

音楽鑑賞と自尊感情（3）

—— 少年少女合唱団の合唱前・後の自尊感情の変容 ——

竹田 景子・平岡 清志

1. 自尊感情とは

自尊感情 (self-esteem) とは、自己に対する評価感情で、自分自身を基本的に価値あるものとする感覚で、自己価値や自己尊重とも意味される。自分には生きる価値があり、他者から尊敬されるべき人間であると思える感情のことであり、『自己』に対する自己評価の感情である。この自尊感情は、その人自身がつねに意識しているわけではないが、その人の言動や意識・態度を基本的に方向づけ、その作業の達成度や本人の願望の高さによってその人の自尊感情が決まってくると言われている。自分自身の存在や生を基本的に価値あるものとして評価し信頼することによって、人は積極的に意欲的に経験を積み重ね、満足感を持ち、自己に対しても他者に対しても寛容である。このような意味において、自尊感情は精神的健康や適応の基盤をなすものである。

ジェームズ (James, W. 1890) によれば、個人が願望をもっている領域で成功したと思えることが、あるいは満足感が自分に対する評価を高めるという。従って、何かを獲得しよう、あるいは学ぼうとするとき、その結果によって自己評価は上下すると考えられる。

自尊感情が高い人は、困難に出会っても粘り強く努力し、他人からの賞賛や批判にさほど左右されず、自己の存在感を適度にもち、感情が比較的安定していて、自己コントロールの能力が高く、将来的な見通し能力もある。しかし、自尊感情が高すぎると「うぬぼれ」と見なされ、負のイメージをもたれることもある。また自尊感情が低い人は、自己の存在感をあまり感じず、すぐにあきらめてしまう傾向があり、何事にも悲観的で褒められたりするとその相手がよい人に思え、けなされると悪い人に思え、感情的にも不安定なところがある。自己コントロール能力が比較的低いのが特徴である。自尊感情の低い人は、いわゆる「自己卑下」と見なされ、何事にも達成への努力に欠ける傾向がある。

2. 自尊感情と動機付け

自尊感情が高すぎても協調性に欠け良くないが、低過ぎると自信もなく、達成への意欲に欠け、協調性も欠け問題児として扱われることがよくある。現在の教育現場では、不安の高い生徒は自尊感情が低く、不安が低い生徒は自尊感情が比較的高いといわれている。そこで、「自尊感情が低い生徒即ち不安が比較的高い生徒を如何にして自尊感情を上げる?」ということが大きな研究課題になっている。自尊感情が低い生徒はその為に将来への明確な目標を持っていないかもしくは漠然としており、目標達成に向けて十分に動機づけられていないのが現状である。そこで、昨今、文部省は、将来のあるいは数年先、直前の目標を持たせるためのキャリア教育を推し進めていこうとしている。将来への目標を持つことによってそのために中間目標として何をすべきか、しいては、今何をすべきかという直前の目標、中期、長期的目標が設定され、目標達成に向けて動機付けられていく。「目標を持つ」ということは、その目標が強ければ強いほど目標達成に向けて強く動機付けられる。従ってその目標達成への動機付けと自尊感情とは密接な関係があると思われる。

では、その自尊感情をどのようにして高めていくのか? 理屈的には、日々のプラスの諸経験の積み重ねが自尊感情の高揚につながるものと思われる。1つや2つの出来事で自尊感情が高まるほど安易な感情ではないだろう。正の経験の積み重ねによるものと思われる。

最近では、道徳授業において「モラルジレンマ」授業を実施し、生徒に認知的不協和(矛盾、拮抗)を引き起こし、自分の意見を自発的に言わざるを得ないような状況に陥れ、その結果、「自分の意見をみんなの前で述べることができた」ということで自己効力感(自信)を持ち、自尊感情が高まることが報告されている(平岡、竹田2010, 2012, 2015)。勉強はもちろん、スポーツでも趣味でもいい、何か自慢が出来ること、満足感を持つこと、自己実現ができることなどが自尊感情を高めるのであろう。要するにポジティブな経験の積み重ねが自尊感情の高揚に繋がることを示している。それはリラクセーションをもたらしてくれる経験に相当する。

音楽を聞いたり、自ら演奏したり、歌ったり、即ち「音楽鑑賞」が自尊感情を高揚させてくれるのではないだろうか。クラシック音楽でもいい、カラオケでもいい、一人で歌って聞くのもいい。音楽は、その音楽の中に、聞いている、演奏している、歌っている人の心の中に深く入り込み、「皆で歌を歌う、しかも少し難度の高い歌を歌う」ことも「皆で出来た」「皆で声を合わせ、一致協力し

て合唱を完成させた」という満足感、達成感が得られるのではないだろうか? “歌が上手”、“ピアノが上手”、“野球が上手”“走るのが速い”・・・これらは自ら行動していく過程で苦しみもあるけれど達成感や満足感が経験できるのではないだろうか。そうした経験が自尊感情を高めていくと思われる。

自尊感情を高めていくことは、児童、生徒、高校生にとって将来への展望を立てるためにも急務である。達成感や成功感、満足感を経験することによって自尊感情を高め、その結果、将来に希望を持ち、何事も前向きに進めることが出来るからである。

ではこの自尊感情は、何によって高められるのだろうか。試合に勝つ、テストでいい点数を取り順位を上げることもいいかもしれない。しかし、日常生活の中でこの感情を高めていくにはどんなことが考えられるだろうか。最近では道徳授業での「モラルジレンマ授業」が指摘されているが、他に何かあるのか。この種の研究は、未だ十分でなく、十分な研究は行われていない。どんな経験が自尊感情を高めていくのだろうか。

3. 音楽の効能

音楽は、人の感情を高揚したり、鎮静したりする効能を持っている。例えば、ベートーベンの交響曲「第九」は、何回も聴いているうちに人の精神状態を高揚させ、特に「歓喜」の部分などは演奏したり歌ったりしている人だけでなく、聞いている人にも高揚感を与え、日本では年末の締め括りだけでなく、翌年への高揚感をも掻き立ててくれる。歌謡曲も同じような高揚・鎮静、共感の効果を与えてくれる。歌は、時には励まし、またある時には悲しみや寂しさの心に共感し、心を慰めてくれ、その当時のことを思い出させ、励ましてくれる。クラシック音楽は、最初はわからないかもしれないが、聴けば聞くほど「高尚な音楽」というイメージを持ち、自身の高揚感を感じさせてくれる。歌謡曲も聴いている我々の気持ちを奮い立たせてくれたり慰められたりする、そういう効果を持っているのは誰もが認めるであろう。音楽は、それを自分で歌ったり演奏したりするだけでなく、またクラシックであっても歌謡曲であっても、また楽器演奏にしても合唱にしても、我々の心を奮い立たせたり、我々の心に共感したり、何か大きな効果を持っているように思われる。その魅力は誰も認めるところだろう。

しかし、そういう音楽の魅力といったことは語られたりしているかもしれないが、「音楽と自尊感情の高揚との関係を探求する」といったような研究は見当

たらない。そこで、ここでは、音楽と自尊感情の高揚との関係について調べてみることにする。音楽といえどもその内容は広く、音楽を聞く場合や自ら演奏したり合唱したりする場合など多様であるが、ここでは、ピアノ演奏に合わせて少年少女が合唱をする場面前・後の自尊感情の高揚の有無を検証する。

音楽といえどもそのジャンルは広く、クラシックか歌謡曲かポップスかによって、あるいはその演奏を聞くだけなのか、自ら演奏するのか、演奏に合わせて合唱するのか、あるいはその曲の難度が高いのか低いのか、・・・など様々な状況が考えられるが、本研究では、先行研究が十分に見られないこともあり、以下のようなピアノ演奏と少年少女の合唱における合唱前・後の自尊感情の高揚の有無を検証する。

4. 研究目的

“歌を歌う”ということは、もちろんその曲を楽しむということもあるが、心の中にある嫌みなどを「吐き出す」という浄化効果（カタルシス）があると思われる。心の中にある「負の感情」を吐き出すという効果も多分に存在すると思われる。同時に皆でその曲を練習し、徐々に仕上げていき、本番でそれを合唱発表することによって達成感、満足感が得られるだろう。また難度の高い曲であれば、それらの感情が一層高められると思われる。ピアノの演奏に合わせて、皆で歌うことによって浄化効果（カタルシス）もあるだろうし、難しい曲を歌えたという満足感も得られ、自己効力感が上がることが期待される。ピアノ演奏に合わせての合唱は「自尊感情」を高める効果を持つことが期待される。

仮説：音楽、特にピアノ演奏に合わせた合唱は、達成感、満足感、高揚感を掻き立て、自尊感情を高揚する。

5. 調査方法

5-1. 実施日時 2019年8月25日

5-2. 調査協力者

K市少年少女合唱団（小学校高学年～中学生まで30名）年齢は9歳（小学校3年）～15歳（高校1年）までの男女

5-3. 自尊感情テスト

自尊感情を測定するテストは、現在、荒木（2003）の学校生活充実検査とローゼンバーグ（1965）の「自尊感情尺度」があり、両テストで自尊感情の測定を試みた。

【自尊感情】：(1) 学校生活充実検査（荒木、2003）に含まれる自尊感情尺度（29項目、4因子構造－自己肯定感、自己価値観、幸福感、責任感から成る）を使用。回答は、①全く思わない、～④強く思う、までの4段階の評定尺度法で行った。

(2) ローゼンバーグ（1965）の「自尊感情尺度」を使用。質問紙（10項目）を「どちらでもない」を削除し、①全く思わない、～④強く思う、までの4段階の評定尺度法で行った。

5-4. 課題音楽

1. 曲目はウォーミングアップも兼ねて、すでに仕上がっている曲「パプリカ」（作詞・作曲／米津玄師）〈NHK〉2020による応援ソングで、今子供達を中心に幅広い層によく聴かれ、歌われている曲。明るく希望に溢れていて、歌い慣れた曲でもあり、少年少女達の表情も生き生きとしている。
2. 曲目は、この日初めて練習する曲で「童声合唱とピアノのためのリフレイン」（作詩／覚和歌子、作曲／信長貴富）と、「栄光の架橋」（作詞・作曲／北川悠仁、編曲／今村康）。

5-5. 手続き

【自尊感情テスト】 9時から12時までの合唱団の合唱練習時間の中で

合唱前テスト：合唱練習が始まる前約15分に実施「あまり深く考えず、とにかく気楽に答えてください、わかりにくいところや難しいと思ったところは質問してください」と何度か伝え、合唱前自尊感情テスト（学校生活充実検査）を実施
合唱後テスト：最後の1曲の練習の終了間際約15分間で、「あまり深く考えず、とにかく気楽に答えてください、わかりにくいところや難しいと思ったところは質問して下さい」と教示し、4段階評価をしてもらった。

※学校生活充実検査（29項目）とローゼンバーグ（1965）の自尊感情テスト（10項目）を1枚にまとめ、合計39項目について評定してもらった。自尊感情テストについては、調査の1週間前の練習で、指導者から「来週は

若い合唱団について研究している人が調査に来るので協力してあげてくださいね」とアナウンスを入れてもらい、詳細は話さずに、誰か知らない人が来るということは知っていたので、調査自体に抵抗はないように思われる。質問数が多いと感じた子供も居たようだが、「あまり深く考えず、とにかく気楽に答えてください」と何度か教示した。

まずウォーミングアップを兼ねて、すでに仕上がっている曲を一曲練習。曲目は「パプリカ」。作詞・作曲/米津玄師。〈NHK〉2020応援ソングプロジェクトによる応援ソングで、今子供達を中心に幅広い層によく聴かれ、歌われている曲である。この練習日の4日前に市民病院でロビーコンサートをした時の本番の曲であり、歌い慣れた曲でもあり、子供達の表情も生き生きとしていた。

この後、1時間あまりはまだ練習し始めたばかりか、あるいはこの日初めて練習する曲に取り組む。曲は「童声合唱とピアノのためのリフレイン」(作詩/覚和歌子、作曲/信長貴富)と、「栄光の架橋」(作詞・作曲/北川悠仁、編曲/今村康)。慣れていないので先ほどの曲のように思い切り歌えなかったり、他のパートと合唱するという楽しみはなかったが、前向きに取り組んではいたように思われる。

全体で練習の時間は2時間程度。少年少女合唱団の特徴で、年齢幅が広く、長く在籍あるいは年長のメンバーが年下のメンバーのお世話をしフォローするという雰囲気が定着していたが、そこには年齢の上下関係による緊張感はなく、音楽(合唱)を楽しむという和気あいあいの雰囲気があった。

6. 結果及び考察

【学校生活充実検査(荒木、2003)の合唱前・後の自尊感情の変容】合唱前後の自尊感情の高揚の有無についてその差を全体的に検証した結果を図1-1、表1-1に示す。合唱前の全体の自尊感情得点は74.67、合唱後は75.63であったが、評定平均値は合唱前・後で上がっているように見えるが、得点平均値の差の検定(t検定)を行った結果、有意な差は認められなかった($t = 1.072$, $df = 29$)。

また項目ごとに合唱前・後の自尊感情得点の変化を検証した結果を図1-2、表1-2に示す。項目No3とNo8において前・後の得点に有意差が見られたが、項目No3においては、予測とは逆の結果がみられた。No3は、「友だちが悪いことをしているのを見ると、止めようと思いませんか。」という質問であったが、合唱後では「友だちが悪いことをしているのを見ても、止めようと思わない」と

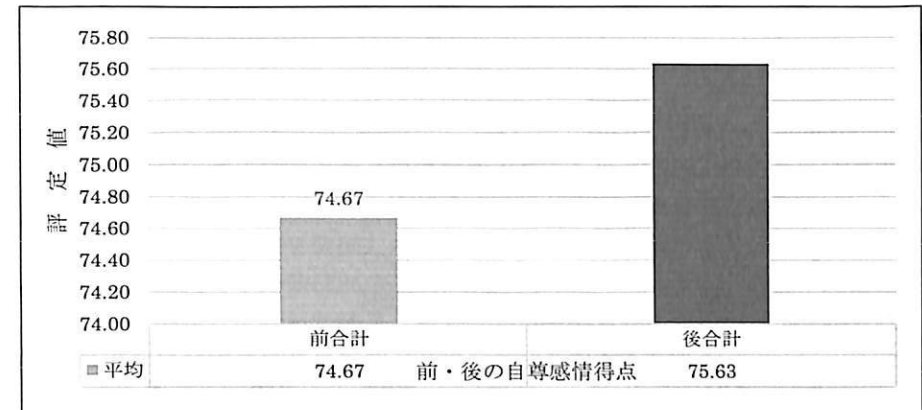


図1-1 合唱前・後の全体の自尊感情の変容

表1-1 合唱前・後の全体の自尊感情の変容(標準テスト)

変数	n	平均	SD	t 値	有意水準
前合計	30.00	74.67	8.29	1.072	
後合計	30.00	75.63	7.52		

* : $p < 0.05$, $p < 0.01$

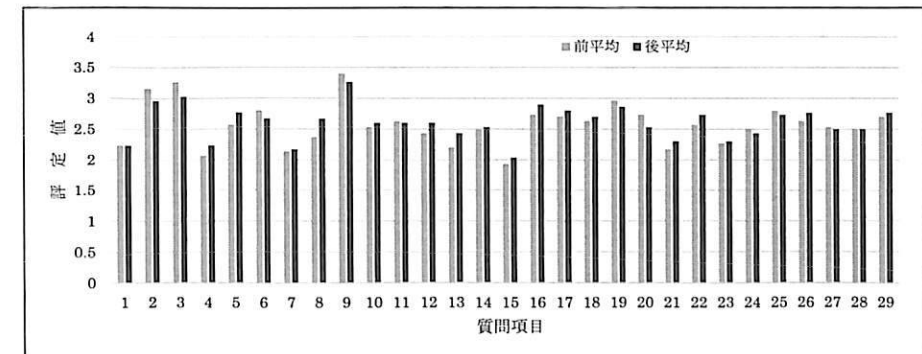


図1-2 合唱前・後の各項目毎の自尊感情の変容(標準テスト)

いうことを示す結果であったが、これは「自分が大切!」ということなのか、あるいは「友達が悪いことをしているのを見たくない」ことを示しているのだろうか? No8は、「他の人から尊敬されるような人間になれるだろう、と思い

表1-2 合唱前・後の各項目毎の自尊感情の変容(標準テスト)

項目	前評定値	SD	後評定値	SD	t 値	有意水準
1	2.23	0.626	2.233	0.626		
2	3.17	0.592	2.967	0.765		
3	3.27	0.521	3.033	0.669	0.03	*
4	2.07	0.785	2.233	0.774		
5	2.57	0.817	2.767	0.817		
6	2.8	0.847	2.667	0.884		
7	2.13	0.776	2.167	0.699		
8	2.37	0.718	2.667	0.802	0.04	*
9	3.4	1.632	3.267	0.785		
10	2.53	1.042	2.6	1.102		
11	2.63	0.669	2.6	0.675		
12	2.43	0.568	2.6	0.621		
13	2.2	1.186	2.433	1.006		
14	2.5	0.777	2.533	0.776		
15	1.93	0.785	2.033	0.718		
16	2.73	0.98	2.9	0.759		
17	2.7	0.988	2.8	0.714		
18	2.63	0.85	2.7	0.651		
19	2.97	0.615	2.867	0.73		
20	2.73	1.015	2.533	0.86		
21	2.17	0.874	2.3	0.75		
22	2.57	0.728	2.733	0.64		
23	2.27	0.828	2.3	0.837		
24	2.5	0.861	2.433	0.679		
25	2.8	0.714	2.733	0.828		
26	2.63	0.669	2.767	0.679		
27	2.53	0.86	2.5	0.861		
28	2.5	1.009	2.5	1.042		
29	2.7	0.702	2.767	0.774		

* : $p < 0.05$, ** : $p < 0.01$

ますか。」という質問であるが、合唱前よりも合唱後において「他者から尊敬されるようになりたい」という気持ちが強くなっていることを示している。明らかに自尊感情の高揚を示す内容である。

【ローゼンバーグ(1965)の「自尊感情テスト」の合唱前・後の自尊感情の変容】ローゼンバーグ(1965)の自尊感情テストの合唱前・後の自尊感情の高揚の有無についてその差を検証した結果を図1-3、表1-3に示す。合唱前の全体の自尊感情の平均値は26.267、合唱後は26.733であったが、評定平均値の差の検定(t検定)を行った結果、有意な差は認められなかったが、平均値においてわずかに合唱後に自尊感情が高揚しているのがみられる。

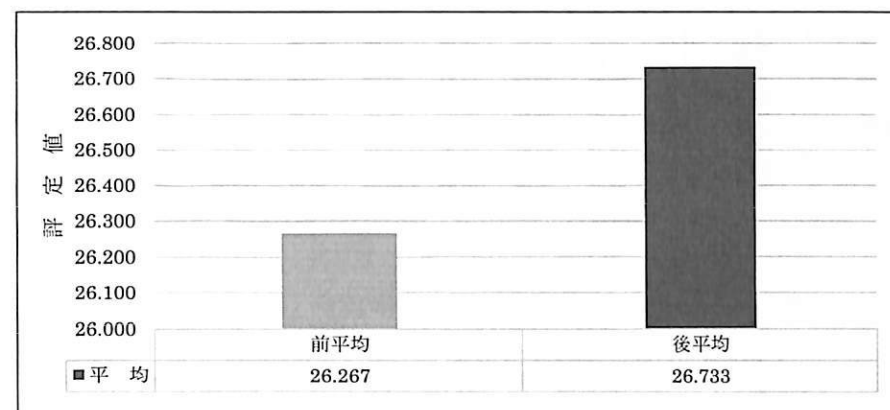


図1-3 合唱前・後の全体の自尊感情の変容(ローゼンバーグ)

表1-3 合唱前・後の全体の自尊感情の変容(ローゼンバーグ)

	n	平均	SD	t 値	有意水準
前平均	30	26.267	4.586	0.905	
後平均	30	26.733	4.135		

* : $p < 0.05$, ** : $p < 0.01$

また各項目毎の合唱前・後の自尊感情の変容について、その結果を図1-4、表1-4に示す。各項目ごとの合唱前・後の評定値の差の検定(t検定)を行った結果、いずれの項目においても合唱前・後に有意差はみられなかった。

これらの結果について音楽と自尊感情の高揚については前向きに云々はできないが、調査協力者が小学3年生から高校1年生までであり、合唱前・後の効果に発達差があったのかもしれない。あるいは、少年少女合唱団の場合、このような合唱団に所属しようという人は、日常からよく音楽に接しているので、すでに自尊感情がそれなりに高いことが考えられる。それ故に合唱前・後に自尊

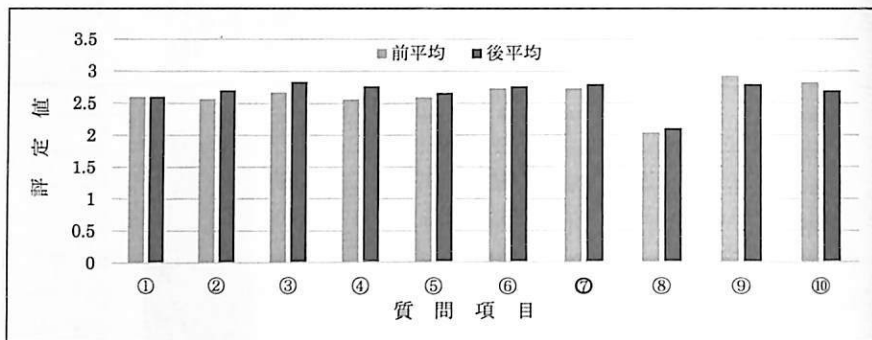


図1-4 合唱前・後の各項目の自尊感情の変容 (ローゼンバーグ)

表1-4 合唱前・後の各項目毎の自尊感情の変容 (ローゼンバーグ)

項目	前平均	SD	後平均	SD	t 値	有意水準
①	2.6	0.894	2.6	0.77		
②	2.567	0.858	2.7	0.651		
③	2.667	0.844	2.833	0.747		
④	2.567	0.774	2.767	0.679		
⑤	2.6	0.675	2.667	0.844		
⑥	2.733	0.64	2.767	0.568		
⑦	2.733	0.868	2.8	0.805		
⑧	2.033	0.89	2.1	0.662		
⑨	2.933	0.944	2.8	0.664		
⑩	2.833	0.791	2.7	0.596		

* : $p < 0.05$, ** : 0.05

感情の変容は期待できない、むしろ、少年少女合唱団のメンバーの人たちとどこにも所属していない人たちの自尊感情の高さを比較する必要があったように思われる。その上で、普段から歌唱練習をしているから、すでに自尊感情が上がっていて、1回の合唱練習の前・後くらいでは、合唱団の雰囲気慣れてしまって自尊感情の高揚があまり見られなかったのかもしれない。

この種の合唱団や「第九」の合唱メンバーは、本来自尊感情が高い人たちが参加しているように思われる。そのような影響が出たのかもしれない。第九の合唱は、ドイツ語で歌うのであるが、もともと自尊感情が高いことが伺われる。少年少女合唱団のメンバーは、ドイツ語での合唱ではないけれど、元々自尊感情が比較的高い人たちが参加しているように思われる。今後はこの種の研究も必要であるように思われる。

《引用文献》

- 上寺常和編 2010 教職課程研究第20集 姫路獨協大学教職課程研究室編
平岡清志、竹田レイ子、高原哲史、藤田裕一著 第2章 道徳「モラルジレンマ授業の勧め」(1) —コールバーグの理論とモラルジレンマ授業実践による効果— (p27-p44) 株式会社ティー・エム・ピー
- 上寺常和編 2012 教職課程研究第22集 姫路獨協大学教職課程研究室編
平岡清志、竹田レイ子、高原哲史、藤田裕一著 第2章 道徳「モラルジレンマ授業の勧め」(2) —モラルジレンマ授業が自尊感情の発達に及ぼす効果— 高校生の「道徳」授業を通して (p47-p57) 株式会社ティー・エム・ピー
- 上寺常和編 2013 教職課程研究第23集 姫路獨協大学教職課程研究室編
平岡清志、竹田レイ子、高原哲史、藤田裕一著 第3章 道徳「モラルジレンマ授業の勧め」(3) —モラルジレンマ授業が自尊感情の発達に及ぼす効果— 高校生の「道徳」授業を通して (p41-p56) 株式会社ティー・エム・ピー
- 中嶋佐恵子 2018 教職課程研究第28集 姫路獨協大学教職課程研究室編
竹田景子、平岡清志、第1章 音楽鑑賞と自尊感情 —混声合唱とその曲による音楽演奏が自尊感情に及ぼす効果に関する試論的検証— (p1-p12) 株式会社ティー・エム・ピー
- Rosenberg, M. 1965 Society and the adolescent self-image. Princeton Univ. Press.

《参考文献》

- 荒木紀幸(2002)『中学生版フェアネスマインドによる道徳性の診断と指導』正進社
- 荒木紀幸編 2002 モラルジレンマによる討論の授業 —中学校編— 第一部 理論編 3. 認知能力と役割取得能力 (p18-p19) 明治図書
- 荒木紀幸編 2002 モラルジレンマによる討論の授業 —中学校編— 第二部 実践編 伊藤裕康・永田成文著 VII. 高等学校三年生の実践『もう一つの犬の消えた日』

(p168-p188) 明治図書

永田成文・伊藤裕康 Ⅷ. 高等学校三年生の実践『独生子女』(p189-p208)

明治図書

荒木紀幸 (2003) 『ウエルライフ (小学生・中学生・高校生) 学校生活充実検査 —診断と指導— (上)』: 67

荒木紀幸 (2004) 『中学生版フェアネスマインド (道徳性発達検査) による道徳性の診断と指導 —中学生の心と生き方の調査—』: 6-19 正進社