

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 ——

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訳される。自分には価値があり尊敬されるべき人間であると思える感情のことであり、自己概念に対する自己評価の感情である。この自尊感情は、その人自身につねに意識され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決まってくるという。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、満足感をもち、自己に対しても他者に対しても受容的でありうる。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ふ。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。

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。そこで、現在の教育では、「如何にして自尊感情を上げるか？」ということが大きな研究課題になっている。その為に、将来の、あるいは数年先の、直前の目標を持たせるためのキャリア教育が盛んに行われている。将来への目標を持つことによって目標達成に向けて動機付けられていくからである。

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）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言うことができた」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、満足感を持たせてやることが自尊感情を高めるといわれている。これは、その人の特性を見つけて伸ばしてやる、そしてそれを将来の職業選択に結び付けていくことによって、自尊感情が高まることが予測される。

「皆で歌を歌う、しかも少し難度の高い歌を歌う」ことも「皆でできた」「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、達成感が得られる例は多くある。「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難を乗り越える経験をし、その結果、達成感や満足感が得られるものと考えられる。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、学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であろう。しかし、日常の生活の中でこの感情を高めていくにはどのようなことが考えられるのだろうか。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、他に何かがあるのか。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。どんなことが自尊感情を高めていくのだろうか。

2. 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、何度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、聴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。クラシックやポップス、あるいは歌謡曲など、ジャンルを超えて同じような高揚、鎮静、共感の効果を与えてくれる。

歌を聴く、歌うという行動は、私たちの様々な音楽行動の中でおそらく最も身近なものの一つであろう。生まれて間もなく子守唄を聞くことから始めて幼稚園、保育園でも、小学校でも歌を歌ったり聴いたりという時間が必ずある。年齢が高くなっていくにつれ与えられる側から自分で選ぶことへと変化していくが、何らかの形で歌とは縁が切れていないことが多いであろう。歌を歌ったり聴いたりするという行動は、一見簡単でとても単純そうに思える。しかし実はそこには人間のさまざまな認知行動が関係しており、その中でも記憶はある一定の重要な役割を果たしていると考えられる。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、心を慰め励ましてくれる。つまり自分の好きなジャンルの曲を聴いたり演奏したりすることは、自身の将来目標への動機づけ要因になっていくのではないかと考える。他のどのような芸術にもまして、音楽体験は生理的な反応に左右されやすいものと考えられる。

しかし、そういう音楽の魅力といったことについては語られるが、「音楽と自尊感情の高揚との関係を探求する」という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、音楽を聴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混声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聴くだけなのか、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混声合唱における合唱者の自尊感情の効果の有無を検証してみる。

3. ピアノ演奏と合唱曲

【混声四部合唱とピアノによる合唱曲】曲は、混声合唱組曲、谷川俊太郎作詞・高嶋みどり作曲の混声合唱組曲「愛のプロローグ」の中から3曲（「ひとり

ぼっちのはだかのこども」「からだの中に」「じゃあね」)、と谷川俊太郎作詞・木下牧子作曲の「そのひとがうたうとき」、の合計4曲。

「愛のプロローグ」は正しい音程で歌うことも、正確なリズムを掴むことも、言葉の解釈も、何れをとっても難度の高い曲であり、仕上げるまでの練習時間をかなり要するものである。が、演奏効果も高く、それなりの水準で演奏できた時には歌い手も満足できるものである。

「そのひとがうたうとき」についても同じく優しい日本語でありながらなおかつ難解な言葉の羅列が続き、一言ひとことの意味をそれぞれが理解し、合唱者の気持ちが一つになるまでの時間をかなり要するものである。

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、心の中にある蟠りなどを「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予測される。

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 2017年2月24日

5-2. 調査協力者

京都大学を中心とする大学生による京大合唱団26名（男性14人 女性12人）

5-3. 自尊感情テスト

【自尊感情】：(1) 小学生版学校生活充実検査(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)高校生・大学生にも合うように文言を少し修正したものを使用。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。

(3) 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

- ・混声合唱組曲 谷川俊太郎作詞・高嶋みどり作曲「愛のプロローグ」より
この組曲は美しい題とは裏腹に、作品で描かれているのは孤独や悲哀、懊悩や別離であり、どれも愛という言葉から遠いものであるがこれを超えた先にきっと愛があるのでは、と感じさせられる組曲である。悲しみや孤独は誰もが抱える痛みであり、その痛みから救ってくれるのは同じ痛みを抱えている人間である。痛みに関する理解は他者への思いやりになり、そこから他者とのつながりが生まれる。これこそが愛であり、この組曲には愛が始まるまでの物語が描かれているものだと感じる。暗いテーマを扱いつつも、詩や音楽からはどこか温かみや優しさが感じ取れる。歌う者と聴く者とが共鳴できる曲である。
- ・「ひとりぼっちのはだかのこども」：子どもをからかう女声のスクヤットや、駄々をこねる子どものわめきを代弁する男声など、曲全体に様々な仕掛けが施してある作品。孤独な子どもをユーモラスに描くことで奇妙な雰囲気醸し出されている。その中で、時折子どもを慈しむように歌うアルトが印象的である。
- ・「からだの中に」：言葉や理性では捉えられない人間の内面を描いた作品。からだの中に存在する叫びや夜、それらを理性で対処しようとするがゆえに孤独に蝕まれていく。理性と本性の間で葛藤する様が、叫びのヴォーカリーズや切迫していく音楽により表現されている。
- ・「じゃあね」：思い出しておくれ・・・というテナーの呼びかけから始まるこの作品は組曲の終曲。美しい旋律に載せて、じゃあね、と言葉を何度も繰り返す。何気ない別れの挨拶は、きみへの惜別の念であると同時に。新たな舞台へと向かっていく決意の表れである。

- ・混声四部合唱曲 谷川俊太郎作詞・木下牧子作曲「そのひとがうたうとき」
そのひとがうたうとき／そのこえはとおくからくる／うづくまるひとりのとしよりのおもいでから／くちはてたたくさんのたいこのおもいでから／あらいあうところところのすきまから／そのこえはくる という言葉から始まり、よるのなかのみしらぬこどもの／ひとつぶのなみだはわたしのなみだ そして もっともふしあわせなひとのもとまで／そのこえはとどく などの言葉へと続く。卒業生を送るにふさわしい言葉がつながる。

【ピアノ演奏 竹田景子】

5-5. 手続き

自尊感情テストの実施時期は、卒業生追い出しコンサートの演奏会を控えての直前練習の前と練習後に行われた。自尊感情テストについては、一切の指示をせず、小学生版学校生活充実検査（29項目）とローゼンバーグ（1965）の「自尊感情尺度」テスト（10項目）の合計39項目の質問項目を実施した。コンサート前と後では内容を変えずに、前、後にふさわしい表現にした。実施日としてコンサート2日前の練習日を取り、同日中の練習前と練習後の2回行った。

6. 結果及び考察

【小学生版学校生活充実検査（荒木、2003）の

合唱前・後の自尊感情全体の変容】

ピアノ演奏に合わせて合唱をする前と合唱した後の合唱者の自尊感情の変化について、自尊感情を全体的に見た場合の小学生版学校生活充実検査前・後の変化を Table.1-1、Fig.1-1、に示す。演奏前と演奏後の合唱団の自尊感情得点は演奏前は76.19点、演奏後は78.23点であった。演奏前・後の得点平均値の差の検定（t検定）を行った結果、有意に（ $t = 2.69$ 、 $df = 25$ 、 $p < 0.05$ ）演奏後の得

Table.1-1 演奏前・後の自尊感情得点の変化

	演奏前得点	演奏後得点	t 値	有意水準
平均	76.19	78.23	2.69	*
SD	9.67	9.67		

* : $P < 0.05$ ** : $P < 0.01$

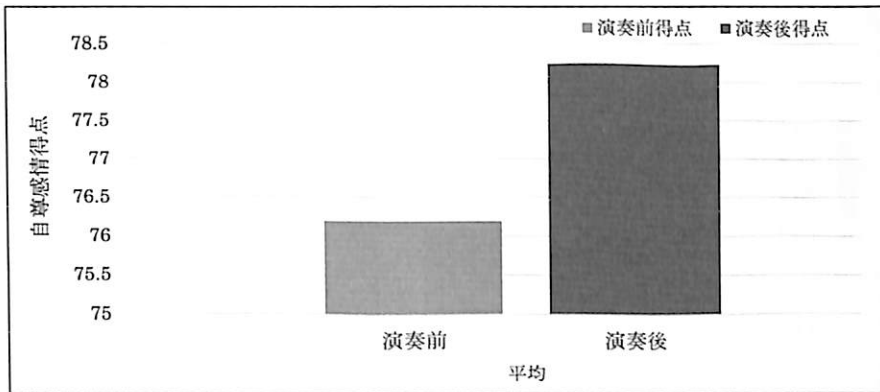


Fig. 1-1 演奏前・後の自尊感情の変化

点が高くなっていた。これは混声合唱ではあるが、ピアノ演奏に合わせて比較的難度の高い歌曲を合唱することによって自尊感情が高まったことを示している。未だ1例ではあるが、音楽の効果が自尊感情の高揚に効果があることを示す結果である。

【ローゼンバーグの合唱前・後の自尊感情全体の変容】

ローゼンバーグの「自尊感情尺度」の演奏前・後の得点の変容を Table.1-2、Fig.1-2 に示す。演奏前と演奏後の合唱団の自尊感情得点は演奏前は28点、演奏後は28.96点であった。演奏前・後の得点平均値の差の検定（t 検定）の結果、有意に（ $t = 2.19$ 、 $df = 25$ 、 $p < 0.05$ ）演奏後の得点が高くなっていた。このローゼンバーグのテストの結果においても、ピアノ演奏に合わせて歌曲を合唱することによって自尊感情が高まることを示している。

Table.1-2 演奏前・後のローゼンバーグの自尊感情得点の変化

	演奏前得点	演奏後得点	t 値	有意水準
平均	28	28.96	2.19	*
SD	4.55	4.81		

* : $P < 0.05$ ** : $P < 0.01$

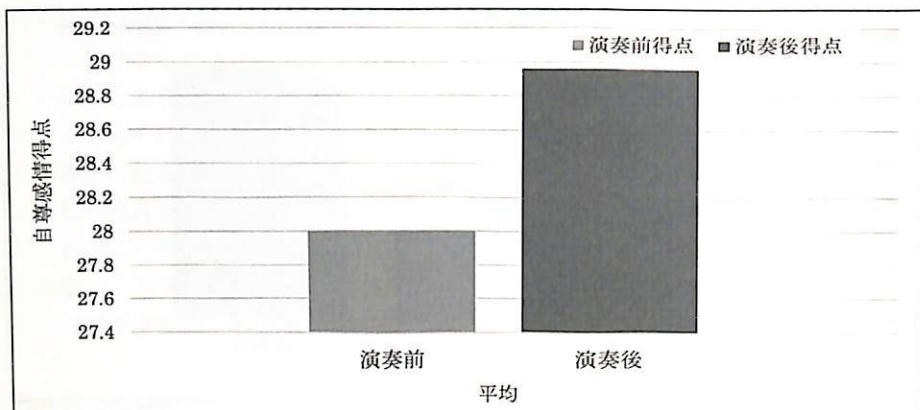


Fig.1-2 前・後のローゼン・バーグの自尊感情得点

これら2つの自尊感情テストの結果から、少なくともピアノに合わせて合唱することによって合唱者の自尊感情が高揚することが示された。しかし、曲の種類によってなのか、卒業生を送る前という場の設定が特殊であったためなのか、あるいは他の条件によって自尊感情が高まったのかは明確ではない。特に何が効果的であったのかなどまだ解明しなければならない課題はあるが、自尊感情を高揚させたという事実は認められた。これらの課題は今後の詳細な研究に期待出来るであろう。

【小学生版学校生活充実検査（荒木、2003）の

合唱前・後の自尊感情テスト各項目毎の変容】

次に、何が、あるいはどんなことが自尊感情の高揚に効果的であったのかを見るためにそれぞれのテストの質問項目毎に合唱前・後の自尊感情得点の変化を調べてみた。小学生版学校生活充実検査（荒木、2003）の合唱前・後の自尊感情テスト各項目毎の変容を Table.1-1-1、Fig.1-1-1 に示す。その結果、(9)今の自分は幸せなほうだと思いますか。(10)もし生まれ変わることができたら、今度は別の人になりたいと思いますか（逆転項目）。(11)自分に自信をもっていると思いますか。(12)他の人と比べて、いろいろな点ですぐれていると思いますか。(17)今の自分にだいたい満足していますか。の5項目において合唱演奏後に有意 ($df = 25$, $p < 0.05$) に得点が肯定的な方向に上昇しているのが見られた。つまり、今の自分は幸せであると感じ、今の自己の存在を認め、自分自身にも自信がある。そして、他者と比べても色々な面で優越感情を持ち、

自分を肯定し、今の自分に自己満足している。音楽を奏でることによって一層自尊感情が高まったと思われる。

Table.1-1-1 演奏前・後の自尊感情テスト各項目の得点

質問項目	演奏前得点	SD	演奏後得点	SD	t 値	有意水準
1	2.26	0.827	2.31	0.736	0.238	
2	3.15	0.784	3	0.693	0.8111	
3	2.92	0.628	3	0.632	1	
4	2.73	0.533	2.77	0.587	0.5698	
5	2.46	0.582	2.54	0.706	0.8111	
6	2.69	0.788	2.77	0.71	0.8111	
7	2.19	0.749	2.19	0.694	0	
8	2.69	0.618	2.62	0.804	0.4642	
9	3.08	0.688	3.3	0.571	2.54	*
10	2.73	1.002	3	0.8	2.2735	*
11	2.39	0.898	2.65	0.689	3.0349	**
12	2.12	0.588	2.46	0.706	3.1429	**
13	2.36	0.752	2.3	0.797	0.2724	
14	2.81	0.402	2.92	0.484	1.3636	
15	2.81	0.801	2.73	0.778	0.5698	
16	2.81	0.801	2.8	0.695	0.3276	
17	2.85	0.732	3.1	0.586	2.2735	*
18	2.89	0.588	2.92	0.484	0.4402	
19	3.15	0.543	3	0.566	1.6903	
20	2.27	0.604	2.23	0.587	0.3716	
21	2.46	0.859	2.5	0.762	0.2252	
22	2.77	0.514	2.8	0.567	0.3716	
23	2.69	0.788	2.54	0.811	1.1625	
24	2.27	0.533	2.39	0.637	0.9013	
25	2.85	0.675	2.85	0.613	0	
26	2.46	0.948	2.58	0.902	1.1404	
27	2.31	0.884	2.2	0.815	0.625	
28	2.69	0.788	2.73	0.874	0.32746	
29	2.73	0.724	2.77	0.587	0.3276	
合計	76.62		78.19			

* : $P < 0.05$ ** : $P < 0.01$

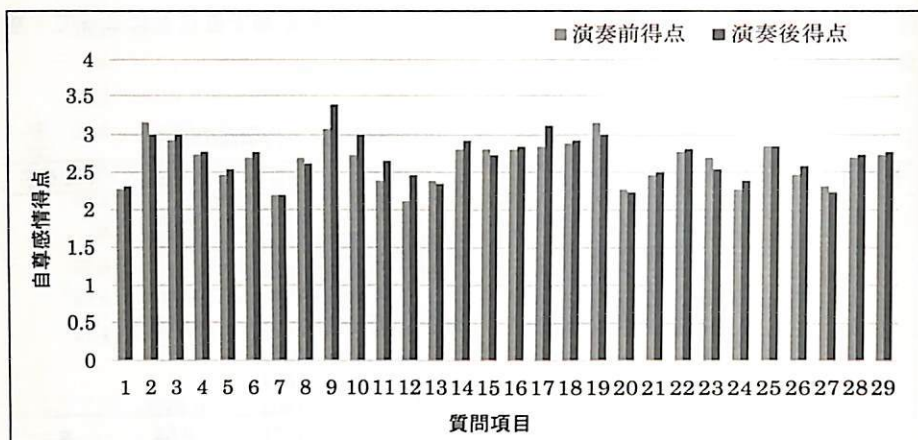


Fig.1-1-1 演奏前・後の自尊感情の変化

次いでローゼンバーグの自尊感情テストでの演奏前・後の結果を Table.1-2-2、Fig.1-2-2 に示す。その結果、③自分は敗北者だと思ふことがよくある（逆転項目）。⑦私は、だいたいにおいて、自分に満足している。⑩何かにつけ、自分は役に立たない人間だと思ふ（逆転項目）の3項目において演奏前・後の自尊感情得点が演奏前と比較して有意に上昇していた。これは、合唱によって自己肯定感、自己満足感、自己有用感などを感じることが出来たのだと考えられる。ピアノに合わせて皆で合唱練習し、そして歌唱曲を仕上げていく。そこには達成感もあり、満足感も感じられるのだろう。その結果自尊感情が高揚していったと考えられる。正に音楽の、合唱の、効果が存在するのではないだろうか。

Table.1-2-2 ローゼンバーグの演奏前・後の自尊感情テストの各項目の変化

質問項目	演奏前得点	SD	演奏後得点	SD	t 値	有意水準
①	2.85	0.543	2.92	0.560	1.4434	
②	2.69	0.618	2.73	0.724	0.4402	
③	3.12	0.711	3.35	0.629	2.2875	*
④	2.96	0.528	2.92	0.484	0.4402	
⑤	2.69	0.618	2.81	0.801	0.827	
⑥	2.73	0.667	2.77	0.652	0.4402	
⑦	2.81	0.694	3.08	0.688	2.2735	*
⑧	2.23	0.765	2.15	0.784	0.527	
⑨	3.08	0.845	3.15	0.881	0.8111	
⑩	2.85	0.784	3.08	0.744	2.2875	*
合計	28		28.96			

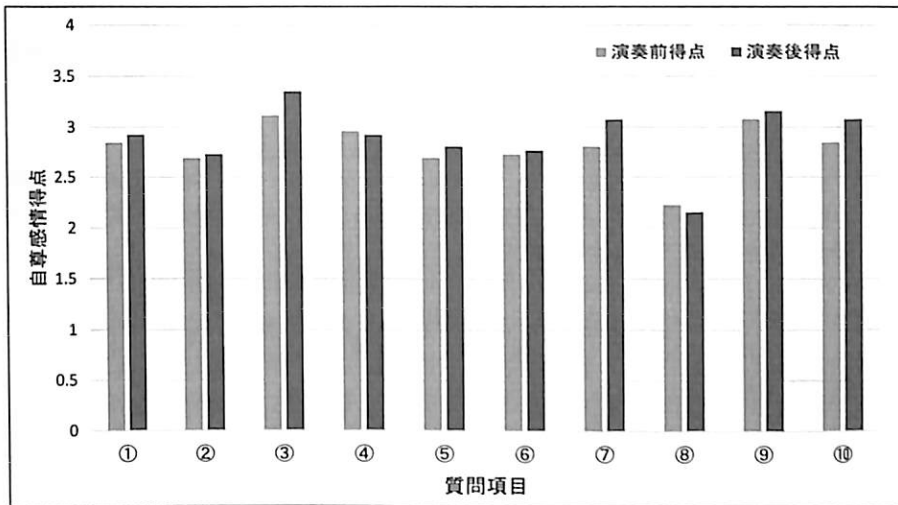


Fig.1-2-2 演奏前・後のローゼンバーグの各自尊感情得点の変化

【ローゼンバーグの合唱前・後の自尊感情テストの各項目毎の変容】

これらの結果から、音楽鑑賞や音楽演奏、ここでは混声合唱による音楽との何らかの接触が、それに触れている人に共感し、幸福感、満足感、達成感を感じさせ、自己肯定感や自己価値観を高めていくことが可能だと思われる。つまり、音楽は、これらの要素からなる自尊感情を高める効果があることを示している。音楽と心理学との関係、特に音楽と感情・情動との関係は切り離すことができない関係にあるように思われるが、その研究は未だ決して十分ではないと思われる。今回、試論的研究として、ピアノ演奏に合わせた混声合唱の演奏と自尊感情の高揚あるいは鎮静との関係を見ることを試みてみたが、肯定的な関係が見られた。歌謡曲であればどうなのか、クラシックではどうなのか、曲の難度によってどのように変わるのか、多くの課題が山積しているように思われるが、今後の研究に希望が見いだされたように思われる。

《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・ビー

- 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 道德「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「道德」授業を通して (p47-p57) 株式会社ティー・エム・ビー
- 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 道德「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「道德」授業を通して (p41-p56) 株式会社ティー・エム・ビー
- Rosenberg.M. 1965 Society and the adolescent self-image. Princeton Univ.Press.
- 岡田暁生 2010 音楽の聴き方 (p11) 中公新書
- 谷口高士編 2002 音は心の中で音楽になる 後藤靖宏著 「歌の記憶」(p151)
 北大路書房

〈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德性の診断と指導』 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』
 (p168-188) 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』(p189-208) 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 (道德性発達検査) による道德性の診断と指導—中学生の心と生き方の調査—』: 6-19 正進社