

# 音楽の心理学

池上真平

## 1. はじめに

読者の皆さんは、どのような時に心が揺さぶられますか？——美しい景色を前にした時、名画を鑑賞した時、一流の音楽家による演奏を聴いた時、素晴らしい文学作品に出会った時、映画のクライマックスシーン、美味しい料理を食べた時、スポーツ選手の超人的な技巧を見た時、熟練した職人が作り上げたものを手に取った時、人が困難を克服する姿を目にした時——これらは私が今思いついた例に過ぎませんが、他にも答えは数多あり、おそらく人それぞれでしょう。

人生に心揺さぶられる瞬間があるのは、私たちの心にはいわゆる「感性」が備わっているからこそではないでしょうか。筆者は、人の感性がどのようにして成っているのか、背後にはどのような心の働きがあるのかに興味があり、中でも音楽について研究しています。本稿では、音楽の心理学について、筆者の研究や経験を中心に紹介します。

## 2. 音楽リズムの研究

音楽は様々な要素から成っていますが、“リズム”、“メロディ”、“ハーモニー”を音楽の3要素とすることが一般的です。なかでも音楽のリズムは、身体の動きや感情に密接にかかわっています。音楽を聴いている時にリズムに合わせて自然と身体が動いたり、心地良さを感じたりした経験はありませんか？ 筆者は、音楽リズムがどのように身体や感情に働きかけるのか、その背後にはどのような心のメカニズムがあるのかの解明を目指してきました。

音楽リズムに関する筆者の研究テーマの一つは、「リズムに合わせて身体を動かしたくなる感覚」についてです。池上・重野(2014)では、様々なジャンルのグラミー賞<sup>1</sup>受賞曲を実験刺激として用いて、実験参加者の方々に呈示して、印象について評定してもらいました。評定結果を解析したところ、身体を動かしたくなる音楽には、次の3つの特徴があることがわかりました。一つ目はリズムの作りを捉えやすいこと、二つ目は活動的な印象であること、三つ目は快であることです。このように書くと、「そんなことは当たり前じゃないか」と感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、当たり前に思える事柄を実証研究によって確かめることも、科学の大切な役割だと思っています。この実験結果は、音楽を聴いて身体運動が動機付けられることには、少なくとも3つの心的プロセス、すなわち拍や拍子の知覚、音楽の活動性の認知、音楽による快感情の生起が関与していることを示唆しています。

音楽リズムに関する筆者のもう一つの研究テーマは、スウィング(swing)の知覚です。スウィングは音楽リズムを用いた演奏表現の一つで、リズムに規則的な“揺れ”を付与することで表現されます。より厳密にいうと、スウィングはリズムの基本単位である拍(beat)を、時間軸上で不均等に分割することで表現されます。スウィングと書くと、音楽に詳しい方はジャズ音楽を思い浮かべるかもしれませんが、実際にはジャズ音楽に限らず、今日の音楽の幅広いジャンルでの演奏に取り入れられています。

これまで筆者は、音楽演奏にこのスウィングを取り入

1 世界的に権威あるアメリカの音楽賞の一つ。

---

れることの効果を明らかにするために、複数の実験を行って検討してきました。おおまかな実験方法は以下の通りです。まず音楽制作用のソフトウェアや機材を用いて、曲やリズムパターンを作ります。その際、スウィングの有無や大きさが異なる何通りかの実験刺激を用意しておきます。そしてそれらを実験参加者に聴かせて、印象について評定してもらいます。すると、評定値を比較することにより、スウィングの有無や大きさによって、印象がどのように異なるのかを知ることができるのです。実験によっては、参加者自身がスウィングの大きさを調整できるようにプログラミングをすることもあります。この場合は、様々な条件のもとで実験刺激を再生して聴きながら最も好みの印象になるようにスウィングの大きさを調整してもらいます。スウィングの大きさはスウィング比 (swing ratio) という指標によって数値で表すことができるので、各実験条件で調整されたスウィング比を記録しておき、分析します。

こうした実験からこれまで明らかになったのは、スウィングは音楽の“好み”、“躍動感”、“気持ち良さ”、“リズムの捉えやすさ”、“身体を動かしたくなる程度”といった様々な側面を大きく左右することです。ここで重要なのは、ただスウィングをすればそれらの評価が高まるわけではないということです。すなわち、スウィングがない演奏が好まれる場合もあれば、スウィングがある演奏が好まれる場合もあるのです。これまで行ってきた実験で得られた知見を総合すると、リズムの作り、演奏形態、テンポといった要因によって、音楽演奏にスウィングを取り入れることの効果が全く異なることがわかってきました。こうした実験結果を踏まえて、既に他の研究者から提案されている時間知覚やリズム知覚の理論を用いつつ、音楽リズムの知覚の背後に、どのような心身的プロセスが関与しているのかを推察していくのです。

### 3. なぜ人は音楽を聴くのか

音楽の心理学を研究していると、「音楽の心理学を研究することに何の意味があるの?」という疑問を投げかけられることがあります。その都度、会話の流れに合わ

せて筆者なりの考えを伝えるのですが、何度も聞かれるうちに、筆者はこの問いに答える根拠になるような、客観的な証拠がもっと必要だと考えるようになりました。「音楽心理学研究の意義は何か」というのはとても壮大な問題で、とても一言で断定できるものではありませんが、「そもそも音楽そのものが私たちにとってなぜ大切といえるか」ということと深く関係していそうです。人は古今東西、老若男女問わず音楽とかわかってきました。音楽とのかかわり方は様々ですが、最も一般的なのは音楽を「聴く」行為だと思われます。筆者の手元にあるデータによれば、今日の日本において「音楽を聴くのが嫌いである」と考えている人はごく僅かで、ほとんどの人は音楽聴取を肯定的に捉えているようです。それでは、なぜ人は音楽を聴くのでしょうか？ それは、音楽を聴くことに何らかのメリットがあるからであるように思われます。筆者は、そのメリットが明らかになれば、音楽を心理学的に研究することの意義にも繋がるのではないかと考えるようになりました。

そんなある日、学生時代から参加し続けている研究会の例会で、「音楽聴取の心理的機能」についての論文 (Schäfer, Sedlmeier, Städtler, & Huron, 2013) が紹介されました。その論文はドイツで行われた大規模調査の結果に基づき、「音楽を聴くことには主に3つの機能がある」と主張するものでした。その日の研究会での議論は、「もっと多くの機能があるのではないか」、「日本で調査したら違った結果も得られるのではないか」など大変盛り上がりました。ちょうど音楽を聴くことのメリットを実証したいと考えていた筆者は、その時論文を紹介してくださった先生にまず打診を差し上げ、日本における音楽聴取の心理的な機能を明らかにするための研究プロジェクトを立ち上げて、全国的な調査研究を行いました。以下、調査結果から明らかになってきた音楽聴取の心理的機能について、知見の一部を紹介します。

「自己認識」機能は、自分自身について考えることを促進する機能で、音楽を聴くことで自分の価値観への理解を深めたり、「こういう人になりたい」という自己像を形成したりすることが含まれます。例えば、ポピュラ

---

—音楽では歌詞に音楽家の人生観・価値観が表現されていることが多々あります。もし個人が曲の歌詞に影響を受けて、自分自身に照らし合わせたり、自分の方向性に反映させたりするならば、それはこの「自己認識」機能の一例といえそうです。ちなみに10代の頃筆者は、好きな海外アーティストの曲の歌詞を訳しては、時に憧れや共感を抱いて自身の価値観に吸収してきた記憶があります。なかでも印象に残っているのは、“I’ll sleep when I’m dead”というフレーズです。この歌詞は「眠るのは死んでからでいい」と訳されることが多く、意識すると「精一杯走り続けて生きる」ということになると思うのですが、当時大変影響を受けて「何事も全力で取り組む人になろう」と奮い立ったものです。余談ですが、全力で研究をしていると、つい徹夜になってしまうことがあります（「それはお前の効率が悪いからだ!」というお叱りは謹んでお受けします）。大学院生の時は体力任せに徹夜続きで作業していても平気だったのですが、年々徹夜のダメージが少しずつ大きくなっており、これまでとは違った方略が必要になっていることを痛感しています。

「感情調節」機能は、音楽を聴くことで望ましい気分や感情体験をもたらすような機能で、音楽を聴いて気持ちを整えたり、音楽を聴いて自分の気持ちを高めたりすることが含まれます。例えば、サッカーや陸上競技をテレビで観ていると、選手が試合・競技前に音楽を聴いている様子を目にすることがあります。これはおそらく、音楽を聴くことで集中力を高め、最善のパフォーマンスができるような精神状態を作っているもので、「感情調節」機能の一例といえそうです。筆者の場合、感情調節のために最近では自宅でスマートスピーカーを活用しています。スピーカーに向けて「元気が出る曲をかけて」や「リラックスできる曲をかけて」と話しかけると、音声認識してインターネット経由で適した音楽を見つけて再生してくれます。たまに「外れ」の曲が流れてくることもありますが、多くの場合はその時の気持ちに適した曲が流れてきます。便利な時代になったものです。

これと似た機能が「慰め」です。これはネガティブになった気分を解消することに貢献するような機能です。

例えば誰かが失恋をして悲しみのどん底にあるような時に、失恋ソングを聴いて号泣した結果悲しみが和らいだのなら、それはこの「慰め」の機能によるものといえるでしょう。不思議なことに、悲しい時に人は悲しい音楽を聴く傾向があり、そして悲しい音楽はポジティブ感情を生起させる効果があることが明らかになっています（例えば Vuoskoski, Thompson, McIlwain, & Eerola, 2012）。「慰め」は「感情調節」の一種と捉えることも可能ですが、「慰め」はネガティブな感情を経験した後に音楽聴取によってその感情に対処するのに対し、「感情調節」は主にポジティブな感情を目指して音楽聴取をするという点で異なります。

「コミュニケーション」機能は、音楽聴取を通して他者との関係を促進する機能です。例えば、音楽の好みが似ている者同士が仲良くなったり、音楽が会話のネタになったり、友人同士で好きな音楽を紹介しあったりすることは、「コミュニケーション」機能に該当するといえるでしょう。

「道具」機能は、音楽を聴取行動上の目的を成すための道具として活用される機能です。起床や就寝の助けに音楽を聴いたり、雑音をかき消すために音楽を聴いたりすることが含まれます。例えばレストランに行くと大抵の場合は音楽がかかっていますが、これにはお店の雰囲気を作ることに他に、食器同士がぶつかる音をかき消したり、近くの席での会話を耳に入りづらくしたりする効果があります。お店側はそのための「道具」として音楽を流しているともいうことができるでしょう。さらに、お店でのBGMは、消費者行動にも影響を及ぼすことが明らかになっています。ここでは有名なMilliman(1986)の研究をご紹介します。この研究では、レストランのBGMのテンポが遅い条件と速い条件との間で、顧客の行動にどのような違いがみられるかを比べています。実験の結果、テンポが遅い条件ではテンポが速い条件よりも顧客の滞在時間が長く、アルコール飲料の売り上げが高かったことを報告しています。近年筆者は、音楽配信会社との共同研究で、コンビニエンスストアを借り切ってBGMのテンポについての実験を行いました。すると、

---

BGMのテンポが速い場合と遅い場合の間で、顧客の滞在時間や時間あたりの購買金額に違いが生じることが明らかになりました。この結果は、BGMがお店の混雑緩和や回転率の向上に貢献する可能性を示唆しています。BGMの特徴によって消費者の行動がどのように変わるのかが明らかになれば、お店側はBGMをさらなる「道具」として活用して、効率的な経営に繋げることができそうです。

「身体性」機能とは、音楽が身体に働きかける機能のことで、音楽聴取により身体運動を動機付けられたり、涙や鳥肌などの身体反応を生じさせたり、体調を良く感じさせることが含まれます。この「身体性」は、医療にも応用されています。例えばパーキンソン病患者が行うリハビリテーションにおいて、音楽が身体運動の助けになることが報告されています。

「社会的距離調節」機能は、自分と社会との心的距離を調節する機能で、音楽聴取を通して他者や世界のことを理解しようすることや、反対に世界から離れようとすることが含まれます。例えば誰かがこれまで馴染みなかった音楽を聴いて、その音楽で表現されている世界観や価値観の理解を試みるのであれば、それは社会と自己との距離を縮めることに繋がります。一方、現実逃避のために音楽を聴くのであれば、それは一時的であれ社会と自己の距離を遠ざけることに繋がるでしょう。

ここまで7つの機能を紹介してきましたが、読者の方にはピンと来ない機能もあったのではないのでしょうか。それもそのはずで、音楽聴取の心理的機能には個人差があることも明らかになってきました。すなわち、誰もがこれらの機能を等しく認識しているわけではないのです。しかし個人差はあるものの、音楽聴取には私たちが健康的、適応的に生きて行く上で多様な機能があることには間違いのないようです。そしてこのような多様な機能が、我々人間にとっての音楽の大切さを説明してくれるように思います。ちなみに、音楽聴取は他の余暇活動よりも個人の欲求を満たす程度が高いことが報告されており(Lonsdale & North, 2011)、このことも音楽聴取の機能の多様性に起因するのではないかと考えています。

#### 4. 筆者なりの「研究と実践」

一般的に、心理学において“実践”といった場合、多くは心理臨床、すなわち心理療法やカウンセリングによる対人援助のことを指しますが、筆者の場合には大分趣が異なります。

幼い頃から音楽演奏が好きだった筆者は、数多くの楽器に手を出してきました。初めて“仕事”として演奏したのは、高校1年生の時にドラムスの師匠の代わりに出演したコンサートです(ちなみに、業界ではこのような代役を“トラ”と呼びます)。以降、大学に就職する直前まで、コンサート、レコーディング、テレビ収録などの現場を経験する機会に恵まれました。具体的な活動内容は、演奏(楽器はドラムス、キーボード、ギター)、マネージャー(コンサート等で、音楽家が生演奏しきれない音を流す役割)、作曲・編曲です。

音楽現場における“実践”経験は、大いに研究に影響を与えました。上述した筆者の音楽リズム研究の多くは、音楽活動の経験に基づいて着想しています。自分が演奏者としてほとんど非言語的に行っていた経験則を、言語情報としてアウトプットして、先行研究で得られている知見と照らし合わせて仮説を立て、客観的な方法でもって検証を試みたのです。

実践を経験した技術的なメリットもあります。筆者は音楽心理学の実験をする時、なるべく音楽として自然な実験刺激を作成することを心がけています。実験刺激の作成に用いる音楽制作ソフトウェアや機材の使い方は結構複雑で、上手く音楽を作るためのノウハウも必要なのですが、そうした技術の多くは、マネージャーや作曲・編曲の現場で学んだものです。

ですが、実践を経験した中で得た何よりも大切なものは、出会った方々との関係性です。第一線で活躍する音楽家やスタッフの方々とは交わす会話からは、様々なインスピレーションが湧いてきます。時には、研究に関する疑問をぶつけてアドバイスをいただくことや、直接的に研究に協力していただくこともあり、そういう意味でもこれまでお世話になった方々には、感謝の念が尽きません。

---

一方，“研究”を“実践”に活かそうとしたこともあります。作曲・編曲をする時には、依頼主の要望や目的に沿った楽曲を創り出すことが求められます。ある時、ダンス経験のある新人アーティスト向けに、練習曲を作曲する依頼を受けました。「踊りやすく、歌いやすい曲を」というオーダーだったのですが、自分の感性を駆使しつつも、心理学の研究を通して得た知識を自分なりに活用しながら曲を作ったものです。

以上のように筆者の場合、研究と実践が比較的良好具合に循環してきたようには感じているのですが、それでも満足域には達していません。なぜなら、まだまだ音楽現場で活用していただけるような研究成果を提供できていないのです。音楽現場で活躍する人々は、感性も技術も研ぎ澄まされている方ばかりです。ひょっとすると、そこに心理学研究が付け入る隙は少ないのかもしれませんが。それでも、音楽現場でも当たり前のように活用していただけるようなインパクトのある知見を提供できるように、精進して研究を続けていきたいと考えています。そうすれば、間接的にはあるものの、心を揺さぶるような体験を音楽の聴き手に提供することの一助になるかもしれません。

## 文 献

- 池上真平・重野純 (2014). グルーヴ感と音楽の印象の関係  
音楽知覚認知研究, 20, 25-28.
- Lonsdale, A. J., & North, A. C. (2011). Why do we listen to music? A uses and gratifications analysis. *British Journal of Psychology, 102*, 108-134.
- Milliman, R. E. (1986). The influence of background music on the behavior of restaurant patrons. *Journal of Consumer Research, 13*, 286-289.
- Schäfer, T., Sedlmeier, P., Städtler, C., & Huron, D. (2013). The psychological functions of music listening. *Frontiers in Psychology, 4*, 1-33.
- Vuoskoski, J. K., Thompson, W. F., McIlwain, D., & Eerola, T. (2012). Who enjoys listening to sad music and why? *Music Perception, 29*, 311-317.

(いけがみ しんべい 心理学科)