

# 音楽を手がかりとした回想と高齢者の精神的健康に関する研究

小林 麻美

広島大学大学院生物圏科学研究科

## The study on the relationships of reminiscences used music as a cue to mental health for elderly people.

Asami KOBAYASHI

*Graduate School of Biosphere Sciences, Hiroshima University,  
Higashi-Hiroshima 739-8521, Japan*

### 要 旨

#### 第1章 音楽を用いた回想法における問題点と本研究の目的

近年、高齢者を対象とした施設や医療機関では、高齢者の精神的な健康の維持・向上をめざして、様々な心理療法が行われるようになってきている。中でも、音楽療法は特に普及している方法の一つである。

高齢者の音楽療法では、高齢者にとって親しみ深い曲を用い、聴取や歌唱を通して回想を促し会話を進めていくという、音楽を手がかりとした回想法が広く実施されている。しかし、音楽は回想を促すために有効であるといわれているものの、音楽と回想及び高齢者の精神的健康との関係についてのメカニズムは明らかにされていない。呈示された音楽や回想内容によっては、高齢者が心理的に不安定になる場合もあることから、音楽と回想される量や内容との関係や音楽による回想が精神的健康に与える影響について明らかにすることが大きな課題であるといえる。

回想法は、目的や手法などの違いから一般的回想法とライフレビューの二つに大きく分けられるといわれている。そのうち、ライフレビューは人生の統合を目的とした方法であり、発達段階に沿った構造的で自伝的な内容の回想をおこない、さらに回想内容に対して再評価をおこなうことが自己統合のためには重要であり (Haight & Burnside, 1993)、それによって高齢者の精神的健康が向上すると考えられる。つまり、高齢者の精神的健康を向上させるためには、回想法において、回想を単に促すだけではなく、自伝的な内容の回想やそれに対する評価を促す必要があると考えられる。

昔慣れ親しんだものに対する好意的な態度・感情である「懐かしさ」(Holbrook, 1991)を感じているときには、自伝的な記憶を思い出したり (Batcho, 1998)、想起した内容にポジティブな評価がなされたり (多田, 1998) するといわれている。

そこで、本研究では、音楽を手がかりとした回想法の有効性を検討することを目的とし、ライフレビューで重要とされている回想内容や回想内容に対する評価と「懐かしさ」を生起させる音楽、及び

高齢者の精神的健康との関係について明らかにするために、第2章から第5章で実証的な検討をおこなった。

## 第2章 音楽と回想内容との関係及び音楽を用いた回想法の短期的な効果との関係に関する研究

第2章の目的は、懐かしさを生起させる音楽と回想内容との関係を明らかにすることと、精神的健康の短期的な側面である主観的気分との関係について明らかにすることであった。

高齢者16名に対して、懐かしさを生起させる曲又は統制曲を聴かせ、聴取中に思い浮かんだことについて自由に発言させた。分析の結果、音楽に対する関心が高く、発言した内容が自己と関連が強いときに自伝的な回想が多く引き出されていたことが示された。また、懐かしさを生起させる曲では自伝的な内容が、統制曲では音楽の印象や気分・歌手に関する内容が、最も多く引き出されていた。さらに、音楽により自伝的な回想が引き出されたときには、ポジティブ気分が向上することが示された。

## 第3章 音楽と回想内容に対する評価との関係及び音楽を用いた回想法の短期的効果に関する研究

第3章の目的は、懐かしさを感じる音楽が、自伝的な回想内容に対する再評価及び気分を与える影響について明らかにすることであった。

高齢者15名に対して、懐かしさを感じる幼少期に聴いた楽曲と懐かしさを感じない成人期に聴いた楽曲をそれぞれ2曲ずつ（ゆったりした静かな印象の曲1曲と賑やかで明るい曲1曲）を聴取させ、音楽聴取後に思い浮かんだことについて自由に発言させた。音楽聴取前と回想後で主観的気分の測定を行った。分析の結果、懐かしさを生起させる音楽では、自伝的な回想が多く引き出されていること、さらに、音楽の中でもゆったりした静かな印象の音楽では、回想した内容に対して再評価が多くなされることが示された。さらに、懐かしさを生起させる音楽を用いた場合に、回想前後でポジティブ感情が高まることが示された。

## 第4章 音楽の主観的特徴と回想内容の評価との関係及び音楽を用いた回想法の短期的効果に関する研究

第4章の目的は、「懐かしさ」を感じる音楽を手がかりとした回想を経時的におこなうことによって、回想内容の評価と主観的気分との関係について明らかにすること、さらに、音楽の特徴と回想内容に対する評価との関係について明らかにすることであった。

高齢者13名に対して、週に1度または2週に1度のペースで、1日2回のセッションで全11～12セッション（2ヶ月～3ヶ月；実験説明日を含め計7日間）を実施した。1回のセッションで、1曲を呈示し、その後半構造化面接をおこなった。音楽は幼少期から成人期（昭和50年代）に聴いた曲の中から本人が「懐かしい」音楽として選曲した曲を用いた。回想後に主観的な気分を測定した。分析の結果、懐かしさを生起させる曲の中でも、曲に対して「重い」という印象を強く感じるときには、ポジティブに再評価された内容が多く引き出されていた。このことから、音楽に対する主観的な印象が、回想内容の評価過程に影響を与えており、音楽の力動性を示す印象価がポジティブな再評価を促す可能性が示された。

## 第5章 音楽を用いた回想法の長期的な効果に関する研究

第5章の目的は、懐かしさの生起を伴う音楽を用いたライフレビューにおける回想内容に対する評価と精神的健康との対応関係、及び懐かしさの生起を伴う音楽を用いたライフレビューにおける短期的な効果と長期的な効果の関連を明らかにすることであった。

手続きは第4章と同様であった。測定指標は、セッションごとの主観的な気分の変化と、全セッションの前後における、自己受容、意欲、人生満足感、不安と不眠・鬱症状・社会活動障害であった。

精神的健康の長期的側面を示す因子として、現在に対する満足感と活動意欲、人生に対する満足感の3因子が抽出されたため、各因子の変化の違いによって回想内容の評価や気分の比較を検討した。その結果、人生に対する満足感が改善した者は悪化した者に比べて、過去よりも現在の方がポジティブに再評価された内容を多く回想していたことや、過去も現在もポジティブである内容が少なかったことが分かった。

また、人生に対する満足感が改善した者は悪化した者に比べて、過去よりもポジティブに再評価された内容や過去も現在もポジティブに評価している内容を回想したときに、憂うつ感が低かったことが分かった。現在に対する満足感が改善した者は悪化した者に比べて、過去よりもポジティブに再評価された内容や過去も現在もポジティブな内容及びネガティブな内容を回想したときに、爽快感や快活感、リラックス感などのポジティブ気分が高まっていたことが分かった。さらに、活動意欲が改善した者は悪化した者に比べて、過去も現在もニュートラルな内容を回想したときに、爽快感や快活感などのポジティブ感情が高まっていたことが分かった。

本章の結果から、ライフレビューによる精神的健康の変化と回想内容の評価との間には関連があることや、音楽を手がかりとした回想において認められるポジティブ気分の生起は、現在に対する満足感や活動意欲の向上といった長期的な効果を生じさせる可能性があることが示された。

## 第6章 総合考察

第6章では、第2章から第5章までの結果をまとめ、音楽と回想及び高齢者の精神的健康の関係に関するメカニズムと臨床への応用可能性について考察した。

第2章から第4章の結果から、音楽の印象や音楽によって引き起こされる感情が、回想量や回想内容、回想内容の評価に影響していることが分かり、音楽聴取が回想の量的・質的側面に影響することが明らかにされた。また、第2章から第5章の結果からは、音楽によって影響を受けた回想内容が主観的な気分に影響することや、個人の回想内容に対する評価の特徴が人生に対する満足感の変化に関連していることが明らかとなった。以上の結果から、音楽が回想の量的・質的側面を決定する要因となり、さらに音楽によって影響を受けた回想が精神的健康へ影響するという一連のメカニズムが示されたと考えられる。

本研究により明らかにされた回想を引き出す音楽の特徴や、精神的健康の維持や向上につながる回想の特徴は、音楽を用いたライフレビューを行なう際の音楽の選択方法や回想の促し方などへ、応用することができると考えられる。

以上により、音楽を用いたライフレビューは、高齢者の精神的健康の維持・向上に有効であることが示されたといえる。