

琉球大学学術リポジトリ

ピアノ生演奏によるカタルシス効果の一考察： モーツァルトとモンポウ作品の比較

メタデータ	言語: ja 出版者: 琉球大学教育学部附属教育実践総合センター 公開日: 2016-10-17 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 上原, 由記音, 森, まゆみ, Uehara, Yukine, Mori, Mayumi メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/35425

ピアノ生演奏によるカタルシス効果の一考察

～モーツァルトとモンポウ作品の比較～

上原由記音（森まゆみ）*

A study on effect of catharsis by piano live performance

A comparison of a work of Mozart and Mompou

Yukine Uehara (Mayumi MORI)*

【初めに】

琉球大学教育学部音楽専修における教育実践力を総合的に振り返る教職実践演習で、沖縄の民謡による手遊びなどのプログラムなどで音楽療法をおこなっている。

音楽療法に着目し、筆者は、クラシック作品（特にピアノ演奏）は療法に適すかどうか改めて調査したいと感じた。

2011年3月11日三陸沖地震を関東で経験した筆者は、三陸への物資輸送のボランティアに参加し、筆者自身の仕事である音楽活動を教育活動以外は休止にした。音楽どころではない日々が続いたあと、徐々に関東には不足していた物資が戻り、少しずつ落ち着き始めたが、周りではテレビで繰り返される被災の映像や、続く余震のために精神的に不安定な状態の人が多くなっていた。三陸から遠い関東に居るにも拘わらず精神的に参ってしまいピアノが弾けないという人がいて、災害時には音楽の無力さを感じざるを得なかった。

震災1か月後の4月11日にチェリストのヨーヨー・マがインターネットでバッハの無伴奏チェロ組曲サラバンドの演奏を配信した。そこには次のようなメッセージがあった。

「日本の人々が大変な状況にある今、私は一人のアーティストとして、とても芸術や文化のあり方について深く考えさせられています。文化・芸術は

このような過酷な現実直面している人々の痛みを少しでも和らげることができるのだろうか、東京在住のある友人は、私にこう答えてくれました。

『自分が適切だと思ったことをためらうことなく、実行すべき。行動しなければ何も始まらないのだから』 私はこの映像によって、日本に住む皆様に少しでも、心の安らぎが持たされることを切に祈っています。」ヨーヨー・マ（2011年のYoutubeより引用）

1か月という時間の経過は、関東にいた筆者の心に少し余裕をあたえたのかもしれない。この映像での彼のチェロの音色を聴き涙が流れた。2016年の現在も相変わらず南三陸では仮設住宅に住み続けている被災者がおり、決して震災は落ち着いたとは言えない。このような状況も含めて、人々の心の変化はその人の置かれた状況によって異なるはずであるが、或る時期から、無力だった音楽が人に寄り添う役割を担えるようになるのではないだろうかと筆者は考える。

別の事例で、筆者の身近で自ら命を絶った若い女性がいた。その死はあっという間の出来事であったが、彼女にちょっとした気分転換があったならば、日々の生活の中で少しずつでも落ち着ける時間を過ごすことができ、魔が差すことはなかったのではないかと悔やまれた。心を和らげるほんの少しの助けとなる気分転換の一つとして、音楽も彼女に寄り添えたのではないかと考えている。

* 琉球大学教育学部・同大学院教育学研究科

【生演奏の効果】

生演奏による効果は児童や病人・高齢者を対象にした実験で検証されている。

音楽療法というより教育領域であるが岡部裕美と鈴木香代子の研究によると継続的なアウトリーチ活動によって、生演奏に触れた児童たちが音楽に対する意識・理解を深め、それによって児童自身の向上心が高まり、学習意欲が喚起されたことが報告されている。

また、医療現場では線維筋痛症患者に対してピアニストが患者の心情と呼吸に同期し、tuning inすることを心掛け音楽療法を行った例が店村真知子、永田勝太郎、長谷川拓也によって報告されている。ここでは「演奏中の自律神経の変動が導入期→鎮静期→カタルシス期→終息期に分類でき、鎮静期には交感神経系も副交感神経系も鎮まり、カタルシス期にはどちらも高揚したが、終息期では情動は鎮静化したものの自律神経系の興奮は続いていた。音楽療法は、患者の細やかな情動を刺激し（資源の活性化）、カタルシスを起こさせ、疼痛を緩和させ得た」（店村、永田、長谷川2007）。

また、精神科の気分障害の患者に対しては生演奏による音楽鑑賞で次のような効果が出ていることを小川栄一、佐々木高伸、志和資朗が報告している。「ストレス負荷時の生理反応の結果では、心拍と指尖皮膚温度で音楽鑑賞後のストレス負荷課題で課題中のストレス緩和が見られた。また一方、憎帽筋⁽¹⁾筋電位⁽²⁾では音楽鑑賞後のストレス負荷課題はストレス時に上昇した後、ストレス負荷後安静期では音楽鑑賞前の安静期よりも高い電位を示した。

高齢者には、認知症予防の取り組みとして既に歌唱・合奏を取り入れた音楽療法の取り組みが行われており、生演奏とCD再生による違いが研究されている。松本裕樹、木場田昌宜、山本貢は筋力トレーニング・ステップ運動において生演奏とCD再生を比較すると生演奏での音楽刺激が認知機能の維持・増進に影響を与えている可能性が考えられたと報告している。6か月の変化を見ると、認知機能評価検査である仮名ひろいテストの点数において、初期能力の低いグループは特に生

演奏による運動の効果があつた。

この論文の中で注目したい報告は「認知機能の維持には、脳の前頭葉、前頭前野、特に側頭葉内側にあり、記憶情報をつかさどっている海馬を衰えさせないようにすることが重要な方法の1つであるとされる。この海馬を衰えないように刺激する手段として音を活用して刺激することが好都合である」との見解（本山 貢2012）である。重ねてCDと生演奏の違いについても述べ、その違いは演奏の現場に演奏者が介在しているかないかを挙げている。また、生演奏と全く同じ音楽表現を録音したCDを再生したときはいつも全く同じ演奏になり、生演奏の場合は実際に演奏する際に、楽曲それぞれの固有の音のダイナミクスや表現、また基本形から派生していく伴奏型などは常に変化を伴うものである⁽³⁾。また演奏者が介在することで演奏者の演奏に対するアプローチを視覚的にも明確にとらえられ、音楽がより立体的なものとなりCDとは違った臨場感を生む一つの要因となっているのではないかと述べている。

呉大学看護学部の古屋敷明美、広島文化短期大学の森川らは10代から80代までの男女合計99名を対象に「音楽が生体やこころに与える影響」について、生演奏前後の血圧値、脈拍数、皮膚表面温度の変化および心の状態や変化について研究した。それによると聴取後に収縮期血圧が低下し脈拍数は減少し、顔面皮膚表面温度は演奏経過に伴い約2度上昇した。聴取前に緊張状態にあった心の状態に変化があつた者が全体の80%で、リラックスした、楽しかった、良い気分、心が和む、癒された、感動感銘を受けた、肩こりが治った、身体が軽くなったなどの意見があつたと述べている。

【プログラミングについて】

岡部らのアウトリーチ活動で行った児童のためのコンサートでは7か月間に5回のコンサートを行い、1回目はチャイコフスキー《くるみ割り人形》より《行進曲》、ドビュッシー作曲《ベルガマスク組曲》より《前奏曲》、モーツァルト作曲《トルコ行進曲》などの有名な作品を演奏し、児童に楽器に触れさせ、楽器の特性・魅力を体感

させるプログラミングがなされ、回数を重ねマリ
ンバ、歌、弦楽器なども入ったプログラムが用意
された。岡部らは①意欲②感動③関心④想像力⑤
共感性⑥無関心の6点について児童にアンケ
ートを行い、教育的な意義を確認している。

店村らによる医療現場での音楽療法是残念な
がら曲目の記述はなかったが、「演奏者は患者の
心情・呼吸に同期し、」と述べられている。

小川らの精神科領域での生演奏も残念ながら
曲名の記述はなかった。認知症患者に対しての松
本らの研究でも曲目の記述はなかった。

古屋敷らの一般市民対象の研究では、自然や
季節感がイメージでき、郷愁を覚えるような《日
本の四季》《枯葉》《海上のピアニスト》《母さん
の歌》などの馴染み深い作品で演奏の間に歌唱や
ストレッチ・指遊びへの参加も行われた。以上、
曲目の記載があるものに関してはほぼ有名な耳慣
れた作品が取り上げられていた。

【カウンセリングについて】

古屋敷らの研究により心に変化が起きたもの
が全体の80%であったという報告を受けて、音
楽のカタルシス効果によってカウンセリングと同
じような役目を果たせるかを考える。

臨床心理学者カール・ロジャース Carl Ransom
Rogers (1902～1987) は『来談者中心療法』
発表の6年後の1957年『治療上のパーソナリ
ティ変化の必要にして十分な条件 (The necessary
and Sufficient Conditions of Therapeutic
Personality Change)』という論文を発表し、セ
ラピストが「無条件の肯定的な配慮」、「共感的理
解」「一致」の特質を満たした態度でいるならば、
クライアントの治療的人格変化は必ず起きると述
べている。

以下は、著書『ロジャース・クライアント中
心療法』において横溝亮一が「治療上のパーソ
ナリティ変化の必要にして十分な条件」を6つに
纏めて引用したものである。

- 「① 二人の人間が、心理的な接触を持っていること。
- ② 第一の人—この人をクライアントと名づける—は不一致の状態にあり、傷つ

きやすい、あるいは不安の状態にあること。

- ③ 第二の人—この人をセラピストと呼ぶ—は、この関係の中で、一致しており (congruent)、統合され (integrated) ていること。
- ④ セラピストはクライアントに対して無条件の肯定的な配慮 (unconditional positive regard) を経験していること。
- ⑤ セラピストは、クライアントの内部的照合枠 (internal frame of reference) に感情移入的な理解 (empathic understanding) を経験しており、そしてこの経験をクライアントに伝達するように努めていること。
- ⑥ セラピストの感情移入的理解と無条件の肯定的な配慮をクライアントに伝達するという事が、最低限に達成されること。」(横溝亮一⁴⁾、1983 81)

このセラピストとクライアントの立場をピアニストとオーディエンスに当てはめて考察する。横溝亮一は①については説明する必要はないと述べている。ピアニスト(セラピスト)とオーディエンス(現代人はストレスを抱える環境にあるだろうと想像しこれをクライアントと考える…②第一の人)の場合、二人の間に、言葉の無い純音楽でのコミュニケーションしかなく、またそれはセラピストからの一方的な感情伝達となるが、音楽は何らかの心の揺さぶりになるはずであるから、心理的な接触が成立すると考える。③セラピストの一致とは「自由にかつ深く自己自身であり、彼の現実の体験がその自己意識によって性格に表現される」とロジャースは説明しており、ピアニストは演奏中に集中して作品に感情を投入することに専念しなければならない。

④は肯定的な配慮として、オーディエンスから悩みなどの話を聞く場面は一切無いのであるが、普遍的な思いを込められる選曲を行なうことが可能と考えられる。これは実験を行い、あとで纏める。

⑤では、「クライアントの怒りや恐怖や混乱を、あたかも自分自身のものであるかのように感じとり、しかも自分の怒りや恐怖や混乱がその中に巻き込まれないようにすること」であると横溝は述べる。ピアニストは色々な感情を楽曲の演奏に盛り込むが、それはオーディエンスの怒りや恐怖や混乱に一致するかどうかはわからない。

⑥に関して、ピアニストは一方的な感情移入をオーディエンスに伝達することになる。

カウンセラーは精神的に不安定な人、苦しみを抱えている人に直ぐ問題が解決できるように安易なアドバイスをすることは避けなければならない、ともに悩み苦しむことが重要である。ピアノは純音楽であり歌詞をもたないことで、メッセージ性を持たず物足りなさがある反面、抽象的に心情を表現するために受容の許容範囲は広がり、感情の共感を得ることができるのではないか。ピアノ音楽のカタルシス効果によってカウンセリングの可能性を探る。

【寄り添える音楽とは】

前述のように、アウトリーチ活動等の教育的な演奏を除けば、音楽療法としての先行研究での音楽は馴染み深い作品または理解しやすい作品（メロディが覚えやすい）が選ばれる。音楽療法においては対象者の好きな物や音楽を押さえておくことが重要であることは、既に知られており、琉球大学教職実践演習で行っている音楽療法も、皆が幼い頃から知っている民謡により行われている。すでにこの音楽療法も効果が現れ、1年前に輪の中に入れなかった子供が週に1回の音楽療法に参加し、その後、落ち着いて皆と共に輪に加わっている姿が目の前で見られる。

ここで、一つの問題提起を行う。心に寄り添える音楽は必ず本人にとって馴染みのあるものが最適なのだろうか。悩みや不安を抱えた人たちにとって寄り添える音楽とはどういうものであろうか。

音楽には民謡・ポップス・ジャズ・クラシッ

クなど、色々なジャンルがあり、特にテレビを媒体とするものは非常に馴染み深い。老人ホームでの演奏で人気があるのは、NHKの朝番組のようなドラマの主題歌だと聞いたことがある。

これに対し、クラシック音楽を考えると、例えばピアノの演奏会というものは馴染みのない曲が含まれることもあり、その場合、療法的な役割は果たせず、単なる研究発表に終わるかもしれないと危惧される。カウンセリングならばクライアントの言葉を聴き、クライアントに寄り添うべきである。世の中に演奏会が多いが、生演奏といえども、一方的に曲目を決め、オーディエンスの都合と関係なく或る決まった時間に行演し、演奏を始める演奏会は、一方的な発信であり音楽療法的な効果はないかもしれない。

【ピアノ演奏での実験】

2013年5月31日琉球大学にてピアノ生演奏を行い、そのカタルシスについてのアンケートを行った。

対象は42名 普段はクラシックのピアノ演奏を殆ど聞いたことがない学生である。実験で演奏する楽曲の選曲は筆者が行なった。日常的に筆者が行ってきた演奏会では、その演奏会の主催者からおおよそのテーマまたはオーディエンスの年齢層を告げられそれらを考慮し曲を選ぶこともあるが、オーディエンスからのリクエストで演奏することはなく、通常、自分が演奏会を行うときの選曲は筆者自身が行っていたからである。その結果、オーディエンスにとって未知の作品を演奏することが多い。

今回の実験は、研究発表として行われる演奏会というものはオーディエンスにとって"カタルシス効果"は無いのであろうか、あくまでもオーディエンスの心情を考慮すれば、演奏会のプログラムはリクエスト中心のものが相応しいのであろうかという問題点を見つめることができ、演奏家の姿勢に対しての有効な研究となると考える。音楽療法において、前もって対象者の好みを調べておくことは必須であるが、今回の実験では各々の好みの音楽でなく馴染みのない音楽での効果を調べるため、リクエストは行わなかった。これは、今

までの筆者の演奏活動と同じである。

プログラム・・

1 曲目：ヴォルフガング・モーツァルト
Wolfgang Amadeus Mozart (1756 ~ 1791) 作曲
《ソナタ 作品 331 よりトルコ行進曲 Sonate
KV331 Alla turca》

2 曲目：フェデリック・モンポウ Frederic
Mompou i Dencausse (1893 ~ 1987) 作曲
《内なる印象内なる印象 (Impresiones intimas -
Planys)》より抜粋
《シヨパンの主題による変奏曲 Variations sur un
thème de Chopin》より抜粋

モーツァルトの《トルコ行進曲》を選択した理由は、ピアノ作品の中で大変有名であり、今回実験に参加する学生の誰もが知っている曲であろうと想像できたからである。加えてそのテーマは何回も繰り返され、リズムも安定し、全体に判りやすい曲である。

モンポウの作品は筆者の考えでは《トルコ行進曲》と対極にある作品と考えて選んだ。恐らく今回この作品を知っている人はおそらく一人もないだろうと想像される作品で、リズムや調性が不安定でありメロディも覚えにくい。

しかしながら、オーディエンスにとって未知であり、対極と考えられながらも、モンポウ作品は人々の多種多様な感情の側面を映し出すことができるだろうと筆者は考えた。スペイン作品の特徴は感情表現の振幅の幅が広いことである。スペインの歴史・風土からかつての人々の生活は貧しく、苦悩の反動から歓喜に満ちた表情も多く見られるが、常に哀愁が漂う。筆者はスペイン音楽の持つ感情の起伏の多さが、不特定多数の人の「共感」に対応できるのではないかと考えた。元気の出そうな作品モーツァルトと、鬱な状態から少しずつ変化し最後に楽しくなっていく作品モンポウの比較は筆者自身にも興味あるものであった。

【作品はどのように聴こえるか】

モーツァルトの作品は全小節を通してテンポが速いが、行進曲であるにもかかわらず、強弱の記号 *f* (強く) は 80 小節しかなく、これは全体の 36% であり、全体の 64% が *p* (弱く) であった。また全体に短調の響きが多く、全体の約 4 割のみが長調の響きである。しかし最後の 30 小節の長調は *f* (フォルテ・強く) によるオクターブ・ユニゾンで、加えて小太鼓を模した装飾が各小節の頭に施され、力強く元気に行進している情景が目に浮かぶ印象的なフレーズである。音域は「A」が一番低く、全体を通して 15 回使われている。小太鼓の音を表す全打音としての「A」音は多く、同様の全打音「D」音は 15 回使われている(譜例 1)。しかしモンポウのように下一点音の低い音はどこにも見当たらない。高音域は e^2 が登場する。222 小節中、強弱は *p* が約 164 小節、これは全体の 74% にあたり、短調の響きは約 128 小節、これは全体の 60% であった。音符の数は総合計約 3295 あった(すべて手で数えているため多少の誤差の可能性あり)。演奏時間は約 5 分。行進曲を表現するために常に一定なリズムで音が刻まれる作品であり、8 分音符がずっと続き、4 分音符が入るのは 8 小節ごとに 1 回だけで曲中のどこにも休憩はない。要するに行進曲は最後まで止まらずに進む曲調である。

(譜例 1)

	
<p>モーツァルト作曲《トルコ行進曲》 全打音として「D」音が使われるが実音では左手最後の「A」が一番低い音である。</p>	<p>モンポウ作曲《内なる印象》第 2 曲。左手最低音は「E₁」であり、トルコ行進曲より 11 度低い。</p>

モンポウの作品の演奏時間は 15 分ほどであった。ここではモーツァルトの演奏時間と同じ 5 分までを調査対象にして調べてみると、音域は下一点音すなわち中央のドよりも 2 オクターブ低いドより、なお低い「E₁」が 6 回使われる(譜例 1)。

高音は「des²」が登場し（譜例2）、モーツァルトより全音1つ分低いが、あまり変わらないと考えてよいだろう。比較的和音が多く、テンポの速い部分もあるが、緩急が混在し、特に極端に音の数が少ない緩楽章は印象に残る。5分間で小節数は約99小節、総音符数は約1987であり（これも多少の誤差の可能性あり）、モーツァルトに比べて音の数は少ないことから、緩急あっても全体的には緩の部分が多いことが判る。調性は短調である。強弱については22小節がmf（メゾフォルテ・やや強く）であとはp（ピアノ・弱く）で、これは全体の8割である。

（譜例2）

《トルコ行進曲》の高音は「e²」である。 《内なる印象》の最高音は「des²」である。

なお、モーツァルトの楽譜には最初 Allegretto（やや速く）と書かれているのみである。モンポウは順に Lento cantabile espressivo（遅く、歌うように表情豊かに）、poco rit.（少し遅くして）、Andante（歩く速さで）、profundo（深く）、rit. Gracioso（かわいい）、rit. a tempo（元の速さで）expresivo rit. agitato（動揺して）subito p.（突然弱く）モンポウに関しては演奏時間5分のところまでを列挙した。

【実験の結果】

実験結果（36名分）は下記の通りである。レポート課題：ピアノ演奏のカタルシス効果について2曲の演奏を聴いて意見を述べる（複数回答あり）。

- モーツァルトは耳障りだった。うるさいと感じた。
- モンポウは心境と合わせてくれた感じで、後半少し心も晴れてきた感じ（2名）。
- もし失恋していたら、悲しい孤独を思わせる曲のほうがいっしょくくる。心が安らいで癒された。

- 暗い感じの曲調の際に、自分の気持ちが乗っているような感じがした。悲しいときに悲しい曲を聴くとより悲しくなり、楽しいときに楽しい曲を聴くとより明るくなる（波長の一致）
- 泣きそうになりました。最後の2曲はいらない。
- 最後の曲は「次に進もう」と思わせてくれた。
- トルコ行進曲は元気になるような感じがした。悩んでいたことが「なんでだろう」と思うくらいにすっきりした。楽しい気持ちになった。（同意見9名）
- モンポウはメロディが激しくなって嫌なことも何とかなると思える感じ。
- 気持ち次第で、聞く曲を選ぶと気持ちをリフレッシュさせられる。音楽は、話を聞いてもらうよりも効果的に気持ちを変えてくれることもある。
- 曲調はあまり関係なく、ある一定の時間一つのものに集中する状況が作れることが大切なのではないか。
- はらはら、イライラを緩和する軽い愉悦、音楽は情感の共感、心の交流
- 中に入ったものが外に流れていく感じ、段々と楽しい感じが感じられた。
- モーツァルトは自分を客観的に見ることが出来、落ち着けた。
- モンポウは暗さが自分の気持ちに抵抗なく、明るい曲で気持ちが少し晴れていきがした。苦しみ、悲しみに共感してモヤモヤが少し消えていく気がした。「やる気」が生まれた。視界が明るく開けた気がして、前向きになれた。心が少し強くなった。この経験を次につなげようと思っている感じ。憂鬱な気分が晴れていく。今までの経緯を思い出して悩んでいることを整理させてくれるものがあった。悩みから解放された。（同意見5名）
- とても気持ち良い気分、気分が明るくなった。安らいだ。（2名）
- 歌詞のある曲より心に響く。
- カタルシスは感じなかった。

- トルコ行進曲は、さらに落ち込んだ気持ちになった。
- 精神浄化とまでは行かないが、モンポウのほうが気持ちよかった。
- 落ち込んでいるときは無理やり明るい曲でなく、気分合った曲を聞くのが良い。
- 明るい曲の時は明るく、暗い曲の時は暗くなる。暗い曲の時も難しそうな曲はテンションが上がる。
- 悲しい曲には優しさがあるが、心の奥にあるような気がして、それだけで立ち直れるかという点で難しい。優しさを積み上げるには膨大な優しさが必要だと思おう。持ち帰るには明るい、元気な、強い、激しい曲を力にすると良いと思った。
- 低い音が大きく響いているときに悲しみに共感してくれているような感じがした。
- 暗い曲は低い音が多く、明るい曲は高音が多い。低い音では気持ちが暗くなる。高い音では心が晴れるような気持。
- 相談する時、音楽をかけるのもよい。
- どう感じるかは受け取る側次第。本人次第。本人の意向に依存する。聞き手の心に寄り添う演奏は心を開かせる。
- 人の気持ちを考えた曲や音を出さなければならぬ。
- 「精神浄化」は音楽の雰囲気大きく影響する。
- モンポウの速いときは迷いそうだ。
- 音楽によって自分の気持ち（わだかまり）が発散できる。ドキドキしたり嬉しくなったり、心が静まったり。冷静になれる。心が落ち着く。気持ちが楽になる。前向きになれる。
- カタルシス効果はある。
- 落ち着いた。
- リラックスして、眠くなる。

以上

【実験の分析】

具体的な作曲家の名前を挙げて、モーツァルトを聴いて元気が出たという人が10名、モンポウを聴いて気持ちが晴れたという人が

9名、これは今までにその作品を知っているかどうかはあまり関係ないということが判った。その他、モーツァルトを耳障り、さらに落ち込んだと感じた人がそれぞれ1人ずついて、これに反してモンポウに耳障り、落ち込んだなどの意見を持つ人はいなかった。モーツァルトについて「客観的に見ることが出来、落ち着いた」という意見があったがモーツァルトは古典派の作品であり、テンポを揺るがすことなく一定に演奏したため、客観的に思えたと感じる。これに対し、モンポウでは感情の変化を速さと音量の変化により表現していたために感情の起伏の多い演奏になっていた。

しかし、速さについて述べた人はなく、楽曲の音の高さについて3名が記述し、低い音で気持ちが暗くなり悲しみを感じたと述べている。筆者はテンポの速い曲を聞くことで元気が出るであろうと推測していたため、この結果は予想外であった。レポートでテンポについて、またリズム感について言及した人は一人もいなかった。学生42名中レポート提出36名、そのうちカタルシス効果を感じなかったと記述したのは1名であった。

【まとめ】

音楽療法の効果は既に先行研究で立証されており、その際の曲目は、必ずしも馴染みのない曲であっても何らかの効力があることが認められた。モンポウの作品は拍子が指定されてなく律動感がない。テンポが遅く、音符の数も少ないのが印象的であるが、オーディエンスは雰囲気を聴いていて、この点については気づかなかったと思われる。メロディが覚えにくくリズムカルでなく、その意味で理解しにくいうえに未知の音楽であったモンポウ作品であるが、これに共感したオーディエンスは少なくなかった。

（譜例3）



音楽療法として演奏を考えると、オーディエンスの心情に合う曲を選ぶことが重要である。オーディエンスが複数人数である場合、プログラミングの順番として冒頭に元気な作品を選曲すると、その唐突な雰囲気と心の波長が合いにくい人が多く、あまり好ましくないとと思われる。また、必ずしも、オーディエンスにとって馴染み深い作品の演奏にカタルシス効果があるとは限らないこと、テンポ感よりも音域が心に作用することが判った。低音が響くとき暗く、高音で明るさを感じることを考慮し、最初は低音が含まれる作品（暗い曲）から始め、徐々に高音が含まれる明るく元気が出るような作品への曲順が、比較的多くの人の心に寄り添うことができるようである。今回は曲の形態についての設問を行わなかったため結果に出ていなかった。改めて速い曲と遅い曲、リズムがはっきりしている曲、リズムが曖昧、または変化が多い曲について、どのように感じるかを調べてみたい。

また今回はハーモニーについては何も指摘がなかった。モーツァルト作品は殆ど協和音で書かれ、モンポウ作品は独特な響きを持っている。現代は日常的に複雑なハーモニーの音楽を聴く機会が多いため、モンポウ作品に含まれる複雑なハーモニーは違和感なく受け入れられると想像できる。しかしながら、これについても改めて調べてみたいと思う。

【さいごに】

16世紀の教育学者ヨハン・アモス・コメニウス Johannes Amos Comenius (1592 ~ 1670) は「音楽がそれ自体研究するに値する芸術形式であるだけでなく、倫理的、身体的、そして感覚的に望ましい諸技能の発達に貢献する力を持っている」と述べた。当時は、その同時代、また、ほぼ同郷で作曲された音楽を聴いている時代であった。現代の日本人の我々にとってクラシックは遠い外国の音楽である。今回の実験で取り上げた2人の作曲家のうち、モーツァルト (1756 ~ 1791) は時代的にかなり遡った作曲家であり、モンポウ (1893 ~ 1987) は現代に近い作曲家であった。馴染みがあるなしに拘らず、これらの作品は時空も超えて心理的な接触を持つことができ、コメニウスの述べたような力を発したと感じる。この研究を通し音楽の力を再認識し、ストレスの多い現代で音楽の担う役割は大きいと強く感じた。筆者自身も生演奏の力を信じていつまでも演奏が続けられるようにしたいと思う。

【参考文献】

- 岡部裕美 鈴木香代子 2010 学校と演奏家の連携による音楽教育の可能性 - 継続的なアウトリーチ活動の事例を追って - 千葉大学教育学部研究紀要 第58巻 109
- 店村真知子 永田勝太郎 長谷川拓也 2007 音楽療法(生演奏)がカタルシスになった線維筋痛症(FMS)の一例 心身医 vol.47 no.1 58
- 松本 裕樹 木場田 昌宜 本山 貢 2012 高齢者向けエクササイズにおける音楽演奏形態の違いによる認知症予防効果の比較 生演奏とCD再生演奏を比較して 和歌山大学教育学部紀要(人文科学)
- 本山貢 2012 『介護予防・防災に役立つ筋トレ&脳トレが同時にできるゆっくりゆっくりシニアエクササイズ』 米国公益法人健康科学研究協会、2012.6. p13)
- 佐治守夫・飯長喜一郎編 1983 「ロジャース・クライエント中心療法」カウンセリングの核心を学ぶ 東京：有斐閣

諸富祥彦 1997「カール・ロジャース入門—自分が“自分”になるということ」

東京：コスモス・ライブラリー

D・T・マクドナルド, J・M・サイモンズ 神原雅之

他訳 1999 音楽的成長と発達：誕生から6歳まで

広島：溪水社

- (1) 僧帽筋（背中の表層にある筋肉・・・筆者注）
- (2) 筋電位（筋を動かす時に生じる電圧・・・筆者注）
- (3) 伴奏はアレンジが行われているものと考えられる。
- (4) 横溝氏はカウンセリング・臨床心理学の研究者であり、音楽評論家の横溝亮一氏ではない。