

歌による日常的なストレス・コーピングに関する研究 — リズィリエンシー (resiliency) との関連 —

荒木 剛 ・ 仁平 義明
244Araki@sal.tohoku.ac.jp nihei@sal.tohoku.ac.jp

東北大学大学院文学研究科
〒980-8576 宮城県仙台市青葉区川内

概要

本研究では、ストレスフルな出来事を経験した際にコーピングとして日常的に使用される「自分のためのテーマソング」に関して、(1)「テーマソング」の保有とコーピング・スタイルとの関係、(2)コーピングとしての有効性を示唆するうつ傾向との関係について、探索的に研究を行なった。加えて、(3)コーピングに先行する認知的評価の過程において重要となる個人内要因のひとつである、リズィリエンシー (resiliency) との関係について検討した。さらに、リズィリエンシーの形成要因をめぐって、(4)音楽経験/スポーツ経験とリズィリエンシーの関係についても調査した。結果は、多様なストレス場面に「自分のためのテーマソング」によって一律に対処しようとする傾向はいわば雑な対処法であり、問題を分析的に処理しようとする精緻なコーピングとは異なるものであることを示していた。具体的には、「自分のためのテーマソング」を保有する個人は「カタルシス」というコーピングを使用し、また「計画立案」というコーピングを使用しない傾向があった。さらにリズィリエンシーとコーピング・スタイルの関係について分析を行なった結果、「自己信頼」が低いことが「カタルシス」というコーピングの選択と関連しており、それが「自分のためのテーマソング」の保有へとつながることが示唆された。また、音楽経験/スポーツ経験はリズィリエンシーとそれぞれ特有の関係を持っていることを示唆する結果が得られた。

キーワード：ストレス・コーピング、「自分のためのテーマソング」、リズィリエンシー (resiliency)

Everyday use of songs as a means of stress-coping: Its relation to resiliency

Tsuyoshi ARAKI and Yoshiaki NIHEI

Department of Psychology, School of Arts and Letters, Tohoku University
Kawauchi, Aoba-ku, Sendai, 980-8576, JAPAN

Abstract

Songs are often used as a means of coping with stress in everyday life. We investigated people's own "theme song" as a way of coping in stressful situations. The major issues explored were: (1) relationship between stress-coping styles and possession of one's own "theme song" (2) relationship between possession of one's own "theme song" and depression (3) relationship between resiliency and possession of one's own "theme song" and (4) relationship between musical training or sports training and resiliency. Results indicated that those who used a fixed "theme song" coped with diverse stresses in a haphazard manner and differed considerably from those who coped with problematic situations through analytical thinking. Individuals who possessed their own "theme song" tended to use the coping style of "catharsis", rather than the style of "plan drafting". Further analysis of the relationship

between resiliency and coping styles showed that low “self-reliance” correlated with the coping style of “catharsis” and suggested that this led to use of the “theme song”. Moreover, musical training and sports training had differential relationships to resiliency.

Key words: stress-coping, one’s own “theme song”, resiliency

はじめに

音楽がストレス・コーピングの手段のひとつとして有効であることは、これまでの多くの研究が示すところである。ストレス・コーピングは、大別して問題焦点型のコーピング (problem-focused coping) と情動焦点型のコーピング (emotion-focused coping) に分類される (Folkman & Lazarus, 1980)。問題焦点型コーピングはストレッサーを直視し、問題を解決するための具体的な行動をとるという対処行動であり、情動焦点型コーピングはストレスに伴う不快な情動をコントロールするという対処行動である。従来、音楽は基本的に情動焦点型コーピングに含まれるものであると考えられてきた。

情動焦点型のコーピングとして音楽を位置づける場合、(1)音楽の注意誘引作用によってストレッサーから注意をそらす distractor (Anderson & Baron, 1991; Colwell, 1997)、(2)音楽の情動喚起作用によってネガティブな情動を宥和する soothing 刺激 (Plante, Marcotte, Manuel, & Willemsen, 1996; 山下, 2000) という2通りの位置づけがある。いずれにしてもこのタイプのコーピングでは、当の問題を直視しない方略、むしろ問題から注意をそらすための道具として音楽が利用されていると言える。

しかし、音楽、特に歌は問題を直視しようとするコーピングにも利用することができる。Bankert and Bankert (1983) は、

学校恐怖を持つ9歳の男児に、歌を利用して恐怖に競合する認知的なコーピングを行なうことを学習させた。使用されたのは、歌う者を激励し、力づけ、自信を持たせるような歌詞を持つロックであった。この場合、歌詞の持つメッセージは、男児が問題を直視し、問題に対する新たな認知を形成することに寄与したものと考えられる。その意味で、歌を用いたコーピングは問題焦点型のコーピングとしても位置づけることができるだろう。男児は恐怖が喚起される場面で必ずこの歌を歌うよう習慣づけられ、その結果、学校場面での恐怖は低減していった。さらに、仁平 (1990) は多くの大学生がストレス・コーピングに常時使用する「自分のためのテーマソング」を保有しており、それらの歌詞には「だからもう一度」、「あきらめないで」、「いつか…」など、認知的なコーピングを可能にすると思われる一定の内容が存在する傾向があることを指摘している。

とはいえ、日常的に歌がストレス・コーピングとして現実にどれだけ有効なのかを実証的に明らかにした研究は見当たらない。また、歌や音楽が日常生活において果たしている心理学的機能に関する関心も高まりつつあり (Hargreaves & North, 1999)、実証的なデータに基づいた研究が強く求められていると言えるだろう。そこで、本研究では、歌を日常的にストレス・コーピングに使用する傾向がどのようなコーピング・スタイルと関連しており、また現実にどれだけコーピングとしての有効性を有

しているのかを探索的に明らかにしようと考えた。そのため、大学生を対象に、(1)コーピング・スタイルを測定する質問紙を施行して、「自分のためのテーマソング」を持つことはどのようなコーピング・スタイルと関連があるのか、(2)また有効性については、うつ傾向を測定する質問紙を施行して、「自分のためのテーマソング」が実際にうつ傾向を低く抑えることができているのかどうかを調べることにした。

ところで、有効なストレス・コーピングの方略やスキルを持つことは、強いストレスからの復元力・回復力（リズィリエンシー）とも関係がある。リズィリエンシー（resiliency）とは、コーピングに先行して行なわれる認知的評価に影響を及ぼす特定の信念体系のことであり（Jew, Green, & Kroger, 1999）、自分自身と自分の能力、人間関係、世界の善良さについての認知を含むものであるとされている。また、著しい逆境にあっても良好な適応が達成されていく力動的な過程をリズィリエンス（resilience）と呼び（Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000）、主に児童虐待に関連して多くの研究が行なわれているが、リズィリエンシーはこの過程を先導する個人内要因として位置づけることができる。児童虐待ほど深刻なストレスではなくとも、私達は日々様々なストレスにさらされているのであり、リズィリエンシーはささいなストレス（daily hassles）であってその累積的な悪影響を緩和する効果を持つと考えられる。「自分のためのテーマソング」を用いたコーピングが仮にストレス対処に有効であるとするならば、それはリズィリエンシーに何らかの変化を与える、あるいは支持・強化するという働きを有しているからだと考えられ、この点についての検討も本研究の目

的のひとつである。

さらにつけ加えれば、従来、音楽教育による音楽経験は健全なパーソナリティ発達にプラスの影響を与えると論じられてきた。例えば、久納（1983）は、古代の中国やギリシャにおいて、当時の教育思想の中に音楽がどのように位置づけられているかについて触れ、音楽教育は“情操の深化という人間性の充実”に貢献するものであると述べている。しかし、その実証的な根拠が少ないこともまた事実である。本研究においては、リズィリエンシーの形成要因を考えるにあたって音楽学習経験の豊富さ、特に学校教育以外の音楽経験を採り上げ、その効果を探ることも付随的な目的のひとつとする。

方 法

研究対象者および手続き

大学生 70 名と専門学校生 96 名に協力を依頼し、質問紙調査を行なった。そのうち、回答が完全であった 133 名を分析の対象とした（男性 42 名、女性 91 名）。平均年齢は 19.48 歳（ $SD=1.30$ ）であった。

質問紙の構成

1. TAC-24（神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野，1995）。「問題焦点－情動焦点」軸、「接近－回避」軸、「認知－行動」軸の 3 軸上でコーピング・スタイルを測定する質問紙である。これら 3 軸はそれぞれコーピングの目的が具体的な問題の解決かあるいは情動の調整にあるのか、問題に対して積極的に関わるのかまたは回避しようとするのか、コーピングが認知的に行なわれるのかあるいは行動的に行なわれるのかに関するものであり、その組み合わせにより 8 つのコーピング・スタイル（計画立案：問題・関与・認知、情報収集：問題・関与・

行動, 放棄・諦め: 問題・回避・認知, 責任転嫁: 問題・回避・行動, 肯定的解釈: 情動・関与・認知, カタルシス: 情動・関与・行動, 回避的思考: 情動・回避・認知, 気晴らし: 情動・回避・行動) が測定できるように構成されている。

2. Resilience Scale (Wagnild & Young, 1993). 日本語に翻訳して使用。予備的調査から, 項目の反応分布に著しい偏りは見られないこと, 回答が社会的望ましさによるバイアスに影響されないことが確認されている。原版には Personal Competence と Acceptance of Self and Life の2つの下位尺度がある。なお, Jew et al. (1999) も独自にリズィリエンスを測定する尺度を開発しているが, 尺度としての完成度, 全体の項目数などを考慮して, 今回は Wagnild and Young (1993) の尺度を使用した。この尺度は, 以下の5つの諸特徴を測定することが想定されている。

(1) 平静さ (Equanimity): 自分の人生をバランスのとれた視点から見る能力。

(2) 忍耐力 (Perseverance): 逆境にあってもそれを耐え忍ぼうとする意志。

(3) 自己信頼感 (Self-reliance): 自分自身と自分の能力に対する信頼。

(4) 有意味性 (Meaningfulness): 人生には何らかの意味があるという実感。

(5) 実存的孤立 (Existential aloneness): 人は独自の人生をたどるのだという実感。

3. Beck Depression Self-inventory. もっとも広く用いられているうつ病自己評価尺度のひとつである。渡辺・横山 (1983) による日本語版を使用した。症状が重いほど得点が高くなるように作成されている。

4. 音楽・スポーツに関する質問項目。「自分のためのテーマソング」の保有/不保有 (保有している場合には, 歌詞を重視す

るかメロディを重視するか), 学校教育以外の音楽経験の有無などを尋ねた。具体的には, 「あなたには, いつも, 悲しいとき, 不安や恐怖を感じたときなどに, 頭に浮かんできたり (思い浮かべたり), あるいは歌ったりする, 実際に CD などで聞きたくなったりする, 何か支えになるような (「自分のためのテーマソング」のような) 決まった歌や曲がありますか?」という質問に対して, 「ある/ない」の二値の回答を求めた。また比較のため, 日常的に音楽と対比されることの多い活動としてスポーツ経験を採り上げ, その有無についても尋ねた。

以上の質問紙・項目を上順番に並べた冊子を配布し, 回答を求めた。また, 結果の分析には StatView Ver.4.1 (ヒューリンクス社) を使用した。

結 果

コーピング・スタイルと「テーマソング」の関係

TAC-24 はオブリミン解による 8 因子構造を持っているが, 神村ら (1995) によれば, 各因子間の相関係数にはいくつか高い数値を示しているものがある。そのため, 今回は新たに因子分析を行なうことにした。主因子法, バリマックス回転を用いた分析の結果, Table 1 に示したような 7 因子構造が得られた。その内容は, 「放棄・諦め」と「責任転嫁」がひとつの因子としてまとまった以外は, オリジナルの TAC-24 の因子構造をほぼ追認するものであった。なお, これらの 7 因子が説明する分散の割合は, 全分散の 68.1%であった。

続いて, 各因子の因子得点を従属変数として, 性別 (男性 vs. 女性) × テーマソング (保有 vs. 不保有), さらにテーマソングを保有している者については, 性別 (男性 vs.

Table 1
TAC-24 (神村ら, 1995) の因子分析結果 (太字表記は因子負荷量.40 以上)

項目	カタルシス	放棄・諦め 責任転嫁	計画立案	肯定的解釈	回避的思考	気晴らし	情報収集
10 誰かに話を聞いてもらい、気を静めようとする。	.873	.004	.001	.017	.038	.138	.244
2 誰かに話を聞いてもらって冷静さを取り戻す。	.810	-.141	-.057	.025	.050	.090	.274
18 誰かに愚痴をこぼして、気持ちをほらす。	.753	.133	-.132	.174	-.049	.317	.095
16 自分は悪くないと言いのがれする。	.063	.794	.075	.093	-.004	.078	-.005
15 どうすることもできないと、解決をあと延ばしにする。	.203	.748	-.098	-.074	.091	-.173	.103
23 自分では手におえないと考え、放棄する。	.061	.740	.041	-.029	.152	.108	-.091
8 責任を他の人に押し付ける。	-.243	.676	-.114	.011	-.137	.190	.169
24 口からでまかせを言って逃げ出す。	-.022	.664	-.051	-.176	.128	.398	-.119
7 対処できない問題だと考え、諦める。	-.105	.661	-.060	.074	.030	-.110	.046
21 どのような対策をとるべきか綿密に考える。	-.079	.034	.825	-.200	.085	.026	.234
5 原因を検討し、どのようにしていくべきか考える。	-.072	-.122	.745	.181	-.181	.008	.263
13 過ぎたことの反省をふまえて、次にすべきことを考える。	-.048	-.134	.578	.349	-.150	.276	.255
17 悪いことばかりではないと、楽観的に考える。	-.108	.080	-.141	.826	.168	.140	.118
9 今後は良いこともあるだろうと考える。	.182	-.074	.012	.785	-.006	.316	.104
1 悪い面ばかりでなく、良い面を見つけていく。	.184	.001	.348	.679	.100	-.102	-.063
11 嫌なことを頭に浮かべないようにする。	.094	.031	-.086	.183	.816	.005	-.089
3 そのことをあまり考えないようにする。	-.170	.029	-.200	.135	.775	-.065	.193
19 無理にでも忘れるようにする。	.117	.190	.177	-.129	.736	.235	-.177
20 買い物や賭け事、おしゃべりなどで時間をつぶす。	.332	.053	.117	.102	.086	.730	.118
4 友だちとお酒を飲んだり好物を食べたりする。	.259	.180	.069	.259	.008	.631	.045
12 スポーツや旅行などを楽しむ。	-.020	-.039	-.015	.102	.077	.505	.550
22 力のある人に教えを受けて解決しようとする。	.211	.061	.197	-.023	.031	.023	.794
6 詳しい人から自分に必要な情報を収集する。	.209	.041	.287	.027	-.072	.086	.684
14 既に経験した人から話を聞いて参考にする。	.326	.040	.212	.173	-.101	.014	.659
固有値	4.59	3.53	2.35	2.06	1.60	1.19	1.00
寄与率	19.1	14.7	9.8	8.6	6.7	5.0	4.2
累積寄与率	19.1	33.8	43.6	52.2	58.9	63.9	68.1

女性)×重視する要素(歌詞 vs. メロディ)の2元配置分散分析を行なった。その結果、「カタルシス」因子 ($F(1, 129) = 4.813, p < .05$), 「計画立案」因子 ($F(1, 129) = 3.769, p < .10$) においてテーマソングの主効果が有意, あるいは有意傾向にあり, 「カタルシス」ではテーマソングを持つ者が, 「計画立案」ではテーマソングを持たない者が, それぞれ高い得点を示していた。また, 「カタルシス」($F(1, 129) = 27.410, p < .0001$), 「放棄・諦め」+「責任転嫁」($F(1, 129) = 2.974, p < .10$), 「計画立案」($F(1, 129) = 2.926, p < .10$), 「肯定的解釈」($F(1, 129) = 3.100, p < .10$) において性別の主効果が有意, あるいは有意傾向

にあり, 「放棄・諦め」+「責任転嫁」, 「計画立案」では男性が, 「カタルシス」, 「肯定的解釈」では女性が, それぞれ高い得点を示していた。さらに, 「計画立案」($F(1, 129) = 9.813, p < .01$) において有意な交互作用が見られた (Figure 1)。

重視する要素については, 「肯定的解釈」の主効果のみが有意傾向にあり ($F(1, 65) = 3.480, p < .10$), メロディを重視する者が高い得点を示した。また, 「カタルシス」($F(1, 65) = 13.465, p < .001$), 「放棄・諦め」+「責任転嫁」($F(1, 65) = 5.443, p < .05$) において性別の主効果が有意であり, 「放棄・諦め」+「責任転嫁」では男性が, 「カタルシス」では女性が, それぞれ高

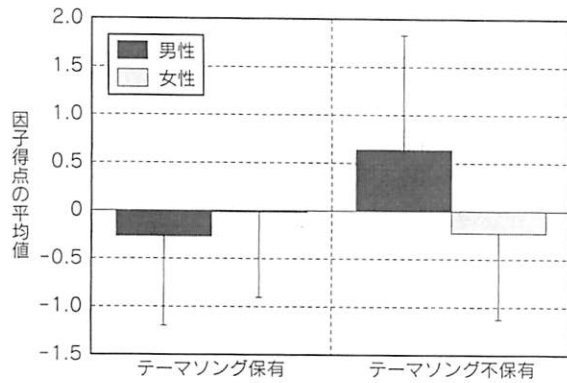


Figure 1. 「自分のためのテーマソング」の保有によるコーピング・スタイル「計画立案」因子得点の差 (エラーバーはSD).

い得点を示した。

「テーマソング」とうつ傾向との関係

Beck Depression Self-inventory の合計得点を従属変数として、性別 (男性 vs. 女性) × テーマソング (保有 vs. 不保有), 性別 (男性 vs. 女性) × 重視する要素 (歌詞 vs. メロディ) の 2 元配置分散分析を行なった。その結果, どの要因の効果も有意ではなかった。

リズィリエンスと音楽/スポーツ経験の関係

Resilience Scale について, 回答をもとに因子分析(主因子法, バリマックス回転)を行なった。その結果, Table 2 に示したような 7 因子構造が得られた。これらの因

Table 2

Resilience Scale (Wagnild & Young, 1993) の因子分析結果 (太字表記は因子負荷量.40 以上)

項目	自己信頼	意思力	好奇心	人格的 気楽さ	自己受容	解決法 発見能力	“深刻さ” の回避
18 いざという時, 私は頼りになる人間だと思う。	.731	.120	-.045	-.069	.076	.286	.027
3 一番頼りになるのは自分自身である。	.705	.103	.018	-.073	-.066	.107	.105
17 自分を信頼しているからこそ, 困難なことでも何とか解決できる。	.677	.234	.262	.021	.341	.171	-.005
8 自分のことが好きだ。	.594	.036	.035	.339	.513	-.109	.090
13 大変なことでも, 以前の経験から, 何とか切り抜ける自信はある。	.547	.223	.278	.158	.165	.442	-.063
9 たくさんのかを同時に出来る。	.525	.009	.082	.355	-.076	.273	-.182
2 物事が上手く運ばなくても, いつも何とか切り抜けている。	.495	.108	.336	.202	-.101	.074	-.040
20 やりたくないことでも, やらなければいけないことはきちんとやる。	-.082	.775	.015	-.123	.322	.109	.120
24 物事を途中で投げ出すようなことはしない。	.123	.738	.034	-.015	.199	-.077	-.105
5 やらなければならないことがある時は, 自ら進んで行なう。	.182	.684	-.078	.125	-.010	.246	.173
1 予定や計画を立てた時は, なるべく守ろうとする。	.175	.561	.182	.037	-.332	-.265	-.074
6 今まで, 私は“よくやってきた”と思う。	.464	.531	-.036	.008	.053	.066	-.004
10 私は, 意志が強い。	.431	.509	.038	.128	.043	.218	-.365
15 いろんなことに興味がある。	-.019	.067	.822	-.136	.126	.136	-.085
4 好奇心は失いたくない。	.118	.032	.803	-.042	-.033	.041	-.065
16 何でも楽しんでしまえる方だ。	.227	-.086	.639	.368	.200	.111	.055
14 日頃から, より良い人間になろうと努力している。	.102	.240	.057	-.664	.371	.266	.095
7 物事を気楽に考える方だ。	.114	-.149	.351	.602	.148	.179	.308
25 私のことを嫌いな人がいても, 別にかまわない。	.068	.151	-.166	.600	.079	.096	.117
12 その日のことは, 次の日まで引きずらない。	-.016	.360	.249	.464	-.053	.361	-.041
21 私の人生には, きっと何かしら意味があるのだと思う。	.038	.231	.157	-.038	.747	.046	-.090
23 何か困ったことが起きても, 解決する道を見つけれられる。	.282	.072	.099	.099	.066	.745	.079
19 物事を様々な角度から見る事が出来る。	.409	-.071	.215	-.106	-.094	.571	.024
11 何が大事か, 迷うことは少ない。	.267	.150	.041	.310	.188	.499	-.317
22 自分にはどうしようもないことについては, 深く考えない。	.069	.067	-.100	.156	-.037	.018	.847
固有値	6.27	2.52	1.90	1.59	1.29	1.07	1.04
寄与率	25.1	10.1	7.6	6.4	5.2	4.3	4.2
累積寄与率	25.1	35.2	42.8	49.2	54.4	58.7	62.9

子は、負荷する項目の内容からそれぞれ「自己信頼」、「意志力」、「好奇心」、「人格的気楽さ」、「自己受容」、「解決法発見能力」、「深刻さ」の回避」と命名された。なお、これらの7因子が説明する分散の割合は、全分散の62.9%であった。

続いて、各因子の因子得点を従属変数として、性別(男性 vs. 女性)×音楽経験(有り vs. 無し)、性別(男性 vs. 女性)×スポーツ経験(有り vs. 無し)の2元配置分散分析を行なった。その結果、「解決法発見能力」においてのみ音楽経験の主効果に有意差が見られ($F(1, 129) = 4.033, p < .05$)、音楽経験を持つ者が高い得点を示した。また、「好奇心」($F(1, 129) = 4.145, p < .05$)、「人格的気楽さ」($F(1, 129) = 5.303, p < .05$)、「自己受容」($F(1, 129) = 2.771, p < .10$)、「解決法発見能力」($F(1, 129) = 4.398, p < .05$)において性別の主効果が有意、あるいは有意傾向にあり、「解決法発見能力」においては男性が、他は女性が、それぞれ高い得点を示した。さらに、「人格的気楽さ」($F(1, 129) = 2.791, p < .10$)、「自己受容」($F(1, 129) = 4.847, p < .05$)において交互作用が有意、あるいは有意傾向にあった(Figure 2, 3)。

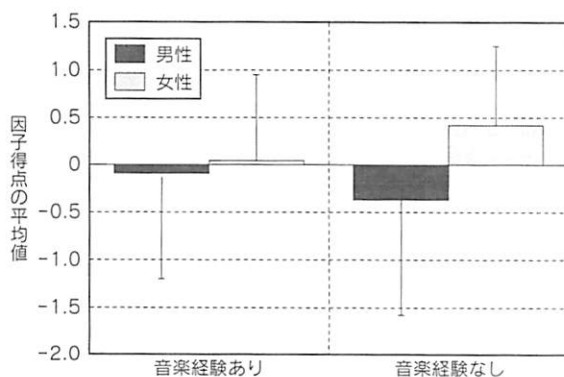


Figure 2. 学校教育以外の音楽学習経験によるリズィエンシー「人格的気楽さ」因子得点の差 (エラーバーは SD).

スポーツ経験については、「自己受容」の主効果のみが有意傾向にあり($F(1, 129) = 2.966, p < .10$)、スポーツ経験を持たない者が高い得点を示した。また、「自己信頼」($F(1, 129) = 3.213, p < .10$)、「好奇心」($F(1, 129) = 3.830, p < .10$)、「自己受容」($F(1, 129) = 5.247, p < .05$)において性別の主効果が有意、あるいは有意傾向にあり、「自己信頼」では男性が、他は女性が、それぞれ高い得点を示した。さらに、「自己受容」($F(1, 129) = 6.519, p < .05$)において有意な交互作用が見られた(Figure 4)。

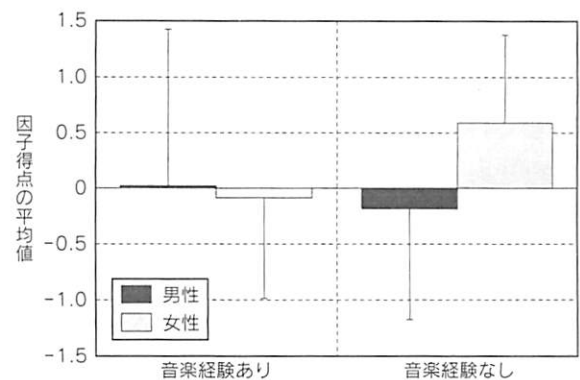


Figure 3. 学校教育以外の音楽学習経験の有無によるリズィエンシー「自己受容」因子得点の差 (エラーバーは SD).

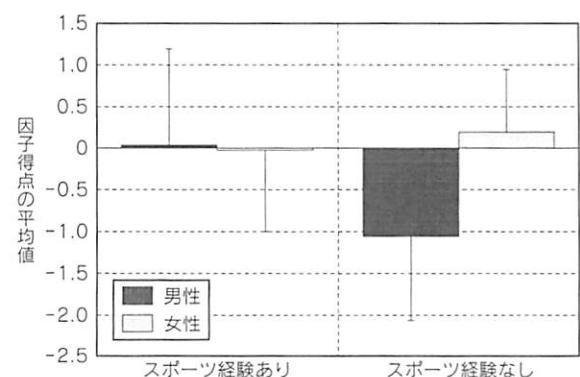


Figure 4. スポーツ経験の有無によるリズィエンシー「自己受容」因子得点の差 (エラーバーは SD).

コーピング・スタイルとレジリエンシーの関係

最後に、レジリエンシーのどの側面がどのようなコーピング・スタイルと関連を持つのかを検討するため、TAC-24, Resilience Scale をそれぞれ因子分析した結果得られた各因子の因子得点をもとにして、二次因子分析を行なった。主因子法、バリマックス回転を用いた分析の結果、Table 3 に示したような7因子構造が得られた。なお、これらの7因子が説明する分散の割合は、全分散の66.8%であった。

考 察

本研究においては、「テーマソング」がどのようなコーピング・スタイルと関連し、またコーピングとしてどの程度の有効性を備えているのかを探索することが、第一の目的であった。

まず、「テーマソング」の保有は「カタル

シス」というコーピングの使用と強く関係し、また「計画立案」にはマイナスの方向に関係していることが明らかとなった。また、「計画立案」との関連は特に男性において強く見られた。さらに、「テーマソング」を持つ者については、メロディを重視することが「肯定的解釈」の使用と強く関係していた。「カタルシス」も「肯定的解釈」もともに、情動の調整、問題に直面しようとする態度の維持という働きを持つコーピングであるという点では共通している。これは、メロディを重視した「テーマソング」の保有・利用が、問題解決に対する動機づけを情動的に下支えすると解釈できる結果である。ところが、「テーマソング」の保有はうつ傾向の強さとは有意な関係を持たないことも同時に示された。これは、「テーマソング」の保有は「計画立案」を使用しない傾向と関係するということから示唆されるように、結果的に情動面にのみ効果が

Table 3
二次因子分析の結果 (太字表記は因子負荷量.40以上)

	第1因子	第2因子	第3因子	第4因子	第5因子	第6因子	第7因子
(TAC-24)							
回避的思考	.667	.176	-.377	-.080	.004	.008	.164
放棄・諦め+責任転嫁	.322	-.734	.039	.215	-.087	.034	-.080
計画立案	.152	.284	.498	.410	-.377	.108	.190
情報収集	-.137	.077	-.321	.519	.286	.388	.212
気晴らし	.234	.165	.305	.096	.579	-.032	-.249
肯定的解釈	.142	-.060	.179	-.455	.088	.653	.119
カタルシス	.016	.167	-.257	.122	-.212	.256	-.644
(Resilience Scale)							
“深刻さ”の回避	.792	-.196	.088	-.040	.065	.061	-.014
意志力	.113	.815	.055	.117	.040	.022	-.079
解決法発見能力	-.124	-.001	.813	-.066	.042	.009	.117
人格的気楽さ	.037	.074	-.054	-.831	.010	.095	.040
好奇心	-.023	.029	-.104	-.022	.774	.077	.108
自己受容	.010	.015	-.039	.071	-.001	.791	-.086
自己信頼	.090	.079	-.009	.079	-.114	.107	.751
固有値	1.62	1.53	1.46	1.37	1.15	1.19	1.09
寄与率	11.6	10.9	10.4	9.8	8.2	8.1	7.8
累積寄与率	11.6	22.5	32.9	42.7	50.9	59.0	66.8

期待できるコーピングであって必ずしも問題焦点型のコーピングとは言えず、それゆえ実際の問題解決にはつながりにくいことから、うつ低減とは関連が低いという結果になったと考えられる。

また、仮に「テーマソング」がうつ低減と関係するならば、それはリズィリエンシーを支持・強化するという働きによるものではないかとの当初の仮説は、うつ低減と関連が低いという結果により、直接には支持されないことが示唆された。しかし、Table 3を見れば明らかなように、リズィリエンシーとコーピング・スタイルの間には明確な対応関係が存在することもまた事実である。これによると、「テーマソング」の保有と関連のあった「カタルシス」、「計画立案」はそれぞれ「自己信頼」、「解決法発見能力」と対応している。すなわち、「自己信頼」の低さが「カタルシス」というコーピング・スタイルを生み出し、その具体的な方略のひとつとして音楽が採用されていると考えられる。同様に、「解決法発見能力」の高さは「計画立案」というコーピング・スタイルに結びつくため、結果として音楽を利用することは少なくなるのではないかと考えられる。

リズィリエンシーと音楽／スポーツ経験の関係については、音楽経験が「解決法発見能力」の高さと関係し、スポーツ経験が「自己受容」の低さと関係するという結果になった。先に述べたように、「解決法発見能力」は「計画立案」というコーピングと対応するものであるが、これは「問題・関与・認知」に位置づけられるコーピングである。すなわち、音楽経験は問題を多角的に捉え、解決に向けての綿密な計画を練るという能力・スキルを育てる可能性があるのである。これには、音楽の持つ多重性とも言うべき

特徴が関与している可能性が考えられる。周知のとおり、音楽は旋律、リズム、協和などの各要素が複合して進行していく時間芸術である。音楽の学習、さらには演奏において、これら各要素間の関係を正確に把握し、時間軸上に整然と配置したうえでそこに情緒的意味を見出し、表現するという作業は、認知的に多大な労力を要するはずである。そこでは常に作品を多角的に捉えつつ全体のバランスにも注意を払うということが行なわれている。これを数年に渡って続けることにより、学習者に「解決法発見能力」が育っていくのではないかと考えられる。

これに比して、スポーツ経験は「自己受容」の低さと関係があるという結果が出ていた。「自己受容」は「肯定的解釈」と対応するものであり、これが低いということは、スポーツ経験者は「肯定的解釈」を避ける傾向にあるということである。これは、スポーツは結果が勝敗や順位の形で明瞭に示されるため、現在の自分の状態や能力をそのまま受け入れずに、さらに進歩しようとする態度を育てることを示唆するものであろう。

またコーピングにおける性差については、男性はより行動的なコーピングを、逆に女性はより認知的なコーピングを好む傾向があることが明らかにされた。

結局のところ、本研究の結果は、当初の予想に反して「自分のためのテーマソング」に問題焦点型のストレス・コーピングとしての機能があることに疑問を投げかけるものであった。そもそも、多様なストレス場面を一つの決まりきった「自分のためのテーマソング」で切り抜けようとすることは、問題を綿密に検討しようとしないうる雑な、言い換えれば distractor による対処方略

だと言える。

しかし、「テーマソング」がストレスに対して全く無力なものであるとも言い切れない。結果としてうつを低減させることが出来なかったとしても、歌がストレス・コーピングの1手段として日常的に広く使われていることに変わりはないし、その効果を信じている人もまた多く存在するからである。今後、歌のストレス・コーピングとしての働きは、うつ傾向以外のより鋭敏な測度を用いた研究によってさらに検討する必要があると思われる。

引用文献

- Anderson, R. A., & Baron, R. S. (1991). Distraction, control, and dental stress. *Journal of Applied Social Psychology*, *21*, 156-171.
- Bankert, C. P., & Bankert, B. B. (1983). The use of song lyrics to alleviate a child's fears. *Child & Family Behavior Therapy*, *54*, 81-83.
- Colwell, C. M. (1997). Music as distraction and relaxation to reduce chronic pain and narcotic ingestion: A case study. *Music Therapy Perspectives*, *15*, 24-31.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, *21*, 219-239.
- Hargreaves, D. J., & North, A. C. (1999). The functions of music in everyday life: Redefining the social in music psychology. *Psychology of Music*, *27*, 71-83.
- Jew, C. L., Green, K. E., & Kroger, J. (1999). Development and validation of a measure of resiliency. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, *32*, 75-89.
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 (1995). 対処方略の3次元モデルの検討と新しい尺度(TAC-24)の作成. *教育相談研究*, *33*, 41-47.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, *71*, 543-562.
- 仁平義明 (1990). 雑談・音楽心理学 16 歌を歌えば恐怖が消える 自分のためのテーマソングの力. *教育音楽小学版* 12月号. 音楽の友社.
- Plante, T. G., Marcotte, G., Manuel, G., & Willemsen, E. (1996). The influence of brief episodes of aerobic exercise activity, soothing music-nature scenes condition, and suggestion on coping with test-taking anxiety. *International Journal of Stress Management*, *3*, 155-166.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, *1*, 165-178.
- 渡辺昌裕・横山茂生 (1983). 抗うつ薬の選び方と使い方. 新興医学出版社.
- 山下政子 (2000). 音楽のストレス低減効果—内分泌学的研究—. *音楽学*, *45*, 143-152.

2001年4月16日 受稿

2001年8月2日 受理