

研究

RESEARCH

生活の中の音楽利用 BGMをめぐる

東京未来大学 ● 竹内 貞一

はじめに

新学期も間近、新たな受験生たちが準備に取りかかる時期である。かつて「受験生」といえば、勉強部屋に「目指せ〇〇大学」とスローガンを貼り、「必勝鉢巻き」で一心不乱に勉強する姿がその典型として描かれることが多かった。「受験戦争」という言葉が盛んに使われたころと時を同じくして、「ながら勉強」という言葉が多用された時期があった。

その言葉のなかには、音楽を聴きながら勉強することに對する批判のトーンが込められていた。「ながら勉強」を批判する根拠は

何だったのか。BGMをめぐる本論はそのあたりを紐解くところから始めたい。

音楽体験の個人化と「ながら勉強」

今日的なBGMは、音楽が装置によって記録・再生されることがなかった時代には、それほど日常的なものではなかった。開発当初の蓄音機やステレオ・オーディオ機器は、高価で大型であり、とても機器を自室に持ち込んで「ながら勉強」などというわけにはいかなかったであろう。

この状況は、ラジオや録音再生装置が小型化し、量産され安価になり、それが誰でも手に入れるこ

とが可能な物になって

きたころから変化し始めた。我が国では一九七〇年代にカセットテープの再生とラジオの受信を兼ねる「ラジカセ」が登場すると、オーディオ機器は「一家に一台」という状態から「各部屋に一台」、やがては「一人に一台」という状態になった。

今日では携帯音楽プレイヤーに数千曲の楽曲を入れて持ち歩くことが可能になり、防滴型オーディオを使って入浴中にも音楽を聴けるようになってきている。まさに「用途に一台」の状況である。

人はいつでもどこでも、そのときに聴きたいと思う音楽を自由に聴くことができるようになった。この「音楽体験の個人化」とでも言うべき状況が、音楽と人の関係を大きく変えてきたと言えるのかもしれない。



個人用オーディオ各種。時代とともに小型化・高音質化してきている。

このような変化につれて、音楽の「使い方」も人それぞれとなった。音楽を鑑賞するためではない聴き方のひとつがBGMであると考えられる。それは特に意識されることなく、我々の日常にすっかり定着している。

冒頭に挙げたように、かつては

ほかのものには目もくれず勉学に励むことこそが、「勉強する」ことであつた。そうした勉強観からすれば、ある世代にとって、BGM付きの勉強がとても奇異な姿に映つたのも無理はない。それまで音楽のそのような利用の仕方が、あまり一般的ではなかつたことも遠因であろう。

親世代は現実逃避的態度や学習への集中困難を理由に、勉強に取り組む心構えの問題を加味して、「ながら勉強」に苦言を呈した。この批判的な親世代に対して、当時の若者たちは音楽を聴きながらの勉強は「能率が上がる」「むしろ集中できる」と反論したものである。

どちらが正しいのかについては、今以て一概に言えない。しかし、BGM研究の契機としてこのような体験を語る研究者が、実は何人も存在するのである。

BGMの効果

確認できる範囲で一九六〇―

九七〇年代頃のBGM研究では、作業の能率を高める、また覚醒水準を高めるものとして扱われていた。工場労働、単純作業における覚醒水準の低下と疲労感に対して、音楽の刺激が人の覚醒水準を高め、音楽の持つ雰囲気が士気の高揚をもたらすためと説明された。そのような効果をもたらすための曲の提示の仕方として、プログラム化された「刺激進行」という考え方を紹介したものもあつた。

また、音楽による不快な雑音の制御（ノイズ・マスキング）という考え方や、環境、状況による不安・苛つきの低減のための音楽使用などの例からは、音楽による情緒的安定を目的とするものも見られた^(1,2)。病院待合室や、単調な作業場面での利用がその例に当たる。

そのほか、雰囲気を作るためのレストランや店舗での利用、TV番組での効果音の利用も含め、初期の研究では、BGMの効果は心理的な影響から派生するものであるというところで、大方の見方は一

致していたと言える。

しかしその心理的な影響をもたらす要因が何であるのか、細かく分析していくと、その主たる要因がなかなか一つに絞れない。

研究でも、どのような音楽を用いたか、どのような作業に対して有効だったかなど、今日もさまざまに研究されている。

BGM研究の示すところ

では、最近のBGM研究ではどのようなことが分かってきているのだろうか。それらの共通点を見出したい。

筆者他の研究では、BGMがある方が、ない場合よりも、作業時間の経過を短く感じ、作業の疲労感が少ないことを確認している。また、この効果はよく知られた曲、リラックス曲をBGMとしたときに、よりはっきりと確認されている。

その一方で、音楽の有無、曲調、既知・未知の要因では単純作業（豆拾い・ペグボード）・知的作業（計

算）において、目に見えて作業量が増えることはなかつた。

これらの結果から、筆者他は、BGMが作業を直接「効率的」にするのではなく、作業や課題に対する主観的評価と精神状態への好影響が「二次的」に作業・知的活動に対して取り組みを維持する働きがあると推定した⁽³⁾。最近のいくつかの研究においても、作業量には明らかな効果が示されていない⁽⁴⁾⁽⁵⁾。

では、効率や能率のもうひとつの側面である課題遂行の「質」や「正確さ」についてはどうだろうか。確認のため、計算の正確さに与えるBGMの影響について実験した。その際には、単純な加算ではなく、計算を複雑にした。その結果、BGMの有無、曲調、既知・未知の要因に関係なく、正答率に影響がなかったことが確認された⁽⁶⁾。

これらの結果を総合的に見ると、BGMの存在は作業量や知的活動の正確さには影響を与えないということが一貫して示されてい

る。つまり、BGMで作業が捗るとは言えないのである。

では、音楽を聴きながらの勉強についてどのように考えればよいのだろうか。筆者の考えるところは次の通りである。

まず、作業量、知的活動の正確さについて差がないということ、は、学習を促進するわけではないが、明らかに邪魔にもならないということである。

また、作業に対する主観的評価や精神状態へ肯定的影響が推定可能である現状からは、少なくとも、その利用・応用を即否定するべきものではないと判断できるのである。別の言い方をすれば、BGMは作業・知的活動に対するカイロスの時間（主観的・心的時間）感覚に影響を与えると考えるのかもしれない。楽しい時間は実際の時間より早く過ぎるように感じる。そういう時は、疲労感や倦怠感も少ない。それと同じことである。

モーツァルト効果？

一九九一年のモーツァルト没後二〇〇年を機に、世界的なモーツァルト・ブームが起こった。そのころいわゆる「モーツァルト効果」の元になる研究がいくつか発表されている。

なかでも科学誌「Nature」に掲載されたRauscher,F.D.らの研究は、モーツァルトのピアノ曲を聴いた場合、空間認知的な面で知能の向上が見られたというものであった⁽⁷⁾。反響は大きく、これと相俟って、人の免疫機能を高めるといふ説や、果ては植物の成長促進効果、酒の熟成効果など、さまざまな言説が登場し、BGMにも胎教にも、モーツァルトが良いという説が溢れた。

しかし、McKelvie,P. & Low,J.の研究のように、空間的な知能向上効果を確認できないとするものなど、否定的な研究結果も多数ある⁽⁸⁾。

筆者が疑問に感じるのは、「モーツァルト効果」の裏付けが、彼の音楽が特別であるからという主観に依っている場合である。「モ

ーツァルト」特別な音楽「効果」というのでは、いささか結論が飛躍し過ぎではなからうか。

確かにモーツァルトは天才作曲家である。しかし、彼の作品であることだけを根拠にせず、音楽がどのような条件を満たしたときに、人に如何なる効果をもたらし得るのかを、客観的姿勢で論じて欲しいと願っている。

最近の関心事

人の五感の内、視覚、味覚、触覚に比べ、聴覚と嗅覚は遮断が難しい。見ない、食べない、触らないという主体的な回避が難しく、音と臭いは人を取り巻く環境である。それを避けるには、そこから逃げるか、耳を塞ぐか、鼻をつまむしかない。実は音と臭いの環境を適切にコントロールすることはとても難しいことなのである。

そこで最近の研究動向の一例としてBGMと香りの関係について紹介する⁽⁹⁾。

この実験では、ヒーリング音楽

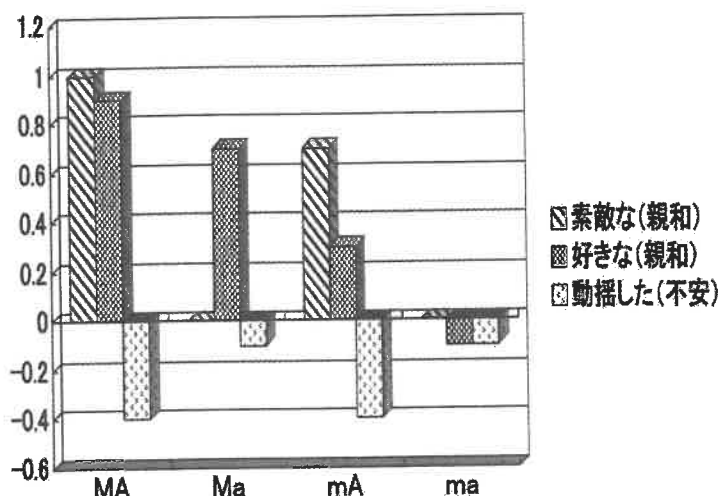
とレモンの香りを与えられるグループ(MA)、ヒーリング音楽のみのグループ(Ma)、レモンの香りのみのグループ(mA)、音楽・香りなしのグループ(ma)という四つのグループに分け、それぞれ三分間の条件操作をして、その操作前後の主観的な気分変化を測定した。次ページの図表は、この測定結果の一部である(四件法、値は変化量)。

この実験では、音楽や香りによって、実験場面に對する親和的気分の向上と、不安・動揺の低減が確認された。なかでもその場を、より好ましいと感じる方向への変化については、音楽と香りがあつた場合(MA)に、音楽だけ(Ma)、香りだけ(mA)、どちらもなし(ma)の場合よりも大きく変化している。音楽と香りの相乗効果と言えそうである。

さらに興味深いのは、同じ親和を示す「素敵な」感じの変化量を見ると、音楽だけ(Ma)ではほとんど変化せず、香りがある場合のみ向上していることである。ま

た「動揺」の心理状態についても、香りが有る場合のみ動揺感が減少している。

これらの場合、音楽よりもむしろレモンの香りの方が主な効果を持つていることが推定される結果となった(MA・mA)。被験者の主観的な気分のなかでも、音楽が影響しやすい面と、しにくい面の差や、音楽と香りの相乗効果が



音楽・香り呈示前後の主観的気分変化量 (MMS Post・Pre) 値

出やすい面などが示唆された。BGMや香りが背景として存在する環境が人に対して、意外に大きな影響を与える可能性が示されたと言える。今後も詳しく研究したいと考えている。

おわりに

私たちの日常生活にはBGMが溢れている。買い物に出れば、店内で必ず音楽がかかっている。繰り返し執拗に流す店もあり、店員のみなさんはそれをどう感じているのか、心配になることもある。

多くの人が気づいているように、BGMは適切な用い方でなければ、むしろ邪魔になる。音量が大きすぎる場合、その音楽が過度に人の気を惹く場合、聴く人にとって不快な場合、そのときの思考に干渉する場合、場にそぐわない場合などである。

筆者は「ながら勉強」について否定的ではない。むしろ

BGMを上手に使えるようになることが大切であると考えている。

人それぞれBGMに求めるものは一様ではない。自分にとって最適な音環境を作り出すためには、自らの音楽嗜好を知り、幅広い音楽に触れ、音楽環境を適切にコーディネートできるようにすることが必要ということであろう。

注、参考文献

- (1) Fox,J.G. & Embrey,E.D. 1972 Music - an aid to productivity . Applied Ergonomics, 3(4), 202-205.
- (2) ラドシー&ボイル/徳丸吉彦他訳、「音楽行動の心理学」音楽之友社、一九八五。
- (3) 竹内貞一、越川房子、富田正利 一九九九 「BGMが作業・知的活動に与える影響」『早稲田心理学年報』三二(二)、八九～九六。
- (4) 菅千索・岩本陽介 二〇〇三 「計算課題の遂行に及ぼすBGMの影響について」認知的側面

と情意的側面からの検討」『和歌山大学教育学部教育実践総合センター紀要』一三、二七～三六。

- (5) 志水佳和・菅千索 二〇〇四 「計算課題の遂行に及ぼすBGMの影響について」(2)「BGM音楽の歌詞の理解を中心として」『和歌山大学教育学部教育実践総合センター紀要』一四、一〇三～一一二。

(6) 本論をまとめるにあたり、実験データの一部を渡辺有希子氏・山本明日香氏(前任大学の研究室卒業生)に依った。記して謝意を表す。

- (7) Rauscher,F.D., Shaw,G.L. & Ky,K.N. 1993 Music and Spatial Task Performance. Nature, 365, 611.

- (8) McKelvie, P. & Low, J. 2002 Listening to Mozart dose not improve children's spetial ability : Final curtains for the Mozart effect. British Journal of Developmental Psychology, 20, 241-258