

## 第80回土曜公開講座

# 音楽の科学と心理 —なぜ我々は踊るのか—

神戸学院大学心理学部 河瀬 諭

音楽の研究というところのどのようなものを思い浮かべられるでしょうか。古代ギリシャの時代から音楽は科学と切っても切れない関係にありました。ことに近年は、音楽を心理学の立場から究明する多くの試みがあります。今回の講座では、その中でも音楽と身体の関係をめぐる科学的な知見をご紹介します。

われわれの日々の暮らしの中で音楽と身体結びつきはそこここに遍在しています。例えば、楽しくて鼻歌まじりにスキップしたり、好きな曲を聴きながらエクササイズしたり、ノリノリのダンス音楽を聴いて思わずリズムを刻むこともあるでしょう。体操や労働、儀式や祭事でも音楽と身体結びつきは欠かせません。

本講座では、このような音楽と身体の動きの関係を科学的に紐とくことを目的とします。はじめに、発達や進化的な事例から音楽と身体結びつきを考えます。次に、音楽やリズムで身体を動かしたくなるメカニズムについて、「グルーヴ」という概念や楽曲の音響的特徴の観点から捉えます。その上で、療法や運動での音楽と身体動きの結びつきの応用をみていきます。

音楽を聴いて体を動かしたくなることはどれほど一般的なのでしょうか。赤ちゃんや小さな子どもが音楽に合わせて踊ったり、身体を動かすのをご覧になったことがある方も多いかもかもしれません。このように、音楽に合わせて体を動かすことは非常に原初的な行動であると示唆されています。さらに、人だけでなく鳥などの動物も音楽に合わせて踊るのがわかってきました。これらの知見から音楽と身体関係にまつわる基礎的な側面を探ります。

音楽と身体関係からは、どのような音楽が身体の動きをもたらすかという疑問も浮かびます。激しいダンスミュージック、ノリのいいジャズ、穏やかなクラシック、切ないバラード。少し思い浮かべただけでも、身体を動かしたくなる音楽とそうでない音楽がありそうに感じられます。このメカニズムの解明につながる手がかりとして「グルーヴ」が研究されています。「グルーヴ」とは日本語のノリに近い概念で、音楽やリズムを聴いて身体を動かしたくなる感覚として心理学の分野で定義されています。グルーヴィな音楽の特徴は、ここ数年で研究が盛んになってきています。グルーヴに関する知見を概観すれば、ノリのよい曲を作ったり聴いたりするための実践的なヒントを得られるでしょう。それだけでなく、なぜ特定の音響的特徴が人の身体感覚を喚起するのかという根源的な問いの答えも見えてくるかもしれません。

また近年は、音楽がどのように身体の動きを変えるのかも分析されています。例えば、音楽の種類で身体動きは本当に違うのか、参加者に曲を聴いて踊ってもらった研究が世界各国で行われています。そこでの測定や分析には、音響的な操作やモーションキャプチャなど、先端テクノロジーも役立って

います。このような科学的なデータをなぞりながら、音楽が動きに与える影響をみていきます。

最後に、集団で音楽に合わせて踊ることの意義を掘り下げます。音楽と身体の結びつきが人と人との関係性に与える影響を検討することは、人が社会的に生きていく意味の解明にもつながると期待されています。加えて、集団と個人の間をとらえる上では、音楽に合わせて動く際の得手・不得手も問題になりますので、個々人の違いにも着目します。

以上を通じて、人の心と身体を揺さぶり、行動をも変えてしまう音楽の力を探り、科学の視点から音楽と身体が結びつく意味を一緒に考えていきましょう。

## 第80回土曜公開講座

# 私たちの思考の癖を探る —判断と意思決定の心理学—

神戸学院大学心理学部 長谷 和久

社会心理学や認知心理学、そして行動経済学と呼ばれる研究領域において、人には2種類の特徴的な思考方法があることが指摘されています。1つは、システム1やヒューリスティクスと呼ばれる直感的な思考方法で、もう1つはシステム2やシステマティック処理と呼ばれる熟慮的な思考方法です。本講演では、ヒューリスティクスと呼ばれる直感的な思考方法に着目し、人は物事をどのように捉え、そして判断するのかについてお話しします。

私たちは多様な性格や特徴を有しており、1人として全く同じように考えて、同じように行動する人はいません。しかしながら、こうした多様性の中にも一定の法則、すなわち、誰もがもつ「思考の癖」が存在します。とくに物事を直感的に判断する際には「認知バイアス」もしくは「ヒューリスティック・バイアス」と呼ばれる、一定の法則にしたがった「予測可能な判断の歪み」が生じます。こうした判断の歪みは「知らず知らず」のうちに私たちの判断を左右し、日々の決定や行動（たとえば、何を買うかや、どんなニュースを重要視するかなど）に影響を及ぼします。今回の講演では、こうした「認知バイアス」の性質について、心理学的な研究成果に基づいてお話しします。本講演では具体的に下記のような内容に対して心理学の観点から説明をしていきます。

### ●対象の価値を判断する際の特徴

- なぜ当たらないとわかっていても宝くじを買ってしまうのか
- 多様な保険に加入するのはなぜか、など

### ●生活習慣病や自然災害といったリスクのある対象に対する危険性評価の特徴

また、本講演では心理学の研究場面で実際に使用される課題をもとにして、体験形式で私たちの「思考の癖」について説明いたします。加えて、講演の後半ではそうした思考の癖を逆手にとってモチベーションを高めたり、適切な行動を促す説得に活かすといった応用的研究についてもお話しする予定です。

## 第80回土曜公開講座

# ユーモア感覚から心の健康を考える

神戸学院大学心理学部 岡村 心平

今回の講師は、臨床心理学の研究者です。公認心理師、臨床心理士として、学校現場や心療内科、産業分野などで心理支援に従事してきました。専門は人間性心理学、特にE. ジェンドリンの開発した「フォーカシング」という心理療法です。フォーカシングは、悩みごとや気がかりについて誰もが漠然と感じうる身体感覚（フェルトセンス）に注目する技法で、カウンセリング場面だけでなく、日常場面でも実践できます。また、カウンセリングのエッセンスをより多くの人に伝えるために、広く親しみのある言葉遊び（なぞかけやたとえ）を交えた「ユーモア」の機能についても研究してきました。心の健康の維持増進に関する知見を通じて、ユーモア感覚を生かしたワークショップや市民講座を実施しています。

心の健康に関するユーモアの効果については、これまで多くの研究が知られています。笑いやユーモアによる免疫機能の向上、アレルギー症状や疼痛の緩和、リラクゼーション効果、ストレス対処、対人関係の向上などです。またアメリカの心理学者A. マズローは、歴史に名を残す優れた業績を残し、一個人の人格として非常に成熟した「自己実現」を果たした人物の特徴として、健全なユーモア感覚を持っていることを挙げています。社会的にも、そして一個人としても、健康で豊かな生活を送るためには、ユーモアは欠かせないものといえるでしょう。

新型コロナウイルス感染拡大により、私たちの日常は激変し、これまでとは異なる生活様式が求められるようになりました。感染予防策や在宅勤務など、生活様式の変化は、大きなストレスをもたらします。見通しの立ちづらい状況、不安をかきたてられる連日のメディア報道、感染者や医療従事者などへの誹謗中傷…このような過酷な状況下で、いかにして心の健康を維持しながら暮らしていけるのでしょうか。

臨床心理学や精神医学の知見を参照しましょう。オーストリア出身のユダヤ系の精神科医V・フランクルは、第二次世界大戦下においてアウシュビッツ強制収容所へ送られ、壮絶な体験をされます。この体験はのちに『夜と霧』という邦訳で知られる著作となり、今なお世界中で読まれ続けています。過酷な強制労働が続く中、明日、自分が処刑されるかもしれない。フランクルは、そのような極限状況の中で、自分自身を保つための重要な武器の1つとして「ユーモア」を挙げています。

極限状況においても、捕虜同士でお互いに冗談を言い合ったり、看守にユニークなあだ名をつけたりと、手に負えないほどの不安や恐怖に対処する方法として、ユーモアは実際的な効力を持っていたのです。フランクルは自身の提唱した「ロゴセラピー」というフォーカシングと同じ人間性心理学分野の心理療法で、これを「逆説思考」という名称で技法化しています。人間はつい不安の原因になる対象から目を背けてしまいがちですが、フランクルは逆説的に、あえてその不安な感情や、それをもた

らす事態にしっかりと臨む必要があると説きました。不安から目を逸らさないためには、不安と適切な距離をとる必要があります。ユーモアが持つ「距離化 (distancing)」の機能により、自分と問題との間に適切なスペースが生まれます。問題に圧倒され我を失いつつある事態から、自分を取り戻し、適切に問題と向き合い続けることを、ユーモアが支えてくれるのです。

感染予防対策として、人との距離を一定に保つ「ソーシャル・ディスタンシング」が徹底されるようになりました。コロナ以後の時代において、私たちは、ストレスや不安に関しても、適切な「心の距離」をとることが一層求められています。今回の講演では、心の健康を大切にしながらストレスとうまく関わるために、ユーモアに関する心理療法の知見をもとに、心の健康に関する話題について、具体的なエピソードを交えながらご紹介します。