

学位（

学 学 学

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-Hirashi a - a a

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 を進めていく い を 高齢 く施 てい を 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。示された音楽や回想内容によっては、高 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 るといえる

回想法は、目的や手法などの違いから一般的な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 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 に

昔慣れ親しんだものに対する好意的な態度・感情である (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 ビューで れて

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章から第なった。

第2章 音楽と回 と 音楽 回 と

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 か に か に

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・ 内容が、

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に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 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 し 、 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 を た に、 情、

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 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つ

容に対する評価との関 に にする と

高齢者13名 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曲を表示し、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 され た に 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。

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、全セッションごとの精神的健康の長期的侧面を示す因子として、現在にすこしと、人にすこし、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。

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を

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

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

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、音楽と

が明らか

!"#\$%&'()

!"#\$%&'()

!"#\$%&'()