



## 音楽のもたらす懐かしさが安らぎと認知的作業に与える影響

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2013-09-05 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 林, 美都子, 斎藤, 英基 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://doi.org/10.32150/00006171">https://doi.org/10.32150/00006171</a>

## 音楽のもたらす懐かしさが安らぎと認知的作業に与える影響

林 美都子\*・斎藤 英基\*\*

\*北海道教育大学函館校認知心理学教室

\*\*北海道函館西高等学校

## How does nostalgia by music work on rest and calculations?

HAYASHI Mitsuko\* and SAITO Hideki\*\*

\*Department of Cognitive Psychology, Hakodate Campus, Hokkaido University of Education

\*\*Hokkaido Hakodate Nishi High School

### Abstract

The effect of nostalgia on feelings and calculations was investigated in this study. In experiment 1, 79 high school students listened to the nostalgic music “From The New World” for 2 minutes. After that, they were asked in 4-scale major about their level of familiarity, knowledge, enjoyment, nostalgia and relaxation. At the end of the experiment, they tested a simple calculation in which 1-digit numbers next to each other were added for 30 seconds. The result showed that the nostalgic group felt more familiarity and relaxed than the non-nostalgic group. The quantity of calculations wasn’t different between both groups. In experiment 2, 76 high school students did the same things except they listened to the non-nostalgic music “L’Arlesienne”. The result was similar to that of experiment 1, except the nostalgic group felt more enjoyment but didn’t feel more relaxed. It suggests that there are some type of impact by nostalgia. Since there could be some trouble in the non-nostalgic group in experiment 1 and the nostalgic group in experiment 2, by comparing the nostalgic group in experiment 1 with non-nostalgic group in experiment 2, nostalgia would bring us more familiarity, enjoyment and relaxation. The non-nostalgic group was better with numbers. Based on these results and previous studies, NEMURICO (Nostalgic Enhancements Make Us in a state of Relief in an Inactive COgnition) hypothesis is proposed and discussed.

Keywords: nostalgia, rest, calculation, music, NEMURICO hypothesis

### はじめに

果たして懐かしさとはどのような感情で、どの

ような効果をもたらすことができるのか。

高校音楽の授業内で音楽鑑賞を行い感想を求めると“過去によく聴いていた音楽である”“懐か

しい感じがする”“小さい頃のことを思い出した”など“懐かしい気持ち”が報告されることがしばしばある。においなどの他、音楽によっても懐かしさがもたらされるという Belk (1990) の指摘の通りである。

また、部活動の大会直前や通学途中、テスト勉強などの際に、しばしば音楽を聴いている高校生を見かける。谷口 (2006) が、心に響く音楽とは、旋律やリズムとの連合やそれからの連想によるエピソード記憶や感情の想起により、ポジティブな価値を持つ体験を生じさせることと定義していることから推定するに、部活動や通学中に自分の好きな心に響く音楽を聴いて気分を盛り上げているのかもしれない。しかし、ここで疑問が生じる。テスト勉強中に聞いている場合、それは認知的な活動をも盛り上げ、促進しているのだろうか？この疑問に関しては、課題の種類や難易度によって促進的にも妨害的にも働くことが報告されており、基本的には単純で難易度の低い課題の場合には促進的作用となるようである (Sundstrom & Sundstrom, 1986; Miller & Schyb, 1989; Tucher & Bushman, 1991)。音楽によって眠気が抑えられ、課題に取り組む動機が維持されて効果がもたらされると考えられている。さて、“懐かしい”音楽においても同様の効果は生じるのであろうか？先行研究ではほとんど扱われていない。

**懐かしさの定義：**そもそも懐かしさとは何であろうか。本研究では音楽を聴く上で感じる懐かしさを中心に論を進めるが、様々な概念がある。畠田 (1996) は、ある音楽を聴いたときに不意に懐かしく感じるという経験は、音楽を聴いた時に想起させる記憶が関与しているという。柴田・岩永 (2009) によると、高齢者が懐かしさを感じる曲を聴いたときには、自分の生い立ちや体験が報告されやすく、音楽を聴く前と比べてポジティブな感情が高まると指摘している。小林・岩永・生和 (2002) によると、音楽を聴いて感じる“懐かしさ”は、感情反応へ強く影響を及ぼし、よりポジティブな感情を生起するのだという。その他、懐かしさとは、それぞれの人の中に息づいている過去の

心的リアリティであり、正負の情動体験が融合したものであるという指摘もある (今野・上杉, 2003)。

懐かしさは記憶との関連が深いようである。しかし、今野・上杉 (2003) の“心的リアリティ”であるという定義からは、必ずしも本当に過去に経験した事柄でなくとも本人にとってリアリティがあれば懐かしさはもたらされるようである。

**懐かしさに関する先行研究：**音楽と懐かしさに関する実証的な研究としては、瀧川・仲 (2011) によるものが比較的典型的であろう。大学生を対象に、小学校高学年の時と中学校時代の記憶ならびに小学校高学年時に聴いていた音楽を調べてから一ヵ月後、参加者各自にそれぞれの思い出をコンピュータ画面上に提示し、それが小学時代のものか中学時代のものか判断させる課題を実施し、その反応時間を測定した。その際に、懐かしさを感じる音楽をかけた場合と、懐かしくない音楽をかけた場合、音楽をかけなかった場合で比較を行い、音楽を聞いて感じる懐かしさは、その音楽を聞いた時期の思い出の想起量、想起時間に促進効果があることを明らかにしている。

また、Zhou, Wildschut, Sedikides, Chen, & Vingerhoets (2012) は、寒い日や寒い部屋では、うらかな日や暖かな部屋より強く懐かしさを感じることをアンケート調査によって示し、さらにその逆のことを、音楽や思い出によって強い懐かしさを実験参加者に感じさせるとそうでない場合と比較して温かさを感じると報告して寒さへの耐久力が上昇することを示した。懐かしさによって死への恐怖が和らぎ (Routledge, Arndt, Sedikides, & Wildschut, 2008)、人生の意義を見出しやすくなるという実験報告 (Routledge, Arndt, Wildschut, Sedikides, Hart, Juhl, Vingerhoets, & Scholtz, 2011) もある。

**本研究の目的：**以上を踏まえ、本研究では、懐かしさは、音楽によってもたらされた既知感や自伝的記憶等から生じる心的リアリティであると考えた。懐かしさを得ることによって心が温かくポジティブでリラックスした状態になり、楽しさを感じ

じ、無駄な緊張がほぐれて程よい集中力が生じるため、認知的な作業効率が向上するのではないかと仮定した。

そこでまず実験1として、音楽によってもたらされた懐かしさが、記憶以外の認知活動にどのような影響を与えるのか検討する。本研究では、先行研究において単純で難易度の低い課題において音楽の促進効果が確認されていることから、隣り合わせの一桁の数字を足し算すると言う単純な計算課題を実施することとした。すなわち、実験1では懐かしいと想定される曲を聴かせ、懐かしさを感じた参加者と感じない参加者とで計算量を比較し、懐かしさが作業量を増加させるか検討する。

## 実験1

### 懐かしさを感じる曲を用いた検討

本実験では、日本固有の5音階（ヨナ抜き音階）に比較的近いため、日本人に好まれやすく懐かしさを感じやすいと想定されるA.ドボルジャーク作曲交響曲第9番ホ短調作品95“新世界より”第2楽章を懐かしい曲として取り上げ、内田クレペリンに準じた方法で計算量を測定し、懐かしさが作業量に与える影響を検討する。なお、実験参加者が当該楽曲を懐かしいと感じているか確認するため、懐かしさについて4段階で尋ねると同時に、既知感や知識、楽しさ、リラックス感などについても質問紙により確認する。

#### [方法]

**実験参加者：**日高等学校普通科第1学年音楽選択者79名（男子32名女子47名；年齢15歳～16歳）。書道や美術などの選択肢の中から自らの意志で音楽を希望した、音楽が好きで得意な生徒ばかりであった。

**材料：**懐かしい曲として、A.ドボルジャーク作曲交響曲第9番ホ短調作品95“新世界より”第2楽章の冒頭2分間を準備した。また、既知感を測定する質問として“1あなたは、この曲を聞いたことがありますか”，曲に対する知識を測定するために“2あなたは、この曲の曲名を答えること

ができますか”，楽しさを測定するために“3この曲から楽しさが伝わってきましたか”，懐かしさを測定するために“4この曲から懐かしさが伝わってきましたか”，リラックス感を測定するために“5あなたは、この曲を聴いてリラックスできましたか”という質問を準備し、いずれにも“4はい”“3どちらかといえばはい”“2どちらかといえばいいえ”“1いいえ”といった答えを求める用紙を準備した。その裏面には、単純計算量を計るものとして、内田クレペリン検査の計算用紙を1段の数を3分の2まで減らしたものを15段準備し、練習問題も添えた。

**手続き：**実験は、1クラスずつ2クラス実施した。1クラスは40名（男子16名女子24名）、もう1クラスは39名（男子16名女子23名）であった。最初に心理テストを行う旨を伝え、用紙を配布し、ある曲を2分間だけ流すので、静かに、心を落ち着かせて聴くよう伝えた。質問などはなかったので、懐かしい曲として“新世界より”第2楽章の冒頭2分間を聴かせ、すぐに質問用紙の“この曲を聞いたことがあるかどうか”など4つの質問に答えを求めた。内田クレペリン検査の実施方法を理解するために練習問題を4段実施した後、再度静かに懐かしい曲を聴き、終わってすぐ、間を置かず内田クレペリン検査を実施した。ただし、内田クレペリン検査は1段の時間が1分であるところ、時間短縮のため1段を30秒で10段のみ実施した。1回目のテストは、説明も含め約30分で終了した。

#### [結果]

表1には、既知感、知識、楽しさ、懐かしさ、リラックス感と計算量について平均値とSDをまとめた。

表2には懐かしさを感じたかどうか別に、各質問に対する平均値とSDをまとめた。表2に示したように、曲を聴いて懐かしいと答えた生徒は27名、どちらかと言えば懐かしいと答えた生徒は41名、どちらかと言えば懐かしくないと答えた生徒は9名、懐かしくないと答えた生徒は2名、このうち懐かしいと答えた生徒と、どちらかと言えば懐かしいと答えた生徒とを合わせて68名を“懐か

しさ群”とし、どちらかと言えば懐かしいとは感じなかった生徒と懐かしいとは感じなかった生徒とを合わせて11名を“非懐かしさ群”とし、表3に各質問に対する平均値とSDをまとめた。

この懐かしさ群と非懐かしさ群の人数について直接二項検定を行ったところ、懐かしさ群の数が非懐かしさ群より有意に多かった ( $p < .01$ )。また、懐かしさ群と非懐かしさ群における楽しさの平均値を比較したところ統計的に有意な差はな

かった ( $F_{(1,77)}=0.32, ns$ )。懐かしさ群と非懐かしさ群における平均リラックス度を比較したところ懐かしさ群の方の得点が高く、統計的に有意な差があった ( $F_{(1,77)}=2.80, p < .10$ )。

また、懐かしさ群と非懐かしさ群における平均計算量について一要因の被験者間分散分析を行ったところ、懐かしさ群の方が得点が高かったが、統計的に有意ではなかった ( $F_{(3,75)}=1.03, ns$ )。

表1 懐かしい曲を聴いたときの聞き覚え、知識、楽しさ、懐かしさ、リラックス、計算量の平均とSD (n=79)

	聞きおぼえ	知識	楽しさ	懐かしさ	リラックス	計算量
平均値	2.39	1.19	2.11	3.18	3.33	28.94
SD	1.23	0.60	0.71	0.72	0.71	7.05

表2 懐かしさの程度別による聞き覚え、知識、楽しさ、懐かしさ、リラックス、計算量の平均とSD (n=79)

		聞きおぼえ	知識	楽しさ	懐かしさ	リラックス	計算量
懐かしさ4 (27名)	平均値	2.74	1.44	2.19	4.00	3.48	27.67
	SD	1.24	0.92	0.90	0.00	0.79	6.83
懐かしさ3 (41名)	平均値	2.37	1.07	2.10	3.00	3.32	29.02
	SD	1.16	0.26	0.48	0.00	0.56	7.41
懐かしさ2 (9名)	平均値	1.78	1.00	1.89	2.00	2.78	31.00
	SD	1.13	0.00	0.57	0.00	0.79	5.37
懐かしさ1 (2名)	平均値	1.00	1.00	2.50	1.00	4.00	35.00
	SD	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	1.00

表3 懐かしさ群（懐かしさ4と3）と非懐かしさ群（懐かしさ2と1）とでの平均とSD (n=79)

		聞きおぼえ	知識	楽しさ	懐かしさ	リラックス	計算量
懐かしさ群 (68名)	平均値	2.51	1.22	2.13	3.40	3.38	28.49
	SD	1.21	0.64	0.68	0.49	0.66	7.22
非懐かしさ群 (11名)	平均値	1.64	1.00	2.00	1.82	3.00	31.73
	SD	1.07	0.00	0.85	0.39	0.85	5.12

### [考察]

A. ドボルジャーク作曲交響曲第9番ホ短調作品95“新世界より”第2楽章の冒頭2分間は、本実験の結果、懐かしいと感じる人数が、懐かしくないと感じる人数より多いことが示された。研究者の想定どおり、懐かしいと感じる曲であると言

えよう。

懐かしさ群と非懐かしさ群とでは、より懐かしいと感じた方が楽しさを感じる傾向が記述統計的には伺えるが、分散分析を行ったところ統計的に有意な差ではなかった。懐かしさは、必ずしも楽しさをもたらすわけではないようである。リラッ

クスしたと感じたかどうかについては、懐かしさ群のほうが平均リラックス度が高い結果となり、懐かしさはリラックス感をもたらすと考えられる。

内田クレペリン検査での1段目計算量の違いについては、実験前には懐かしさがリラックスを生み出し、余計な緊張がほぐれることにより計算量が増大すると予想していた。しかし、統計的には有意でないものの、懐かしさを感じないほど、計算量は増える傾向が見受けられる。懐かしさは計算のような作業的な認知的活動には影響を与えないか、もしくは当初の仮説と異なり、計算量を低下させる可能性が示唆されよう。

本実験では懐かしい曲とみなせるものを用いているにも関わらず、懐かしさを感じていない実験参加者は、他の事に気を取られていたり、曲を聴いていなかったりしている可能性があり、比較の対象としていくつかの問題があったためにこのような結果となった可能性も指摘できよう。

そこで、実験2として、懐かしさを感じないと想定される曲を準備し、検討を行いたい。懐かしくない曲を用いているにも関わらず、懐かしいと答えた実験参加者は、この曲を過去に聞いたことがあり、なにかの思い出や思い入れがあって懐かしさを感じている可能性が高い。先述の通り、過去の記憶によって懐かしさがもたらされるのであれば、実験2における懐かしさ群と非懐かしさ群の比較の方が、実験1よりも懐かしさの効果を明確にする可能性が高いであろう。

## 実験2

### 懐かしさを感じさせない曲を用いた検討

本実験では、懐かしさを感じさせないと想定される曲を用いて、実験1と同様の実験を行う。用いる曲については、実験1で用いた曲とある程度の類似性が必要であると考え、ジャンルがおなじクラシックであること、テンポ設定が同じくゆっくりであること、静かな伴奏にソロ楽器が演奏していること、CMやTVで一度は聞いたことの

あるような有名な曲であることを条件に、G.ビゼー作曲劇音楽“アルルの女”第2組曲メヌエットの冒頭2分間を選択した。実験1で用いた曲との相違は、実験1ではソロ楽器がコールアンブレであったが今回用いるアルルの女ではフルートであることと、5音階に類似したものではなく普通の音階が用いられていることである。これらの違いにより、楽しさをもたらされても懐かしさはもたらされないであろうと想定される。

### [方法]

**実験参加者：**実験1と同様のH高等学校普通科第1学年音楽選択者76名（男子31名女子45名；年齢15歳～16歳）。

**材料：**実験1に用いた曲と曲調は似ているが、懐かしさを感じないと想定される曲（G.ビゼー作曲劇音楽“アルルの女”第2組曲メヌエットの冒頭2分間）を準備した。前回に引き続き心理テストを行う旨を伝えたのち、前回と同じく曲を2分間聴くので、静かに聴き、すぐに計算問題をするように指示した。後述の理由により、本実験では内田クレペリン検査の1段目だけを実施することにした。その後、同様の質問内容でその曲についてどのように感じたかを記入してもらった。ただし、“2あなたは、この曲名を答えることができますか”の質問については、実験1の結果で、ほとんどの生徒が1のいいえを選択しており、曲名を知っているかどうかでの計算量の検証が難しいことと、曲の聴き覚えの質問と内容が重複していると判断したため、実験2では実験参加者の負担も考え、質問項目からはずした。

**手続き：**実験2も同様に1クラスずつ2クラス実施した。1クラスの数、男女数も実験1と同様であった。実験1では内田クレペリン検査を10段行ったが、計算量の比較という意味では最初の1段目だけで十分であったため、実験は最初の1段目のみ実施した。また、実験1は音楽を聴いて質問紙に答え、内田クレペリン検査の計算の練習をして、もう一度音楽を聴いて間を置かずすぐに計算を始めたが、実験2は、音楽を一度聴いて間を置かずすぐに計算を実施し、その後質問紙を実

施した点が異なっているが、それ以外は実験1と同じであった。

### 【結果】

表4には、既知感、知識、楽しさ、懐かしさ、リラックス感と計算量について平均値とSDをまとめた。また、表5には、懐かしさの程度別に、各質問に対する平均値とSDをまとめた。

この曲を聴いた結果、懐かしいと答えた実験参加者は5名、どちらかと言えば懐かしいと答えた実験参加者は24名、どちらかと言えば懐かしくないと答えた実験参加者は26名、懐かしくないと答えた実験参加者は21名であった。このうち、懐かしいと答えた実験参加者とどちらかと言えば懐かしいと答えた実験参加者とでなる懐かしさ群は合計29名となった。また、どちらかと言えば懐かしくないと答えた実験参加者と懐かしくないと答

た実験参加者とでなる非懐かしさ群は、合計47名であり、直接二項検定を行ったところ、非懐かしさ群の数が懐かしさ群より有意に多かった ( $p < .05$ )。表6には、非懐かしさ群と懐かしさ群別に各質問に対する平均値とSDをまとめた。

懐かしさ群と非懐かしさ群における楽しさの平均値を比較したところ、懐かしさ群の方の得点が高く、統計的に有意傾向であった ( $F_{(1,74)} = 3.34, p < .10$ )。また、平均リラックス度を比較したところ、統計的に有意な差はなかった ( $F_{(1,74)} = 1.90, ns$ )。

また、懐かしさ群と非懐かしさ群における平均計算量について一要因の被験者間分散分析を行ったところ、統計的に有意ではなかった ( $F_{(3,72)} = 0.77, ns$ )。

表4 懐かしくない曲を聴いたときの聞き覚え、楽しさ、懐かしさ、リラックス、計算量の平均とSD (n=76)

	聞きおぼえ	知識	楽しさ	懐かしさ	リラックス	計算量
平均値	2.13	-	2.24	2.17	3.25	30.20
SD	1.24	-	0.93	0.91	0.81	8.07

表5 実験2における懐かしさの程度別聞き覚え、楽しさ、懐かしさ、リラックス、計算量の平均とSD (n=76)

		聞きおぼえ	知識	楽しさ	懐かしさ	リラックス	計算量
懐かしさ4 (5名)	平均値	2.60	-	2.80	4.00	3.80	26.80
	SD	1.36	-	0.40	0.00	0.40	8.59
懐かしさ3 (24名)	平均値	2.33	-	2.42	3.00	3.33	29.83
	SD	1.21	-	0.81	0.00	0.69	8.42
懐かしさ2 (26名)	平均値	2.27	-	2.37	2.00	3.31	29.58
	SD	1.26	-	0.92	0.00	0.67	7.10
懐かしさ1 (21名)	平均値	1.62	-	1.71	1.00	2.95	32.19
	SD	1.05	-	0.93	0.00	1.05	8.21

表6 実験2における懐かしさ群（懐かしさ4と3）と非懐かしさ群（懐かしさ2と1）とでの平均とSD (n=76)

		聞きおぼえ	知識	楽しさ	懐かしさ	リラックス	計算量
懐かしさ群 (29名)	平均値	2.38	-	2.48	3.17	3.41	29.31
	SD	1.24	-	0.77	0.67	0.67	8.53
非懐かしさ群 (47名)	平均値	1.98	-	2.09	3.15	3.15	30.74
	SD	1.21	-	0.99	0.87	0.87	7.73

### [考察]

G. ビゼー作曲劇音楽“アルルの女”第2組曲メヌエットの冒頭2分間は、本実験の結果、懐かしくないと感じる人数が、懐かしいと感じる人数より多いことが示された。研究者の想定どおり、懐かしいと感じない曲であると言えよう。

懐かしさ群と非懐かしさ群とで、楽しいと感じたか分析したところ、懐かしさ群のほうが楽しいと感じていることが示された。実験1では似たような傾向が示されたものの統計的に有意ではなかったが、実験2では統計的に有意であった。一方で、リラックスしたかどうかについては、実験1では懐かしさ群のほうが非懐かしさ群よりもリラックスしていることが統計的に有意な差として示されたが、実験2でも同様の傾向はみてとれるものの、統計的に有意ではなかった。

計算量の違いについても実験1と同様で、懐かしさを感じないほど、計算量は増える傾向が伺えたが、統計的には有意な差ではなかった。したがって、実験1に引き続き、懐かしさは計算のような作業に影響を与えない可能性や計算量を低下させる可能性を否定しきれない結果となった。

本実験の結果、懐かしいと感じない曲においても、懐かしい曲を用いた実験1と同様、懐かしさ群と非懐かしさ群とのパフォーマンスに違いが示された。特に興味深いのは、この非懐かしさ群との比較によって明らかにされた、懐かしさ群の実験1と実験2とに示された相違である。実験1で懐かしい曲を用いたときには、懐かしさを感じると楽しさではなくリラックス感を得るが、実験2で懐かしくない曲を用いたときには、懐かしさを感じた場合にはリラックス感ではなく楽しさを得ている。このことは、曲の種類(懐かしい曲か否か)によって、得られた懐かしさが質的に異なる可能性を示唆していよう。懐かしい曲によってもたらされた懐かしさは、純粋に曲によってもたらされ、安らぎやリラックス感を増加させるが、懐かしくない曲によってもたらされた懐かしさは、曲そのものが引き出した懐かしさではなく、楽しい思い出などに基づいているために、思い出の楽しさに

ひっぱられたのかもしれない。もしくは、もたらされる心的リアリティの程度や質に違いがある可能性が指摘できよう。

実験1同様、本実験において懐かしさ群と非懐かしさ群を比較することにも疑義が生じる。大勢が懐かしくないと答えているのに懐かしいと答えているのは、音楽に集中していなかったり、曲を聴かずに答えている可能性も否定できない。

以上を踏まえると、各実験内に閉じた形でそれぞれ懐かしさ群と非懐かしさ群を比較検討することは、得られた懐かしさや非懐かしさの純粋性や信頼性の面で不安が残る。そこで、両実験において研究者が想定した通りの感情を得ている群同士の比較、すなわち実験1の懐かしさ群と実験2の非懐かしさ群との比較を行うこととした。

### 実験1と実験2での比較

実験1と実験2における問題点として、それぞれ、大勢が懐かしいと感じる曲で懐かしいと感じなかった実験参加者と、大勢が懐かしいと感じない曲で懐かしいと感じた実験参加者は、研究者が想定していないなんらかの要因(集中力不足、未聴、勘違い、感性のズレなど)に影響されて答えた可能性が否定できない。また、この実験でのパフォーマンスの差はごく微少の形で表れるようであり、“どちらかといえば”という曖昧な表現についてもはっきりとした差が出ない原因になっているかもしれない。これらの問題を回避するため、実験1において“この曲から懐かしさが伝わってきましたか”の問いに“4はい”と答えた実験参加者27名を“純粋懐かしさ群”、実験2において、“この曲から懐かしさが伝わってきましたか”の問いに“1いいえ”と答えた実験参加者21名を“純粋非懐かしさ群”とし、それぞれの項目を比較し、表7にまとめた。これにより、より純粋に、懐かしいと感じている状態と、懐かしいと感じていない状態での比較を可能にするものと考えられる。

### [結果]

この曲を聴いたことがあるか、純粋懐かしさ群

と純粋非懐かしさ群とで、一要因被験者間分散分析を行ったところ、純粋懐かしさ群の方が統計的に有意に得点が高かった ( $F_{(1,46)} = 4.16, p < .05$ )。

この曲から楽しさが伝わってきたかについて、純粋懐かしさ群と純粋非懐かしさ群における平均楽しさ度を比較したところ、純粋懐かしさ群の平均が高く、有意傾向であった ( $F_{(1,46)} = 2.99, p < .10$ )。

リラックスできたかどうかについて、純粋懐か

しさ群と純粋非懐かしさ群における平均リラックス度を比較したところ、純粋懐かしさ群の方の平均が高く、有意傾向であった ( $F_{(1,46)} = 3.83, p < .10$ )。

純粋懐かしさ群と純粋非懐かしさ群における平均計算量を比較したところ、純粋非懐かしさ群の方の平均が高く、統計的に有意な差があった ( $F_{(1,46)} = 4.16, p < .05$ )。

表7 純粋懐かしさ群（実験1）と純粋非懐かしさ群（実験2）との平均値とSD (n=48)

		聴きおぼえ	知識	楽しさ	懐かしさ	リラックス	計算量
純粋懐かしさ群 (27名)	平均値	2.74	1.44	2.19	4.00	3.48	27.67
	SD	1.24	0.92	0.90	0.00	0.79	6.83
純粋非懐かしさ群 (21名)	平均値	1.62	-	1.71	1.00	2.95	32.19
	SD	1.05	-	0.93	0.00	1.05	8.21

#### [考察]

実験1や実験2内において懐かしさ群と非懐かしさ群とを比較した場合よりも、純粋懐かしさ群と純粋非懐かしさ群とを比較したほうが、懐かしさを感じている場合としない場合との間に明確な差が得られた。このことは、実験1の非懐かしさ群や実験2の懐かしさ群には想定外の剰余変数が混在し影響しているのではないかという本研究の考えを支持するものであろう。懐かしさの果たす役割については、本項における分析がもっとも純度が高く信頼に値するものと考えられる。

純粋懐かしさ群と純粋非懐かしさ群とを比較したところ、純粋懐かしさ群のほうが聴きおぼえ得点が高く、楽しさを感じ、リラックスしているという結果になった。このことは、懐かしさは記憶を含む過去の心象風景から生じ、楽しさとリラックスをもたらすであろうという本研究の考えを支持するものであった。

しかし、計算量については、本研究の仮定と異なり、純粋非懐かしさ群のほうが多かった。当初、懐かしさを感じればリラックスした状態になり、肩の力を抜いて課題に取り組めると考えたが、本研究の結果からは、懐かしさは、入りすぎた肩の

力を抜くような効果をもたらすのではなく、どちらかと言えば、意識はあるが心身ともに深く休息している、いわゆる“まどろみ状態”に近いものを生み出していると推測される。そのため、懐かしさを感じると、反応が鈍くなり、作業量が少なくなるのではないか。

#### 総合考察

本研究では、懐かしい音楽を聞くことにより緊張がほぐれて、計算課題のような認知的作業量が増加するのではないかと考え、実験を行った。その結果、純粋懐かしさ群と純粋非懐かしさ群とを比較したところ、懐かしい音楽を聴くことで、楽しさを得、リラックスを感じるが計算量は下がる事が示された。

懐かしさによって生じるリラックス感は、本研究結果で示したとおり計算課題の作業量を少なくさせていることから、当初想定されていたような作業活動を促進させるような動的なものではなく、どちらかと言えばまどろみに近い静的な安らぎをもたらしているように思われる。懐かしさによって寒さに耐えやすくなったり (Zhou, et al.,

2012), 死への恐怖が和らいだり (Routledge, et al., 2008) することが先行研究で示されていることもこれを支持するであろう。

実験1や実験2内において懐かしさ群と非懐かしさ群とを比較することによって、同様に懐かしさを感じている場合であっても、楽しさを伴ったり伴わなかったり、音楽の相違によってもたらされる情動に差異が生じることが示されたのも興味深い。その懐かしさをもたらすもとなつた音楽や記憶が、楽しいものなのか嬉しいものなのか悲しいものなのか腹が立つもののかなどによって、生じる懐かしさにはさまざまなバリエーションがあるのかもしれない。今井・上杉 (2003) らが“正負の情動体験が融合したものである”と指摘するように、懐かしさとは、複数の感情から構成されるかなり複雑なものなのであろう。

懐かしさが静的な安らぎをもたらすのではないかという先述の指摘とあわせて考えると、懐かしさとはさまざまな種類の生々しい感情を安らぎで包みこみ、本人がその感情や体験を受け入れやすくする働きを持っているのかもしれない。沖川・仲 (2011) は、懐かしさを感じると自伝的記憶の想起量や時間に促進効果があることを報告している。認知的な作業活動が鈍くなることによってそのような安らぎがもたらされ思い出しやすくなる効果が生じるのか、想起量や速度を促進することに認知的リソースが費やされるためにその他の認知的作業活動が遅くなるのかなどについては、今後検討を加えたい。

以上を踏まえ、本研究では懐かしさの及ぼす作用について NEMURICO “眠り子” 仮説 (Nostalgic Enhancements Make Us in a state of Relief in an Inactive COgnition hypothesis) を提唱したい。怒りや喜び、悲しみなど、あるいはそれらの複合したさまざまな感情について懐かしさが増大していくにつれ、我々はゆったりとした認知活動の中で安らぎを感じ、温かくリラックスした心の状態でさまざまな過去を受け入れていくのではないだろうか。また、そうであるとすれば、認知的な作業活動量が増えるのは、本研究が

当初予想していたような懐かしさを感じている最中ではなく、その後であろうと予測される。

今後の課題として、NEMURICO 仮説をさらに検証し、懐かしさを感じている状態を抜けて再び集中した時の作業量の状況を調べることでより、懐かしさを体験することが、集中力を上げ、作業効率を上げる効果があるかどうかを検証したい。

高校生は、授業と授業の合間に10分ほどの休憩時間が定期的に取りられている。次の授業の内容や現在の心身の状態などを考え音楽を選択し聴くことにより授業の理解度や達成度に大きく貢献したり、効果を上げることができるとも考えられる。本研究は、休憩時の理想的な状態を作り出し、作業の効率を上げるための研究にも応用が可能であると考えられる。

## 引用文献

- Belk, R.W (1998). Personal nostalgia, World view, Memory, and Emotionality. *Perceptual and Motor Skills*, **87**, 411-432.
- 小林麻美・岩永誠・生和秀敏 (2002). 音楽の「懐かしさ」と感情反応・自伝的記憶の想起との関連 広島大学総合科学部紀要IV理系編 **28**, 21-28.
- 今野義孝・上杉喬 (2003). 懐かしさの感情体験に及ぼす動作法による快適な心身の体験の効果 「人間科学研究」文教大学人間科学部 **25**, 63-72.
- Miller, L. K., & Schyb, M. (1989). Facilitation and interference by background music. *Journal of Music Therapy*, **26**, 42-54.
- Routledge, C., Arndt, J., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2008). A blast from the past: The terror management function of nostalgia. *Journal of Experimental Social Psychology*, **44**, 132-140.
- Routledge, C., Arndt, J., Wildschut, T., Sedikides, C., M. Hart, C. Juhl, J., Vingerhoets, J. J. M., & Scholtz, W. (2011). The past makes the present meaningful: nostalgia as an existential resource. *Journal of Personality and Social Psychology*, **101**(3), 638-652.
- Sundstrom, E., & Sundstrom, M.G. (1986). Work places. The psychology of the physical environment in office and factories. New York: Cambridge University Press.
- 瀧川真也・仲真紀子 (2011). 懐かしさ感情が自伝的記憶

の想起に及ぼす影響：反応時間を指標として 認知心理学研究 9(1), 65-73.

谷口高士 (2006). 音楽を聴くということの心理的意味を考える－心理学からのアプローチ－ 日本音響学会誌 62(9), 682-687.

寫田久美 (1996). 音楽に対する懐かしさと自伝的記憶における感情価との関係 日本教育心理学会総会論文集 38, 403.

Tucker, A., & Bushman, B.J. (1991). Effects of rock and roll music on mathematical, verbal and reading comprehension performance. *Perceptual and Motor Skills*, 72, 942.

Zhou, X., Wlidschut, T., Sedikides, C., Chen, X., & Vingerhoets, J.J.M. (2012). Heartwarming memories: nostalgia maintains physiological comfort. *Emotion* 12(4), 678-684.

(林 美都子 函館校講師)

(斎藤 英基 北海道函館西高等学校教諭)