

社会における音楽の機能

人間の音楽行動の始まりは、少なくとも25万年前からといわれており (Zatorre and Peretz, 2001)、音や音楽は私たちの生活のあちこちに存在し、特に音楽を聴くことは最も人気のある余暇活動のひとつです (Rentfrow and Gosling, 2003)。音楽に関わる研究は、音楽学、哲学、心理学、人類学、神経科学、教育学、医学など、幅広い分野を交差しながら学際的に行われてきました。そのため、研究の視点によって音楽の定義は様々ですが、音楽は心理的・社会的に私たちと密接に結びついており、全ての人が音楽を経験し、音楽を通してコミュニケーションをとることができるのです (MacDonald and Wilson, 2020)。

ここでは、私たちの社会において音楽が音の繋がりやまとまり以上のものとして大切な役割を果たしていることについて複数の視点から考えていきたいと思います。

1 心理的・社会的な音楽の機能

私たちが音楽を聴きたいと思う時、自分はどんな気持ちなのか、どんな状態なのか、無意識のうちにも自分と向き合うことがあるため、例えば自分を元気づけたい時にどんな音楽を聴きたいかを自分に問いかけることは、自ら療法的に音楽を使っているともいわれています (Batt-Rawden et al., 2005)。さらに私たちは、いずれ全ての人間が迎える「死」に対して恐怖や不安を感じたり、人生は儚いものだと感じたりすることがあるかもしれませんが、そんな時、私たちはいつも以上に音楽と積極的に関わろうとする傾向にあることも報告されています (Dissanayake, 2009)。

また、歩いたり走ったりする時、ジムで運動する時、家事を行う時などに音楽を聴いてモチベーションを高めようとするのもあれば、ヨガを行

う時に静かでゆっくりとした音楽を聴くことで気分を落ち着かせて覚醒レベルを下げたりと (例えば Maher et al., 2013)、私たちは音楽の心理的な機能を日々の生活の中で数多く経験しているのではないのでしょうか。

こういった心理的な機能に加えて、音楽は社会的な機能も果たしています。例えば、友だちを家に招待する時に音楽を流そうか考えたり、大きな音量で音楽を流しながら車を運転したり、友だちと好きな音楽を共有したり、好きなアーティストのグッズを購入したりと、単に音楽を聴くだけでなく自分を表現するための「バッジ」としての役割を担っているのです (Frith, 1981)。私たちは10代の時期、自己について深く考え悩みながらパーソナリティを形成していきませんが、特に思春期に好んで聴いていた音楽は「Critical Period of Music」と呼ばれており、将来私たちが認知症等によって記憶や言語能力を失ったとしても、この頃に好んで聴いた音楽が私たちの中に残り続けていくと考えられています (LeBlanc et al., 1996)。したがって、自分が何者であるのか自分のアイデンティティを理解する時に、ジェンダー、年齢、出身国、文化、教育、宗教、仕事など、たくさんの要素が関わる中で、音楽も私たちのアイデンティティを形成するひとつの要素となり、全ての人が音楽に対するアイデンティティを持っていると示唆されています (DeNora, 2000; Tarrant, 2002)。

そして、地域社会において誰もがアクセスできるコミュニティ音楽も重要な存在です。例えば、2020年に発生したCovid-19によるパンデミックでは、オンラインを活用したコミュニティ音楽の活動が世界各国で行われ、特に厳しい制限に基づいてロックダウンを実施した英国においても数多くの機会が提供されました。複数のコーラスサー

クルを対象に私たちが行った調査では、誰かと一緒にオンライン上で歌うことは、ロックダウン中の孤独や不安を大きく軽減するだけでなく、オンラインという形を通して日ごろ気づかなかった自分の声の特徴に気づいたり、自己を見つめ直したりとアイデンティティについて再考する機会になったことがわかりました (Shibazaki and Marshall, 2021)。このように、音楽は自己を形成し表現する大きな社会的機能を果たしているのです。

2 医療や福祉における音楽の機能

音楽が医療の現場で用いられてきた歴史はとても長く、紀元前 4000 年頃にはすでに音楽が療法的に利用され、特にエジプト、イタリア、ギリシャでは音楽が積極的に活用されていたことがわかっています (MacDonald et al., 2012)。最近では、がんやパーキンソン病の治療、リハビリでの痛みの軽減、手術中の BGM として音楽を取り入れる事例も多く、ホスピスや高齢者施設、教育現場、特に特別支援を必要とするこどもを対象とした音楽の活用事例は数多く見られ、医療・福祉の分野では音楽が非薬物療法として用いられています (例えば García-Navarro et al., 2022)。

「認知症」という言葉は、近年メディア等を通して身近な言葉であると同時に、認知症と共に生きる人々が音楽との関わりから喜びを感じることはすでに広く理解されています。そのため、音楽と認知症をキーワード検索すると、1 年間で何十万もの動画が様々なウェブサイトの世界中でアップロードされていることから非常に関心の高い領域であることがわかります。これまで私は、認知症ケアにおける音楽の役割について実践的な研究を続けてきた中で、医療・福祉施設の介護従事者が音楽を日々のケアに取り入れることに、どのような考えを持っているのか調査をしました (Shibazaki et al., 2017)。その結果、音楽はレクリエーションやエンターテインメントとして施設で活用されているものの、音楽を具体的にどう取り

入れたらよいか理解したいと感じていることが明らかになりました。この結果を基に行った研究において、認知症ケアにおける音楽はレクリエーションやエンターテインメント以上の役割があることを見出し、音楽には認知症と共に生きる人々を複数の視点から「アセスメント (評価)」する機能があることを提案しました (Shibazaki, 2021)。例えば、音楽を通して、身体の動き、指先などの細かい運動能力、呼吸の仕方がどう変化しているのか、音楽が集中力や記憶などの認知機能にどう刺激を与えているのか、アイコンタクトや笑顔が増え、自分から他者と関わろうとしているか、不安やうつなどの感情がどの程度軽減しているのか、音楽を日々のケアの中にアセスメントの手段として取り入れることで、認知症と共に生きる人々を深く理解するだけでなく、介護従事者と家族とのコミュニケーションが増えることにもつながるのです。音楽を日々のケアに取り入れることは、日常生活で私たちが音楽と関わることと同じように、認知症と共に生きる人々の生活においても音楽は全く同じ役割を果たしているのです。

Goffman (1963) は、私たちが住む社会は人のある特定のカテゴリーに分類し、私たちはそれぞれのカテゴリーに属している人がそれに沿った行動をするだろうという思いを持っている、すなわち「スティグマ」という概念を示唆しました。例えば、認知症を患っているためにおそらく覚えていないだろう、後期認知症のためにコミュニケーションも難しいだろうと、認知症という「カテゴリー」を通して解釈する場面に遭遇することがありますが、認知症の方々が思いもしないような行動や表情を音楽のアクティビティの中で示すことはとても多く、認知症を患う以前の姿を垣間見ることもあるのです。そのため、音楽は私たちが日ごろ抱いている「スティグマ」を取り除く役割も担っており、音楽は私たちができないことなく、私たちができることに焦点を向けてくれる存在なのです。

3 社会における音楽の機能とは

先に記述したように、音や音楽は私たちの生活のあちこちに存在しているものです。例えば、メロディーが流れる信号は、青信号を伝える役割があります。駅のプラットフォームではメロディーが流れており、それらは路線や駅によって異なったり、季節によってリニューアルしたりと、電車の到着と出発を私たちへ伝える役割を果たしています。お店では、エントランスの開閉時にメロディーが流れて人の出入りを伝えることもあれば、救急車、パトカー、消防車からそれぞれのサイレンが流れるなど、音や音楽が私たちの日常生活に様々な情報を送り、そして支えていることがわかります。

社会における音楽の機能は多面的です。私たちのこころは音楽と密接に関わっているため、多くの人が心理的機能を日々経験していることと思います。そして、音楽は社会的な繋がりを広げ、私たちのアイデンティティに影響を与えるだけでなく、今日もどこかの式典や儀式において音楽が取り入れられ、また、伝統を継承していく役割も担っています。オリンピックなどのスポーツイベントでは国歌が流れ、自国に対する個々の思いや考えについてあらためて考える機会にもなるのです (Gilboa and Bodner, 2009)。

そして音楽は、全ての人が公平にアクセスできる存在であることが重要です。例えば、高齢者施設における音楽を使ったアクティビティでは、参加者全員が周囲の人と同じように音楽を聴いたり、歌ったり、時には身体を動かしてみたりと、アクティビティの一員として公平に貢献し、ひとりひとりが尊重されていると感じること、つまり音楽が持つ「社会的包摂 (ソーシャルインクルージョン)」としての機能を十分に果たしていくことが必要です。

私たちは、音や音楽に支えられながら日常生活を送っており、時として無意識のうちに音や音楽に操られているかのような行動もします。音楽は、多様な自己を表現するとても豊かな手段であ

り、私たちの背景や環境に関わらず、誰もが公平に関わることのできる包摂的なもので、私たちが生まれてからすぐ、そして生涯を終える最期までずっと共にあるものなのです。今朝起きてからこのハンドブックを手にするまで、みなさんはどのような場面で、どのような音や音楽に触れましたか。

【参考文献】

- Batt-Rawden, K., & Denora, T. (2005). Music and informal learning in everyday life. *Music Education Research*, 7(3), 289-304.
- DeNora, T. (2000). *Music in Everyday Life*. Cambridge University Press.
- Dissanayake, E. (2009). Bodies swayed to music: The temporal arts as integral to ceremonial ritual. In S. Malloch & C. Trevarthen (Eds.), *Communicative musicality: Exploring the basis of human companionship* (pp.533-544). Oxford University Press.
- Frith S. (1981). *Sound effect: Youth, leisure, and the politics of rock 'n' roll*. Pantheon.
- García-Navarro, E.B., Buzón-Pérez, A., & Cabillas-Romero, M. (2022). Effect of Music Therapy as a Non-Pharmacological Measure Applied to Alzheimer's Disease Patients: A Systematic Review. *Nursing Report*, 12(4), 775-790.
- Gilboa, A., & Bodner, E., (2009). What are your thoughts when the national anthem is playing? An empirical exploration. *Psychology of Music*, 37(4), 459-484.
- Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. Prentice-Hall.
- LeBlanc, A., Sims, W.L., Siivola, C. & Obert, M. (1996). Music Style Preferences of Different Age Listeners. *Journal of Research in Music Education*, 44(1), 49-59.
- MacDonald, R.A.R., Kreutz, G., & Mitchell, L.A. (Eds.) (2012). *Music, health and wellbeing*. Oxford University Press.
- MacDonald, R.A.R. & Wilson, G. (2020). *The Art of Becoming: How Group Improvisation Works*. Oxford University Press.
- Maher, P.J., Van Tilburg, W.A.P., & Van Den Tol, A.J.M. (2013). Meaning in music: Deviations from expectations in music prompt outgroup derogation. *European Journal of Social Psychology*, 43(6), 449-454.
- Rentfrow, P. J., & Gosling, S. D. (2003). The do re mi's of everyday life: The structure and personality correlates of music preferences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1236-1256.
- Shibazaki, K. (2021). Impact through training: using music in the care plans of people living with dementia in the UK and Japan. *REF2021 Impact Case Study Database*.
- Shibazaki, K., & Marshall, N.A. (2021). The impact of

lockdown on the experience of choral singers in community choirs. *Journal of Music, Health and Wellbeing*, Autumn 2021, 1-13.

Shibazaki, K. & Marshall, N.A. (2017). Exploring the impact of music concerts in promoting wellbeing in dementia care. *Ageing and Mental Health*, 21(5), 468-476.

Tarrant, M. (2002). Adolescent Peer Groups and Social Identity. *Social Development*, 11(1), 110-123.

Zatorre, R.J., and Peretz, I. (2001). *The biological foundations of music*. New York Academy of Sciences.

(柴崎かがり)