

生きていくための感情コントロールと「歌の力」

The emotional control and the power of music to live

菅原 峰子

Mineko Sugawara

はじめに

人と感情は切り離すことのできないものとする。

人はよりよい豊かな生活を送りたいと願い、生きて行く限り、心の平安を得ようとする。その中で、人は喜び、怒り、哀しみ、そして楽しい感情を外へ表す。その表し方は激しかったり静かに噛みしめるようであったりと様々である。表現方法として身体や顔の表情で表したり歌を歌ったり踊ったり文章に書き表したりと千差万別である。

人は生きている限り予期せぬ出来事(困難や多くの問題)に遭遇する。現在世界中に恐怖をもたらしている新型コロナウイルス感染症(COVID-19)のように、治療薬等もなく、この恐怖がいつまで続くか分からない先の見えない中、人々は不安な日々を送っている。このような時、人は如何にして心の平安を得ようとするのだろうか。

この病気が 2020 年初めイタリア北部で大流行し多くの死者が出た。不要不急の外出が制限され我慢も極限状態に近い状況下で、ある声楽家の男性が自宅の窓から大きな声で歌を歌い、それに併せて人々も窓を開け、一緒に歌ったり聴いたりしていた。一瞬かもしれないが歌を通して心の安らぎ・平安・連帯が得られたのではないだろうか。

人は、感情表現としての喜怒哀楽を表しながら、自分の感情をコントロールし、自分が落ち着く方法を模索する。人として自然に表出される「喜怒哀楽の感情」と「人が歌を歌う」という行為とが、どのように関り、どのように繋がっているのか。その繋がりの中に見えてくる「歌の力」とは何かが本論文のメインテーマである。

人が「生きていくための感情コントロール」と「歌を歌うこと」「歌の力」とがどのような関係性にあるのかアンケートの結果を分析しながら考察する。

方法

アンケート調査テーマ 人間の呼吸と喜怒哀楽に見える「歌の力」に関して

アンケート質問項目 「人の喜・怒・哀・楽・怨の感情と歌に関連」の5項目、「人の呼吸と歌に関連」の10項目、「人にとって歌うとはどういうことかに関連」の15項目とした。

調査対象 室蘭市・登別市に居住する、10代から90代までの年齢層で、男女の性別問わず、また、教育・福祉・医療・保育・幼稚園に勤務する職員はじめ、専門学校の学生や行政職・建設・清掃・印刷関係など、年齢も職業も幅広く多岐に渡り合計200人

調査対象者 男70人(35%)女130人(65%)人合計200人(100%)(年齢別・男女別内訳は図「調査対象」を参照)であった。

調査方法 調査テーマの趣旨とアンケート項目について、口頭と文書で説明し、賛同得られたものから直接回収と郵送による回答を得た。(回収率100%)

調査時期 2019年5月15日から6月30日の1か月半とした。

倫理的配慮 調査への協力は自由意思に基づく任意のものであること、調査内容は統計的に分析するため個人が特定されることなく個人情報には守られていること、得られたデータは本論文以外に使用しないことを説明し理解を得た。

結果の整理方法 アンケート30項目のうち、本論文テーマに直接係る、10項目の選択式質問項目は実数と%で結果を数値表示し、4項目の記述式質問項目は主な意見を整理・記述し、それらを考察の対象とした。また、数値表示出来る10項目の選択式質問項目と結果を図表で示した(図1~図10参照)。尚、本論文の考察は調査対象者200人全体の分析が中心で年齢別・性別分析はしていない

アンケート結果と分析

選択式質問項目

「喜・怒・哀・楽・怨の感情と歌に関連して」(質問項目①~⑤)(図1~図5)の結果と分析 質問項目の①及び④において、「喜んでいる時」151人75%、「楽しんでいる時」160人80%の人が「歌を歌いたくなる」と答えている。また、「歌うことでどのような気持ちになり、どのような効果があるか」の質問に、「喜んでいる時に歌う効果」の答えとして、「楽しい気持ちになる」36人、「喜びがもっと大きくなる」28人、「一層心が弾む」24人、「気持ちが悪くなりスッキリする」22人、「心穏やかになる」12人、「気分が上がり周りとの気持ちを共有出来る」8人、「リラックスでき

る」8人などであった。「楽しんでる時に歌う効果」の答えとして、「更に楽しくなる」62人、「幸せになる」36人、「楽しさが持続する」18人、「気分のリフレッシュ」11人、「気持ちが明るくなる」10人、「チャレンジ精神が湧く」8人などであった。

このことから、多くの人が嬉しさや楽しさの感情表現として歌を歌い、歌うことで気持ちが高揚し、嬉しい時や楽しい時の感情を持続させ、幸せな気持ちになり、心の平安が保たれていると考える。

質問項目②及び⑤において、「怒っている時」や「怨んでいる時」は、「歌を歌いたくなる」と答えた人は、それぞれ14人7%、9人5%に過ぎない。また、「歌わないと答えた時の歌わない理由は何か」の質問に、「怒っている時」85人42%、「怨んでいる時」191人95%の人は、「歌う気になれない」「気分が乗らない」と答えている。尚、「怨んでいるときに歌を歌いたくなることはあるか」の質問に、191人95%の人が、「人を怨んだことがないので分からない」と答えている。

このことは、多くの方は怒りや怨みの感情の表現として歌を歌うことはなく、昔、私の歌の恩師が「怒って歌を歌う人はいない」とよく言っていたことが思い出される。

質問項目③において、「哀しんでいる時」に「歌を歌いたくなる」と答えた人は、42人21%いた。また、「歌うことでどのような気持ちになり、どのような効果があるか」の質問に、「哀しんでいる時に歌う効果」の答えとして、「心が落ち着く」17人、「哀しいことを忘れられる」14人、「明るくなる」6人などであった。

このことから、歌うことで哀しみを忘れ気持ちを落ち着かせており、哀しい感情のコントロールとしての「歌の力」が読み取れる。しかし、「歌わない」と答えた人も158人79%おり「哀しい時は歌う気分になれない」が主な理由となっている。

また、①～⑤の質問全体を通して、人は喜んでいる時、楽しんでる時や哀しんでいる時に歌うことでその感情をさらに高め持続させたり、気持ちを落ち着かせたりして、気持ちをコントロールしており、「歌の力」に支えられていることが読み取れる。怒っている時や怨んでいる時は、「歌う気分になれない」との答えが多くあり、怒りや恨みは歌によって感情がコントロールされることはないのではないかと考える。

「人の呼吸と歌に関連して」(質問項目⑥)(図6)の結果と分析 質問項目⑥において、「呼吸は人の自然な生の営みと思うが歌うことも人の自然な生の営みの一つと思うか」の質問に、「思う」109人55%、「思わない」18人9%、「どちらとも言えない」73人36%で、「思う」が約半数で「思わない」が9%しかいない

このことから、呼吸を敢えて意識しながら構えてする人はいないように、歌も無理に意識的に歌うというよりも時々の感情に合わせ無理なく半ば自然と口をついて歌っているのではないかと考える。

「人にとって歌うとはどういうことかに関連して」(質問項目⑦から⑩)(図7～図10)の結果と分析 質問項目⑦において、「あなたにとって歌うことは」の質問に、複数回答で、「気持ちの発散」101人55%、「心の解放」56人28%、「心の安定」48人24%、「心の充実」67人33%であった。「気持ちの発散」が全体の55%で、「心の解放」「心の安定」「心の充実」が類似項目で回答が分散したと考えられる。

このことから、半数以上の人が、歌うことで心が良い方向に整えられ心の平和が保たれていると読み取れ、これは「歌の効果」「歌の力」と言えるのではないか。

質問項目⑧⑨⑩において、「知らず知らずのうちに自然と歌を口遊んだりハミングしたり声を出して歌うことはあるか」の問いに「ある」147人73%、また、「あなたにとって歌うことは極めて自然なことか」の問いに「はい」121人60%、さらに、「あなたは日々の生活の中で歌を歌うことがよくあるか」の問いに「よく歌う」29%、「時々歌う」34%、合わせて63%であった。

これらのことから、人にとって歌を歌うことは日常自然なことであり、「歌は日々の生活の一部」となっていることが読み取れる。

記述式質問項目

「人にとって歌うとはどういうことかに関連して」の記述式質問項目の結果と分析

質問項目の「幼少期いつも耳にして歌ったり聴いたりした歌で今も忘れられない歌はあるか」、また、「これまで生きてきた人生に深く関り、忘れられない歌はあるか」において、小さい頃、祖父母が日々の暮らしの中でいつも歌ったり口遊んでいた歌や小学校の音楽の時間に皆で歌った歌がその時々の情景とともに思い出され、何かの時に懐かしく思い出され励まされる。また、大きくなっても父母が好きで普段口にしてきた歌謡曲や民謡を聴いたり、自分でも歌い、人生の節目にその歌で励まされたとの回答があった。

このことから、多くの方が、歌が「人生への応援歌」となっていると答え、このことは、小さいころからまた大きくなっても歌とともに育つことで歌が心豊かな生活を送る支えとなっていることが読み取れ、それも「歌の力」ではないだろうか。

ただ、今の時代の核家族化や少子化、更に音楽授業が選択授業となる中、祖父母や父母の歌を家族皆で聴く機会や学校で友達皆と一緒に歌を歌う機会が少なくなり、日常歌とともに育つ環境が変化してきている。更に、未曾有のコロナ禍の中で「新しい生活様式」が求められ、歌を歌う生活環境に如何なる変化を及ぼすのか。人生に深く関り忘れられない歌がこれまでとどのように変わっていくのかは不透明である。

質問項目の「何故、人は歌うのか」において、「歌うことで今の自分の思いを伝える」25人、「好きだから」18人、「それが自然だから」18人、「気持ちのコントロール」16人、「楽しいから」12人、「気分転換できる」11人、「ストレス発散」10人、

「心の安定」10人、「リラックス出来る」8人、「歌で人を支える」6人、「誰でも歌えるから」6人、「生きて来た実感の確認」4人等の回答があった。

このことから、歌うことで他者に自分の感情を伝え、歌が大切な伝達手段となっているとともに、歌うことで心落ち着き、自らの感情のコントロールとなっており、それらを可能にしているのが「歌の力」ではないかと考える。

質問項目の「世の中に歌がないとしたら歌があるときと比べて何が違うか、歌のない世の中を想像できるか」において、歌のない世界は、「暗い世の中となる」が58人、「情緒もなく心の豊かさもなくなる」53人、「味気ない世の中になる」19人、「寂しい世の中になる」18人、「大事な感情表現の手段を失い心が伝わらない」16人、「ストレス社会となる」9人であった。「歌のない世の中は想像出来ない」が173人であった。

このことから、人は歌や音楽を通して感情を表現し心が通じて互いに理解し合い情緒の安定が図られていることが読み取れる。また、歌を通して人と人とがコミュニケーションが取れ、感情が伝わることで互いに支え合う世の中が成り立っていると考えることが出来、そこに「歌の力」を感じる。

質問項目の「歌を歌うということが、人の命の営みにとってどういう意味を持つか」において、「生きるために必要不可欠なもの」が25人、「心の安定」22人、「心のコントロール」20人、「感情豊かになる」20人、「コミュニケーションの手段」18人、「気持ち安らぐ」17人、「気持ちの転換・心を支える」6人、「人の気持ちに寄り添う」4人であった。

このことから、人の命の営み、つまり、人が生きる上で、特に、「より良く生きる」上で、「歌を歌うこと」が人生に彩を与え、人生を心豊かなものに行っていることが読み取れる。言い換えれば、「命の営み」という点では、歌は生きることを積極的に肯定する原動力となり、歌は人が生きる上で必要不可欠、自然な存在と言えるのではないか。それこそが「歌の力」そのものと考えられる。

考察

以上の選択式質問項目と記述式質問項目の、質問ごとの結果と分析を踏まえながら、「生きていくための感情コントロールと「歌の力」」について、「考察」として、見解を述べる。

人間の呼吸と意識と無意識について

言葉も歌もその時々感情と共に様々に表出される。抑え切れぬほど嬉しくてたまらない時、怒りが収まらない時、悲しくて言葉にならない時、楽しい気持ちを抑え切

れない時、恨みを解消する時等、言葉も歌もこの感情つまり喜怒哀楽等の感情と共にある。意識・無意識に関らず。

そこで、意識と無意識について考えてみる。人間は無意識のうちに呼吸をしている。今自分は息を吸い込み、これから息を吐き出す所と考えて生きてはいないだろう。また、言葉を発する時や会話を交わす時等、息を吸ってから、次に息を吐きながら「お早う」と意識する人はいないだろう。無意識のうちに呼吸に乗せて自然に「お早う」と挨拶を交わすであろう。

では歌を歌う時はどうであろうか。歌を歌う時は意識的に歌うことが多いと思うが、無意識に歌う時もある。いつのまにかメロディーを口ずさんでいたり、鼻歌を歌っていたりする経験はないだろうか。「この歌を歌おう」と思って歌うわけではなく、無意識に自分が過去に聞いたメロディーや習った歌を自分の積極的意思に関わらず自然的に歌っている場合がある。

マイケル・コーバリスの著書の中に、「何かに集中していない時、心はぶらりと寄り道をする。」¹⁾特に、著書「意識と無意識のあいだ」(「ぼんやり」したとき脳で起きていること)の第1章「さすらう脳、さまよう心」の中で、「よくあるのが頭の中で同じ歌や旋律が何度も繰り返され、どうしても消えてくれないという経験だろう。壊れたレコードのようなものだ。これは、「音楽幻聴」と呼ばれ、その歌は、「イヤークラム(耳の虫)として知られる。」¹¹⁾とあるが、眠ろうとしても、消そうとしても、繰り返し登場し、頭の中で歌っていたりすることはよくある。勿論練習に練習を重ねた発表の歌だったり、誰かの為に歌を歌う等、意識的に歌う事も多いであろう。

喜怒哀楽の感情と歌について

人は意識、無意識にかかわらず、歌う時、どの様な心理状態、感情表現の状態にあるのだろうか。そこで人間の喜怒哀楽について考えてみる。

人は喜んでいる時、気持ちは高ぶり、喜びを表現するため大きな声で喋り、心拍数は上がり、大きな声で楽しいメロディーを元気に歌う。怒っている時、呼吸は早く激しく荒々しくなり、この状態では歌を歌うどころではない。哀しんでいる時、気持ちは落胆、人と喋る気力も失い、呼吸もゆっくりとため息混じりに囁くように静かに歌い、心を落ち着かせる。楽しい時、うきうきする気分で、その状況にいることに幸せな気持ちになり、心が満たされ安らぎを実感するような歌をかみしめるように歌うなど、その時々の人的心情が表現されているような歌を歌っている。

因みに、毎年11月、12月に日本中で歌われるベートーベン第九「歓喜の歌」歓びを声高らかに大合唱で表現する音楽。またモーツアルトのオペラ夜の女王「復讐の炎は地獄のように我が心に燃え」のように激しい怒りを表現する歌。またヘンデルのリナルド「私を泣かせてください」のような切々と哀しみを表現する歌。反対に、楽し

い気分になれるオペレッタはオフエンバックの「天国と地獄」等。喜び、怒り、哀しみ、楽しみなどを表わす、「喜怒哀楽の音楽(歌)」は数え切れないほどある。一般的にそれらを聴く場合、その時々感情(喜怒哀楽)に対する心のコントロールとして、曲目は左右されるのではないだろうか。

では、喜怒哀楽を日本の歌に当てはめてみるとどうであろう。喜びの歌は様々。しかし、日本の歌で激しい怒りを表現する歌はあまり思い浮かばない。それに対し、哀しみを表現する歌は多くある。日本歌曲にも童謡にも、また日本の演歌にも。楽しい歌も喜びとは似ているものの、さほど興奮せず大勢ではなく1人でも歌える歌が沢山ある。日本の曲の場合も、聴く事もさる事ながら、その時々感情と共に歌う事は多くある。また、無意識のうちにふと口遊んだりして自分自身が驚いたりする事もある。そんな時、人は歌う事で何をしようとしているのだろう。歌により「心の平安」「心の平和」が自然的に保たれているのではないかと考える。

生きていくための感情のコントロール力としての歌の力について

アンケートでは、「歌を歌うこと」が「気持ちの発散」「心の解放」「心の安定」「心の充実」に繋がるとの回答が多くあった。歌うことは時々気持ちの正直な表出であり、歌うことで心の平和が保たれ、歌により互いの心のコミュニケーションが図られる。歌が楽しく心豊かに生きることを積極的に肯定し支えていることがアンケートから読み取れる。また、「歌のない世界は豊かな感情表現が出来なくなり想像できない」との答えが多くあった。このような、「歌を歌うことによってもたらされる歌の効果」こそが、「歌がもっている力」、「歌の力」であり、多くの人の共通した認識としてアンケート全体からも読み取れる。

「歌の力」を結論的に言うならば、「人の感情のコントロール力」であり、それが「人がより良く生きていくための力」となり、その人の人生を長く支えていると考える。

「歌の力」には「人の様々な感情のコントロール力」があると捉えることにより、「歌のない世界」はこのコントロール力が失われ、感情のコントロールが効かない混沌とした暗い世界と考えられる。

従って、歌のない世の中は想像出来ず、「歌の力」即ち「歌による感情のコントロール力」を、「歌が本来的に持っている力」として再認識し、人がより良く生きていくためにも、この「歌の力」を日々発揮することが極めて大切な事と考える。

喜怒哀楽の感情と歌の関係における新たな研究課題

昔師事していた声楽の恩師が、「歌を歌いながら怒っている人はいない」とよく話していて、それが私が歌を志したきっかけの言葉となった。

しかし、あれから半世紀。世の中は大きく変貌を遂げた。国際化・IT化・高速化・少子高齢化・高学歴化・働き方改革などにより、人々のライフスタイルや価値観も変わってきた。そこに、COVID-19の影響による新しい生活様式も求められ、人々の考え方や生き方も大きく変化していく中で、「歌を歌いながら怒っている人はいない」とは言い切れなくなるのではないだろうか。

今回のアンケートで喜怒哀楽の感情と歌の関係を訊いたところ、「怒っている時に歌を歌う」という人が7%14人おり、10代5人、20代3人、30代3人、40代3人で何れも若い世代であった。歌う理由は、「気持ちを落ち着かせる」「ストレス発散」「優しい気持ちになる」「怒りが収まる」であった。「怒りの感情の発露」を抑え難く、怒りの感情のストレートな表現として、歌を歌うことで、発散し、心の安定を図ろうとしているのかもしれない。このような若い世代が少しずつとはいえ増えてきていると強く感じる。

これまでの日本人の文化観は、自らの自己主張よりも「周りを意識して行動」する、所謂「恥の文化」と言われ、一方で、キリスト教等の影響による欧米の文化観は、自らの主張により、「善悪をはっきり」とさせる、所謂「罪の文化」と言われている。

自分の意見・感情を直接的表現で相手に分かるように、周囲を気にせず自己主張する人が若い世代を中心に増えてくれば、「喜怒哀楽の感情とともに日本人によく歌われる歌」の概念が変化し、それに伴って、歌う歌が変化していくのだろうか。「怒っているときに歌われるポピュラーな歌」が日本人の中に、自然と定着していくのだろうか。特に、コロナの影響により、日常生活や社会生活が制限され、「歌や音楽などの心の表現活動」も制約される中で、今後、既成の概念を乗り越え、時代の変化に合わせた新たな動きが出てくるのだろうか。喜怒哀楽の感情のコントロールと歌の関係における「新たな研究課題」としてこのことを最後に付け加えることとした。

しかしながら、喜怒哀楽の感情の中で歌われ口遊まれる歌は時代とともに変化しても、人間の喜怒哀楽の感情を上手にコントロールしたり、時々の人々の感情に寄り添い、心や感情の発散・解放・安定・充実に密接に係る働きを持つ「歌の力」は変わらないのではないだろうか。これこそが、歌と人の感情との関わりにおける、「歌本来が持っている力」としての「歌の感情コントロール力」ではないだろうか。正に、人が「より良く生きていくための原動力」となっていると考える。

引用文献

- 1) Michael, C. Corballis. (2015). *意識と無意識のあいだ* (鍛原多恵子, 訳) (p.14). 講談社.

参考文献

岩田靖夫.(2005). よく生きる. ちくま新書.

岩田靖夫.(2015). 極限の事態と人間の生の意味. 筑摩書房.

Michael,C.Corballis.(2015). 意識と無意識のあいだ.(鍛原多恵子,訳). 講談社.

Evans,Dylank.(2005). 感情(遠藤利彦,訳). 岩波書店.

Benedict,Ruth.(2019). 菊と刀(角田安正,訳). 光文社.

