サウンド・エデュケーションの実践を通した 自然音が大学生にもたらすリラックス効果についての研究

—野外にて音を聴取する際の観点に着目して—

名嘉眞静香　（東京学芸大学）

１．目的

本研究の目的は、野外にて音を聴取するサウンド・エデュケーション（SE）の実践を通して、大学生に与えるリラックス効果について、その効果及び過程を明らかにすることである。

２．研究方法

調査方法を検討するにあたり、本研究では量的調査と質的調査を併用する混合研究法を採用している。

１）対象者：教員養成大学にて開講されている「野外活動実習」「体験型環境教育実習」「海浜野外活動実習」の参加者で、１年生から大学院２年生までの計 84 名（男 47 名：女 37 名）。

２）調査方法：本研究の研究目的を達成するにあたり、SE 活動前後におけるリラックス効果については、「状態特性―不安尺度」（STAI）を用いた質問紙調査を実施した。また、対象者が記入した SE 活動時のワークシート及び内省記録（日誌・感想文）から得られたテクストデータについて、その言葉の使用傾向や関係性を明らかにするテキストマイニング（計量的テキスト分析）を行っている。さらに、対象者の音についての認識や気づきを明らかにするために、事例研究（ケース・スタディ）に基づく質的調査を行った。

３）分析方法：質問紙調査（STAI）においては、対応のある t 検定にて検証した。また、テクストデータについては、テキストマイニングにおける頻出語表、共起ネットワーク図、ワードクラウドによる検証を行った。

一方でケース・スタディでは、シークエンス分析における主観的経験を研究するディスコース分析によって検討した。

３．結果と考察

１）SE 活動によってもたらされるリラックス効果について（STAI）：３実習すべての項目（「状態不安（A-State）」「特性不安（A-Trait）」「不安感情全体」）において、有意水準 5%（$p<0.05$）で減少する結果となった。当該数値の減少がリラックスの向上を意図するため、SE 活動において研究対象者にリラックス効果がもたらされることが示唆された。

２）テキストデータにおける語の使用傾向について（計量テキスト分析）：総抽出語数は 7,652 語であり、最も頻出した語は「音」（196 回）であった。次に、「自然」（102 回）が多く記述された語として表出された。その結果は共起ネットワーク図及びワードクラウドでも同様であったことから、SE 活動では「音」「自然」が中心的な語として認識され使用されていた。

３）SE 活動によって得られた認識・気づきについて（主観的経験を研究するディスコース分析）：対象者の音を聴取する観点として「自然環境」「他存在」「人工物」「時空間」の 4 大区分に整理された。

さらに、それらに内在する視点ごとに精査した結果、認識や気づきを示す要素として、“快適性”“多様性”“新鮮さ”“嗜好性”“記憶”“一体感”“変化”“存在感”“距離感”“聴取”“季節感”“大きさ”の全 12 要素が見出された。

４）総合考察：ここまで得られた知見を踏まえ、特にリラックス効果による落ち着きや心地よさと関連する要素として、“快適性”を軸に検討した。そうしたところ、⑴ 人と環境のリズムの同調、⑵ 音を聴取する際の一体感や陶酔感、⑶ 自然界に存在していると一般的に言及されている 1/f のゆらぎが、対象者に自然音の快適性を感受させ、リラックス効果を及ぼす傾向にあることがうかがえた。

４．結論

本研究の成果として、SE 活動がリラックス効果をもたらすことが明らかとなった。また、テキストデータからも多様な認識や気づきがみられたことからも、多彩な自然音が研究対象者に対してリラックス効果を及ぼしたことの示唆が得られた。

５．主な参考文献

１）R・マリー・シェーファー著, 鳥越けい子他訳、世界の調律－サウンドスケープとはなにか―, 平凡社, 1986.