

ヒーリング音楽の状況による効果の違いに関する検証

吉原 潤成

ストレスを解消するような行楽など様々な方法が提案されており、その中でもヒーリングミュージックは疲れている状態でその音楽を聴取することにより、癒しの効果が得られるとされています。穏やかになりたい時や、家族の団らんの時など、ヒーリング音楽を駆ける事で、場が和やかになるとされています。しかし、いついかなる状況でも、ヒーリング音楽が、その癒しの効果を発揮し、我々が癒されるかとなると、その事象に関しては疑問を提示せざるを得ないです。例えば、意図的に癒しを作っていない、普通の状態である被験者を対象にして実験を行ったとしても、より良い結果をえることはできない、と考える事が出来、また、この事実について考えられた研究は行われていませんでした。その結果から、何かしらの効果ですでに癒された状態である人にヒーリングミュージックを聴取してもらった場合、その効果はどのような形で現れるのだろうかという疑問を提示せざるを得ないのです。また、すでに別の方法で癒されている状態にある人に、ヒーリング音楽を聴取すると、どのような結果が現れるのかは分かっていません。私はこの結果から、ヒーリングミュージックはいかなる状態でも効果を発揮するのではなく、すでに癒された状態の人に使用しても効果が得られず、癒しの効果が減少するのではないかという仮説を立てました。実験の方法としては、執筆者を被験者に、ヒーリング音楽の効果を検証します。時間として1時間毎に、15分の実験を行い、合わせて20回程の実験を行いました。実験を行う過程としては、まず先行研究で行われていた実験の手順を3つの段階に分ける事で、癒しの状態を人工的に作り出し、そしてヒーリング音楽の効果について順次検証していきます。15分をそれぞれ5分ごとに分け、最初に普段の日常生活を行っている状態、その次に川のせせらぎや、癒しの映像といったヒーリングミュージック以外のヒーリングの方法を5分視聴して心を癒しの状態へと移行した後、最後にヒーリングミュージックを聴取する事でどのような結果が現れるのか結果を計測します。実験中被験者の心理状態を把握するために、ヒーリングミュージックに関する先行研究で行われていた、心拍数を計測する装置を身体に取り付ける。これにより、実験中被験者の心理状態が分かりやすくなる目安になり、一秒ごとの心拍数から、それぞれの段階ごとの平均を算出していきます。最初の時間で計測する日常生活のデータを基準に、最初のヒーリング状態、最後のヒーリングミュージックを聞くことによりその効果を考察しました。その結果、データごとに大きな差異を認める事は出来ず、仮説についても証明する事は出来ませんでした。

(指導教員 中山伸一)