

保健室での音楽使用の有用性

—高等学校の保健室で音楽を流して実証—

Effectiveness of Music in School Infirmaries

—Playing Music in a High School Infirmary—

林 崇子^{*1}・山崎捨夫^{*2}・別府 哲^{*3}

Takako HAYASHI^{*1}, Suteo YAMAZAKI^{*2} and Satoshi BEPPU^{*3}

KeyWords: playing music, high school infirmaries, remarkably relaxing effect, music genre

要 旨

2006年10月から4年間、A高等学校の保健室で音楽を流した。その間に、保健室で1時限休養した生徒を対象に、保健室での音楽使用について調査を行った。その結果、907人(73.94%)から研究協力が得られ、次の点が明らかになった。

- ・休養中の音楽の効果として、良いと感じた生徒は799人(88.09%)、良くないと感じた生徒は5人(0.55%)で、有意差が認められた($\chi^2=784.12$, $p<0.01$)。
- ・良い効果の具体的な内容として、「からだのリラックス(筋肉の緊張をとる)」が444人、「心のリラックス」が260人であった。
- ・今後、保健室で休養することがあった場合、音楽が流れていることを希望した生徒は848人(93.5%)で、希望しなかった44人(4.9%)より、有意に多かった($\chi^2=724.68$, $p<0.01$)。
- ・今後、保健室で使用してほしい音楽ジャンルは、「クラシック」が最も多く、次いで「オルゴール」の順であった。

音楽が流れている保健室で休養した9割近い生徒が良い効果を感じている反面、実施に向けての準備、音量、CD選択等、今後の課題は多い。

Abstract

Starting from October 2006, music was played in the infirmary at A high school for four years. At the same time, a survey was conducted for students who took a rest in the room for a 50-minute class hour, asking about the music playing in the room. 907 students (73.94%) cooperated for the research and the following points became clear:

- ・799 students (88.09%) answered they felt a good effect while resting; this number was significantly larger ($\chi^2=784.12$, $p<0.01$) than that of those who said they didn't: only 5 (0.55%).
- ・Specific contents of "a good effect" included "relaxation of the body; removing muscle tension (444)" and "relaxation of the mind (260)".
- ・848 (93.5%) answered they would like music played in the room next time to take a rest. This number was significantly larger ($\chi^2=724.68$, $p<0.01$) than that of those who answered they wouldn't: 44 (4.9%).
- ・As for the music genres that students would like in the infirmary in the future, classical music was the most popular, followed by music box music.

Although more than 90 percent of the students who took a rest felt a good effect by the music played in the room, there are still many problems left to work on: how to arrange the plan, sound volume, music selection, and so on.

*1 岐阜県立加納高等学校 / Gifu Prefectural Kano Senior High School

*2 岐阜大学教育学部 / Faculty of Education, Gifu University

*3 岐阜大学教育学部・学校教育講座(心理学) / Department of Psychology, Faculty of Education, Gifu University

I. 緒言

学校の保健室には、毎日、多くの児童生徒が来室する。来室する理由は様々で、外科的な処置や内科的な症状の緩和を求めて来室することもある。相談、身体計測などのために来室する場合もある。

この保健室の位置づけについては、学校保健安全法(文部科学省 2015)第7条で確認することができ、「学校には、健康診断、健康相談、保健指導、救急処置その他の保健に関する措置を行うため、保健室を設けるものとする」と記されている。つまり、保健室は、学校内における医療的ケアが実施される場と捉えることができる。

ところで、音楽による心身への影響に関する研究が活発になり、効果が一般的に認められるようになって以降、医療機関やその関連施設での音楽使用が浸透してきた。近年では、医療施設で、音楽が流れていることが当たり前になっている。

保健室が医療的ケアを実施する場であることについては前述したが、では、医療機関と同様に、保健室では音楽が使用されているのであろうか。また、その効果はどうであるのか。このことについて、先行研究がなかったため、我々は段階を経て取り組んできた。まず、養護教諭に、保健室での音楽使用について、実態調査をした(林・山崎 2008, 林・山崎 2012)。その中で最も注目すべき点は、音楽を流すことに有用な効果を感じた養護教諭は8割を超えていたが、保健室で休養する生徒のために実際に音楽を流した養護教諭はいなかったことである。次に、このような現状となっている理由を探った。その結果、保健室に音響機器がない、保健室で音楽を流すことに周囲からの批判がある、音楽を流す際の選曲や音量などの具体的な方法が分からないという3点が挙がって来た(林・山崎 2012)。

これらを踏まえ、今回の研究では、保健室で音楽を流す準備をし、実際に音楽を流し、そこで休養した生徒がどのような効果を感じたのかについて検討することにした。

II. 方法

1. 事前準備

2006年9月、A高等学校の学校長に本研究の実施について許可を得た。次に、CDプレーヤーと音楽CDを準備し、保健室に設置した。

CDプレーヤーの設置場所は、部屋のほぼ中央で、生徒が機器に触れ難い所にした。

CDの再生音量は、調査対象者となる生徒が休養するベッドや椅子のところにおいて、40~60dBとなるようにした。この数値は、学校環境衛生基準で定められている教室内の騒音レベルを考慮した数値であり、騒音計で確認しながら音量を設定した。実際の再生音量の感じは、CDプレーヤーのすぐ横で電話をしても会話の邪魔にならない、CDプレーヤーを中心に半径1mほどの範囲で小声の会話をしても聞き取れる、校内放送がかかるとCDプレーヤーで流している音楽は掻き消されるといった感じである。保健室の外や隣の部屋に音が漏れないことも併せて確認した。

2. 調査期間と使用したCD

調査期間は、2006年10月から2010年9月までの4年間であった。この間、授業日には、保健室で日中CDを再生した。流した音楽CDのジャンルと使用したCDは、次の通りである。

(1) 2006.10~2007.9: クラシック「Music for The Mozart Effect Vol.1~5」

(2) 2007.10~2008.9: オルゴール「energy flow 坂本龍一 Collection α波オルゴール」

(3) 2008.10~2009.9: J-POP(音楽を流す2カ月前のオリコン「CDアルバム月間ランキング」で1位だった音楽CD)

2008.10: 安室奈美恵「BEST FICTION」

2008.11: 浜崎あゆみ「A COMPLETE ~ALL SINGLES~」

2008.12: 竹内まりや「Expressions」

2009.1: ヘキサゴンオールスターズ「WE LOVE ヘキサゴン(リミテッドエディション)」

2009.2: EXILE「EXILE BALLAD BEST」

2009.3: いきものがかり「My song Your song」

2009.4: 倅田來未「TRICK」

2009.5: レミオロメン「レミオベスト」

2009.6: 浜崎あゆみ「NEXT LEVEL」

2009.7: KAT-TUN「Break the Records—by you & for you—」

2009.8: GReeeeN「塩, コショウ」

2009.9: 福山雅治「残響」

(4) 2009.10~2010.9: 環境音楽(アンビエント)「Quiet Comfort」(小久保隆), 「Ambient 1: Music for

Airports」(Brian Eno)

なお、音楽ジャンルについては、様々な分類があるが、本研究では、CD 総カタログ(2006)の音楽ジャンルの分類を使用した。

3. 調査対象者と研究協力者

調査対象者は、保健室に内科的訴えで来室し、一時限休養した生徒である。そのうち、研究目的と倫理的配慮について説明し、同意が得られた生徒を研究協力者とした。

4. 調査内容

調査内容は、「来室理由」、「音楽が流れていることに気付いた時期」、「音楽の影響・感じた効果」、「今後、保健室で音楽を流すことについての希望や、その際に使用する音楽ジャンル」、「その他」である。質問の詳細や回答の選択肢等については、結果の項で述べる。

5. 倫理的配慮

調査用紙は無記名自記式とした。また、調査用紙を渡す際、研究者が研究対象者に、次の3点を直接説明した。一つ目は、調査データは集計する段階で匿名のデータとして扱われること、二つ目は、個人の情報が特定される形で外部に公表されないこと、三つ目は、本研究の目的以外で使用しないことである。

6. 分析方法

HAD ver.15.00(Shimizu H., Murayama A., Daibo I. 2006)で統計的な検討を行った。

Ⅲ. 結果

1. 来室者数と研究協力者

表1に、調査期間の来室者数、来室理由の内訳(内科・外科的の分類)、流した音楽のジャンル、内科的来室者数、保健室で休養した生徒数、調査対象者数、調査回答が得られた研究協力者数を示した。対象者は、4年間で1269人であり、研究協力が得られたのは907人(73.94%)であった。以下、この907人の研究協力者について述べる。なお、流した音楽ジャンルごとの研究協力者数については、大きな差はみられなかった。

2. 主訴

どのような理由で保健室に来室したか、つまり主訴について、各ジャンルの音楽を流した期間別(経年別)でみた結果を図1に図示した。

主訴について、調査用紙では、A 高等学校の保健室で来室した生徒に記入させている問診票と同

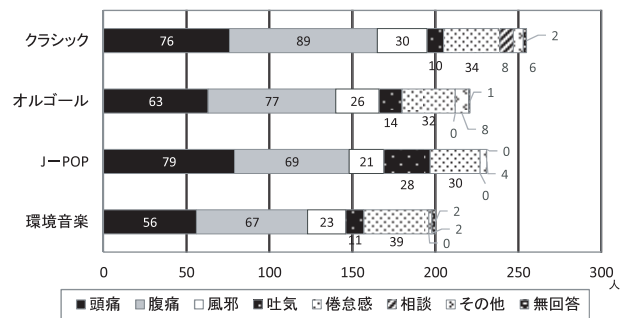


図1 音楽の種別(ジャンル別)にみた主訴

表1 保健室来室者の内訳と研究協力者

年	月	来室者 (合計)	(来室者内訳)		流した音楽 のジャンル	内科的来室者 合計	休養者	調査 対象者	研究協力者 (%)
			外科的	内科的					
2006	10-3	977	134	843	クラシック	1375	1079	409	255
2007	4-9	609	77	532					(62.35)
2007	10-3	711	197	514	オルゴール	928	899	359	221
2008	4-9	588	174	414					(61.56)
2008	10-3	499	140	359	J-POP	588	525	262	231
2009	4-9	380	151	229					(88.17)
2009	10-3	401	161	240	環境音楽	448	358	239	200
2010	4-9	373	165	208					(83.68)
合計		4538	1199	3339		3339	2861	1269	907 (73.94)

*休養者とは、内科的訴えで保健室に来室した生徒のうち、保健室で休養した者。
 *調査対象者とは、保健室で休養した者のうち、1時限(50分)休養した者。
 *研究協力者とは、調査対象者のうち、調査に協力が得られた者。

じ項目、すなわち頭痛、腹痛、月経痛、風邪、発熱、吐気、体調不良、相談、倦怠感、その他の10項目で調査した。しかし、本調査のデータを集計する段階で、頭痛、腹痛(腹痛・月経痛)、風邪(風邪・発熱)、吐気、倦怠感(倦怠感・体調不良)、相談、その他の7項目にまとめた。腹痛と月経痛をまとめた理由は、月経痛は腹痛の一部と考えられたため、また、風邪と発熱をまとめたのは、発熱は体温測定をしてから分かる結果であって、「主訴」の分類に当てはめ難いことに加え、実際に発熱との理由で来室した生徒は、研究の1～3年目は各1人、4年目は5人と非常に少なかったためである。さらに、体調不良と倦怠感をまとめたのは、両者の境目が曖昧であるという視点からである。

どの期間においても、第1位と第2位のどちらかは、腹痛か頭痛であり、この二者で大半を占めていた。

3. 音楽に気付いた時

いつ音楽が流れていることに気付いたか質問した。回答の選択肢と結果を、図2に示した。音楽を流した期間別(経年別)にみると、いずれの期間においても、「以前に保健室を利用したときから」「入室直後」「入室後しばらくしてから」の3選択肢で約8～9割を占めており、アンケート回答前までに音楽が流れていることに気付いていた。また、J-POPを除く他の期間においては、1位は「以前に保健室を利用したときから」、2位は「入室直後」と共通していた。「その他」に回答した10人のうち、7人は、音楽が流れていることに「気付かなかった」と記載していた。

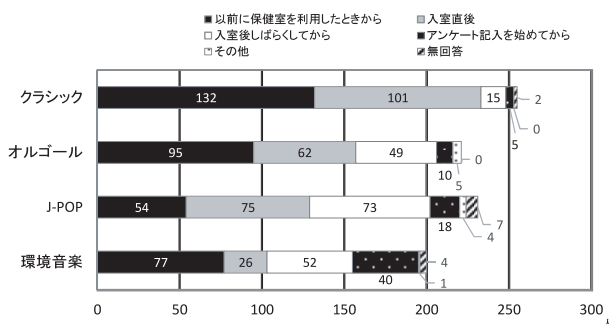


図2 来室生徒が流れている音楽に気付いた時

4. 音楽による効果

(1) 全期間を通しての結果

「音楽が流れている保健室で休養しどのように思

ったか」について、「良い効果があった」「良くない効果があった」「効果は分からない」の3択で回答を求めた。全期間を通しての回答を図3(左側)の円グラフに示した。「良い効果があった」と回答した生徒は799人(88.09%)、「良くない効果があった」と回答した生徒は5人(0.55%)であり、有意差が認められた($\chi^2=784.12, p<0.01$)。

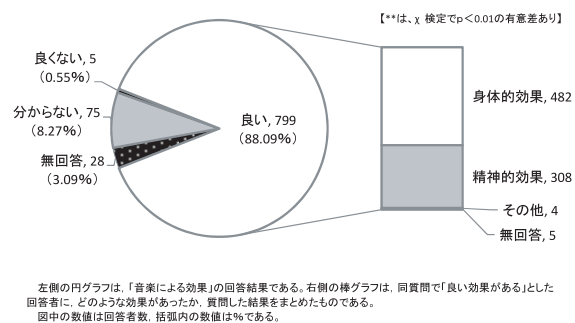


図3 音楽による効果

(2) 良い効果の内容

「良い効果があった」と回答した生徒には、具体的にどのような効果があったと思うかについて、14の選択肢から、第1位、第2位、第3位と順位をつけて回答を求めた。選択肢と結果は図4の通りである。第1位では、「からだのリラックス(筋肉の緊張をとる)」が444人で最多、それに続いたのは「心のリラックス」で260人であった。第2位では、「心のリラックス」が196人、「からだのリラックス」172人の順に多かった。第1～3位の合計では、「からだのリラックス」674人、「心のリラックス」563人の2選択肢が群を抜いて多かった。

さらに、図4にある具体的な効果の内容、つまり14の選択肢を次のように分類した。「からだのリラックス(筋肉の緊張をとる)」、「身体的痛みを和らげる」、「血圧・脈拍を下げる」、「疲れを感じさせない」、「免疫力増強」、「健康増進」を「身体的効果」とした。「ストレス解消」、「イライラを解消」、「心のリラックス」、「不安の軽減」を「精神的効果」とした。そして、「人間関係をスムーズにさせる」、「集中力アップ」、「記憶力アップ」、「その他」を「その他」とした。この3つの分類による結果を図3(右側)棒グラフに示した。「身体的効果」が482人、「精神的効果」が308人であり、これ以外の回答はほとんどなかった。

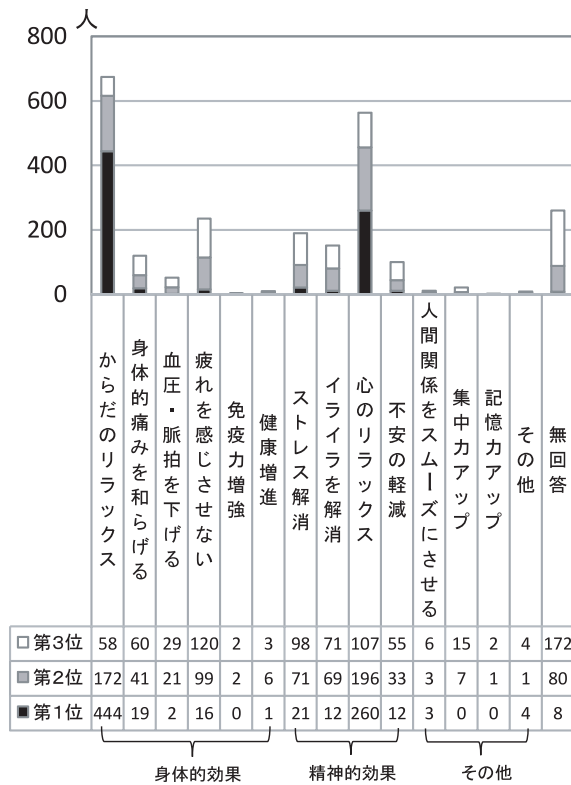


図4 効果の内容

(3) 良くない効果の内容

「良くない効果があった」と回答した生徒5人は、その理由として、2人が「うるさい」、別の2人が「高音が流れたときに頭に響く」、残りの1人が「寝やすかった」との記載をした。なお、「高音が頭に響く」との記載をしていた2人は、いずれも主訴が「頭痛」であった。

(4) 効果は分からないとした理由

音楽の効果について「分からない」と回答した生徒は、次の理由を記載していた。「音楽が聴こえない」が10人、「寝ていたので分からない」が4人、「音楽が流れているなあと思っただけ」が4人、「無音や人の声だけだと落ち着かないので音楽があった方が良い」が2人、「落ち着かない」が2人、「音楽が流れていると落ち着く」が1人であった。

(5) 主訴別にみた音楽の効果

全期間の主訴別に、生徒が感じた効果を分析した。結果は図5の通りである。「良い」との回答が多く、「良くない」と回答した生徒はほとんどいなかった。特定の症状によって効果に特別な差(例えば、頭痛

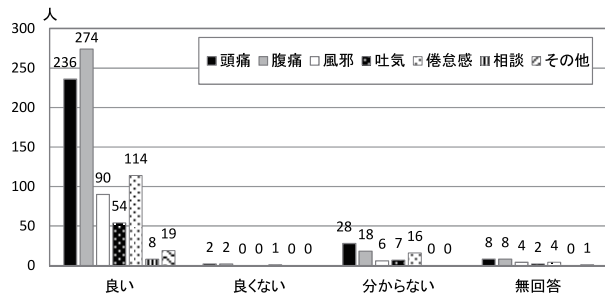


図5 主訴別にみた音楽の効果

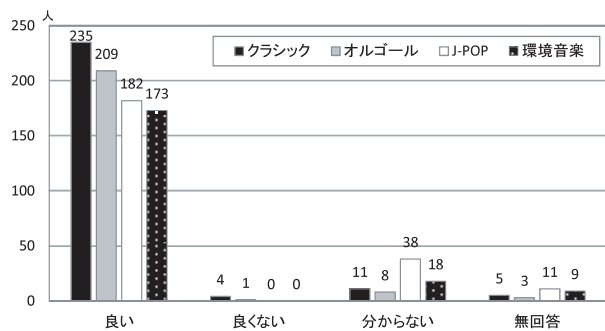


図6 流した音楽ジャンル別にみた音楽の効果

の時は「良くない」との回答が多い等といった結果)はみられなかった。

(6) 流した音楽ジャンル別にみた音楽の効果

流した音楽のジャンル別に、生徒が感じた効果を図示した(図6)。ほとんどの生徒が音楽のジャンルにかかわらず、音楽を流したことについて「良い効果があった」と回答していた。「良くない効果があった」と回答した5人は、クラシックの期間が4人、オーガールの期間が1人であり、J-POP や環境音楽の期間にはいなかった。ここで注目すべき点は、「J-POP」を流した期間に、「良くない効果があった」と回答した生徒はひとりもおらず、「分からない」と回答した生徒が38人いたことである。「良い効果」を除く他の選択肢の中で、唯一、この「分からない」との回答者数が群を抜いて多かった。

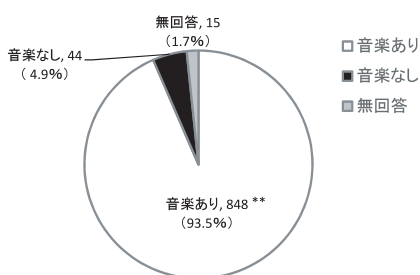
5. 今後の音楽使用の希望

(1) 全期間を通しての今後の音楽使用の希望

今後、保健室で休養することがあった場合、音楽があった方が良いか否かについて質問した結果を図7に示した。全期間を通して、「音楽があった方が

良い」との回答は 848 人(93.5%), 「ない方が良い」との回答は 44 人(4.9%), 無回答が 15 人(1.7%) であり, 有意差が認められた($\chi^2=724.68, p<0.01$)。 (2) 生徒が感じた効果別にみた今後の音楽使用の希望

今後の保健室での音楽使用の希望について, 生徒が感じた効果別に分析した。結果は図8の通りである。保健室で流れる音楽に良い効果を感じ, 今後も音楽が流れることを希望する生徒が圧倒的に多かった。これは, 生徒の「実感」なのか, 「一般論」としてなのか, また両方なのかについては, このデータからでは分からない。



図中の数値は回答者数, 括弧内は%を示す。 **は, χ 検定で $p<0.01$ の有意差あり。

図7 今後の音楽使用の希望

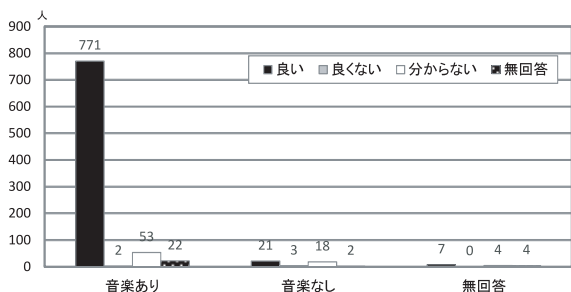


図8 生徒が感じた音楽の効果別にみた今後の音楽使用の希望

(3) 流した音楽ジャンル別にみた今後の音楽使用の希望

さらに, 流した音楽ジャンル別に, 今後の音楽使用の希望を分析した。結果は表2の通りである。

6. 今後, 保健室で流してほしい音楽ジャンル

(1) 全期間を通しての希望する音楽ジャンル

今後, 保健室で休養することがあった場合, 「音楽があった方が良い」と回答した生徒に, どのようなジャンルの音楽が流れていると良いかについて尋ねた。回答の選択肢と結果を, 図9に図示した。なお, 結果は, 全期間をまとめたものである。「クラシック」が最も多く, 一般的に認知されている効果と一致する。その次に多いのが「オルゴール」であり, これも「癒し」として一般に認知されているものと一致する。

(2) 流した音楽ジャンル別にみた, 今後希望する音楽ジャンル

今後, 希望する音楽ジャンルについて, 流した音

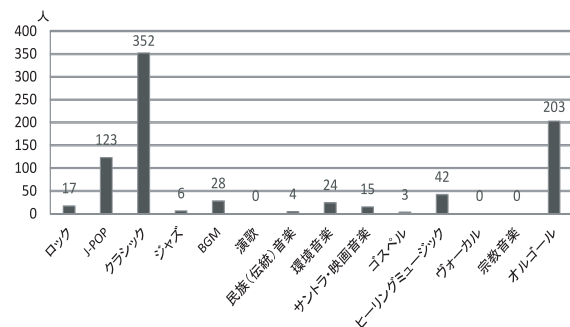


図9 保健室で流す音楽ジャンルの希望

表2 流した音楽別にみた今後の音楽使用の希望と希望の音楽ジャンル (人)

		流した音楽			
		クラシック	オルゴール	J-POP	環境音楽
今後の音楽使用の希望	音楽あり	242	207	209	190
	ロック	6	2	5	4
	J-POP	17	11	80	15
	クラシック	173	52	63	64
	ジャズ	0	1	4	1
	BGM	8	5	3	12
	演歌	0	0	0	0
	民族(伝統)音楽	2	0	0	2
	環境音楽	0	2	2	20
	サウンドラ・映画音楽	4	4	5	2
	ゴスペル	1	1	1	0
	ヒーリングミュージック	21	3	3	15
	ヴォーカル	0	0	0	0
	宗教音楽	0	0	0	0
オルゴール	3	117	34	49	
音楽なし	9	11	18	6	
無回答	4	3	4	4	

楽ジャンル別に分析した。回答の選択肢と回答者数は、表2の「音楽あり」の下欄「希望の音楽ジャンル」に示した。「クラシック」と「オルゴール」が多かった。その次に多かったのは「J-POP」であり、高校生が普段、好んで聴いている音楽ではないかと推測される。

(3) 生徒が感じた効果に基づく、今後希望する音楽ジャンル

今後、保健室で流す音楽ジャンルの希望について、生徒が感じた効果に基づき分析した。流す音楽ジャンルとして第1位に回答されたものを表3の左側「第1位」の欄に、第1～3位に回答されたものの合計を表3の右側「第1～3位」の欄に示した。いずれも「クラシック」と「オルゴール」が多かった。

7. 気付いたこと

調査の最後に「気付いたことがあれば自由に書いてください」と自由記述欄を設けた。そこに記載されたことは、「イメージがいい」、「バラードがいい」、「ピアノがよい」、「J-POP でもふんわりした曲がよい」、「ディズニー系がよい」など選曲に関すること(18人)、「気持ちよく眠れる」や「落ち着く」、「室内の雰囲気親しみやすく入りやすい」、「他の音が気にならなかった」といった効果や影響に関すること(12人)、「音が小さい」や「音量がちょうどよかった」といった音量に関すること(6人)であった。

IV. 考察

1. 学校関係者から許可や理解を得ることの難しさ
これまでに、高等学校や特別支援学校において、

保健室で一日中音楽を流したという取り組みは報告されていない。林・山崎(2008)の調査結果においても、文化祭や長期休業中、または授業中で生徒がいない時間帯に音楽を流した養護教諭はいるものの、授業時間中であり、かつ休養する生徒のために、一日中音楽を流した養護教諭はいなかった。このような背景の中、授業中に、休養目的で保健室へ来た生徒のために、音楽を一日中流すという本研究の取り組みは、初めての試みと言っても過言ではない。そして、初めての試みは、やはり簡単にはいかなかった。

まず、保健室で音楽を流すまでの準備についてである。

第一の問題は、管理職や、保健室に在室する養護教諭の許可を得ることである。学校現場において、本研究のように、過去に例のない試みをするには、心理的なハードルが非常に高い。というのも、基本的に、公立学校は、教育委員会からの通達であれば、物事を比較的实施しやすい状況にあるが、そうでない場合には、現場の総責任者である学校長の判断に任される。また、近年、養護教諭の複数配置が進んでおり、その場合には、複数の養護教諭から了解を得ることが必須である。幸い、今回は、学校長も、2人の養護教諭も快諾してくださり、この課題は比較的スムーズに進んだ。さらに、本研究実施中、2008年と2010年の4月の2度、学校長の入れ替わりがあったが、後任の校長も快諾してくださるという恵まれた状況であった。

第二の問題は、CD 再生機器の準備である。林・

表3 今後流してほしい音楽ジャンル(生徒が感じた効果に基づく) (人)

		第1位		第1～3位の合計	
		良い	良くない	良い	良くない
今後流してほしい音楽ジャンル	ロック	17	0	49	0
	J-POP	106	1	224	1
	クラシック	319	1	541	1
	ジャズ	5	0	62	0
	BGM	27	0	176	1
	演歌	0	0	0	0
	民族(伝統)音楽	3	0	12	0
	環境音楽	23	0	87	0
	サントラ・映画音楽	14	0	149	1
	ゴスペル	1	0	24	0
ヒーリングミュージック	40	0	154	0	
ヴォーカル	0	0	4	0	
宗教音楽	0	0	4	0	
オルゴール	192	0	358	0	

山崎(2012)は、保健室に限定して音楽を流すための音響機器がほとんど備えられていない現状を報告しているが、A 高等学校においても、同様であった。もちろん、再生するCDもない。CD再生機器やCDがなければ、保健室で音楽を流すことは難しい。現場の養護教諭が、音楽を流そうとした場合には、必要な物品を準備するため、費用にかかわる願いを、事務部長等にもしなければならぬ。

次に、準備が完了した後の実施期間についてである。実際に保健室で音楽を流し始めると、今度は、保健室に来室した教諭がどのように思うのか、生徒の反応以上に大人の反応について、養護教諭は気になる。実際、教諭の「あれ？音楽流し始めたの？」といった発言がきっかけで、会話が繰り返されることも幾度となくあった。今回、教諭から批判的な意見はいただかなかったが、そういうことももちろんあり得ることを念頭に置いておかななくてはならない。

このように、人の立場や考え方は様々であり、すべてがうまくいくとは限らない。本実践のような新しい試みをするにあたり、関わる人々の許可や理解を得ることは最大のハードルと考えられる。

筆者が、このテーマに興味を持ち始めて10年以上経過する。医療機関で音楽を流すという取り組みはかなり進んだが、保健室において同様の取り組みが浸透しないのは、このようなところに要因があるのかもしれない。

2. 効果

心身のリラックス効果を測定する指標として、血圧や脈拍、唾液採取等の生体指標が考えられる。しかしながら、保健室は、次から次へと生徒が来室するという場であることに加え、生体指標をとるためには、生徒の保護者から同意を得ることが必要であり、この方法は現実にそぐわない。そこで、本研究では紙面調査を行った。

調査結果から、音楽が流れている保健室で休養した9割近い生徒が、良い効果を感じており、有意な差も認められた。具体的には、からだのリラックスや心のリラックス効果を感じている生徒が非常に多かった。保健室で音楽を流すことで、心身のリラックス効果が期待できる。

また「効果は分からない」と回答した生徒の中に、「音楽が流れていると落ち着く」、「無音や人の声だ

けだと落ち着かないので音楽があった方が良い」との記載があったことから、多目的に使用される保健室では、休養者にとっての雑多な音を隠してくれる、マスキング効果も期待できる。

他方、データにはあらわれてこない生徒の姿もみられた。クラシック音楽を流した時には、「保健室で音楽流しているんだ」という程度の会話があっただけだったが、オルゴール音楽を流した時には、頻回来室する生徒のうちの一人が、「先生、このオルゴールのCD貸してほしい。聴くと、落ち着く。」と養護教諭に話した。また、別の来室頻度の高い生徒も、「夜、寝付けない日があったけど、保健室でオルゴール音楽が流れていたことを思い出して、家でも寝る前に流した」と話した。クラシック音楽を流した時よりも、オルゴール音楽を流した時の方が、生徒の反応が良かった。

J-POPを流した時には、会話の広がりを感じられた。例えば、生徒からは、「保健室は、こんな曲もかかるんだ」、「J-POPは気分転換できていい」、「私もこのCD持っていて、勉強するときにかけています」、「このアーティスト、大好き!」、「流すCDって、どうやって決めたの?」、「音楽が流れている保健室っていいね」、「歌詞がいいよね、励まされる」、「このCD、すごく安心する」、「先生、このアーティスト、好きなの?」といった会話に加え、普段、クラスであまり話さない生徒が、流れている音楽をきっかけに、友達に話題をふっている姿もみられた。J-POP音楽を流している時は、クラシックやオルゴール音楽を流している時よりも、音楽が会話のきっかけになっていることが明らかであった。

一方、J-POPが流れている時の養護教諭は、「J-POPは、他の先生に何か言われるのではないかと不安であった」、「J-POPは、歌詞があり、メッセージ性があるので、悩みがある生徒が来室した際、どうかなと思った。体調にも影響があるのでは、と気になった」と、J-POP以外の音楽を流していた際にはなかった不安を感じたり、心配する姿がみられた。しかしながら、一般教科のある教諭は、「今月は、何の曲?」や「おっ!この曲いいよね」といった様子で、養護教諭が心配しているようなことはなかった。また、50代の養護教諭からは、「竹内まりやは、懐かしい歌で、口ず

さみたくなる」といった発言もみられた。

J-POP 音楽は、高校生が自ら選んで聴いている音楽である可能性が高いが、教員、特に年齢が高い層の教員にとっては、馴染み難い音楽である可能性が高い。J-POP 音楽は、会話のきっかけになるという効果がみられるが、耳にする人の年代によって、感じ方が大きく異なることが示唆され、保健室で流す音楽として J-POP を選択する際には、こういったことを考慮する必要があると考えられる。

環境音楽を流している時には、「先生、やっぱり音楽っていいね」、「私、オルゴールが一番良かったなあ」という生徒もいれば、養護教諭が出張で不在のため、音楽が流れていない保健室に来室したある生徒は「今日は音楽かかってない。かけてほしい」、と言ったこともあった。

このように、会話のきっかけ、自宅でも音楽を流して心身のリラックスに活用、といった、数値データではあらわれてこない効果もみられた。

ところで、音楽使用の効果に関する研究報告は、医療機関が中心である。例えば、ストレス軽減(谷岡・佐藤・松木・他 1985, 山下 1999), 免疫機能の向上(和合・木村・井上・他 2002, 菊田 2002), 身体のリラックス(寺口・谷田 2003), 感情・気分への影響(山下・和田・吉村・他 2003, 松田・厚味・鈴木・他 1998, 栗野・伊藤 2001, 小坂 2006)がある。いずれも疾患を持っている患者が対象となっている。本研究で対象とした生徒は、保健室で休養をしたものの、学校生活を送れる健康レベルの生徒であり、このような生徒を対象とした研究は行われていない。保健室は、腹痛や怪我などの内科的・外科的処置だけではなく、メンタルヘルスや心のケアも求められている(文部科学省 2014)。この意味合いからも、保健室での音楽使用の効果について、保健室に来室する健康レベルの子どもたちを対象とした研究が、発展していくことが望まれる。

3. 課題

林・山崎(2012)の報告で、保健室で音楽を流す際の、具体的な方法が未検討であることが指摘されているが、本研究においても、同様の問題が発生した。

第一に、音量の問題である。1曲の中でさえ、高

音域から低音域まであり、どこに照準を合わせるのか難しい問題である。音楽が流れていることに気付かなかった生徒が7人いたことに加え、効果が分からないと回答した生徒は、その理由として「音楽がきこえない」を挙げた。その反面、良くない効果があったと回答した生徒は、「うるさい」、「頭に響く」といった理由を記していた。さらに、自由記述欄には、音量や選曲についての記述も非常に多くみられた。人によって、またその時の状況によって、音量感覚は異なるため、一概には言えない難しい問題である。

この音量設定については、第二の問題である、曲目選択の問題にもかかわってくる。クラシック、オルゴール、環境音楽の各ジャンルで、生徒が感じた効果を分析したが、特異的な差は認められなかった。しかし、J-POP だけは、「効果はわからない」と回答した生徒が 38 人と特徴的であった。これを多いと捉えるか少ないと捉えるかは人によって異なるが、いずれにしても、生徒は、J-POP が保健室にはふさわしくないと捉えていることが推察される。J-POP は、高校生が普段、聴き慣れている音楽であることが予測され、それが影響している可能性がある。また、J-POP は飲食店等で流れていることはあっても、病院では流れることは少ない。この経験知をもとに、生徒は、保健室を「学校内における医療機関」と捉え、「ふさわしくない」という判断をし、「分からない」との回答に至ったのではないかと考えられる。

これに対して、今後、保健室で流してほしい音楽ジャンルとしては、「クラシック」が最も多く、「オルゴール」がそれに次いだ。「クラシック」も「オルゴール」も、病院等で流れている音楽ジャンルの王道であり、一般的に「癒し」と認知されている音楽が、保健室においても求められていることが調査結果から浮き彫りとなった。しかしながら、「クラシック」や「オルゴール」ジャンルに分類された中の、どの曲を選択すべきかについて検討することは非常に難しい。

本研究結果から、主訴の違いによって効果に特別な差はなく、個人による音量やジャンル選択の希望も異なることが明らかになったため、今後、保健室で音楽を流す際には、本人に選んでもらうという方法も選択肢のひとつとして考えられた。ただし、複数の生徒が在室する場合にはどのようにするか、また、それに付随する問題も出てくることが予想される。

問題は山積みであるが、本研究結果でみられる

ように、9割を超える生徒が、今後、保健室で休養する場合に、音楽が流れていることを望んでいるため、課題をひとつずつ検証し、よりよい音楽のある保健室環境を検討していくことが必要である。

V. 結論

2006年10月から2010年9月までの4年間、A高等学校の保健室で音楽を流した。その間に、保健室で1時間休養した生徒を対象に、保健室での音楽使用に関する調査を行った。その結果、907人(73.94%)から研究協力が得られ、以下の点が明らかとなった。

1. 音楽が流れている保健室で休養し、「良い効果があった」と回答した生徒は799人(88.09%)、「良くない効果があった」と回答した生徒は5人(0.55%)であり、有意差が認められた($\chi^2=784.12, p<0.01$)。
2. 良い効果を感じた生徒は、その具体的な内容として、444人が「からだのリラックス(筋肉の緊張をとる)」を、260人が「心のリラックス」を挙げた。
3. 「J-POP」を流した期間に、「良くない効果があった」と回答した生徒はひとりもおらず、「分からない」と回答した生徒が38人いた。
4. 今後、保健室で休養することがあった場合、「音楽があった方が良い」との回答は848人(93.5%)、「ない方が良い」との回答は44人(4.9%)で、有意差が認められた($\chi^2=724.68, p<0.01$)。
5. 「音楽があった方が良い」と回答した生徒が今後希望した音楽ジャンルは、「クラシック」が一番多く、次いで「オルゴール」の順であった。

音楽が流れている保健室で休養した9割近い生徒が良い効果を感じている反面、保健室で音楽を流すという取り組みは、制約も多く、簡単には実施できない。音量や具体的な音楽CDの選択等について検討することが、今後の課題である。

VI. 文献

- 林崇子, 山崎捨夫(2008):保健室での音楽活用とその有用感に関する実態調査, 日本看護医療学会雑誌 10(1), 19-26
- 林崇子, 山崎捨夫(2012):保健室で音楽を流すことに伴う課題, 岐阜大学教育学部研究報告 人文科学, 60(2), 111-119

菊田文夫(2002):コンピュータを用いた長時間の作業がヒトの免疫に与える影響とBGMの効果について, 電気通信普及財団研究報告書 2002, 232-235

小坂哲也(2006):音楽療法のすすめ—実践現場からのヒント—, 3-13, 27-33, ミネルヴァ書房, 京都

栗野理恵子, 伊藤義美(2001):音楽聴取がもたらす感情的変化に関する心理学的研究—不快感状態における音楽聴取の効果の検討—, 情報文化研究, 14, 75-88

松田真谷子, 厚味高広, 鈴木茂孝, 他(1998):「心がやすらぐ」「心がいやされる」と感ずるのは、どんな音楽を聴いたときか, 日本バイオミュージック学会誌, 16, 201-208

文部科学省(2014):学校における子供の心のケア—サインを見逃さないために—,
http://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/_ics_files/afieldfile/2014/05/23/1347830_01.pdf

文部科学省(2015):学校保健安全法, <http://law.e-gov.go.jp/htmldata/S33/S33HO056.html>

音楽出版社(2006):CD総カタログ2006年版, 東京

Shimizu H., Murayama A., Daibo I. (2006): Analyzing the interdependence of group communication (1): Application of hierarchical analysis into communication data, IEICE Technical Report, 106(146), 1-6.

谷岡富美男, 佐藤裕, 松木明知, 他(1985):音楽聴取による鎮静効果の検討, 麻酔 60(10), 1364-1369

寺口佐興子, 谷田恵子(2003):嗜好の異なる音楽が副交感神経活動に及ぼす影響, 京都大学医療技術短期大学部紀要, 23, 51-59

和合治久, 木村美智代, 井上準子, 他(2002):モーツァルトの音楽鑑賞が健康人女性の血圧, 心拍, 唾液IgA及び好中球機能に及ぼす影響, 埼玉医科大学短期大学紀要, 13, 45-51

山下政子(1999):音楽のストレス軽減効果—内分泌学研究—, 音楽学 45, 143-152

山下美樹, 和田健, 吉村靖司, 他(2003):音楽鑑賞が気分に与える影響—POMSを用いた検討—, 心身医学, 43(12), 862