

音楽と記憶の関係

3年1組16番 中西莓花
3年1組11番 岸部暦

Keyword:「音楽」「記憶」「感情」「人生」「結ぶ」

1. はじめに

私がこのテーマに興味を持ったきっかけは、自分の思い出の曲を聴くと当時の感情や場面が鮮明に蘇る経験をしたからです。たとえば、小学校のときハマった曲を聴くと、友達と過ごした日々やその日の空気感、さまざまな思い出まで思い出します。音楽が単なる娯楽ではなく、人生の感情や記憶と深く結びついていることに気づいたことから、私は「なぜ音楽は人の感情や記憶とこれほど強く結びつくのか」という問いに強い関心を持ちました。特定の曲を聴くと、そのときの感情や状況が鮮明に思い出されるのはなぜなのか、そのメカニズムや心理的背景を探究することで、音楽が私たちの人生にどのような影響を与える、感情や記憶をどのように形作るのかを理解したいと考えています。また、自分自身の経験だけでなく、他の人の体験も調べることで、音楽が人々の人生にとってどのような意味を持つのかを明らかにしたいと思いました。

2. 序論

私の探究の問いは、「音楽はなぜ、感情や記憶と結びつくのか？」です。日常生活で、特定の曲を聴くとそのときの気持ちや出来事を鮮明に思い出す経験は多くの人に共通しています。しかし、なぜ音楽がこうした記憶や感情を呼び起こすのか、そのメカニズムや心理的背景はまだ十分には理解されていません。この問いを明らかにすることで、音楽が単なる娯楽ではなく、私たちの人生の感情や記憶を記録・整理する役割を持っていることを理解したいと考えました。また、自分自身の体験だけでなく他者の体験も調べることで、音楽と感情・記憶の関係が個人によってどのように異なるのか、そして共通する特徴は何かを明らかにしたいと思います。最終的には、音楽が私たちの人生にどのような意味を持つのかを考察することが目的です。

現代では、多くの人が日常的に音楽を聴いています。通学・通勤中や家のリラックスタイム、運動時など、音楽は生活のあらゆる場面に存在しています。しかし、音楽と感情や記憶の関係について体系的に理解している人はまだ少ないように感じます。さらに、音楽を聴いたときに蘇る感情や思い出は、個人によって大きく異なります。同じ曲を聴いても、ある人は楽しかった記憶を思い出し、別の人には少し切ない気持ちになる、といった違いがあります。このことから、音楽が感情や記憶とどのように結びつき、個人の体験にどのような影響を与えていているのかは、まだ十分に明らかになっていません。このような現状を踏まえ、音楽と感情・記憶の関係を具体的に分析し、個人の体験や感情の違いを理解する必要があります。本研究では、理論的背景と実際の体験調査を組み合わせることで、この関係を明らかにしていきます。

音楽と感情・記憶の関係については、これまでいくつかの研究が行われています。まず、大海(2014)の研究では、音楽が自伝的記憶を呼び起こす過程について、時間的特徴の観点から分析されています。この研究によると、音楽は記憶の想起速度や想起内容の詳細度に影響を与え、特定の曲を聴くことでそのときの出来事や感情が鮮明に思い出されやすいことが示されています。

す。また、小林(2002)は、音楽が感情に与える影響について検討しました。音楽は感情を喚起し、その感情が記憶の形成や想起に結びつくことが分かっています。たとえば、楽しい曲を聴くことで楽しかった出来事が思い出されるといった経験は、多くの人に共通する現象であると指摘されています。さらに、近年の研究(Curzel et al., 2024)では、音楽を他者と共有して聴くことが、聴取者の快楽(musical pleasure)を高めるだけでなく、その後の記憶想起や親社会的行動(prosocial behaviours)にも良い影響を与えることが示されています。音楽は単に個人の感情や記憶を喚起するだけでなく、共感や共有の手段としても働き、体験の定着を強めることが分かります。これらの先行研究から、音楽が感情や記憶と深く結びつき、個人や社会的な体験を呼び起こす力を持っていることが分かります。本研究では、これらの知見を踏まえつつ、自分自身や他者の体験を調査することで、音楽がどのように人生の感情や記憶を記録する役割を果たしているのかを明らかにしたいと考えています。本研究では、音楽が人の感情や記憶とどのように結びつくのかを明らかにするために、自己体験の分析と他者へのアンケート調査、さらに先行研究の文献調査を組み合わせて行った。

まず、自己体験の分析として、自分の人生の節目(小学校時代から現在まで)を年表形式で整理し、それぞれの時期に聴いていた曲をリストアップした。各曲に関連する感情や思い出の内容を簡単に記録することで、音楽と記憶・感情の結びつきの具体例を可視化した。次に、他者の体験を比較するために、高校生や友人グループを対象にアンケート調査を実施した。質問内容は、思い出の曲、曲に関連する出来事や場面、その曲を聴いたときの感情(嬉しい、悲しい、切ない、落ち着くなど)である。アンケート結果は、曲のジャンルごとに感情の傾向を整理し、音楽と感情・記憶の関係を分析した。さらに、文献調査として、小林(2002)およびCurzel et al.(2024)などの先行研究を参照した。小林の研究では、音楽が感情を喚起し、その感情が記憶の形成や想起に結びつくことが示されている。また、Curzelらの研究では、音楽を他者と共有して聴くことが、聴取者の快楽(musical pleasure)を高め、その後の記憶想起や社会的行動にも良い影響を与えることが明らかになっている。これにより、音楽は個人の感情や記憶を喚起するだけでなく、共感や共有の手段としても働き、体験の定着を強める可能性が示唆される。データの分析は、定量的・定性的に行った。アンケート結果はグラフや表で可視化し、感情の割合や思い出の内容の分類を行った。また、自己分析やインタビューの自由記述をカテゴリー化(例: 楽しい思い出、悲しい思い出、達成感、友情など)することで、音楽と感情・記憶の結びつき方のパターンを抽出した。この方法により、理論的知見と実際の体験を結びつけ、音楽が個人の感情や記憶だけでなく、社会的な共有や共感の文脈においても記憶定着に関わるメディアであることを明らかにすること目的とした。

3. 本論

好きな音楽ジャンルについての結果(調査した対象としては?)【図1】では、ポップスが75%と最も多く、次いでロックが12.5%、クラシックが12.5%であった。多くの人がポップスを好む傾向が見られ、日常的に親しみやすいジャンルであることがうかがえる。次に、印象に残っている曲の特徴について尋ねたところ【図2】、「落ち着く・癒し・スローテンポ・高音・バラード」を挙げた人が50%と最も多かった。続いて、「切ない・悲しい・スローテンポ」が25%、「激しい・力強い・ハイテンポ・重低音」が25%であった。つまり、穏やかでゆったりとした曲調を好む人が多い一方で、感情を強く揺さぶる曲を好む人も一定数いることが分かる。

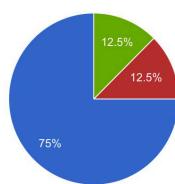
本研究の結果から、音楽は人の感情や記憶と密接に関係しているだけでなく、「過去の感情を再体験するスイッチ」として機能していることが明らかになった。特に自由記述の回答では、「ライブを思い出す」「合唱の思い出」「留学中の友人」など、具体的な情景や人間関係が多く挙げられていた。これは、音楽が単に“音”として記憶されているのではなく、その音を聴いたときの自分の気持ちや環境まで一体化して記憶されていることを示している。

また、注目すべき点は、同じ特徴の音楽でも人によって感じ方が異なることである。たとえば、スロー・テンポの曲に対して「落ち着く」と答えた人もいれば、「切なくなる」と答えた人もいた。つまり、音楽が引き出す感情は曲そのものではなく、「その人の過去の経験」や「当時の心理状態」と結びついて生まれている可能性が高い。音楽は一種の“感情の記録媒体”として機能し、聞きたびにその記録を再生しているのかもしれない。

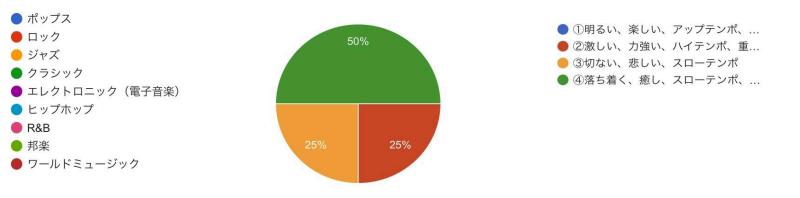
さらに、「激しい・力強い」系の音楽でも、「鳥肌が立つ」「落ち着く」といった一見逆の反応が見られた点も興味深い。これは、感情の高ぶりが必ずしも不快ではなく、感動や没入感につながる“生理的興奮”を引き起こすことを示している。心理学的には、音楽を聴いたときに脳内でドーパミンが分泌されることが知られており、それが「鳥肌」や「高揚感」などの反応を生む。つまり、音楽は人間の身体的反応と感情的記憶を同時に刺激する特別な刺激であると考えられる。

また、調査結果からは、「人とのつながり」と「音楽体験」の関係も見えてきた。多くの回答者が「友達と聴いた曲」や「クラスで歌った曲」を挙げており、音楽が人間関係の記憶を保存する役割を果たしている可能性がある。これは、音楽が「共感」や「共有」の手段として働き、記憶の定着を強めるという先行研究の結果とも一致している。総合的に見ると、音楽は感情を喚起するだけでなく、そのときの人間関係・出来事・空気感までも含めて記録し、再生するメディアのような存在だと考えられる。音楽を聴くという行為は、過去の自分と“再会”する行為であり、それが人々にとつて癒しや懐かしさをもたらす理由だといえるだろう。

【図1】最も好きな音楽ジャンル



【図2】印象に残っている曲の特徴



4. 結論

本研究から、音楽は感情を喚起するだけでなく、過去の出来事や人間関係、当時の心理状態を含めて記憶に刻み込み再生するメディアであることが明らかになった。アンケートでは、落ち着く・癒し系の音楽が50%、切ない・悲しい系と激しい・力強い系がそれぞれ25%で、同じ曲でも個人の体験や背景によって感じ方が異なることが分かった。これにより、音楽は個人の体験に基づき感情の形を作るツールであると考えられる。一方で、本研究は回答者数が限られ、年齢・性別・文化背景による違いや心理的・生理的データの分析が不十分である。また、音楽のジャンルやリズムの特徴が感情や記憶に与える影響を時間や場面ごとに検証することも今後の課題である。今後は、より多くの対象者や多様な音楽ジャンルを含め、心理学・神経科学と組み合わせることで、音楽が人の感情や記憶に与える影響をより詳細に明らかにしていきたい。音楽を聴く場面や時間帯によって感情がどう変化するか、また同じ曲を長期間聴いたときの感情の変化を調べたい。さらに、アンケートだけでなく心拍数や表情などの生理的反応も取り入れ、より客観的に音楽の影響を明らかにしたい。今回の結果は、気分を整えたいときに音楽を意図的に使うことが役立つことを示している。リラックスしたい場面や集中したい場面などで、合った音楽を選ぶことで、感情のコントロールやストレス軽減につながる。また、思い出の曲を聴くことで、人とのつながりや安心感を得ることもでき、生活の質を高める助けになる。

5. おわりに

この研究を通して、私は音楽が感情や記憶と深く結びつき、人生のさまざまな瞬間を鮮やかに再生する力を持つことを実感した。また、アンケート結果の数字の偏りや傾向から、データには面白さや新しい発見が隠されていることも学んだ。これらを分析することで、単に数字を見るだけではなく、その背景や意味を読み解く力が身についたと感じている。さらに、自分自身に対しても大きな気づきがあった。それは、誰かを待つのではなく、自分が主体的に動かなければ何も始まらないということである。研究を進める中で、自分から行動してアンケートを取り、結果を分析し、考察する過程はまさにその体験だった。誰も助けてくれない状況の中で、自らの手で学びを形にしていくことの重要性を強く感じた。今後は、この探究で得た主体性や分析力を生かし、人生のさまざまな場面で自分から行動する姿勢を大切にしていきたい。音楽を通して培った感情の理解や思い出の整理力を、自分自身の成長や他者との関わりにも活かし、より豊かで充実した生き方を築いていきたい。

6. 参考文献・出典

- ・大谷喜美江, 音楽を用いたリラクセーション効果と心身健康科学, 2008/8
https://www.jstage.jst.go.jp/article/jhas/5/2/5_2_82/_pdf-char/ja
- ・小林麻美 生和秀敏, 音楽の「懐かしさ」と感情反応・自伝的記憶の想起との関連, 2002/12
https://www.hiroshima-u.ac.jp/system/files/37372/3kobayashi2002_0.pdf
- ・Federico Curzel 他数名, Enhancing musical pleasure through shared musical experience, 2024/5/1
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2589004224011866>
- ・近江政雄音楽の懐古感情が自伝的記憶想起の時間的変化に及ぼす影響, 2014
https://www.jstage.jst.go.jp/article/pacjpa/78/0/78_1AM-1-077/_pdf-char/ja