

歌が心の解放・満足感に与える影響について

～絆を意識した歌唱活動～

○落合美子(うつのみや音楽療法研究会)

キーワード: アンケート・歌唱活動・心の満足感

目的

東日本大震災により、人と人の絆を意識するようになり、歌うことで人と人の繋がりを保持できるのではないかと、という思いで集う歌唱集団が(2か月に1回、120分)6年継続活動している。参加者が歌唱活動をどのような心理状態で活動をしているのか、生活の質の向上、歌を歌うことに期待することがあるのか、満足感達成感の獲得につながるのか、絆は深まるか、などをアンケート調査し探ることを目的とする。

方法

対象者29名へのアンケート内容は、年代・性別・居住地・交通手段・好きな歌手名・好きな歌の曲名・歌いたい曲名・講座時間内で歌いたい曲を歌えたか・講座活動は楽しめたか・日常生活の中で、歌うことはあるか・季節に合わせて歌うことはあるか・歌は心を満足する力があると思うか・要望・意見はあるかとし、回収率は100%だった。

結果

年代: 50歳代1名、60歳代15名、70歳代9名、80歳代4名
 性別: 男性5名・女性24名
 居住地: K市内27名、K市外2名
 交通手段: 自家用車24名・自転車3名・徒歩1名・バイク1名
 好きな歌手名
 美空ひばり5名・坂本冬美4名・氷川きよし4名・テレサテン3名・北島三郎3名・ペギー葉山2名・伍代夏子2名・石原裕次郎2名・五木ひろし2名・さだまさし2名・森山良子2名・橋幸男2名 他
 好きな歌の曲名
 川の流れるように3名・浜辺の歌3名・2いい日旅立ち2名・糸2名・すばる2名・高校三年生2名・つぐない2名・童謡2名・まつり2名・四季の歌2名 他
 歌いたい曲名
 学生時代3名・四季の歌3名・童謡バラが咲いた2名・上を向いて歩こう2名・知床旅情2名・リンゴの唄2名・北国の春2名・いい日旅立ち2名・花は咲く他

講座時間内で歌いたい歌は歌えたか

はい27名、いいえ2名

講座は楽しめたか

はい25名、まあまあ4名、いいえ0名

日常生活の中で、歌うことはあるか

ある24名・ない5名

季節に合わせて歌うことはあるか

ある15名、ない14名

歌は心を満足する力があると思うか

はい29名・いいえ0名

要望・意見はあるか

歌心・発声等いろいろ教えてほしい。たくさんいろいろな歌を歌いたい。いつも楽しみに来ている。フォークソングや演歌なども、とにかく一曲でも多く歌いたい。20曲位歌えると嬉しい。歌い方を教えてもらいながら歌うので、とても楽しくなる。話しも面白い。発声は生きる力・歌を唄うことは生きる力。まだ2回の参加だが、全曲涙で、ここで歌えれば何でもいい。楽しい。脳トレに良い。あっという間に時間が過ぎる。歌い終わると気持ちがいい。

考察

60歳代の女性で、K市内に居住し、自家用車を交通手段とする方が多く、全体的に体力があり、余暇を有意義に過ごしたいと希望し実行している様子がうかがえ、満足感の獲得によって積極的行動が図れていると考えられた。好みの歌手の好みの歌を歌うことは心身ともに満足し、自分自身の人生を豊かに過ごすための行為とも考えられ、同じ目的で時間を共有すること、元気よく大きな声で歌い切るとは発散しストレスの軽減になり、達成感の獲得にもつながるとも考えられた。見知らぬ人同士が笑顔で「歌唱活動」を核として集い、人と人の触れ合いを通じ絆を実感していると考えられ、集団での歌唱活動は有効と思われる。自らの意思で歌を歌い楽しみたいと集う行動を尊重し、人生が豊かに過ごせるよう支援したいと思う。

(OCHIAI YOSHIKO)

この歌唱団体より同意は得ております。

利益相反開示: 発表に関連し、開示すべき利益相反関係にある企業などはありません。