

# 合唱におけるwell-beingと没入感に関する研究

## －尺度モデル構成・調査結果の分析を通して－

高橋 雅子\*・沖林 洋平\*\*

Research on “well-being” and the Absorption of Choral Singing  
－ Composition of Scale Models and Analysis of Survey Results －

TAKAHASHI Masako\*, OKIBAYASHI Yohei\*\*

(Received September 29, 2023)

新型コロナウイルス感染拡大防止対策のもとで合唱はリスクの高い活動とされ、2023年5月8日から「5類感染症」に移行したものの、3年以上もマスクを着用し、歌唱を制限された子どもたちを対象に合唱の魅力やあり方に基づいた効果的な合唱教育プログラムの開発は喫緊の課題であろう。筆者らは、2021年度山口大学教育学部附属光学園の研究テーマ：「well-beingにつながる学び」についての共同研究を契機に、音楽や合唱に関するwell-being研究を進めている。本研究においては、Achievement（達成）の項目を加えた合唱におけるwell-being尺度を開発し、大学生の合唱の質を測定した。その結果、仮説的な5因子を抽出することはできなかったが、合唱に関するポジティブで主体的な態度を測定する因子と、合唱によって仲間との関係性を意識したり、仲間からの受容を実感したりするという2因子の構成を見出した。また、媒介分析から、合唱による仲間からの受容を実感することで生活満足度を高め、このことが合唱に主体的に取り組む態度を高めるという結論に達した。

### はじめに

新型コロナウイルス感染拡大防止対策のもとで合唱はリスクの高い活動とされ、2023年5月8日から「5類感染症」に移行したものの、3年以上も歌唱を制限された子どもたちを対象に合唱の魅力やあり方に基づいた効果的な合唱教育プログラムの開発は喫緊の課題であろう。

筆者らは、2021年度から山口大学教育学部附属光小・中学校（光学園）の研究テーマ：「well-beingにつながる学び」の共同研究を行っている。この研究を契機に音楽科や合唱に関するwell-being研究を進める中で、今後の合唱活動はコロナ禍以前に戻すのではなく、子どもたちの未来に結びつく価値と関連づけた新たな構築が求められていることを実感し、well-being向上に効果的な合唱の学びに関する研究への着想を得た。

現在のwell-beingは、快樂的well-beingと持続的well-beingを組み合わせたアプローチが多く、ポジティブ心理学の創始者マーティン・セリグマンSeligman, Martin E. P.によるPERMA理論等がこれにあたる。セ

リグマン（2014）は、well-beingを構成する5つの要素としてP（Positive Emotion）・E（Engagement）・R（Relationship）・M（Meaning）・A（Achievement）の5つを挙げている（pp.33-42）。高橋雅子・沖林洋平、他（2023）のこれまでのwell-being研究においては、PERMA理論のA（Achievement, 達成）以外の4因子が抽出された。本研究においては、Achievement（達成）の項目を加えた合唱におけるwell-being尺度を開発し、大学生の合唱の質を測定していく。

### 1. 調査項目

#### 1-1. 先行研究の検討

主観的well-being、すなわち人間のより良い心の状態という主観によるwell-being研究は、1980年頃より心理的メカニズムを明らかにするために活発化した。主観的well-beingの研究動向についてWijnngaards, I., King, O. C., Burger, M. J., & van Exel, J. (2022) は、主観的well-beingは人々の生活に関する評価の多様な側面から構成

\* 山口大学教育学部, 〒753-8513 山口市吉田1677-1, masako.t@yamaguchi-u.ac.jp \*\* 山口大学教育学部

され (Diener et al., 1999)、生活満足度の認知的評価は特性的、文脈のないポジティブなwell-being (Diener et al., 1999) と紹介している。筆者らの研究テーマと関連が深い主観的well-being研究における感情関連構成概念は、流動的な経過をたどり、状態的として分類される。例えば、気分 (mood) は感情的な状態であり数日から1週間続き、相対的に高頻度、きっかけと発現は非特異的、主に行動と主観的な体験として現れる。情動 (emotions) は数秒から最大2 - 3分続き、特異的な

きっかけと発現があり、異なった形式で現れる (Gray and Watson, 2007) とされる。

また、主観的well-beingと心理的要因群の関係性を明らかにする構造化研究として、前述のマーティン・セリグマンSeligman, Martin E. P.によるPERMA理論等がある。

## 1-2. 調査項目

本研究の調査項目を、表1に示す。

【表1 合唱におけるwell-beingの調査項目】

		当てはまらない	やや当てはまらない	どちらともいえない	やや当てはまる	とても当てはまる
1	合唱の活動において、むずかしいことでも頑張れば解決することができる	1	2	3	4	5
2	この曲の合唱をとおして、だんだん授業が楽しくなった	1	2	3	4	5
3	仲間と協力して合唱することは、喜びだ	1	2	3	4	5
4	合唱の活動をとおして、自分の思いや意図を表現することができた	1	2	3	4	5
5	合唱の授業に自ら進んで取り組むことができた	1	2	3	4	5
6	音や音楽の世界は、価値あるものだ	1	2	3	4	5
7	合唱の授業では、なにごととも良いほうに考える	1	2	3	4	5
8	合唱の授業で新しいことを学ぶことが好きだ	1	2	3	4	5
9	合唱の活動をしていると、音楽と一体になったように感じる時がある	1	2	3	4	5
10	仲間に受け入れられている	1	2	3	4	5
11	作曲者の思いに共感して、合唱することができた	1	2	3	4	5
12	生活の中にある音楽や音環境の存在は大切だ	1	2	3	4	5
13	合唱の活動において、自分の取り組みに満足している	1	2	3	4	5
14	合唱に集中すると我を忘れ、あるいは意識全体が鮮やかに変化したように感じることもある	1	2	3	4	5
15	アンサンブルやパートの活動で自分のことを心から気にかけてくれる人がいる	1	2	3	4	5
16	この曲の合唱をとおして、音楽のことをますます知りたくなった	1	2	3	4	5
17	合唱の活動に取り組むことは、幸せだ	1	2	3	4	5
18	人々が心動かされる音楽体験について語るとき、それが何を意味しているか理解できる	1	2	3	4	5
19	合唱の活動をすることで、他の人々とより繋がることのできる	1	2	3	4	5
20	合唱の授業で自分のやっていることは、有益で価値のあることだ	1	2	3	4	5
21	合唱の活動では、時間を短く感じる	1	2	3	4	5
22	合唱をすることは、気持ちが良いことだ	1	2	3	4	5
23	この曲の合唱の経験によって達成感を得た	1	2	3	4	5
24	合唱には他の活動では得られない価値がある	1	2	3	4	5
25	少し落ち込んだときでも、合唱の活動によって気持ちが前向きになる	1	2	3	4	5
26	合唱がうまくいくためには、仲間との心と声のつながりが大事だ	1	2	3	4	5
27	この曲の合唱で曲にふさわしい表現を工夫できた	1	2	3	4	5
28	合唱活動を通して自分には価値があると感じた	1	2	3	4	5

本研究の調査項目は、高橋・沖林、他（2023）によって開発された音楽科におけるwell-being尺度を合唱用に適用したものである。

項目は28項目であり、5件法による回答を求めた。本研究の分析には、R, jamoviを用いた。

## 2. 調査結果

### 2-1. 調査方法

調査時期：本研究の調査は、2023年7月19～26日に実施された。

調査手続き：本研究の調査は、Q1は修学支援システムのオンライン、Q2は授業時に配布、翌週に回収という方法で実施された。

調査参加者：本研究の調査参加者は、共通教育科目「合唱表現Ⅰ・Ⅱ」の受講生のうち、回答に協力が得られた136名（男性71名、女性65名）であった。

### 2-2. 調査対象者

回答者の属性のクロス集計結果を、表2に示す。

【表2 回答者の学部と性別のクロス集計表】

学部/gender	男性	女性	Total
教育学部	32	44	76
理学部	8	3	11
工学部	26	7	33
人文学部	5	11	16
Total	71	65	136

### 2-3. 項目内容と要約統計量、因子名

本研究の項目内容と要約統計量を、表3に示す。Mは平均値、SDは標準偏差、PERMAはセリグマンによるPERMA理論のP (Positive Emotion)・E (Engagement)・R (Relationship)・M (Meaning)・A (Achievement)を示している。

【表3 項目内容と要約統計量、因子名】

		M	SD	PERMA
q1	合唱の活動において、むずかしいことでも頑張れば解決することができる	4.49	0.73	P
q2	この曲の合唱をとおして、だんだん授業が楽しくなった	4.57	0.81	E
q3	仲間と協力して合唱することは、喜びだ	4.49	0.78	R
q4	合唱の活動をとおして、自分の思いや意図を表現することができた	3.95	0.96	A
q5	合唱の授業に自ら進んで取り組むことができた	4.4	0.79	E
q6	音や音楽の世界は、価値あるものだ	4.69	0.7	M
q7	合唱の授業では、なにごととも良いほうに考える	4.05	0.92	P
q8	合唱の授業で新しいことを学ぶことが大好きだ	4.26	0.92	E
q9	合唱の活動をしていると、音楽と一体になったように感じる時がある	4.24	0.95	E
q10	仲間に受け入れられている	4.03	0.95	R
q11	作曲者の思いに共感して、合唱することができた	3.78	1.09	A
q12	生活の中にある音楽や音環境の存在は大切だ	4.67	0.78	M
q13	合唱の活動において、自分の取り組みに満足している	4.31	0.84	P
q14	合唱に集中すると我を忘れ、あるいは意識全体が鮮やかに変化したように感じることもある	3.7	1.13	E
q15	アンサンブルやパートの活動で自分のことを心から気にかけてくれる人がいる	3.57	1.19	R
q16	この曲の合唱をとおして、音楽のことをますます知りたくなった	4.03	1.07	A
q17	合唱の活動に取り組むことは、幸せだ	4.31	0.85	P
q18	人々が心動かされる音楽体験について語るとき、それが何を意味しているか理解できる	3.87	1.05	E
q19	合唱の活動をすることで、他の人々とより繋がることのできる	4.26	0.9	R
q20	合唱の授業で自分のやっていることは、有益で価値のあることだ	4.39	0.88	M
q21	合唱の活動では、時間を短く感じる	4.28	0.99	E
q22	合唱をすることは、気持ちが良いことだ	4.5	0.83	P
q23	この曲の合唱の経験によって達成感を得た	4.35	0.85	A
q24	合唱には他の活動では得られない価値がある	4.52	0.81	M
q25	少し落ち込んだときでも、合唱の活動によって気持ちが前向きになる	3.99	1	P
q26	合唱がうまくいくためには、仲間との心と声のつながりが大事だ	4.35	0.84	R
q27	この曲の合唱で曲にふさわしい表現を工夫できた	4.04	0.89	A
q28	合唱活動を通して自分には価値があると感じた	3.84	1.04	M

## 3. 因子分析

## 3-1. 因子分析

得られた回答についてプロマックス回転最尤法を用いて因子分析を行った。累積寄与率は69.11%であった。

因子分析の結果を、表4に示す。

【表4 因子分析結果】

番号	項目	Factor		Uniqueness
		1	2	
22	合唱をすることは、気持ちが良いことだ	0.98		0.15
24	合唱には他の活動では得られない価値がある	0.92		0.23
12	生活の中にある音楽や音環境の存在は大切だ	0.9		0.35
2	この曲の合唱をとおして、だんだん授業が楽しくなった	0.87		0.23
6	音や音楽の世界は、価値あるものだ	0.83		0.46
23	この曲の合唱の経験によって達成感を得た	0.76		0.25
17	合唱の活動に取り組むことは、幸せだ	0.75		0.23
20	合唱の授業で自分のやっていることは、有益で価値のあることだ	0.75		0.27
21	合唱の活動では、時間を短く感じる	0.75		0.3
3	仲間と協力して合唱することは、喜びだ	0.75		0.24
8	合唱の授業で新しいことを学ぶことが大好きだ	0.64		0.28
1	合唱の活動において、むずかしいことでも頑張れば解決することができる	0.62		0.35
5	合唱の授業に自ら進んで取り組むことができた	0.62		0.3
11	作曲者の思いに共感して、合唱することができた		0.94	0.28
15	アンサンブルやパートの活動で自分のことを心から気にかけてくれる人がいる		0.82	0.47
27	この曲の合唱で曲にふさわしい表現を工夫できた		0.78	0.24
10	仲間を受け入れられている		0.76	0.45
14	合唱に集中すると我を忘れ、あるいは意識全体が鮮やかに変化したように感じることもある		0.72	0.35
4	合唱の活動をとおして、自分の思いや意図を表現することができた		0.71	0.3
28	合唱活動を通して自分には価値があると感じた		0.68	0.37
18	人々が心動かされる音楽体験について話るとき、それが何を意味しているか理解できる		0.67	0.36

因子1と2について、因子1は合唱に対する自らが関与することに対するポジティブ感情に関係する項目によって構成されていたのに対し、因子2は合唱活動を共有する仲間からの受容に対するポジティブな感情によって構成されていると考えることができる。そこで、因子1を合唱に対するポジティブで主体的な態度因子（以下「主体的態度因子」）、因子2を合唱による仲間からの受容因子（以下「受容性因子」）と名付けた。

因子の命名と因子1及び因子2に対応するwell-being項目を、表5に示す。

【表5 因子の命名とwell-being項目】

因子	因子名	well-being項目
因子1	主体的態度因子	22、24、12、2、6、23、17、20、21、3、8、1、5
因子2	受容性因子	11、15、27、10、14、4、28、18

### 3-2. クラスタ分析

因子得点を従属変数としてクラスタ分析を行った。デンドログラムの形状および結果の解釈に基づいて、本研究では2クラスタが妥当であると判断した。因子（2）を実験参加者内要因、クラスタ（2）を実験参加者間要因とする2要因分散分析を行った。その結果、2要因の交互作用が有意であった ( $F(1,127) = 15.92, p < .001, \eta^2 = 0.11$ )。

クラスタごとの因子得点平均値と標準誤差、95%信頼区間を、表6に示す。

【表6 クラスタごとの因子得点の平均値, 信頼区間】

Clustering		平均値	標準誤差	95%信頼区間	
				下限	上限
1	主体的態度因子	-0.5	0.1	-0.7	-0.31
	受容性因子	-0.69	0.07	-0.83	-0.54
2	主体的態度因子	0.62	0.11	0.41	0.83
	受容性因子	0.84	0.08	0.68	1

### 3-3. 仮説的因子の記述統計

本研究では、事前に設定した仮説的因子に基づいて分析を進めることとした。仮説的因子の記述統計を、表7に示す。

【表7 仮説的因子の記述統計】

	平均値	標準偏差
P	4.27	0.75
E	4.19	0.78
R	4.42	0.69
M	3.84	0.64
A	4.03	0.85

### 3-4. 仮説的因子の因子間の相関分析結果

仮説的因子の因子間の相関分析結果を、表8に示す。

【表8 仮説的因子の因子間の相関分析結果】

	P	E	R	M	A
P	—				
E	0.92 ***	—			
R	0.79 ***	0.84 ***	—		
M	0.90 ***	0.90 ***	0.79 ***	—	
A	0.84 ***	0.87 ***	0.85 ***	0.82 ***	—

注. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

#### 4. クラスタ分析

仮説的因子の平均値を従属変数としてクラスタ分析を行った。本研究ではWard D2を用いた。デンドログラムの形状および結果の解釈に基づいて、本研究では2クラスタが妥当であると判断した。仮説的因子(5)を実験参加者内要因、クラスタ(2)を実験参加者間要因とする2要因分散分析を行った。その結果、2要因の交互作用が有意であった( $F(4,508) = 11.54, p < .001, \eta^2 = 0.08$ )。Holm法による下位検定を行った結果、クラスタ1における因子4が因子5よりも有意に高かった( $t(127) = 11.66, p < .001$ )。一方、クラスタ2では有意な差はみられなかった( $t(127) = 2.34, ns$ )。分散分析結果を、図1に示す。

#### おわりに

本研究では、合唱におけるwell-beingの項目を作成し、大学生を対象とした調査を実施した。調査結果からは、仮説的な5因子：P (Positive Emotion)・E (Engagement)・R (Relationship)・M (Meaning)・A (Achievement)を抽出することはできなかったが、合唱に関するポジティブで主体的な態度を測定する因子と、合唱によって仲間との関係性を意識したり、仲間からの受容を実感したりするという2因子の構成を見出した。

欲求階層説を踏まえて考えると、主体的な取り組みが生じるためには安全な環境や所属する集団との友好的関係が必要条件である。

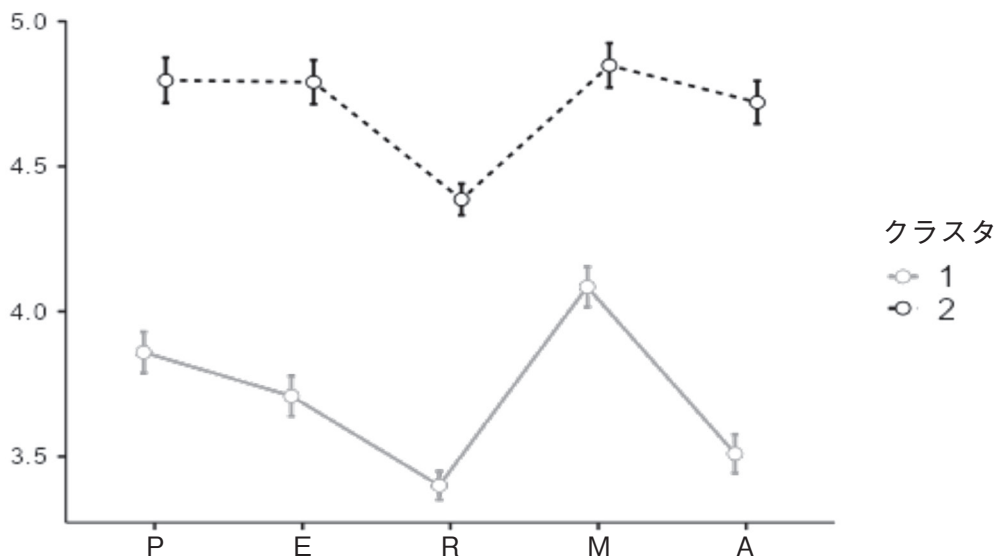
そこで、本研究における2つの因子の関係について、次のような仮説的な心理モデルを検証した。

合唱に対するポジティブで主体的な態度を活性化させるためには、合唱における仲間からの受容が必要である。この2つの関係は、受容性因子が予測変数、主体的態度因子が従属変数となる。この2つの関係は直接的な影響関係を媒介する要因として合唱による生活満足(幸福感)の醸成を仮定することができるのではないかと考えた。そこで、q17「合唱の活動に取り組むことは、幸せだ」を媒介変数とする媒介分析を行った。

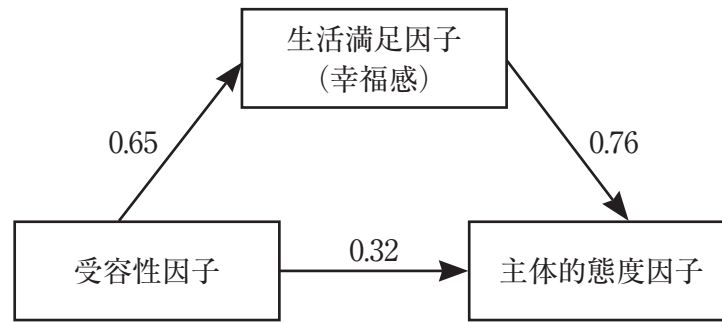
媒介分析結果を、図2に示す。

その結果、受容性因子から主体的態度への直接的影響は0.32であったのに対し、合唱による生活満足(幸福感)からの媒介的影響は0.76であった。また、受容性因子から生活満足(幸福感)への影響も0.65であった。媒介効果の推定値は0.50であり60.62%の影響があった。以上の結果は、合唱による仲間からの受容を実感することで生活満足(幸福感)を高め、このことが合唱に主体的に取り組む態度を高めることを示している。

well-beingの哲学的基盤として、伝統的にhedonicアプローチ(幸福の主観的体験)とeudaimonicアプローチ(人間の可能性の実現)に大別される。筆者らの立場は、hedonicアプローチの主観的well-being研究である。主観的well-being研究の先行研究においては自己の気分(mood)や情動(emotions)を自己の感情的な状態と捉えるが、今後は例えば短調で弱くゆっくりとした音楽を聴くとほとんどの人々が物悲しい(melancholy)と感じるような、いわゆる音楽の様々な要素と関連して音楽そのものが表す気分(mood)と自己の感性や情動(emotion)を峻別して構成概念とし、研究を推進したい。



【図1 分散分析結果 (エラーバーは標準誤差)】



【図2 受容性因子から主体的態度因子の影響における生活満足因子の媒介分析結果（数字は推定値）】

#### 引用・参考文献

- 石毛みどり・無藤隆（2005）：「中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャル・サポートとの関連」, 『教育心理学研究』, Vol.53, pp.356-367.
- 伊藤崇達：「生徒が回す自己調整学習のサイクルを支援し教科指導と評価を一体的に考える」, Kawai-juku Guideline, pp.22-25.  
<https://www.keinet.ne.jp/teacher/media/guideline/backnumber/20/0708/kawaru.pdf> (2022年2月16日確認)
- 高橋雅子・沖林洋平・石田千陽・白地めぐみ・藤原由佳（2023）：「音楽科における『深い学び』とwell-beingに関する研究－小中学生の尺度モデル構成・調査結果の分析を通して－」, 『教育実践総合センター研究紀要』, Vol.56, pp.43-52.
- 高橋雅子・沖林洋平（2023）：「合唱における『深い学び』と没入感に関する研究－尺度モデル構成・調査結果の分析を通して－」, 『山口大学教育学部研究論叢』, Vol.72, pp.265-274.
- 高橋雅子・沖林洋平・石田千陽・門田集二・品川美佐枝・金光修一（2021）：「歌えない子どもたちの心理的ストレスに関する研究－コロナ禍における尺度のモデル構成・調査結果の分析を通して－」, 『山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要』, Vol.52, pp.11-21.
- 高橋雅子・沖林洋平（2021）：「合唱におけるオンライン授業に関する一試論－学習態度とZoom利用意識の分析－」, 『山口大学教育学部研究論叢』, Vol.70, pp.255-264.
- 高橋雅子・沖林洋平・石田千陽・門田集二・品川美佐枝・金光修一（2021）：「音楽科における『深い学び』に関する研究－ディープ・アクティブラーニング理論に基づく尺度開発－」, 『山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要』, Vol.51, pp.1-10.
- 高橋雅子・沖林洋平（2020）：「コロナ禍における合唱活動の不自在感に関する研究－大学生の尺度モデル構成・調査結果の分析を通して－」, 『山口大学教育学部研究論叢』, Vol.71, pp.301-310.
- 土屋政雄「働く人のウェルビーイング研究の現在：ワーカーウェルビーイングとは？【論文解説（全訳付き）】」, <https://www.armg.jp/journal/269/> (2022年9月10日確認)
- 松下佳代（2015）：『ディープ・アクティブラーニング』, 勁草書房.
- 溝上慎一（2020）：『社会に生きる個性 自己と他者・拡張的パーソナリティ・エージェンシー』, 東信堂.
- 山本真理子・松井豊・山成由紀子（1982）：「認知された自己の諸側面の構造」『教育心理学研究』, Vol.30, pp.64-68.
- Martin E.P.Seligman, *Flourish*, A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being  
 邦訳：マーティン・セリグマン著/宇野カオリ訳（2014）：『ポジティブ心理学の挑戦 “幸福” から “持続的幸福” へ』, デイスクヴァー・トゥエンティワン.