

合唱活動の充実と well-being 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*

Research on “Well-being” and Enhancing Choral Activities

－Composition of Scale Models and Analysis of Survey Results－

TAKAHASHI Masako*

(Received September 27, 2024)

2022 年度の well-being 研究では、先行研究の中でもマーティン・セリグマン Seligman, Martin E. P. の PERMA 理論をもとに尺度を検討した。その結果、A (Achievement, 達成) 以外の 4 因子が抽出された。2023 年度は、2022 年度に開発した尺度をもとに、達成、ポジティブ項目を加え、文言を修正し、合唱における well-being 尺度を開発し、調査・分析を行なった。

2024 年度は、合唱活動の充実が well-being につながることを目指した研究を推進する。渡邊ら (2020) は、国内の約 1300 人の大学生を対象として well-being を決定する要因を挙げてもらい、回答を「I (個人的なこと) / WE・SOCIETY (他人との関係性や社会的なこと) / UNIVERSE (超越的な世界との関わり)」という 3 つのカテゴリに分類している。本研究では、合唱活動における well-being に関する自由記述を、「I」のみではなく「WE」の要因が鍵である活動としてテキストマイニングを用いた解析を行うことで、合唱における well-being の全体像を明らかにしていく。

はじめに

well-being は、大きく分けると 3 つの側面があると言われる。医学的 well-being について渡邊ら (2020) は「心身の機能が不全でないかを問うもので医学の領域」と述べた上で、「健康診断やメンタルヘルスに関する質問紙などで測定可能」としている (p. 20)。快楽的 well-being について渡邊ら (2020) は、「現在の気分のよしあしや快・不快など、一時的、かつ主観的な感情に関する領域」と述べた上で、「表情であったり、心拍やホルモンなど生体反応の指標で計測すること」ができると述べている (p. 20)。持続的 well-being について渡邊ら (2020) は、「心身の潜在能力を発揮し、周囲との関係のなかで意義を感じている『いきいきとした状態』を指すもの」と述

べた上で、「英語では『フローリッシング (flourishing) = 開花』という言葉でも表現され」としている (p. 20)。これまでの well-being 研究は「医学的もしくは快楽主義的なものが対象」だったが、近年は well-being を「持続的かつ包括的に捉えようとする考えが主流」となっている (渡邊ら, 2020, p. 20)。現在の well-being 研究は、快楽的 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)。

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

1. 渡邊らによる well-being 研究

1-1. 「わたしたち」の well-being

渡邊ら (2020) は、これまでの well-being 研究が『個人的』な視点に基づいて進められてきた理由として、「欧米で主潮となるこの視点は、確立された個人のウェルビーイングを満たすことで社会への貢献を目指すものである」と述べている (p. 31)。この「欧米型の『わたし』のウェルビーイングからこぼれ落ちた」、「身体的な共感プロセスや共創的な場における『わたしたち』のウェルビーイングの観点」を忘れてはならないのである (渡邊ら, 2020, p. 31)。

渡邊ら (2020) は、この「わたし」「わたしたち」に加えて「人と人のあいだにウェルビーイングが生じると考える集産主義的な視点」を広げ、「コミュニティと公共のウェルビーイング」として図1を示している (p. 32)。

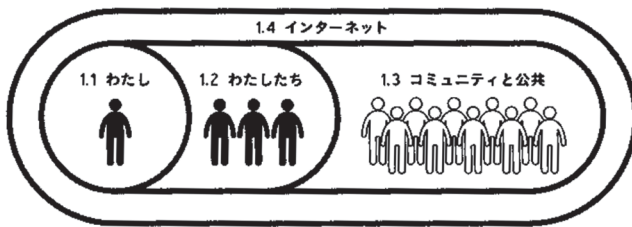


図1 well-being の見取り図

渡邊淳司・ドミニク・チェン (2020) 『わたしたちのウェルビーイングをつくりあうために—その思想、実践、技術』 p. 32 より抜粋

1-2. well-being の3つのカテゴリ

渡邊ら (2020) は、エドワード・デシとリチャード・ライアンが提唱した「自己決定理論」、マーティン・セリグマンの PERMA 理論、ハパートとソーの 10 要因、『Positive Computing』の主な要因を、3つのカテゴリに分類している (p. 36)。

表1 well-being のカテゴリ

	個人-内	個人-間	超越的
要 因	ポジティブ感情 (Positive emotion)	関係性 (Relatedness) 良好な人間関係 (Positive relationships)	意義 (Meaning) 社会的責任 (Social responsibility)
	○ 心的状態の継続 活力 (Vitality) 動機づけ (Motivation) 楽観性 (Optimism) 情緒的安定 (Emotional stability) 心理的抵抗力・回復力 (Resilience) 没頭 (Engagement) マインドフルネス (Mindfulness) フロー (Flow)	○ 相手へ/からの心的表現 感謝 (Gratitude) ○ 相手への心的作用 (行動) 共感 (Empathy) 思いやり (Compassion) 利他行動 (Altruism) ○ 個人間の良い関係の認知 高揚 (Elevation)	精神性 (Spirituality) 謙虚さ (Humility) 大局的視点 (Big picture view) 非永続性の理解 (Understanding of impermanence) 複雑性 (Complexity) 相対主義 (Relativism) 内省的弁証法的思考 (Reflective and dialectical thinking)
要 因	○ 自己認知 自己への気づき (Self-awareness) 自尊心 (Self-esteem) 自己への思いやり (Self-compassion) 自律性 (Autonomy) 達成 (Achievement) 有能感 (Competence)		

渡邊淳司・ドミニク・チェン (2020) 『わたしたちのウェルビーイングをつくりあうために—その思想、実践、技術』 p. 36 より抜粋

1-3. 他者と世界の連続性

他者と世界の連続性について、渡邊ら (2020) は2つのモデルを示している。米国型のモデルAは、個人が家族や友人、同僚といった他者とは独立した存在として、ひとりで感情を経験する。

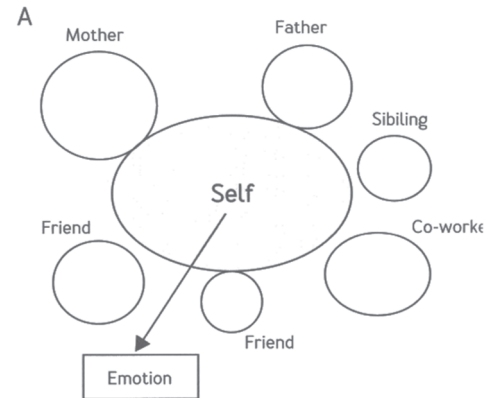


図2 他者と世界の連続性（米国型モデルA）

渡邊淳司・ドミニク・チェン (2020) 『わたしたちのウェルビーイングをつくりあうために—その思想、実践、技術』 p. 53 より抜粋

一方で、日本型のモデルBでは、自己の境界が他者のそれとなかば融解しており、ある感情を他者とともに経験する様子が描かれている。

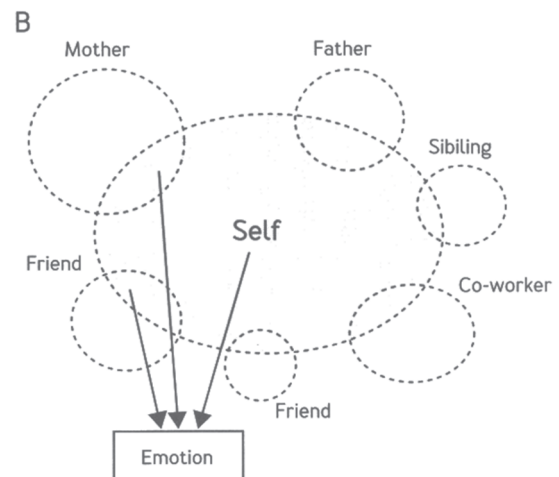


図3 他者と世界の連続性（日本型モデルB）

渡邊淳司・ドミニク・チェン (2020) 『わたしたちのウェルビーイングをつくりあうために—その思想、実践、技術』 p. 53 より抜粋

渡邊ら (2020) は、図の『感情』という要素を『世界』と置き換えても意味が保たれる」と述べた上で、「他者と共同で世界と向き合うとき（モデルB）、主体は自分自身

では制御できない複雑さのネットワークに置かれる」と述べている (p. 52)。

2. well-beingに関する調査の概要

2-1. 調査の方法

調査時期 2024年9月9日から9月12日

指導者 白地めぐみ教諭

対象者 附属光中学校

1年生 59名 (男子27名、女子32名)

2年生 78名 (男子38名、女子40名)

3年生 60名 (男子27名、女子33名)

調査・分析方法

合唱におけるwell-beingの調査用に開発した30項目(5件法)及び自由記述。分析にはKH Coderを使用。

2-2. 調査の項目

2022年度の研究では、前述の通り、先行研究の中でもセリグマンのPERMA理論をもとに尺度を検討した。その結果、A (Achievement, 達成) 以外の4因子が抽出された。2023年度は、2022年度に開発した尺度をもとに、達成、ポジティブ項目を加え、文言を修正し、合唱におけるwell-being尺度を開発した。渡邊ら(2020)は、国内の約1300人の大学生を対象としてwell-beingを決定する要因を挙げてもらい、回答を「I (個人的なこと) / WE・SOCIETY (他人との関係性や社会的なこと) / UNIVERSE (超越的な世界との関わり)」という3つのカテゴリに分類している。本研究の調査項目は、合唱活動について、「I」のみではなく「WE」の要因が鍵である活動として項目を精査し、さらに自由記述を加えた。

合唱におけるwell-beingの30項目(5件法)についての分析は今後の論文において結果を考察することとし、本研究においては下記の自由記述について分析する。

Q1 合唱活動における良い状態(well-being)とはどういうイメージだと思いますか。あなたの考えを自由に書いてください。思いついたことをなんでも書いてください。

Q2 あなたは合唱活動においてどんなときに良い状態(well-being)であると感じますか。どんな些細なことでも良いので、合唱活動において「良い状態」と感じるときを3つ挙げてみてください。

3. 調査結果：合唱におけるwell-beingのイメージ

3-1. 合唱におけるwell-beingのクラスター分析

合唱におけるwell-beingのイメージのクラスター分析を、図4に示す。

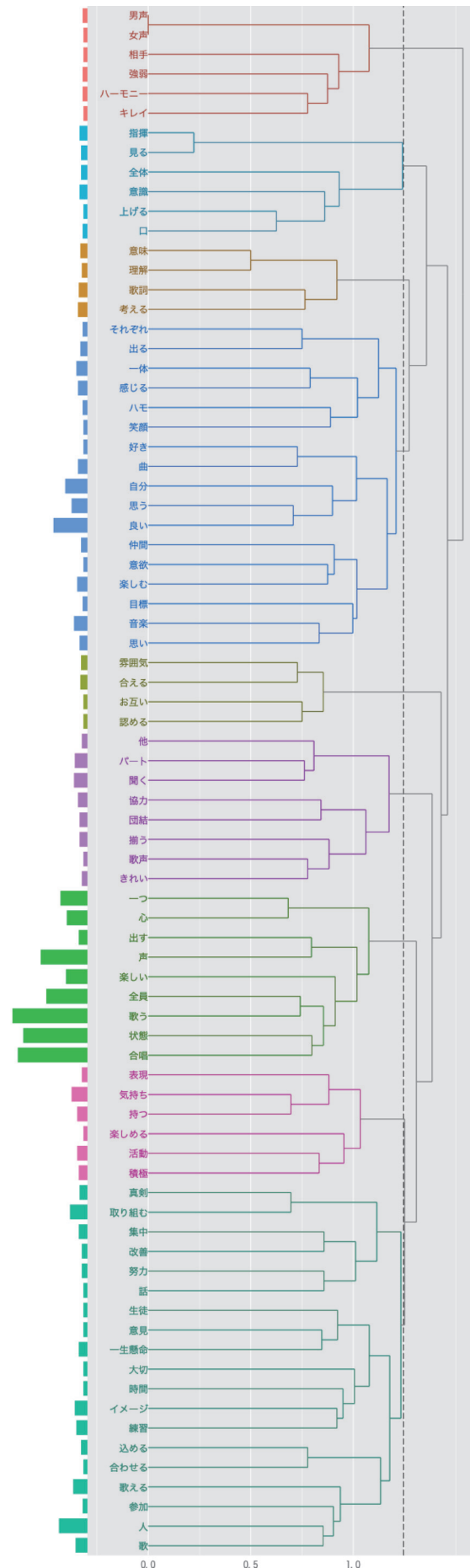


図4 合唱におけるwell-beingのクラスター分析

3-2. 合唱における well-being の共起ネットワーク

合唱における well-being のイメージの共起ネットワークを図5に示す。

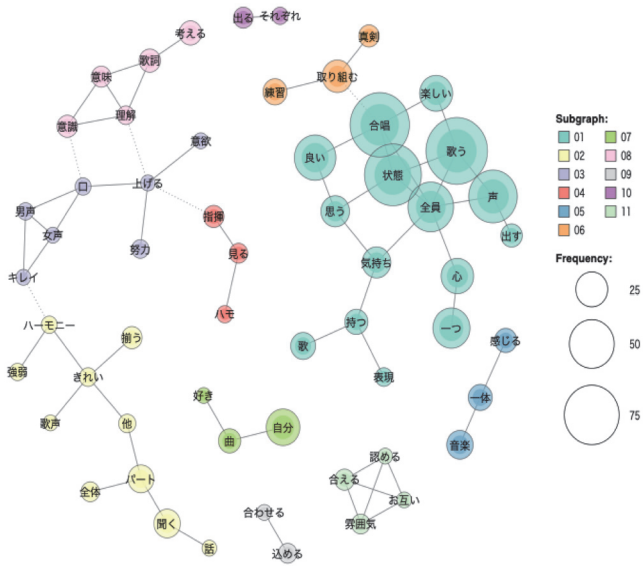


図5 合唱における well-being の共起ネットワーク

図5の「合唱」、「全員」、「心」、「一つ」、「楽しい」、「歌う」のネットワークから、「合唱する全員の心が一つになって、みんなで合唱を作り上げること」、「全員が楽しく心を通じ合わせながら歌う」といった使われ方をしている。また、「全体」、「パート」、「他」、「聞く」、「ハーモニー」、「きれい」のネットワークから、「各パートが他のパートの音を聞いて合わせ、きれいなハーモニーや響きになったとき」といった使われ方をしている。「認める」、「雰囲気」、「お互い」のネットワークから、「お互いを認め合い、理解し合っている」、「お互いをほめあったりすることで、学校・学年・クラスが良い雰囲気になる」といった使われ方をしている。これらのネットワークは、合唱活動における well-being の「WE」に関する話題が表れていることが明らかである一方で、「自分」、「曲」、「好き」のネットワークや、「取り組む」、「真剣」、「練習」のネットワーク、「考える」、「歌詞」、「理解」のネットワーク、「意欲」、「努力」のネットワークは、合唱活動における well-being の「I」に関する話題が表れている。

「感じる」、「一体」、「音楽」のネットワークは、「I」の「没頭」に関する内容であるが、「音楽と一体になることができたとき」とは、「超越的要因(UNIVERSE)」のまさに「自己を超えた世界を受け入れる『精神性』」(渡邊ら, 2020, p. 40)と言えるのではないだろうか。

3-3. 合唱における well-being の自己組織化マップ

合唱における well-being のイメージの自己組織化マップを、図6に示す。

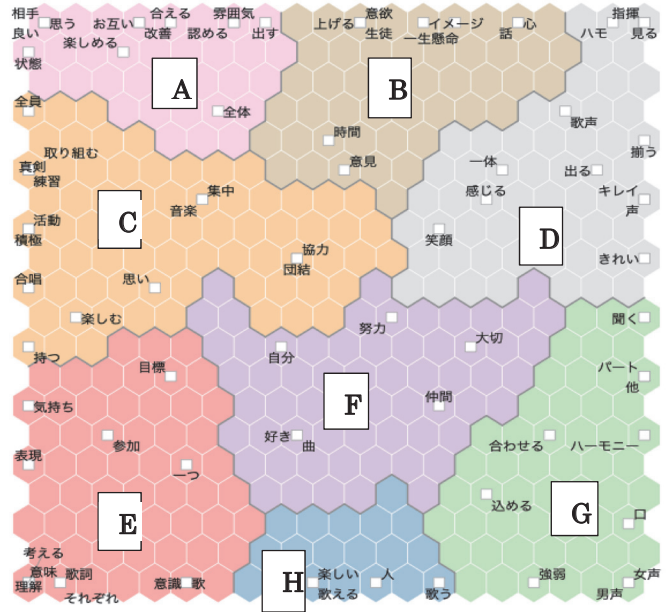


図6 合唱における well-being の自己組織化マップ

本研究の分析で使用した KH Coder における自己組織化マップは、デフォルト設定で一辺が 20 個のノードで構成されている。外的規準がなくても似た者同士が集まってきて最適な図ができることから、「自己組織化」マップと呼ばれる。同じクラスターは同じ色で塗り分け、クラスター間は境界線を引いている。

被験者の持つ合唱における well-being の概念を自己組織化マップに表すことで、一般性を持つ合唱における well-being のマップとして捉えることが可能になる。各概念の拡張やクラスターを関係性を解釈しながら、合唱における well-being の全体像について把握していく。

ここでは、図4を参照しながら図6から全体を概観する。8つのクラスターを3つに併合すると、(C、H、E) (A、B、D、F)、Gとなる。渡邊ら(2020)の3つのカテゴリに分類すると、下記の通りとなる。

- ① I (わたし)
C (没頭、練習のあり方) + H (自分の気持ちや成長)
E (練習の目標)
- ② WE (わたしたち)
A (お互いの雰囲気)
B (全員の取り組み)
D (目指す合唱の演奏)
F (大切なもの)
- ③ その他
G (パート間の関係、ハーモニー)

3-4. 合唱における well-being の学年による対応分析

合唱における well-being のイメージの学年による対応分析を、図 7 に示す。

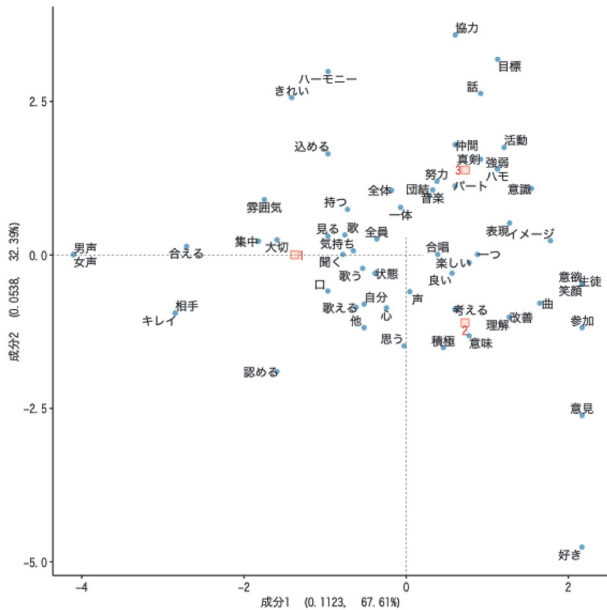


図7 合唱における well-being の学年による対応分析

1年生が「集中」、「自分」、「歌える」、2年生が「考える」、「理解」、「意味」という「I」中心のイメージであることに對し、3年生は「仲間」、「団結」、「協力」といった「WE」中心のイメージであることは興味深い。

3-5. 合唱における well-being の性別による対応分析

合唱における well-being のイメージの性別による対応分析を、図8に示す。(男子:1、女子:2)

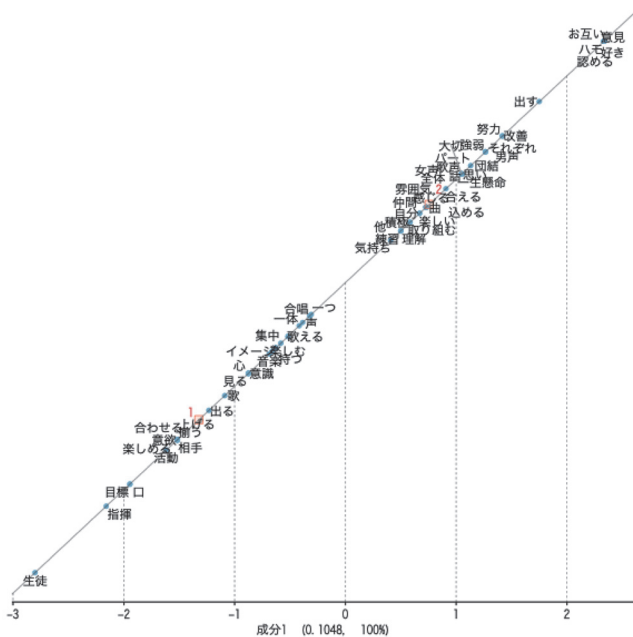


図8 合唱における well-being の性別による対応分析

男子が「歌える」、「意識」、「合わせる」という「I」中心である一方、女子は「雰囲気」、「仲間」、「感じる」、「他」という「WE」中心のイメージである。

4. 調査結果：合唱における well-being の経験

4-1. well-being の経験のクラスター分析

合唱における well-being の経験のクラスター分析を、図 9 に示す。

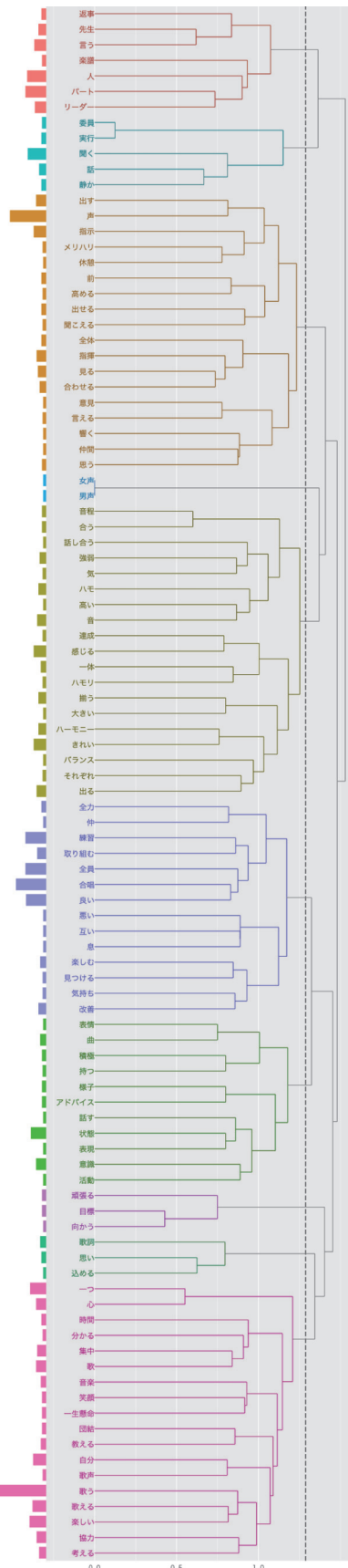


図9 well-being の経験のクラスター分析

4-2. well-being の経験の共起ネットワーク

合唱における well-being の経験の共起ネットワークを、図 10 に示す。

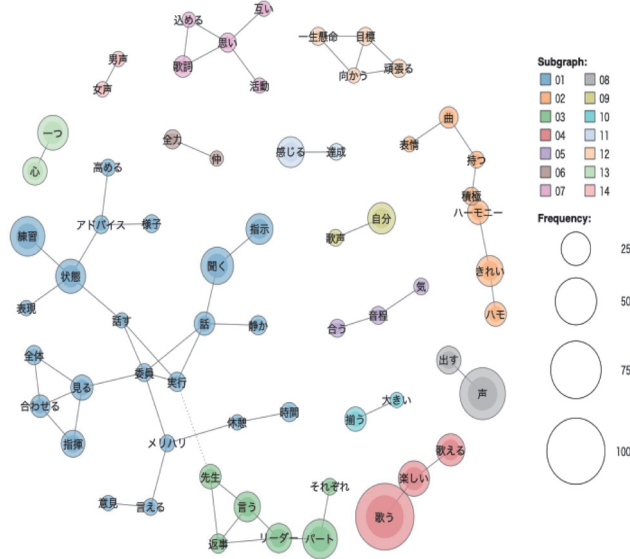


図 10 well-being の経験の共起ネットワーク

図 10 の「練習」、「言える」、「聞く」、「話」、「メリハリ」のネットワークから、「休憩の後、練習を始めるとき、メリハリをつけたら、他の人に始めるよー！と言えたりしている」、「先生やパートリーダーが話すときに、しっかりと耳を傾けて、言われたことを意識しながら練習しているとき」といった使われ方をしている。また、「先生」、「パート」、「リーダー」、「返事」のネットワークから、「パートリーダーや先生に言われたことに対して、『はい。』とすぐに返事ができ、それにこたえようとしているとき」といった使われ方をしている。同じく、「向かう」、「頑張る」、「目標」、「一生懸命」のネットワークから、「みんなが、一つの目標に向かって一生懸命頑張っているとき」といった使われ方をしている。

図 10 の教示文は「合唱活動において『良い状態』と感じるときを3つ挙げてみてください」であったが、合唱における well-being のイメージと比べて、合唱そのものの「楽しさ」や「心一つ」という状態よりも、その前提となる合唱練習の「態度」や「取り組み」に関する話題が表れていることは興味深い。

一方で、「歌う」、「楽しい」、「歌える」のネットワークから、「I」に関する話題において「楽しみながら歌えているとき」といった使われ方をしている。

合唱における well-being の経験に基づく良い状態は、合唱における well-being の「WE」に関する話題が中心として表れていると言えよう。

4-3. well-being の経験の自己組織化マップ

合唱における well-being の経験の自己組織化マップを、図 11 に示す。

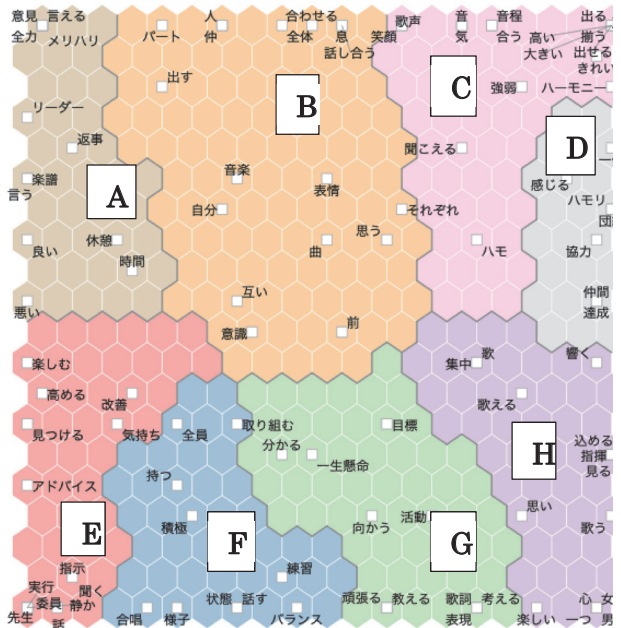


図 11 well-being の経験の自己組織化マップ

前述の通り、被験者の持つ合唱における well-being の概念を自己組織化マップに表すことで、一般性を持つ合唱における well-being のマップとして捉えることが可能になる。各概念の拡張やクラスターの関係性を解釈しながら、合唱における well-being の全体像について把握していく。

ここでは、図 9 を参照しながら図 11 から全体を概観する。

8つのクラスターを2つに併合すると、(G, H) (A, B, C, D, E, F) となる。渡邊ら (2020) の3つのカテゴリに分類すると、下記の通りとなる。

- ① I (わたし)
 - G (自分の取り組み)
 - H (没頭、一体感、楽しさ)
- ② WE (わたしたち)
 - A (全体の取り組み)
 - B (人間関係)
 - C (合唱の技能)
 - D (一体感)
 - E (リーダーや先生への態度)
 - F (練習への気持ち)

合唱における well-being の経験に基づく良い状態は、合唱における well-being のイメージと比べて、「WE (わたしたち)」の A (全体の取り組み)、E (リーダーや先生への態度)、F (練習への気持ち) に関する話題が中心として表れていることは特筆される。

4-4. well-being の経験の学年による対応分析

合唱における well-being の経験の学年による対応分析を、図 12 に示す。

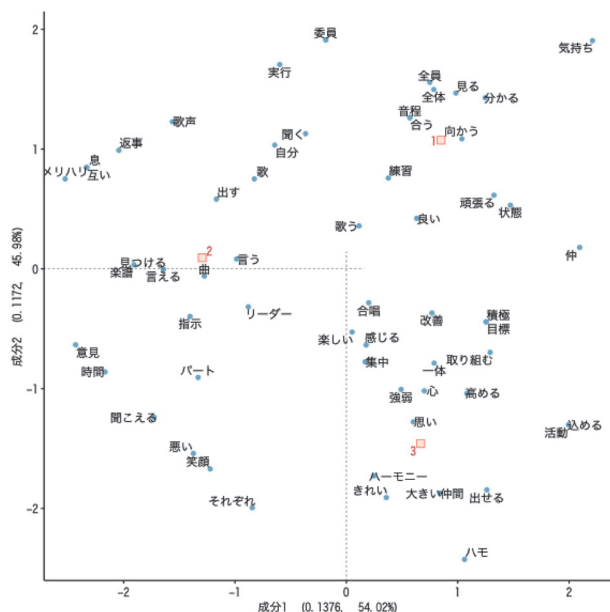


図 12 well-being の経験の学年による対応分析

1年生が「音程」、「全体」、「合う」、2年生が「楽譜」、「指示」、「リーダー」がキーワードである一方で、3年生は「一体」、「改善」、「高める」という成長を目指した状態に価値を見出している。

4-5. well-being 経験の性別による対応分析

合唱における well-being の経験の性別による対応分析を、図 13 に示す。(男子:1、女子:2)

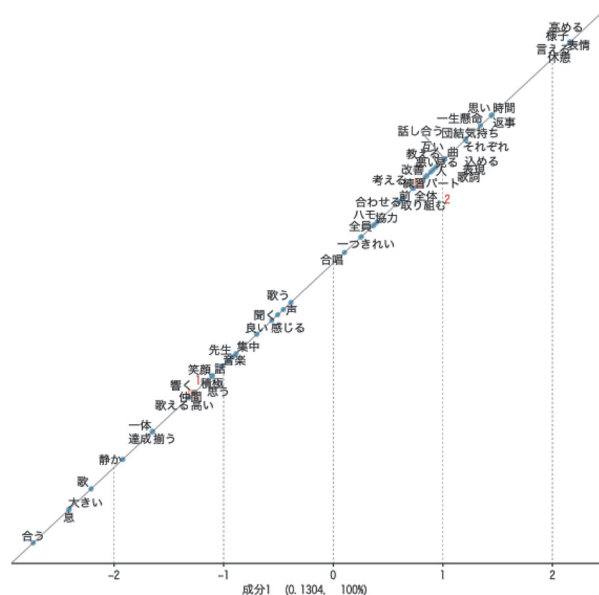


図 13 well-being の経験の性別による対応分析

男子は「笑顔」、「集中」、「達成」という「I」の経験、女子は「改善」、「協力」、「思い」、「団結」という「WE」の経験に合唱のwell-beingを見出している。

5. 有志合唱団における調査結果との比較

5-1. 合唱における well-being のイメージの比較

合唱における well-being のイメージの比較を、図 14 に示す。(有志合唱団:1、その他の生徒:0)

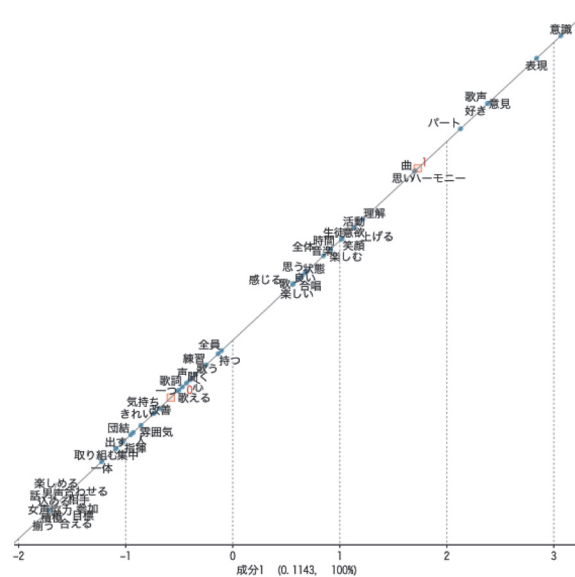


図 14 合唱における well-being のイメージの比較

5-2. 合唱における well-being の経験の比較

合唱における well-being の経験の比較を、図 15 に示す。(有志合唱団:1、その他の生徒:0)

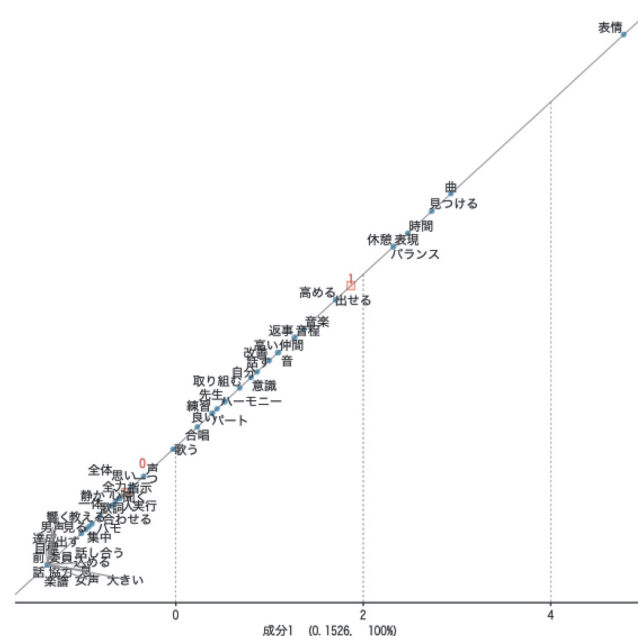


図 15 合唱における well-being の経験の比較

図 14・15 から、有志合唱団の生徒は、「思い」、「理解」を「ハーモニー」に「表現」する合唱のイメージを持ち、「仲間」と「高めあう」状態を合唱の well-being と捉えていることが明らかである。

おわりに

本研究では、合唱活動における well-being に関する自由記述を、「I」のみではなく「WE」の要因が鍵である活動としてテキストマイニングを用いた解析を行うことで、合唱における well-being の全体像を明らかにした。渡邊ら(2020)は、国内の約1300人の大学生を対象として well-being を決定する要因を挙げてもらい、回答を「I（個人的なこと）／WE・SOCIETY（他人との関係性や社会的なこと）／UNIVERSE（超越的な世界との関わり）」という3つのカテゴリに分類している。その際に渡邊ら(2020)が使用した問いをもとに、下記の問いを設定した。

- Q1 合唱活動における良い状態(well-being)とはどういうイメージだと思いますか。あなたの考えを自由に書いてください。思いついたことをなんでも書いてください。
- Q2 あなたは合唱活動においてどんなときに良い状態(well-being)であると感じますか。どんな些細なことでも良いので、合唱活動において「良い状態」と感じるときを3つ挙げてみてください。

調査時期は、校内合唱コンクール(9月6日)終了の翌週で、合唱における well-being について回答する時期としてふさわしいと考えた。

本研究では、KH Coder を使用してテキストマイニングによる自由記述の解析を行なった。Q1とQ2は似ている問いではあるが、Q2(合唱における well-being の経験に基づく良い状態)は、Q1(合唱における well-being のイメージ)と比べて、「WE(わたしたち)」のA(全体の取り組み)、E(リーダーや先生への態度)、F(練習への気持ち)に関する話題が中心として表れていることから、回答する生徒はその違いを認識していたと言える。

図6の自己組織化マップから、合唱における well-being のイメージ(Q1)は、8つのクラスターを3つに併合すると、下記の通りとなる。

- ① I (わたし)
C(没頭、練習のあり方)+H(自分の気持ちや成長)
E(練習の目標)
- ② WE(わたしたち)
A(お互いの雰囲気)
B(全員の取り組み)
D(目指す合唱の演奏)
F(大切なもの)
- ③ その他
G(パート間の関係、ハーモニー)

図11の自己組織化マップから、合唱における well-being の経験(Q2)は、8つのクラスターを2つに併合すると、下記の通りとなる。

- ① I (わたし)
G(自分の取り組み)
H(没頭、一体感、楽しさ)
- ② WE(わたしたち)
A(全体の取り組み)
B(人間関係)
C(合唱の技能)
D(一体感)
E(リーダーや先生への態度)
F(練習への気持ち)

これらの結論を踏まえると、合唱における well-being を決定する要因は、「I」のみではなく「WE」に意味や意義を見出していると結論づけることができる。渡邊ら(2020)の調査では、ウェルビーイングの心理的要因の分類として、I(73%)、WE(24%)、UNIVERSE(3%)となっておりことから、合唱における well-being の決定要因として「WE」の重要性は明らかである。また、学年が上がるにつれ、さらに有志合唱団の経験によって、合唱における well-being を決定する要因として「WE」のカテゴリに価値を見出すようになることは特筆される。

合唱における well-being の「没頭」について考察するにあたり、サンドストーム Sandstrom, GM らの開発した音楽に対する没入傾向尺度の一部を、以下に示す。

表2 Sandstrom(2013)音楽に対する没入傾向尺度

Appendix B. (Continued)

AIMS item	M	SD	I-T
When listening to music, I often imagine the musicians playing the songs	3.1	1.2	.45
When listening to great music I sometimes feel as if I am being lifted into the air	3.2	1.3	.54
When I am listening to music, I can tune out everything else	3.7	1.2	.55
I sometimes see vivid images in my head when I listen to music	3.5	1.2	.53
I sometimes close my eyes so I can focus on the music I am listening to	3.6	1.2	.60
There are times when I will do nothing except listen to music	3.7	1.4	.58
I sometimes feel like I'm part of something bigger than myself when I listen to music	3.4	1.2	.65

Note: I-T = item-total correlation. N = 131 (samples 1 and 2). Responses were made on a 5-point Likert scale, with 1 = strongly disagree and 5 = strongly agree. All questions were worded in a positive direction. This ordering of questions was used to assess temporal reliability (test-retest).

Sandstrom, GM. & Russo, FA. (2013) Absorption in music : Development of a scale to identify individuals with strong emotional Responses to music. p.228より抜粋

一部を翻訳すると、下記の通りとなる。(筆者による)

- ・音楽と一体になったように感じる時がある。
- ・完全に音楽に没頭すること、私の意識全体を鮮やかに変化させるように感じる時がある。
- ・人々が心を変え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。
- ・時々、音楽を聴くことで、他の人々とより繋がっているように感じる。

渡邊ら (2020) の調査によって分類されたウェルビーイングの心理的要因のカテゴリにおいて、「没頭」は「I」と分類され、「読書やゲームに没頭する」が事例として挙げられている。一方で、サンドストームが論じた音楽に対する没入傾向尺度の「音楽と一体になったように感じる時がある」に該当する事例が渡邊ら (2020) の「UNIVERSE」に「自然との一体感を得る」として挙げられていることは興味深い (p. 17)。つまり、「I」としての「没頭」と、「超越的な世界との関わり」である「UNIVERSE」としての「没頭」が存在している、とすることができる。合唱における well-being を解明する鍵として、「UNIVERSE」としての「没頭」が重要になることが予測できる。

今後は、本調査において実施した合唱における well-being の 30 項目 (5 件法) について分析し、本研究で分析した自由記述と併せて結果を考察していく。

引用・参考文献

- 高橋雅子・沖林洋平 (2024) : 「合唱における没入感と well-being 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. 73.
- 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.
- 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－」, 『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. 56.
- 渡邊淳司・ドミニク・チェン (2020) : 『わたしたちのウェルビーイングをつくりあうために－その思想、実践、技術』, ビー・エヌ・エヌ.
- Martin E. P. Seligman (2011) *Flourish A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*
[邦訳『ポジティブ心理学の挑戦 “幸福から持続的幸福”へ』 (2014) 宇野カオリ監訳 ディスカヴァー・トゥエンティワン]
- Sandstrom, GM. & Russo, FA. (2013) Absorption in music : Development of a scale to identify individuals with strong emotional Responses to music. *Psychology of Music*, 41