

合唱活動の充実とwell-beingに関する研究 3

－中学校入学時におけるwell-being尺度の分析を中心に－

高橋 雅子*・沖林 洋平**

Research on “Well-being” and the Enhancement of Choral Activities 3
 – Focusing on the Analysis of Well-being Measures at the Time of Junior High School Entry –

TAKAHASHI Masako*, OKIBAYASHI Yohei**

(Received September 26, 2025)

2022年度から2023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、調査結果を踏まえて尺度を改善してきた。2024年度は、渡邊ら (2020) による「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つのカテゴリをもとに、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した。2025年度は、中学校の本格的な合唱活動を体験していない入学時の1年生を研究対象として開発した30項目による調査・分析を行い、合唱活動におけるwell-beingの実態を明らかにしていく。

はじめに

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、1998年、アメリカ心理学会の会長として、心理学の従来目標に「何が人生を生きるに値するものにするのかを探求する。そして、生きるに値する人生を可能とする状態を築き上げていく」という目標を加えた (p.4)。セリグマン (2014) は、「ポジティブ心理学は人々を一層幸せにすることができる」と述べた上で、その理由として「幸せ、フロー(没我、没頭感)、意味・意義、愛、感謝、達成、成長、良好な関係性など、ポジティブ心理学そのものが人間の持続的な幸福のあり方を構成している」と述べている (p.5)。また、ポジティブ心理学のテーマは「人生の満足度」(幸せを測定する判断基準)ではなく、「ウェルビーイング」であり、「ウェルビーイングを測定する判断基準は『持続的幸福度』で、ポジティブ心理学の目標は持続的幸福度を増大することだ (セリグマン, 2014, p.27)」と述べていることは大きな示唆を与えてくれる。

表1 「幸福理論」と「ウェルビーイング理論」

	幸福理論	ウェルビーイング理論
テーマ	・幸福	・ウェルビーイング
尺度	・人生の満足度	・ポジティブ感情 ・エンゲージメント ・意味・意義 ・ポジティブな関係性 ・達成感
目標	・人生の満足度の増大	・(上記要素の増大による) 持続的幸福度の増大

マーティン・セリグマン (2014) 『ポジティブ心理学の挑戦 “幸福” から “持続的幸福” へ』 p.29より抜粋

1. 合唱活動におけるwell-beingの調査

1-1. 調査項目

本研究においては、2022年度から継続してマーティン・セリグマンSeligman, Martin E. P.のPERMA理論に基づいて尺度を開発・改善している。

ポジティブ心理学の創始者であるセリグマン (2014) は、well-beingを構成する5つの要素として、以下を挙げている。(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

** 山口大学教育学部小学校総合選修

- ・ P (Positive Emotion, ポジティブ感情) 合唱活動におけるwell-beingの調査項目を表2に示す。
- ・ E (Engagement, 没頭・物事への積極的な関わり) 調査時には1～30の順に並べ、PERMA理論の5要素
- ・ R (Relationship, 関係性) を示さず、5件法の数字を記載している。
- ・ M (Meaning, 意味・意義)
- ・ A (Achievement, 達成)

表2 合唱活動におけるwell-being尺度

番号	合唱活動におけるwell-being尺度	要素
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	A
11	作詞者・作曲者の思いや意図に共感して、合唱することができた	A
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	A
29	学年合唱・全校合唱で優れた成果を挙げるために、今まで以上に成長しようと努力した	A
30	この曲の合唱の経験によって、達成感を得ることができた	A
27	この曲の合唱で曲にふさわしい表現を工夫できた	A
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	E
5	合唱の授業に、自ら進んで意欲的に取り組むことができた	E
8	合唱の授業で新しいことを学ぶことが大好きだ	E
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	E
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時がある	E
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	E
21	合唱の活動では、時間を短く感じる	E
6	音や音楽の世界は、価値あるものだ	M
12	生活の中にある合唱や音環境の存在を大切に思うようになった	M
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	M
24	合唱には他の活動では得られない価値がある	M
28	合唱活動を通して、自分には価値があると感じた	M
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	P
7	合唱の授業では、なにごととも良いほうに考えながら活動ができた	P
13	合唱の活動において、自分の取り組みに満足している	P
17	合唱の活動に取り組むことは、幸せだ	P
22	合唱をすることは、気持ちが良いことだ	P
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	P
3	仲間と一緒に協力して合唱することに、大いなる喜びを感じる	R
10	合唱を一緒に歌う仲間たちに受け入れられている	R
15	全体練習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	R
19	合唱の活動をすることで、私たち仲間はより繋がることできる	R
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	R
23	この仲間の一員になりたいという願望を持って合唱に取り組んでいる	R

1-2. 調査の時期・対象

【調査時期】 2025年4～5月上旬

【指導者】 白地めぐみ教諭

【対象者】 附属光義務教育学校後期課程
7年生 74名（男子40名、女子34名）

【指導者】 原田美穂教諭

【対象者】 附属山口中学校
1年生 121名（男子59名、女子62名）

因子分析にあたっては調査対象者全員のデータを使用し、その因子を適用し、分析・考察を行なった。

【性別と学校】

性別と学校のクロス集計を、表3に示す。

表3 性別と学校のクロス集計

学校名/gender	男子	女子	全体
附属光義務教育学校	40	34	74
附属山口中学校	59	62	121
全体	99	96	195

【弦楽合奏経験と学校】

弦楽合奏経験と学校のクロス集計を、表4に示す。

表4 弦楽合奏と学校のクロス集計

学校名/弦楽合奏	所属なし	所属あり	全体
附属光義務教育学校	67	7	74
附属山口中学校	109	11	120
全体	176	18	194

【合唱団経験と学校】

合唱団経験と学校のクロス集計を、表5に示す。

表5 合唱団経験と学校のクロス集計

学校名/合唱団	所属なし	所属あり	全体
附属光義務教育学校	71	3	74
附属山口中学校	107	13	120
全体	178	16	194

1-3. 調査の項目・分析方法

本研究の調査方法は、次の通りである。

【調査項目】

本研究では、2024年度に新たに開発した合唱におけるwell-being項目を使用した。

尺度作成にあたっては、高橋ら(2023)・RERMA理論・渡邊ら(2020)の3つのカテゴリを尺度構成のベースにした。回答は、5件法(当てはまらない1、とても当てはまる5)であった。

【分析方法】

合唱活動におけるwell-beingの調査用に開発した30項目(5件法)及び自由記述。自由記述の分析にはKH Coderを使用、30項目の分析にはRjamoviを使用した。

2. 分析結果

2-1. 質問項目と性別の記述統計量

質問項目(q1～q10)について、性別ごとの記述統計量(平均値、中央値、標準偏差)を算出した。

表6 質問項目と性別の記述統計量

質問項目	gender	N	平均値	中央値	標準偏差
q1	1	97	4.04	4	1.07
	2	96	4.36	4	0.67
q2	1	98	4.01	4	1.13
	2	93	4.29	4	0.77
q3	1	97	4.02	5	1.25
	2	95	4.46	5	0.8
q4	1	98	3.77	4	1.22
	2	95	4.05	4	0.88
q5	1	98	4.1	4	1.1
	2	94	4.41	5	0.81
q6	1	98	4.36	5	1.15
	2	93	4.69	5	0.64
q7	1	97	3.88	4	1.08
	2	95	4.13	4	0.82
q8	1	98	3.78	4	1.31
	2	95	4.23	4	0.84
q9	1	98	3.79	4	1.27
	2	94	4.04	4	1.05
q10	1	98	4	4	1.21
	2	95	4.35	5	0.8
q11	1	97	3.6	4	1.17
	2	94	3.8	4	0.92
q12	1	97	3.8	4	1.34
	2	94	4.28	4	0.8
q13	1	96	3.98	4	1.17
	2	94	4.12	4	0.98
q14	1	98	3.55	4	1.47
	2	93	3.8	4	1.18
q15	1	98	3.62	4	1.22
	2	94	3.74	4	0.98
q16	1	98	3.67	4	1.26
	2	94	3.91	4	0.98
q17	1	94	3.74	4	1.24
	2	93	4.4	5	0.82
q18	1	97	3.69	4	1.23
	2	94	3.94	4	0.88
q19	1	98	3.94	4	1.22
	2	94	4.31	4	0.8
q20	1	98	3.88	4	1.29
	2	94	4.34	4	0.76
q21	1	98	3.76	4	1.36
	2	94	4.36	5	0.99
q22	1	97	4.04	4	1.22
	2	94	4.45	5	0.91
q23	1	98	3.84	4	1.13
	2	94	4.3	4.5	0.83
q24	1	97	3.98	4	1.18
	2	94	4.38	5	0.79
q25	1	98	3.54	4	1.4
	2	94	3.91	4	1.04
q26	1	96	4.17	5	1.12
	2	93	4.44	5	0.74
q27	1	98	3.85	4	1.17
	2	94	4.1	4	0.95
q28	1	98	3.63	4	1.3
	2	93	3.87	4	1.02
q29	1	98	3.89	4	1.2
	2	94	4.23	4	0.84
q30	1	98	4.08	4.5	1.19
	2	94	4.47	5	0.79

2-2. 項目の因子分析

因子分析の結果を、表7に示す。因子分析には、主因子法とバリマックス回転を用いた。因子の抽出基準は固有値1.0以上とし、5つの因子を抽出した。

表7 因子分析結果

項目/因子	1	2	3	4	5	独自性
q22	0.76					0.18
q21	0.71					0.29
q30	0.67	0.38				0.22
q2	0.66	0.34				0.32
q3	0.64	0.38			0.32	0.24
q17	0.62	0.38			0.35	0.24
q23	0.56	0.42		0.35		0.3
q5	0.54			0.5		0.29
q8	0.53	0.35		0.34	0.38	0.25
q24	0.52	0.3	0.47		0.37	0.25
q20	0.5		0.46	0.34	0.4	0.22
q26	0.48		0.42			0.4
q1	0.46			0.41	0.34	0.35
q14	0.36	0.7				0.31
q11	0.37	0.58	0.32			0.34
q27	0.31	0.55		0.54		0.21
q15		0.54	0.43			0.43
q9	0.34	0.52	0.47			0.29
q28		0.51	0.36	0.46		0.25
q18		0.5	0.38	0.3		0.37
q25	0.4	0.5	0.44			0.32
q16	0.43	0.48	0.31		0.39	0.3
q19	0.49		0.72			0.12
q10		0.33	0.62			0.35
q7	0.35		0.46	0.44		0.3
q4	0.37	0.37	0.4	0.36	0.38	0.3
q13	0.47			0.53		0.34
q29	0.32	0.38		0.49	0.32	0.34
q6	0.34				0.71	0.29
q12		0.47		0.36	0.54	0.28

注、「主因子法」で抽出した因子に「バリマックス回転」を適用した結果です

表7の因子分析結果と表2の項目を照合すると、下記の通りとなる。

因子1（ポジティブ感情、没頭、関係性）

P (22、17、1)、E (21、2、5、8)

R (3、23、26)、M (24、20)、A (30)

因子2（没頭、達成）

P (25)、E (14、9、18)

R (15)、M (28)、A (11、27、16)

因子3（関係性）

P (7)、R (19、10)、A (4)

因子4（ポジティブ感情、達成）

P (13)、A (29)

因子5（意味・意義）

M (6、12)

2-3. 因子の記述統計量

抽出された5つの因子（F1～F5）について、累積寄与率を算出した（表8）。

表8 累積寄与率

因子	負荷量2乗和	分散説明率(%)	累積%
F1	6.65	22.15	22.15
F2	4.81	16.03	38.18
F3	3.91	13.04	51.22
F4	3.11	10.36	61.59
F5	2.82	9.41	71

抽出された5つの因子（F1～F5）について、記述統計量（平均値、中央値、標準偏差）を算出した（表9）。

表9 因子の記述統計量

因子	平均値	中央値	標準偏差
F1	4.16	4.38	0.87
F2	3.77	3.89	0.94
F3	4.05	4.25	0.88
F4	4.06	4.5	0.93
F5	4.28	4.5	0.93

抽出された5つの因子（F1～F5）について、性別ごとの要約統計量を算出した（表10）。

表10 因子の性別ごとの記述統計量

因子	gender	平均値	標準偏差
F1	男子	3.97	1.03
	女子	4.36	0.61
F2	男子	3.66	1.07
	女子	3.89	0.76
F3	男子	3.89	1.02
	女子	4.21	0.66
F4	男子	3.95	1.06
	女子	4.18	0.76
F5	男子	4.08	1.12
	女子	4.49	0.62

抽出された5つの因子（F1～F5）について、中学校ごとの記述統計量（平均値、中央値、標準偏差）を算出した（表11）。

表11 因子の中学校ごとの記述統計量

因子	学校名	平均値	標準偏差
F1	附属光	3.81	0.95
	附属山口	4.37	0.75
F2	附属光	3.32	0.89
	附属山口	4.06	0.85
F3	附属光	3.66	0.91
	附属山口	4.29	0.76
F4	附属光	3.63	1
	附属山口	4.34	0.76
F5	附属光	3.99	1.08
	附属山口	4.46	0.78

2-4. 2要因分散分析

ここでは、性別、学校、有志合唱団への所属、そして2つのクラスを参加者間要因とし、5つの因子得点を参加者内要因とする2要因分散分析を実施した。

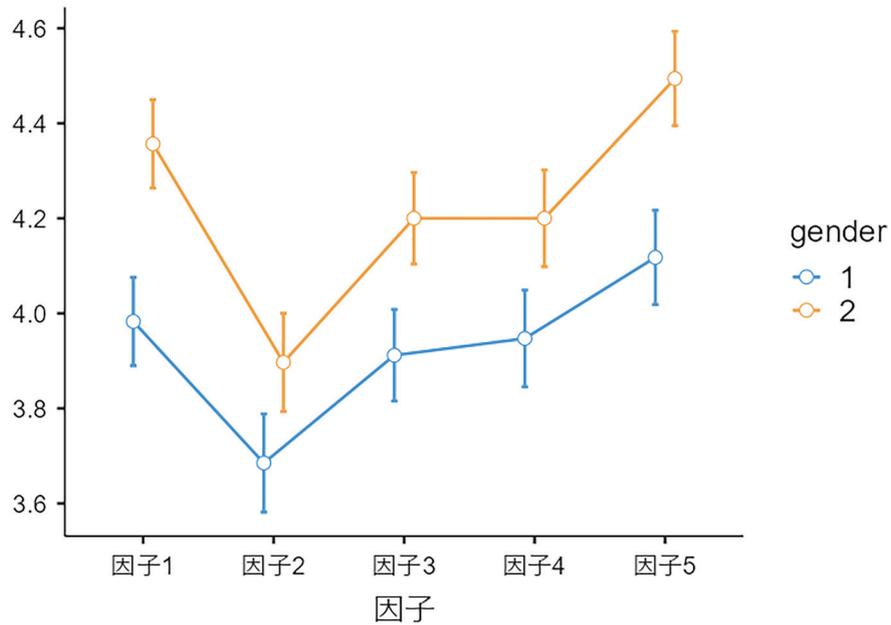


図1 性別と因子の2要因分散分析（1が男子、2が女子）

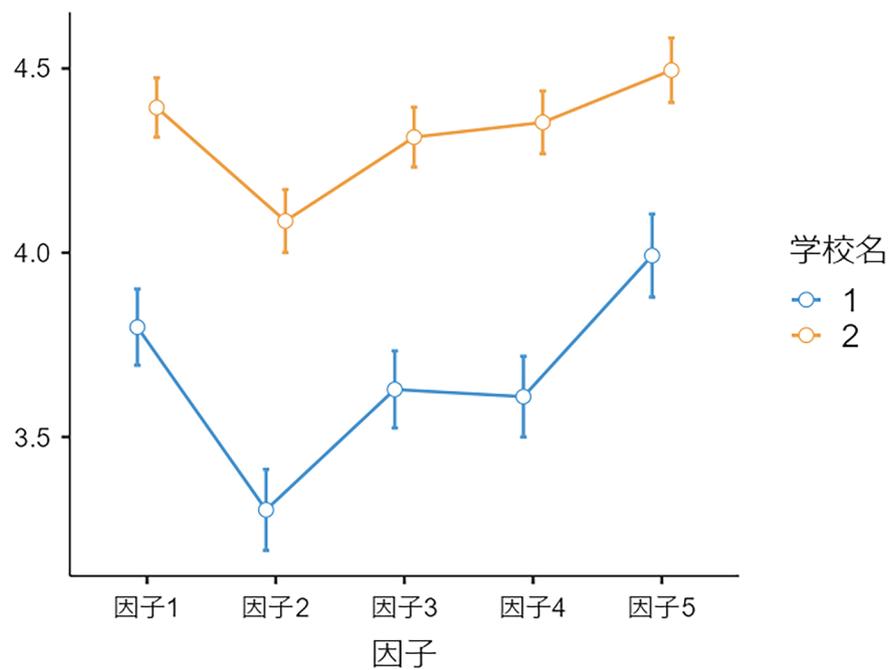


図2 学校と因子の2要因分散分析（1が附属光義務教育学校、2が附属山口中学校）

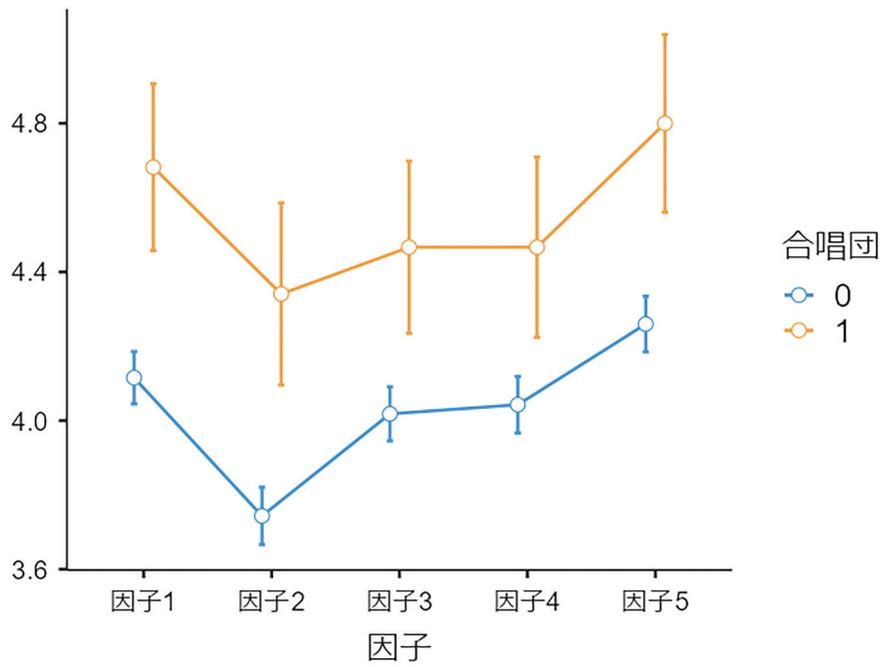


図3 有志合唱団経験と因子の2要因分散分析（1が参加あり、0が参加なし）

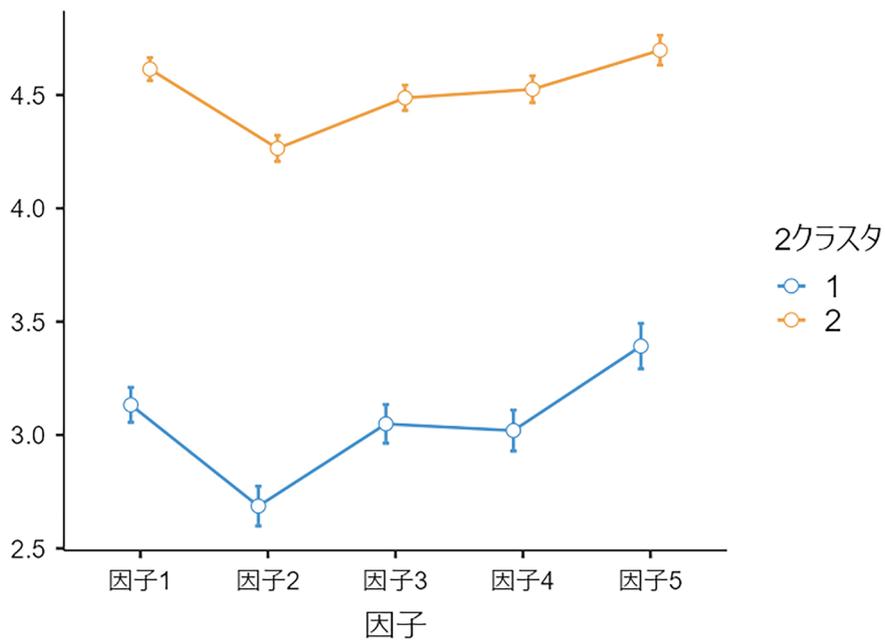


図4 2クラスと因子の2要因分散分析

3. 分析結果

3-1. 回答者の属性と有志合唱団経験

クロス集計表(表3)によると、附属光義務教育学校(n=74)と附属山口中学校(n=121)の全体では男子が99名、女子が96名であった。附属光義務教育学校では男子が40名、女子が34名であったのに対し、附属山口中学校では男子が59名、女子が62名であった。有志合唱団への所属状況(表5)では、全体で16名が合唱団に所属しており、附属光義務教育学校では74名中3名(4.1%)、附属山口中学校では120名中13名(10.8%)が所属していた。

3-2. 記述統計量

質問項目および因子の記述統計量を算出した(表6、表9、表10、表11)。全体における因子の平均値(M)と標準偏差(SD)は、因子1がM=4.16、SD=0.87、因子2がM=3.77、SD=0.94、因子3がM=4.05、SD=0.88、因子4がM=4.06、SD=0.93、因子5がM=4.28、SD=0.93であった(表9)。

性別による比較では、各質問項目および因子において、女子の平均値が男子の平均値を上回る傾向が示された(表6、表10)。例えば、因子1の平均値は男子がM=3.97、SD=1.03であったのに対し、女子はM=4.36、SD=0.61であった。同様の傾向は、学校別の因子得点でも観察され、附属山口中学校の平均値が附属光義務教育学校を上回っていた(表11)。

3-3. 項目の因子分析

質問項目に対する探索的因子分析の結果、固有値1.0以上の5つの因子が抽出され、累積寄与率は71.0%であった(表8)。抽出された因子の項目別負荷量(表7)から、各因子がどのような項目で構成されているかが確認された。

3-4. 性別と因子の2要因分散分析

性別と因子の2要因分散分析の結果(図1)、性別の主効果が有意であった($F(1,168)=5.62, p=0.019$)。これは、男子と女子で因子の平均得点に有意な差があることを示している。また、因子の主効果も有意であった($F(4,672)=33.42, p<.001$)。しかし、性別と因子の交互作用は有意ではなかった($F(4,672)=1.25, ns$)。

3-5. 学校と因子の2要因分散分析

学校と因子の2要因分散分析の結果(図2)、学校の主効果($F(1,168)=29.07, p<.001$)と因子の主効果が有意であった($F(4,672)=36.12, p<.001$)。学校と因子の交互作用も有意であり($F(4,672)=2.86, p=0.023, \eta^2=0.02$)、学校によって各因子の平均得点のパターンに有意な違い

が示された。単純主効果分析の結果、すべての因子において学校間の有意な差が認められた。具体的には、いずれにおいても、附属山口中学校の平均得点が附属光義務教育学校を統計的に有意に上回っていた。

3-6. 有志合唱団経験と因子の2要因分散分析

有志合唱団参加の有無を参加者間要因、因子を参加者内要因とする2要因分散分析を行った(図3)。

2要因分散分析を行った結果、因子の主効果が有意であった($F(4,660)=10.04, p<.001, \eta^2p=.06$)。すなわち、測定された5因子間で平均値に有意な差が認められた。

また、有志合唱団参加の主効果も有意であった($F(1,165)=5.22, p=.024, \eta^2p=.03$)。すなわち、有志合唱団参加経験あり群(M=4.55, SE=0.23)は、有志合唱団参加経験なし群(M=4.04, SE=0.08)よりも全体的に高い値を示した。一方で、因子×合唱団の交互作用は有意ではなかった($F(4,660)=0.43, p=.79, \eta^2p=0$)。したがって、因子の効果は有志合唱団参加の有無によって異なることが示された。

因子の主効果が有意であったため、Bonferroni法による多重比較を行った。その結果、次の知見が得られた。有志合唱団参加経験なし群においては、因子2(M=3.74, SE=0.08)が、因子1、3、4、5(M=4.02~4.26)のいずれよりも有意に低い値を示した($p<.05$)。有志合唱団参加経験あり群においては、因子間の平均値に統計的に有意な差は認められなかった(ns)。

3-7. 2クラスと因子の2要因分散分析

本研究では、回答者を因子得点に基づいてタイプ分類するためにクラス分析を行った。クラス抽出にはward D2を用いた。デンドログラムを参照し解釈可能性を検討した結果、2クラスが妥当であると判断した。

クラスと因子の2要因分散分析の結果、クラスの主効果が有意であり($F(1,168)=301.91, p<.001$)、クラス1とクラス2の間で因子の平均得点に違いがあることが示された。因子の主効果も有意であった($F(4,672)=33.79, p<.001$)。しかし、クラスと因子の交互作用は有意ではなく、有意傾向にとどまった($F(4,672)=2.01, p=0.092$)。

おわりに

因子分析で抽出された5因子とセリグマン(2014)のPERMA理論との関連は、下記の通りとなった。

因子1(ポジティブ感情、没頭、関係性)

P(22、17、1)、E(21、2、5、8)

R(3、23、26)、M(24、20)、A(30)

因子2(没頭、達成)

- P (25)、E (14、9、18)
 R (15)、M (28)、A (11、27、16)
 因子3 (関係性)
 P (7)、R (19、10)、A (4)
 因子4 (ポジティブ感情、達成)
 P (13)、A (29)
 因子5 (意味・意義)
 M (6、12)

抽出された5つの因子と筆者らが開発したPERMA理論に基づく30項目の関係を、図5に示す。

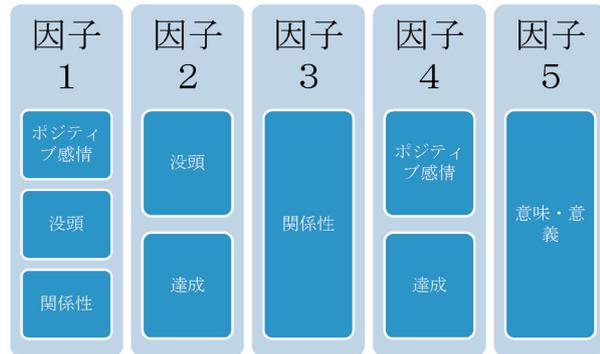


図5 5因子とPERMA理論の要素

図5から、因子分析によって5因子が抽出されたものの、筆者らが開発した30項目 (PERMA理論の5要素) と一致したものとはならなかった。すなわち、因子1、因子2、因子4はPERMA理論の要素が複数含まれていたことが明らかである。

また、分析結果でも示したように、有志合唱団参加経験なし群において、因子2が因子1、3、4、5と比べて有意に低い値を示したことは興味深い。

因子2の具体的な項目は、E (没頭)「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」「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」「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」、A (達成)「作詞者・作曲者の思いや意図に共感して、合唱することができた」「この曲の合唱で曲にふさわしい表現を工夫できた」「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」であった。

以上の結論及び拙稿「合唱活動の充実とwell-beingに関する研究4」の自由記述の分析結果を踏まえると、生徒は合唱活動においてセリグマン (2014) のE (没頭) について意識や経験がほとんどないこと、自由記述からM (意味・意義) に関する記述は抽出されなかったが、因子分析の因子5から「音や音楽の世界は、価値あるものだ」「生活の中にある合唱や音環境の存在を大切に思うようになった」という項目の数値が高かったことが明

らかであり、特筆される。

今後は、本研究の入学時に調査した中学校1年生を対象として校内合唱コンクールを経た時期に同じ調査を実施し、分析結果を比較することで、本格的な合唱経験を通して合唱活動におけるwell-beingがどのように変化したかを明らかにしていく。

引用・参考文献

高橋雅子・沖林洋平・白地めぐみ・藤原由佳・原田美穂 (2025) : 「合唱活動の充実とwell-beingに関する研究2 - 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.60.

高橋雅子 (2025) : 「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 -」, 『山口大学教育学部研究論叢』, Vol.74.

高橋雅子・沖林洋平・石田千陽・白地めぐみ・藤原由佳 (2024) : 「音楽科における『深い学び』とwell-beingに関する研究2 - 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.

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: 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.

Mihaly Csikszentmihaly (1990) *Flow* [邦訳『フロー体験 喜びの現象学』 (1996) 今村浩明訳 世界思想社]

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