

2018年1月

モーツァルト効果と音楽療法・活用に関する研究

経営学部 経営学科 幡鎌ゼミ
B4R11037 奥泉真世

【卒業論文概要】

私たちの暮らしている中で、音や音楽は溢れている。心地よい音もあれば、不快に感じる音、それが耳から入ってくることによって人は感情や体調を揺るがされる。昨今では、YouTube等で「作業用BGM」や「睡眠用BGM」を多く見られるが、これはフランス人医師アルフレッド・A・トマティス博士より発見される「モーツァルト効果」が関係している。

本稿の目的は、音楽と作業効率、または音楽とリラックス効果にどれだけの関係性があるのか。モーツァルト効果によって受ける影響はどのようなものがあるのかを検証することである。また、それによって実際に音楽療法として使われているのか、ビジネスの中で音楽はどのように利用されているのかについて考察する。

調査方法は文献・インターネット調査を主に行った。18～19世紀活躍していた作曲者は多くいたのにも関わらず、なぜモーツァルトの名前を使った名前なのか。有名作曲家、モーツァルト、ベートーヴェン、バッハの3人を比較した。性格や音楽の特徴からモーツァルトの音楽が一番シンプルで人間の耳に入りやすいと考えられる。そして次に音の性質を調べ、音には周波数(ヘルツ)と強度(デシベル)があり、周波数は脳脊髄と因果関係があることがわかった。音や音楽は主に感情、呼吸、心臓の鼓動、身体の動きとの調和、体温に影響を及ぼし、それによって音楽療法に役立つのではないかと考えられた。感情は精神療法に近いものと考え、精神療法に大事なものはリラックス効果である。そのため音楽とリラックスを結び付け、ビジネスで利用する方向へと向かう。有線放送大手のUSENはオフィス向けのBGMで、企業ごとに楽曲編集するサービスを2017年2月から全国展開している。時間帯によって流す音楽を変え、仕事の捗る環境づくりを企業はつくっているのだ。このようにして、音楽というものは、特に精神面で役立つことがわかる。

今後は、音楽療法を用いた生活を広めていく必要があると考える。気持ちで病を抱えている方、実際に病を抱えている方、ご老人、それ以外でも私たち普通の学生。ここにいるすべての方々が、簡単に実践できる音楽療法。その音楽療法のすばらしさを、一人一人が知っていくことにより、自身を追い詰めて自殺してしまったり、ニュースで報道されるような理解しがたい行動は減っていくのではないかと考える。