

京都教育大学

平成19年度修士論文

ダンスが気分や感情に及ぼす影響について

学校教育専攻 学校教育専修

服部久子

指導教員 本間友巳

花田里欧子

ダンスが気分や感情に及ぼす影響について

2 0 0 8

服部 久子

目次

歴史的概観	P1 - P3
問題と目的	P4 - P10
方法	P11 - P14
結果	P15 - P38
考察	P39 - P55
要約と結論	P56 - P58
引用文献	P59 - P60

歴史的概観

踊るという行為は、原始時代からあり、人間は何かにつけ踊ること
で感情を表現してきたのではないだろうか。収穫があったといっ
ては踊り、祝い事があると踊り、雨乞い等の祈祷の意味のある踊り
など、太古の昔から何かにつけ踊ってきた。それが民族舞踊やフォ
ークダンスや盆踊りになったり、また、バレエやモダンダンスとい
った芸術に変化してきたりもした。

「ダンスセラピーにおけるダンスの定義は、学術上まだ十分には
なされていない。ダンスセラピーという言葉が治療的な意味合いを
持ち、近代医療の中で使われるようになったのは、1940年代のアメ
リカである。アメリカのダンスセラピーは、当時モダンダンスの教
師として活躍していたマリアン・チェイス（Chase,M）が、ワシン
トン DC の聖エリザベス病院に招かれ、統合失調症などの精神病患
者のグループにセッションを行ったところから始まると言われてい
る。

マリアン・チェイスによって行われたダンスセラピーは、コミュ
ニケーションのためのダンスという考えを持っており、患者に自由
に即興的に作らせて演じさせ、それによって感情を開放させるとい

う手段がとられている。その他のダンスセラピーのパイオニアたちも、それぞれのダンス観を持ち、さまざまな場で活かしている（平井，2006）。」

飯森眞喜雄、町田章一の「ダンスセラピー」（2004）によると、日本では1970年代に坂田新子、伴友次、野川照子らによって、病院等で精神障害者を対象にわが国独自のダンスセラピーが試みられたが、それらはすでに中断されている。1980年代にはわが国各地で同時多発的にダンスセラピーの実践が始められ、精神障害者だけでなく、学生、心身症患者、高齢者、一般社会人にも拡大し始めている。しかし、実践者相互の連絡がほとんどなく、各自が孤立した活動を行っていた。欧米のダンスセラピストが来日し、日本人が欧米に留学し始めたのもこの頃である。この頃に始めた人々が、1992年に日本ダンス・セラピー協会を設立し、今日に至っている。

なお日本人で最初にダンスセラピストの資格を取得したのは、宮原資英、平井タカネ、梶明子、大沼幸子である。

日本におけるダンスセラピーはいろいろな方法で行われている。

湖南病院の岩下徹は精神病患者を対象に、自己表現させ、対人関係の回復や、身体感覚、身体機能の改善、自己の確立を目指している。

また、鍛冶美幸は精神病患者のリハビリのため、セラピストが患

者の自発的な動作表現をもとに振り付けを行うという方法をとっている。

天野敬子は思春期の問題行動に対して、クライアントの何気ない動きをセラピストがピックアップしてクライアントに返していく、言葉を媒介とする代わりに動きを媒介とする方法をとっている。

医師でもある梅田忠之はアメリカンダンスやディスコダンス等、を取り入れ、心身症や神経症の治療に役立てている。

高安マリ子はプロのダンサーとして活躍しつつも、臨床心理士の資格を持ち、ダンスとセラピーを融合させ、ダンスセラピーを行っている。

その他、高齢者向け、心身障害者向け、ターミナルケアにおけるダンスセラピーなど、さまざまな方法があり、実践されている。

問題と目的

現代社会は生活は便利になってはきているが、忙しさは増し、人々はゆとりをなくしている。そして自然環境や地域の人間関係など失ったものも多く、家族の絆が希薄になってきている。またメディア等からいろんな情報が入りすぎて混乱し、心の平静を保てない人が増えている。大人がこういう状況であると、もちろん子供たちにも歪みは現れてくる。日々接している中学生を見ていても、人間関係を作るのが下手で、精神的にもろく、また、携帯やPCの普及により、トラブルがより複雑化、深刻化している。

そんなストレスに満ちた現代社会の中で、ストレスに耐えきれず、精神医療やカウンセリング等が必要になる人もいるが、多くの人々はそこへいきつくまでに、自分なりにいろいろな方法でストレスに対処しているのではないだろうか。その方法には、音楽を聴いたり、スポーツをしたり、絵を描いたり、映画を見たり、おしゃべりをしたりとさまざまであろう。ほとんどの人は、無意識のうちにそういう方法で自分をコントロールし、日々のストレスに対処しているのではないか。

「日常を超え、特別に枠付けされた時空間を準備して行う行為を、

オランダの歴史家ホイジンガ（1963）は「遊戯・遊び」と定義している。ダンスはまさに「遊び」であり「遊戯」である。それは日常のあらゆる規則や肩書きなどからの自由が保証されている。遊びの中で、人々は心身ともに、全き自由人となることができる」と平井（2006）は言っている。このように、心身の治療を目的として、時間、場所、内容などの枠組みを作り、その中で自由を保障され、心の重荷を開放する場を設定したものが、芸術療法、表現療法であると考えられる。

平井（2006）はダンスセラピーの必要性をこのように述べている。「最近、身近な人々との関係が希薄で、自分という存在の不確かさ、不安定さから来る閉鎖性と孤独感、そして他者への不信感などの積み重ねが若い人たちの行動に影響を及ぼしている。このような状況の中で、精神医療の領域では従来の投薬やカウンセリングだけでなく、他者関係の修復や硬直した心身をリラックスすることを目的としたさまざまな代替医療が工夫されている。1940年代に第2次世界大戦や1960年代のベトナム帰還兵への心理療法から生まれたダンスセラピーも近年この代替医療として関心が寄せられているところである。」

中学生にダンスの授業をすると、最初は恥ずかしくてステップを踏むどころか、リズムをとることもしなかった生徒が、授業が進む

うちにだんだん自分を開放し、表現できるようになっていく。また、作品を作る中でグループでもめることがあっても、少し助言をしてやると自分たちで解決し、最終的には全員がまとまってすばらしい作品を作れ、いきいきと発表する。そして人間関係がうまくいくようになったということを、何度も経験した。

また、筆者が夏休み「さわやか体操」と称して、地域住民を対象にラジオ体操やリズムカルダンスを始めて4年になるが、住民からの感想によると、体が調子よくなった、肩こりが治った、体重が減ったという身体的な効果のほか、気分がすっきりした、一日が気持ちよくはじめられたなど、精神的にも良い影響があったという声がよく聞かれる。

ダンスと音楽は切り離すことができない。「踊りがあるところには必ず音楽があり、音やリズムの要素と動きは不可分の関係を示している（林、2004）。」

音楽を聴くことによって気持ちが落ち着いたり高揚したりするという経験はだれもが体験したことがあるであろうが、音楽がもつ心理的作用の研究では、山本（1999）らの「音楽聴取による情動変化について」等があり、音楽のジャンルごとの Pre.Post.の POMS スコア（聴取前後のスコア）が呈示されている。それによると、「活気」のスコアは上昇し、それ以外のスコア（「緊張」、「抑うつ」、「怒り」、

「疲労」、「混乱」)は有意に低下したという結果が出ている。従来から音楽には生体をホメオスタシスに向かわせる効果(向ホメオスタシス効果)と生体をリラクセーションに導く効果がある(永田、1996;高橋ら、1999による)とされているが、これらの結果は、「音楽の聴取が個人に自覚可能な情動面での変化をもたらす(高橋ら、1999)」、感情のレベルが高すぎる人は低下させ、感情レベルが低すぎる人は上昇させるように働くようである。

本論文は芸術療法、表現療法の中のダンスについての研究である。リズムに乗って体を動かすという快感は「先天的にDNAの中に情報としてセットされている(大橋、1990;林、2004による)」と言われるように、音楽を使用しながら踊るという経験は「心理的な快の状態を作り、緊張、不安、抑うつ、怒りなど、否定的な感情を改善する(林、2004)」効果があると見られる。

梅田(1991)は、「ダンスは他の運動と同様に身体諸機関の機能、新陳代謝機能の維持向上に役立ち、身体各部の抹消部への刺激は脳幹網様体を介して脳機能を賦活する作用をもっている。心理的効用としては、リズムカルな動きによる感情の発散、集団における相互作用、非日常的・ハレ的な時間をもたらす自己表現作用などがある」と述べている。そして、ダンス開始前後の脳波のアルファ波を測定すると、ダンス前に比べて後に顕著に増加するという実験結果を提

示している。

高安（2003）は「ダンスとは人間そのものの表現と人間が持ちうる感性との融合によって全身で訴えるものである。そしてダンスセラピーとは、体と動きを通して患者の本来の姿、あり方の深い層から関わり、そこに寄り添い、そこを動かしていけるかが大切である。」と言っている。

林（2004）の研究ではリズムカルなダンスの練習によってネガティブな気分がポジティブな方向に変化し、積極的でポジティブな気分はよりその傾向を増すという研究結果が出ている。この研究でもリズムカルなダンスプログラムの実施前後に POMS 検査が実施されている。尺度ごとに見ると、「緊張・不安(AT)」「抑うつ・失意(D)」「怒り・敵意(AH)」「疲労(F)」「混乱(C)」は練習後に得点が有意に減少し、「活気(V)」尺度においてのみ練習後に有意な得点の増加が見られた。

ダンスと音楽には深いかかわりがあるということは先にも述べたが、ダンス療法は心と体の両面からアプローチできる方法であるのではないか。つまり、音楽を取り込み、心のバランスを整えつつ、筋肉に刺激を与え、ストレスを発散させていく。それだけではなく、筋肉や内臓等に働きかけることによって、結果として心身ともに健康な体を作ることができる。他のスポーツでもストレスを発散でき

健康な体を作ることができるが、「ダンスは勝ち負けにこだわることなく、リズムの快感に加えて、自由で開放的、しかも一人で気軽に動きの快さに浸りながら、仲間と同調する空間の共有が楽しめる(林、2004)。」

林(2004)の先行研究では大学生を対象としてリズムカルなダンスを行ったが、中学生や中年世代ではどうであろうか。また、スローテンポのダンスではどうであろうか。そして、音楽がダンスにどのような影響を及ぼすのであろうか。音楽やダンスの好き嫌いで効果の現れ方は違うのか。精神状態によっても効果の現れ方に違いがあるのか。という点についても検討したいと考え、検討項目をまとめ、仮説を立てた。

検討項目

1. 音楽、ダンスの種類 (リズムカル音楽・ダンスとスロー音楽・ダンス)
2. 中学生、中年世代
3. 音楽をかけてダンスをした時、号令でダンスをした時、音楽を聴くだけの時
4. 男子と女子
5. 使用音楽の好き嫌い
6. ダンスの好き嫌い

7. 精神的健康度高群、低群

(3以下は中学生のみ)

仮説

1. 全体的な気分変化はリズムカルダンスのほうがスロージャンスよりも大きいであろう。ただし、緊張・興奮度はスロージャンスのほうが下がるであろう。
2. 中年世代のほうが中学生より効果があるであろう。
3. 音楽をかけてダンスをした時、音楽を聴くだけの時、号令でダンスをした時の順で効果があるであろう。
4. 女子の方が効果があるであろう。
5. 好きな音楽でダンスをするほうが嫌いな音楽でダンスをするよりも効果があるであろう。
6. ダンスが好きな者のほうがダンスが嫌いなものより効果があるであろう。
7. 精神的健康度の低い者のほうが高いものより効果があるであろう。

方法

1. 対象者

中学校 1 年生 250 名、30 代から 50 代の教師・地域住民 30 名を対象に調査を行った。回収率 100%で、記入漏れのあった質問紙を除き、完全回答を得られたものは中学生 246 名、有効回答率 95%、教師・地域住民 30 名、有効回答率 100%であった。

2. 手続き

O 府の N 中学校 1 年生男女を対象に、筆者の考案したリズムカルなダンス、リラクゼーション音楽を使用してのスローなダンスを体育の授業それぞれ 1 時間ずつを使い、実施した。ダンス実施前後に質問紙を実施した。

30 代から 50 代の中年世代についても、時間、場所を設定し、同様に実施した。

中学生においては、精神的健康度を調べるため各クラス、HR 時に質問紙 GHQ30 を実施した。

3. 時期

2006 年 6 月下旬から 9 月上旬に実施、その場で回収した。

4. 調査内容と測定尺度

- (1) リズミカルなダンスプログラムは、この時期 CM にも使用され、誰もが聞いたことのあるベニー・ケイの「ドリームランド」という曲を使用し、筆者が創作したリズミカルなダンスを実施した。
- (2) スローなダンスプログラムは、胎教に良いとされ、 α 波音楽であるバッハの「G 線上のアリア」を使用し、ストレッチ体操を主とした動きを実施した。
- (3) 気分の測定は坂野ら (1994) の気分調査票 (付表 1 参照) を使用した。この尺度は、「緊張と興奮」「爽快感」「疲労感」「抑うつ感」「不安感」の 5 因子からなり、それぞれの因子につき 8 項目ずつ、計 40 項目からなっている。クロンバックの α 係数は緊張と興奮 $\alpha = .70$ 、爽快感 $\alpha = .87$ 、疲労感 $\alpha = .84$ 抑うつ感 $\alpha = .91$ 、不安感 $\alpha = .82$ と高い信頼性が確認されている。妥当性については、STAI-S, SDS, POMS との関連から、並存的妥当性の検討を行っている。その結果、緊張と興奮の得点と POMS の不安・緊張得点との間には $\gamma = .67$ 、STAI-S 得点との間には $\gamma = .66$ 、爽快感の得点と POMS の活気得点との間には $\gamma = .83$ 、疲労感の得点と POMS の疲労得点との間には $\gamma = .78$ 、抑うつ感の得点と SDS 得点との間には $\gamma = .70$ 不安感の得点と STAI-S 得点と

の相関は $\gamma = .74$ という相関係数が得られている。

- (4) GHQ30 は一般的疾患傾向、身体的症状、睡眠障害、社会的活動障害、不安と気分変調、うつ傾向の 6 下位尺度からなり、各 5 項目ずつ 30 項目である。精神的健康に関する事項の経験の頻度を問う尺度である。大西 (2005) が高校生向けに一部修正したもの (付表 2 参照) を使用した。クロンバックの α 係数は、一般的疾患傾向では $\alpha = .67$ 、身体的症状得点では $\alpha = .75$ 、睡眠障害得点では $\alpha = .79$ 、社会的活動障害では $\alpha = .68$ 不安と気分変調では $\alpha = .78$ 、うつ傾向では $\alpha = .90$ であった。

この調査により、中学生を精神的健康度、高群と低群に分けた。分け方については、GHQ の手引きを参照し、記述統計の平均で分けたところ、人数的にも妥当であったので、平均より上を低群、下を高群とした。

- (5) ダンスプログラムの流れは次のとおりである。①プログラムの内容と実施説明 (5 分) ②気分調査票 (事前) と、音楽、ダンスの好き嫌いアンケート (5 分)、③ダンスの振り写しおよび練習 (30 分)、④気分調査票 (事後) アンケートと感想 (5 分)

- (6) 中学生においては、(5) のプログラムを、音楽をかけてダ

ンスをする群（音楽ダンス群とする）、音楽なしで号令をかけてダンスをする群（号令ダンス群とする）、音楽を聴くだけの群（音楽群とする）の3群に分けて実施した。

5. 分析方法

記入もれのあった質問紙を分析から除外し、有効回答について分析を行った。

- ① 気分調査票の各因子ごとの前後の差の検定を行い、各群の得点差の比較を行った。
- ② 中学生音楽ダンス群、音楽群において男女別に前後差の検定を行い性差による比較をした。
- ③ 中学生音楽ダンス群、音楽群において音楽の好き嫌いによって前後差の検定を行い、比較した。
- ④ 中学生音楽ダンス群においてダンスの好き嫌いによって前後差の検定を行い、比較した。
- ⑤ 中学生の各群において GHQ による健康度を高低に分け、それによって、前後差に違いがあるか、前後差の検定を行った。

結果

1. 各群ごとの気分調査得点の前後差の比較

リズムカルダンス、スロージャンス、それぞれの練習が、どのような気分変化を誘起するか測定し、練習前後の得点差を示したものが、表1であり、それをもとに図に表したものが図1である。

表1		気分調査票		各群の前後の得点差			
		緊張興奮	爽快	疲労	抑うつ	不安	合計
リズムカルダンス	中年(n=30)	-0.2	2.13	-2.17	-1.23	-3.37	-9.1
	t値	0.39	2.79**	3.33**	2.29*	5.1***	5.52***
	音楽ダンス群(n=99)	0.07	0.23	-2.66	-2.04	-2.31	-7.17
	t値	0.21	0.44	5.56***	4.53***	5.99***	4.82***
	号令ダンス群(n=72)	0.06	-1.49	0.4	1.13	-1.43	1.64
	t値	0.16	2.68**	0.64	1.86	3.38**	0.96
スロージャンス	音楽群(n=76)	-1.66	0.47	-2.3	-2.09	-2.4	-8.92
	t値	4.66***	1.19	5.62***	6.51***	7.63***	7.97***
	中年(n=24)	-1.63	3.19	-2.48	-1.78	-2.52	-11.59
	t値	2.77***	4.01***	4.24***	3.47***	3.5**	5.6***
	音楽ダンス群(n=95)	-1.46	-0.19	-1.66	-1.02	-1.27	-5.23
	t値	4.56***	0.53	4.18***	2.73**	3.2**	4.56***
	号令ダンス群(n=67)	-0.69	-1.03	-1.51	-1.15	-1.48	-3.79
	t値	2.31*	2.06*	2.59*	2.35*	4.75***	2.66**
	音楽群(n=76)	-0.87	0.17	-0.93	-0.64	-0.99	-3.6
	t値	2.01*	0.37	1.73	1.4	2.15*	2.44*

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

注：合計というのは爽快を逆転して、すべての項目の得点を合計したものである。

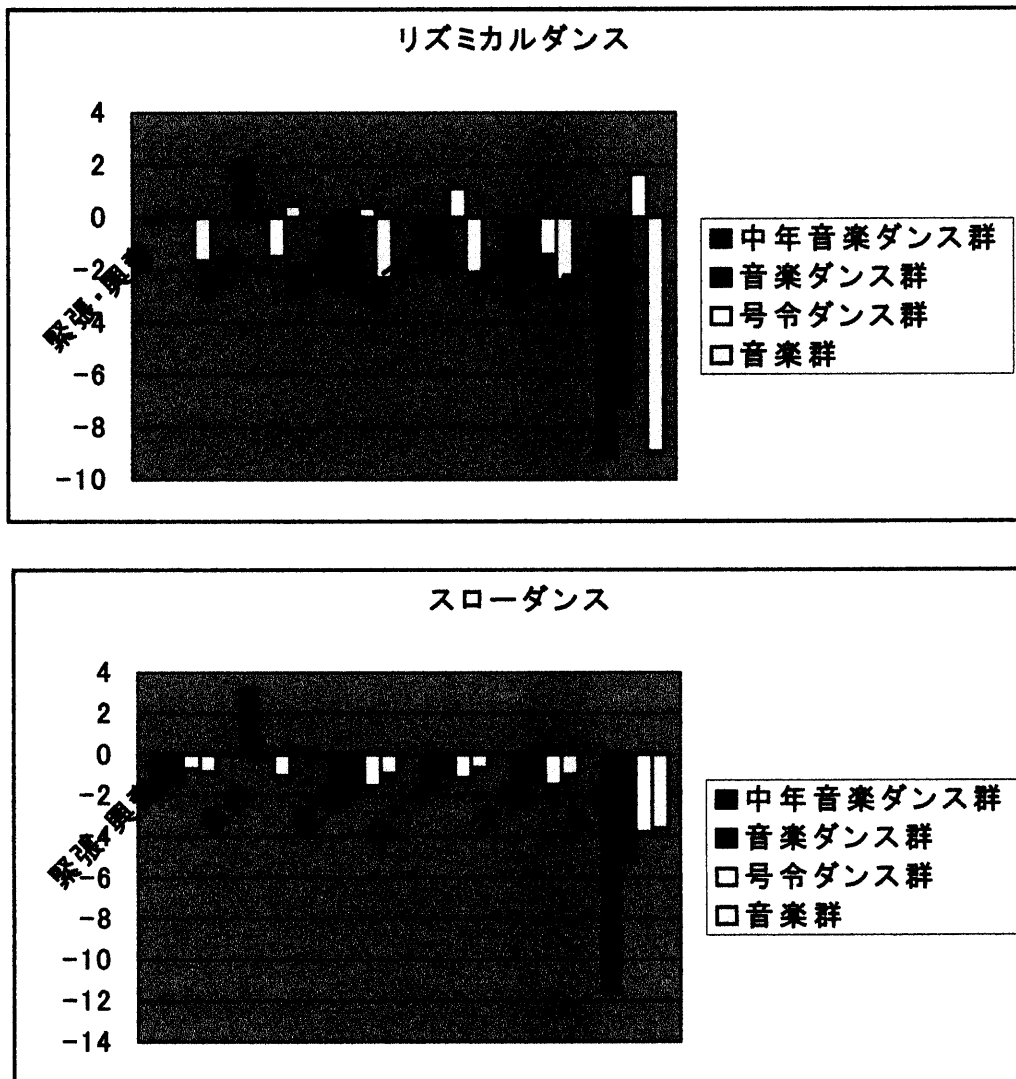


図1 気分調査票 各群の前後の得点差

これらの結果から次のことが明らかとなった。

まず、中年音楽ダンス群と中学生の音楽ダンス群を比べてみた。

リズムカルダンスにおいては、表1の合計を見ると、中年音楽ダンス群($t(29)=5.52, p<.001$)、中学生音楽ダンス群($t(98)=4.82, p<.001$)と、どちらの群も0.1%水準で気分は有意にポジティブな方へと傾いているが、表1のグラフからもわかるように傾き方が中年のほう

が大きい。項目別に見ると、中年は爽快 ($t(29)=2.79, p<.01$) は有意に上り、疲労 ($t(29)=3.33, p<.01$)、抑うつ ($t(29)=2.29, p<.05$)、不安 ($t(29)=5.1, p<.001$) は有意に下がっている。中学生は疲労 ($t(98)=5.56, p<.001$)、抑うつ ($t(98)=4.53, p<.001$)、不安 ($t(98)=5.99, p<.001$) が 0.1% 水準で有意に下がっている。スローダンスにおいても、表 1 の合計を見ると中年音楽ダンス群 ($t(23)=5.6, p<.001$)、中学生音楽ダンス群 ($t(94)=4.56, p<.001$) と、どちらの群も 0.1% 水準で気分は有意にポジティブに傾いているが、数値は中学生に比べ中年は 2 倍以上の下がり方である。項目別に見ると、中年は緊張・興奮 ($t(23)=2.77, p<.05$)、爽快 ($t(23)=4.01, p<.001$)、疲労 ($t(23)=4.24, p<.001$)、抑うつ ($t(23)=3.47, p<.01$)、不安 ($t(23)=3.5, p<.01$) と、すべての項目で、気分は有意にポジティブに傾き、中学生は爽快以外の項目 (緊張・興奮 ($t(94)=4.56, p<.001$)、疲労 ($t(94)=4.18, p<.001$)、抑うつ ($t(94)=2.73, p<.01$) 不安 ($t(94)=3.2, p<.01$)) で、気分は有意にポジティブに傾いている。表 1 の各項目の数値を見ても、すべての項目において中年は中学生よりも大きく変化している。特に爽快の上がりかたが顕著である。

そして中年はリズムカルダンスにくらべて、スローダンスのほうが、より気分がポジティブに変化しているのに対して、中学生はス

ローダンスよりもリズムカルダンスのほうが気分はよりポジティブに変化している。

次に表 1 の中学生の群ごとの変化を見ると、リズムカルダンスにおいては音楽ダンス群は緊張・興奮、爽快以外の項目（疲労（ $t(98)=5.56, p<.001$ ）、抑うつ（ $t(98)=4.53, p<.001$ ）、不安（ $t(98)=5.99, p<.001$ ）と合計（ $t(98)=4.82, p<.001$ ）は 0.1% 水準で有意にポジティブに変化している。号令ダンス群は爽快（ $t(71)=2.68, p<.01$ ）、不安（ $t(71)=3.4, p<.01$ ）は有意に下がり緊張・興奮、疲労、抑うつは上がっている。合計得点を見ても気分変化がネガティブなほうへと傾いている。音楽群は爽快以外の項目（緊張・興奮（ $t(75)=4.66, p<.001$ ）、疲労（ $t(75)=5.62, p<.001$ ）、抑うつ（ $t(75)=6.51, p<.001$ ）、不安（ $t(75)=7.63, p<.001$ ）と合計（ $t(75)=7.97, p<.001$ ）はすべて 0.1% 水準で有意にポジティブに変化している。数値を見ると、音楽ダンス群より音楽群のほうが下がり方が顕著である。

スローダンスにおいては音楽ダンス群は爽快以外のすべての項目（緊張・興奮（ $t(94)=4.56, p<.001$ ）、疲労（ $t(94)=4.18, p<.001$ ）、抑うつ（ $t(94)=2.73, p<.01$ ）、不安（ $t(94)=3.2, p<.01$ ）と合計（ $t(94)=4.56, p<.001$ ）が有意に下がり気分はポジティブに傾いている。号令ダンス群もすべての項目（緊張・興奮（ $t(66)=2.31, p<.05$ ）

爽快 ($t(66)=2.06, p<.05$)、疲労 ($t(66)=2.59, p<.05$)、抑うつ ($t(66)=2.35, p<.05$)、不安 ($t(66)=4.75, p<.001$) で有意に下がり、合計得点 ($t(66)=2.66, p<.05$) を見ても気分はポジティブなほうへと変化している。音楽群では緊張・興奮 ($t(75)=2.01, p<.05$)、不安 ($t(75)=2.15, p<.05$) が有意に下がり、合計 ($t(75)=2.44, p<.05$) を見ても気分はポジティブに変化している。スロージャンスにおいては号令ダンス群、音楽群よりも音楽ダンス群の下がり方が顕著である。

2. 男女別得点差の比較

音楽ダンス群の気分変化が男女によって違いがあるかどうかを示したものが表2、それを図で表したものが図2、である。

表2 音楽ダンス群 男女別 前後の得点差

		緊張興奮	爽快	疲労	抑うつ	不安	合計
リズムミカル	男子(n=50)	0.74	-0.54	-2.96	-1.62	-1.98	-5.28
	t値	1.35	0.64	3.91***	2.34*	4.03***	2.38*
	女子(n=49)	-0.61	1.02	-2.35	-2.47	-2.65	-9.1
	t値	1.68	1.6	4***	4.32***	4.44***	4.64***
スロー	男子(n=49)	-1.61	0	-2.08	-0.71	-1.08	-5.49
	t値	3.48**	0	3.99***	1.28	2.06*	3.36**
	女子(n=46)	-1.3	-0.39	-1.22	-1.35	-1.48	-4.96
	t値	2.92**	0.86	2.01	2.69*	2.43*	3.05**

* $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$

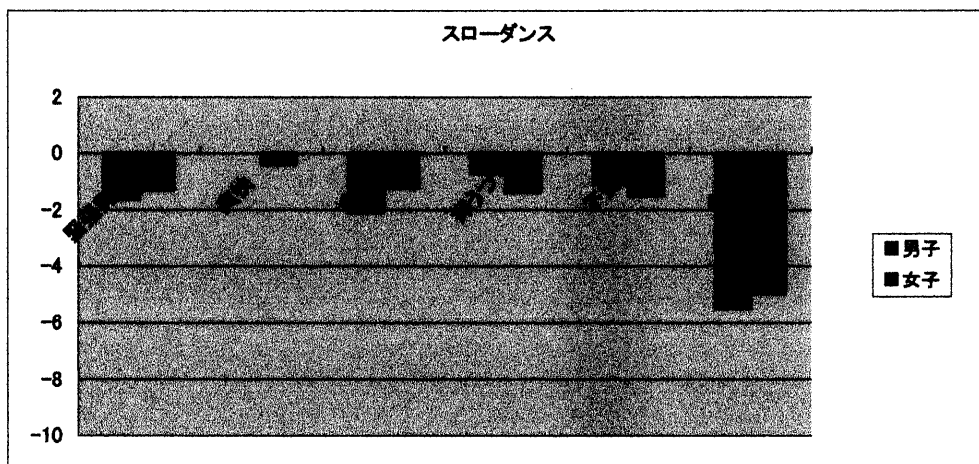
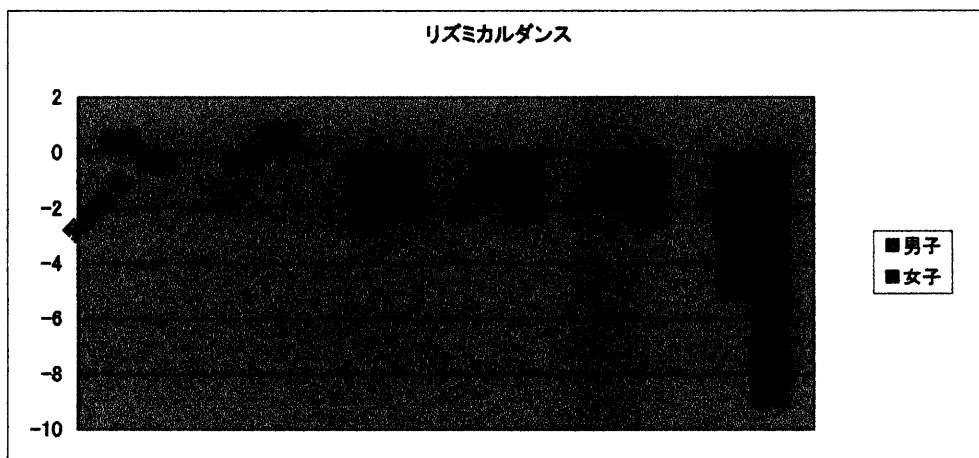


図2 音楽ダンス群 男女別得点差

リズムカルダンスにおいては、男子は疲労 ($t(49)=3.91, p<.001$)、抑うつ ($t(49)=2.34, p<.05$)、不安 ($t(49)=4.03, p<.001$) が有位に下がっており、女子も疲労 ($t(48)=4, p<.001$)、抑うつ ($t(48)=4.32, p<.001$)、不安 ($t(48)=4.44, p<.001$) が 0.1% 水準で有意に下がっており、女子の下がり方が顕著である。合計を見ても女子 ($t(48)=4.64, p<.001$) のほうが男子 ($t(48)=2.38, p<.05$) より気分はポジティブに変化している。図 2 リズムカルダンスのグラフが

らもわかるように、緊張・興奮は男子は上がり、女子は下がっている。また、爽快は男子は下がり女子は上がると、気分変化は逆になっている。

スロージャンスにおいては男子は、緊張・興奮 ($t(48)=3.48, p<.01$)、疲労 ($t(48)=3.99, p<.001$)、不安 ($t(48)=2.06, p<.05$) が有意に下がっており、女子は、緊張・興奮 ($t(45)=2.92, p<.01$)、抑うつ ($t(45)=2.69, p<.05$)、不安 ($t(45)=2.43, p<.05$) が有意に下がっている。特に男子は疲労の下がり方が顕著である。合計を見ても、男子 ($t(48)=3.36, p<.01$) 女子 ($t(45)=3.05, p<.01$) とともに気分はポジティブなほうへ傾いている。

次に、音楽群の気分変化が男女によって違いがあるかどうかを見た。

それを示したものが表3、図で表したものが図3である。

表3 音楽群 男女別 前後の得点差							
		緊張・興奮	爽快	疲労	抑うつ	不安	合計
リズムミカル	男子(n=41)	-1.81	-0.44	-1.88	-1.32	-2.24	-6.81
	t値	3.56**	0.87	3.06**	3.11**	5.14***	5.17***
	女子(n=35)	-1.49	1.54	-2.8	-3	-2.57	-11.4
	t値	2.97**	2.6*	5.35***	6.68***	5.63***	6.3***
スロー	男子(n=40)	-0.08	-0.1	-0.88	-0.1	-0.18	-1.33
	t値	0.11	0.13	1.01	0.13	0.24	0.59
	女子(n=35)	-1.78	0.26	-1	-1.26	-1.91	-6.2
	t値	4.26***	0.58	1.63	2.92**	4.22***	4.32***
				*p<0.05	**p<0.01	***p<0.001	

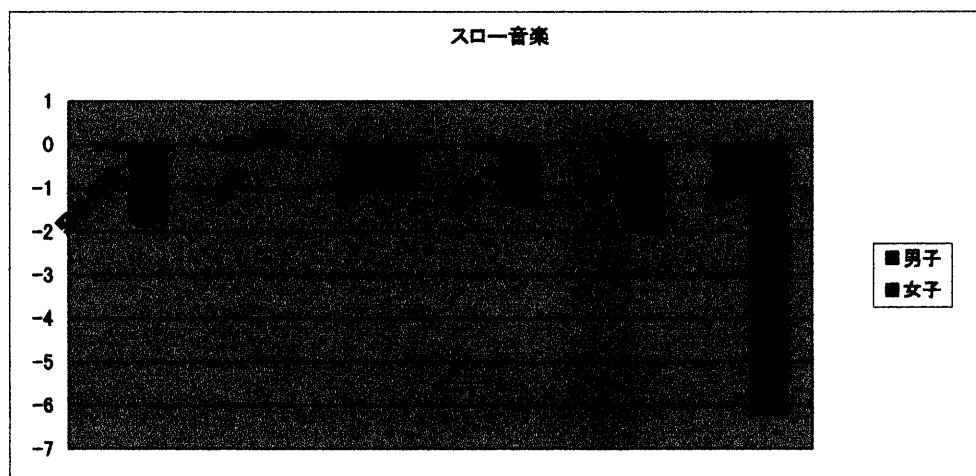
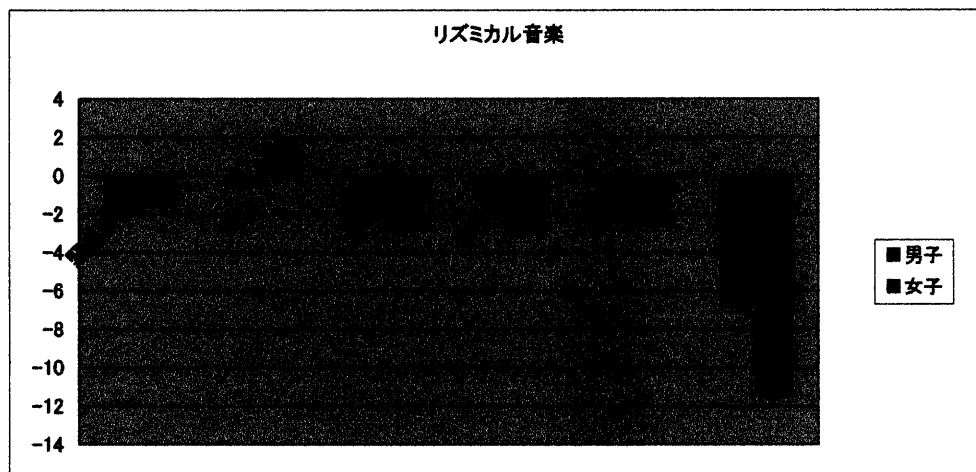


図3 音楽群 男女別得点差

リズムカル音楽においては男子は緊張・興奮 ($t(40)=3.56, p<.01$)、疲労 ($t(40)=3.06, p<.01$)、抑うつ ($t(40)=3.11, p<.01$)、不安 ($t(40)=5.14, p<.001$) で有意に下がっている。女子はすべての項目 (緊張・興奮 ($t(34)=2.97, p<.01$)、爽快 ($t(34)=2.6, p<.05$)、疲労 ($t(34)=5.35, p<.001$)、抑うつ ($t(34)=6.68, p<.001$)、不安 ($t(34)=5.63, p<.001$)) で有意に下がっており、合計を見ても男子

($t(40)=5.17, p<.001$) 女子 ($t(34)=6.3, p<.001$) とともに気分は有意にポジティブに変化している。数値を見ると、女子の方が男子よりも気分変化は大きい。

スロー音楽においては、男子は、すべての項目でも合計でも有意な気分変化はない。しかし女子は緊張・興奮 ($t(34)=4.26, p<.001$)、抑うつ ($t(34)=2.92, p<.01$)、不安 ($t(34)=4.22, p<.0011$) は有意に下がっており、合計 ($t(34)=4.32, p<.001$) を見ても、気分は有意にポジティブに変化している。

3. 音楽の好き嫌いによる得点差の比較

音楽ダンス群の気分変化が、音楽の好き嫌いによって違いがあるかどうかを示したのが表4、それを図で表したものが図4である。

表4 音楽ダンス群 音楽の好き嫌いによる前後の得点差

		緊張興奮	爽快	疲労	抑うつ	不安	合計
リズムカル	好き(n=73)	-0.08	0.89	-3.16	-2.77	-2.73	-9.63
	t値	0.22	1.4	6***	5.43***	6.1***	5.85***
	嫌い(n=26)	0.5	-1.62	-1.23	0	-1.15	-0.27
スロー	t値	0.71	1.9	1.2	0	1.58	0.09
	好き(n=31)	-2.1	0.9	-2.9	-1.71	-1.84	-9.45
	t値	2.96**	1.71	3.41**	2.38*	2.1*	4.04***
	嫌い(n=64)	-1.16	-0.72	-1.06	-0.69	-1	-3.19
	t値	3.51**	1.61	2.61*	1.59	2.42*	2.65*

* $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$

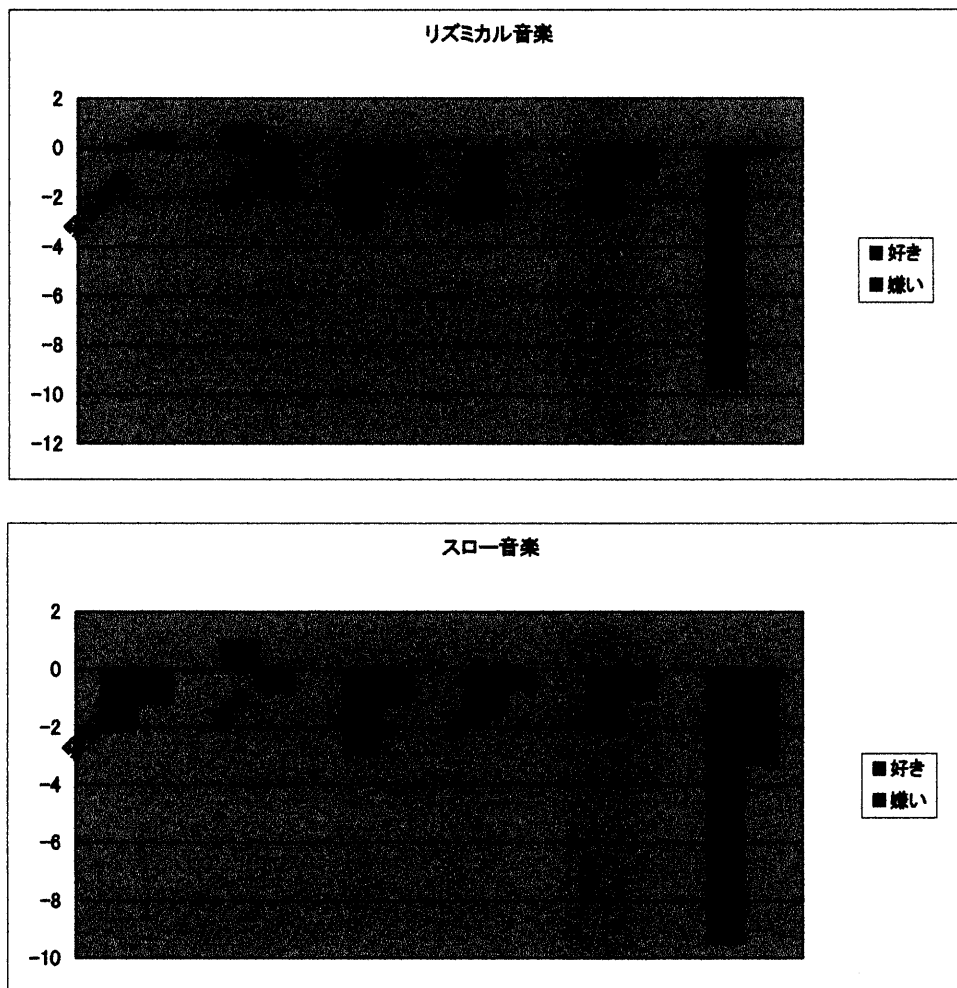


図4 音楽ダンス群 音楽の好き嫌いによる前後の得点差

リズムカルダンスにおいては、使用音楽が好きと答えた者は 99 名中 73 名で、疲労 ($t(72)=6, p<.001$)、抑うつ ($t(72)=5.43, p<.001$)、不安 ($t(72)=6.1, p<.001$) が有意に下がっており、合計 ($t(72)=5.85, p<.001$) も気分がポジティブに変化している。これに対して使用音楽が嫌いと答えた者は 99 名中 26 名で、すべての項目でも合計も有意な変化はなかった。

スロージャンスにおいては、使用音楽が好きと答えた者は 95 名中 31 名で、緊張・興奮 ($t(30)=2.96, p<.01$)、疲労 ($t(30)=3.41, p<.05$)、抑うつ ($t(30)=2.38, p<.05$)、不安 ($t(30)=2.1, p<.05$) で有意に下がっており、合計 ($t(30)=4.04, p<.001$) でも気分はポジティブに変化している。使用音楽が嫌いと答えた者は 95 名中 64 名で、緊張・興奮 ($t(63)=3.51, p<.01$)、疲労 ($t(63)=2.61, p<.05$)、不安 ($t(63)=2.42, p<.05$) は有意に下がり、合計 ($t(63)=2.65, p<.05$) でも気分はポジティブな方へと変化している。

またリズムカルダンス、スロージャンスとも使用音楽が好きと答えた者は合計得点が -9 点で、使用音楽が嫌いと答えた者とくらべて下がり方に大きな差が見られる。

次に、音楽群の気分変化が、音楽の好き嫌いによって違いがあるかどうかを示したのが表 5、それを図で表したものが図 5 である。

表 5 音楽群 音楽の好き嫌いによる前後の得点差

リズムカル		緊張興奮	爽快	疲労	抑うつ	不安	合計
リズムカル	好き(n=60)	-1.68	0.92	-2.6	-2.32	-2.48	-10
	t値	4.4***	1.98	5.74***	6.22***	6.66***	7.56***
	嫌い(n=16)	-1.56	-1.19	-1.19	-1.25	-2.07	-4.88
	t値	1.7	1.91	1.28	2.13	3.91**	3.04**
スロー	好き(n=31)	-1.63	0.7	-2.67	-1.7	-1.63	-8.33
	t値	2.95**	1.13	3.82**	3.16**	2.95**	4.26***
	嫌い(n=45)	-0.36	-0.18	0.22	0.07	-0.56	-0.44
	t値	0.58	0.27	0.31	0.1	0.84	0.23

* $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$

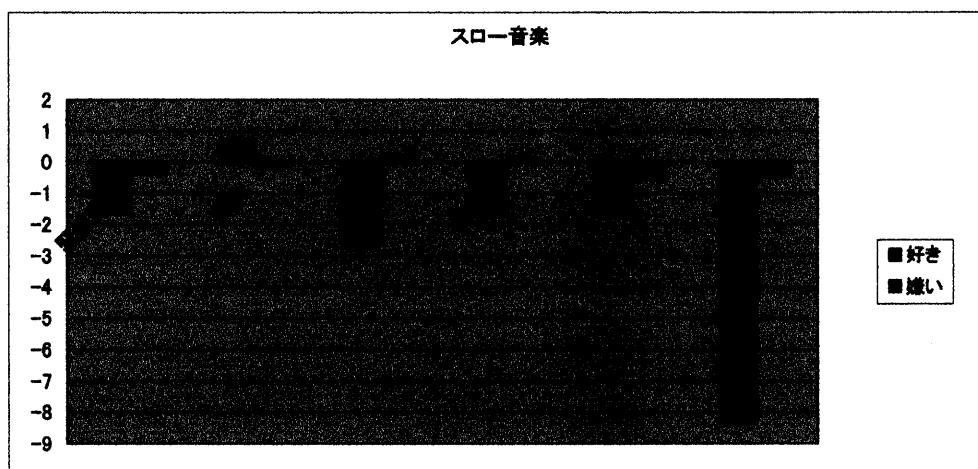
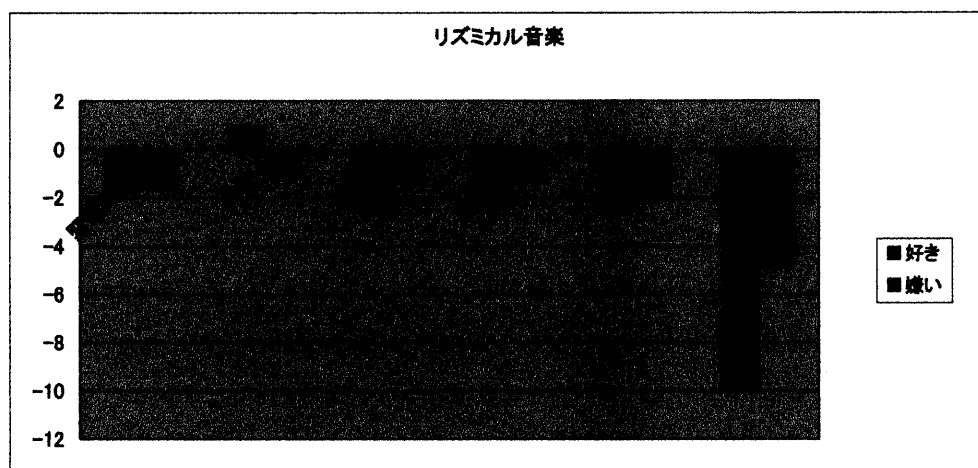


図5 音楽群 音楽の好き嫌いによる前後の得点差

リズムカル音楽においては、使用音楽が好きと答えた者は 76 名中 60 名で、緊張・興奮 ($t(59)=4.4, p<.001$)、疲労 ($t(59)=5.74, p<.001$)、抑うつ ($t(59)=6.22, p<.001$)、不安 ($t(59)=6.66, p<.001$) で有意に下がっており、合計 ($t(59)=7.56, p<.001$) も気分はポジティブに変化している。使用音楽が嫌いと答えた者は 76 名中 16 名で、不安 ($t(15)=3.91, p<.01$)

のみ有意に下がっており、合計 ($t(15)=3.04, p<.01$) を見ると気分はポジティブに変化している。

スロー音楽においては使用音楽が好きと答えた者は76名中31名で、緊張・興奮 ($t(30)=2.95, p<.01$)、疲労 ($t(30)=3.82, p<.01$)、抑うつ ($t(30)=3.16, p<.01$)、不安 ($t(30)=2.95, p<.01$) で有意に下がっており、合計 ($t(30)=4.26, p<.001$) も気分はポジティブな方へと変化している。使用音楽が嫌いと答えた者は76名中45名で、すべての項目においても、合計を見ても有意な変化は見られなかった。

4. ダンスの好き嫌いによる得点差の比較

音楽ダンス群の気分変化がダンスの好き嫌いによって違いがあるかどうかを示したものが表6、それを図で表したものが図6である。

表6 音楽ダンス群 ダンスの好き嫌いによる前後の得点差

		緊張興奮	爽快	疲労	抑うつ	不安	合計
リズム ミカル	好き(n=40)	0.28	0.8	-2.73	-2.45	-2.3	-8
	t値	0.54	0.98	3.53**	3.05**	3.15**	3**
	嫌い(n=59)	-0.07	-0.15	-2.61	-1.76	-2.32	-6.61
	t値	0.15	0.22	4.25***	3.35**	5.47***	3.8***
スロ ー	好き(n=38)	-1.55	-0.45	-1.66	-1.79	-1.71	-6.26
	t値	2.69*	0.86	2.61*	2.61*	2.8**	3.15**
	嫌い(n=57)	-1.40	-0.02	-1.67	-0.51	-0.98	-4.54
	t値	3.72***	0.04	3.24**	1.22	1.87	3.28**

* $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$

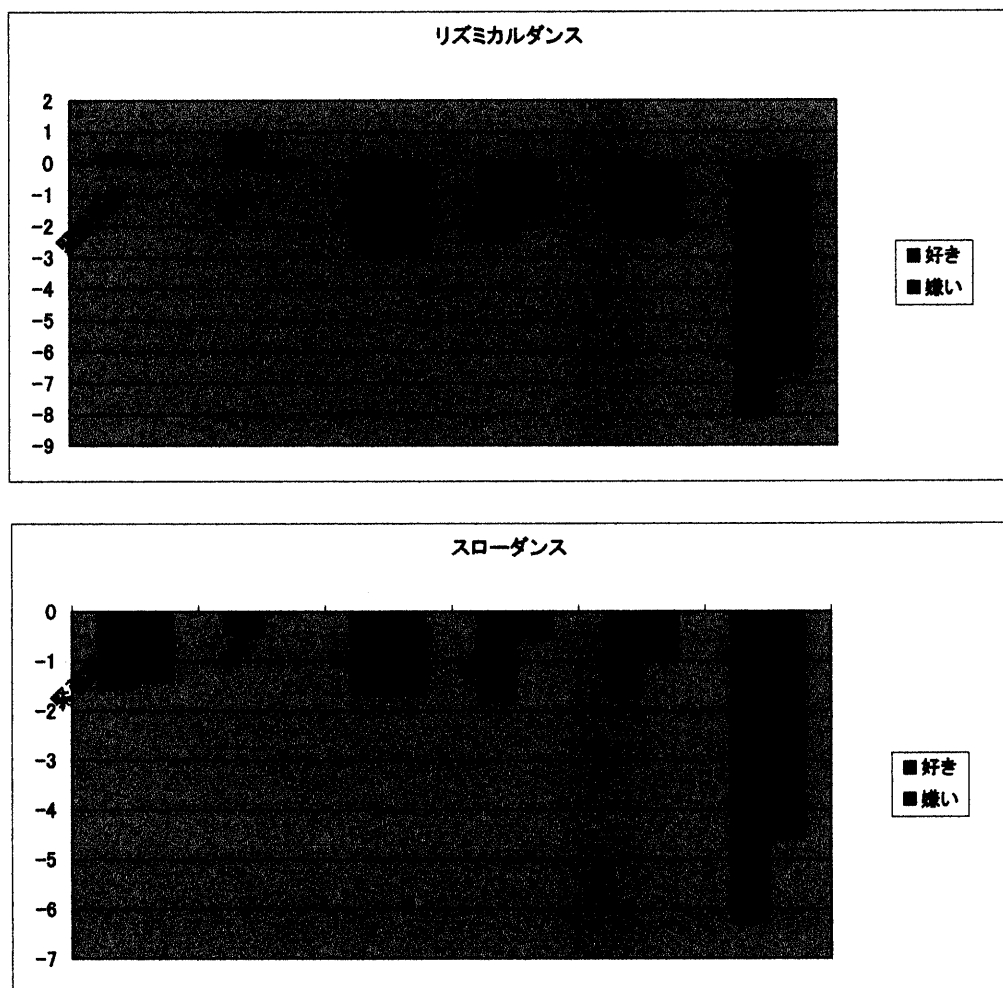


図6 音楽ダンス群 ダンスの好き嫌いによる前後の得点差

ダンスが好きと答えた者は 99 名中 40 名、嫌いと答えた者は 99 名中 59 名だった。

リズムカルダンスにおいては、ダンスが好きと答えた者は疲労 ($t(39)=3.53, p<.01$)、抑うつ ($t(39)=3.05, p<.01$)、不安 ($t(39)=3.15, p<.01$) が、また、嫌いと答えた者も疲労 ($t(58)=4.25, p<.001$)、抑うつ ($t(58)=3.35, p<.01$)、不安

($t(58)=5.47, p<.001$) が有意に下がっている。合計は、好きと答えた者 ($t(39)=3, p<.01$)、嫌いと答えた者 ($t(58)=3.8, p<.001$) と、嫌いと答えた者の方が有意に下がっている。(数値だけを見ると好きと答えたもののほうが大きく下がっている。)

スロージャンスにおいては、好きと答えた者は緊張・興奮 ($t(37)=2.69, p<.05$)、疲労 ($t(37)=2.61, p<.05$)、抑うつ ($t(37)=2.61, p<.05$)、不安 ($t(37)=2.8, p<.01$) が有意に下がり、嫌いと答えた者は緊張・興奮 ($t(56)=3.72, p<.001$)、疲労 ($t(56)=3.24, p<.01$) が有意に下がっている。合計は好き ($t(37)=3.15, p<.01$)、嫌い ($t(56)=3.28, p<.01$) とどちらも 1%水準で下がっている。

5. 精神健康度の高低による得点差の比較

精神的健康度によって音楽ダンス群の気分変化に違いがあるかどうかを比べてみた。それを示したものが表 7、図で表したものが図 7 である。

表7 音楽ダンス群 精神的健康度別 前後の得点差

		緊張興奮	爽快	疲労	抑うつ	不安	合計
リズムカル	健康群(n=51)	0.47	-0.25	-2.22	-1.18	-2.16	-4.82
	t値	1.01	0.41	3.47**	2.1*	4.05***	2.63*
	不健康群(n=47)	-0.34	0.79	-3.19	-3.02	-2.53	-9.87
	t値	0.69	0.89	4.39***	4.28***	4.41***	4.15***
スロー	健康群(n=49)	-1.53	0.22	-1.45	-0.47	-1.02	-4.69
	t値	3.77***	0.42	2.94**	1.01	1.71	3.04**
	不健康群(n=45)	-1.42	-0.64	-1.93	-1.64	-1.58	-5.93
	t値	2.75**	1.36	2.97**	2.75**	2.94**	3.39**

* $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$

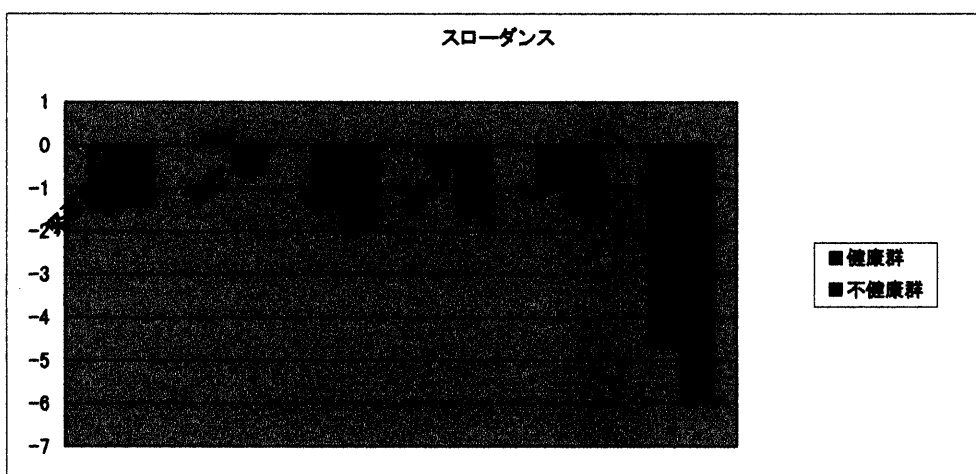
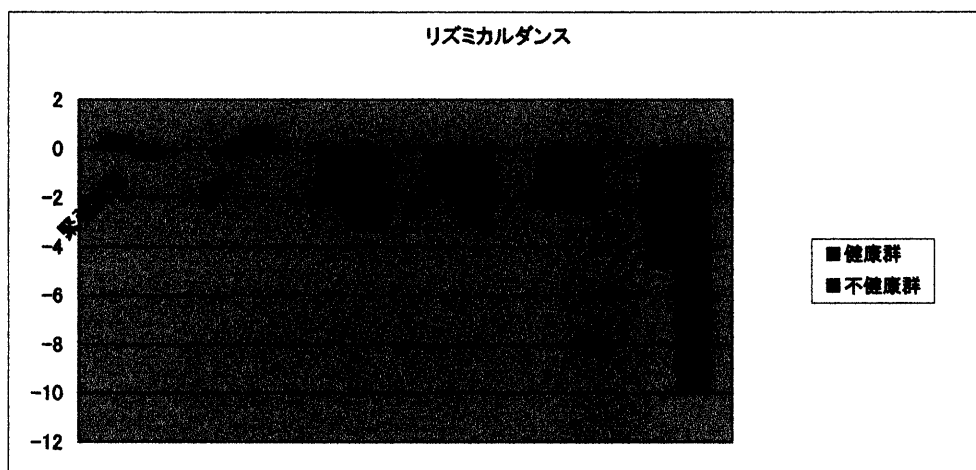


図7 音楽ダンス群 精神的健康度別 前後の得点差

リズムカルダンスにおいては、健康群は疲労 ($t(50)=3.47, p<.01$)、抑うつ ($t(50)=2.1, p<.05$)、不安 ($t(50)=4.05, p<.001$) で有意に下がっている。また不健康群も疲労 ($t(46)=4.39, p<.001$)、抑うつ ($t(46)=4.28, p<.001$)、不安 ($t(46)=4.41, p<.001$) が有意に下がっている。そして不健康群のほうが下がり方が顕著である。合計を見ても健康群 ($t(50)=2.63, p<.05$) が 5% 水準で下がっているのに対し、

不健康群 ($t(46)=4.15, p<.001$) は 0.1% 水準で下がり、その数値は不健康群は健康群の 2 倍近い下がり方である。

スロージャンスにおいては、健康群は、緊張・興奮 ($t(48)=3.77, p<.001$)、疲労 ($t(48)=2.94, p<.01$) が有意に下がり、不健康群は緊張・興奮 ($t(44)=2.75, p<.01$)、疲労 ($t(44)=2.97, p<.01$)、抑うつ ($t(44)=2.75, p<.01$)、不安 ($t(44)=2.94, p<.01$) の項目で有意に下がっている。合計は健康群 ($t(48)=3.04, p<.01$)、不健康群 ($t(44)=3.39, p<.01$) と、どちらも 1% 水準で下がっており、数値は不健康群のほうが健康群より下がり方は大きい。

ここで健康群と不健康群の事前・事後の気分の平均値の比較を行った。音楽ダンス群のリズミカルダンスの事前・事後の平均値および標準偏差を示したものが表 8 であり、それを図に表したものが図 8、である。

表 8 を見てわかるように、不健康群は事前の調査で、緊張・興奮 (13.5)、疲労 (16.6)、抑うつ (14.7)、不安 (16) となっており、健康群の緊張・興奮 (12)、疲労 (14.6)、抑うつ (12.6)、不安 (14) と比べて数値が高く、爽快の項目は健康群の 18.4 に比べ、不健康群は 16.6 と低い。合計を見ると、健康群は、34.76 から 29.94 に下がっており、不健康群は 44.89 から 35.02 に下がっている。そして不健康群の事後の値が、健康群の事前の値よりも低いということがわ

かる。つまり、不健康群はダンスをして気分がポジティブになった
事後の値が、健康群のダンスをする前の値よりも低いということ
である。

表8 音楽ダンス群 リズミカルダンスの事前・事後気分調査得点の平均値(SD)

		緊張・興奮	爽快	疲労	抑うつ	不安	合計
健康群	事前	12.0(3.8)	18.4(4.6)	14.6(4.4)	12.6(4.2)	14(4.5)	34.8(14.9)
	事後	12.4(3.7)	18.1(5.2)	12.4(4.9)	11.4(4.8)	11.9(4.4)	29.9(16.4)
不健康群	事前	13.5(4.4)	16.6(4.5)	17.4(4.4)	14.7(5.2)	16(5.0)	44.9(15.7)
	事後	13.2(4.2)	17.4(6.2)	14.2(5.3)	11.6(4.5)	13.5(6)	35.0(17.7)

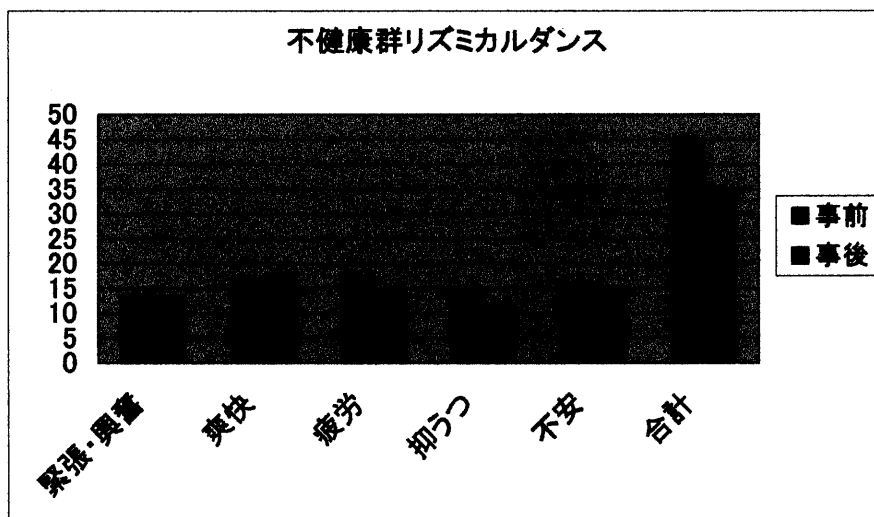
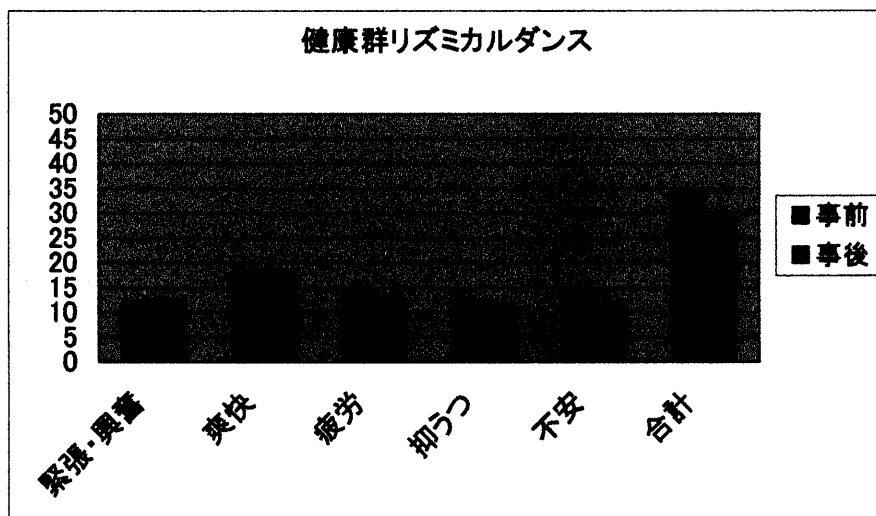


図8 音楽ダンス群 リズミカルダンスの事前・事後気分調査得点の平均値

スローダンスにおいても、健康群と不健康群の事前・事後の平均値を比べてみた。それを表であらわしたものが表 9、図で示したものが図 9 である。

表9 音楽ダンス群 スローダンスの事前・事後気分調査得点の平均値(SD)

		緊張・興奮	爽快	疲労	抑うつ	不安	合計
健康群	事前	12.6(4.0)	17.9(5.3)	14.3(4.7)	11.8(4.2)	13.0(4.5)	33.8(15.0)
	事後	11(3.9)	18.1(5.9)	12.8(4.8)	11.4(4.9)	12.0(4.4)	29.1(17.0)
不健康群	事前	13.8(4.2)	16.7(4.7)	16.2(4.8)	14.2(5.0)	15.3(4.9)	42.8(14.5)
	事後	12.4(3.9)	16.1(5.4)	14.2(5.0)	12.6(5.2)	13.7(4.5)	36.9(15.9)

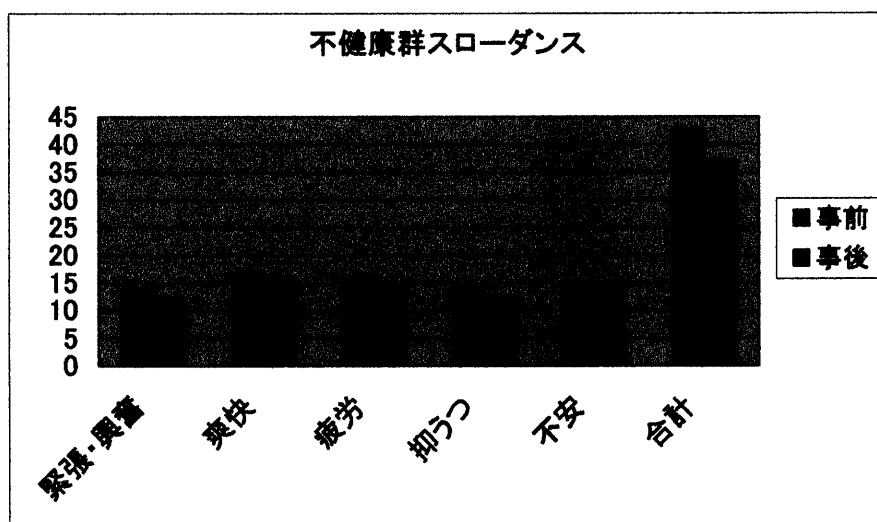
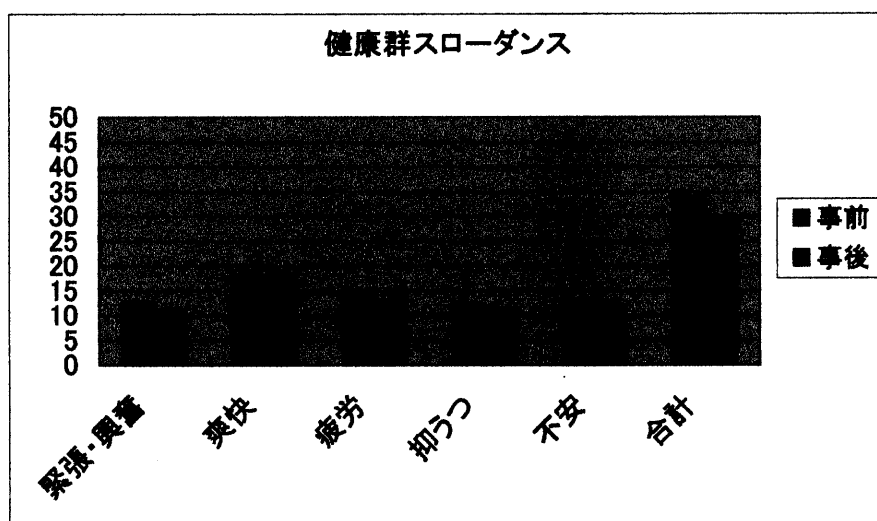


図9 音楽ダンス群 スローダンスの事前・事後気分調査得点の平均値

スロージャンスでもリズムカルジャンスと同様、不健康群の事前の緊張・興奮（13.9）、疲労（16.2）、抑うつ（14.2）、不安（15.3）の方が健康群の事前の緊張・興奮（12.6）、疲労（14.3）、抑うつ（11.8）、不安（13）より数値が高く、爽快が不健康群 16.7 と健康群の 17.86 よりも低いことがわかる。合計も健康群が 33.8 から 29.1 に下がり、不健康群は 42.82 から 36.89 に下がっている。やはり事前の不健康群の値は高く、事後の値も健康群の事前の値よりも低い。

精神的健康度によって号令ダンス群の気分変化に違いがあるかどうかを比べてみた。それを示したものが表 10、図で表したものが図 10 である。

表10 号令ダンス群 精神的健康度別 前後の得点差

		緊張興奮	爽快	疲労	抑うつ	不安	合計
リズムカル	健康群(n=31)	0.42	-0.83	1.07	1.36	-0.26	3.42
	t値	0.71	0.93	1.09	1.52	0.44	1.4
	不健康群(n=40)	-0.35	-2	-0.13	0.85	-2.35	0.2
	t値	0.85	2.81**	0.15	1	4.07***	0.01
スロー	健康群(n=31)	-0.52	-0.42	-2.23	-1.74*	-1.65	-5.71
	t値	1.14	0.5	2.59*	2.27*	4.11***	2.91**
	不健康群(n=35)	-0.95	-1.46	-1.06	-0.83	-1.43	-2.8
	t値	2.4*	2.43*	1.33	1.35	3.02**	1.42

*p<0.05

**p<0.01

***p<0.001

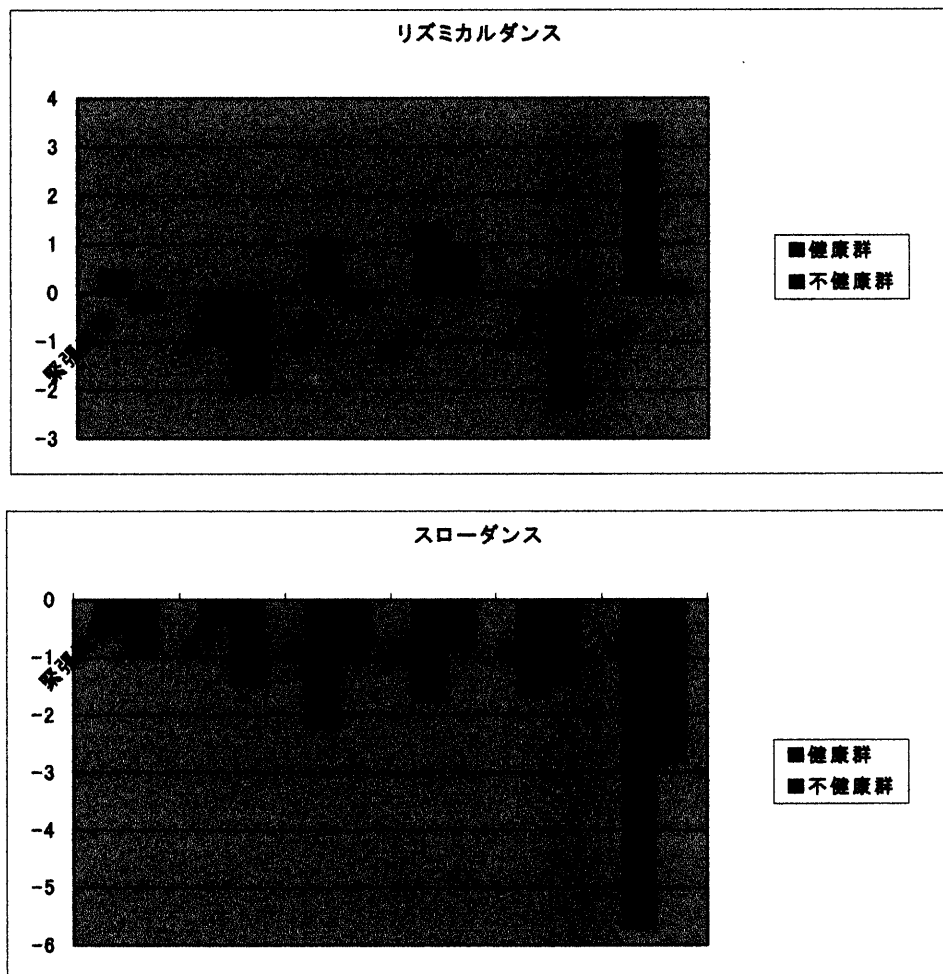


図10 号令ダンス群 精神的健康度別 前後の得点差

リズムカルダンスにおいては、健康群は各項目も、合計も有意な差は見られない。不健康群は爽快 ($t(39)=2.81, p<.01$)、不安 ($t(39)=4.07, p<.001$) が有意に下がっているが、合計は有意な差はない。どちらも合計に有意な差はないが、数値を見るとどちらの群も気分はネガティブなほうへ傾いているのがわかる。そして、健康群の方が不健康群より上がり方が大きい。

スロージャンスにおいては、健康群は疲労 ($t(30)=2.59, p<.05$)、抑

うつ ($t(30)=2.27, p<.05$)、不安 ($t(30)=4.11, p<.001$) で有意に下がっており、合計 ($t(30)=2.91, p<.01$) も気分は有意にポジティブに変化している。不健康群は、緊張・興奮 ($t(34)=2.4, p<.05$)、爽快 ($t(34)=2.43, p<.05$)、不安 ($t(34)=3.02, p<.01$) で有意に下がっているが、合計を見ると有意な気分変化はない。また数値を見ても、健康群の方が不健康群より下がり方が顕著である。

精神的健康度によって、音楽群の気分変化に違いがあるかどうかを比べてみた。それを示したものが表 11、図で表したものが図 11 である。

表11 音楽群 精神的健康度別 前後の得点差

		緊張興奮	爽快	疲労	抑うつ	不安	合計
リズム ミカル	健康群(n=36)	-0.86	-0.23	-2.08	-1.47	-2.11	-6.31
	t値	1.71	0.38	4.34***	3.37**	5.15***	5.61***
	不健康群(n=37)	-2.38	1.11	-2.57	-2.62	-2.49	-11.16
	t値	4.6***	1.95	3.67**	5.56***	4.99***	5.74***
スロー	健康群(n=36)	-1.42	-0.33	-0.91	-0.36	-1.14	-3.5
	t値	3.62**	0.55	1.94	1.01	2.46*	2.64*
	不健康群(n=36)	-0.5	0.84	-1.06	-0.86	-0.81	-4.06
	t値	0.63	1.11	1.03	0.98	0.96	1.46

* $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$

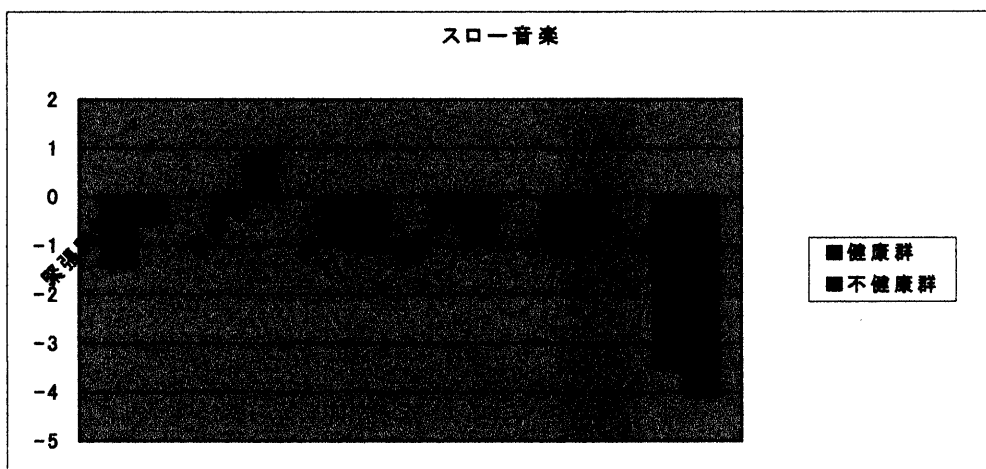
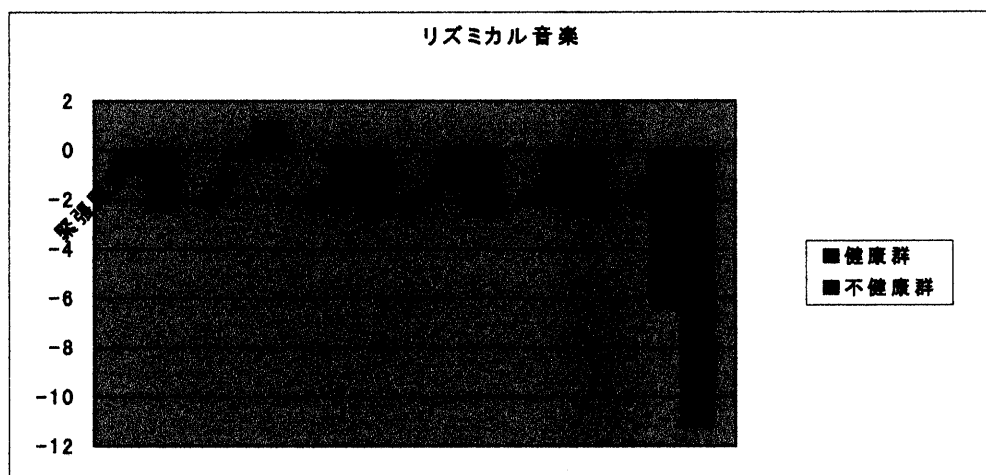


図11 音楽群 精神的健康度別 前後の得点差

リズムカル音楽においては、健康群は疲労 ($t(35)=4.34, p<.001$)、抑うつ ($t(35)=3.37, p<.01$)、不安 ($t(35)=5.15, p<.001$) で有意に下がり、不健康群は緊張・興奮 ($t(36)=4.6, p<.001$)、疲労 ($t(36)=3.67, p<.01$)、抑うつ ($t(36)=5.56, p<.001$)、不安 ($t(36)=4.99, p<.001$) で有意に下がっている。そして合計は健康群 ($t(35)=5.61, p<.001$)、不健康群 ($t(36)=5.74, p<.001$) とともに 0.1% 水準で気分はポジティブに変化し、数値を見ると不健康群のほうが

下がり方が顕著である。

スロー音楽においては健康群は緊張・興奮 ($t(35)=3.62, p<.01$)、不安 ($t(35)=2.46, p<.05$) が有意に下がり、合計 ($t(36)=2.64, p<.05$) も気分はポジティブなほうへ変化をしているが、不健康群は各項目も合計も、有意な差はなかった。

考察

1. 各群の得点差の比較

リズムカルダンスにおいては、表 1、図 1 の中年音楽ダンス群と中学生の音楽ダンス群を比べてみると、中年音楽ダンス群の方が気分が大きくポジティブに変化している。これは毎日のクラブ活動や週 3 回の体育の授業で体を動かしている中学生と比べて、中年世代は運動する機会がほとんどないので、からだを動かすことによって筋肉に適度な刺激が加わり、からだがすっきりする、それによって気分もすっきりするためと考えられる。このことは、爽快感が中学生音楽ダンス群ではほとんど変化がないのにくらべて中年音楽ダンス群では有意に上がっていることから言える。疲労、抑うつが中学生音楽ダンス群のほうが有意に大きく下がっていることについては、リズムカルな音楽とダンスによって気分が高揚し、気持ちが明るく軽くなったのではないかとと思われる。

スロージャンプにおいては、表 1、図 1 を見るとわかるように、中年音楽ダンス群は爽快感は有意に上がり、その他のすべての項目は有意に下がっている。中学生音楽ダンス群は爽快感以外の項目はすべて下がっている。合計を見ると中年音楽ダンス群は中学生音楽ダンス群

と比べてさらに大きく気分がポジティブに変化し、数値を見ると中学生の2倍以上になっている。

また中年音楽ダンス群は、リズムカルダンスと比べてもスロージョウブのほうが気分変化が顕著である。一方中学生音楽ダンス群は、スロージョウブよりもリズムカルダンスのほうが気分変化は著しい。これは中学生がスローな音楽よりもリズムカルな音楽や活動的なことが好きで、そのような音楽を聴いたり踊ったりすることによって気分が高揚することに対して、日々忙しい生活でストレスがたまり、体力的にも激しい運動がこたえる中年は、スローな音楽に癒され、ゆっくりと筋肉に刺激を与えることのほうが、より心地よいと感じられるからだと考えられる。人間は年とともに早いリズムについていくことが難しくなるということも言える。

表1、図1により中学生の3群を比較してみると、リズムカルダンスにおいては号令だけでリズムカルなダンスをすると、明らかに気分がネガティブなることがわかる。音楽なしで気持ちよくリズムにのるということは難しいということであろう。そして軍隊的な号令で、リズムカルに動くということには無理があり、無理なことをすることで気分はネガティブになるのではないだろうか。また、「ダンスをする」と聞いて期待して授業を受けた者にとっては、期待はずれだったのかもしれない。

一方音楽ダンス群と音楽群は、どちらも合計、疲労、抑うつは 0.1% 水準で気分は有意にポジティブに変化している。これは、号令ダンス群に有意な変化が見られなかったことから、音楽の影響が強いと言えるだろう。緊張・興奮が、音楽ダンス群は有意な変化がないのに対して音楽のみは 0.1% 水準で下がっている。これは音楽を聴きながらダンスをすると、気分が高揚し、からだも活動的な状態なので、良い意味での興奮度が高まる一方、緊張は取れるので、緊張・興奮の項目はそれほど変化はないのではないかと考えられる。それに比べてリズムカルな音楽を聴くだけだと、気分がリズムカルになり緊張感が下がる、リズムはとるであろうがからだは落ち着いている状態なので興奮はしない、よって緊張・興奮度は有意にさがったと考えられるであろう。

スロージャンスにおいてはどの群も気分はポジティブに変化し、特に音楽ダンス群は 0.1% 水準で、他の群よりも気分変化は大きい。

スローな音楽は聴いているだけで気分が落ち着くということは予想できる。これは α 派音楽のほとんどがゆったりしたクラシック音楽であるということからも言えることである。一方、表 1 のスロージャンスの合計を見てわかるように、ゆったりとストレッチをするということは、音楽がなくても筋肉が伸ばされることによって緊張は取れるので気分はポジティブになる。そしてスローな音楽を聴い

ただけでも、心理的にはストレッチをしたときと同じくらい気分はポジティブになるということが言える。疲労、抑うつが音楽ダンス群と号令ダンス群に有意な変化が見られたのに、音楽群に有意な変化が見られなかったことについては、活動的な中学生にとって、クラシック音楽のようなゆったりした音楽を聴くというだけでは、あまり気分変化は起こらないということが考えられる。

また、全体を通してみると、リズムカルダンスにおいてもスロージャンプにおいても、すべての群で不安が有意に下がっていることから、ダンス、音楽には年齢に関係なく、どのようなダンス、音楽であっても、不安を下げる効果があるということがわかる。

そしてスロージャンプではすべての群で緊張・興奮が有意に下がっていることから、スロージャンプやダンス、動きは緊張・興奮をやわらげる効果があるということも明らかとなった。

2. 得点差の男女比較

表 2、図 2 の音楽ダンス群を見ると、リズムカルダンスにおいては男女とも疲労、抑うつ、不安が有意に下がっており、合計を見ても気分は有意にポジティブに変化しているのがわかる。各項目、合計ともに、特に女子の変化が大きいのは男子よりも女子のほうがリズムカルなダンスになじみがあり、ダンスを楽しめるからではない

か、そしてあまりダンスをしたことのない男子にとっては、ダンスをすることに照れがあるのではないかと考えられる。

スロージャンスにおいては、合計は男子も女子も同じくらい気分はポジティブに変化している。そして項目別に見ると、緊張・興奮がどちらも有意に下がっているが、これは音楽の影響が大きいのではないかと考えられる。また、リズムカルダンス、スロージャンスとも男子の疲労感が大きく下がっている。これは、男子は本能的に体を動かすことが好きな子が多く、動くことによって女子よりも大きく疲労感がとれるという事をあらわしていると考えられる。中学生の普段の行動を見ても、休み時間など、女子がおしゃべりをしている子が多いのにくらべて男子は球技をしたり、暴れたりしている子が多いことからわかる。

次に表 3、図 3 の音楽群を見ると、リズムカル音楽においては男子も女子も合計得点を見ると、気分は有意にポジティブに変化している。そして音楽ダンス群と同様にやはり女子の方が気分変化は大きい。これは、ダンスと同様に、女子の方が音楽に接する機会が多く、この年頃の男子は音楽よりもスポーツやゲームに夢中になる子が多いのではないかと考えられる。高校生くらいになると、また少し違った結果になるかもしれないと思われる。

スロージャンスにおいては、男子はほとんど変化はないのに対して、

女子は 0.1% 水準で気分がポジティブに変化している。これも、ピアノを習ったり吹奏楽部に所属したりする事が女子の方が多く、クラシック音楽に触れる機会が多く、音楽を楽しめるからではないかと考えられる。成人男性はクラシック音楽を好む人も多くいるだろうが、活動的な中学生男子にはクラシック音楽はあまり魅力はないようである。

3. 音楽の好き嫌いによる得点差の比較

音楽ダンス群、音楽群合わせて、使用したリズムカルな曲が好きと答えた者は 175 名中 133 名、嫌いと答えた者は 42 名、また、使用したスローな音楽が好きと答えた者は 170 名中 61 名、嫌いと答えた者は 109 名であった。活動的な中学生という年代は、音楽もリズムカルな音楽を好む者が多く、クラシック音楽はあまり好まないとと言える。これは、表 1 のスローダンスの音楽群の各項目の変化が少ないことから明らかである。

表 4、図 4 の音楽ダンス群を見ると、リズムカルダンス、スローダンスとも使用音楽が好きと答えた群は 0.1% 水準で気分は有意にポジティブに変化している。しかし嫌いと答えた群はリズムカルダンスでは有意な気分変化はなかったが、スローダンスでは 5% 水準で気分はポジティブに変化していた。合計の数値を見ても好きな者

と嫌いな者とでは大きく差が出ている。これはやはり好きな音楽でダンスをすると気分良く踊れ、嫌いな音楽でダンスをすると気分は悪くなることはないが、それほど変化はないということを表している。スローな音楽が嫌いと言った者でもスロージャンプで気分が有意にポジティブに変化したことについては、ストレッチのような筋肉に心地よい刺激を与える運動に加え、バックに流れるバックミュージックのような音楽は、好きな音楽でなくても邪魔にはならないということが考えられる。やはり、ダンスと音楽には微妙な関係があり、切り離せない。そして複雑に絡み合って、気分に影響を与えると言えるであろう。

表 5、図 5 の音楽群を見ると、リズムカル音楽が好きと言った群では爽快以外の項目と合計で 0.1% 水準で気分はポジティブに変化している。しかし嫌いと言った群も、不安の項目が大きく下がり、合計で 1% 水準で気分はポジティブに変化している。好きな音楽でなくてもリズムカルな音楽を聴くことによって、不安が和らぎ、気分がポジティブになるということは「リズム」の心地よさが影響しているのではないかと考えられる。

スロー音楽が好きと言った群は爽快以外のすべての項目で有意に下がっており、合計では 0.1% 水準で気分は有意にポジティブに変化しているが、スロー音楽が嫌いと言った者は有意な変化はなかった。

これはスロー音楽には、はずむような「リズム」はなく、「メロディー」の要素が大きいので、嫌いなメロディーを聴いても気分に変化はないということなのではないだろうか。

以上の結果からリズムカル音楽は嫌いでも聴くだけのときはリズムの心地よさによって気分はよくなるが、嫌いなリズムカル音楽でダンスをしても気分はのらない。しかしスロー音楽は嫌いでもスローな音楽にあったゆったりとした動きを合わせると、筋肉が伸ばされた快感によって気分は良くなるが、スロー音楽を聴いただけではそれほど気分は変わらない、ということが言える。

4. ダンスの好き嫌いによる得点差の比較

ダンスの好き嫌いはダンスをする前に、質問したのであるが、中学生全体で、好きと答えた者は74名、嫌いと答えた者は174名と圧倒的に嫌いと答えた者が多かった。これはダンスに対して持っているイメージが人それぞれで、テレビなどで芸能人が踊っているダンスをイメージした者もいると思うが、小学校でやったマスゲームのイメージを持っているものが大半であると考えられる。

表6、図6の音楽ダンス群のダンスの好き嫌いによる前後の得点差を見ると、ダンスが好きでも嫌いでも、また、リズムカルダンスでもスロージャンプでも合計を見ると気分は有意にポジティブに変化し

ている。これは先にも述べたが、ダンスに対して持っているイメージが、自分が経験した事のあるダンスをイメージして人それぞれであったこと、ゆえにダンスの好き嫌いで分けたことは、あまり意味がなかったと言える。

5. 精神的健康度別前後差の比較

表 7、図 7 の音楽ダンス群を見ると、リズムカルダンスにおいては、健康群、不健康群とも、疲労、抑うつ、不安の項目で有意に下がっているが、不健康群のほうが下がり方が顕著である。合計を見ても健康群の 5% 水準に対して、不健康群は 0.1% 水準で気分はポジティブに変化しており、数値を見ても不健康群は健康群の 2 倍以上の下がり方である。

スロージャンスにおいても健康群が緊張・興奮、疲労だけが有意に下がっているのに対し、不健康群は爽快以外のすべての項目で有意に下がっている。合計はどちらも 1% 水準と大きな違いはないが、数値を見ると、不健康群のほうが下がり方が大きい。

以上のことから、リズムカルであれ、スローであれ、音楽に合わせてダンスをするということは、気分がポジティブになるということが言える。特に精神的に不健康な者の方が、健康な者よりその効果が大きいということがわかる。これは健康群はもともとストレスに

うまく対応したり、気持ちが前向きであったりすることから、ダンス実施前の気分調査票の得点がそれほど悪くなかったせいで、前後差が少なくなったということが、表 8,9、図 8,9 からわかる。リズムカルダンス、スロージャンプとも緊張・興奮、疲労、抑うつ、不安の事前の値は健康群の事前の値に比べて高く、爽快の値は低い。事後の値も同じことが言えるが、不健康群の事後の値が健康群の事前の値と同じくらいになっている。このことから不健康群はダンスをしてすっきりした気分が、健康群のダンスをする前の気分と、やっと同じくらいになったと考えられる。そして気持ちが沈んだり不安定になった時にはダンスをするといつものポジティブな気分にもどることができると言えるであろう。

表 10、図 10 の号令ダンス群を見ると、リズムカルダンスにおいては健康群も不健康群も合計では有意な変化はなかった。しかし不健康群は爽快で 1% 水準で、有意に下がっている。音楽なくリズムカルに動くことは、不健康な者にとってますます不快になるということがわかる。また、不安で 0.1% 水準で有意に下がっているが、不安がずいぶん軽減しているということは、体を動かすことが不安を解消することにつながるのではないかと思われる。

スロージャンプにおいては健康群は疲労、抑うつ不安が有意に下がり、不健康群は緊張・興奮、爽快、不安が有意に下がっている。そ

して健康群は 1%水準で気分がポジティブに変化しているが、不健康群には有意な差は見られなかった。ストレッチのような運動は音楽がなくても健康群には気分をポジティブにする効果はあるが、不健康群にはそれほど効果はないようである。

表 11、図 11 の音楽群を見ると、リズムカル音楽においては健康群は疲労、抑うつ、不安が、不健康群は緊張・興奮、疲労、抑うつ、不安がそれぞれ有意に下がっており、どちらも合計は 0.1%水準で気分はポジティブに変化している。そして数値を見ると、不健康群のほうが健康群よりも 2 倍近く下がっている。音楽ダンス群でもそうであったが、リズムカルな音楽を聴くだけでも精神的に不健康な者の方が、大きな効果が期待できる。

スロー音楽においては健康群は緊張・興奮、不安で有意に下がっており、合計でも 5%水準で気分は有意にポジティブに変化している。しかし不健康群には有意な変化は見られなかった。

以上のことをまとめると、中学生は、リズムカルな音楽でダンスをしたり、リズムカルな音楽を聴いたりすることによって気分は有意にポジティブに変化する、しかも精神的に健康な者より不健康な者の方が、その効果は大きいということがわかった。

しかしスローな音楽を聴く群、音楽なしでスローなダンスをする群では健康群は気分がポジティブに変化するが、不健康群は有意な

気分変化は見られず、スローな音楽でダンスをする群は健康群も不健康群も有意な気分変化が見られるという結果になった。

このことから、中学生は精神的に不健康な者こそ、積極的にリズムミカルな音楽を聴いたり、リズムミカルダンスをしたり、スローな音楽でストレッチをすることによって気分はポジティブになり、精神的な健康が保てるということが言える。

6. 総合考察

リズムミカルダンスをすることは気分をポジティブにさせる効果があるということは大学生を対象にした林（2004）の研究でも明らかであったが、中年世代についても、中学生についても同じ事が言えるということが今回の研究で明らかとなった。

まず、中年世代において言えることは、ダンスをすることは、リズムミカルダンスにおいてもスロージャンプにおいても、どちらも気分はポジティブになるが、特にスロージャンプが効果があったと言える。なかでも中学生と比べて爽快感の上がり方が著しい。このことから運動不足になりがちな、また更年期やメタボリックシンドロームが心配される中年世代は、定期的にダンスをすることは心身ともに健康を保つことに有効であると言える。元気になりたい時はリズムミカルなダンス、癒されたい時にはスローな音楽でストレッチをするな

ど、使い分けて行くと、より心身の健康に良い効果が表れるのではないかとと思われる。

次に中学生の3群について考察したい。音楽を聴いたりダンスをすることによって気分はポジティブになる。しかし「踊りがあるところには必ず音楽があり、音やリズムの要素と動きは不可分の関係を示している」(林、2004)とされているように、音楽がない中、号令でリズムカルなダンスをすると気分はネガティブになるという結果が出た。リズムカルなダンスには必ず音楽が必要だということが言える。そして学校現場や地域で、ダンスを取り入れていくことによって、ちょっとした落ち込みや不安が解消し、心身ともに健康な生活をすることに役立つのではないかとと思われる。

またクラブ活動のウォーミングアップ等にリズムカルダンスやエアロビクスを取り入れると、気分がポジティブになることから、記録の向上にも役立つのではないだろうか。実際、最近陸上選手などが競技直前まで音楽を聞いて気分を高揚させて、競技に挑む姿を目にすることが多くなってきた。

スローなダンス(ストレッチ体操)はふだん号令でストレッチをすることが多いせいか、音楽がなくても効果はあった。しかしやはり音楽が加わるとより効果が上がることがわかった。また、スローダンス、スロー音楽、ストレッチ体操は緊張・興奮度を有意に下げ

ている。不安感は、すべての群でリズムカル、スローとも有意に下がっている。エアロビクスでは最後に必ず静かな曲でクールダウンを行うが、がんばったからだを最後にクールダウンすることは、緊張・興奮を持ち越さない面で非常に重要である。スローな音楽からだをゆだねていると、ゆったりとしたイメージ、空気が流れ、それがカタルシス効果を生み出すことになるのであろう。

性差で見ると、女子の気分変化のほうが顕著ではあったが、男子にも有意な変化は表れている。そしてダンスを実施した実感として、男子がすごく楽しそうに踊っていた者が多かったこと、またリズムカルダンス実施後に「このようなダンスを週1回くらいやってほしい」という感想が男子から聞かれたことなどから、体育の授業で男子にもダンスを取り入れるべきであるということを強く感じた。今後、中学校の学習指導要領で男子にもダンスの授業を行うことが義務付けられることと思われるが、今回の調査結果から、身体面でも精神的健康面でも良い効果があらわれるであろうということが予想される。

中学生はスローな音楽、ダンスよりもリズムカルな音楽、ダンスを好む。そして好きな音楽でダンスをするほうが嫌いな音楽でダンスをするより効果的であることは予想していたとおりであった。体育の授業でダンスをする時にはこのようなことも頭に入れ、生徒の

実態に応じて授業に取り組むことが必要であろう。今回は筆者の考案したダンスを1時間ずつ実施しただけであったが、数時間使ってグループで創作ダンスをする時などは、気分がポジティブになる効果のほか、自己表現したり、仲間作りをしたりといった効果も期待できる。

全体的にリズムカルであれ、スローであれダンスをすると疲労感が大きく下がっている。特に男子にその傾向が顕著である。疲れたときには、体を休めるだけではなく、適度に体を動かす（ダンスをする）ことによって疲労感がとれるということが明らかとなった。

また、音楽ダンス群と音楽群では、GHQ調査の健康群と不健康群を比べて、不健康群のほうにより効果があったことから、精神的に不健康な者（悩みがあったり、気持ちが不安定であったり、落ち込んでいたりしている者）こそダンスをしたり音楽を聴いたりすることが心身に良い影響を与えと考えられる。

「ダンスをするということは、特別の時空間であって日常的な普通の時空間ではない」ということを平井（2006）は言っている。「特別の時空間であるという前提があるからこそ人々は安心して特別の時間を精一杯楽しもうとする。普通の生活では恥ずかしくてできそうもない動作や身振りも、そのために場所や時間が準備されているからすべてを忘れて没頭することさえできる。心もからだもそして

隣で踊っている人との関係も日常とは違っていることを楽しむことができる」と説明している。緊張感の高い今を生活する私たちは、こういった時間を持つことがカタルシス効果となり、それが心身ともに健康的な生活を送るためには必要なのではないだろうか。

本研究により、学校や地域で、ダンスを取り入れていくことは心身によい結果を与えるということがわかったが、これは予防的アプローチと言える。ダンスセラピーを治療として用いるとなると、もっと深い部分を分析していく必要があるであろう。その必要性を高安（2005）は次のように述べている。「特に芸術療法に関してはイメージとは何か、そしてその動きや働きが身体感覚とどうつながって病理が現れ、さらにそれが治療とともにどのように変わっていくのかを見ることができることが重要である。」

心身の健康を維持するためのダンスセラピーは比較的気軽に行えるが、治療となるとダンスや心理学の専門的な知識が必要となり、なかなか実施することが難しい。高安（2003）が「ダンスとは人間そのものの表現と人間が持ちうる感性との融合によって全身で訴えるものである。そしてダンスセラピーとは、体と動きを通して患者の本来の姿、あり方の深い層から関わり、そこに寄り添い、そこを動かしていけるかが大切である。」と言っているようにダンスセラピーとしておこなうダンスは今回おこなったようなダンスだけとは限

らない。「身体能力に応じたその人なりの動きが織り成す身体表現でもあり、イメージを繰り広げる遊びであり、そしてイメージの力により心身に変容が起こったりもする（平井、2006）。」そして、「ダンスセラピーを治療として有効に用いることによって、本来持っている人間の力が反映され賦活される」と高安（2005）が言っている。

「心」と「からだ」のつながりを掘り下げ、いろいろな人々、いろいろな現場に応じたダンスセラピーを展開していくことが、今後の課題と言えよう。

要約と結論

本研究では、ダンスをすることが気分になどのような影響を及ぼすかということについて、中学生と中年世代、ダンスの種類、音楽のあるなしなど、いろいろな角度から検討した。

対象は中学生と中年世代で、気分の測定は気分調査票（坂野ら、1994）を用いた。ダンスの前後に気分調査を実施し、その得点の差の検定をおこなった。中学生においては音楽ダンス群、号令ダンス群、音楽群と3群に分けた。さらに精神的健康度を調べるため、GHQ30を大西（2005）が一部修正したものを使用して質問紙調査を行い健康群と不健康群に分けた。

その結果、次のことが明らかとなった。

（1）中年世代と、音楽ダンス群はリズムカルダンスにおいてもスローダンスにおいても0.1%水準で有意に気分がポジティブになるということが認められた。音楽群は、リズムカルダンスで0.1%、スローダンスで5%水準で有意な効果が認められた。しかし号令ダンス群はスローダンスでは5%水準で有意な効果は認められたものの、リズムカルダンスでは効果は認められなかった。

（2）ダンスをすることによって中年世代は中学生よりも気分がポ

ジティブに変化すること、特に爽快感の上がり方が顕著であること、またリズムカルダンスよりもスローダンスがより効果的であることが明らかとなった。

(3) 中学生ではリズムカルダンスでは音楽群、音楽ダンス群の順に効果があったことから、リズムカルな音楽を聴くだけでもリズムカルなダンスをしたのと同じような効果があることがわかった。また、号令でリズムカルダンスをすることは気分がネガティブになるということが明らかとなった。スローダンスにおいては音楽ダンス群が効果の表れ方はもっとも顕著であり、特に緊張・興奮度が顕著に下がることが明らかとなった。次いで号令ダンス群、音楽群の順に 5% 水準で有意に気分はポジティブになるという結果となった。そしてストレッチのようなゆったりした動きは、気分をポジティブにするには音楽なしでも効果があるが、ゆったりした音楽を流して行くと、さらに効果的であることがわかった。

(4) 男女別では男子よりも女子の方が効果の表れ方は顕著であった。これは過去のダンス経験、音楽経験によるものと思われる。

(5) 音楽の好みを見ると、中学生は圧倒的にリズムカルな音楽が好きで、好きな音楽を聴いたり、好きな音楽でダンスをしたりするほうが、嫌いな音楽を聴いたり、嫌いな音楽でダンスをするよりも効果があった。

(6) 精神的健康度で見ると、リズムカルなダンス、スローなダンスをすること、またリズムカルな音楽を聞くことによって、不健康な者のほうが、健康な者より、効果の表れ方は顕著であった。

引用・参考文献

林信恵（2004） リズミカルなダンスの練習が気分に及ぼす影響について（1）－性差を中心に－ ダンスセラピー研究 Vol.3、4 No.1 11－16.

平井タカネ（2006） ダンスセラピー入門 岩崎各術出版社

飯森眞喜雄、町田章一（2004） 芸術療法実践講座 5 ダンスセラピー 岩崎学術出版社

宮原資英（1993） ダンス療法と科学の関わり 体育の科学 Vol.43 1月号 55－60.

中川泰彬、大坊郁夫（1985） 日本版 GHQ 健康調査票手引 日本文化化学社

大西浩太郎（2006） 高校生の精神的健康に関する一研究－ソーシャル・サポートおよびハーディネスを媒介要因として－ 京都教育大学修士論文

高橋幸子、山本賢司、松浦信典、伊賀富栄、清水哲雄、白倉克之（1999） 音楽聴取が情動に与える変化について－音楽聴取前後の POMS スコアの変化を中心として－ 心身医学第 39 巻第 2 号 168－175.

高安マリ子（2005） ダンスムーブメント・セラピー 精神療法第

31 卷第 6 号 57-65 金剛出版

梅田忠之 (1991) ダンス療法と自己調整法 (自律訓練法) 臨床
スポーツ医学 Vol.8 別冊 338-339.

梅田忠之 (2001) ダンスセラピーと催眠療法 ふたば書房

山本賢司、伊賀富栄、高橋幸子、清水哲雄 (1999) 音楽聴取によ
る情動変化について—音楽専攻の有無による違いや聴取音楽による
違いについて— 東海大学スポーツ医科学雑誌 Vol.11 71-78.

山中康裕 (2003) 表現療法 ミネルヴァ書房

あとがき

30 年来ダンスを専門としてきて、中学校の現場ではさまざまな工夫をしてダンスの授業を行い、発表会を運営してきました。そんな中で、問題があるとされる生徒の多くがダンスの授業ではいきいきと活動し、そういう生徒のグループがすばらしい作品を作り、それをいきいきと発表する姿を目にすることが多々ありました。また、運動が苦手な体育の授業をサボり気味だった生徒が、ダンスの授業で始めて息を弾ませて、汗をかいて踊り、発表会の後、感激の涙を流して感謝の言葉を告げてくれたこともありました。

そして、地域では夏休みのラジオ体操に加えてリズムカルダンスを実施したところ、心身ともに快調になったという声を聞き、毎年多くの方に参加していただいて、今年で 4 年目になります。

そんな経験を通して、ダンスには他のスポーツにはない、人の心をつかんだり変えたりする何かがあるのではと思っていました。

心理臨床を学ぶようになってからダンスセラピーについて調べると、多くの方々がそれぞれの方法で治療に取り入れていることを知り、ずいぶん昔に私自身も美二三枝子さんのダンスセラピーの講習会に参加したことも思い出しました。

そこでダンスにセラピー効果があることを検証したく、ダンスの

恩師である大阪体育大学の林信恵先生の先行研究に興味を持ち、アドバイスを受け、今回の調査研究をすることとなりました。

今回の調査では、勤務校の先生方、生徒の皆さん、そして地域住民の方々と、本当に多くの方々が気持ちよく調査に協力してくださり、感謝の気持ちでいっぱいです。

そして何よりも研究に当たり、温かくご指導して下さいました京都教育大学本間友巳先生に、心より深く感謝いたします。

気分調査票（前）

氏名（ ）

・年齢 歳 男・女

次の項目を良く読んで、今のあなたの状態に最も良くあてはまると思う番号に丸印をつけて下さい。

- | | | | | | |
|-----|------------------|---|---|---|---|
| 0. | ダンスが好きだ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | 興奮している | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | 生き生きしている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | 面倒くさい | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | 気持ちがめいている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | 何となく不安だ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | そわそわしている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | 心静かな気分だ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | 何もしたくない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | 気が重い | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | 何か物足りない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | 緊張している | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | 頭の中がすっきりしている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | しらけている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | 気分が沈んで憂うつである | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | 将来のことをあれこれ考えてしまう | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | 気分が高ぶってじっとしてられない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | くつろいだ気分だ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | 物事に気乗りしない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | みじめだ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | いろんな思いが心をよぎる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. | 怒っている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. | 物事を楽にやることができる | 1 | 2 | 3 | 4 |

23. わけもなく疲れたような感じがする	1	2	3	4
24. がっかりしている	1	2	3	4
25. 自分のことが気になる	1	2	3	4
26. 焦っている	1	2	3	4
27. 元気いっぱいである	1	2	3	4
28. 集中できない	1	2	3	4
29. つらい	1	2	3	4
30. とまどいを感じている	1	2	3	4
31. いてもたってもいられない	1	2	3	4
32. 気持ちが引き締まっている	1	2	3	4
33. ぐったりしている	1	2	3	4
34. むなしい	1	2	3	4
35. 自分の考えがまとまらない	1	2	3	4
36. いらいらしている	1	2	3	4
37. 充実している	1	2	3	4
38. 誰にも話しかけられたくない	1	2	3	4
39. 一人きりのようでさみしい	1	2	3	4
40. 何か具合の悪いことが起こりはしないか心配だ .	1	2	3	4
100. この音楽が好きだ	1	2	3	4

付表 1 (No. 2)

気分調査票（後）

氏名（ ）

・年齢 歳 男・女

次の項目を良く読んで、今のあなたの状態に最も良くあてはまると思う番号に丸印をつけて下さい。

- | | | | | | |
|-----|------------------|---|---|---|---|
| 1. | 興奮している | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | 生き生きしている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | 面倒くさい | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | 気持ちがめいている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | 何となく不安だ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | そわそわしている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | 心静かな気分だ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | 何もしたくない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | 気が重い | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | 何か物足りない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | 緊張している | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | 頭の中がすっきりしている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | しらけている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | 気分が沈んで憂うつである | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | 将来のことをあれこれ考えてしまう | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | 気分が高ぶってじっとしてられない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | くつろいだ気分だ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | 物事に気乗りしない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | みじめだ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | いろんな思いが心をよぎる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. | 怒っている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. | 物事を楽にやることができる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. | わけもなく疲れたような感じがする | 1 | 2 | 3 | 4 |

24. がっかりしている	1	2	3	4
25. 自分のことが気になる	1	2	3	4
26. 焦っている	1	2	3	4
27. 元気いっぱいである	1	2	3	4
28. 集中できない	1	2	3	4
29. つらい	1	2	3	4
30. とまどいを感じている	1	2	3	4
31. いてもたってもいられない	1	2	3	4
32. 気持ちが引き締まっている	1	2	3	4
33. ぐったりしている	1	2	3	4
34. むなしい	1	2	3	4
35. 自分の考えがまとまらない	1	2	3	4
36. いらいらしている	1	2	3	4
37. 充実している	1	2	3	4
38. 誰にも話しかけられたくない	1	2	3	4
39. 一人きりのようでさみしい	1	2	3	4
40. 何か具合の悪いことが起こりはしないか心配だ .	1	2	3	4

今日のダンスの感想を書いてください。

ありがとうございました。

この1ヶ月の健康状態で、精神的、身体的問題があるかどうかおたずねします。

次の質問を読み、最もあてはまると思われる答えを○でかこんでください。

〈最近の状態について〉	とても あつた	やや あつた	あまり なかつた	全く なかつた
1. いつもより日常生活を楽しく送ることができた。・・・				
2. 自信を失ったことがあった。・・・・・・・・・・・・・・				
3. いつもより元気ではつらつとしていたことが・・・ あった。				
4. この世から消えてしまいたいと考えたことが・・・ あった。				
5. いつもよりもかんたんに物ごとを決めることが・・・・ できた。				
6. 人生に全く望みを失ったと感じたことがあった。・・・				
7. 不安を感じ緊張したことがあった。・・・・・・・・・・				
8. 元気なく疲れを感じたことがあった。・・・・・・・・・・				
9. 自殺しようと考えたことがあった。・・・・・・・・・・				
10. 夜中に目をさましてよく眠れない日が・・・・・・・・ あった。				
11. 朝早く目がさめて眠れないことがあった。・・・・・・・・				
12. 疲労回復剤（ドリンク、ビタミン剤）を飲み・・・ たいと思ったことがあった。				
13. 頭痛がしたことがあった。・・・・・・・・・・・・・・				
14. よく汗をかくことがあった。・・・・・・・・・・・・・・				

	とても あった	やや あった	あまり なかった	全く なかった
15. 病気だと感じたことがあった。・・・・・・・・				
16. いつもよりいそがしく活動的な生活を送る・・・・・・・・ ことがあった。				
17. 人前でたおれるのではないかという不安が・・・・・・・・ あった。				
18. 朝起きた時、すっきりしないと感じたことが・・・・・・・・ あった。				
19. 体がほてったり（暑くなったり）寒気がした・・・・・・・・ ことがあった。				
20. 頭が重いように感じたことがあった。・・・・・・・・				
21. 落ち着かなくて眠れない夜を過ごしたことが・・・・・・・・ あった。				
22. 死んだ方がましと考えたことがあった。・・・・・・・・				
23. いつもより気が重くて、ゆううつになること・・・・・・・・ があった。				
24. 夜中に目をさますことがあった。・・・・・・・・				
25. たいした理由がないのに、何かがこわく・・・・・・・・ なったりとりみだすことがあった。				
26. 気分や健康状態がよかった。・・・・・・・・				
27. いつもよりいろいろなことを重荷と感じた・・・・・・・・ ことがあった。				
28. いつもよりすべてがうまくいっていると感じ・・・・・・・・ ることがあった。				
29. 毎日している活動はうまくいった。・・・・・・・・				
30. 生きていることに意味がないと感じたことが・・・・・・・・ あった。				