

# 子どもと一緒に音楽会に参加することで起こる 母親の気分の変化について —音楽会参加前後のPOMSスコアを中心として—

和田 玲子\*

The mothers' mood change after participating music session with their children  
—focusing on POMS scores before and after the music session

Reiko WADA

The purpose of this research is to investigate the mothers' mood change after participating music session with their children using Profile of Mood States-Brief Form Japanese Version(POMS). The significant differences were found in Vigor, Fatigue, Tension-Anxiety, Depression-Dejection of POMS after participating in the music session for about 40minutes.

In result, it was found that mothers' participating in the music session with their children helps them to feel more vigor and to release fatigue, anxiety, tension, depression, and dejection.

キーワード：子育て支援 Child care support、音楽 Music、気分 Mood

## 1. はじめに

わが国では、平成24年8月に成立した『子ども・子育て支援新制度』とは、「子ども・子育て支援法」、「認定こども園法の一部改正」、「子ども・子育て支援法及び認定こども園法の一部改正法の施行に伴う関係法律の整備等に関する法律」の子ども・子育て関連3法に基づく制度があり、その中に、  
○地域の実情に応じた子ども・子育て支援（利用者支援、地域子育て支援拠点、放課後児童クラブなどの「地域子ども・子育て支援事業」）の充実  
○教育・保育施設を利用する子どもの家庭だけでなく、在宅の子育て家庭を含むすべての家庭及び子どもを対象とする事業として、市町村が地域の

実情に応じて実施していくことを課題の一つとして掲げている。（内閣府・資料）広島市も、各区の保健福祉課内に、地域子育て支援センターを設置し、0歳～小学校就学前までの育児の悩みや子育ての相談を、保育士や保健師が、電話、ファックス、面接により、乳幼児の成長や発達についての相談を行ったり、子育てサークルの紹介や育児講座の開催を実施している。また、常設オープンスペースも各所に設置され、乳幼児とその保護者がいつでも気軽に集い、相互交流を図るとともに子育ての相談が受けられる場を開設することにより、子育て家庭の孤立化や育児不安への対応、及びこれらを背景とした児童虐待の発生を未然に防ぐとともに、地域における子育て支援機能の充実を図っている。

広島文化学園の子ども子育て支援センターでは、研究に付随する支援事業として「ぶんぶんひ

\* 広島文化学園大学 Hiroshima Bunka Gakuen University  
学芸学部 Faculty of Art and Sciences  
音楽学科 Department of music

ろば」「ぶんぶんクラブ」「ミュージックチャイルド」の3つの活動が同時に展開されているが、その中の「ぶんぶんひろば」は平成22年10月から本格的にオープンし、地域の乳幼児とその保護者を対象としたオープンスペースで、週2回（火・金）の10時半から15時までの間、センターを開放し、教員、スタッフ、学生とともにふれあう時間を設けたり、子育て相談の場を提供したり、子育てサークルの基盤づくりを行っている。また、「子育て支援論」「総合表現」などの授業とも連携している。

筆者は平成26年4月に、広島文化学園大学に着任し、現在に至っているが、「ぶんぶん広場に集う親子を誘い、平成26年の6月と10月に、『音で遊ぼう！楽器で遊ぼう』と称して、子どもとお母さんのための音楽会を行った。

昨今の研究では、音や音楽にはリラクゼーション効果があるということが多く報告されてきたが、本研究においても、育児ストレスにさらされている母親（野口他・2015）<sup>1</sup>の音楽会参加前後の、気分の変化を調査して、子どもと一緒に参加する受動的かつ能動的な音楽活動が、お母さんたちの気分になどのような変化をもたらしたのかを報告したい。

## 2. 対象と方法

### 対象

7月の音楽会参加の母親26名の母親のうちアンケートに回答してくれた母親19名（平均年齢32歳）+10月の音楽会参加の母親30名のうちアンケートに答えてくれた母親20名（平均年齢33歳）

### 方法

音楽会開始前と後に日本語版 POMS 短縮版を配布し、調査した。

日本語版 POMS 短縮版は、対象者のその時の気分、感情を的確に把握しやすく、介入効果を損なうことなく測定することができる調査紙である。

### 心理テストPOMS短縮版について

POMS (Profile of Mood States) は、気分を評価する質問紙法の一つとして、McNairらにより米国で開発され、対象者がおかれた条件により変化する一時的な気分、感情の状態を測定できるという特徴を有している。また、「緊張-不安」「抑

うつ-落込み」「怒り-敵意」「活気」「疲労」「混乱」の6つの気分尺度を同時に評価することが可能である。POMS日本語版の65項目を、その内容を同様の測定結果を提供しながらも、項目数を30に削減することにより対象者の負担を軽減し、短時間で変化する介入前後の気分、感情の変化を測定することが可能である。（横山和仁2005）<sup>2</sup>

質問紙は6つの気分尺度に分類される気分を、30項目の言葉で表現している。各項目ごとに、その項目が表す気分になることが過去1週間「まったくなかった」（0点）から「非常に多くあった」（4点）までの5段階のいずれかを一つ選択する。

### 第1表 POMS短縮版質問項目一覧<sup>3</sup>

「緊張-不安 (Tention-Anxiety)」

(1) 気がはりつめる

(6) 落ち着かない

(12) 不安だ

(16) 緊張する

(20) あれこれ心配だ

「抑うつ-落込み (Depressi0n-Dejection)」

(7) 悲しい

(11) 自分はほめられるに値しないと感じる

(15) がっかりしてやる気をなくす

(17) 孤独でさびしい

(21) 気持ちが沈んで暗い

「怒り-敵意 (Anger-Hostility)」

(2) 怒る

(9) ふきげんだ

(14) めいわくをかけられて困る

(25) はげしく怒りを感じる

(28) すぐかっとなる

「活気 (Vigor)」

(4) 生き生きする

(8) 積極的な気分だ

(10) 精力がみなぎる

(27) 元気がいっぱいだ

(30) 活気がわいてくる

「疲労 (Fatigue)」

(3) ぐったりする

(13) 疲れた

(19) へとへとだ

(22) だるい

(23) うんざりだ

「混乱 (Confusion)」

- (5) 頭が混乱する
- (18) 考えがまとまらない
- (24) とほうに暮れる
- (26) 物事がてきぱきできる気がする
- (29) どうも忘れっぽい

### 3. 音楽会の内容

(写真1)



2014. 07. 08.

子ども・子育て支援研究センター主催で、「音で遊ぼう! 楽器で遊ぼう!」と題して公開講座を開催

「音で遊ぼう! 楽器で遊ぼう!」(初夏のつどい) プログラムの内容

- ・手をたたきましょ
- ・あくしゅでこんにちは

絵本『だるまさんの』

- ・だるまさん
- ・どんな色が好き

親子でリトミック

- ・おかあさん

打楽器

- ・おおきなたいこ

手あそび歌

- ・お弁当箱の歌

マラカス登場

- ・おもちゃのチャチャチャ

(写真2)



(写真3)



「音で遊ぼう! 楽器で遊ぼう!」(秋のつどい)

2014. 10. 28.

子ども・子育て支援研究センター主催で、「音で遊ぼう! 楽器で遊ぼう! (秋のつどい)」と題して公開講座を開催

「音で遊ぼう! 楽器で遊ぼう!」(秋のつどい) プログラムの内容

- ・手をたたきましょ
- ・あくしゅでこんにちは

絵本『バス』

- ・バスごっこ

- ・お弁当箱の歌
- 親子でリトミック
- ・ゆりかごのうた
- 打楽器
- ・やまびこごっこ
- ・しょうじょう寺のたぬきばやし
- 手あそび歌
- ・やきいもグーチーパー
- マラカス登場
- ・おもちゃのチャチャチャ
- ・どんぐりころころ

(初夏のつどい) (秋のつどい) 選曲の内容について

全体的な盛り上がりは、<sup>なかだか</sup>中高になっており、静の後には動、動の後には静という選曲となっている。導入の『手をたたきましょ』の歌を歌った後は、周りの親子と仲良くなるように、『握手でこんにちは』で、他の家族とのコミュニケーションを促した。親子でリトミックでは、母親が子どもをしっかり抱きかかえ、音楽に合わせて揺れることで、親子のスキンシップを図った。その後、普段あまり触れないような様々なたいこに実際に触れ、音の大小・テンポの速い遅いを経験した。最後の曲では保育学科の学生の製作した、手作り楽器で『おもちゃのチャチャチャ』を演奏し、音楽会が終了した。

(写真 4)



## 4. 結果

質問紙から得られた素点を集計してT得点に換算し、6つの気分尺度のそれぞれについて、T得点の変化を分析した。

図1～図6は、POMS短縮版の6下位尺度 [緊張-不安 (T-A)、抑うつ-落ち込み (D)、怒り-敵意 (A-H)、活気 (V)、疲労 (F)、混乱 (C)] の変化を表にしたものである。その前後のスコアを尺度ごとに比較した結果、緊張-不安 (T-A) [ $t(36)=3.23, p<.05$ ] (図1)、抑うつ-落ち込み (D) [ $t(36)=2.81, p<.01$ ] (図2)、疲労 (F) [ $t(36)=4.57, p<.001$ ] (図5) ではスコアが有意に減少した。また、活気 (V) [ $t(36)=-3.64, p<.001$ ] (図4) に関しては、音楽会後にスコアが有意に増加した。怒り-敵意 (A-H)、混乱 (C) については、音楽会前後でのスコアの変化はみられなかった。

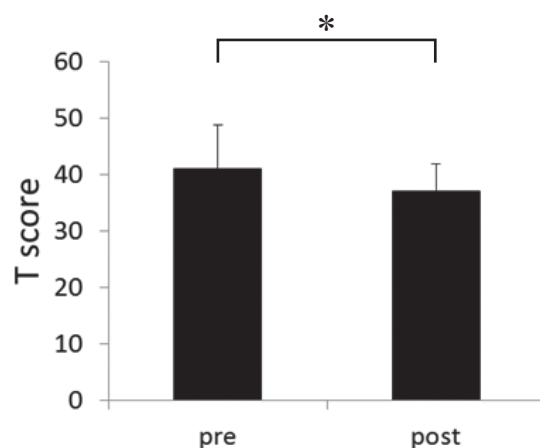


図1 緊張-不安

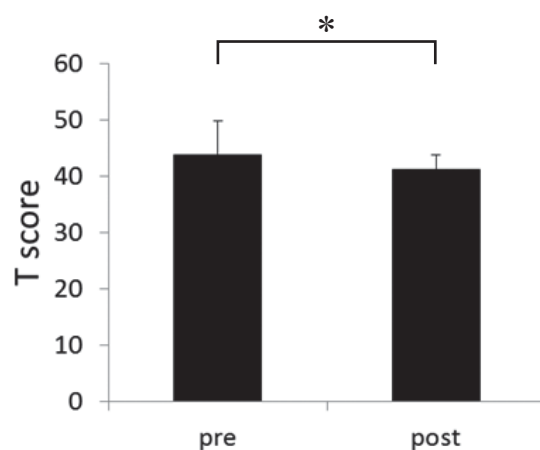


図2 抑うつ-落ち込み



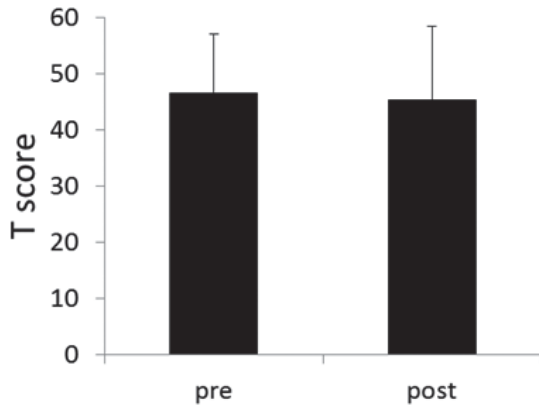


図3 怒り-敵意

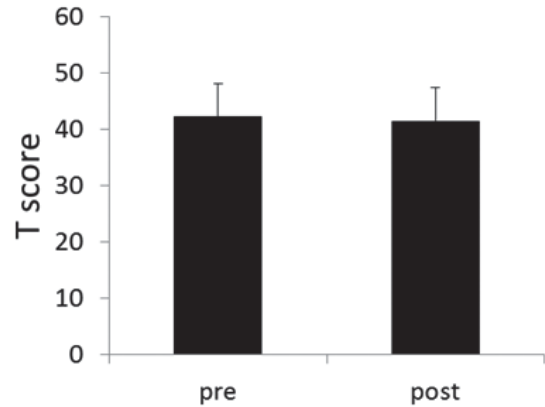


図6 混乱

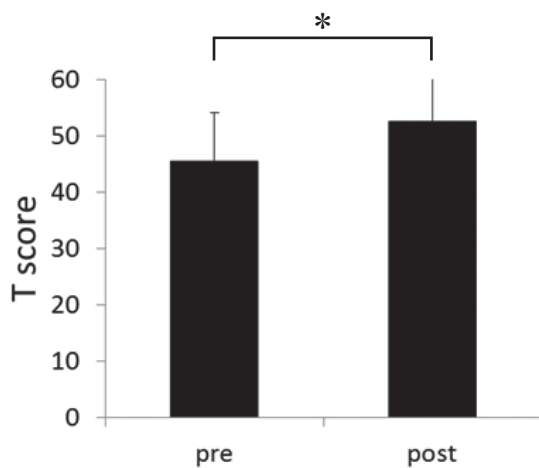


図4 活気

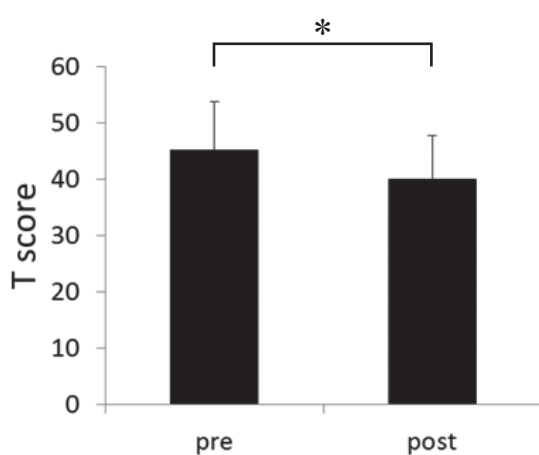


図5 疲労

## 5. 考察

音楽聴取や合奏による演奏者の気分が向上したりすることは、これまでの研究によって明らかにされてきた(高橋・1998)<sup>4</sup>(山崎・2012)<sup>5</sup>。今回、子育て支援の場である、ぶんぶん広場に子どもと一緒に音楽会に参加することで起こる母親の気分の変化についてPOMSスコアの結果からは、疲労や不安や緊張や抑うつや落ち込みを軽減し、活気にあふれさせることができるということが示された。毎日、子育てのストレスにさらされている母親たちは、「育児による拘束・自由な時間がない、趣味や仕事を制約される等」「サポート不足・家族のまとまりがない、夫が子どもをかまわない等」「こどもの特性・よく泣いてなだめにくい、かんしゃくをおこす」「親としての自己効力感・子供の育て方に疑問を持つ・子どもをうまく育てられない・叱り方がわからない等」「育児知識と技術不足・病気なのかを判断できない等」といった悩みを抱えている(野口他・2015)<sup>1</sup>その母親たちがどのような子育て支援サービスを受ける場所を求めているかと言うと、「保育園」を望むものが多く、次いで「常に利用できる場所」となっており、自分が子どもと関わりながら受けるサービスより、一時子どもと離れる精神的・身体的ゆとりの時間確保を望んでいるのかもしれないと報告されている(阿部・2009)<sup>6</sup>母親が求める子育て支援サービスの『内容』として、「子供を遊ばせる」が多く望まれ、求める『支援者』としては「同じ年頃の子どもをもつ母親」「保育士」「子育て経験のある母親」が多かったとされている(阿部・2009)<sup>6</sup>

筆者もこれまでの研究において、障害児を持った母親をとりまく環境と音楽療法士としての援助のありかたについて論じ、育児に関わる母親の不安の軽減について考察し、障害のある子どもを抱えて生きていくストレスの軽減に『音楽』一助をなしていることも言及してきた。(和田・2005)<sup>7, 8</sup>また、新生児科に入院中に音楽で関わったことが、その児の成長発達に及ぼした効果について、成長し、幼稚園に通っている女兒とその母親にインタビューをし、「Aが私の歌に反応して手足を動かしたりするのを見て、私と一緒に楽しんでくれているんだなあと思いました」と、音楽の存在が子どもに対するとまどいから喜びの気持ちへと変わっていったと、報告している。音楽の存在が母親の心の不安の軽減をしてきたことを指示している(和田・2009)<sup>9</sup>

本研究においても、音楽が、一瞬でも母親の気分を活気づけ、疲労を低下し、緊張-不安、抑うつ-落ち込みを軽減させることができるツールであることが考察された。

音楽を楽しむ方法として、音楽を聴く(受動的)演奏をする(能動的)等、いくつかの方法が考えられる。本研究のように、子どもと一緒に音楽会に参加し、音楽を聴くと同時に、子どもに対して歌いかけたり、子どもと一緒に楽器を演奏したり(能動的)と、音楽会に参加しただけのつもりのも、自然と音楽活動をするプログラムの内容になっていたため、いつのまにか能動的な音楽会の関わりとなった。山崎(2012)<sup>5</sup>は合奏活動によって、緊張-不安を低め、活気を高めるという肯定的影響を気分に与えると報告している。また、安田(2008)<sup>10</sup>は、音楽はストレスに対して、情動焦点型コーピングとして有効である可能性を論じている。子育ての真っ只中、ストレスを多く感じているかもしれない母親たちも、自ら音楽を聴く、音楽を演奏するなどといった方法を使用し、情動焦点型コーピングとして、音楽がストレスを軽減することができる方法だということを体感できたのではないかと思われる。

## 終わりに

今後は、引き続き、音楽会に参加する母親たちのストレス解消方法や、自己効力感・コーピング

について研究を進めて行きたいと思う。また、年に2回のペースで予定されている音楽会では、情動焦点型コーピングの方法の一つである音楽とのかかわり方を母親たちに伝えることが出来るように、プログラムを構成して行きたいと考えている。ぶんぶん広場が、子育て支援の拠点となり、筆者の開催する音楽会が、わが子との音楽での関わり方や他の家族との音楽での場の共有が出来る空間となればと願っている。

## 謝辞

音楽会に参加し、本研究にご協力いただきました、お母様、お子様、そして、音楽会で伴奏を担当していただきました、前山先生、他、子ども子育て支援関係の諸先生方、スタッフの皆様、この場をお借りいたしまして、心から御礼申し上げます。

## 参考文献

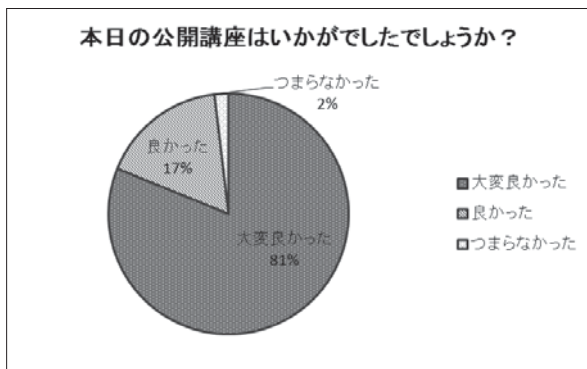
1. 野口純子他.(2015) 子育て支援センターを利用している母親の育児ストレスと育児に対する自己効力感の検討. 香川県立保健医療大学雑誌 6、p29-36
2. 横山和仁編著POMS短縮版手引きと事例解説.(2005) 金子書房p.1
3. 横山和仁編著POMS短縮版手引きと事例解説.(2005) 金子書房p.23.
4. 高橋幸子他(1999) 音楽聴取が情動に与える変化について: 音楽聴取前後のPOMSスコアの変化を中心として. 心身医学 39(2)、p167-175、
5. 山崎晃男(2012) 合奏による演奏者自身の気分変化について. 大阪樟蔭女子大学研究紀要 2、p35-42
6. 阿部範子.(2009) 日本赤十字秋田看護大学・日本赤十字秋田短期大学紀要(14)、p23-27
7. 和田玲子(2005). 障害児を持った母親をとりまく環境と音楽療法士としての援助のありかたについての一考察(第1報) 母親のインタビューから平成音楽大学紀要 5(1)、p23-28
8. 和田玲子(2008) 音楽療法の現場で誕生死

- に関わること平成音楽大学紀要 8 (1)、p1-7
9. NICUで実施されてきた音楽療法の役割。(2009) Theミュージックセラピー VOL.
16. 音楽之友社. p12-16
10. 安田恭子 (2008) 元気が出る音楽の聴取と気分誘導効果の検討. 心身医学 48 (9). p827

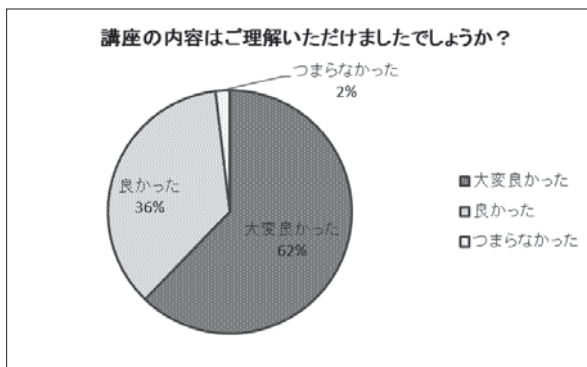
## 資料

音楽会に実施されたアンケートの結果

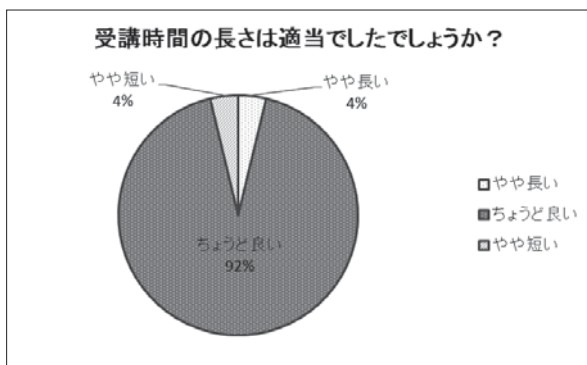
### 1. 本日の公開講座はいかがだったでしょうか？



### 2. 講座の内容はご理解いただけましたでしょうか？



### 3. 受講時間の長さは適当でしたでしょうか？



### 4. 印象に残った話や音楽はどれでしたか？

- ・体全体で動くことが発達を促すことにとって大事である。
- ・おもちゃのチャチャチャ・楽器をつかえて嬉しそうでした。
- ・すべて
- ・だるまさんのお話や色の歌など知っている曲や絵本だったので親子で楽しめました。
- ・たいこ・手をたたきましょ
- ・たいこの音楽がとても楽しそうにしていたので良かったです。・クレヨンのうた。
- ・たいこの歌・楽器に触れてとても楽しそうでした。
- ・たいこを楽しそうにたたいていて家でも手作りで作ってやってみようと思いました。
- ・すべてですが、おもちゃのチャチャチャがとても楽しそうでした。・母子のふれあい遊びも良かったです。
- ・手作りマラカスを気に入っていました。
- ・クレヨンのうた・だるまさんがころんだ
- ・どれも身近なうたで改めてふだんから歌ってあげようと思いました。
- ・色・ドラム
- ・マラカスをつかう
- ・おかあさんの歌
- ・楽器を使って楽しめてました。
- ・バスごっこは家でもよくするので楽しんでいました。
- ・手をたたきましょ。おもちゃのチャチャチャ
- ・どんぐりコロコロ
- ・たいこを使った音楽や手作り楽器を使った音楽はほかのものに比べて、子どもが集中していた様に思う。
- ・やまびこさん、たいこが楽しかった。
- ・たいこを触ってとても楽しそうにしていました。
- ・実際にたいこを使って歌うことができて良かったです。
- ・楽しめました。また参加したいです。
- ・握手でこんにちが楽しかったです。
- ・公園で良くどんぐりを拾っていたので、身近な歌で楽しんでいました。

## 5. 内容に関してコメントがありましたらお願いいたします。

- ・とても楽しくてよかったのですが、子どもが落ち着きがなく、他の遊びばかりしてあまり参加していなかったのです。申し訳なかったです。
- ・今日はすごく良かったです。一緒にする、という行事がなかったのでいっぱい体験出来たらいいです。
- ・2歳5か月の息子ですが、初めから興味なさそうにしてたのが残念でした。が、楽器はうれしかったようで、音楽と共に音を鳴らしていました。音楽は好きなはずなのにこういう場ではのりきれないのかな？
- ・音をならしたり参加できることもあったのであきずに参加できました。
- ・たいこや手作り楽器などで一緒に歌ったりできたので良かったです。
- ・手作り楽器で一緒になって楽しめました。
- ・普段聞くこと、体験できないこと、いろいろできてとても楽しかったです。家でもいろいろやらせてみようと思います。
- ・手作り楽器はもらえて良かったです。
- ・親子で楽しめる講座ありがとうございました。
- ・楽器に触れたり参加できる音楽会で親子で楽しめました。
- ・いつも遊んでいる場所ということもあり、つつい遊びに行ってしまうました。が、太鼓で実際に叩けるときは嬉しそうに叩いていたので、良かったです。
- ・どの曲もなじみのあるもので、ずっと入り込みました。途中で太鼓やマラカスなどが出てきて子どもたちの集中もとぎれることなく楽しめました。
- ・単に歌だけでなく、音楽や本や絵に合わせていると、子どもの反応が違って興味津々だったと思います。大きな声を出せて良かったです。子どもも大人も自分の声だとわからない中だとおもいきり声が出せるので楽しかったです。
- ・他にもいろいろな楽器を触らせてほしいです。
- ・講座の途中もマイクがあれば良かった。
- ・生の音楽にふれ合うのはとてもいいことだと思います。
- ・手をたたきましょうを初めて楽しそうに
- ・子どもたちが聞くばかりでなく、自分で何かを

持って音を出すという方が2～3歳児には良いようだと思います。

- ・子どもが演奏に参加できる方が小さくても興味を持つように感じました。音楽が好きなわが子がとても楽しめる内容で良かったです。
- ・子供は落ち着きがなかったが、親が楽しめました。
- ・なかなか家で子どもと音楽を楽しむ時間が取れないので、今日は良い経験になりました。ありがとうございました。
- ・自分で目で見ながら感じながら楽しむことができて楽しそうでした。
- ・内容はどれも良かったです。こどもの好きな曲ばかりでしたが、じっとしてられなくて、他の遊びをじしたりして心配です。絵本は最後まで集中して聞いていました。
- ・楽しかったです。1歳児ですが集中してよく聞いていました。
- ・内容が多岐にわたっていて楽しかったです。
- ・いろいろな楽器に触れられて良かったです。

## 6. 今後どのような内容の講座を希望されるかなどありましたらコメントお願いいたします。

- ・おもちゃの楽器（トランペット・ギター・すず）みんなでするって行事がお願いしたいです。
- ・リトミック
- ・音楽で体を動かしたりする内容を希望したいです。
- ・工作・音楽と一緒に体操などできたら良いです。
- ・あそび・食育・絵本の読み聞かせ
- ・実際に楽器にふれあうことができるもの
- ・今回のような親しみがあり、母子、友達とのかかわりがあり、ギュッとつまった内容のものにぜひ参加したいです。とても満足でした。
- ・歌や音楽、絵本を体験できるものがあればいいなと思います。
- ・リトミック的な体を動かせる活動があればいいと思います。1歳ではなかなか長時間じっとおれないので・・・。
- ・またこのような会があれば参加したい。
- ・卒業生ですがこのような場所があるのを全く知らなかったです。
- ・いろいろな手あそびを教えてほしい。
- ・今回のように楽器を使ったら、上の子も下の子



も楽しめていたようでよかったです。

- ・食育・絵本・手あそび・ふれあい遊び・手作りおもちゃの作りかた・子供の病気の応急処置など・今の子どもをとりまく環境が将来どうつながっていくか？（携帯・環境汚染）
- ・今回のように実際に楽器に触れることが出来る講座には参加したいです。

- ・子供が歌いやすい手遊びのうたをしてほしいです。
- ・子供の発育のために手作りできるおもちゃの講習会などあればうれしいです。
- ・楽器を使って歌を歌うのがとても良かったのでこれからも続けてもらいたいです。