

〈2020年度長野大学研究助成金による研究報告〉

(準備研究)

童謡を活用した心理療法たる「童謡メンタルセラピー (MS)」実践と、 それに伴う心拍数の推移等に関する研究

山西 敏 博*

難 波 由 雅 **

Toshihiro YAMANISHI

Yoshimasa NAMBA

海 沼 実 **

杉 原 弘 一 郎 **

Minoru KAINUMA

Koichiro SUGIHARA

【研究目的】

①研究の学術的背景:

本研究は、長野県より童謡(特に「高野辰之氏」の詩)、およびそれにまつわる心療療法(メンタルセラピー)を広げていくために、本活動を行ないながら実践的な研究を行っていく事を目的とした。

②研究期間内に何をどこまで明らかにしようとするのか:

2020年度において「童謡が人々の心にもたらす心理的な効果、および心をどれだけ癒していくことができるか、その効果」について、脳科学の分析を踏まえて明白にしていきたいと考えた。そこで石井克典教授(公立鳥取環境大学)に具体的な共同研究の依頼を行ったが、昨今の新型コロナの影響が大きく、鳥取県からは出入りができないとのことで、今年度は具体的な共同研究を行うことはできなくなった。そこで石井教授の研究に合議をする形として、童謡を活用したときの心の変化や癒しの効果を、脳波ではなく心拍数の測定などをしながら調査していく形に変更をした。

また、海沼氏は童謡学会の会長であり、童謡にも3代にわたり精通していることから、曲に対して様々な示唆を与えて頂いた。加えて杉原弘一郎氏は(財)米子市文化財団 / 日本音楽熟成協会の会長、理事長であり、かつ(株)東京印刷の社長としての辣腕を振るわれておられる方であることから、モーツァルトの曲と労働

効率との関連性の調査を、鳥取大学医学部との共同研究の下に、唾液の分泌といった点に焦点を絞って行ったという調査があった。それらを先行研究の一つとしながら、本研究においても、より詳細なる調査・研究を行っていった。

③地域・社会に対してどのような貢献がなしているのか。その結果と意義:

本研究を遂行していく貢献度・ねらい

2019年には信濃の地域は、「台風19号」を始めとする数多くの災害に見舞われた。実践研究者はこの信濃の国に根付く住民や地域を、再度活性化させて、災害復興への支援の一助にしたいという願いを抱いている。加えて、長野県には「童謡」という、日本の伝統が誇るこのような素晴らしい「音楽の財産」があることを、改めて地域の方々に再認識してもらいたいと願っている。

本研究における、地域に対する効果

「童謡」を復活させていくことで、日本古来の財産を再認識させることができる。また、それに伴う心療療法(童謡メンタルセラピー)を活用していく事で、地域住民に癒しと元気を施すことができる、と考えた。

本研究から期待すること・意義

そこから「日本のよさ」を再発見することができて「日

本人に生まれてきてよかった」という、よい意味での愛国心を再び感じさせることができる。これは草の根からの「地方創生」にもつながる。さらに「ほっこり感」という癒しの効果も期待できることと、ひいては認知症の予防、緩和にもつながるであろうことが大いなる意義の一つであると考えた。

【研究計画・方法】

要旨:

研究目的を達成するための具体的な研究計画・方法としては、以下の1年間を用いて準備段階とした。その中で様々な共同研究者と連携をして、測定や心拍数などの調査を伴って、行った。

令和2(2020)年度の計画:

2020年6月—8月:

童謡に関する資料・曲収集/関連図書・専門学術書・CD集 購入

- ・関連資料の収集に取り組む:海外の資料・文献収集 (*外国の童謡も必要に応じて)
- ・音楽は洋の東西を問わない事から、海外での文献、資料も必要に応じて入手する

—上記については、順次資料を購入したり、関連図書を読んだりして準備を行った。この時点で、石井教授からコロナ禍の時勢と居住地の問題で、共同研究に対する断念の意がなされた。そのため、急ぎよ研究計画の変更を余儀なくされた。

8月—10月:

「童謡メンタルセラピー」講座に関する学術的な意義・実践成果に対する波及効果への検討・

「音楽」と「心理療法」との融合性についての先行研究および調査を行う

—上記についても、順次資料を読むなどして、準備を行った。

2020年11月・12月:

長野県内における「童謡メンタルセラピー」講座についての参加要請・応募者募集・実践研究

参加者数として最低10名を各実践地域で募集し、参加受講者に対して、心理療法を施す(2回)

実際に「童謡メンタルセラピー」を施しながら心拍数などの具体的な数値を、被験者を対象にして調査する。具体的には、どのような童謡の曲を聴いて、その後受講者同士がその曲にまつわるお話をお互いにした時に、血圧や心拍数が安定するのかといった調査を、様々な曲で試すことにより行っていく。それにより「童謡」とそれにまつわる対話が、人々の気持ちの安定にどのような効果が及ぼされるのかという研究を行っていく。

—上記については「心拍数」に焦点を絞り、実践を行った。

2021年1月—2月:

資料収集と文献精査、学会発表用論文の作成・学会発表(国内・海外)

3月:

学会における聴衆者からの叱咤、助言を基にしての、それまでにまとめてきたものの、加筆・

修正、最終原稿作成

—上記については、実践と並行をしながら、順次来年度に向けての発表準備を行っている。

研究発表(令和2年度の研究成果)

(図書(掲載記事)) 計(1)件

著者名	論文標題		
山西 敏博	信州民報		
書名		発行年	総ページ数
【童謡メンタルセラピー 上田市武石地区で開催】		2021.1.16(土)	p.3

(その他:実践発表) 計(8)件

発表者名	発表標題		
山西 敏博	コロナ禍だからこそ!ほっこり気分で 行きましょうー「童謡メンタルセラピー」		
発表会名等		発表年月日	発表場所
山梨県・山梨県甲府市・千葉県東金市・長野県 上田市・長野市中央・長野市・茅野市・浅間 倫理法人会モーニング/ナイトセミナー (*企業経営者対象 経営哲学を学ぶ全国組織: 一般社団法人)		2020.4,27,4.29, 6,7,7.10, 2021.1.7,3.2, 3.10, 4.1	オンライン内