

修士論文(要旨)

2012年1月

## 声の変化が心身に与える影響への実践研究

—ボイストレーニングの介入効果の検証—

指導 山口創 准教授

心理学研究科

健康心理学専攻

210J4060

村松由美子

## 目次

### 第1章 序論

第1節 はじめに	1
第2節 研究の背景	3

### 第2章 先行研究

第1節 声と呼吸と心身の健康	5
第2節 声と姿勢と心身の健康	7
第3節 声と習慣	8
第4節 声と感情	9
第5節 声と印象	11

### 第3章 研究の目的と意義

第1節 本研究の目的	13
第2節 本研究の意義	13

### 第4章 研究1～予備実験

第1節 目的	15
第2節 方法	15
第3節 結果	16
第4節 考察	18

### 第5章 研究2～本実験

第1節 目的	19
第2節 方法	19
第3節 結果	23
第4節 考察	53

第6章 総合考察	57
----------	----

### 引用・参考文献

### 参考資料

## 1. 序論

現代はストレス社会だと言われて久しいが、メンタルヘルスに問題を抱える人、自殺者の増加などを背景にし、さらなるストレス対策やメンタルヘルス対策が急務となっている。このような状況の中で、研修講師として組織に対するメンタルヘルス研修を実施する機会が増えている。研修では、受講者より「時間をかけずにできるストレス対処法やメンタルヘルススキルが知りたい」という声が多い。多忙を極める労働者の多くは、日々じっくりと認知療法を行ったり、運動をしたりといった行動を「必要だと感じているが、実施する時間がない。心の余裕がない」とうのが現状だ。時間をかけずともメンタルヘルス不調を防ぐことができ、且つモチベーションをもって日々やるべきことに取り組んでいくための「何か」が必要とされている。

## 2. 目的

研修講師やボイストレーナー、アナウンサーとして多くの人と接していて感じることのひとつに、元気な人と元気のない人、モチベーションの高い人とそうでない人とは「声」の印象が違うということがある。同じひとりの人間でも、その時の感情によっても声はかわる。「声」というのは、その人の特性やその時の感情を映し出すもののように感じている。例えば萎縮しがちで生きてきた人は、特に上半身の筋肉が緊張しがちなので、呼吸も浅く声帯も堅いため、小さな声になったり、苦しく絞り出すような声になる。「その人」が声に表れる。ということは、声を変化させると「その人自身にも変化が起きる」のではないか。しっかりと相手に届く声を出し伝えるという行為は、身体を使う行為である。腹部を使った深い呼吸、上半身の緩みとともに下半身を安定させる身体の使い方、身体に共鳴をおこし振動させる。このようなボイストレーニングによる介入を行い、前後でどのような心身の変化がおこるのかを検証する。

## 3. 研究と考察

研究1の予備実験では、ボイストレーニング介入前後に気分や感情の変化がおきるのかを明らかにした。方法としては、15名の学生を対象とし、90分のボイストレーニングによる介入を行い、TDMS、気分調査票を実施した。結果として、TDMS、気分調査票の過半数の項目に有意な変化が起きた。この結果を受けて、研究2の本実験では、さらに様々な視点からの実験を実施した。15名から22名の学生を対象に、週1回90分の介入を全5回実施した。検証は① TDMS、気分調査票(全ての介入前後)②自尊感情尺度、SDSうつ性自己評価尺度、STAI状態不安尺度、STAI特性不安尺度(1回目の介入前と5回目の介入後)③自律神経のはたらき(2回目から5日目の各回2名から4名、計12名)④音声からの感情解析(2回目から5回目の介入前後)⑤録音音声による他者からの印象評価(2回目の介入前、5回目の介入前後)。その結果、①TDMSにおいては、「快適度」「活性度」「覚醒度」「安定度」の順で有意差が見られた。気分調査票においては、全ての項目に変化が起きた。中でも、「疲労感」「不安感」においては有意な減少が見られた。②「STAI状態不安尺度」には有意差がみられた。「SDSうつ性自己評価尺度」「STAI特性不安尺度」には有意差はみられなかったが、平均値の減少がみられた。③交感神経の働きが若干減少した。④音声感情評価からは、被験者の興奮が増すことが示唆された。⑤他者からの印象は、非常にポジティブな印象に有意に変化した。総括すると、ボイストレーニングを行うと、感情や気分、そして他者からの声に対する印象がポジティブに変化することがわかった。

## 4. 今後の課題と展望

さらにボイストレーニングを継続する、あるいは変化した声を持続させることで、心身にどのような変化が起こるのかの確認のためには、さらに長期に渡る研究が必要であると考え。自分のもつ「声」が、今後ますます厳しくなる社会環境の中でも、前進していける「資源」、エネルギーとなることに期待する。

## 主な引用・参考文献

- 足立義則,青木孝志 2001 呼吸法の違いによる血中酸素、皮膚電気抵抗、および脈波フラクタル次元の変化 Journal of International Society of Life Information Science(ISUS) Vol.19,No1
- 上里一郎,生和秀敏 1979 印象形成に及ぼす視覚的情報と聴覚的情報の差異について 広島大学総合科学部紀要. III, 情報行動科学研究 Vol.4 ,17-36
- 相川清明,上沼純子,秋竹朋子 2009 ボイストレーニングのための声質改善計測ツール 情報処理学会研究報告 Vol.2009-MUS-82 No6
- 相川清明,上沼純子,秋竹朋子 2009 ボイストレーニングによる声質向上の音響分析 日本音響学会聴覚研究会資料 Vol.39,No5
- 赤木正人 2010 音声に含まれる感情情報の認識—感情空間をどのように表現するか— 日本音響学会誌 66 巻 8 号 393-398
- 青木直史,伊福部達 1999 持続発声母音における振幅ゆらぎ及びピッチゆらぎの周波数特性とその音響心理的効果 電子情報通信学会論文誌 A Vol.J82-A No.5 pp.649-657
- 浅見高明,沈再文,橋本勲,杉山三郎,坂本涼子 2005 膈下丹田と重心位置に及ぼす丹田呼吸法の影響 中京女子大学研究紀要 39, 101-106
- 荒毛将史,竹内由則 2010 音声ストレス分析技術 Layered Voice Analysis と気分状態プロフィール(POMS)との相関について 医実報告 50(1)1~7
- 新井貴美子,米倉達広 1997 音声(挨拶言葉)に含まれる情緒の分析に関する一検討 電子情報通信学会総合大会講演論文集 基礎・境界, 314
- 有田秀穂 2005 脳と体を健康にする 1 日 30 分の「発声法」 第三文明 552,72-74
- 有田秀穂 2009 太陽の光とリズム運動が効果的 うつの脳にセロトニンが効く! 栄養と料理社 75(4) 96-101
- ガハプカ奈美 2008 保育者養成課程における歌唱指導について(I)—発声法の重要性—京都女子大学発達教育学部紀要 4 55-62
- 芳賀健治 1991 日本における伝統的『医療体術』に関する研究—調和道丹田呼吸法について— 日本体育学会大会号 (42B), 903
- 細田淳子,蟹江春香 2009 保育者養成における発声法 東京家政大学研究紀要 第 50 集(1) 31-39
- 福田将之,辻村壮平,山田由紀子 2007 話し方の印象に影響を与える発話要因(その 2 物理的特徴と印象評価の関連性) 日本建築学会大会学術講演梗概集(九州)40036
- 今泉敏 2010 声の検査 —音響的・聴覚心理的評価を巡って— 音声言語医学 51, 261-262
- 石井カルロス寿憲,石黒浩,荻田紀博 2008 Breathily/whispery 発声の音響特徴と音声コミュニケーションにおける役割 信学技報 IEICE Technical Report SP2008-42
- 井澤修平,依田麻子,児玉昌久 2002 誘発された怒りに対する呼吸法の効果 日本健康心理学会[編] 15(2) 21-28
- 寛一彦,曾我優子,河原英紀 2005 表情と感情音声の知覚 信学技報 IEICE Technical Report TL2005-13