

## 音楽による健康的生活への一提案 (I)

～マスローの自己実現理論による考察～

田 島 孝 一

### A Proposal for Healthy Life by Music (I)

—A Consideration through the Theory of Self-Actualization by Maslow—

TAJIMA Koichi

#### Abstract

Most of people can keep their health in well-being by some musical action. But one must take care on using a music for such a purpose. In this paper, I suggested some ideas to keep one's body and mind in well-being. At first, I treated upon massage effects for mind by listning music, proving the relationship of elements between music and words. Because the similarity both of the elements, most of music are listend like words by many people. So on many cases, one can reccieve the gentle messages for him and be healed by the music. On the 2nd chapter, for demonstrate the psychological effect by music, I tried to distribute musical experiences to each steps on the Maslow's Hierarchy of Needs. In order to analyze how one can get his complacence and happiness by listening music, this deliberation will be useful for the porpous. Because to get the realization of one's desire, bring him a complacence and happiness. So, this result make his mind and body toward well-being.

**キーワード：**健康、癒し、音楽要素、マスロー、欲求段階説

**Key words:** well-being, healing, musical elements, maslow, Hierarchy of Needs

## 序 音楽行動による健康維持

音楽と健康との関連性の有無については、音楽療法による効果を見れば明白である。有史以前から宗教的呪術による治療として行われてきた歴史があり、現在では医療への補助療法として、ますます積極的に利用されるようになってきている。この他にもダンスなど、音楽にあわせて思い切り身体を動かすことにより、ストレス解消したり、憂鬱なことを忘れさせたり、また音楽を聴くことにより心が安定化するなど、われわれの日常にはさまざまな形で音楽が存在している。またアルトシュラーの「同質の原理」は、音楽の効果を裏づけるものの一つである。これらによって言えることは、音楽は人間の心身の状態へさまざまな影響力をもち、特に心の状態をより良く調えさせることができるということである。

健康とはどういう状態なのか。この問いに答えるには、世界保健機構の健康の定義を見るのが最もふさわしいだろう。“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of infirmity.”（「完全な肉体的、精神的及び社会的福祉の状態であり、単に疾病または病弱の存在しないことではない。」1951年官報）

この中にある“well-being”（幸福・福利・安寧）の状態を、ストレスフルな現代社会において、どう確保していけるのか。この対策を立てることこそ、現代の緊急課題である。なぜなら、身体上の健康問題も重要ではあるが、自殺者数が年間3万人超が毎年続いている現代日本では、鬱などの心の健康問題がきわめて深刻だからである。心の状態が常に“well-being”であるよう、誰もが注意し心がけねばならない。心の状態に音楽が有効に働くことは、前述したとおりである。しかし心の葛藤は、人間のさまざまな欲望から生まれ出るものである。したがって、人間がこの欲望に振り回されている限り、いくら音楽を聴こうとも、その心は健康状態にはなれない。つまり、日々の生活の中で満足感や充実感を感じていない限り、安定した心の健康も維持できないのである。

マスロー（A. H. Maslow）は彼の欲求の階層論<sup>(注1)</sup>の中で、人間の欲求を5段階に分類し、その最上階を自己実現と位置づけた。さらにそれを超越する究極の自己実現状態を、至高経験と呼んだ。心の充実感や幸福感につながる。つまり、日常生活の中に充実感や幸福感があるところに心の健康つまり well-being があり、それはさらに身体的健康にも影響を及ぼすのである。このことは、彼が書いた「自己実現的人間」の章に「心理学的健康の研究」と副題をつけているだけでなく、同書の中や他の著作の中にも、心理的健康について述べている部分が散見することから、彼が強く志向するものの一つに、心の健康があったことは明白である。

それでは心の健康をより堅実な状態にするためには、音楽をその手段の一つとして、どのように活用すればできるのだろうか。本論文では、彼の階層論にもとづき、まず下位の欠乏動機の充足に焦点をあてて、音楽の中の何が人間の心に働き、健康へと向かわせるのかを追求する。第2章以降では、自己実現に至る充足感と幸福感を、どのように音楽を活用することにより獲得できるのかを考察する。そして、そしてそこから得られる心の健康と、さらにそれを阻害す

る要因についても考察していく。

## 第1章 音楽聴取が心へ施すマッサージ効果

### 第1節 語りかける音楽 ～音楽と言葉に共通する要素～

音楽の基層には、緊張と弛緩が多くの場合存在する。またそれら二つが交互に反復されることによって進行する時間芸術であることは、すでに古代ギリシャ時代から指摘されてきたことであり、*arsis* と *thesis* という言葉によって対比されていたことからその二元性は明らかである。さらに別の視点から音楽の特徴を挙げれば、人は音楽を聴いている時、しばしばその音楽から何らかメッセージのようなものを感じることがある。たとえその音楽が歌詞を伴わない器楽曲であったとしても、人は何かを語りかけられているような感覚にとらわれる。そして、それらの語りかけにより、人は時に安らぎを感じたり、あるいは喜怒哀楽のメロディーに心を調和させたりしているのである。音楽と心の健康との関係について論じようとする中で、このことはきわめて重要な部分である。ではいったいなぜそのようなことが起こるのだろうか。筆者はその原因の一つは、音楽と言葉に共通して持っている、音楽的要素にあると考えた。そのためまず本節では、両者の音楽的要素について考察していくことにする。西洋音楽で「主要三要素」という名称で取り上げられることが多い音楽要素とは、一般的に「リズム・メロディ・ハーモニー」だとされている。またこの他にも2次的要素があり、本章ではこれらすべての音楽要素それぞれに言葉がもつ要素を対応させ、音楽を言葉のように感じる原因の追究を試みる。

#### 主要3要素

##### ①リズム

異なった音の長さをもった音の連続が、音の長短あるいは強弱・高低アクセントの組み合わせにより、その音列があるパターンを持っている状態である。古代ギリシャでは、「音楽は詩に従属していた」といわれるように、古代には韻律をもつ詩と音楽とは、元来分化していなかったとされている。このことは、*mousikè* というギリシャ語が、最初期には音楽・詩・舞踊の包括したものだとされていることから明らかである。目を日本に転じてみると、日本音楽が語り物中心に発達してきたこともまた、言葉のもつ韻律を音楽要素として大切に扱ってきた反映だとみることができる。このように、言葉の持つ韻律は、それだけで立派な音楽要素を備えているといってもいいだろう。

このほか音楽のリズムの中には、言葉から派生したのではないと思われるものが数多く存在する。例えば、5連符や7連符などの連符も、話し言葉の中にはごく日常的に頻繁に見られるものである。例えば5音節や7音節の人の名前を呼ぶ時は、当然それぞれの連符のリズムで呼んでいる。このほかにも、聴き手が自由にその音楽のフレーズから何らかの語りかけを感じることは、その音楽の語り方に、ことばのリズムが存在するからであることはまちがいないといってもよいだろう。

## ②メロディー（旋律）

音の高低という音の位置エネルギーの変化に加えて、音の長短というリズムの要素もメロディーの中には含まれている。メロディーがもつこれら2つの要素もまた同じく、言葉のもつ要素と共通したものをもっている。例えば、人は感情が高まった時や、何かを強調して伝えたい時などに、しばしばその音高・音域を上げて感情をこめて語りかける。人はその音高の変化から、相手の感情の高まりや話の重要度を知ることができる。いわば、緊張の度合いを感じるのである。この点においては、音楽も言葉も、発せられたその音の様相によって、人が緊張の度合いを感じることは、まったく同じである。

## ③ハーモニー（和声）

2音以上の音により構成された和音（chord）が、次の和音へ連結することを指す。このことを一人の口から発せられることばに当てはめることは通常不可能である。しかし、あえてこれに対応させるならば、一人が発する声の響きの中に、基本的に倍音（ハーモニックス）が含まれており、これが豊かな声の音色や響きを作り出しているという現象を挙げることができる。また、一音の倍音列を見れば、基音と第3・第5倍音により長3和音を、さらに第7倍音を加えれば、属七の和音を響かせているということがわかる。これらの倍音が豊かに響く美しい声の響きの中に、ハーモニーに近い要素を少しではあるが見つけることもできる。

機能と声の連結の中には、最も基本的な進行法としての半終止と全終止がある。前者は属和音へ進んで音楽が緊張感を含みながら一時停止する状態をいう。後者は属和音から主和音へと移行し、ドミナント（支配）から解放され、安堵感をともなった終止へとたどりつく。これら2つの代表的な終止形は、人間の話し方にあてはめてみれば、前者は疑問文や同意を求める気持ちなどを、後者は終止（完結）した印象から肯定文を感じさせる。このほかにもう一つ、使用頻度は少ないが偽終止がある。これは本来主和音へ移行して全終止するべきところを、はぐらかすように6度和音へ移行する形である。6度和音は主和音に似てはいるが、長調の曲の場合はマイナー・コードであり、聴き手に、やや異なった世界へとつぜん連れて行かれたかのような印象を与えながら、音楽は一時停止する。この終止形の働きは、時には自らに問いかけるような、あるいは「そうではないでしょうか？」と他者に同意をもとめたり、問いかけあるいは他者から問われている状態に似た印象を人に起こさせる。

以上のように3つの終止形は、それぞれ言葉によって与えられたときの感情と同じようなものを、人間に感じさせるものとなっている。常に問いと答えとの会話、話を肯定したり疑問や否定したりする語り方を連想させる働きを感じとりながら、まるでドラマの中の会話を聴いているかのように、人は音楽を聴いているといえるだろう。

## 副次要素

メルスマン（H. Mersmann, 1891-1971）は上記3要素のほかに2次的要素として、強弱 dynamic、速度法 agogic、音色 tone color をあげている。日本の音楽教育界では通常、「速度法」（agogic）を「速度」（tempo）としてあつかっている。

### ①強弱

音楽の一部に、強弱の変化をつけることにより音楽の語りかけに説得力や存在感の変化を与え、音楽にインパクトを与える。それにより、音楽にめりはりを付け、音楽の表情や語りかけをより豊かに感じさせるものとなる重要な要素である。前項のメロディーが音高の要素を変化させて緊張感を与えたように、人は声の強弱変化によっても、話の緊張度を感じさせられる。日常の会話の中でも、人は興奮すると声が大きくなり、緊張感を増すものである。感情の興奮度により、その声の音量の変化には、実に多種多様な感情や表情、あるいは話の重要度を伺い知ることができる。音楽演奏表現にも、これによく似た状態がみられる。さまざまな感情が緊張と弛緩相互の間を行き来し、多彩に変化しながら、聴く者にそのドラマへ思わず引き込まれるような体験となって感じられるのである。

### ②速度

物の動きの速さによって、人は緊張感や逆に弛緩・安堵感を感じている。これは、動物が動くものに注目する、つまり緊張するという動物的本能と無関係ではないだろう。早く動けば心の緊張の度合いを増し、その動きが緩やかになれば、心は安堵感という弛緩状態に移行する。人はほぼ無意識にこれらのテンポの変化を巧みに取り入れ、緩急自在に活用しながら、会話による表現を豊かにしている。

### ③音色

人間は相手の声の響き方から、相手が今穏やかであるか、それとも感情が高ぶっているかを判断することができる。あるいはその性別を知り、性格や人格などを伺い知ることができる場合もある。音楽の音の響きも、これと同じように、その音響を発した主体の性格などを感じ取ることができる。この要素も、音楽のその部分のドラマが、どんな状況にあるのかを知る重要な手がかりとなって聴こえてくるのである。

以上6つの音楽要素の多様な変化の組み合わせにより、人は緊張と弛緩の変化を感じ取り、語り手の話に意識を向けさせられているのである。これらの巧みな組み合わせにより、人は多様な感情の変化を感じ取り、また緊張感を味わっている。ここに示したことが、会話の中にも音楽による語りかけの中にも、ほぼ共通して現れてくる。したがって演奏者は、このことを音楽表現する上に活用しなければ、人の心に語りかけるような、人の心を感動させられる演奏とはならないのである。

## 第2節 音楽要素の変化がヒトに与えるマッサージ効果

人が音楽を聞いてそれをどう感じるかを考える上で、まず音楽の起源を参考にしてみることは重要である。なぜなら、人間が本能的にそれらの音をどう感じ、また生きていく上において、どの程度それらを必要としていたかを知ることが重要だと考えるからである。音楽の起源説には、言語・信号・労働・性衝動など、さまざまなものがあるが、もちろんそれらのうちのどれか一つに特定されるものではない。多様な原因により成立したと考えるのが妥当であると、小泉<sup>(注2)</sup>も述べている。いづれの説にも共通していることは、そこに何らかのコミュニケーション

ンの要素がからんでいることである。つまり、音楽行動の内面には、常に何らかの、他者とのコミュニケーションに相当する人間行動が含まれていることになる。

現代人が音楽によりどんな影響を受けるか、その感性について考えてみる上で、例えばホモ・サピエンス以前にまで時代をさかのぼり、人間の動物としての本能を考えることが重要である。一般的に動物は、自らの身の危険を察知する必要性から、五感を発達させてきた。中でも聴覚は、ある物音が聞こえた時、それは身の危険につながるものなのか否かを、瞬時に判断する必要がある。したがって、音を聞いた瞬間に恐怖を感じたり、または逆に安堵したりすることを日常的に繰り返してきた。つまり音が動物たちの意識に対して、恐怖心や警戒心をともなった緊張感と、それらから開放されたときに感じる、安堵感としての弛緩を、常に心に与え続けてきたのである。この緊張と弛緩という相反する意識は、それにとまなう警戒意識から、時には快・不快をとまなうものでもある。西洋音楽はこの緊張と弛緩を交互に使い分け、快・不快を巧みに組み合わせて、壮大な音楽の世界を構築してきたものであるといえる。

たとえば音楽のある部分に現れた緊張感は、次に現れる穏やかな音楽によって、緊張が解かれ心地よい安堵感へと変化していくのである。このことは、前節のハーモニーの変化でも見られたことである。また、特に古典派以後の西洋音楽では、例えばベートーヴェンの多くの作品のように、ある2小節の音楽動機を、詩の技術を使うかのように、何度か畳み掛けるように繰り返して緊張感を高め、その連続が停止する時に、その緊張が解かれるというパターンがよく見られる。

この適度な緊張と弛緩との反復は、まるで身体マッサージを受けているかのような心地よさを、音楽を聴く者に与えてくれるのである。このような相対する2つの要素の交代は、時にW・モーツァルトの音楽を思い起こさせる。たとえば、一つの曲の8～16小節という短いユニットの中にさえ、頻繁に長・短調の部分が交代して現れる。「モーツァルト効果」を信奉する者たちは、一つにはこの要素による癒しの効果を強調している。これもまた同じくマッサージ効果を持つと考えていいだろう。

音楽が与える緊張感は、味覚の世界でのスパイス効果に相当することもある。全体の味を引き締めておいしく感じさせる効果を持つ。つまり、次にくる甘美な旋律をより美しく感じさせるために、その前には緊張感を与えておくという、仕掛けられた演出の材料として使われるのである。さらにまた、さまざまな音楽要素の組み合わせによる音楽表情の変化は、テーブル上のさまざまな食材や料理の違いからくる、さまざまな味の変化となつて、人々の味覚を楽しませてくれることにも似ている。このような多様な音楽のマッサージ効果により、人々は心のマッサージをおこない、心のリフレッシュを行っているといつてよいだろう。

### 第3節 音楽聴取によるストレス（精神的緊張）の解消

前節で見たように、音楽にはマッサージ効果がほぼ必然的に付随している。したがって音楽を聴取する時、その音楽が彼らの心の状態に対して適切なマッサージ効果を発揮できる音楽であれば、彼らの心に不健康をもたらす原因となっている要素を排除させることも可能だろう。このことは一般的に、人々が各自にとって不都合な状況を生み出している原因を排除させるた

めに、例えばそのときの気分で歌を歌ったり、あるいはヒーリング・ミュージックを聴くなど、何らかの音楽行動を起こそうとすることのひとつの理由として理解できる。

しかし、ここで注意しておかねばならないこととして「同質の原理」がある。音楽療法の最も基本の原理といわれているとおり、この原理に従わねば逆効果となって、かえって心の状態を悪化することになりかねない。しかし、もし治療の方向へ正しく作用させられれば、カタルシスがもたらされ、聴取の後には、サウナへの入浴後の効果と似たような爽快感で満たされることだろう。

また、同じく前節で触れたさまざまな音楽要素の変化や終止形による問答もまた、観劇後のカタルシス効果と共通したものをもたらすことができるだろう。さらにこれを、聴取行動だけでなく演奏行動として行えば、その人は一人の作曲家が書いた楽譜というシナリオにそって、一人芝居を演じられることになる。その姿は、常に自問自答しているかのようにも見えるが、しかしそのシナリオは彼にとって、常に直接現実の自分とは無関係なフィクションを演じているのである。そのため、演奏しながら同時に演劇をみる観客のような心理状態の中で、常に客観的に音による演劇を演じているのである。このような音楽行動は、同時に人々の心へ治療を施す事になり、人間の健康へ大きな働きかけをしているといえる。

## 第2章 マスローの欲求五段階説に対応する音楽体験とその幸福感

人間が音楽を聴くことにより満足感や幸福感を得て、さらに心身の健康へとつながる可能性とその原因を探る上で、マスローの欲求段階説にもとづいて考察をおこなうことは、きわめて重要なものであると考えられる。なぜなら彼のこの理論は、人間の欲求が満たされたときに感じる幸福感と、それによってもたらされる心の健康について説いたものでもあるとも考えられるからだ。マスローが示した至高体験という人間の最高の幸福境涯の中には、同時にまた最高の心の健康状態が読み取ることができる。本章では、各段階に対応すると考えられる、音楽体験のさまざまなスタイルと、それらが充足されたことによりもたらされる、それぞれの幸福感の質的内容について考察する。

### 第1段階 生理的欲求 (physiological needs)

自己の生命体としての生理を維持しようという欲求である。水は動植物の生命維持にとって必要不可欠なものであるため、水場を探して水を飲みに行く動物にとって、その流れる水音はきっと魅力的に聞こえるにちがいない。したがってそれを耳にする時、動物は本能的に大きな安堵感が得られると考えられる。われわれ人間が噴水や滝の音に安らぎを感じる原因も、ここにあると考えられる。古い脳がそのことを覚えているからではないだろうか。

西洋では各地に噴水の文化があり、日本には、水琴窟という水音を聞くための装置を作ってまで、水音を聞くことを楽しむ音の文化がある。さらにまた“鹿脅し”も、一面的には竹が石を打つ音を出す装置ではあるが、その音により人は水の流れている自然の様子を想像し、心を豊かにして楽しむ存在なのである。

睡眠欲は生命維持に関わる重要な生命維持への欲求である。これに関連すると考えられる音

楽行動は、音楽を聴きながら眠りに入る、あるいは入られる行動が相当するのではないだろうか。子守唄に代表されるように、これはごく日常的によく体験していることである。性的欲求に影響を及ぼす音として、異性の鳴き声がある。これは動物が性的興奮を呼び起こし、子孫継続へつながるきわめて重要な本能的要素である。これは現代のヒトにとっても同様であり、異性の美しい歌声に魅了されることは、オペラから大衆音楽に至るまでの多くの歌手の美声に、ほとんどの人々が聞きほれる体験をしていることから明かである。より直接的に、恋人の声に魅惑され幸福感にひたる体験も、多くの人々がごく身近に体験していることであり、音・音楽から受ける影響に関連する、きわめて重要な要素の一つだと考えられる。また、直接的な歌声に限らず、器楽曲を歌詞のない歌として演奏されるような音楽もまた、歌と同様に、人間の恋愛感情を掻き立てる働きがあることは、ほとんどの人々が体験し知っていることである。

この段階における音楽活動のスタイルは、healig-musicなどで心身の疲れを癒すスタイルが相当するだろう。あるいはポップスからクラシック音楽に至る幅広いスタイルの音楽を聴く場合も、単にBGMとして聞き流す程度の聴取スタイルなどはこの段階に入るかもしれない。しかし、ここで行われる音楽行動は生理的欲求を満たす働きを伴うものである。そのため、それらの欲求が満たされることにより、幸福感を得られたとしても、その幸福感は一時的な「安らぎ」に終わる場合が多く、元の欠乏状態や劣悪な環境に戻ってしまえば、その幸福感はたちまちにして失われてしまう。

## 第2段階 安全性への欲求 (safety-security needs)

自己の生命が他者によって脅かされることのない安堵感を得ることへの欲求。安全と依存および秩序や安定性への欲求などが含まれる。

### ①安全

敵に襲われないよう、身に危害が加えられる危険を察知する感覚としての聴覚の重要性は、既に述べたとおりである。他の嗅覚・視覚、時には触覚と味覚が連動することもあるが、見えない敵をできるだけ早く察知するための受容器として、嗅覚とともに聴覚の働きは生命維持のためには極めて重要である。したがって、その能力には最大限の正確さや鋭敏さが求められる。動物たちは聞こえてきた音や鳴声を察知すると、直ちにそれが敵かどうかを判別する緊張感に襲われるだろう。もしそれが敵のものだとすれば、すばやくその場から逃げ出すために、その緊張感は聴覚から筋肉の緊張感をともなったストレス状態に移行するだろう。しかしそれが敵のものでないと判断できれば、すぐさまその緊張感は解除され、安堵感へと移行(緊張の弛緩)することになる。その緊張感が大きければ大きいほど、その安堵感・弛緩もまた大きくなる。ベートーヴェンの交響曲など、感情表現の激しいクラシック音楽を聴く場合にあてはめてみれば、この効果は十分理解できるだろう。

さらにまた、前章で述べた和声進行法などの、秩序だった音楽の流れに安定したものを感じることにもここに含まれるだろう。その安心感・安定感を感じながら、その音楽に浸りきって聴いているという、本人にとっての至福の喜びが味わえている状態である。この状態はまた、次の項目にある依存の状態でもある。



## ②依存

「他のものを頼りとして存在すること」であるが、これは緊張の対極に位置する、安堵感の中にいる状態だと考えてよいだろう。これを基準として依存と音楽との関連性を考える時、まずその音楽を心地よいと感じているかどうかが重要である。聞いていて安心できることが、依存の条件となると考えられるからである。逆に、聞いていて安心できない下手な演奏や、ストレスを感じさせられるような高い緊張感が持続する音や音楽を聞いたとき、この依存状態は破られることになる。

## ③「秩序と安定性」

秩序立ったものに対する安堵感が挙げられるだろう。音楽を聴く場合、形式や和声などの音楽の諸法則に外れていなければ、人は安心してその音楽に依存しながら、無意識層にある、その種の秩序を求める欲求を充足させて聴くことができる。自分で歌う歌や演奏が、間違わないで（秩序だてて）満足できる結果を出せた時にも、個人のこれらの欲求が満たされ、満足感を得られることになるだろう。

これら3つの欲求もまた前段階と同様、その音楽に浸っているつかの間の、一時的な幸福感でしかないだろう。ただし、もしも聴いた音楽や演奏の質的レベルが極めて高く、そこから得られた感動が非常に大きい場合は、本人の意識は芸術的情操へと昇華され、その感動の記憶はより長期間時続する可能性もある。

## 第3段階 所属・愛情欲求 (belongingness-love needs)

所属欲求の本質は、所属メンバーから愛情をもって受け入れられたいという欲求でもある。しかし、マスローも指摘<sup>(注3)</sup>しているように、愛には与える愛と与えられる愛の両面があり、あるグループに所属すれば、その両方の欲求を満たす機会が与えられる。その保障は、所属メンバーと共に何かを協力的にまた前進的に行える場合に得られるだろう。同好の仲間を得たことによる仲間意識・連帯意識、同一性のあるコミュニケーションなどから生じる満足感・安堵感そして幸福感が生まれるだろう。

音楽行動としてこれらが現れる場合として、誰もが合唱や合奏などの協働 (collaboration) による演奏を最初に挙げるだろう。一人ではできないことを協働作業により達成できた時の喜びは、何にも替えがたいと思わせられるほどの高い精神的褒賞を与えてくれる。この成功により、そのメンバー間の連帯感や心のつながりは、よりいっそう高まり強固なものとなる。つまり、個々人が精神的に大きな満足を得られると同時に、次へとつながるより良好な人間関係という、いっそう大きな果実を手に入れることができるのである。

この他にも、ライブ・コンサート会場などで見られる集団帰属意識が挙げられる。ファンとアーティスト間、またファン同士の間にも生まれる同一性ともいえるべき一体感も、集団帰属欲求が満たされ、安堵感と幸福感を得ることができる。聴衆たちは、大勢の他者と共にそろって同じ身体の動かし方をし、その場でリアルタイムに同じ価値観を分かち合うというコミュニケーション行動により、お互いに大きな安堵感とその喜びを体験するのである。

これらの音楽行動によって、次にまた同じ仲間と会える時に、その連帯感がよみがえるという期待と楽しみを、日常生活の中で維持することができる。つまり、幸福感がより長期間持続される。しかし多くの場合、これらは他者との関係性の上に成り立つものなので、その関係性が壊れた時には、その幸福感は簡単に壊されてしまう。特に、集団心理が働くライブ・コンサートでは、一人ひとりの人格同士の交友というよりも、ファンとして共に騒いだ者同士。その場の一時的、また一面的で希薄な心の交流の場合が多いのではないだろうか。したがって、その幸福感もまた不安定なものである。

#### 第4段階 承認欲求（自尊・名声・評価の欲求）(esteem needs)

自他共に優れた自分であることを証明したいと願う欲求。

この欲求が前段階までと大きく違うところは、自分が優れていることを、自他共に承認されることである。つまり自分が他より卓越した存在であることを証明したいという、より積極的・主体的な願望になっていることである。

この欲求が満たされた時、主体性のあるその人の心の健康度は、かなり大きいといえる。しかしここでも同じくマズローが指摘<sup>(注4)</sup>するように、「他者からの正当な尊敬」に基づいた評価でなければならない。あるいは、「(理想化された擬似自己ではなく真実の自己から) 自然に出てくるもの」でなければならない。

音楽でこれに相当する行動は、あこがれの宝塚歌劇のスターやTVに映るスター歌手やタレントへの願望。あるいは音楽大学へ入学して、プロのスター音楽家をめざす学生たちの存在が挙げられる。一般の人々にとって注目と喝采を浴びる存在となれるより身近なチャンスは、カラオケなどでうまく歌うことだろう。他にも、ダンスなどで周囲に見事な動きを見せられる存在になるなど、音楽に関連した芸を披露することによって、この榮譽を勝ちとるチャンスは少なくはない。その上、アマチュアでも相当上手くできるようになれば、その芸を他者から常に期待される存在となり、自尊心 (self-esteem) が充足される。しかし、ミスをした場合、その自尊心は簡単に傷つけられてしまう。

多くの場合、他者と比べて自分のレベルのほうが高いという自信を本人が獲得できた時に、優越感とともにこの欲求が満たされる。その高いレベルが維持している限り、その自信は持続するため、本人の幸福感も持続する。しかし、それが他者との比較の上に成り立っている場合が多く、もし自分を超えるライバルが現れた時は、その幸福感も挫折感と共に一瞬にして失われてしまうことがある。

自律欲求 (autonomy needs) については、人の評価の有無に関わらず、みずからの判断によって、その出来具合に達成感を味わい、それによって自信を得るという行動が挙げられる。ただし往々にしてこれらの自信は、自分の主観による自己満足に終わる場合も多く、自画自賛に陥る危険性がある。

この段階での充足感と幸福感は、より強い自我意識に基づいているため、比較的失われにくくなり、前段階よりいっそう長期間持続する可能性がある。しかし、もしそれが独りよがりだったと自覚させられる瞬間がやってくれば、その幸福感は、自尊心の喪失と共に、一挙に不

幸へと転落してしまう。そんな空しさと隣り合わせの幸福感には、まだまだ心に不安定さを残しているといえる。

### 第5段階 自己実現欲求 (self-actualization needs)

自己の成長や発展の機会を希求したり、自己の能力によって創造的活動をおこなったり、自己のより大きな成長を図りたいと思う欲求。

音楽活動の場合、自らに対して与えたより高いレベルの課題に挑戦し、その課題を達成できたときに感じられる充足感。このとき、自分自身の人間性のレベルまでが向上したことを、自らの客観的判断力によって感じられる心理状態になることがある。そのため、これまでとは比較にならないほどの大きな幸福感を味わうことができる。音楽行動でこれを行う機会があるものは、作曲や編曲など主体的行動としての創作活動はもちろん、創意工夫により高められた表現力をもった歌唱や器楽演奏がある。その創造的活動の中で、それが成功した時には、大きな幸福感が味わえる。練習をどう工夫し、その工夫した課題の実現に対し、どれだけ努力したか。そしてそれらが、最終的に結果として生み出された作品や演奏の上にどれだけ反映させられたか。またその実現化によって、自分の能力レベルがどれだけ高められたか。これらのことを、自身でどれだけ客観的に見極められるかが満足度の高さの重要なポイントになる。また、挑戦した課題の水準が高ければ高いほど、その人の達成感と満足度はより大きくなる。

この段階には、何かを発見しそれに感動するという他の段階はないものがある。この達成感が最高位に達した時、時としてその奥に自然界の絶対的な法則まで感じ取るような、彼にとっての偉大な発見がそこにあることである。この感動的な瞬間を迎えられた時には、もはやいかなる他者の評価にも振り回されることなく、絶対的な確信をもって自身の人間性の成長まで感じさせてくれるものとなる。これは完全なる自己同一性とでも呼べるものであり、これこそマズローがいう自己実現なのではないだろうか。そのため、その幸福感は不動のものとなり、恒常的に彼の生き方の中に反映されることになるのである。

前段階では、単にあることがうまくできたという次元に留まっているのに対し、この段階では、その人間の価値観や生き方に対する判断力のすべてにまで影響を及ぼすことが特長である。このような心の状態は、別の視点から言えば、高次の感情としての情操が働いたといえるのではないだろうか。法則を感じたことは「知的情操」に関連し、自然界の法則を感じることは、「宗教的情操」まで含んでいる可能性も考えられる。もちろん、音楽の美しさを感じるところからくる「美的情操」が含まれることは言うまでもない。

以上の考察から、改めて音楽活動と人間の心の健康との関連性を考えてみると、音楽活動を行うことによりひき起こされる満足感は、満たされたという実感が大きければ大きいほど、得られる幸福感も大きくなり、その結果として健康な精神がもたらされるといえる。特に最終段階をさらに越えたところで、目的観とその達成感や満足度が最大に高められ、自己を超越した何かの存在を感じるという、至高の幸福体験 peak experience をするとマズローはいう。そのような至高の喜びを迎えられたとき、その人はおそらく自分の死の恐怖さえ感じることはない

精神状態となり、他の何にも替えがたい宝物を獲得したようにさえ感じられる最高の幸福境涯の中にあるだろう。しかもそのような至福の思いを獲得できた後に、それを他者にも分け与えたいと彼は考えるようになるという。つまり、利他意識に立ち、それを実行しようとするようになるのである。マスローはこれらの心理状態を、精神的にも最も健康な状態であると述べているのである。

マスローは、第5段階を超えた者が感じる至高経験を「主観的、客観的特質」（訳者 p. 289）を説明した文の中で、その実体を次のように述べている<sup>(注5)</sup>。（以下は訳者による抽出）

「至高経験にある人は、精神の統一（同一性）がみられること」、「対象や世界と渾然一体となり、創造者は作品と一体となり、愛する人は相手と一体となること」、「至高経験者は、自分が力の絶頂にいて感じられるので、すべてのかれの能力は最善あるいは最高度に発揮されること」、「自己を活動や認知の責任ある能動的、創造的主体であると感じ、自由な意思と確信をもって自己の運命を開拓してゆくこと」、「したがってまた、自発的で、表現に富み、天真爛漫に振舞うこと」、「その行為は予め意図し、準備されたものでなく、当意即妙、創造的で斬新であること」、「至高経験においては、とくにその人の個性、かけがえのない独自性が強調してあらわれること」、「また過去や未来からも最も自由で、経験に対して開かれていること、つまり、過去の惰性に流れたり、現在を将来の手段と考えるのではなく、今、この存在として生きること」etc.

第5段階はまだ至高経験と同じではないかもしれないが、これらの至高経験に近い精神レベルにあるといえるのではないだろうか。また先にあげた3つの情操も、この至高経験に非常に近いものであることが、これらの説明からもうかがえる。特に「創造者は作品と一体となり」については、高度な音楽活動を行なう者にもあてはまるだろう。なぜなら、ここでいう「作品と一体となる」状態とは、前章で述べた創造的演奏活動を行った結果、生み出されたその演奏自体を、作品として扱うに値すると考えるからである。

次稿では、このマスローの5段階それぞれに具体的に音楽行動をあてはめて、日常生活の中でどのように音楽を活用すれば心の健康を保つことができるかについての考察を進める。

## 注

1. A. H. マスロー 小口忠彦訳 1987年『人間性の心理学』産能大学出版部 p. 221および p. 102  
原著 Maslow, A. H., 1970, "Motivation and personality" Harper & Row, Publishers, Inc.
2. 小泉文夫 1985年『民族音楽』p. 25-27 放送大学教育振興会
3. 前出『人間性の心理学』p. 70
4. 同上
5. A. H. マスロー 上田吉一訳 1998年『完全なる人間』（第2版）誠信書房 p. 288-289  
原著 Maslow, A. H., 1968, "Toward a psychology of being" (2<sup>nd</sup> Ed.) Nostrand Rinehart Campan.

## 参考図書

- ・ A. H. マスロー 上田吉一訳 1973年『人間性の最高価値』誠信書房  
原著 Maslow, A. H., 1971, "The Farther Reaches of Human Nature"
- ・『標準音楽辞典』1966年 音楽の友社
- ・『音楽大事典』1981年 平凡社
- ・鳥越けい子 1997年『サウンドスケープ～その思想と実践～』鹿島出版会

(原稿受理 2008年3月24日)