

研究報告

大学生におけるカラオケの心理的効果 —ヒトカラは気分になどのように影響するか

松本じゅん子¹⁾

¹⁾ 長野県看護大学

長野県看護大学紀要

第24巻別刷

2022年3月

大学生におけるカラオケの心理的効果 —ヒトカラは気分になどのように影響するか—

松本じゅん子¹⁾

【要 旨】 現在、カラオケ店に複数の者で歌いに行くだけでなく、一人でカラオケ店に行く「ヒトカラ」が普及している。研究1では、大学生を対象とし、一般的なカラオケとヒトカラによる気分への影響、両者の目的や使い分け、ヒトカラによるメリットを調べた。その結果、ヒトカラでは一般的なカラオケよりも気分を活性化させる程度はやや弱い、ヒトカラもストレスの発散や楽しむことを目的に行われていた。したがって、ヒトカラはストレス対処の有効な一つの方法として活用されており、一般的なカラオケよりも一人で手軽に気分転換を可能にする有用なものであると考えられた。研究2では、大学生を対象とし、一般的なカラオケ及びヒトカラで歌う主な音楽の感情的性格を調べた。その結果、ヒトカラはカラオケと同程度に好まれ、どちらでも明るく楽しい音楽が選ばれていたが、ヒトカラではカラオケよりも暗く気高い音楽が好まれていた。ヒトカラでは多様な種類の音楽を歌うことが予測され、手軽に様々な感情状態に対処できる可能性が考えられた。

【キーワード】 ヒトカラ、カラオケ、気分、音楽の感情的性格、大学生

はじめに

合唱やカラオケで歌うことは心身へのプラスの効果があり(荒金・川出, 2009; 畑中・宮腰, 2003; 熊林ら, 2010)、特にカラオケについては軽い運動に近い状態がもたらされることが示唆されている(畑中・宮腰, 2003)。また、カラオケは複数の人数で参加し、楽しむものとみなされてきたが、近年では一人でカラオケ店に行く「ヒトカラ」という利用方法が登場している。ヒトカラの心理的効果に関しては、一般的なカラオケと同様にヒトカラによって気分が活性化されるが、一般的なカラオケよりも効果は弱いものであることが示唆されている(松本, 2013)。

したがって、気分への効果の面では、ヒトカラより

もカラオケに行く方が大きいと考えられるが、利用する人はカラオケとヒトカラを使い分けているのか、また、ヒトカラには他にどのようなメリットがあるのかは明らかではない。本研究では、カラオケやヒトカラへ行く目的やそれらに参加した場合の気分に加えて、両者の使い分けやヒトカラで歌うメリットを調べ、ヒトカラでは健康面においてどのような効果が得られるのかをまず明らかにすることとした。続いて、ヒトカラで歌われる音楽の感情的性質と一般的なカラオケで歌われる音楽の感情的性質の相違を調べ、ヒトカラにおける心理的効果を探索的に検討することとした。

研究1

一般的なカラオケとヒトカラの利用実態と気分への

¹⁾長野県看護大学
2021年10月1日受付
2022年1月20日受理

影響を調べた。

1. 方法

1) 対象者

カラオケボックスが近辺にある大学に通う大学生288名（男性102名，女性182名，不明4名）を対象とした。年齢が不明及び40歳以上の者を除き，279名（男性98名，女性180名，不明1名）を分析対象とした。平均年齢は，20.07歳（19-25歳， $SD=0.92$ ）であった。

2) 質問紙

以下の内容で構成した。以下では，複数人で参加する一般的なカラオケの形態を「カラオケ」とし，一人で参加するカラオケを「ヒトカラ」とした。

(1) カラオケについて

カラオケを好む程度

「非常に嫌い」(1点) - 「非常に好き」(7点) の7段階評定で回答を求めた。

カラオケに行く頻度

年（または月，週）にカラオケに行くおおよその回数を尋ねた。

カラオケに行く目的

前田（1999）を参考に，「歌の練習のため」，「歌いたいため」，「楽しむため」，「騒ぎたいため」，「ストレスを発散したいため」，「付き合いのため」，「時間をつぶすため」の7項目を作成し，各項目について，「まったく行かない」(1点) - 「非常に好き」(7点) の7段階評定で回答を求めた。

カラオケ後の気分

気分調査票（坂野他，1994）から，カラオケ後の気分に関係すると考えられるものを20項目選定した。各気分について，「まったく感じない」

(1点) - 「非常に感じる」(7点) の7段階評定で回答を求めた。

(2) ヒトカラについて

ヒトカラに行ったことがあるかどうか

「行ったことがある」または「行ったことがない」のいずれかを選択してもらった。

以下のすべての質問については，ヒトカラに行った経験のある人のみに回答を求めた。

ヒトカラを好む程度

カラオケの場合と同様に尋ねた。

ヒトカラに行く頻度

カラオケの場合と同様に尋ねた。

ヒトカラに行く目的

前田（1999）を参考に，「歌の練習のため」，「歌いたいため」，「楽しむため」，「騒ぎたいため」，「ストレスを発散したいため」，「一人で過ごしたため」，「時間をつぶすため」の7項目を作成し，各項目について，「まったく行かない」(1点) - 「非常に好き」(7点) の7段階評定で回答を求めた。

ヒトカラ後の気分

カラオケの場合と同様に尋ねた。

カラオケとヒトカラの使い分け，メリット

自由記述により，回答を求めた。

3) 調査期間及び調査手続き

2015年1月下旬に実施した。調査協力機関から調査協力への承諾を得た後，複数の授業終了時に調査内容及び調査方法について口頭及び書面にて説明した。調査への同意が得られた場合，質問紙を回収箱に投函してもらえるように依頼し，回収した。

4) 倫理的配慮

調査協力は任意であり，回答者は特定されず無記名による調査であること，質問紙への回答をもって調査への協力に同意したものとみなすこと，調査により得られたデータは研究目的以外では使用しないこと，記入には15分程度の時間を要すること，回答には正解がないことを，書面及び口頭にて説明した。なお，本研究は長野県看護大学倫理委員会の承認（2014-21）を受けた上で，実施した。

2. 結果と考察

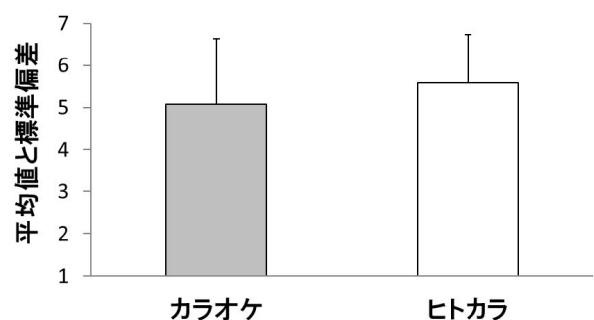


図1 カラオケ及びヒトカラを好む程度

(1) カラオケ

カラオケは、図1に示したように、やや好まれており ($M=5.08, SD=1.56$)、カラオケに行く頻度は1年あたり平均8.60回 ($SD=8.85$) であった (図2)。

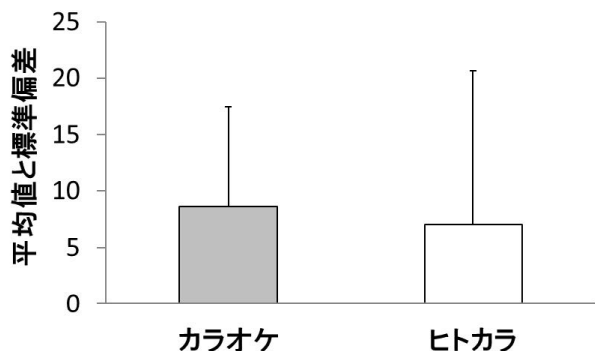


図2 カラオケ及びヒトカラに行く頻度(1年あたりの回数)

また、目的については、「歌いたいため」($M=5.07, SD=1.78$)、「楽しむため」($M=5.33, SD=1.69$)、「ストレスを発散したいため」($M=4.53, SD=1.93$)の項目で平均値がやや高かった (図3)。

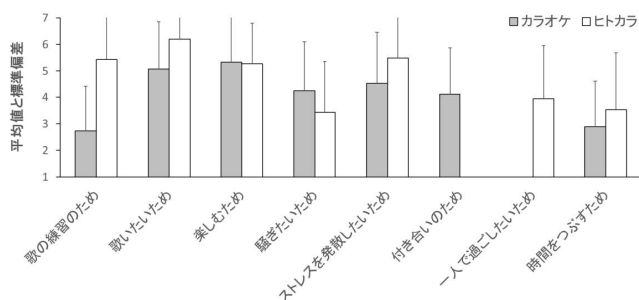


図3 カラオケ及びヒトカラに行く目的

カラオケ後の気分については、「興奮している」($M=4.67, SD=1.54$)、「生き生きしている」($M=4.70, SD=1.47$)、「元気いっぱいである」($M=4.81, SD=1.47$)、「充実している」($M=4.77, SD=1.63$)の項目で平均値がやや高かった (図4)。

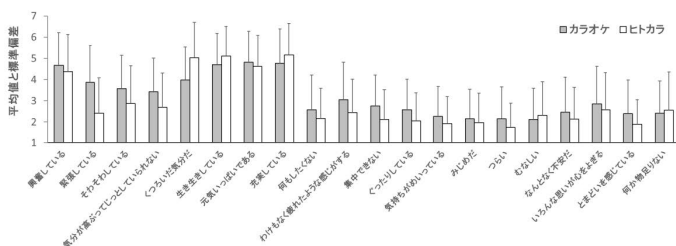


図4 カラオケ後及びヒトカラ後の気分

(2) ヒトカラ

ヒトカラ経験者は、対象者の34.36%であった (図5)。ヒトカラも、図1に示したように、やや好まれており ($M=5.58, SD=1.15$)、ヒトカラに行く頻度は1年あたり平均7.03回 ($SD=13.58$) であった (図2)。

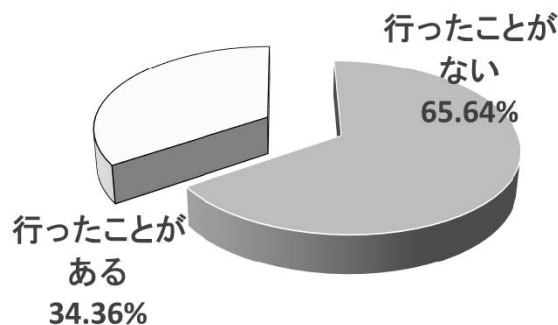


図5 ヒトカラに行った経験の有無

目的については、「歌の練習のため」($M=5.43, SD=1.67$)、「歌いたいため」($M=6.20, SD=1.14$)、「楽しむため」($M=5.27, SD=1.52$)、「ストレスを発散したいため」($M=5.49, SD=1.69$)の項目で平均値が高かった (図3)。

ヒトカラ後の気分については、「くつろいだ気分だ」($M=5.03, SD=1.66$)、「生き生きしている」($M=5.10, SD=1.40$)、「元気いっぱいである」($M=4.62, SD=1.46$)、「充実している」($M=5.16, SD=1.49$)の項目で平均値がやや高かった (図4)。

(3) カラオケとヒトカラの比較

カラオケとヒトカラの目的及び気分について、ヒトカラの経験者を分析対象とし、共通している項目においてt検定を行って比較した。

目的に関しては、図6に示したように、「楽しむため」 $[t(85)=2.59, p<.05]$ 、「騒ぎたいため」 $[t(85)=4.36,$

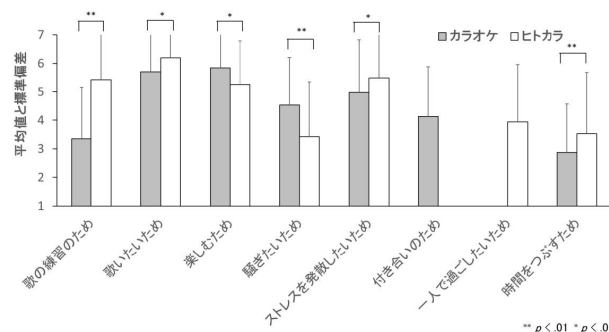


図6 カラオケ及びヒトカラに行く目的 (ヒトカラ経験者)

$p<.01$]では、カラオケの方が高かった。反対に、「歌の練習のため」 $[t(85)=10.82, p<.01]$ 、「歌いたいため」 $[t(85)=2.58, p<.05]$ 、「ストレスを発散したため」 $[t(85)=2.52, p<.05]$ 、「時間をつぶすため」 $[t(85)=2.98, p<.01]$ では、ヒトカラの方が有意に高かった。

気分に関しては、図7に示したように、「興奮している」 $[t(85)=3.26, p<.01]$ 、「緊張している」 $[t(85)=7.21, p<.01]$ 、「そわそわしている」 $[t(84)=4.27, p<.01]$ 、「気分が高ぶってじっとしてられない」 $[t(83)=5.73, p<.01]$ 、「元気いっぱいである」 $[t(85)=2.92, p<.01]$ 、「わけもなく疲れたような感じがする」 $[t(85)=2.25, p<.05]$ 、「集中できない」 $[t(85)=3.77, p<.01]$ 、「ぐったりしている」 $[t(85)=3.26, p<.01]$ 、「いろんな思いが心をよぎる」 $[t(85)=2.07, p<.05]$ 、「とまどいを感じている」 $[t(85)=2.40, p<.05]$ の項目で、カラオケの方が有意に高かった。「何もしたくない」 $[t(85)=1.84, p<.10]$ 、「なんとなく不安だ」 $[t(85)=1.67, p<.10]$ の項目では、カラオケの方が高かったが、有意傾向であった。一方、「くつろいだ気分だ」では、ヒトカラの方が有意に高かった $[t(85)=-4.15, p<.01]$ 。

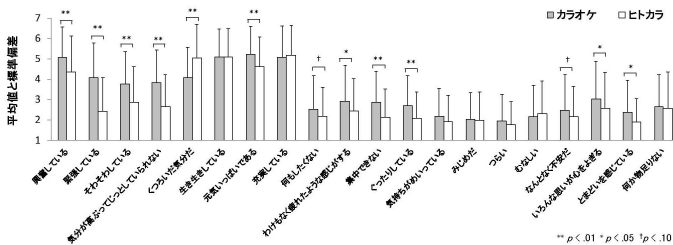


図7 カラオケ後及びヒトカラ後の気分（ヒトカラ経験者）

(4) カラオケとヒトカラの使い分け、メリット

カラオケは「騒ぎたい、楽しみたい時」、「付き合いたい」といった理由で、ヒトカラは「歌の練習」、「一人で歌いたい時」、「ストレス発散」、「時間つぶし」という理由でそれぞれ使われる傾向がみられた。ヒトカラのメリットとしては、「他人を気にせず自由に歌うことができる」、「歌の練習ができる」、「ストレスを解消できる」といった回答が多く得られた。

結果より、ヒトカラについては、1/3程度の回答者に経験があり、カラオケ及びヒトカラはいずれも比較的好まれているものであった。また、個人差は

大きいですが、カラオケ及びヒトカラは、1、2ヶ月に一度程度行っていた。目的としては、カラオケでもストレス発散や歌うため、楽しむためであったが、ヒトカラでは、歌の練習のためにも行っていた。気分は、カラオケ後もヒトカラ後も活性化されるが、ヒトカラではゆったりした気分にもなっていた。

カラオケとヒトカラの違いについては、カラオケには楽しむために行くが、ヒトカラには練習など、より明確な目的を持っていることが多いと考えられた。また、いずれの場合でも気分は活性化されるが、カラオケの方が、興奮、緊張が強く、ヒトカラの方がくつろいだ気分になった。以上より、ヒトカラに行った経験のある者にとっては、普段のカラオケとヒトカラとを使い分けていることが考えられた。ヒトカラによるメリットについても、歌の練習だけでなく、ストレスの発散などが挙げられており、ヒトカラに取って行く利益があることが示された。

以上より、カラオケとヒトカラによって、気分において類似したプラスの心理的効果が得られることは、先行研究（荒金・川出, 2009; 畑中・宮腰, 2003; 熊林ら, 2010）と同様であった。また、ヒトカラは、より明確な目的をもって利用されており、両者は使い分けられていることが示唆された。したがって、ヒトカラは一般的なカラオケと同様に、情動中心対処型のストレス対処行動の有効な一つの方法として活用されていることも考えられ、一人で手軽に気分転換を可能にする有用な手段であると考えられる。

ところで、ヒトカラでは生じる気分が異なることが示されたが、目的も異なることから、歌う楽曲も異なることが予想される。ヒトカラではどのような音楽を利用するかはこれまで示されておらず、引き続き調査を実施して検討することとした。

研究 2

ヒトカラ及びカラオケで利用する音楽の感情的性質を調べた。

1. 方法

1) 対象者

カラオケボックスが近辺にある大学に通う大学生

103名（男性25名，女性78名）を対象とした。研究1とは異なる対象者であった。平均年齢は，20.03歳（19-24歳， $SD=0.87$ ）であった。

2) 質問紙

以下の内容で構成した。研究1と同様，以下では，複数人で参加する一般的なカラオケの形態を「カラオケ」とし，一人で参加するカラオケを「ヒトカラ」とした。

(1) カラオケについて

カラオケを好む程度

「非常に嫌い」(1点) - 「非常に好き」(7点)

の7段階評定で回答を求めた。

カラオケで歌う音楽の感情的性質（感情的性格）

谷口（1995）による音楽作品の感情価測定尺度（Affective Value Scale of Music: AVSM）より，「明るい」，「楽しい」等の全24項目を用いた。AVSMは，「高揚」，「親和」，「強さ」，「軽さ」，「荘重」の下位尺度から構成された。すべての項目の曲に対して，「まったく歌わない」(1点) - 「非常によく歌う」(7点)の7段階で回答を求めた。

(2) ヒトカラについて

ヒトカラ経験の有無

「行ったことがある」または「行ったことがない」のいずれかを選択してもらった。

以下のすべての質問については，ヒトカラに行った経験のある人のみに回答を求めた。

ヒトカラを好む程度

カラオケの場合と同様に尋ねた。

ヒトカラに行く頻度

年（または月，週）にヒトカラに行くおおよその回数を尋ねた。

ヒトカラで歌う音楽の感情的性質（感情的性格）

カラオケの場合と同様に尋ねた。

3) 調査期間及び調査手続き

2016年1月下旬に実施した。研究1と同様，調査協力機関から調査協力への承諾を得た後，複数の授業終了時に調査内容及び調査方法について口頭及び書面にて説明した。調査への同意が得られた場合，質問紙を回収箱に投函してもらえらるるようにより依頼し，回収した。

4) 倫理的配慮

研究1と同様に，調査協力は任意であること，回答者は特定されず無記名の調査であること，質問紙への回答により調査への協力を同意したとみなすこと，調査により得られたデータは研究目的以外では使用しないこと，記入には15分程度の時間を要すること，回答には正解がないことを，書面及び口頭にて説明した。なお，本研究は長野県看護大学倫理委員会の承認（2015-21）を受けて実施した。

2. 結果と考察

(1) カラオケ

カラオケは，図8に示したように，やや好まれていた ($M=5.14, SD=1.69$)。また，カラオケでは，「明るい」($M=5.48, SD=1.40$)，「楽しい」($M=5.41, SD=1.44$)，「うれしい」($M=4.93, SD=1.47$)，「陽気な」($M=5.17, SD=1.44$)，「優しい」($M=4.54, SD=1.49$)といった感情価をもつ曲がよく歌われていた（図9）。さらに，「高揚」の下位尺度を「高揚」と「抑うつ」の二つに分け，各下位尺度で構成される項目の平均値を算出した。カラオケでは，「高揚」($M=5.26, SD=1.33$)が高い感情価をもつ曲が歌われていた（図10）。

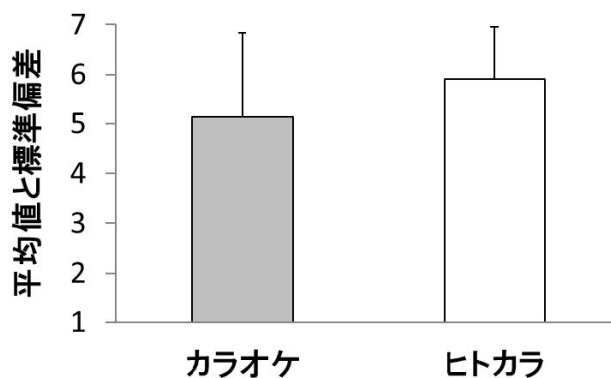


図8 カラオケ及びヒトカラを好む程度

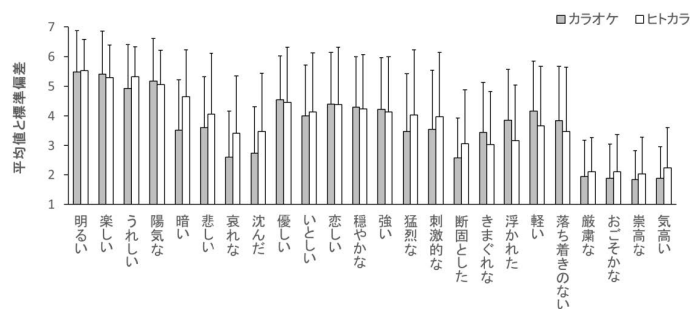


図9 カラオケ及びヒトカラで歌う音楽の感情的性質（全項目）

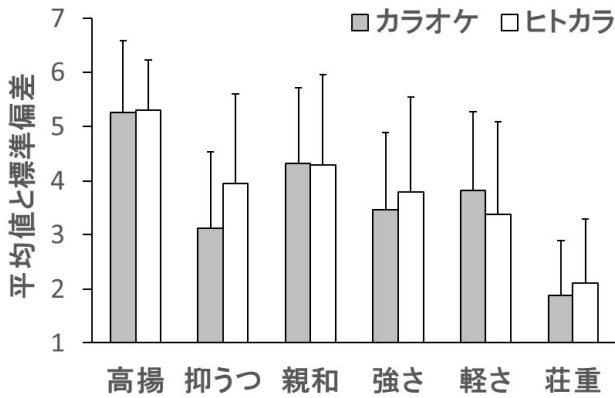


図 10 カラオケ及びヒトカラで歌う音楽の感情的性質 (下位尺度)

(2) ヒトカラ

ヒトカラ経験者は、全体の32.04%であり (図 11)、ヒトカラに行く頻度は1年あたり平均5.29回 ($SD=6.28$) であった。また、図8に示したように、ヒトカラに行った経験がある者にとっては、ヒトカラはやや好まれていた ($M=5.91, SD=1.04$)。

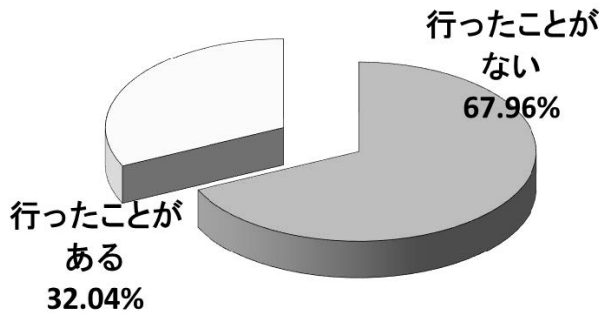


図 11 ヒトカラに行った経験の有無

ヒトカラでは、「明るい」 ($M=5.53, SD=1.05$)、「楽しい」 ($M=5.29, SD=1.10$)、「うれしい」 ($M=5.32, SD=1.01$)、「陽気な」 ($M=5.06, SD=1.15$)、「暗い」 ($M=4.65, SD=1.58$) といった感情価をもつ曲がよく歌われていた (図9)。また、カラオケと同様に、各下位尺度で構成される項目の平均値を算出したところ、ヒトカラにおいても、「高揚」 ($M=5.31, SD=.91$) が高い感情価をもつ曲が歌われていた (図 10)。

(3) カラオケとヒトカラの比較

カラオケとヒトカラで歌う音楽の感情的性質について、ヒトカラの経験者を分析対象とし、 t 検定を

行って比較した。その結果、図12に示したように、「浮かれた」 [$t(29)=2.43, p<.05$]、「軽い」 [$t(29)=2.37, p<.05$]の項目では、カラオケの方が有意に高かった。「明るい」 [$t(31)=1.93, p<.10$]、「楽しい」 [$t(30)=1.72, p<.10$]の項目でもカラオケの方が高かったが、有意傾向であった。一方、「暗い」 [$t(30)=-5.12, p<.01$]、「哀れな」 [$t(30)=-2.97, p<.01$]、「沈んだ」 [$t(28)=-3.64, p<.01$]、「気高い」 [$t(30)=-2.15, p<.05$]では、ヒトカラの方が有意に高かった。「猛烈な」 [$t(30)=-1.87, p<.10$]では、ヒトカラの方が高かったが、有意傾向であった。

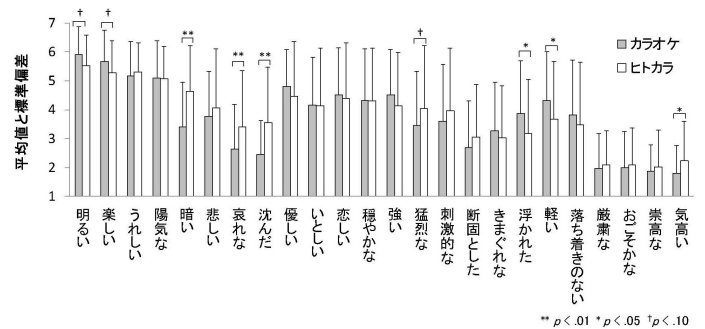


図 12 カラオケ及びヒトカラで歌う音楽の感情的性質 (全項目、ヒトカラ経験者)

下位尺度の比較については、図13に示したように、「軽さ」ではカラオケの方が有意に高く [$t(29)=2.50, p<.05$]、「抑うつ」ではヒトカラの方が有意に高かった [$t(28)=-3.75, p<.01$]。

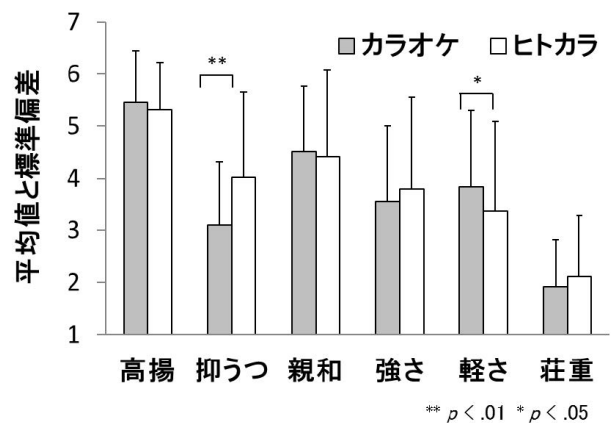


図 13 カラオケ及びヒトカラで歌う音楽の感情的性質 (下位尺度、ヒトカラ経験者)

結果より、研究1の結果と同様に、ヒトカラの経験者は1/3程度であり、1、2ヶ月に一度程度ヒトカラに行っていた。また、一般的なカラオケもヒトカラも、ある程度好まれていた。歌う音楽の感情的性

質については、カラオケでもヒトカラでも、明るく楽しい音楽が選ばれていたが、カラオケでは親しみのある優しい音楽も選ばれ、ヒトカラでは暗い音楽も選ばれていた。カラオケとヒトカラで歌う音楽の感情的性質の比較については、カラオケではヒトカラよりも軽い音楽が選ばれ、ヒトカラではカラオケよりも暗く気高い音楽が選ばれていた。

以上より、カラオケではより軽い性質の音楽が選ばれるが、ヒトカラではより多様な性質の音楽が自由に選ばれる傾向が示唆された。したがって、能動的にヒトカラを利用して多様な種類の音楽を自由に歌うことにより、手軽に様々な感情状態に対処できる可能性が考えられた。

結論

歌うことは、気分や感情への効果があることがこれまでの研究でも示されている。日本を代表する音楽文化の一つである一般的なカラオケを用いて日常生活の中で気分調整を図ることが出来るだけでなく、ヒトカラでも同様なことが可能であることから、より多様な方法による気分調整の手段がヒトの日常生活の中で実践されていることを、本研究では提示した。

しかし、本研究では、過去に自分がカラオケやヒトカラに行った時の経験を想起して回答してもらっているため、正確に思い出されているかどうかは定かではない。今後は生理的指標や生化学的指標を用いて、一般的なカラオケやヒトカラの心身への影響を明らかにすることも必要である。また、カラオケでは、ただ歌うだけではなく、歌に合わせて映像も見ていることが多い。歌うことだけではなく、映像の影響も合わせてカラオケの効果を調べていくことも今後必要と考えられる。さらに、長期的にカラオケやヒトカラで歌うことによる健康への効果について、縦断的な調査を用いて明らかにすることも必要である。

利益相反

本論文に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。

謝辞

調査にご協力下さいました大学生の皆様、京都府立大学公共政策学部石田正浩先生、森下正修先生に感謝申し上げます。本研究は、長野県看護大学特別研究費補助金を受けて実施しました。

文献

- 荒金英里子, 川出富貴子 (2009). 音を聴くこと, 歌を歌うことによるリラクセーション作用—身体的及び心理的变化—. 川崎医療福祉学会誌, 19, 105-111.
- 畑中祐子, 宮腰由紀子 (2003). カラオケとストレス反応. シダックスリサーチ, 3, 14-21.
- 熊林 舞, 志摩寿美子, 池田梨里香, 鏡沼加奈 他1名 (2010). カラオケによってストレスは本当に発散されるのか. 保育研究, 48, 49-56.
- 前田茂伸 (1999). 人は、なぜカラオケに“ハマル”のか. 中京大学学生論文.
- 松本じゅん子 (2013). ヒトカラによる気分への効果. 日本音響学会2013年秋季研究発表会論文集, 885-886.
- 坂野雄二, 福井知美, 熊野 宏昭, 堀江はるみ 他4名 (1994). 新しい気分調査票の開発とその信頼性・妥当性の検討. 心身医学, 34, 629-636.
- 谷口高士 (1995). 音楽作品の感情価測定尺度の作成および多面的感情状態尺度との関連の検討. 心理学研究, 65, 463-470.

【Report】

How effectively does hitokara singing affect mood : Psychological effects of karaoke singing on university students

Junko Matsumoto¹⁾¹⁾Nagano College of Nursing

【Abstract】 Previous studies have reported that karaoke singing is associated with positive psychological and physiological effects. In study1, we investigated the motives behind going for hitokara (solo karaoke), the mood induced by hitokara, and the advantages of hitokara singing. University students completed a questionnaire on their usual participation in karaoke and also in hitokara. Results suggest that one third of them had engaged in hitokara for singing practice, refreshing change of mood and had gone for usual karaoke with other people or when socializing. Those with at least one hitokara experience felt refreshed after singing, and their moods afterward also resembled that after karaoke; however the intensity of the mood was less after the former when compared with that after the latter. Consequently, hitokara's psychological effects might be weaker than those of usual karaoke, but these effects are still beneficial in elevating mood. In study2, we investigated the differences in the characteristics of music sung at the usual karaoke and hitokara. Participants were university students, who were asked to complete a questionnaire about the characteristics of music singing both at the usual karaoke and hitokara. Results showed that about one third of participants had experience in hitokara at least once, and they enjoyed both the usual karaoke and hitokara. However, in the usual karaoke, they preferred music that evoked elation or light spirit, whereas in hitokara, they preferred music with more diverse characteristics. In hitokara, people are actively engaged in singing, and they are able to manage various moods by singing a variety of music.

【Keywords】 Hitokara singing, Karaoke singing, Mood, Affective value of music, University students

松本じゅん子
〒399-4117
長野県駒ヶ根市赤穂1694番地
長野県看護大学
Tel: 0265-81-5132 Fax: 0265-81-5132
E-mail:matsumoto@nagano-nurs.ac.jp
Junko Matsumoto
NaganoPrefecture
Nagano College of Nursing
1694Akaho,Komagane,Nagano,399-4117JAPAN
TEL: +81-265-81-5132 FAX: +81-265-81-5132
E-mail:matsumoto@nagano-nurs.ac.jp