

# カラオケとヒトカラによる心身への効果

松本じゅん子、多賀谷昭、北山秋雄（長野県看護大学看護学部）

キーワード：カラオケ、ヒトカラ、気分

**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」という利用方法が普及している。気分の変化においては、ヒトカラでは一般的なカラオケよりは弱いですが、類似した効果が得られることがこれまでに示されている。本研究では、一般的なカラオケとヒトカラによる気分への影響だけではなく、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ですが、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。

## A. 目的

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<sup>1-3</sup>、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<sup>3</sup>。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されている<sup>4</sup>。

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ですが、どのように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のみならず、両者の使い分けやヒトカラのメリットを調べ、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調べた。

## B. 方法

(1) 対象者 大学生 105 名（男性 36 名、女性 68 名、不明 1 名）。平均年齢 19.96 歳（19-24 歳、 $SD = .68$ ）。

(2) 質問紙 以下の内容で構成された。

(a) 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：年に（月に、週に）行くおおよその回数を尋ねた。

カラオケに行く目的：「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<sup>5</sup>、

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：気分調査票から<sup>6</sup>、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。

(b) 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、頻度ヒトカラ後の気分：カラオケの場合と同様に尋ねた。

ヒトカラに行く目的：「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」、「一人で過ごしたいため」、「時間をつぶすため」の 7 項目を作成し<sup>5</sup>、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。

(c) カラオケとヒトカラの使い分け、ヒトカラに行くメリット。

自由記述により、回答を求めた。

## C. 結果

(1) カラオケ

カラオケは、やや好まれており ( $M=5.26$ ,  $SD=1.57$ )、頻度は 1 年あたり平均 9.33 回 ( $SD=9.08$ ) であった。目的については、「楽しむため」( $M=5.62$ ,  $SD=1.39$ )、「歌いたいため」( $M=5.41$ ,  $SD=1.44$ )、「ストレスを発散したいため」( $M=5.10$ ,  $SD=1.65$ )

の項目で平均値がやや高かった (Figure1)。カラオケ後の気分については、「元気いっぱいである」( $M=5.18, SD=1.41$ )、「生き生きしている」( $M=5.12, SD=1.24$ )、「充実している」( $M=5.12, SD=1.61$ )、「興奮している」( $M=5.07, SD=1.32$ )、の項目で平均値がやや高かった。

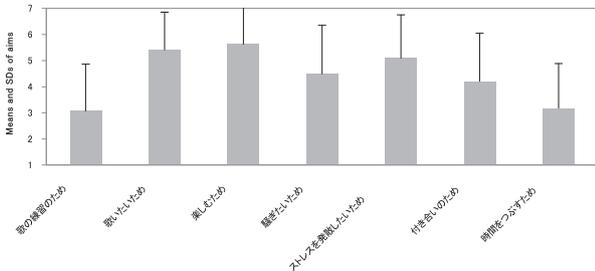


Figure1 Mean scores and SDs of purposes of karaoke

## (2) ヒトカラ

ヒトカラ経験者は、対象者の 35.1% であった。ヒトカラも、やや好まれており ( $M=5.64, SD=1.34$ )、頻度は 1 年あたり平均 7.88 回 ( $SD=17.06$ ) であった。目的については、「歌いたいため」( $M=6.15, SD=1.18$ )、「ストレスを発散したいため」( $M=5.97, SD=1.51$ )、「楽しむため」( $M=5.55, SD=1.28$ )、「歌の練習のため」( $M=5.42, SD=1.71$ ) の項目で平均値が高かった (Figure2)。ヒトカラ後の気分については、「充実している」( $M=5.45, SD=1.37$ )、「生き生きしている」( $M=5.27, SD=1.38$ )、「元気いっぱいである」( $M=5.00, SD=1.37$ ) の項目で平均値がやや高かった。

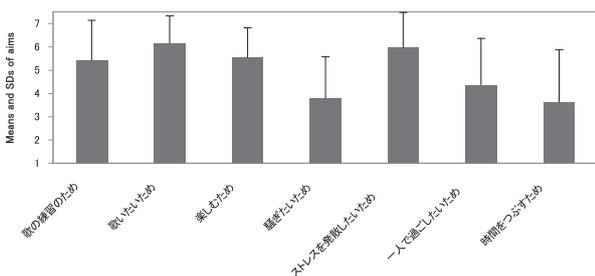


Figure2 Mean scores and SDs of purposes of hitokara

カラオケとヒトカラの目的及び気分について、 $t$  検定を行って比較したところ、目的に関しては、「騒ぎたいため」はカラオケで高く [ $t(32) = 2.71, p < .05$ ]、「歌の練習のため」 [ $t(32) = -6.91, p < .01$ ] 及び「ストレスを発散したいため」 [ $t(32) = -2.07, p < .05$ ] はヒトカラで高かった。気分に関しては、「興奮している」 [ $t(32) = 3.21, p < .01$ ]、「緊張している」 [ $t(32) = 3.17, p < .01$ ]、「気分が高ぶってじ

っとしてられない」 [ $t(31) = 3.29, p < .01$ ]、「集中できない」 [ $t(32) = 2.29, p < .05$ ]、「ぐったりしている」 [ $t(32) = 2.13, p < .05$ ] の項目でカラオケの方が高かった。

(3) カラオケとヒトカラの使い分け、ヒトカラに行くメリット

使い分けについて、カラオケは「騒ぎたい、楽しみたい時」、「付き合い」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ていた。

ヒトカラのメリットについては、「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」といった回答が得られた。

## D. 考察

カラオケの方がヒトカラよりも気分を強く活性化させることに関しては、先行研究と同様な結果が得られた。また、ヒトカラもカラオケと同様にストレスの発散や楽しむことを目的として行われていることがあり、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と考えられた。ヒトカラは、健康面にプラスの効果があるだけでなく、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いえる。

## E. 引用文献

- 1) 荒金英里子, 川出富貴子: 音を聴くこと, 歌を歌うことによるリラクゼーション作用—身体的及び心理的变化—川崎医療福祉学会誌 19: 105-111, 2009.
- 2) 熊林舞, 志摩寿美子, 池田梨里香, 他: 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, 2010.
- 3) 畑中祐子, 宮腰由紀子: カラオケとストレス反応. シダックスリサーチ 3: 14-21, 2003.
- 4) 松本じゅん子: 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: 2013.
- 5) 前田茂伸: 人は、なぜカラオケに“ハマる”のか. 中京大学学生論文: 1999.
- 6) 坂野雄二, 福井和美, 熊野宏昭, 他: 心身医学 34: 629-636, 1994.

## F. 利益相反

利益相反なし。

本研究は、平成 26 年度長野県看護大学特別研究費補助金 (「心身の健康におけるカラオケの効果」、研究代表者: 松本じゅん子) の補助を受けて行われた。