

NO12. 音楽

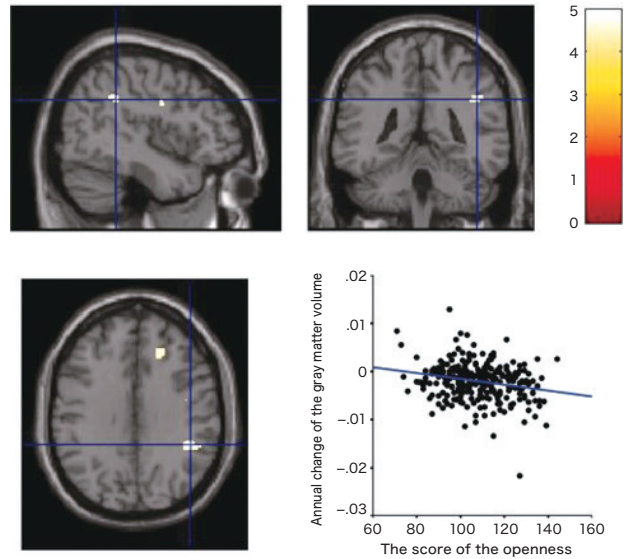
科学が明らかにし始めた 「音楽」の隠された実力。

移動中の電車や自動車のなかで、あるいは帰宅後のリビングや寝室で。お気に入りの音楽をぼんやりと聴いているだけで、疲労感が和らぎ、心身が解きほぐされるような気分になるから不思議なものである。実際、私たちは経験則として、「音楽」に気持ちを高ぶらせたり、感情を抑えてくれたりする作用があることを知っている。だがこの時、脳のなかではどのような現象が起きているのだろうか。

東北大学 加齢医学研究所の教授で、脳科学研究の国内第一人者でもある瀧 靖之氏は次のように語る。「近年の研究により、人間の脳は耳から入ってきた『音楽』と『言葉』を少し異なる言語野(言語に関わる脳領域)を使って認知していることが分かってきました。右利きの方の場合、言葉を聞くとときには『言語の論理的構造』を理解するとされる左の言語野の活動が大きくなる一方、音楽の場合は『言語の感情や情動』に関わるとされる右の言語野の活動がより大きくなるのです。さらに音楽を認知するには前頭葉の下面も活動しますが、この部分は同時に『好き』『嫌い』といった嗜好性に関わる領域でもあります。これらの事実を重ね合わせると、『言葉』よりも『音楽』を聴くときの方が、より個人の主観的な幸福感に繋がりがやすいということが言えそうですね」。

このような研究結果をもとに、最近注目を集めているのが「音楽療法」の分野だ。今や音楽聴取によってリラックス状態を作り出すというだけにとどまらず、特定の音楽を流すことによりさまざまな効果を引き出す手法も確立されつつあるという。「例えば高齢者の認知症緩和のトレーニングの1つとして『音楽回想療法』があります。これは昔に親しんでいた音楽を改めて聴くという療養法なのですが、懐かしい音楽がトリガーとなって長期記憶(昔の記憶)を比較的に容易に掘り出すことができるそうです。音楽は情動性が高く、文字や言語よりも回想効果が高いとされていて、結果として脳の機能維持・活性化に繋げやすいというわけです」(瀧氏)。もちろん、音楽の効果が期待できるのは高齢者ばかりではない。幼少期から楽器演奏に取り組むことにより、脳全体の発達がより促進されるという研究結果も発表されている。

「ただ、楽器演奏に関しては、より多く行えば行うほど良いというわけでもないようです」と瀧氏。「ある研究において、常



出所: Taki et al., Human Brain Mapping, 2012e

■ 趣味や知的な好奇心と脳体積減少速度の相関

ある時点において、NEO-PI-Rにて評価される知的な好奇心レベルが高いほど、高次認知機能を担う側頭頭頂部部分の局所灰白質体積の萎縮速度が遅いと研究で明らかになった。

わかりやすく言うと、趣味で好奇心を持って音楽を楽しんでいる人の脳の加齢は抑えられるということになる。

に楽器を演奏しているプロ演奏家と、趣味程度で楽器に親しんでいる方の脳を比較したところ、実はそれほど脳年齢が変わらないという結果が出たんです。つまり大切なのは音楽の質や接する頻度ではなく、ストレスのない状態でリラックスして楽しめているかどうか。たとえピアノを上手に弾けなくてもいいですし、聴いている音楽に特に詳しくなくても大丈夫。とにかく『楽しむ』ということが一番だと思います」。

このように現在も病気療養などに使われている「音楽」だが、今後は「認知症にならない心身を作る」あるいは「健康状態をより健康にする」といった「未病」対策に活用できる可能性も大きいと瀧氏は言う。あるいは音楽聴取や楽器演奏を通して生まれる「人同士のコミュニケーション」効果にも、将来的にさらにスポットライトが当てられるかもしれない。

長い歴史のなかで、「科学」と「芸術」はお互いに与しない、真逆の立ち位置にあるものとされ続けてきた。ところが音楽という分野では、近年その境界線が次第に消滅しつつあるようだ。音楽が持つ効果を脳科学が明らかにし、それが臨床医学の分野へとフィードバックされていく。人類に大きなメリットをもたらすこの相互補完的な関係が、他の多くの芸術分野へも波及していくことを強く期待したい。

【取材協力】 東北大学 加齢医学研究所 瀧 靖之教授