九州大学学術情報リポジトリ
Kyushu University Institutional Repository

失恋ソングは失恋の悲しみをどのように癒してくれるのか

源河, 亨
九州大学

https://hdl.handle.net/2324/7332345

出版情報：2021-09-25
バージョン：
権利関係：

KYUSHU UNIVERSITY

九州大学哲学会
2021.09.25

失恋ソングは失恋の悲しみを
どのように癒してくれるのか

源河 亨

音楽療法の「同質の原理」

- 悲しいときには「同質の」悲しい曲を聴く方が良い。
- しかし、なぜそうなのかが説明されることはない。
- どういう特徴にするとより効果的かに興味はあるが
なぜ効果があるのかには興味がなさそう。

アリストテレスの「カタルシス」

- 解釈で論争があり、そこを調べ出すと大変。
- 芸術は時代ごとに大きく変わるものなので、
現代の芸術にあてはまるかどうかわからない。
- この発表では取り上げない。

本発表の主張

- 失恋ソングの歌詞が記憶を改変する。
- 言葉の影響で思い出される内容は変わってしまう。
- 歌詞の影響で交際体験が肯定的に捉えられるようになる。

全体の目次

1. 考察の準備
2. 失恋ソングの「悲しみ」
3. 歌詞による記憶の改変

1. 考察の準備

1 の内容

- 失恋ソングの定義
- 二つの課題の設定
  (1) 失恋ソングに特有の癒しの効果
  (2) 負の感情のパラドックス

【男女】失恋のとき聴きたい！泣ける歌ランキング！

セキララ ゼクシィ(2020/3/26) https://zexy.net/s/contents/lovenews/article.php?d=20200326

男性		女性	
5位	もう恋なんてしない／槇原敬之	5位	もう恋なんてしない／槇原敬之
5位	会いたくて 会いたくて／西野カナ	5位	さくらガール／NEWS
3位	Lemon／米津玄師	3位	Pretender／Official髭男dism
3位	Pretender／Official髭男dism	1位	NAO／HY
1位	366日／HY	1位	366日／HY

失恋ソングの暫定的定義

- 失恋に関連する出来事・心情を描いた歌詞がついている。
- 曲調はいろいろあるので条件に入らない。
  歌詞は「悲しい」が、曲は「悲しい」必要はない。
- 十分条件ではないかもしれないが、必要条件ではある。

課題（１）特有の悲しみ

- 失恋から立ち直る方法は色々ある。
- 旅行、新しい恋人探し、芸術鑑賞. . .
- 「失恋ソングを聴くことで失恋の悲しみが癒される」
  と言うからには、その癒しは他では得られないものがいい。

課題（２）負の感情のパラドックス

- 負の感情を生むものをわざわざ経験するのはなぜか。
- 失恋ソングを聴くと悲しくなるのになぜ聴くのか？
- その悲しみを補償する良い効果を提案する必要がある。

1 のまとめ

- 失恋を描いた歌詞をもつ曲は

(1) 聴くと悲しくなるが、それを埋め合わせる

(2) 他からは得られない特有の癒しを与える。

2. 失恋ソングの「悲しみ」

2の内容

- 「悲しい」の複数の意味の区別。
- 失恋ソングを聴いたときの悲しみの役割。

失恋ソングは悲しみを生むか？

- 負の感情のパラドックスでは、
  失恋ソングは聴くと悲しくなるものとされていた。
- しかし、聴いても悲しくならない場合もある。
- 失恋ソングそのものに悲しみを生む力はないのでは？

自分の「悲しみ」

- さまざまな状況で悲しみが生まれる。
- 恋人と別れた、ペットが死んだ、財布を落とした...
- 悲しみは「自分が大事にしていたものの喪失」への反応。
- 失恋ソングを聴くこと自体は自分から何も奪わない。

誰かの「悲しみ」

- 自分に重大な喪失がなくとも、誰かにとっての
  重大な喪失だと理解すれば、「悲しい」と言える。
- 失恋ソングの歌詞では、作詞者が体験したり想像したりした
  失恋が描かれる。それは誰かにとっての喪失だと理解できる。
- 自分は悲しくなくても「悲しい歌詞」と言える。

曲の「悲しみ」

- 「悲しい曲調」「悲しいメロディ」はまた別。
  音の配列自体は誰からも何も奪わない。
- むしろ、このときの「悲しい」には類似性が寄与する。
- 人の悲しい顔に似ているものは「悲しい」と言われる。
  悲しいときの喋り方に似ている曲は「悲しい」と言われる。

	愉しさ	恐怖	怒り	優しさ	悲しさ
テンポ	速い・一定	速い・ 不規則	速い・一定	ゆっくり・ 一定	ゆっくり・ 不規則
調の種類	長調	短調	短調	長調	短調
全体のピッチ	高い	高い	高い	低い	低い
ピッチの変動	激しい	激しい	穏やか	少ない	少ない
ハーモニーの種類	協和音	不協和音	不協和音	協和音	不協和音
音量	中〜大・ 一定	小・不規則	大・一定	小〜中・ 一定	小・不規則

パウエル（2017）p.52

擬人化傾向

- 人間は仲間と協力して生きている。
- 協力では他人がどういう感情をもっているかが大事。
- 感情の表れのようなサインに非常に敏感になっている。
- 心をもたない存在も擬人化して感情を読み込んでしまう。

失恋ソングでなぜ悲しくなるか？

- 失恋ソング自体は何も奪わない。
- 歌に描かれた出来事と自分を重ねるから。
- それによって自分の失恋を思い出す。
- 喪失を再認識することで悲しみが生まれる。

その悲しみは失恋の悲しみを癒すか？

- 一般に、悲しみに別の悲しみを癒す効果はない。
- 失恋の直後に財布をなくしたらより悲しくなるだけ。
- 失恋ソングを聴いた悲しみは失恋の悲しみを癒さない。
- 「芸術は特別」みたいなことを言っても説明にならない。

悲しみの身体反応

- 涙を流すと副交感神経が優位になってリラックスする。
- 失恋ソングを聴いて泣くのは癒しになるのでは？
- 「失恋ソングに特有の癒し」の説明になっていない。
- 第 1 の課題が果たせていない。

2のまとめ

- 悲しい詞・悲しい曲そのものは聴き手を悲しくさせない。
- 悲しくなるのは自分の失恋を思い出すから。
- そのときの悲しみに癒しの効果はない。

3. 歌詞による記憶の改変

3の内容

- 歌詞を自分と重ねる
- 記憶の改変
- 二つの課題の検討

歌詞を自分のものとして聴く

- 失恋ソングで自分の失恋を思い出すためには、
  その歌詞を自分の体験として聴く必要がある。
- ウォルトンの「思いの代弁（thoughtwriting）」
- リベイロの「詩の私物化（poetic appropriation）」

思いの代弁／詩の私物化

- スピーチ原稿は講演者の気持ちを表すものだが、
  代筆者の方が講演者の言いたいことがうまく表現できる。
- ウォルトンによれば、詩や音楽は聴き手の気持ちを
  本人よりもうまく表現したものとして働きうる。
- リイベロは同様の考えを用いて、悲しい詩に関する
  負の感情のパラドックスの解決策を提案している。

詩の私物化による癒し

1. 自分では言葉にしがたい気持ちに
   声が与えられたことを喜ばしく感じる。
2. 自分と同じ経験をした人が他にもいると理解し、
   自分の抱く気持ちは不合理なものではないと理解する。
3. 自分がこの世界に属している実感が得られる。
   悲しみは自分が孤立した感覚を与えるが、それを打ち消す。

癒しはこれですべてか？

- 失恋ソングを聴くと自分の失恋を思い出して悲しくなる。
- 避けたい悲しみが生まれるからには、
  思い出すという過程にも癒しの要素があるのではないか？
- 嫌な副産物が出てしまうからには、
  そこにもそれに見合う効果があるはずではないか。

歌詞と想起

- 失恋ソングを自分の過去の体験を表すものとして聴く。
- 失恋が想起されるので悲しみが生まれる。
- しかし、歌詞には失恋を肯定的に捉える要素もある。
- 過去の体験が良いように書き換えられる。

記憶心理学

- 語法効果
- 思い出すきっかけとなる言葉の違いで
  思い出される内容が変わってしまう。

ロフタスとパーマーの研究

- 実験参加者たちは自動車事故の映像を見た後、
  映像の内容についていくつか質問がなされる。
- 「車同士が当たったときの速さはどれくらいでしたか？」
- 「当たった（hit）」を別の語に変えると、
  参加者たちが思い出した車の速さの平均速度が変わる。

つづき

- 当たった（hit）：34.0マイル
- 激突した（smashed）：40.8
- 衝突した（collided）：39.3マイル
- 突き当たった（bumped）：38.1マイル
- 接触した（contacted）：31.8マイル

さらにつづき

- 「壊れたガラスを見ましたか？」と聞かれる。
- 「当たった」の質問より「激突した」の質問の方が
  壊れたガラスを見たと答える傾向にある。
- 見てもらった映像に壊れたガラスは写っていない。

言葉が与える影響

- 思い出すきっかけとなる言葉の影響で記憶が変わる。
- 見ていなかったものまで見たと思うようになる。
- 失恋ソングを聴いたときにもそれが起こるのではないか。

記憶の改変説

- 失恋ソングの歌詞には過去を肯定的に捉える要素がある。
- 実際にはそう体験していなかった／思っていなかったことも
  そう体験した／そう思ったというように思い出される。
- 思い出すたびに過去はどんどん美化されていく。
- そのうち、悪い思い出ではなくなる。

２つの課題

(1) 失恋ソングに特有の癒し

(2) 負の感情のパラドックス

（２）負の感情のパラドックス

- 簡単に答えられる（といより答えるために作った）。
- 自分の失恋を思い出す過程は悲しみを生むが、
  思い出すことで記憶に肯定的な要素が増えていく。
- そのうちに過去が悪いものではなくなるので
  一時的に悲しくなっても失恋ソングを聴く。

（１）特有の癒し

- 記憶の改変説は歌詞の私物化に依拠していた。
  他人の作った言葉を自分の体験を表すものとして聴く。
- 小説やドラマの登場人物のセリフでも可能。
- 記憶の改変は失恋ソングに特有ではない。

私物化のしやすさ

- 小説やドラマの登場人物は作中で経歴や性格が特定される。
- セリフは特定の人物の気持ちの表明として鑑賞される。
- 経歴や性格が合わないとセリフを自分のものにできない。
- 歌詞も誰かの言葉として聴かれるが、詳細が少ない。
- 失恋ソングの方が私物化が起こりやすい。

結論

- 失恋を描いた歌詞をもつ歌は自分の失恋体験を表す
  ものとして聴かれ、喪失が再認されて悲しくなる。
- 歌詞のなかに過去を肯定的に捉える要素があるため
  自分の過去の体験が肯定的に捉えられるようになる。
- 歌詞は語り手の情報があまり特定されていないので
  他より自分の体験を表すものとして鑑賞されやすい。

- 源河亨（2019）『悲しい曲の何が悲しいのか──音楽美学と心の哲学』慶應義塾大学出版会
- 源河亨（2021）『感情の哲学入門講義』慶應義塾大学出版会
- ジョン・パウエル（2017）『ドビュッシーはワインを美味にするか?──音楽の心理学』早川書房
- Loftus E. F. and Palmer, J. C. (1974). "Reconstruction of automobile destruction: An example of the interaction between language and memory". *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior* 13 (5): 585-589.
- Ribeiro, A. C. (2013) “Heavenly Hurt: The Joy and Value of Sad Poetry”, in J. Levinson (ed.), *Suffering Art Gladly: The Paradox of Negative Emotion in Art*, Palgrave Macmillan; 186-206.
- Walnton, K. (2011/2015) “Thoughtwriting──in Poetry and Music”, in K. Walton (ed.), *In Other Shoes: Music, Metaphor, Empathy, Existence*, Oxford University Press, 54-74.