

2023 年度年次報告書

社会課題を解決する人間中心インタラクションの創出

2023 年度採択研究代表者

吉江 路子

産業技術総合研究所 情報・人間工学領域
主任研究員

社会的インタラクション時の感情制御訓練法の開発

研究成果の概要

近年、オンラインコミュニケーションツールの普及が進む一方で、対面での社会的インタラクション状況に心理的ストレスを感じる人々が増えている。本社会課題の解決を念頭に、本研究では、対面での社会的インタラクション状況において適切に感情状態（特に緊張・あがり状態）を制御し、重要な局面において人々が実力を発揮することを支援する訓練法の開発を目指している。本目的の達成のため、緊張・あがりが知覚、認知、運動、学習、記憶等のパフォーマンスに影響を及ぼす「音楽演奏」に着目し、音楽演奏者を対象に緊張・あがりに関わる要因を検討している。

本年度は、音楽演奏時の緊張・あがりに伴うパフォーマンス変化に関わる内的・外的要因を探索する予備的調査に着手した。具体的には、熟練演奏者を対象として、自由記述式の質問紙調査及び半構造化面接法を用いたインタビュー調査を行った。本調査において、参加者は、内的要因（例：どのような心身状態がパフォーマンス変化につながるか）、外的要因（例：どのような環境的特徴がパフォーマンス変化につながるか）に関する質問に回答した。

内的要因に関しては、本番に向けての準備期間及び本番での演奏中の心身状態に関する回答が認められた。分析の結果、本番に向けての準備期間から心身の不調が生じ得ること、本番での演奏中には、自律神経系関連の身体的変化や集中困難等の認知的変化がパフォーマンスに影響を与え得ること等が示された。外的要因に関しては、本番直前の控室及び本番のステージに関する回答が認められ、それぞれさらに、物理的環境に関する回答と周囲の他者に関する回答に分類された。分析の結果、物理的環境に関しては室温や照明等、周囲の他者に関しては態度や反応等がパフォーマンスに影響を与え得ることが示唆された。