

音楽が心と体に働きかける力：最新研究と実践体験の融合

無意識のメカニズムと実践的アプローチの統合

エグゼクティブサマリー

コンコルディア大学の最新研究（2025年）と実践的アプローチの両面から、**音楽が無意識レベルで心と体に及ぼす影響**を解明。音楽は好みを問わず、私たちの**「動く衝動」を自然に引き出し**、心理的・生理的効果をもたらします。この現象を応用することで、メンタルヘルスの向上とストレス軽減につながる新たな可能性が示されています。

心理的効果：

研究と実践の融合

Concordia Universityの研究が示した『音楽は好みに関係なく無意識に身体を動かす力を持つ』という発見と、僕が実践してきた『音楽を活用して無意識を動かし、心理的变化を促す方法』は、どちらも“音楽が心と体に与える影響”を軸にしており、科学的な裏付けと実践的な成果が一致することを示しています。

最新研究のプロセス

- 音楽聴取（実験材料）**
使用音源： **50種類以上**の短い音楽片（リズムの複雑さの違い）
対象：音楽から快楽を感じにくい（**ミュージカル・アネドニア**）群と通常の音楽愛好者
- 無意識の「動く衝動」発現**
評価項目：「どれだけ快楽を感じたか」「どれだけ体が動きやすくなったか」
結果：どちらの群でも、音楽聴取により **ほぼ同程度の「動く衝動」** が確認される
- 生理的・心理的反応の示唆**
解釈：音楽は好みを問わず、**無意識レベルで身体や感情に影響**を与える
応用可能性：音楽療法、リハビリ、ストレス軽減などに寄与

実践体験とその効果（僕が実践してきたこと）

- 音楽利用による無意識へのアプローチ**
実践内容：特定の音楽を活用し、**無意識を動かす仕組み**を取り入れる
目的：心の深層に働きかけ、身体が自然に軽くなる感覚を引き出す
- 感情の意識化と身体の変化**
結果：音楽によって、自然と「体が動きやすくなる」「心が軽くなる」変化を実感
事例：**【静岡県・女性・Oさま】**の過去の強迫性障害のような症状が改善したという報告、行動選択の幅が広がる
- 行動変容・心理的成長の実現**
プロセス：無意識の変化が、**意識的な感情認識と行動選択**を促す
結果：心の痛みやストレスからの回復、生活の質の向上

研究と実践の融合ポイント



共通点・連動のポイント

| 共通要素 | 研究からの知見 | 実践からの体験 |
|------------|---------------------------|-------------------------|
| 音楽聴取の出発点 | 50種類以上の音楽片を使用した実験設計 | 特定の音楽を日常的に活用し、効果を観察 |
| 無意識の動く衝動 | 音楽の好き嫌いを問わず「動きたい衝動」が確認される | 音楽により、自然と体が動き、気持ち軽くなる実感 |
| 身体・感情の変化 | 音楽療法やリハビリへの応用可能性が示唆される | 過去の症状（強迫性障害など）が改善された実例 |
| 心理的成長へつながる | 無意識レベルの変化が行動変容を促す可能性 | 行動選択の幅が広がり、生活の質が向上 |

あなたへの問いかけ

あなたは音楽を聴いたとき、体が自然に動き出す感覚に気づいていますか？
この「無意識の反応」を活用することで、あなたの心と体にどのような変化をもたらせるでしょうか？



菅原隆志

メンタルケア心理士 / アンダーコントロールスペシャリスト / うつ病アドバイザー

「心のセルフケア」をテーマに情報発信し、心理学の知見を基に心を軽くするための方法を発信しています。
URL: <https://sayonara-monster.com/>

※本図解の内容は心理学的知見に基づく一般的な情報提供を目的としたものであり、医学的診断や治療を目的とするものではありません。

参考文献: Music makes us move even when we don't like it, according to new Concordia research - Concordia University - <https://www.concordia.ca/news/stories/2025/02/11/music-makes-us-move-even-when-we-dont-like-it-according-to-new-concordia-research.html>

© 2025 サヨナラ・モンスター All Rights Reserved.