

不安と憂うつを和らげる芸術

芸術鑑賞と死亡率との関係

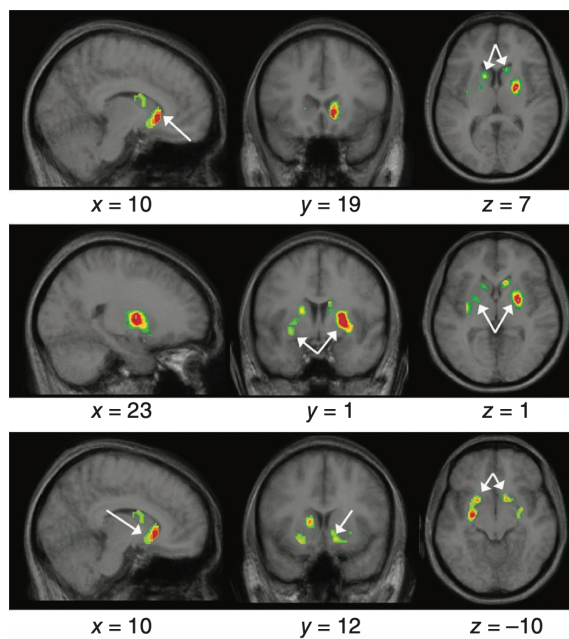
芸術鑑賞の頻度と死亡率との関係が調べられています。50歳以上の交絡因子になりうる全ての変数を補正した死亡率（ハザード比）が、劇場、コンサート、オペラ、美術館、画廊、展覧会の鑑賞機会が全くない人に比べ、低頻度の人は0.86倍、高頻度の人は0.69倍と報告されています（Fancourt et al. BMJ 2019）。

創作活動によるコルチゾールレベルの低下

視覚芸術の創作前後のストレスに関するホルモン分泌の変化が観察されています。45分間の作品の制作後に採取された唾液のコルチゾールレベルが、制作前より有意に低下することが示されています（Kaimal et al. Art Ther 2016）。

音楽鑑賞による脳のドーパミン活性の上昇

音楽を聴いているときの脳のドーパミン活性の変化が解析されています。ドーパミンD₂受容体に結合する標識ラクロプリドを用いた脳の画像から、音楽を聴くときに経験される強烈な快感が、中脳辺縁系のドーパミン活性と関連していることが明らかにされています。ドーパミン活性が音楽の喜びを期待するとき尾状核、感情反応がピークに達するとき側坐核に生じることが見出されています（右上図 Salimpoor et al. Nat Neurosci 2011）。

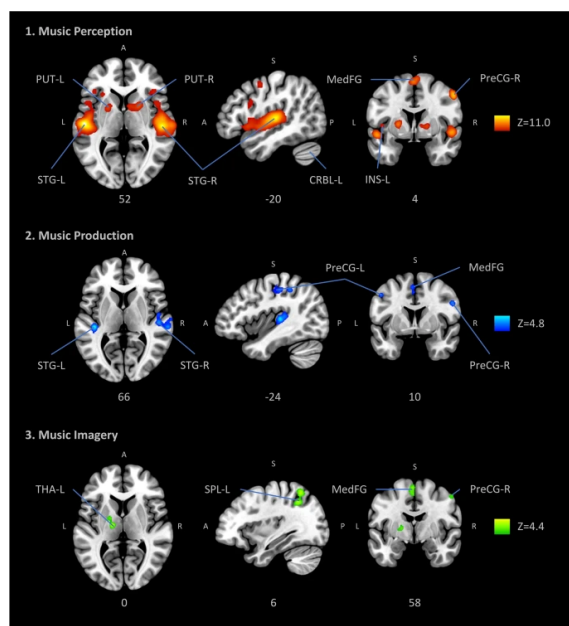


脳のトップダウンとボトムアップの音楽処理

音楽の知覚、創作、イメージに関する脳の画像研究のメタ分析（活性化尤度推定）が実施されています。私たちは、音楽を聴くと体を動かしたい衝動が生じ、音楽を作るには演奏と聴くことを同時に行います。音楽の知覚と生成に脳の聴覚皮質と感覚運動皮質がかかわるのに対し、音楽イメージはそれとは異なる頭頂領域が動員されることが確かめられています。環境との相互作用（ボトムアップ）と内部で生成されたコンテンツ（トップダウン）によって、音楽の処理に脳の異なる領域の活性が上昇することが示唆されています（右下図 Pando-Naude et al. Sci Rep 2021）。

芸術とこころの豊かさ

世界保健機関（WHO）は、芸術とかかわることで、日常生活を肯定的に捉え、自らの人生に満足するなど幸福感が高まることを示す多くの研究をまとめ、芸術が生涯にわたって、病気の予防と健康増進、病気の管理と治療に大きな役割を果たすことが明らかになったとしています。芸術が感情反応を引き起こし、創作活動に新規性、創造性、独創性が必要なことを指摘しています。カナダの医師会が、患者の健康回復を促進する治療として、モントリオール美術館と提携し、美術館への訪問を処方する試みを実施しています。文化の処方箋として興味深いことです。芸術によって、楽しさと感動が生まれ、こころが解放され、人と人との緩やかなつながりを持って、寛容性や包摂性を高めることができると考えられます。



(2025/2/1)