

昔はものを思わざりけり

逢ひ見ての のちの心に くらぶれば 昔はものを 思はざりけり

平安時代中期の歌人藤原忠敦の詠んだ短歌で、小倉百人一首にも入っていますので、ご存じの方も多いと思います。「あなたに出会ってからはますます想いが強くなった。前から好きだと思っていたけど、今の気持ちと比べると、昔の想いはそれほどでもなかったのが分かった」と言ったような意味です。この歌とは少しニュアンスは違いますが、最近私もこのような気分になっています。

女性に対してではありません。クラシック音楽に関してで、それも特定の曲では無く、いろいろな作曲家のすべてのジャンルの曲全般に対してこのような感じを持つようになりました。どのような感じが言葉で表すのは難しいのですが、音楽に浸った感じで、より幸福感を感じるようになったとでも言いましょうか。音楽が抵抗なくすーっと身体に入ってくる感じでした。今までも十分クラシック音楽は好きだと思っていたのですが、現在と比べるとそれほどでもなかったのか、もしかしたら自分自身に対して好きなふりをしていただけだったのかと思うほどです。

何か特別のことがあったわけではありませんが、思い当たることといえば、2、3年前からNHKの日曜日午後9時から放送される、クラシック音楽館を毎週見るようになったことでしょうか。番組では当然私の好みの曲ばかり演奏される訳ではなく、あまりなじみのない曲も聴くようになりました。好みでない曲は聴いても、周囲で何か鳴っている感じで頭の中に入ってこない感じでしたが、そんな曲も何度か聴いていると、次第に抵抗なく頭の中に入って心地よく感じるようになりました。これを続けているとそのうち好みの曲に対する感じ方もその影響を受けて変化し、最初に述べた「昔は物を・・・」の心境になってきた次第です。

音楽を聴いて感動する、幸福な気分になる、快感を感じるメカニズムは脳科学の大きなテーマですが、まだ解明されていません。しかしながら脳の中でどのような現象が起こっているかは少しずつ分かってきました。頭部MRI、頭部SPECTなど医療機械の発達により、脳の機能、血流を測定することが出来るようになり、いろいろな外部刺激で脳のどの場所が活動するかがある程度把握できるようになりました。音楽を聴きながらこれらの機器で脳の機能を測定すると、脳の様々な場所が活動するのが観察できますが、その中で特に好きな音楽を聴いて、快感を感じる時、側坐核という部分が活性化され、さらにドーパミンと言う物質の放出が増えることが分かりました。側坐核は周辺のいくつかの脳の核(核とは同じような働きをする神経細胞の集まった場所)と合わせて報酬系と呼ばれる神経核の一群で、報酬となる刺激が脳に加わったときに働き、先天的には1) 美味しいものを食べたとき、2) 性的刺激を受けたときに活動が高まります。この二つの刺激により報酬系が活性化される脳の回路は、ほとんどすべての人に先天的に備わっています。これは個体の生存、種の保存、存続に必須なためです。音楽を聴いて感動し、快感を感じる時は、先の2つの刺激を受けた

時と同じ脳が活動しているということになりますが、ここにつながる経路が違います。食べ物は味覚刺激、音楽は聴覚刺激から始まります。さらに聴覚刺激から側坐核につながる回路は先天的ではなく、後天的に作られると考えられます。音楽を聴くことによりその回路がつながるわけです。音楽が全く嫌いという人はほとんどいませんから、音楽への嗜好性は先天的に備わっている可能性が高いのですが、聴く音楽の種類、頻度、環境などによって回路が次第に完成されるようです。何度も同じ音楽を聴いていると、その音楽の刺激が側坐核に伝わりやすくなります。逆に言えば初めて聴いた曲は信号が伝わりにくいので、あまり感動しません。つまり最初はつまらないと思った曲でも、何度も何度も聴いていると次第に好きになってくると言うことになります。これを回路が強化されると言い、その様な刺激を「強化刺激」と読んでいます。逆に最初は良いと思っていても何度も聞いていると飽きてくる曲があります。これを馴化（じゅんか）と言い、このような刺激を「馴化刺激」と言います。馴化とは「なれる」という意味です。

強化刺激となりやすい音楽を一般に「名曲」と呼んでいます。昔の作曲家で現代まで名の残っている有名な作曲家の作った曲の多くはこの名曲に属します。と言うより名曲だから名前が残った訳です。ただし名曲だからと言ってすべての人が最初から良い曲と感じるわけはありません。聴く側にも努力が必要です。側坐核への回路がつながるまで何度か聴く必要があります。いったん回路がつながると、その音楽を聴くたびに側坐核が刺激され、ドーパミンが放出されて幸福感を感じるようになります。多くの作曲家の多くの曲でこの回路が出来ますと、初めて聴いた曲でも感動を得やすくなります。これは旋律、和声、リズムの類似性から既存の回路が活動するためと考えられます。

さらに何度も聞いて好きになった曲は、これからその音楽が聴けるという期待感だけで先に述べた脳の報酬系の一部である線状体の尾状核という場所が刺激され、ドーパミンが放出されます。音楽が始まると事前のドーパミン分泌による相乗効果で側坐核の刺激はさらに強まり、快感の度合いも強くなります。聴衆がコンサートなどで既知の音楽を好む傾向があるのは、このようなメカニズムによるのかもしれませんが。

私の個人的な経験を少し述べますと、最近リヒャルト・シュトラウスをよく聴くようになりました。R.シュトラウスは今まで何度聴いてもさっぱり分からなかったのですが、それでも時々聴いていたところ、最近突然その音楽が良いと思えるようになりました。脳の中で今まで邪魔をしていた、遮蔽物がなくなって、旋律、和音、リズムが自然に体に入ってくる感じでした。

過去にも何度か同じような経験があります。元々バッハ、ベートーベン、モーツァルトは好きでよく聴いていたのですが、これらの作曲家の曲から受ける感動が、ショパンやブラームスを聴いたときにはありませんでした。それでもコツコツと聞いていると、突然開眼した感じで好きな作曲家になってしまいました。

よく分からなくてもあきらめずに何度も聞いていると、そのうち分かってくると言うことですが、この話をすると、嫌な曲をそこまで無理して聴かなくても良いではないかという意

見が出ます。それはその通りなのですが、演奏するレパートリーがあるように、聴くレパートリーもあって、これを広げることは取りあえず来場するコンサートの選り好みは少なくなります。以前はどうせ高いお金を払ってチケットを買うのなら好きな作曲家、曲を選ぶ傾向がありましたが、最近曲を選ばなくなりました。と言うより聴く曲のレパートリーが広がってきたから、どのコンサートで十分楽しめると言ったところでしょうか。さらに音楽を聴いて幸せな気分になる機会が増えるということですから、人生を豊に送る一つの大きな力になるように思っています。