

現代に於ける音の必然性

- 最新のASMR動画、即興演奏を通しての一考察 -

落合 敦

Atsushi Ochiai

現代では、多くの人々がスマートフォンを携帯し日常生活の様々な場面で用いている。これひとつあれば、その場に居ながらにして多種多様の娯楽までも手に入れることが可能になった。それにより、各々の好きな時にあらゆる場所であらゆるものを楽しめるようになったわけだが、電車の中はおろか、街中でもスマートフォンを片手にイヤフォンやヘッドフォンをして楽しむ者が増えた。これは周囲へのマナーやエチケットの観点からの配慮という理由だけには留まらないと筆者は感じている。視覚で映像のみを楽しむのでは刺激が足りない、もっと心地よさを体感したいという欲求の表れではないだろうか。

映像のみを楽しむ場合とそこに音も付加された場合を比較した時、私たちが受ける印象にはどのような差があるのだろうか。現代ではほとんどの場合、映像には音楽が付随する。視聴者に何をどのように伝えたいかによって選ばれる音楽は変化するが、音楽は臨場感や芸術性を加えるだけでなく、時には強いメッセージを発信して視聴者の心理に影響を与える手段にもなり得る。そして映像と音楽が見事に調和した時、より視聴者の心に響く効果が得られると考えられる。

またこのところ、ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response の略) の現象を利用した音声付きの映像が若者の間で大変もてはやされている。数年前には今や誰もが知る外資系大型商業店のCMにもその効果が利用されたほどである。ここでは、映像と音楽との調和が人々にもたらしたものについて歴史をさかのぼって着目し、且つ、現代ならではの言えるASMRの効果について主に聴覚の面から考察するとともに、即興的な音楽との関連性や今後の可能性も探っていきたい。

現代では当たり前となった映像と音楽の融合はどのようにして生まれたのであろうか。その歴史は、19世紀末、リュミエール兄弟 (兄オーギュスト・リュミエール Auguste Marie Louis Lumière, 1862-1954、弟ルイ・リュミエール Louis Jean Lumière, 1864-1948) がシネマトグラフを開発したことまでさかのぼる。このシネマトグラフは、撮影と映写の両方の機

能を持つ世界初の複合映写機であり、この映写機で映像作品をスクリーンに投影することにより一度に複数の人が鑑賞することが可能になった。当時の作品にはまだ音は付加されていなかったが、迫りくる蒸気機関車、風や煙などの自然現象の映像のみを目の当たりにただけでも観客は驚き、興奮したようだ。今や 4D シアターにて臨場感溢れる映像や音楽とともに連動する座席や風、水しぶき等、様々な装置までもを伴った映画を楽しむ時代となり、そのテクノロジーの発展には驚くばかりである。

当時、音のない無声映画が主流だったのは、単に映像と音楽の両方をフィルムに記録する技術がまだなかったからである。しかしシネマトグラフは映像の再生の際に非常に大きな騒音を伴ったため、ピアノや足踏みオルガンの演奏を加えてその騒音を目立たなくさせる工夫がなされた。やがて楽士の演奏とともに、情景や役者の心情を解説する弁士とスクリーン裏での音響効果の演奏などが加わっていった。そして様々な感情表現をするための楽譜集の出版やピアノやオルガン等の楽器の需要の高まり、楽士や弁士のためのスペースを備えた広い映画館の建設など、あらゆる産業が活性化すると伝えられている。日本にもものにシネマトグラフが輸入され、楽士と弁士が活動した。日本独自の工夫として「歌舞伎の下座音楽における囃子方と小道具係による擬音器具の伝統」が使われたことは大変興味深い事例である（岩宮 2014: 139）。演者の動きに合わせ、歌舞伎さながらに効果音がつけられ、映像に彩りを添える工夫がなされたことがうかがえる。

もともと、映像と音響のより良い共存のために、リュミエール兄弟のシネマトグラフ発表以前から蓄音機の技術を利用した試行錯誤が繰り返されていた。箱の中を 1 人ずつ覗き込む覗き窓式映画『キネトスコープ (Kinetoscope)』(1891 年) に蓄音機の技術を組み合わせたエジソン研究所製の「機械式同期方式」を皮切りに、その後、様々な改良が重ねられ、有声映画として世界で初めての大ヒット興行となった映画『ジャズシンガー (The Jazz Singer)』(ワーナーブラザーズ 1927 年) はその進化の賜物といえる。

技術の発達により、音楽の在り方も変化した。「音を記録し、再生して音を出す」ことに最初に成功したのは、1877 年にトーマス・アルバ・エジソン (Thomas Alva Edison, 1847-1931) が発明したフォノグラフである (岩宮 2020: 170)。フォノグラフは、錫箔を巻き付けた円筒に空気の振動を縦方向に記録する装置で、再生用の針が錫箔の溝の山谷をなぞって振動することにより記録した音を再生する仕組みである (岩宮 2020: 170)。しかし 1885 年にエミール・ベルリナー (Emil Berliner, 1851-1929) がグラモフォンと呼ばれる円盤レコードを発明すると、量産されたのは円盤レコードの方であった。グラモフォンは、フォノ

グラフと同じく音の振動を溝に記憶して再生するものだが、記録媒体が円盤であるために収納がしやすいだけでなく、空気の振動を横方向に記録することで溝の深さを一定に保ち、音質を向上させることにも成功したためだ。円盤レコードは、その後 LP レコードへと進化していった。レコードの進歩によって世界的に音楽が流行したことがポピュラー音楽の成立の原動力となった。

時は流れ、1920 年、アメリカのピッツバーグに最初のラジオ局が誕生する。アメリカでは、その後 4 年の間にラジオ局が急増し 500 局にも増えた。ラジオ放送で流れる曲は次第にリスナーの人気を集め、ヒットしていった。ラジオ放送は生活に必要な情報の発信だけにとどまらず、人々に新たな娯楽をももたらした。

また LP レコードとは異なる簡易な手法で音を記録できる録音テープが開発されて一般に普及し、それまでの「聴いて楽しむもの」という概念を越えて、個人で気軽にダビング等の編集を行うことが可能になった。人々は再生するだけでなく、自らも音楽を作り出す楽しみを得た。そして再生する機器さえあれば、そこに楽器と演奏者が居なくとも好きな時に音楽を楽しめるようになったのだ。そして楽器から発する音のみにとらわれず、身の回りの音や電子音楽などを録音したのもも演奏に用いることが可能となり、「作曲」は「音作り」、「音を用いたデザイン」とも表現され得るような手法へと変化していった。

さて、ある情報を視覚と聴覚で同時にキャッチした時、人間は視覚から得た刺激を優先してとらえていると考えられがちだが、実際は逆であることが分かっている。視覚からの脳への刺激の到達は 20~40 ミリ秒かかるのに対し、聴覚からの刺激は 8~10 ミリ秒で到達すると言われている¹。つまり、本来人間は聴覚からの情報をいち早くキャッチし「視覚、聴覚に加え触覚、嗅覚、味覚の五感が交錯し合い」、もたらされた情報を統合することによって私達は自分を取り巻く世界を知ることができるのだ（ミテイラー 2019: 186）。近年によく見られる例としては、テレビのバラエティや情報番組等で映像に女性の笑い声や感嘆詞が付加されていることが挙げられる。これは画面上での映像による情報に加え、複数の人数による笑い声や「へえ〜」「わあ」という誰かの声を聴く（聴覚でとらえる）ことによって、その映像から伝わる情報がいち早くより興味深いものだという認識を視聴者に誘発する工夫だと考えられる。

¹ 1 ミリ秒は 1/1000 秒

フランスの映画評論家ミシェル・キオン（Michel Chion, 1947-）は、映画において音が担う最も重要な役割は「視聴覚錯覚の現象」を生じさせることだと定義づけた。彼は、映像に音を付加することによってより豊かな映像表現が可能となるが、この作用は映像と音がシンクレシス（synchresis）状態である場合に起こると述べている。シンクレシスとは、synchronism（同期）と synthesis（合成）の造語である（岩宮 2014: 65）。

もともと、これは論理的な説明がつく事象とは違って偶発的に生まれるもので、映像と音は両者がうまく組み合わせられた時、相乗効果以上の美しさや芸術性を生み出す。とはいえ、直感的に映像と音を組み合わせればいいというものではなく、製作者には、経験と知識を礎に審美眼を常にアップデートし、映像に組み合わせる音を選択していくことが求められる。

映像に付加された音は、映像で表現された内容をより強調し、映像だけでは表現しきれない部分を補う。またある時は、自然な場面の転換や場面をより印象付ける役割も担っている。音の作用は無限であり、作品全体や登場人物を視聴者に印象づけるだけでなく、感情の移り変わりを表現したりある出来事を象徴してそれを記憶させるなど、あらゆる面で影響を及ぼすのである。スクリーンの中の映像にリアリティを持たせ、視聴者をその世界に誘う。映像と音との調和や化学反応を図る試行錯誤のもとに、人々の心に深く訴えかける作品が生み出される。

また、映像と音を適切に組み合わせることで作品の完成度を高めるための手法を提唱したハーバート・ゼッテル（Herbert Zettl, 1929-）は、その中で特に優先されるのが「主題で組み合わせる」手法と「ムードを合わせる」手法であると述べている（岩宮 2014: 72）。

「主題で組み合わせる」というのは、出来事や場所から連想される音楽を選ぶということである。これには昔からの代々の体験を踏まえた、人間が潜在的に持つ「集合的滞在音楽」というものが作用していて、私たちは空間に合致する音楽を個人の好みに関わらず無意識に選択することが分かっている（齋藤 2011: 157-158）。「ムードを合わせる」手法でも、「集合的滞在音楽」が関係する。2つの手法が反映されている例としては、運動会の徒競走といえばヘルマン・ネッケ（Hermann Necke, 1850-1912）の《クシコスポスト Csikos Post》やジャック・オッフエンバック（Jacques Offenbach, 1819-1880）の《地獄のオルフェ Orphée aux Enfers（別名：天国と地獄）》の〈序曲第3部〉がBGMとして使用されること、もしくは、その2曲を聴くと漠然と「運動会」の様子が思い浮かべられることが挙げられるように、私たちは場面の出来事の印象に相応しい音楽を自ずと選択するのである。

人は「意外性」のある刺激を受けた時、心を動かされる。音楽でいえば、反則的和声進行、えもいわれぬ美しいメロディなどが予期せず現れることが感動のきっかけとなるかもしれない。映像に音を付加する場合にも同様のことが言える。作品全編を通して単純に妥当な映像と音の組み合わせだけを行ったとしたら、観客を惹きつけることはできない。それを避けるために、製作者が音と映像を奇をてらった方法で組み合わせることは珍しいことではない。映画監督の黒澤明（1910-1998）は「映像で展開されているシーンの印象とは全く正反対の音楽を用いることで、観客に非常に強烈な印象を与えることを狙った」と証言している（岩宮 2014: 109）。黒澤明は「劇と音楽の対位的な処理」と呼んで複数の作品で用いており、のちに映画評論家の西村雄一郎（1951-）がこれを「音と画の対位法（counterpoint technique of sound and moving picture）」と称し「黒澤監督は、音と画の対位法によって、映像または音だけでは出来ない、また、映像と音楽が調和しているだけでもできない、新たな心理空間を映像作品に創造した」と述べた（岩宮 2014: 109）。

映像には一見合致しない音楽を流す例として、次の場面の音楽を敢えて先取りし、前触れとして用いる手法もある。ホラーやサスペンス映画において、平穏な場面に突如不気味な音楽を流す。観客のストーリーへの興味を引きつつ、物語を展開させていくのである。これには前述の「集合的滞在音楽」に加え、私たちの記憶が大きく関係している。聴覚への刺激からその音の状況や性質を認識する時、私たちは新たに聞いた音と記憶の中にある音を照合し、それが何の音であるかを判断しているという。互いの音に特徴的な共通の性質を認識した時、私たちは新たに聞いた音が記憶にある音と同じ種類の音であると判断できるのだ。

予告的な手法と同じく効果的に使われる手法に「無音」がある。これもサスペンス映画などでよく使われている方法で、音を加えるのではなく、反対に、あるはずの音を完全に消し、観客に驚きや緊張感を与える狙いがある。すなわち無音は、人間にとって快適な空間ではない。人工的に無音を作り出すことは可能であるが、実際に私たちが「無音」の場にいたならば、時間や空間を認識する感覚が麻痺してしまい、不安感や不快感に襲われることとなるだろう。

「サウンドスケープ」という言葉がある。簡潔に表現するならばこれは「ある空間に存在する複数のサウンドの組み合わせ」のことを指す（ミテイラー 2019: 48）。

現実の世界において、人は様々な音に囲まれて生活している。どんなに静かな部屋であろうと、窓の外の音、時計の音、自分の呼吸や衣服が擦れて発する音など、微かではあっても複数の何らかの音が発生しているはずなのだ。ミテイラー氏も著書で述べているように、人々の生活、動植物、山や海や川、そして大地といった世界中のあらゆるところから音が生まれ、幾重にも重なって存在する。それはあたかも巨大なオーケストラが奏でる壮大なシンフォニーと言っても過言ではない。「自然界」にも「日常の暮らし」にもそれぞれにサウンドスケープは存在する。

そしてこれまでの私たちは「自然界による」サウンドスケープを快く感じ、そこに癒しを求めてきた。都会に生きる人々がしばしの静けさを求めて自然の中で過ごす時、そこには小川のせせらぎ、野鳥のさえずり、樹々を渡る風が織り成すシンフォニーがある。自らが大地を踏みしめる足音や息づかいも加わるだろう。私たちの求める静けさとは「無音」ではなく、生命あるものを実感できる空間なのだ。

ストレス解消法の1つとして「ヒーリングミュージック」がブームになった頃、よく耳にしたのが「1/f ゆらぎ」というものである。「ゆらぎ」というのはものの動きや空間的、時間的变化に部分的に予測できない不規則さが存在することを指す。「1/f ゆらぎは、自然界に非常に普遍的にみられる現象で、ものの集団の根本法則のようなものらしい」ということは既に解明されている（武者 1998）。そしてそれは動物の心拍や体温、つまり生体リズムにも共通し、命あるもの、特に人間はこの1/f ゆらぎにより心地よさを感じるのである。余談ではあるが、1/f ゆらぎの法則は木目の線にも当てはまるという。木目調のインテリアが好まれるのもこうした素材から快適さや癒しを無意識に感じ取っている表れかもしれない。

そして筆者は即興演奏において、1/f ゆらぎの法則を秘めた自然界におけるサウンドスケープとの共通項に着目した。即興演奏も自然界のサウンドスケープも時と共に進み、唯一無二の瞬間を脈々と紡いでいく。桜のつぼみが膨らむ時、ある年は暖かくあつという間に満開を迎えるが、ある年は花冷えが続き、見頃がずれる。またある時は風雨に打たれて川面に花が散り、ある時は麗らかな日差しの中で花びらが風に舞う。音楽という時間芸術の中でもひととき自由度の高い即興演奏もまた、その一瞬一瞬の条件やその時のテーマによって全く姿の異なる音楽を紡ぎ出す。演奏者の心理状態やホールの雰囲気、聴衆の反応、その日の天候等、挙げればきりがなほどの事象により、如何様にも変化する。即興演奏というジャンルにおいて、そのスタイルはコードネームや通奏低音を基盤に発展させ

ていくもの、とあるメロディを基にした編曲、協奏曲のカデンツァ等と様々であるが、本来、即興演奏とは何にも制約されない無の状態から全く自由にイメージを膨らませて音楽を生み出すことを指す。言わば演奏者と聴衆の存在のもとにいくつもの要素から成る音でその瞬間に偶然に作り上げられたサウンドスケープを描いているといえよう。

さらに筆者は即興演奏が持つエンターテインメント性がマジックや大道芸等のパフォーマンスにも相通ずると考えている。普段、即興演奏とあまり縁のない、特にクラシックの演奏家の中には、自らのステージと大衆演芸的なパフォーマーの舞台は芸術性において全く別物であると主張する者もあることは承知している。しかし、双方において共通するのは演者の日々の孤独な鍛錬の上に本番において即興性と偶然性が加わり、観客、聴衆の心を動かす力が生まれることである。感動という大それたものではなく、その瞬間を楽しみ、展開に興奮する観客や聴衆の心の動きは演者にも伝わり、唯一無二の空間が生まれる。ひとりのパフォーマーとそれを取り巻く人々が織り成す世界観は、個人主義とでもいうべき各々が外界との接点を持たずに生きようとする現代社会において私たちが見失ってはならないものを示してくれているようでもある。

ここで近年注目されているASMRについて触れたい。ASMRについては未だ化学的立証はされておらず、未知の部分を多く秘めた現象であるために正式な名称なども定まっていないが、日本語の直訳では「自立感覚絶頂反応」などと表される。世界各国でこの作用に注目する研究者、科学者も増えてきており、今後の研究が期待されている。ASMRの効果により体の痛みが軽減したという記録もあり、CM等の企業広告だけにとどまらず、近い将来、医療の分野でも生かされる日が来るかもしれない。

この「Autonomous Sensory Meridian Response」はwebサイト「ASMR UNIVERSITY」の設立者ジェニファー・アレン（Jennifer Allen）が名付けたもので、日本語訳はいささか過激な表現のようにも感じられるが、実際には「視聴覚への刺激による、脳が感じる心地よさ」とでも表すのが妥当と思われる。

冒頭でも触れたように、現代の若者は好きな場所で好きな時に1人で娯楽を楽しむツールを手に入れた。動画をスマートフォンで視聴するにとどまらず、自らが制作・投稿して楽しむことが何よりの娯楽になっている者も少なくなかろう。内容は時代とともに多種多様になり、マニアックな題材に特化する傾向にある。

動画共有サイト You Tube の主要ユーザーは若者である。You Tube はパソコンやタブレットでももちろん視聴できるのだが、8割以上の若者はスマートフォンのみで視聴しているというデータがある（寺尾 2019）。まさに1人の時間に1人で楽しむ娯楽である。

そしてこの数年、You Tube 上で再生回数を大きく伸ばしているのが「ASMR動画」である。100万再生以上を達成している動画もあるほどだ。具体的にどのようなものかという点、前出の「ヒーリング音楽」のような自然界から発する音というよりも、日常の暮らしの中で発生する音を視聴覚で感じさせる内容が大多数である。例としては「煎餅をボリボリ食べるシーン」「肉をジュージュー焼くシーン」などが挙げられる。インターネット上ではそれらをより臨場感のある音で聴くためのイヤフォンを特集したページが複数存在するほどである。ASMRはイヤフォンを使った時にこそその真価を発揮する。他人が煎餅を食べる咀嚼音など、これまでであればどちらかということ心地よくない音に分類されるものであつたらう。しかし高音質でこっそりと、骨伝導により体感することに若者は快感を覚えるのである。投稿動画のコメント欄には「リラックスできる」「仕事が捗る」「よく眠れた」という感想が並ぶ。

それほどまでに現代の若者の興味を惹きつけてやまない「ASMR」であるが、当然、不快感を抱く者が少なからず存在するというのも事実である。筆者が知人らにいくつかの音の例を挙げてどう感じるのかを尋ねたところ、各々の感想は多種多様であつた。例えば「紙の上を走らせる鉛筆の音」についての感想は、約7割が「心地よい」と回答し3割の者は「不快である」と回答した。「不快である」と感じた者に理由を尋ねたところ、「ゾワゾワする」「学生時代の試験中の緊張感を思い出して落ち着かない」等の回答があつた。また、「紙を割く音の連続」に対しては6割が「心地よい」と回答したが、その中には「時と場合による」と条件づけた者もあつた。

ASMRに対する個々の趣向は千差万別だが、各々が誰にも遠慮することなく、スマートフォンとイヤフォンで得た刺激に陶醉し自分だけの世界に没入できる。そして自分だけの空間を保ちながらも、コメントを投稿すれば動画の制作者や同じ感性を持つ者とSNS上では繋がることのできる点である。それが現代の若者のライフスタイルにピッタリと合つたのであろう。しかし、まさしくその「自分だけの」という点が、高まる人気に相反してこの現象の検証と解明が進まない理由であると複数の医師が述べている。第一に、これだけ音の恩恵に与りながらも音楽は必ずしも人々の生活に必要な不可欠なものではないとされてきたこと、第二に、個々によってということはいふまでもなく、タイミングによって

は同一人物に対する検証であっても反応が異なるためにデータの統合や解析が容易ではないことが理由として挙げられる。

なぜこれほどまでに若者がASMRを好むのか。筆者は、根本はひと昔前の人々がヒーリング音楽に癒しを求めたのと同じだと想像する。ASMR動画に用いられるのが「自然界」からではなく、「日常の暮らし」の中で発生する音が主だとはいえ、その音の背景には人為的作用が必要ではないかと考える。すなわち、根底には自分自身とそれを取り巻く生命体を実感したいという欲求があるのではないだろうか。そして万人受けしない動画であったとしてもごく少数の者がそれを好み、自分の感性が他者と合致した時、自身の承認欲求がより満たされる。

特に再生回数の多いASMR動画の題材には「美容室でのシャンプーの（お湯を流す）シーン」「できたての揚げ物をほおぼるシーン」「パソコンのキーボードを軽快に叩くシーン」等が挙げられる。これには映像と音楽が共存し発展してきた歴史の中でも取り入れられてきた「私たちの記憶を刺激する作用」が含まれているという点で共通項が見出せる。シャンプーをしてもらう時の気持ち良さ、美味しいものを食べたときの喜び、仕事や勉強での達成感、つまりASMR動画の題材の多くはこれまでに私たちが体感した「心地良さの記憶」を蘇らせるものなのだ。さらに「焚火をするシーン」ではゆらゆらと燃える炎、木がくすぶって煙を上げ、時折火の粉を飛ばす映像と共にパチパチと木が弾ける音がする。これぞまさに太古の昔からの人類の記憶を呼び覚ますものではないだろうか。

そしてASMRの登場は聴覚と視覚のみならず、触覚までも満たす世界観へと移行しつつある。麺をすする音から、麺の太さや質感、食感までも想像できる。イヤフォンを通して聴く音はより一層リアルで、自分が今それを食べているかのような錯覚さえ起こさせるだろう。あるものの状態や動きを音で象徴的に表現できるオノマトペを越えて、さらにリアリティを伴って伝達できるツールとして今後、ますます人々の生活に身近になるであろう。

新たな癒しであり、情報伝達のツールとも言えるASMRであるが、ひとつだけ危惧する点があることを敢えて述べたい。それは「野菜を刻む」「カバがスイカをひと口で汁を滴らせながら食べる」「枯葉を踏みしめる」といった動画に対し、快感を抱く感覚を持つ者が少なくないことである。包丁で野菜を切る動作の反復、スイカが一瞬にして砕け散る様子、枯葉を何度も足で踏みしめる映像とその音に心地よさを覚えるというのは、残虐性

を容認し、肯定することに繋がりがねないだろうかという一抹の不安を感じたことは否めない。音楽は時として作品においてショッキングな印象を付加するものであったとしても、現実の世界ではそれを助長させるものであってほしくない。これまで技術の発展と共に「音楽」が人々の暮らしに浸透し活力を与えてきた歴史を、我々も次世代に継承していく必要がある。人生が 180° 変わるほどの衝撃ではないにせよ、ある日たまたま出会った動画、耳にした音楽がエネルギーの源となることは大いにあり得る。音による効果を活用する風潮は今後さらに増大する傾向にあるだろう。音楽は生活と相互連関の中で共存し、未来永劫、我々の心に人の存在意義を生起し肯定する一助を担うポジティブなものであることは間違いない、と切に願う。

参考文献

- 浅香淳 1998 『音楽中辞典』 音楽之友社。
- 岩宮眞一郎 2011 『音楽と映像のマルチモダール・コミュニケーション[改訂版]』 (財)九州大学出版会。
- _____ 2014 日本音響学会編 音楽サイエンスシリーズ 11 「視聴覚融合の科学」 コロナ社。
- _____ 2020 『音と音楽の科学』 技術評論社。
- 遠藤三郎 1991 『独・仏・伊・英による音楽用語辞典【改訂版】』 シンコーミュージック。
- 小野京子 2005 『表現アートセラピー入門 絵画・粘土・音楽・ドラマ・ダンスなどを通して』 誠信書房。
- S. ケルシュ 2016 『音楽と脳科学 音楽の脳内過程の理解をめざして』 佐藤正之編訳、北大路書房。
- 小林淳 2001 『日本映画音楽の巨星たち』 I、II ワイズ出版。
- 齋藤寛 2011 『心を動かす音の心理学 行動を支配する音楽の力』 株式会社ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス ミュージックメディア部。
- P.N.ジュスリン&J.A.スロボダ編 大串健吾、星野悦子、山田真司監訳：『音楽と感情の心理学』 誠信書房 (2008)
- ショーン・マクニフ 2010 『芸術と心理療法 創造と実演から表現アートセラピーへ』 小野京子訳、誠信書房。
- デイヴィッド・ゾンネンシャイン 2015 『Sound Design 映画を響かせる「音」の作り方』 シカ・マッケンジー訳、フィルムアート社。
- 寺尾淳 2019 『You Tube で話題「ASMR」とは？大企業も参入する“魅力”に迫る』 ビジネス+IT 2019年12月 <http://www.sbbbit.jp/article/cont1/37382> 。
- 鳥山拓 1993 『テレビドラマ・映画の世界』 早稲田大学出版部。
- 長門洋平 2014 『映画音響論 溝口健司映画を聴く』 みすず書房。
- ミテイラー千穂 2019 『サウンドパワー わたしたちは、いつの間にか「音」に誘導されている！？』 ディスカヴァー・トゥエンティワン。

港千尋 1998 『映像論 〈光の世紀〉 から 〈記憶の世紀〉 へ』 日本放送出版協会。

武者利光 1998 「F 分の 1 ゆらぎの謎にせまる」 『at home 教授対談シリーズ こだわりアカデミー』 1998 年 11 月 http://www.athome-academy.jp/archive/mathematics_physics/0000000230_all.html 。

村井靖児 1999 『音楽療法の基礎』 音楽之友社。

山岸美穂、山岸健 1999 『音の風景とは何か サウンドスケープの社会誌』 日本放送出版協会。

吉田直哉 1998 『脳内イメージと映像』 文藝春秋。