

音楽の力について

令和5年4月度

安全衛生委員会資料

産業医 西川菜摘



はじめに

音楽を聴くと気分が向上したり、リラックスできたりします。
音楽を聴くこと・作ることが趣味という方も多くいます。
好きな曲があったり、人によっては人生に影響するほど曲がある
方もいると思います。
音楽には様々な効果があり、その効果を利用した音楽療法は医療
や福祉の現場で大きな注目を集めています。

音楽が心にもたらす効果

1. ストレスを緩和し免疫力アップ

- ・音楽は人の脳内にドーパミンの分泌を促し、快感や興奮をもたらすとされている。
- ・音楽を聴くことでストレスホルモンであるコルチゾールの値が下がり免疫力が上がる事が分かっている。

2. リラックス・安眠効果

- ・癒しの音楽は脳波を α 波に変えていきリラックス状態にしてくれる。
休憩時・入浴時などに目を閉じてBGMに耳を傾けると心の緊張もほぐれる。
- ・入眠時に音楽をかけることで、眠気を促し寝つきを良くするなど、睡眠の質改善が期待できる。

3. 集中力アップ

- ・音楽を聴きながら作業や勉強をすることで作業効率や集中力が高まり気分転換にも繋がる(個人差あり)。
- ・長時間の仕事や単純作業でもテンポの良いBGMを聴くと交感神経が活発に働き仕事に取り組みやすくなる。

4. 忘れていたことが思い出せる

- ・音楽は人の記憶と密接に繋がっている。
(例) 久しぶりに聞いた曲で急に昔の記憶を思い出す。
- ・何か暗記しなければいけないことがある時に音楽を聴くと、その後同じ音楽を聴くことで思い出すことがある(個人差あり)。

音楽療法とは：音楽の持つ様々な効果を活用して心身障害の改善やQOLの向上を目指す方法

- ・ 児童施設や介護施設などで
苦手な動作・嫌いな動作などを行った時に音楽を聴いたり
音楽に合わせてながら行うと楽しみながらクリアできるようになる。
- ・ 認知症の周辺症状の緩和として
認知症によって引き起こされる不安や緊張が音楽の効果で緩和される。
- ・ 音楽療法の時間やその後は表情豊かになる方が多い。
- ・ 音楽を聴いたり歌ったりすることで脳が活性化し、気持ちが明るくなり精神面でもいい効果が表れることが報告されている。

音楽を用いた働き方改善も

従業員がいかにリラックスして働ける環境を作っていくかという問題に対して、快適な環境・雰囲気づくりのために音を活用することは有効な手段の一つと考えられている。

**静かなオフィス環境では
緊張感でコミュニケーションが取りにくいこともある。**



**対策として適度なBGMがあると
音楽が緊張感をやわらげ会話しやすい雰囲気を作られる。**

注意：BGMは適度なボリュームに抑えておく・飽きてくるとストレスを感じやすくなるため、少しずつ内容を変えるなど工夫を加える。