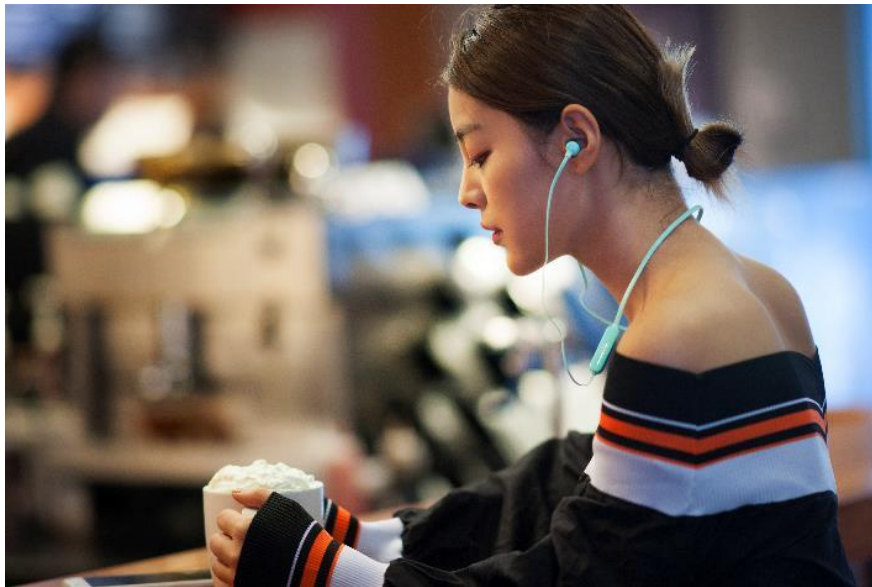


ストレスや“夏季うつ”には音楽が効果的!? 約80%が精神的なヒーリング効果を実感している「音楽のチカラ」 〈全国2,000人に聞いた「音楽のチカラ」に関する調査〉



※使用写真はイメージです。

ハーマンインターナショナル株式会社(本社:東京都千代田、代表取締役社長:トム・メッツガー)は、音楽が人々に与える効果を探るため、全国の10~60代の男女(その他含む)計2,000名を対象に、「音楽のチカラ」に関する意識調査を実施しました。

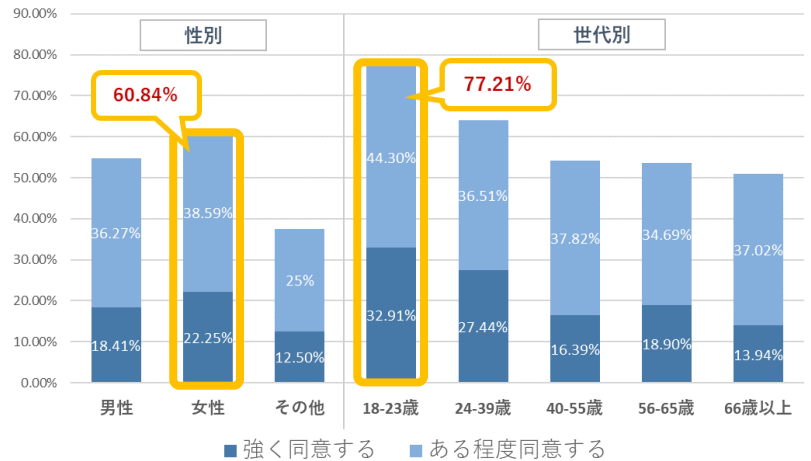
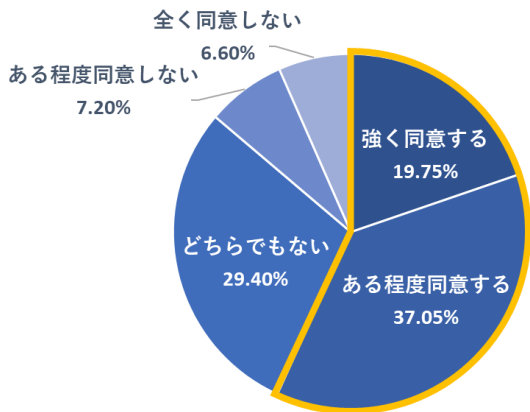
調査結果サマリー

- ✓ **全体の半数以上の人**が「**音楽の無い世界では生きていけない**」と回答
 - ・約6割(56.8%)の人が、日々の生活において音楽を重要視している。
 - ・女性や若い人は比較的、音楽の影響を受けやすい傾向にある。
- ✓ **音楽が助けになったと感じた状況の1位**は「**ストレスを感じた時**」
 - ・「ストレスを感じた時」(60.75%)や、環境、心身に大きな変化のある時に、音楽がポジティブな影響を与えている。
- ✓ 「**音楽**」は**ストレスの解消法として最も効果的**
 - ・約2人に1人(44.6%)が、ストレスを抱えると音楽を聴いている。
 - ・「音楽は、ストレスに対応する助けになる」という意見には、約7割(68.95%)の人が同意している。
- ✓ **約8割の人**が「**音楽**」の持つ**精神的ヒーリング効果を実感**
 - ・全世代で、8割近い人(70%以上)が音楽により癒されており、様々な場面で気持ちをサポートしている。

■ 全体の半数以上の人々が「音楽の無い世界では生きていけない」と回答

本調査の結果、「音楽の無い世界では生きていけない」という意見に対して、「ある程度同意する」(37.5%)、「強く同意する」(19.75%)と答えた人は、約6割(56.8%)となりました(Q1 参照)。このことから、生活の中で私たちと音楽には密接な関係があり、音楽が日々の生活に与える影響も大きいということがわかります。また、性別では男性より女性の同意数が、年齢別では18～23歳の若年層の同意数がとても多い結果となりました。この結果は、本調査の全体を通して同じことが言えるため、女性や若い人は比較的、音楽の影響を受けやすい傾向にあることがうかがえます。

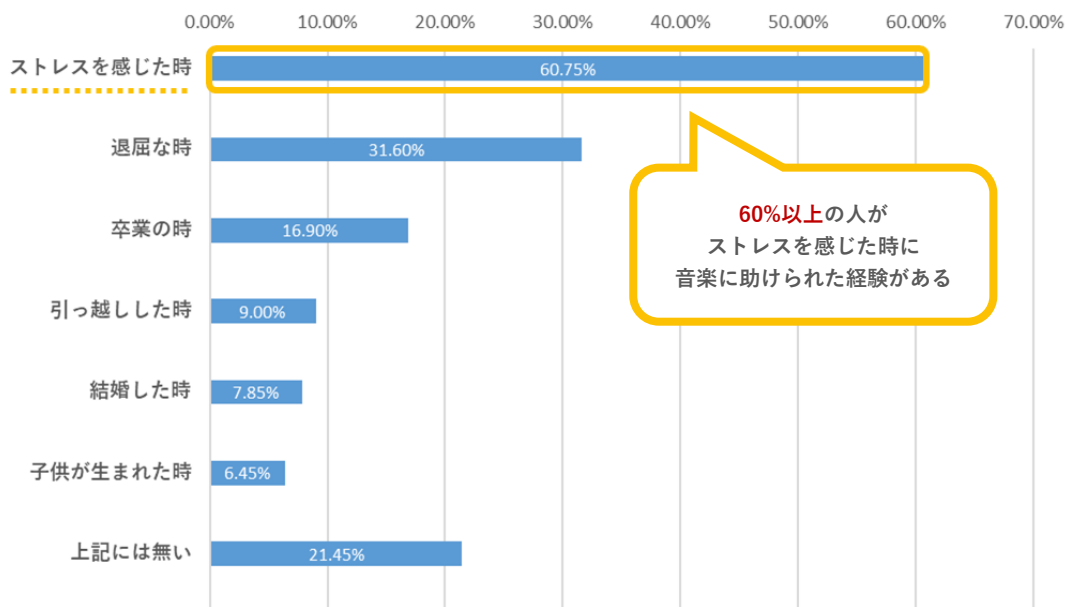
Q1. 「音楽のない世界では生きていけない」という意見についてどう思いますか。



■ 音楽が助けになったと感じた状況の1位は「ストレスを感じた時」

実際に音楽がどのような場面で私たちに影響を与えているのかを調査したところ、「ストレスを感じた時」(60.75%)が最も回答数が多く、次いで「退屈な時」(31.6%)など日常的な場面で音楽が一役買っていることがわかります(Q2 参照)。一方で、「卒業の時」(16.9%)や「引っ越しした時」(9%)など、環境や心身に大きな変化のある時も、音楽がポジティブな影響を与えているようです。

Q2. 音楽があなたの助けとなった場面はいつですか。(複数回答可)

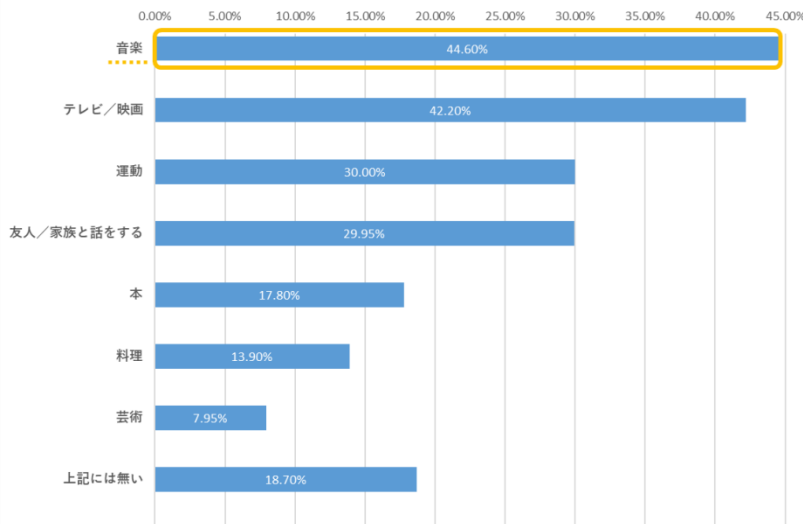


60%以上の人が
ストレスを感じた時に
音楽に助けられた経験がある

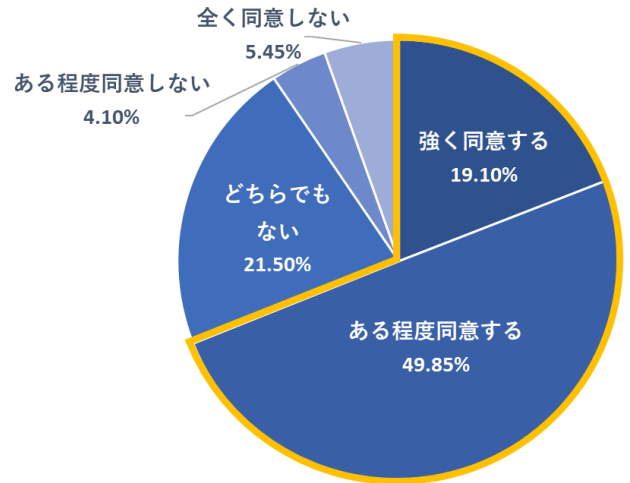
■ 「音楽」はストレスの解消法として効果的

「ストレスを感じた時」に行う対処法として、全体の約 2 人に 1 人 (44.6%) が「音楽」を選んでいます。これは、代表的な解消法ともいえる「運動」(30%)や「友人と／家族と話をする」(29.95%)などの方法を上回る結果となりました(Q3 参照)。実際に、「音楽は、ストレスに対応する助けになる」という意見に、「ある程度同意する」(49.85%)、「強く同意する」(19.1%)と答えた人が、約 70% (68.95%)となっていることから、「音楽」が私たちに何らかの影響を、ストレスの解消に繋がっていることが考えられます(Q4 参照)。

Q3. ストレスを感じた時はどんな方法で対処しますか。(複数回答可)



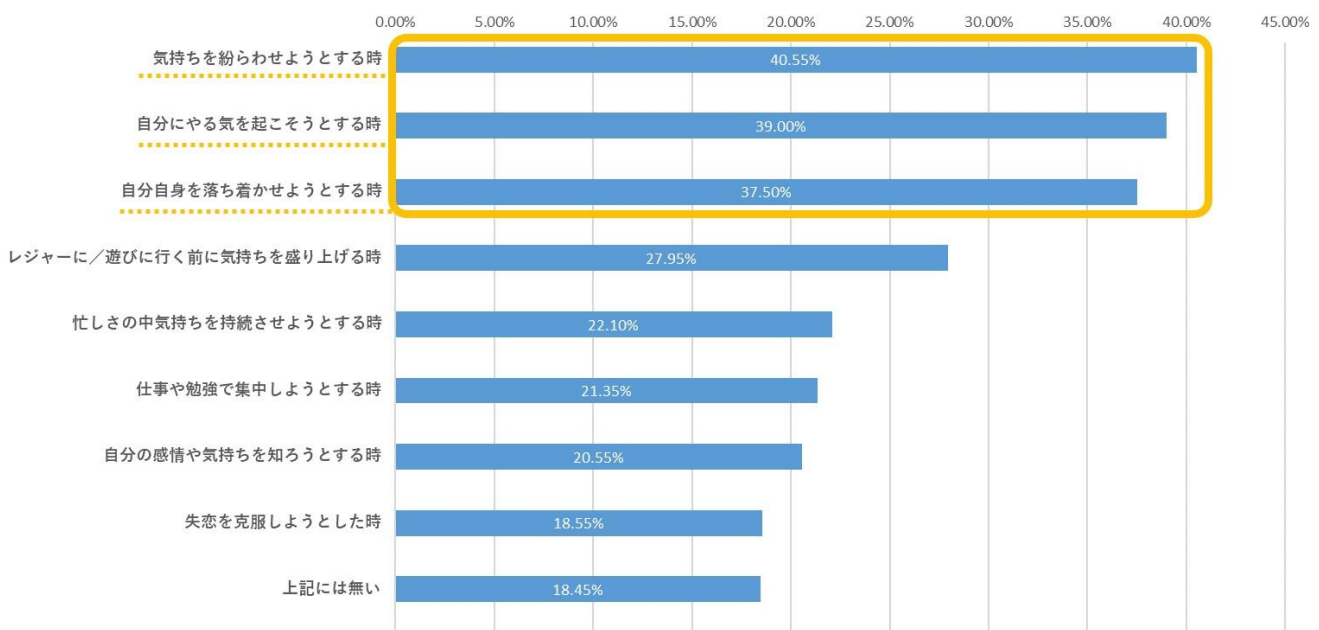
Q4. 実際に音楽はストレスを軽減させる助けになると感じますか。



■ 約 8 割の人が「音楽」の持つ精神的ヒーリング効果を実感

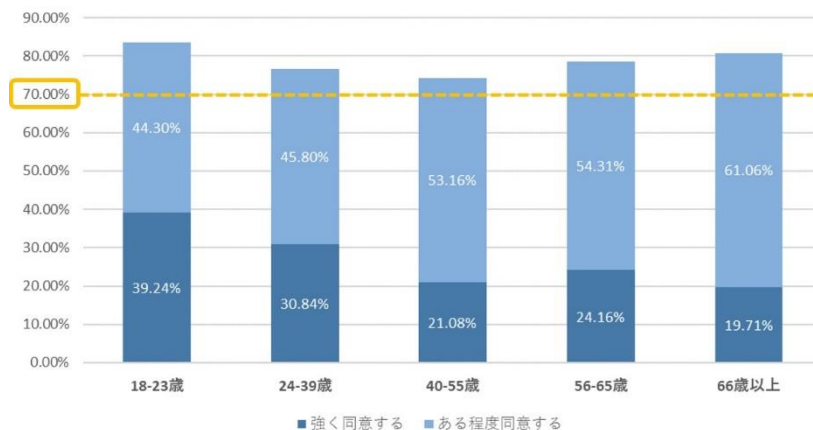
ストレス解消に効果のある「音楽」は、他にも「気持ちを紛らわせようとする時」(40.55%)や「自分にやる気を起こそうとする時」(39%)、「自分自身を落ち着かせようとする時」(37.5%)などの場面でも助けになっていることから、私たちの深層心理に働きかけ、サポートする力があることがわかります(Q5 参照)。

Q5. 音楽によって助けられたと思う時はいつですか。(複数回答可)



また、「音楽には、気持ちを和らげる力がある」という意見に対して、本調査の設問項目の中で、唯一全年代から 70%以上の同意が得られていることから、「音楽」の精神的ヒーリング効果を実感している人が多いようです(グラフ参照)。

※世代別 同意率※



運転中は、自然と音楽をかけてしまうことが多いですが、気づかぬうちに緊張している心と体を音楽に委ねているのかもしれない。適度な休みを取りつつ、「音楽のチカラ」を感じながら、自分の時間を楽しんでみてはいかがでしょうか。

【調査概要】

- ・調査名 : 「音楽のチカラ」に関する意識調査
- ・調査方法 : インターネット調査
- ・調査実施機関 : ハーマンインターナショナル株式会社、ハーマンインターナショナルインダストリー社
- ・調査実施期間 : 2020年6月16日(火)～2020年6月18日(木)
- ・対象地域 : 全国
- ・対象者 : 18歳～60代 男女(その他含む※) 計 2,000名

※性別「その他」に関しては、有意の回答者数が集まらなかったため、今回の調査においては参考値としています。

※本リリースの調査結果・グラフをご利用いただく際は、必ず【Copyright 2020 Harman International Industries】とご明記ください。

<JBLについて>

美しい外観とプロ・サウンドを両立した家庭用スピーカーの開発を目指して設立。以来、世界中のあらゆる音楽が関わるシーンで、プロアマ問わず信頼され、愛用され続けている、世界最大級のオーディオメーカーです。家庭用超高級スピーカーからイヤホン、ヘッドホン、ホームシアターを展開。また、トヨタを始めとする車載純正オーディオ、マルチメディア用などの民生機器から、世界中の映画館、スタジアム、コンサートホール、そして放送局やレコーディングスタジオなどが対象となる業務用機器を投入しています。JBLは世界中の競技場で音響システムとして採用されており、様々な世界的なスポーツイベントでも採用されています。

<ハーマンインターナショナル(米国本社/Harman International Industries, Incorporated)について>

ハーマンインターナショナルは、プレミアム・オーディオ、ビジュアル、コネクテッド・カーと、それらを統合したソリューションを、自動車、消費者、プロフェッショナルの市場に向けて、設計・製造・販売しています。弊社の AKG®、Harman Kardon®、Infinity®、JBL®、Lexicon®、Mark Levinson®、Revel®を含む主要ブランドは、オーディオ愛好家やアーティスト、イベント/コンサート会場などで多く利用され、称賛を受けています。また今日では、弊社のオーディオやインフォテイメント・システムが装備された自動車が世界で 5,000 万台以上走っており、弊社のソフトウェアサービスは、オフィスや家庭、車やモバイルなどあらゆるプラットフォームにおいて、何十億台ものモバイル端末やシステムが安全な接続や統合を行えるよう、支えています。ハーマンインターナショナルは全世界に約 30,000 名の社員が在籍し、2017 年 3 月にて韓国サムスン電子の子会社となりました。