

NTT コミュニケーションズ様との連名発表のため、一部重複して送付されている可能性
がございます。予めご了承ください。



2018年6月15日
株式会社第一興商
NTT コミュニケーションズ株式会社

第一興商が「カラオケ＝ストレス改善」を実証 ～健康経営を推進する NTT Com の社員 121 名が調査に参加～

株式会社第一興商（本社：東京都品川区、代表取締役社長：保志 忠郊、以下 第一興商）と NTT コミュニケーションズ株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：庄司 哲也、以下 NTT Com）は、NTT Com の社員 121 名が参加する「カラオケ歌唱によるストレス改善効果に関する調査」※¹（以下 本調査）を共同で実施し、ストレス改善にカラオケで歌うことが有効であることを実証しました。第一興商では、2001 年より高齢者の健康維持や介護予防の支援に取り組んできており、ヘルスケア産業分野でもカラオケが注目されています。このたび、NTT Com と連携し、現役世代のストレスマネジメント施策を通して企業の健康経営を推進すべく本調査を実施しました。両社は、この結果をカラオケ利用を推奨する法人向けプランの提案や自社の健康経営施策に活用していきます。

1. 背景

人間が感じるストレスは、長時間労働や職場の人間関係などの仕事の原因であるものに加えて、家事や育児などのプライベートに関連するものも多く、オンとオフの両面でのケアが大切です。2015 年 12 月からは、改正労働安全衛生法に基づいて企業での「ストレスチェック」が義務化され、従業員のストレス改善につながるさまざまな対応策が求められています。

第一興商は、事業を通じて歌う楽しさを世の中に広めてきました。近年では、「健康カラオケ」を提唱し、高齢者の介護予防や健康維持に役立つカラオケ活用に注力しています。

NTT Com は、社員・家族が心身ともに健康で安心して働き続けられる環境づくりを目指し、社員の健康管理を経営的観点から捉え実践する「健康経営」を推進しています。また、「働き方改革」の推進においても、時間外労働削減や生産性向上のみに注目するのではなく、社員の「ライフ」の充実を重視することで「ワーク・ライフ・バランス」が実現できるよう、健康増進や育児・介護のサポートなど、福利厚生の拡充などに取り組んでいます。これらが実を結び、2018 年 2 月には、経済産業省から 2018 年度の「健康経営優良法人（ホワイト 500）」※²に認定されました。

両社は、これまでもカラオケボックスでのテレワークプランの創出など協業を行っています。今回、ストレス改善効果の実証事例を広く発信することで、企業における健康経営の推進を推奨すべく本調査を実施しました。

2. 調査概要

本調査では、NTT Com に勤務する 121 名（うち、解析対象者 113 名^{※3}）を対象に、2018 年 1 月 15 日から 2 月 28 日までの間に、週 1 回以上、1 回につき 1 時間以上カラオケ歌唱を行った際、ストレスにどのような変化が起こるかについて調査しました。その結果、週 1 回以上、1 回につき 1 時間以上のカラオケ歌唱を 4 週以上継続することにより、ストレスが改善され、心身の健康にも寄与することが確認されました。

1 人でのカラオケ歌唱がストレス改善に効果があるのはもちろんのこと、さらには、友人や同僚あるいは家族などの複数人でカラオケを楽しむことは人間関係を良好にし、コミュニケーションツールとしてもカラオケが有用であることが分かりました。

（別紙参照）

3. 今後について

本調査の結果を踏まえ、両社はストレス改善手段としてのカラオケ活用を推奨していきます。第一興商は、企業のカラオケ利用を促進していくにあたり、まずは NTT Com と創出したテレワークプランを利用したところのある企業へのアプローチを行っていきます。これにより、カラオケ設置店へ従業員を誘導するなど、メンタルヘルス対策に悩む企業の一助となるべくカラオケ歌唱機会の拡充に努めます。

NTT Com は今年度、これまで行っていた社員の「心の健康」に加えて、「体の健康」についてもトータルでサポートする「ウェルネス推進委員会」を立ち上げ、社員が安心して働き続けられる環境づくりに取り組んでいます。今後、うたと健康に関する職場セミナーの開催や福利厚生制度で用意しているカラオケボックスの優待プランと連動したカラオケ利用促進キャンペーンの実施などを第一興商と共同で検討し、モデルケースとして取り組んでいきます。

- ※1： 本調査は、一般社団法人日本音楽健康協会へ委託のもと、CPCC 株式会社がデータ集計・統計解析を行いました。
- ※2： 「健康経営優良法人制度（ホワイト 500）」は、経済産業省が 2016 年に創設した認定制度で、地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業などの法人を顕彰する制度です。
- ※3： 調査に参加した 121 名のうち、週 1 回以上、1 回につき 1 時間以上カラオケ歌唱を行った 113 名のデータを解析しました。