

1.調査内容

【調査概要】

調査目的	4～5週間の間に週1回以上、1回につき1時間以上カラオケ歌唱（最低5曲）を行った際のストレスにどのような変化が起こるかについて調査を行った。
対象	20歳以上のNTTコミュニケーションズ株式会社に勤務する者
被験者数	参加数121名（うち、解析対象者：113名）
参加条件	・20歳以上のNTTコミュニケーションズ株式会社に所属する従業員 ・自由意思による調査参加が可能で、本人による文書同意が得られる方
調査の方法	①参加前の状況確認として、カラオケ歌唱の習慣、ストレスアンケートを実施 ②調査期間中に週1回以上、1回につき1時間以上カラオケ歌唱を実施（カラオケ歌唱は1人でも、家族・友人・同僚の方と行くこと、飲食も可） ③カラオケ歌唱をした状況（時間、曲目など）を用紙に記録 ④4週間後に再度ストレスアンケートを実施
調査期間	2018年1月15日～2月28日

【カラオケ歌唱記録】

Q.どのような方とカラオケに行きましたか？

NO.	カテゴリー名	%
1	家族	32.4
2	同僚	30.0
3	友人	20.4
4	1人	20.0

【使用したストレスアンケート】

■ 職業性ストレス簡易調査票（57問式）

労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアルにより推奨されている、旧労働省（現：厚生労働省）の研究成果であり、働く人々へのストレス調査票として最もポピュラーなアンケートです。

■ POMS2全項目版

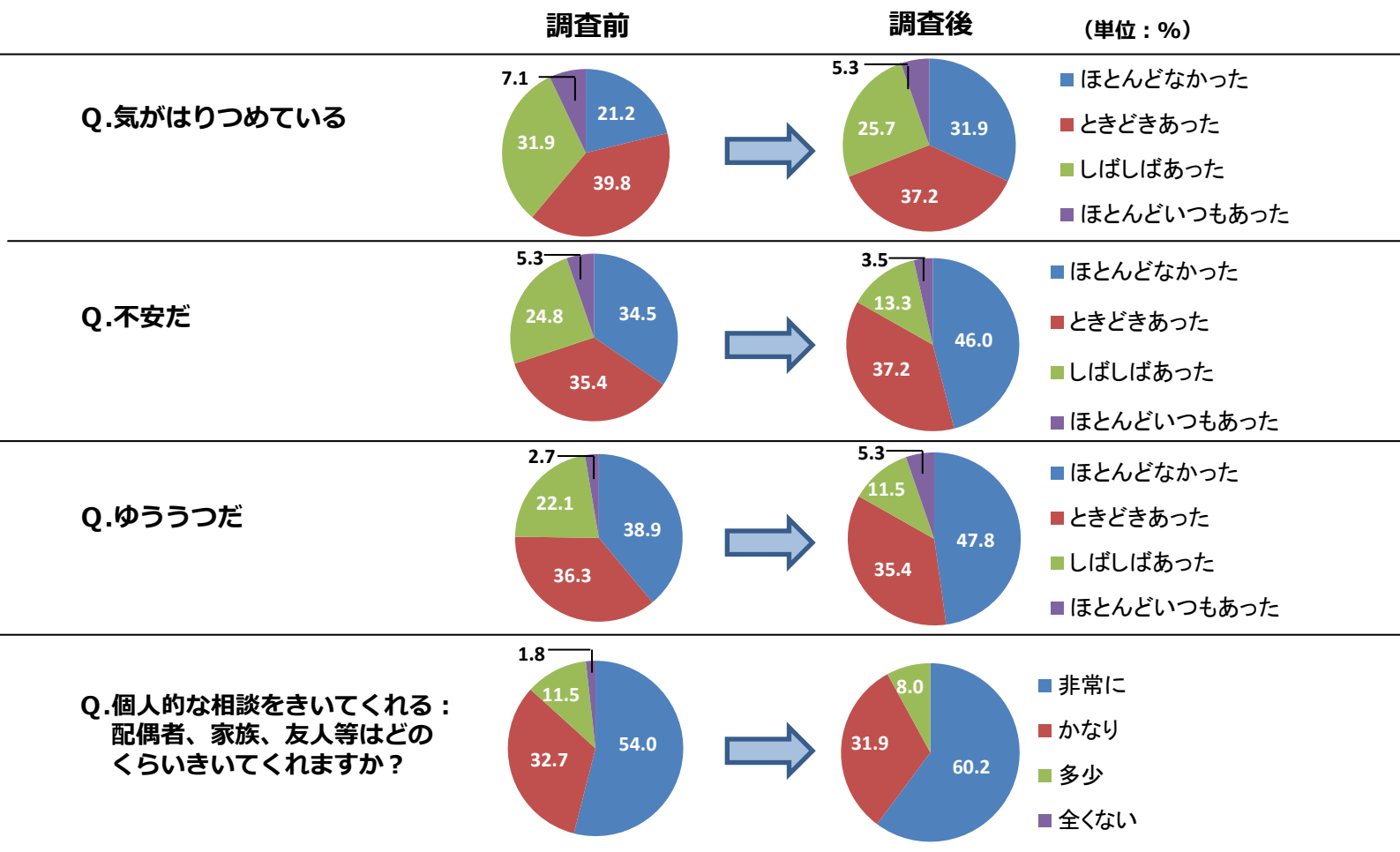
気分・感情を調査するために開発されたアンケート調査票です。【怒り～敵意】【混乱～当惑】【抑うつ～落込み】【疲労～無気力】【緊張～不安】【活気～活力】【友好】の7尺度と、ネガティブな気分状態を総合的に表す「TMD得点」から、気分状態を評価します。

■ SF-36v2スタンダード版

SF-36は、健康関連QOL（HRQOL: Health Related Quality of Life）を測定するための、科学的で信頼性・妥当性を持つ尺度です。SF-36は、米国で作成され、概念構築の段階から計量心理学的な評価に至るまで十分な検討を経て、現在、170カ国語以上に翻訳されて国際的に広く使用されています。

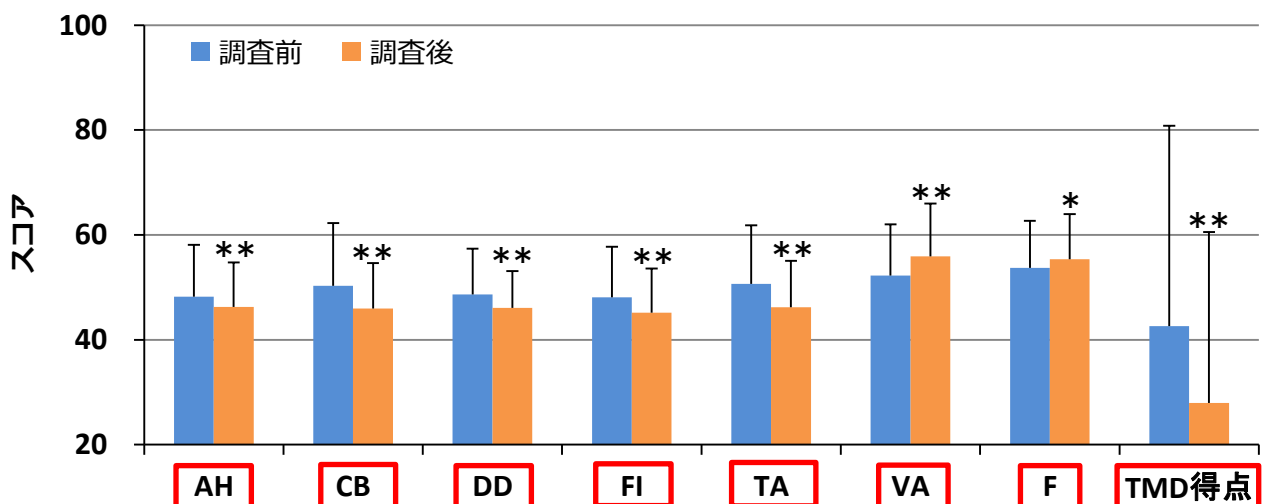
2.調査結果（一部抜粋）

【職業性ストレス簡易調査票】



カラオケ歌唱実施後はネガティブな感情の改善が認められ、ポジティブな感情の亢進が認められた。また、人間関係が良好となった。

【POMS2全項目版】

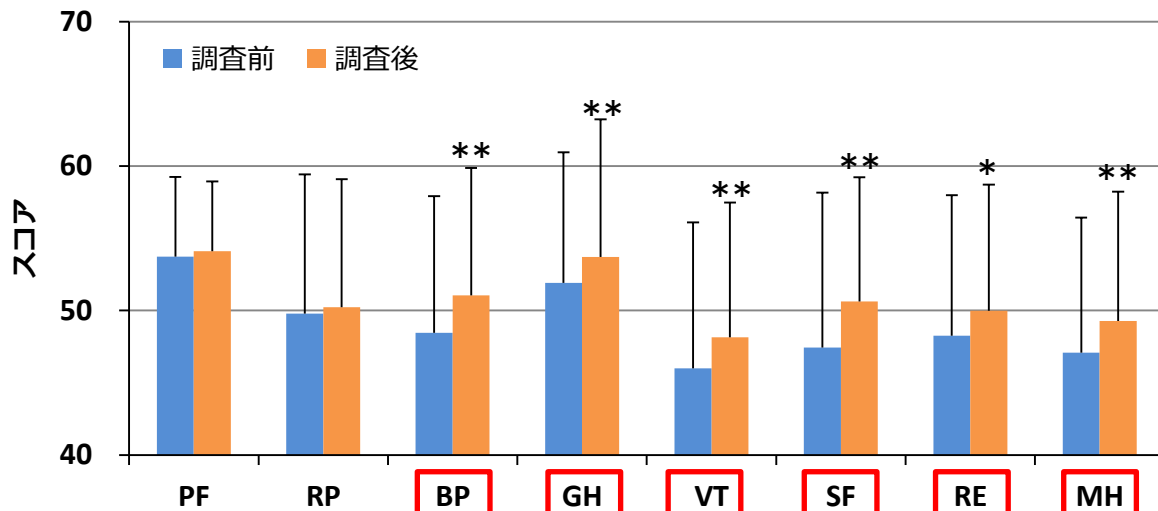


スコア低い方が良い	AH (怒り-敵意)、CB (混乱-当惑)、DD (抑うつ-落込み)、FI (疲労-無気力) TA (緊張-不安)、TMD得点 (一般的な気分)
スコア高い方が良い	VA (活気-活力)、F (友好)

グラフ表記について 棒グラフ：平均値 エラーバー：標準偏差(ばらつき)
 グラフ中の*印について 調査前後をWilcoxonの一標本検定を用いて比較した結果(P値)が
 $p < 0.05$ ならば*、 $p < 0.01$ ならば**をつけた(P値はより小さい方が効果がある)

□ : 調査前後の比較において統計上カラオケの効果が見られた項目

【SF-36v2 スタンダード版】



スコア
高い方が改善されている

PF (身体機能)、RP (日常役割機能：身体)、BP (体の痛み)
GH (社会生活機能)、VT (全体的健康感)、SF (活力)
RE (日常役割機能：精神)、MH (心の健康)

グラフ表記について 棒グラフ：平均値 エラーバー：標準偏差 (ばらつき)

グラフ中の*印について 調査前後をWilcoxonの一標本検定を用いて比較した結果 (P値) が
p<0.05ならば*、p<0.01ならば**をつけた (P値はより小さい方が効果がある)

□：調査前後の比較において統計上カラオケの効果が見られた項目

POMS2全項目版とSF-36v2スタンダード版の結果から、カラオケ歌唱実施後はストレス改善、
普段の行動の活性化が示唆された。

【まとめ】

職業性ストレス簡易調査票の「気がはりつめている」、「不安だ」、「ゆううつだ」、POMS2の
AH (怒り-敵意)、CB (混乱-当惑)、DD (抑うつ-落込み)、FI (疲労-無気力)、TA (緊張-不
安)、SF-36v2スタンダード版の「RE (日常役割機能：精神)」、「MH (心の健康)」の結果
からカラオケ歌唱実施後はネガティブな感情の改善が認められ、そのことを裏付けるように、職業
性ストレス簡易調査票の「活気がわいてくる」、POMS2全項目版のVA (活気-活力)、SF-36v2
スタンダード版の「SF (活力)」の結果からカラオケ歌唱実施後はポジティブな感情の亢進が認め
られた。

全体的な気分の評価としては、POMS2全項目版の「TMD得点 (一般的な気分)」の改善が認めら
れたことから、ストレス改善が示唆された。

コミュニケーションの評価としては、職業性ストレス簡易調査票の「個人的な相談をきいてくれ
る：配偶者、家族、友人等はどのくらいきいてくれますか?」、「家庭生活に満足だ」の改善が認
められたことから、良好な人間関係の構築が示唆された。



以上の結果、週1回以上、1回につき1時間以上カラオケ歌唱を4週以上継続することにより、スト
レスが緩和される可能性が示唆された。

また、カラオケ歌唱が心身を良好に保つのはもちろんのこと、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った。