

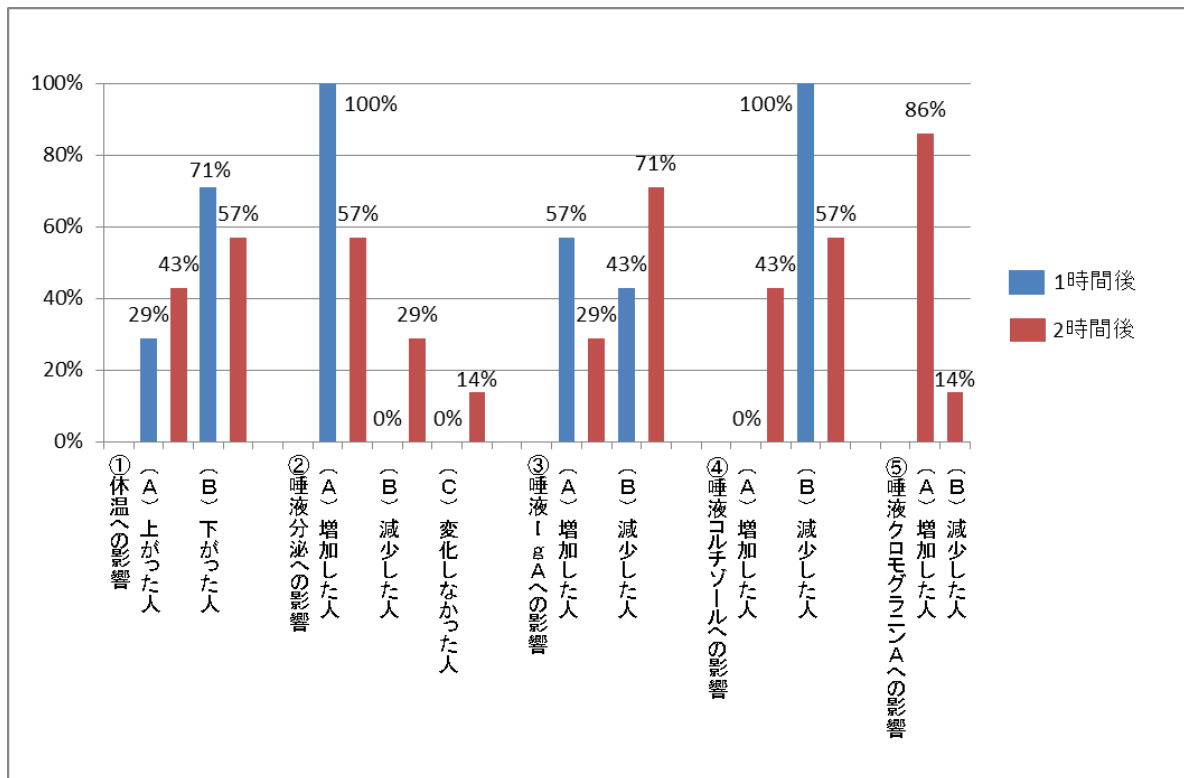
平成 25 年 10 月 4 日

各 位

株式会社 USEN

モーツァルト効果を取り込んだオリジナル BGM による実験結果のご報告 －BGM で、従業員の免疫力向上－

株式会社 USEN（東京都港区、代表取締役社長 CEO：中村史朗、以下 USEN）では、オフィス向け BGM として提供している『Sound Design for OFFICE～働く人のメンタルバランス・ミュージック～（以下、SDO）』（URL：<http://sound-design.usen.com/>）による免疫力の効果を検証すべく、7 名のオフィスワーカーに対し、仕事に従事している最中に「S-01 Concentration～働く人の集中力 UP～（※1）」を聞かせ、受動的音楽療法（※2）が、どの程度の効果があるのかを確認しました。



【結果概要】

➤ 体温への影響

⇒体温が上昇した人が、実験から 1 時間後では、29%だったのに対して、2 時間後では 43%と増加した。通常、デスクワークをしていると下がっていく体温が、音楽を流すことによって、上がったことで、次第に血流が良くなっている状態であることを示唆している。

➤ 唾液分泌への影響

⇒100%（全員）増加した。仕事を継続すると減る傾向にある唾液量が、音楽を流すことにより、抑制効果が出て、唾液が増えたことが分かる。これは、交感神経が優位な状態の人が、副交感神経の方にスイッチが入り、細胞の分泌能力が高まったといえる。

➤ 唾液 IgA への影響

⇒実験から 1 時間後では 57%の人が増加し、2 時間後では 29%が増加した。仕事中にも拘わらず、免疫物質が出てきて免疫力が高まった人がいることが確認できた。

➤ 唾液コルチゾールへの影響

⇒実験から 1 時間後、100%（全員）減少した。2 時間後でも 57%の人が減少した状態が続いていた。ストレスホルモンが低下した結果が得られた。コルチゾールはリンパ球の機能を抑える作用があるため、これが低下したことは免疫力向上に大きな意味がある。

➤ 唾液クロモグラニン A への影響

⇒実験から 2 時間後では 86%の人が増加した（※この物質の反応は遅いため、1 時間目の測定は除外）。唾液クロモグラニン A とは、交感神経が作用しているときに現れる物質であるため、確かに仕事をしている状態と受け取れる。

【まとめ】

ストレスホルモンであるコルチゾールが減少し、普通の状態の仕事で継続していたら、下がりがちな体温や唾液分泌量、それから免疫を高める物質である唾液中の IgA 抗体も増加していたことが、今回の実験で、大半の被験者から確認できた。そのため、職場での BGM は集中して聴き入るようなものではないにも関わらず、免疫力を高めるような効果が得られると考えられる。また、副交感神経を刺激することで、心身や脳の疲労を休めて、リラクゼーション効果を生み出し、集中力を高めることにも有効だと言える。

※同実験の結果をもとに、埼玉医科大学教授に話を伺った内容は、こちらの URL にて公開しております。

http://sound-design.usen.com/common/pdf/SD0_p6-9.pdf

「音楽療法は、従業員の免疫力を高める」 上記、リンク先は、会報誌を抜粋した PDF となります。

◆和合治久教授 プロフィール

埼玉医科大学教授。1950 年生まれ。東京農工大学大学院修士課程修了後、京都大学で理学博士取得。免疫音楽医療学などが専門。「モーツァルト音楽療法で未病克服力をつける」など、音楽療法に関する著書多数。

【実験内容】

SD0 チャンネル「S-01 Concentration～働く人の集中力 UP～」にある楽曲を、受動的音楽療法として聴き、1 時間後と 2 時間後に唾液中の唾液 IgA と唾液コルチゾール値を測定（唾液分泌量、体温も測定）し、音楽を聴く前と比べた。

※唾液 IgA…免疫力を高める物質。

唾液コルチゾール…リンパ球の働きを抑制するホルモン。この値が高い場合、ストレス状態にある証明となる。

【株式会社 USEN について】 <http://www.usen.com/index.html>

昭和 36 年の創業以来 52 年にわたり全国に BGM を提供。国内 No.1 シェアをバックボーンとして培った戦略的な BGM 活用のノウハウと、音楽療法や産業医など専門家によるエビデンスを基に、職場での BGM 「Sound Design for OFFICE～働く人のメンタルバランス・ミュージック～」を今年 2 月に発表。

Sound Design for OFFICE 公式サイト：<http://sound-design.usen.com/>

(※1)S-01 Concentration～働く人の集中力 UP～

USEN のオフィス向け BGM サービス「Sound Design for OFFICE～働く人のメンタルバランス・ミュージック」で提供する、USEN オリジナル・チャンネル。埼玉医科大学・和合治久教授がモーツァルト研究の中で導き出した「集中力を高める音楽要素」を取り入れ、作曲家/ピアニストの中村由利子がオフィスにふさわしい曲調と音色で作曲・演奏。“モーツァルト効果を取り入れた現代音楽”という新しい発想で作り上げた機能性と美しさを併せ持つ音楽で、集中力を高める楽曲と、脳を休めたり、癒したりする楽曲を緻密に織り交ぜ、効果の持続力を高める。

(※2)受動的音楽療法とは、音楽を聴くことによって、利用者の心身の安定や改善をはかるもの。対して、歌唱や演奏を行う能動的音楽療法がある。

【本件に関する報道関係者からのお問い合わせ先】
株式会社 USEN 広報担当 清水さやか・松本美樹
TEL : 03-6823-7012 FAX : 03-6741-4613
E-mail : public-relations@usen.co.jp