

## ラジオを聴くと“頭がよくなる”！？

# ラジオを聴き続けることで、記憶系脳番地※が最大2.4倍成長

## 脳科学者・加藤 俊徳氏が、世界で初めてラジオ聴取と脳の成長の関係を検証

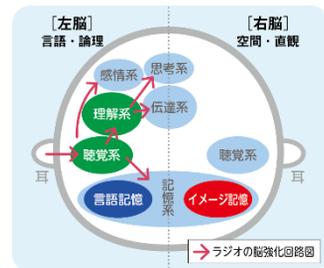
株式会社radiko（代表取締役社長：青木 貴博、所在地：東京都中央区）は、ラジオ聴取に関する通説の真偽を実証するため、株式会社脳の学校（代表：加藤 俊徳、所在地：東京都港区）監修のもと、ラジオ聴取と脳の成長の関係をMRI脳画像診断を用いて解明する実証実験を世界で初めて行いました。

聴覚メディアであるラジオは、その特性として想像力や記憶をかきたてるメディアとして語られることが多く、「ラジオを聴くと頭がよくなる」、「ラジオが脳にきく」など、ラジオ聴取と脳の成長との関係が通説として語られてきました。

radikoは、これらのラジオに関する通説の真偽を実証するため、株式会社脳の学校代表の脳科学者、加藤 俊徳医師監修のもと、大学生8名を対象に、「ラジオを聴き続けると脳にどのような影響を与えるのか」検証しました。これまで、マスメディアと脳の成長の関係は複雑な要因が関わるため、脳研究の対象として扱うことは非常に困難とされていました。そのため**本実験は、ラジオ聴取と脳の成長の関係をMRI画像診断で解析した世界初の実証実験となります（脳の学校調べ）。**



脳番地とラジオの聴覚情報の伝達経路図



本検証により、**ラジオを聴き続けることによって、記憶系脳番地※が最大で2.4倍、聴覚系・理解系脳番地※が最大で2倍成長したことが明らかになり、「ラジオを聴く」という行為が、脳の成長に有益な働きをもたらしていることが実証**されました。

右記憶系脳番地の活性エリアが最大で2.4倍に拡大



聴覚系脳番地の活性エリアが最大で2倍に拡大



※脳番地とは：加藤医師が提唱する脳の分類法。左脳・右脳を合わせて約120区画に分かれている脳を、聴覚系／記憶系／思考系／視覚系／理解系／伝達系／感情系／運動系の8系統のエリアに大別する。

ラジオは、仕事や家事をしながら聴く「ながらメディア」と言われています。通勤・通学中の利用が多かったradikoですが、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、在宅勤務・自宅待機中の9時～18時の時間帯の利用者数が拡大しています。

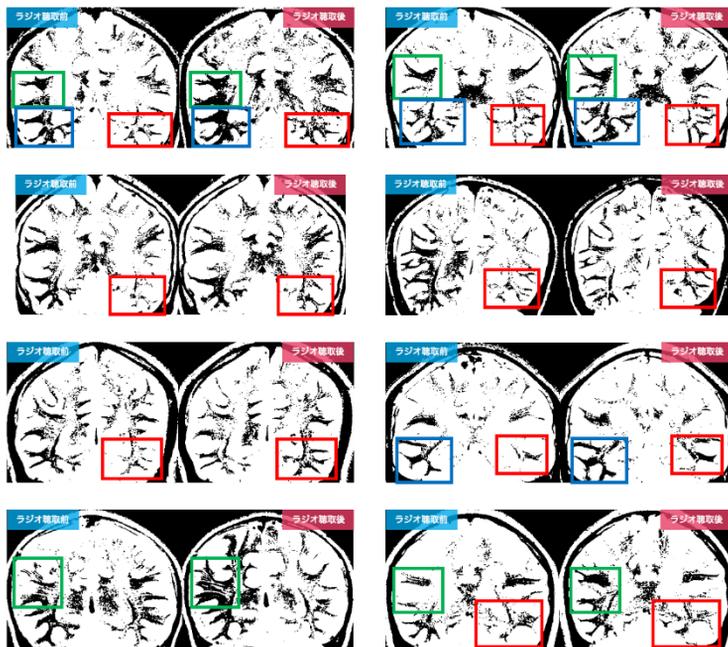
これからの新しい生活様式の中で、脳と心の両方にいい影響を与え日常生活に寄り添うメディアとして受け入れていただけるよう、radikoは今後もラジオメディアの啓発とサービスの充実に努めてまいります。

「ラジオを聴くこと」における脳への影響を調査するため、以下のような実験を実施いたしました。

## ▶ 調査内容

①大学生8名が1日合計2時間以上、1ヶ月間にわたりラジオを聴取。  
聴く番組の内容や場所、時間帯などは指定せず、生活スタイルに合う形で継続して聴き続ける。

②ラジオを聴き始める前と後のMRI脳画像を撮影。  
脳画像診断・機能解析を専門とする加藤医師が  
独自開発した国際特許技術を使用し脳画像を  
解析。



## ▶ 調査結果

### 【赤枠部分】

全員の**右脳の記憶系脳番地**の成長を観測。  
8人中6人において著しい成長、ほか1人でも成長が  
見られ、残りの1人の脳画像でも別アングルから撮影  
すると一定の変化が確認された。

### 【青枠部分】

8人中3人の**左脳の記憶系脳番地**の成長を観測。

### 【緑枠部分】

8人中4人の**聴覚系・理解系脳番地**の成長を観測。

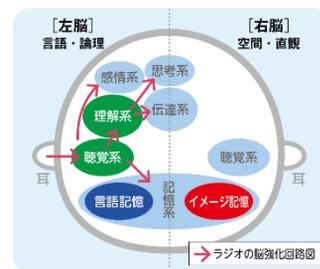
## ■ 調査結果に対する脳科学者・加藤俊徳医師の解析・コメント

### <脳を鍛えるにはラジオの継続的な聴取が有効>

ラジオを聴き続けることが、左脳の言語記憶を刺激するという予測を超えて、視覚的な想像力をも喚起しながら、右脳の記憶系脳番地を成長させることが明らかになりました。脳番地は相互に連携しており、特に聴覚系は、視覚系と並んでほかの脳番地と密接なかかわりをもっています。ラジオ聴取と脳の成長の関係を検証した研究は世界初で、今回の調査でラジオの継続的な聴取が脳を鍛える有効なツールであることが示されました。

### <ラジオ聴取により脳が活性化した理由とは？>

聴覚系脳番地は脳へ情報をインプットする入り口として、ほかの脳番地とも強力なネットワークを築いています。例えば、わたしたちは人の話を聞くと、まず聴覚系で音声としての言葉を認識し、理解系でその意味を理解します。そして、思考系や感情系で判断を下し、伝達系を通して自分の意思を伝えたり、運動系で行動を起こしたりする。**人間のコミュニケーションの出発点となる聴覚系が継続的に刺激されることによって、それ以外の脳番地も活性化されるのです。**



### <モノの形や人の顔といったイメージ記憶にかかわる右脳の記憶系脳番地が特に活性化した理由とは？>

イメージ記憶は、「見ること」と関係する働きですが、直接的な視覚の入力がなくても、脳の中にイメージとして視覚情報が構築され、刺激が与えられます。**音声情報だけのラジオを聴き続けることにより、言葉を想像力で補完する脳の働きが強化されることで、未発達の人が多い右脳の記憶系脳番地が活性化した、と考えられます。**



## ■脳科学者 加藤医師が伝える「子供の学習力アップ」や「脳の老化防止」の方法とは

学ぶためには「聴く力」を向上させることが重要です。学校の授業では、情報は主に音声で伝えられます。言葉を耳で聞いて理解できなければ学習にも支障が出てしまいます。

「聴くこと」への注意力を高め、脳の聴く力を高めるツールとして、ラジオの継続的な聴取が有効です。また、脳の成長は小さい頃のほうが大きいため、早ければ早いほど効果が高く、4,5歳くらいまでに始めるのが理想的です。「見ること」と「聴くこと」を上手に結びつけながら学びに取り入れることで学力の形成に繋がります。

一方、高齢者では聴覚の衰えが脳の「聴く力」の衰えを引き起こし、認知症の進行につながるということが指摘されています。諦めずにラジオをコツコツ聴き続けることで、脳の継続的に成長を促しましょう。

## ■脳を鍛えることを継続的に行うには？

今回の実験に参加いただいた大学生の方からラジオを継続的に聴いてみた感想を伺いました。

### 塩谷輝さん

気になるパーソナリティーを見つけ、楽しめる番組を聴くことで習慣づけもしやすかったです。radikoのタイムフリー機能を使って、気に入った深夜番組などを毎回分割して聴いています。



### 小牧薫子さん

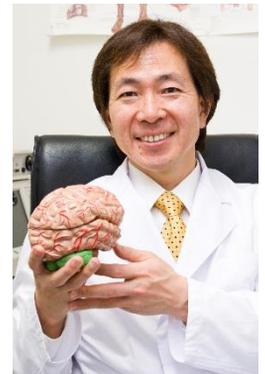
移動時間に聴くのいいと思いました。  
radikoは、いつでも聴きたい番組が聴けるので便利です。

## ■脳科学者 加藤医師プロフィール

加藤 俊徳（かとう としのり）脳内科医、医学博士

株式会社「脳の学校」代表、加藤プラチナクリニック院長、昭和大学客員教授  
米国ミネソタ大学、慶應義塾大学、東京大学などで、MRI脳画像法や脳機能の研究に従事。脳番地トレーニングメソッドを開発し、独自開発した加藤式MRI脳画像法を用い脳の診断と治療を行う。

著書に、ベストセラー『脳の強化書』（あさ出版）、『男の子は脳の聞く力を鍛えなさい』（青春出版）、『脳を強化したければ、ラジオを聞きなさい』（宝島社）、『片づけ脳』（自由国民社）、『やる気が出る脳』（すばる舎リンケージ）など多数発刊。



脳の学校HP：<https://www.nonogakko.com/>

## ■「radiko(ラジコ)」とは

「radiko(ラジコ)」はスマートフォンやパソコン等でラジオが聴ける無料のサービスです。ラジコには民放ラジオ100局とNHK（ラジオ第1、NHK-FM）、放送大学が参加し、月間ユニークユーザー数約910万人、日間ユニークユーザー数は約170万人を超えています（2020年4月現在）。1週間以内に放送された番組が聴けるタイムフリー聴取機能（無料）や、全国のラジオが聴き放題のラジコプレミアム（エリアフリー機能・有料）もあります。家の中や移動時など場所や時間を選ばず好きなタイミングでラジオを聴くことができます。



公式サイト：<http://radiko.jp/>