

## <Qobuz: 音楽と心の健康に関する意識調査>

# 3人に1人は「音楽を聴くことで幸福感を得たい」と回答

さらに音楽視聴による幸福感を高めるカギは「高音質」と「空間」にあることも明らかに

フランス発の高音質音楽ストリーミング & ダウンロード・プラットフォーム、「Qobuz(コバズ)」(以下「Qobuz」)は2025年2月に全国の18歳以上の男女642名を対象に、『音楽と心の健康に関する意識調査』を実施しました。

公式サイト: <https://www.qobuz.com/>

### ■「音楽で自分を幸せにする」『音楽と心の健康に関する意識調査』

2025年、「自分を幸せ」にする『ジェントルラグジュアリー』がトレンドと言われるように、近年メンタルヘルスへの関心が高まっています。

本調査においても、音楽は精神的な健康維持に寄与するだけでなく、自分を幸せにする『ジェントルラグジュアリー』としての価値も求められていることが明らかになりました。一方で、そんなメンタルヘルスやマインドセットに影響を与える音楽を楽しむ環境について、音楽体験における理想と現実ギャップが生じていることも浮き彫りになりました。

### 【主な調査トピックス】

- 約7割の人が日常的に音楽を楽しんでいると回答。さらに**76.7%の回答者が音楽によって気分や心の状態が変わると答え**、音楽が人々の心理状態に大きな影響を与えていることが明らかになった。
- 66.3%の人が「気分が落ち込んだ時に音楽を聴いて心を整えたことがある」と回答し、**音楽が精神的健康維持に重要な役割を果たしていることがうかがえる**。
- さらに36.5%の人は「音楽を聴くことで満たされた気分になりたい」と回答し、**音楽を通じて自己を幸福にしたいと考えるニーズが明らかになった**。
- 73.1%が音質の良さが**満足度・幸福度に影響する**と回答する一方、音質にこだわった環境整備の主なハードルは「高額」(52.1%)であることが分かり、**音楽体験における理想と現実のギャップが浮き彫りになった**。
- 全体の8割以上が聴く場所や環境によって気分が「変わる」「少し変わる」と回答しており、**音楽体験における環境の重要性が明らかになった**。特に20～30代の若年層では音楽体験に対して「臨場感」を求める声が34.3%と高く、リアルな音楽体験への期待も根強いことが分かった。

調査対象: 18歳以上の男女 計642名

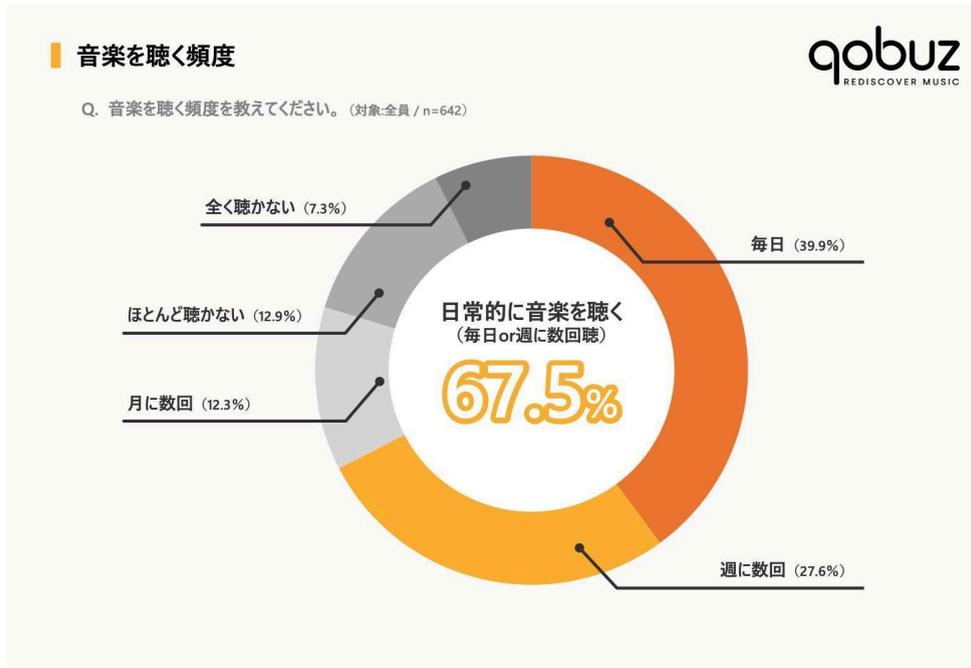
実施期間: 2025年2月

※本資料に含まれる調査結果をご記載いただく際は必ず「Qobuz」調べ」と明記ください。

## ■調査結果

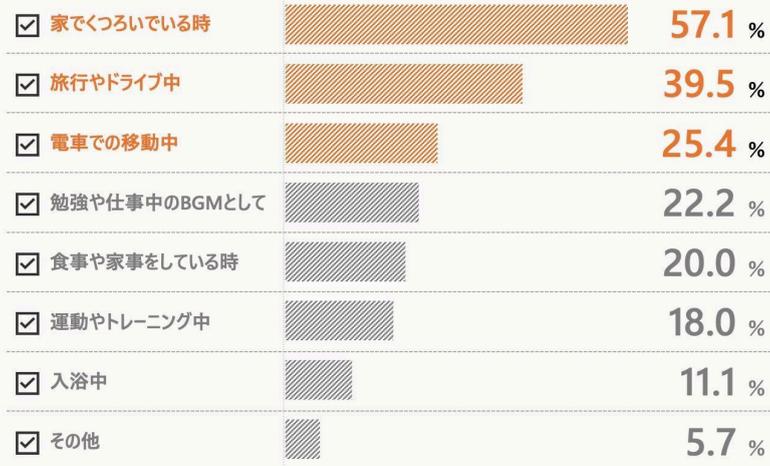
### 1. 人々の日常生活に浸透する音楽とメンタルヘルスの深い関係性

調査の結果、全体の約7割が週に複数回以上音楽を聞いていると回答し、日常的に音楽を楽しんでいることが判明しました。特に「家でくつろいでいる時」(57.1%)や「旅行やドライブ中」(39.5%)、電車での移動中(25.4%)など、様々なシーンを音楽と共に過ごしており、**音楽が現代の日本において人々の生活の一部となっていることがうかがえます。**



## 音楽を聴くシーン

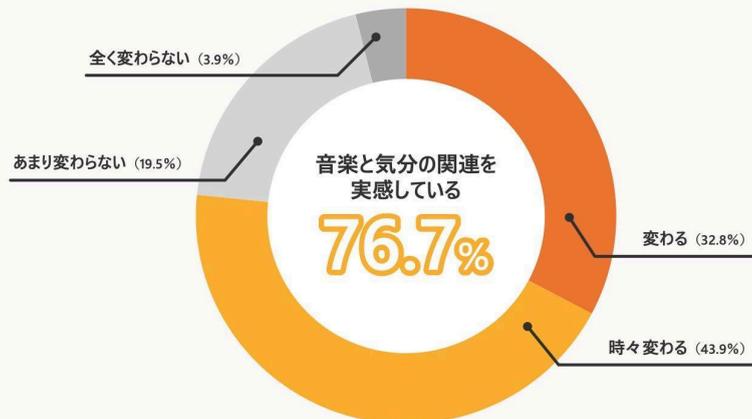
Q. 音楽を聴く主なシーンを教えてください。(対象:音楽を全く聴かない人以外 / n=595)



また、全体の76.7%が音楽によって気分や心の状態が「変わる」または「時々変わる」と回答。さらに、気分が落ち込んだ時に音楽で心を整えた経験が「よくある」「時々ある」と回答した人も66.3%にのぼり、**音楽が人々の心理状態に大きな影響を与えていることも明らかになりました。**

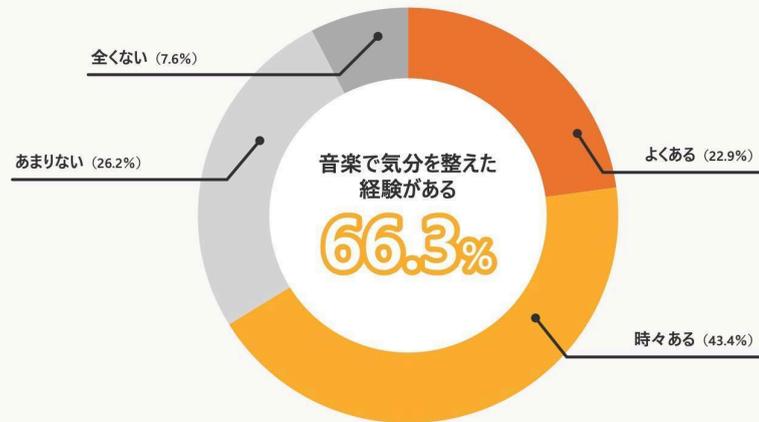
## 音楽と気分の関連性

Q. 音楽を聴くことであなたの気分や心の状態が変化したり、逆に気分や心の状態によって聴く音楽が変化することはありますか？(対象:音楽を全く聴かない人以外 / n=595)



## 音楽を聴くことで気分を整えた経験

Q. 気分が落ち込んだ時に音楽を聴いて心を整えた経験はありますか？ (対象:音楽を全く聴かない人以外 / n=595)



## 2. 音楽視聴に求める効果:メンタルヘルスの維持を超え、音楽に「幸福感」を求める声も

音楽を聴く目的を問う質問では、53.4%が「心を落ち着かせたい」、45.9%が「前向きな気持ちになりたい」と回答しており、音楽が精神的な健康維持に重要な役割を果たしていることが示唆されました。また、3人に1人(36.5%)が「音楽を聴くことで満たされた気分になりたい」と考えており、音楽に深い幸福感を求める傾向もみられました。

## 音楽視聴に求める効果

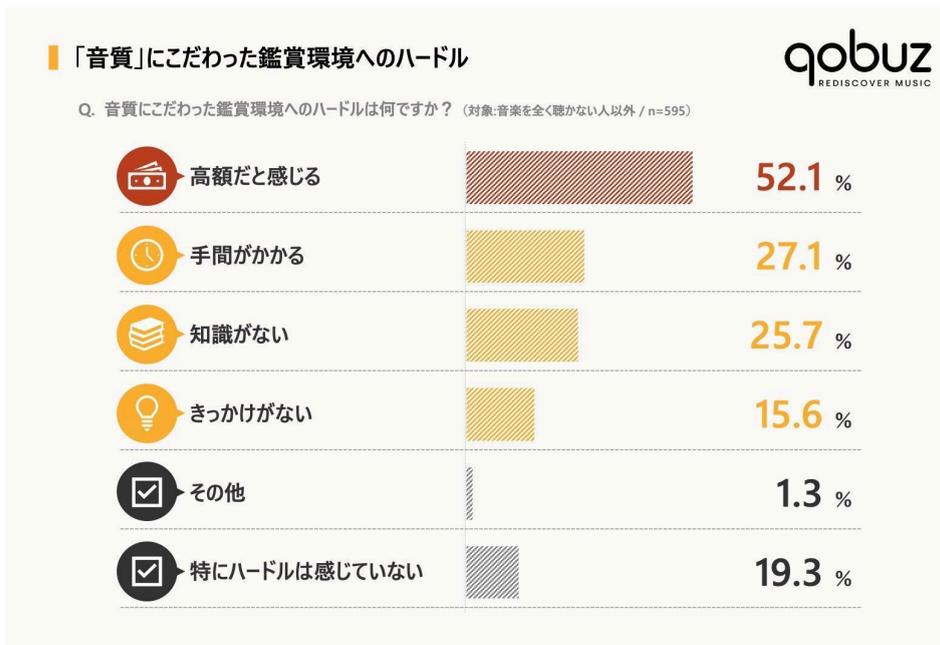
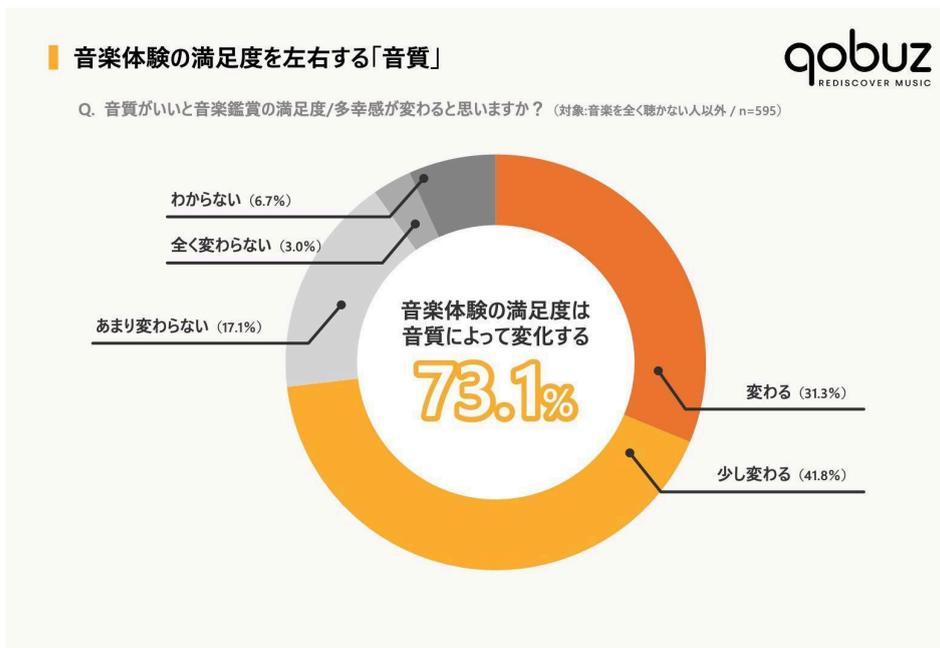
Q. 音楽を聴くことで、どのような効果や感情を得たいと思いますか？ (対象:音楽を全く聴かない人以外 / n=595)



### 3. 音楽体験の満足度を左右する2つの要素:「高音質」と「環境」

今回の調査では、音楽をより良い体験として楽しむための重要な要素として、「音質の良さ」と「聴く環境」の2つの要素に注目しました。

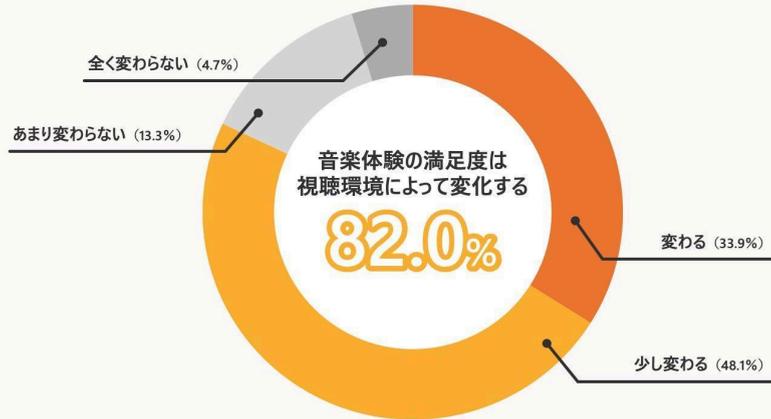
音質のこだわりについては、73.1%が「音質の良さが満足度や幸福感に影響する」と回答し、**音質の良さと音楽体験の満足度が相関関係にある**ことが分かりました。一方で、半数以上の人が高音質な環境を整えるには「設備投資が高額であること」がハードルであると答えており、**高音質=コストが高い**という人々の認識が伺えます。理想的な音楽体験のために「音質」を追求したいというニーズがある一方で、**現実的なコストとのギャップ**に直面している人が多いようです。



また、音楽を聴く環境についての質問には、8割以上が「聴く場所や環境によって気分が変わる」と回答し、音楽体験における空間の重要性も明らかになりました。特に「自分だけのプライベートな空間」(53.1%) や「静かで落ち着ける空間」(43.9%)が好まれる傾向が強い一方、「ライブ感や臨場感を味わえる空間」で音楽を楽しみたいというニーズも一定数存在しており、特に20～30代では約35%にのぼるなど、リアルな音楽体験への期待も根強いことが判明しました。

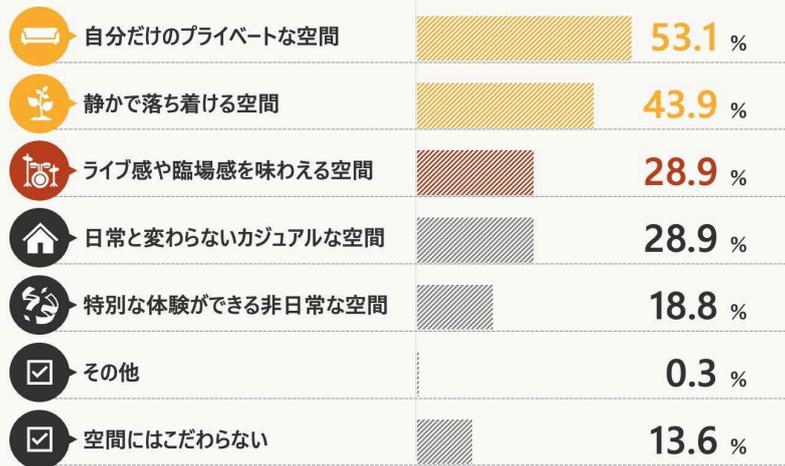
## 音楽体験の満足度を左右する「視聴環境」

Q. 同じ音楽でも、聴く場所／環境によって気分は変わりますか？ (対象:音楽を全く聴かない人以外 / n=595)



## 求められている視聴環境

Q. どんな空間で音楽を聴きたいと思いますか？ (対象:音楽を全く聴かない人以外 / n=595)





■【Xandrie Japan株式会社】国内統括マネージャー 祐成 秀信によるコメント:

今回の調査結果を通じて、音楽が多くの人々の日常に深く根ざし、心理状態に強い影響を与えていることが明らかになりました。特に音質の良さや視聴空間が音楽の満足度や幸福感に繋がっているという傾向が見られ、『ジェントルラグジュアリー』な価値観の広がりとともに、単なるメンタルケアではなく、上質な時間を楽しむための手段として音楽を選ぶ人が増えているのかもしれませんが、Qobuzは、手軽に上質な音楽体験を提供し、多くの方々が『ジェントルラグジュアリー』を体感できるよう努めてまいります。ぜひこの機会にQobuzをご利用いただき、ご自宅などのプライベート空間でも臨場感豊かな音楽体験をお楽しみいただけたら幸いです。

■Qobuzについて

Qobuzは2007年にフランスで設立された高品質サウンドの先駆者的存在のストリーミング&ダウンロード・プラットフォームです。現在は欧州、アメリカ合衆国、カナダ、オーストラリア、ニュージーランド、中南米そして日本と、全世界26カ国でサービスを提供し、音楽への情熱を分かち合いたいと願うすべての人々を対象としています。Qobuzは、CDロスレス、ハイレゾ(24bit/最大192kHzまで)、DXD、DSDの形式で1億以上の楽曲を提供し、現在の音楽市場で最も豊富な高品質の楽曲群を誇ります。さらに、他では読めないオリジナルの特集や記事など、音楽のエキスパートによる編集コンテンツも提供しています。

また、Qobuzは日本オーディオ協会(JAS)のHi-Res AUDIO ロゴライセンスを所得しております。

Qobuz web サイト:<https://www.qobuz.com/>