

かわら版

第280号



Quality of Life

日本予防医学協会

2023.3発行



音楽を聴くと、気分が向上したり、リラックスできたりするもの。そのため音楽鑑賞が趣味という方も多いかもしれません。皆さんにも大好きな曲、人生を変えてくれた一曲などがあるのではないのでしょうか。音楽には様々な効果があり、オフィスにBGMを取り入れたり、その効果を利用した音楽療法は医療や福祉の現場で大きな注目を集めています。

三月十九日はミュージックの日（「3（みゆー）19（じゅく）」の語呂合わせから、日本音楽家ユニオンが制定）。

そこで今回は「音楽の力」に関するお話です。

★ 音楽が持つ力 ★

音楽が人の身体や、心にもたらす効果は主に次の4点です。

■ ストレスを緩和し免疫力アップ

音楽は人の脳内にドーパミンの分泌を促し、快感や興奮をもたらすといわれています。

皆さんも仕事や日々の生活で疲れた時、音楽を聴いて癒されたり、「カラオケで熱唱してストレスを解消した」という経験があるのではないのでしょうか。さらに、音楽を聴くことでストレスホルモンのコルチゾールの値が下がって免疫力が上がるということがわかっていきます。

■ リラックス、安眠効果

癒しの音楽は脳波をアルファ波に変えていき、リラックス状態にしてくれます。

そのため、休憩時や入浴時などに目を閉じてBGMに耳を傾けると、心身の緊張も解きほぐれていきます。

また、入眠時に音楽をかけることで、眠気を促し寝つきを



良くし、睡眠の質や不眠症の改善が期待できます。普段から目を酷使している方は、目を休め「音」だけを楽しむように意識することがおすすめです。

■ 集中力アップ

個人差はありますが、音楽を聴きながら作業や勉強をすることで、作業効率や集中力が上がり、気分転換にも繋がります。長時間の仕事や単純作業でも、テンポの良いBGMを聞くと、交感神経が活発に働き仕事に取り組みやすくなります。

どのジャンルの音楽が良いかは個人差があるので、色々試して、ご自身に合ったBGMをぜひ探してみてくださいね。

■ 忘れていたことが思い出せる

久しぶりに聴いた曲で、急に昔の記憶が蘇った経験はありませんか？音楽は人の記憶と密接に繋がっています。

何か暗記しなければいけないことがあるときに音楽を聴くと、その後、同じ音楽を聴くことで思い出せることがあるかも？！



★ 音楽療法って何？ ★

音楽療法とは、音楽の持つ様々な効果を活用して心身障害の改善やQOLの向上を目指す治療法で、子どもから高齢者まで幅広い年代に活用されています。

■ 児童施設や介護施設などで

苦手な動作・嫌いな作業などを行う時に、音楽を聴いたり、音楽に合わせてたりしながら行うと、楽しみながらクリアできるようになります。

病気、怪我、その他さまざまな理由で積極的に体を動かせない方も、音楽を聴きながら首や頭を軽く動かしたり、歌ったりすることで運動したときのような解放感やエネルギーの消費が期待できます。

■ 認知症の周辺症状の緩和として

認知症によって引き起こされる不安や緊張が音楽の効果で緩和されたり、音楽療法の時間やその後は表情が豊かになる方が多いようです。また、音楽を聴いたり

歌うことで、脳が活性化し、気持ち明るくなり精神面でも良い効果が現れることが報告されています。

★ 音楽で働き方改革？！ ★

社員がいかにリラックスして働ける環境をつくっていくか。快適な環境・雰囲気づくりとして、「音」を活用することはとても有効な手段です。

例えば、一般的に静かなオフィス環境が良いものと考えられていますが、静かすぎる環境は緊張感でコミュニケーションが取りにくいこともあります。

適度なBGMがあると音楽が緊張感を和らげ、会話をしやすい雰囲気をつくってくれます。

また、BGMは会議室や応接室の音をマスキングする効果があるため、会話内容の漏れ防止に繋がります。

さらに、午前中、お昼休み、午後、終業を知らせるタイミングで流す音楽を変えれば、耳で時間状況を判断できるようなするため、タイムマネジメントにも役立ちます。

注意点としては、BGMは適度なボリュームに抑えておくこと、飽きてくると逆にストレスとなるため、少しずつ音楽の内容を変えるなどの工夫をすることです。

働く環境に特化したオフィスBGMなどもありますので、ぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。

★ 最後に・・・ ★

元気をくれたり、悲しい気持ちに寄り添ってくれたり、集中力を高めたり、時には昔の懐かしい記憶を思い出させてくれる。

この音楽の力を生活の中で最大限に活用していきたいですね。【S】



参考資料

- ・「こころもメンテしよう」若者を支えるメンタルヘルスサイト（厚生労働省）（最終閲覧日 2023年2月17日）
https://www.mhlw.go.jp/ksokoro/youth/stress/sect_05.html
- ・認知症薬業（厚生労働省）（最終閲覧日 2023年2月17日）
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakuunits/06nuy/hukushu_kangyokango_kouweishu/ninchi/index.html

毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。

健康づくりかわら版

検索

