

## News Release

報道関係者各位

2010年6月1日

＝ストレスに関する意識調査 × 脳科学医による実証実験＝

**ニッポンの若手社員の82%は6月病！？ 若手社員のストレスを脳科学医が検証！**  
**6月病、現代病、環境の変化、梅雨のイライラ…。現代の若手社員はストレスフル！**

**ストレスは“サウンドデトックス”で効果的に解消！**

～ライフスタイルネット調べ～

パイオニア株式会社が運営するAV機器とインテリアと空間のライフスタイル提案サイト『ライフスタイルネット』は、日本の若手社員の「音楽とストレスに関する意識調査」を行い、同時に、その意識調査の結果を検証すべく、脳科学の権威・加藤俊徳医学博士の協力の下、音楽視聴方法とストレス軽減の関連性に関する実験を行いました。その結果、スピーカーから音楽を聴くことで“脳番地をシフトし気分転換を有効に行う「サウンドデトックス」の効用”があきらかになりました。

実験の出発点となったストレスに関する意識調査（『ライフスタイルネット』が日本の若手社員（社会人1～3年目）の男女312人に対して実施）では、ストレス過多から「6月病」に陥る若手社員の増加と、音楽視聴に関する新たな実態が浮かび上がりました。詳細のデータは、『ライフスタイルネット』（<http://lifestyle-net.com>）をご覧ください。

【サマリー】

《1》ストレスフルな若手社員たち。特に注意が必要な季節は「6月」！

詳細P.2

社会人1～3年目のいわゆる若手は、83%も「現在ストレスを感じている」と回答。その中で「学生時代よりもストレスを感じることが増えた」と実感している人は80.7%と、学生時代と異なる環境の変化に大きなストレスを抱えていることがわかった。また、梅雨の季節、雨が続くと憂鬱になると回答した人も82.2%と多く、会社のストレスと季節性のストレスが重なるタイミング、6月病への対策が必要かもしれない。

《2》スピーカーは「リラックス」、イヤフォンは「集中」。機器により音楽に求める効果にはっきりと違いが！

詳細P.3～5

では、どうすれば効果的にストレスが解消できるのか？ ストレス解消法として最も多かったのが、「音楽を聞く」こと。デジタルメディアの普及により、家でもiPodを使用している人が約3割、イヤフォンを使用している人が約4割にも上った。なかでも興味深いのは、自宅で音楽を聴く場合スピーカーとイヤフォンとで視聴理由がはっきりと異なる点だ。スピーカーは「BGM」「リラックス」「くつろぎ」、イヤフォンは「集中したい時」と、同じ音楽でも求める効果の違いにより、使い分けているようだ。

《3》意識調査を脳科学の権威が実証実験！スピーカーはイヤフォンに比べて耳の疲労が1/4！

詳細P.8

そこで、「ライフスタイルネット」では、どのような視聴方法が効果的なストレス解消になるか、脳科学の権威・医学博士 加藤俊徳（かとうとしのり）氏協力の下、音楽視聴方法とストレス軽減の関連について、実験を行った。その結果、脳科学的観点からも、音楽には、確かにストレス軽減効果があり、また、スピーカーはイヤフォンに比べて4倍耳に優しいことが明らかになった。音楽を“スピーカー”で聴くことは、気分転換やリラックスに適しており、対して、イヤフォンで聞く場合には、伝達系番地へ適切な負荷をかけることから、ものごとに集中したりする効果があると考えられる。

《4》「サウンドデトックス」とは、より効果的にストレスを解消する音楽の聴き方

詳細P.6～9

「サウンドデトックス」とは、音楽を通じて、日頃集中的にストレスを受けて使いすぎている脳番地を休めたり、興奮を和らげる方法で、音楽によって“脳番地シフト”をもたらす脳リラックス法です。スピーカーで音楽をきくことにより、その効果を高めることができます。ストレスフルな環境で戦う若手社員には、サウンドデトックスで上手に気分転換してほしいですね。」

（加藤医師）

# 意識調査1 ストレスフルな若手社員たち。もはや「6月病」が主流！？

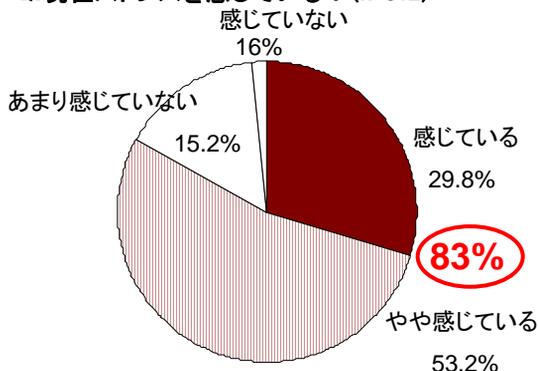
## ■調査概要■

日程 : 2010年5月6日～5月7日  
 対象 : 新社会人～社会人3年目 男性 156名  
       新社会人～社会人3年目 女性 156名     合計312名  
 エリア : 首都圏  
 方法 : インターネット調査 (2010年5月 ライフスタイルネット調べ)

社会人1～3年目のいわゆる若手の83%が「現在ストレスを感じている」と回答。その中で「学生時代よりもストレスを感じるが増えた」と実感している人は80%と、学生時代と異なる環境の変化に大きなストレスを抱えていることがわかりました。

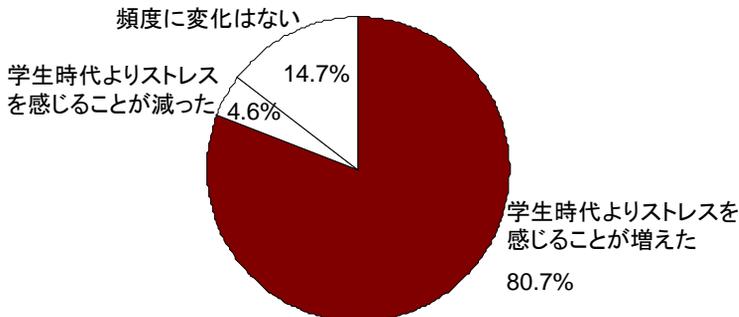
ストレスを抱えている人のその悩みを探ると、「今の仕事が自分に合っているか不安になる」と答えた人は71.1%と、**仕事上の壁を感じている人がとても多い**ことに気づかされます。その不安もあってか、「なんとなくやる気がでない」66.8%、「イライラすることが多くなった」60.2%と、精神的にも憂鬱な状態になっているようです。さらに「梅雨、雨が続きと憂鬱になる」82.2%、「6月以降になっても疲れが抜けなさそう」65.3%と、これからやってくる「梅雨」という季節も、その憂鬱感をさらに後押ししてしまっているようです。

Q.現在ストレスを感じている？(n=312)

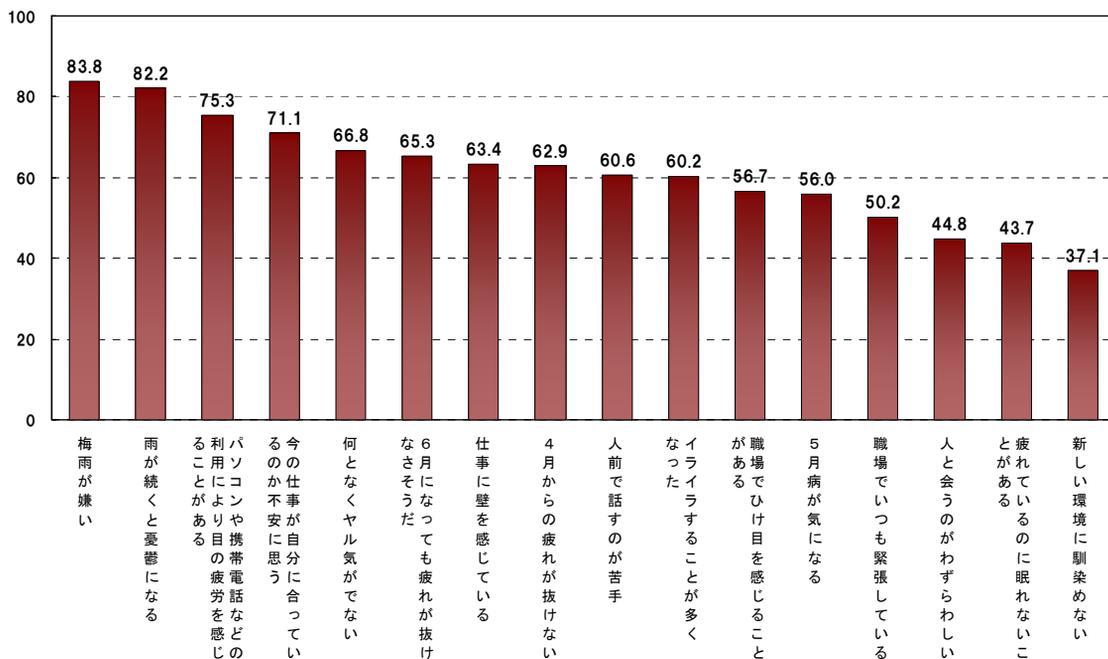


Q.「ストレス」を感じる頻度は、学生時代と比べて変わりましたか？

(n=259 対象:現在ストレスを感じている、やや感じていると回答した人)



Q.気持ちに近いものは？(n=259 対象:現在ストレスを感じている、やや感じていると回答した人)



4月に希望に燃えて始まった社会人生活も、研修が終わりやっとな社に慣れてきた6月頃から体調を崩す、**近年新社会人に多いといわれてきた「6月病」**。まさにこの時期の**若手社員の8割にその病の芽が潜んでいる**と言えるでしょう。

## 意識調査2 ストレス解消法NO.1は「音楽を聴く」!

「平日仕事後および休日で、快適に過ごすために必要なもの」に、2位のテレビを押さえ、音楽が1位に。若手社員の生活にとって、音楽はもはやなくてはならない必須アイテムとなっています。

さらに「ストレス解消法」のNo.1も「音楽を聴く」。彼らにとって音楽は、ストレス解消ツールとして確実に認識されています。

この時期の身体とココロのバランスをとるために、ビジネスマンの処世術として、彼らの最も身近にある解消法で実践しているといえるでしょう。

### Q.あなたのストレス解消法は？(n=312)※複数回答

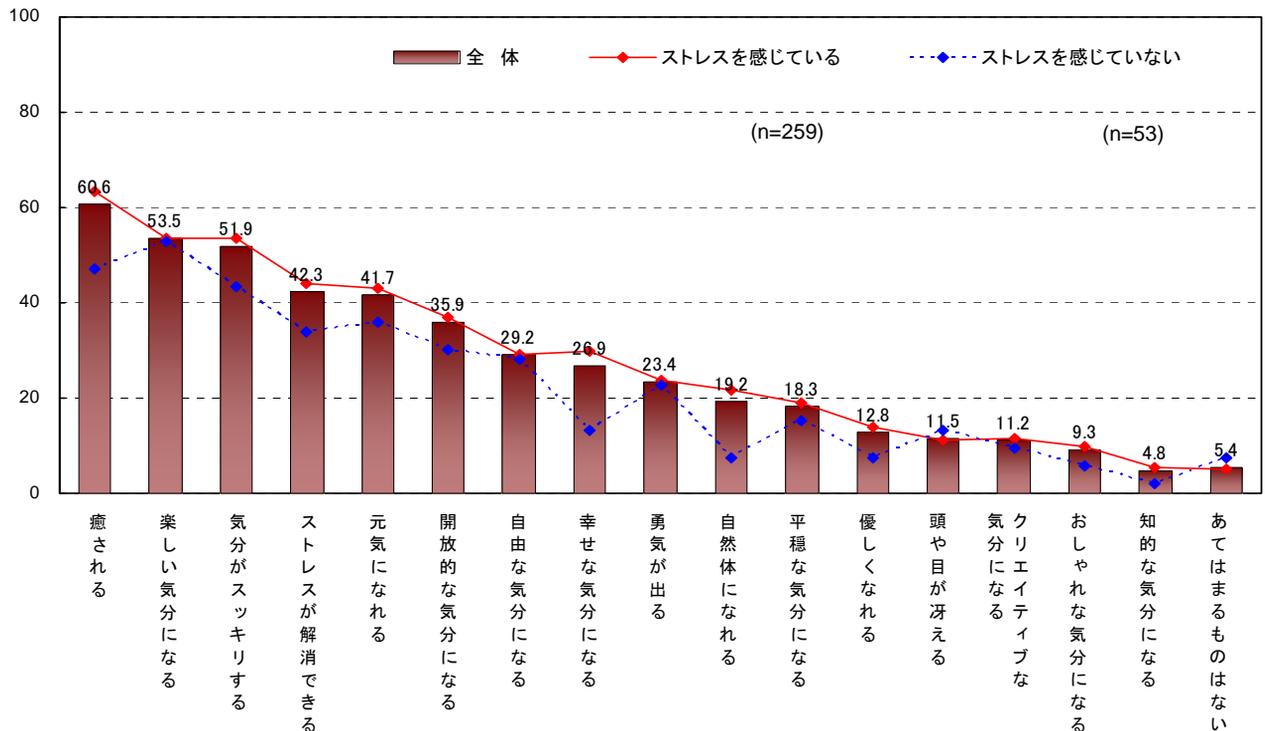
音楽を聴く	66.3%
食事	55.1%
睡眠時間を長く取る	49.4%
家族・友人・恋人などと過ごす	49.4%
本・雑誌・漫画を読む	45.5%
買い物・ウィンドウショッピングをする	42.9%
テレビを見る	40.4%
お酒を飲む	36.5%
運動をする	35.3%
お風呂に長く浸かる	30.4%

## 意識調査3 あなたにとって音楽とは？「癒し」がNo.1

「あなたにとって音楽とは」の問いに、1位は「癒し」。60%の人が音楽の癒し効果を感じています。さらに「ストレスを感じている」という人で抽出すると、さらにその数値は63.3%にアップします。

音楽を聞くことで、多くの人が「癒される」「楽しい気分になる」「気分がスッキリする」と、確実に「ストレス解消法」として意識していることがわかりました。

### Q.あなたにとって音楽を聴くことはどのようなものですか？(n=312 複数回答あり)



### Q.普段の生活で「音楽」が欲しいと思うシーンは？(フリーアンサー)

- 『落ち込んでいる時やストレスを発散したい時』25歳男性
- 『仕事でうまくいかなかった時』23歳女性
- 『壁にぶつかった時に学生時代に聴いていた曲を聴くと前向きになれる』25歳男性
- 『考えが行き詰っているとき』23歳女性
- 『元気がない時や何もかも忘れなくなった時』23歳女性
- 『毎日の心の癒し』25歳男性

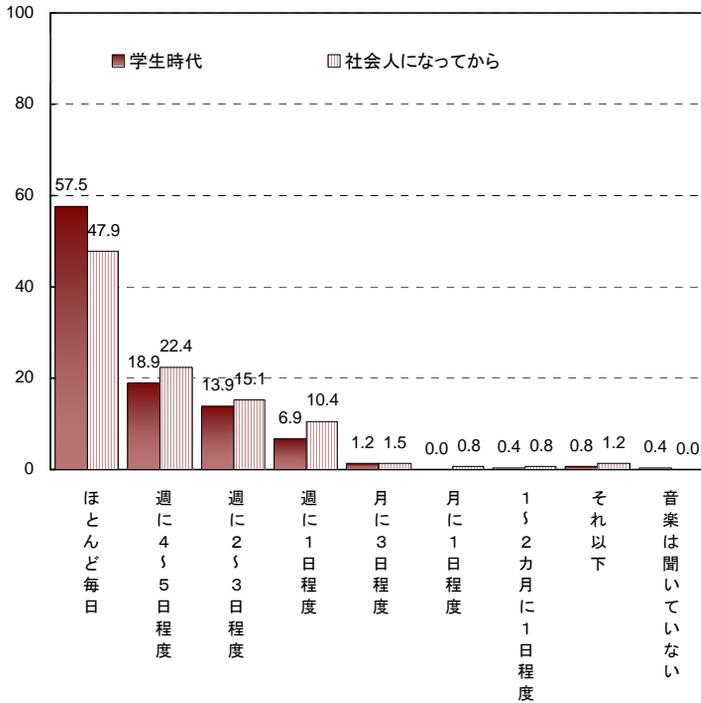
# 意識調査4 デジタルメディアがスタンダード！家でもイヤフォン派はなんと「4割」！

学生時代に比べ、自由な時間も少なくなったと思われる若手社員。やはり音楽の視聴頻度も、以前は半数以上あった「ほとんど毎日」が10%ダウン。社会人になってからは、週に数回と聞くという人が増えているようです。

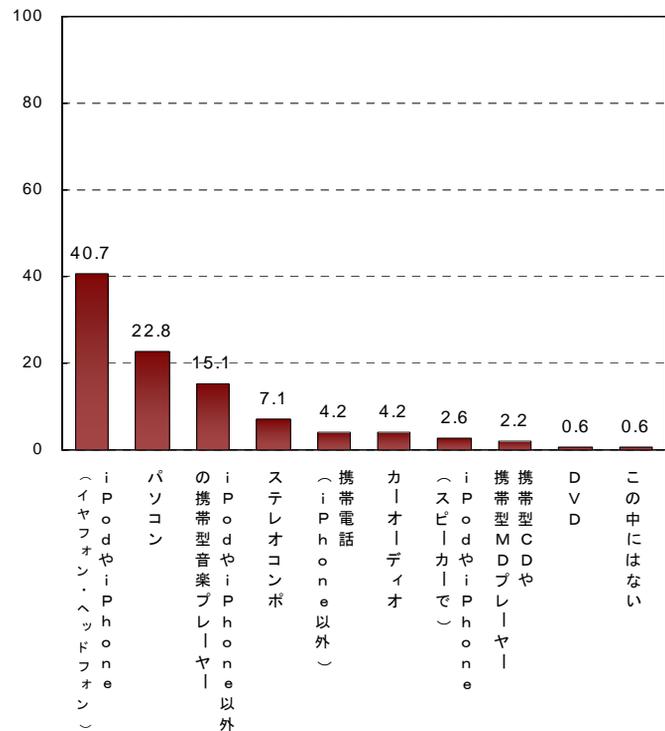
音楽を聴くメディアの第1位はiPodやiPhone。またPCという答えも多く、音楽はデジタルメディアで聞くことがスタンダードとなっています。第一位となったiPodやiPhoneの使用場所に関しては、通勤途中や外出中だけではなく、家でもiPodやiPhoneを使用している人も約3割にのびりました。

また、デジタルメディアの普及により、音楽の視聴方法にも変化が。「自宅で音楽を聞くときにイヤフォン(ヘッドフォン)とスピーカーどちらを使うか？」を聞いたところ、「自宅でもイヤフォン」派がなんと4割以上に上りました。

Q. 学生時代と社会人になってから、それぞれ「音楽」を聞いている頻度は？ (n=312)

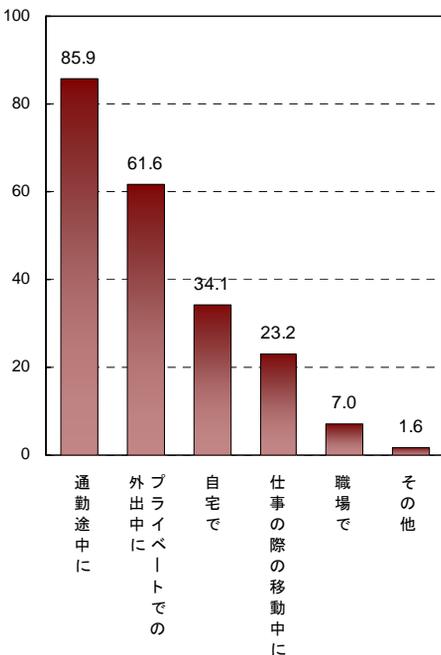


Q. 普段もっとも音楽を聞いている機器は？ (n=312)

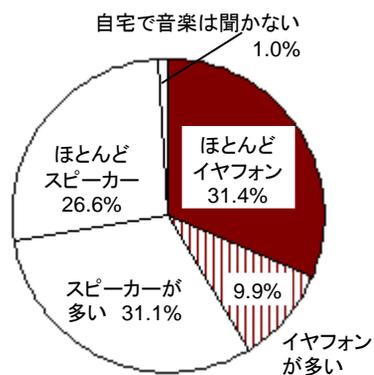


Q. iPod・iPhoneを聞いている場所は？

(n=185 対象:iPod・iPhoneを所有している人 複数回答あり)



Q. 自宅で音楽を聞く時に、イヤフォン(ヘッドフォン)とスピーカーどちらを使う？ (n=312)



\*iPodは、米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。  
\*iPhoneは、Apple Inc.の商標です。iPhone商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。

## 意識調査5 スピーカーとイヤフォンで聞き方に違いが！

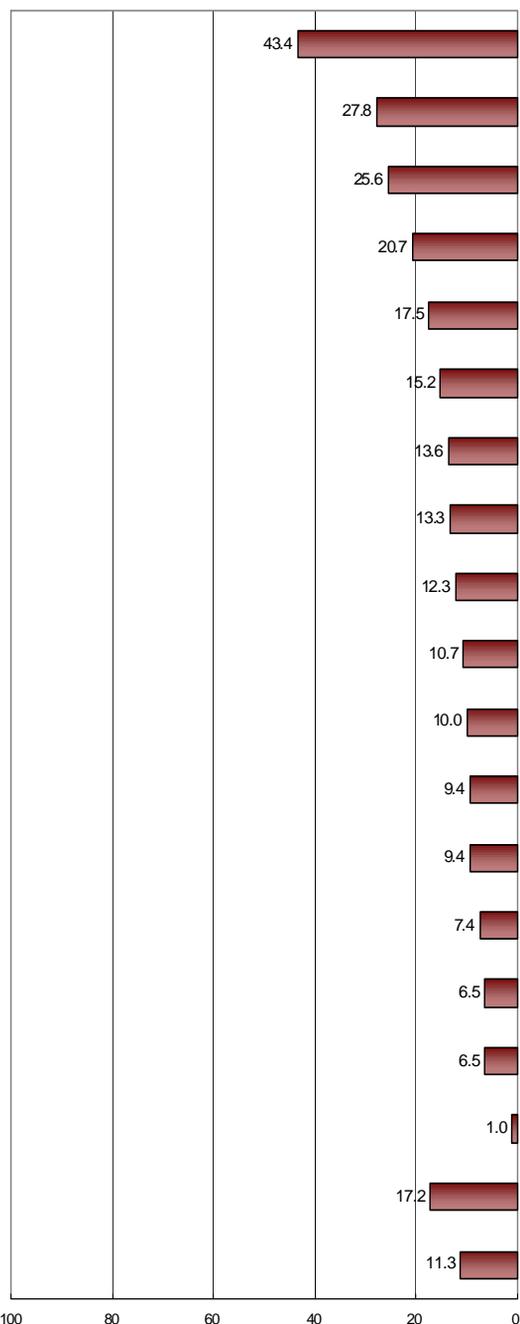
興味深いのは、自宅で音楽を聴く場合イヤフォンとスピーカーとで視聴理由がはっきりと異なる点です。イヤフォンは「集中したい時」、スピーカーは「BGM」「リラックス」「くつろぎ」と、同じ音楽でも求める効果の違いにより、使い分けているようです。

Q.どのような時に自宅で「スピーカー」で音楽を聞いていますか？

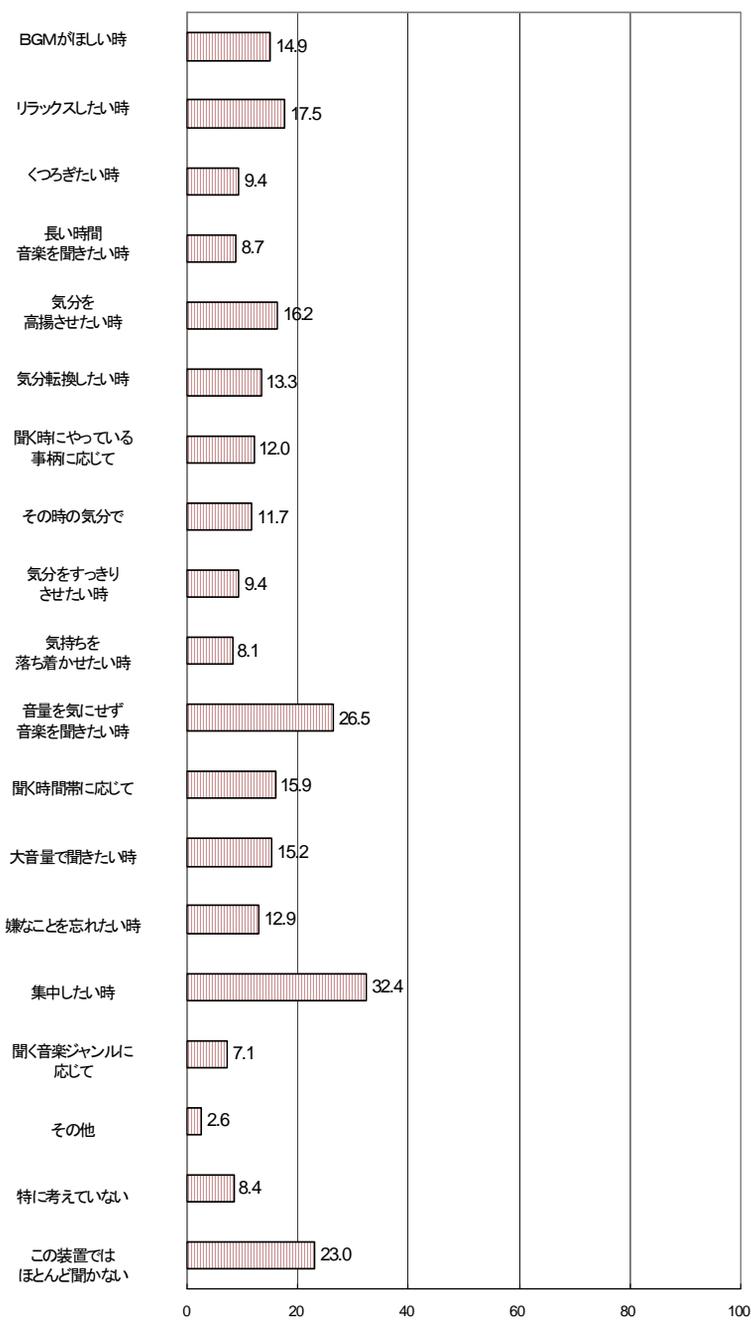
また、どのような時に自宅で「イヤフォン(ヘッドフォン)」で音楽を聞いていますか？

(n=309 対象:自宅で音楽を聞く時、スピーカーまたはイヤフォン(ヘッドフォン)を使う人 複数回答あり)

スピーカーで音楽を聞くときの気分



イヤフォン(ヘッドフォン)で音楽を聞くときの気分



いよいよ会社のストレスと季節性のストレスが重なる6月。

リラックスや気分転換したいときは「スピーカー」、集中したいときは「イヤフォン」と、目的に応じて、視聴機器を使い分けて6月を乗り切りましょう。

意識調査の結果から、若手社員の間では、音楽がストレス解消法の NO.1であり、また、目的に応じてスピーカー（リラックス）とイヤフォン（集中）の使い分けが行われていることがわかりました。では、はたして、本当に音楽にはストレス解消効果があるのでしょうか？また、スピーカーは本当にイヤフォンよりリラックスに適しているのでしょうか？

AV機器とインテリアと空間のライフスタイル提案サイト『ライフスタイルネット』では、脳科学の権威、加藤俊徳医師の協力の下、「音楽視聴方法とストレス軽減の関連性」の実験を行いました。（※実験概要の詳細は、P.7、P.8をご覧ください。）

サマリー

音楽による脳番地シフトとは？



＜監修＞ 加藤 俊徳(かとう とし のり)

医師、医学博士。脳画像診断、脳科学研究の専門家。

株式会社脳の学校(www.nonogakko.com)の創業者。

平成3年ヒトの脳機能を頭皮上から光計測するNIRS原理を発見。さらに10年後、脳の酸素交換機能を計測するCOE計測法へ発展させる。平成7～13年米国ミネソタ大学放射線科MR研究センターにて脳イメージング研究に従事。帰国後、慶応大学医学部、東京大学医学部大学院などで研究の後、「脳の学校」を創業。

1万人以上の脳をMRIで調べ、独自の「脳番地理論」を確立。代表を務める「脳の学校」では、脳の個性をMRI鑑定し、脳教育のアドバイスを行っている。『絶対「ボケない脳」を作る7つの実験』(李白社)、『脳の強化書』(あさ出版)、『脳はこの一冊で鍛えなさい』(致知出版)、『脳は自分で育てられる』(光文社)、『脳番地を鍛える』(角川SSコミュニケーションズ)など著書多数。

■ ストレスとは？

脳の中には、運動や言語、思考や記憶などその働きに応じた細胞集団の基地があります。その場所を脳の“番地”と呼んでいますがそもそもストレスとは、**特定の脳番地が集中的に使われて悲鳴を上げている状態**です。

意識調査の結果から、多くの若手社員のストレスの原因は、コミュニケーションによるものでした。次々の人と接することでいつの間にか過剰なストレスが、伝達系脳番地(●)に加わっています。次から次へと仕事を多忙にこなしている人の伝達系脳番地の細胞は、ひっきりなしに活動して、脳の酸素を消費しています。

■ ストレスが解消されるとは？

この負荷を別の番地にシフトさせることによってストレス軽減が可能です。これを「脳番地シフト」といいます。図1から図2へ、酸素を使って活動している主な脳番地が移動することを伝達系から聴覚系への脳番地シフトといえます。

脳の中で記憶と感情をつかさどる海馬は、聴覚のすぐ近くにありますが、音楽のような情報は感情に結びつきやすいです。ストレスを解消するには、伝達系脳番地に隣接する聴覚系脳番地(●)への脳番地シフトが効果的です。

■ 実験の目的

今回、音楽により伝達系脳番地から聴覚系脳番地にシフトすることによって、ストレス軽減が行われているか、またスピーカーはイヤフォンよりリラックスに適しているのか実験を行いました。

＝ 実験結果 ＝

実験結果から、音楽を聞くと、脳番地シフトが起こりリラックスできることがわかりました。その方法をサウンドデトックスと名づけました。

サウンドデトックスには、**音楽を“スピーカー”で聴くことが適しているといえます**。なぜなら、脳のストレスである伝達系番地から聴覚系番地へのシフトをさせることができ、かつ、伝達系番地の負荷をかけずに聞くことができるからです。

イヤフォンで聞く場合は、伝達系番地への適切な負荷をかけることから、ものごとに集中したりする効果があると考えられます。**音楽には目的に応じた使い分けが大切である**といえるでしょう。



図1 脳の左側面からのMRI脳画像  
●は、言語野の中の伝達系脳番地の位置を示します。ちょうど左頭部のコメカミの位置の奥に相当します。

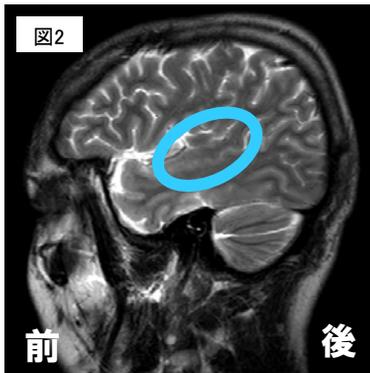


図2 脳の左側面からのMRI脳画像  
●は、聴覚系脳番地の位置を示します。ちょうど左右の耳の穴から4センチ上の位置に相当します。左右の耳に近い位置に左右の聴覚系脳番地があります。

## 実証実験 脳実験の概要

1万人以上の脳を分析し、脳トレーニングの可能性を説く「脳の学校」代表で医学博士加藤俊徳先生のご協力の下、脳の酸素量の変化（COE：酸素脳イメージング）によって、音楽で脳がリラックスできるのかどうかを、若手社員を被験者に実験を行ないました。

※詳細の実験データは、『ライフスタイルネット』をご覧ください。

日時：2010年5月12日  
場所：メディカルサテライト八重洲クリニック／島津製作所  
実験の目的：脳科学的な見解から、音楽と気分転換の関係を明らかにし、スピーカーで聴く音楽が、気分転換に有効かどうかを測定する。  
実験方法：被験者2名を対象に音楽をスピーカー、イヤフォンともに視聴してもらい、脳の反応を見る。  
被験者：男性 23歳 営業、女性 23歳 プランニング  
実験内容：COE検査  
※頭皮上から近赤外光を照射することで、音楽を聴いている最中やストレスを感じている場面の脳番地の活動状況をモニターします。MRI 脳画像を参照して、実験の様子の写真のように計測プローブを設置して計測します。



◎頭部の髪をより分けて頭皮上に、入射プローブ(赤色)と受光プローブ(青色)を設置します。  
◎COEの計測時間は、約50分です。

## 実証実験1 音楽にはストレス軽減効果がある

- 実験 1-1. 伝達系脳番地へのストレス(携帯に文字をすばやく打ち込むこと)を与えて、実際にどの脳番地で、脳細胞が活動して酸素を消費しているか？  
実験 1-2. 被験者にそれぞれで音楽を聴かせたとき、ストレスが軽減するか？

◇伝達系脳番地ストレスからのサウンドデトックスの実証

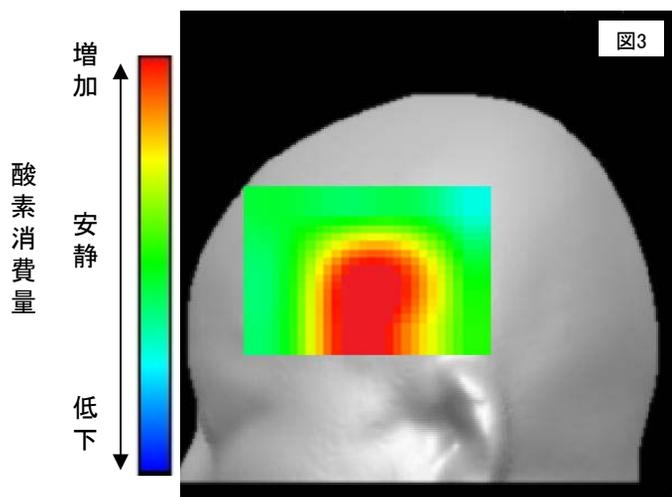


図3. 携帯に文字を打ち込んでいる2分間の積算画像

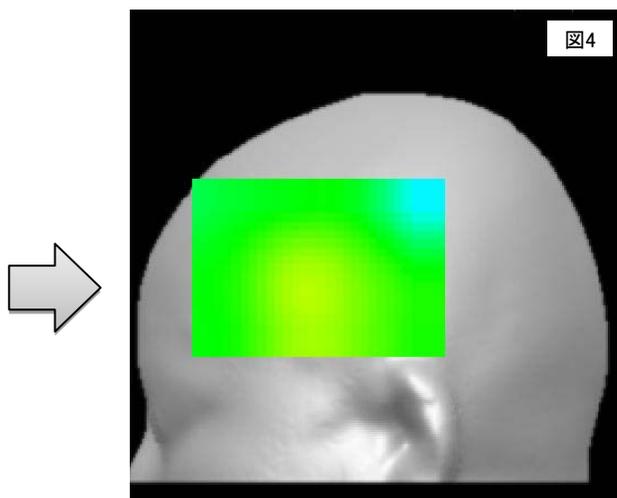


図4. 1分ごと6曲を聴いている6分間の積算画像

部 位: 左半球第一次聴覚野と言語野を含む側頭葉～前頭葉後部を計測。

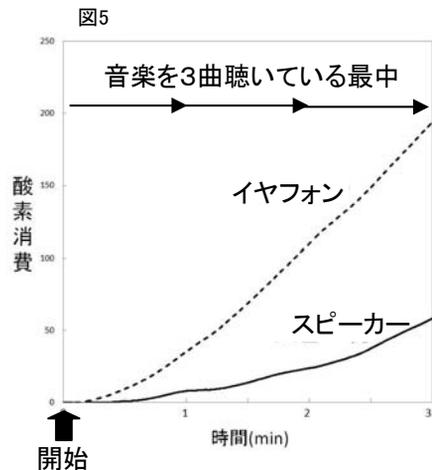
5分間携帯電話で指定の文章を打ち込むことで伝達系脳番地へストレスを付与しました。携帯で文字を打ち込んでいる最中では、左半球の言語野の中の伝達系脳番地に強い酸素消費が起きました。現代人のストレスは、伝達系脳番地への酸素負荷にあるといえます。しかし、音楽を6分間聴くことで、安静時に近い状態まで回復し、伝達系脳番地での強い酸素消費ストレスは軽減しました。

音楽で聴覚系脳番地へシフトを起こしたので、伝達系脳番地の働きが軽減されたのです。つまり、音楽には、日頃集中的にストレスを受けて使いつづけている脳番地を休めたり、興奮を和らげたりすることで、“脳番地シフト”をもたらすサウンドデトックスの効果があるといえます。

## 実証実験2 スピーカーとイヤフォンの違い

実験 2-1. スピーカーとイヤフォンという音楽視聴環境の違いによって、脳番地への作用は異なるのか？

### ■スピーカーはイヤフォンに比べて、3分間で4倍！ 耳に優しい



つづいて、イヤフォンとスピーカーそれぞれで音楽を聞き、酸素消費量を比較しました。

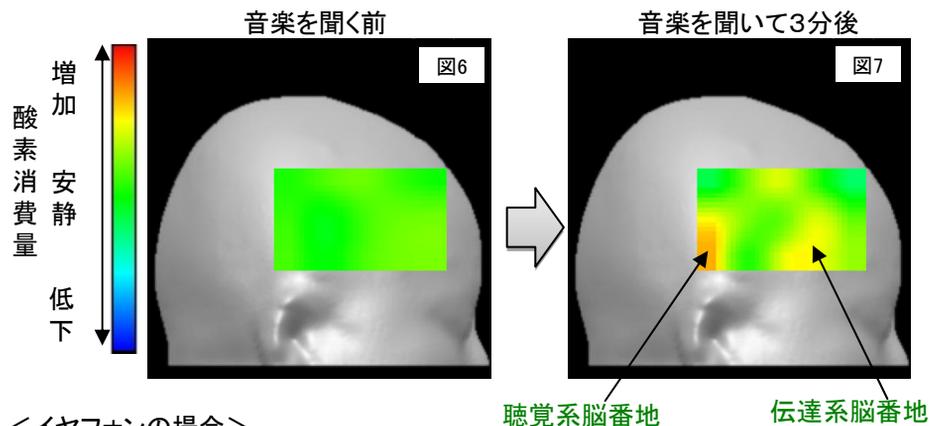
イヤフォンはスピーカーに比べ、聴覚系脳番地で3分間で4倍の酸素を消費していることが分かります。つまり、イヤフォンでは、スピーカーに比べて早く、耳が疲れるといえます。スピーカーは長時間聞き続けても、酸素消費負荷がイヤフォンよりも少ないから、耳に優しいといえるでしょう。

部 位: 右半球一次聴覚野

図6: イヤフォンとスピーカーでそれぞれ3曲聴いている間、酸素消費累積加算3分間

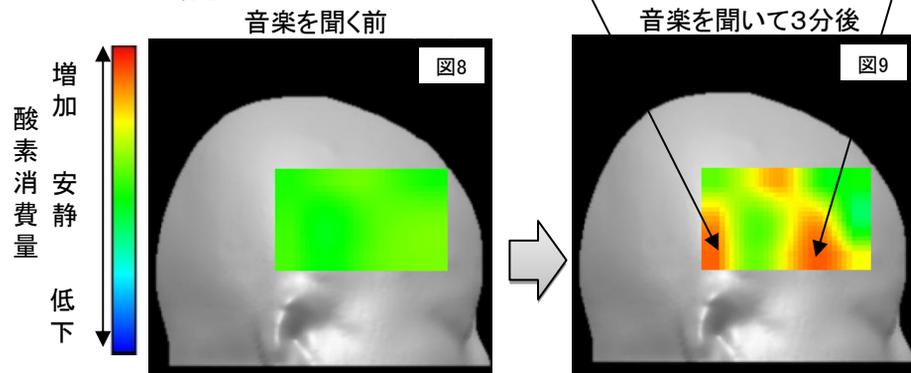
### ■スピーカーで聞くほうが伝達系脳番地での負荷が少ない

<スピーカーの場合>



スピーカーの場合、右半球の聴覚系脳番地と右前頭葉の伝達系脳番地にオレンジ色で示される軽度の酸素消費が起こっています。

<イヤフォンの場合>



対して、イヤフォンで音楽を聞いた場合、右半球の聴覚系脳番地と右前頭葉の伝達系脳番地に広範囲の赤色で示される強い酸素消費が起こっています。

部 位: 右半球一次聴覚野を含む側頭葉～前頭葉後部  
酸素消費(D-O)の聴取開始時点(図6,図8)と3分後時点(図7,図9)

実験結果から、音楽を“スピーカー”で聞くことは、気分転換やリラックスに適しています。なぜなら、脳のストレスである伝達系番地から聴覚系番地へのシフトをさせることができ、かつ、伝達系番地の負荷をかけずに聞くことができるからです。それに対し、“イヤフォン”で聞く場合は、伝達系番地への適切な負荷をかけることから、ものごとに集中したりする効果があると考えられます。

## 加藤俊徳医学博士から若手社員へのアドバイス

サウンドデトックスは、ただ漫然と聞くのではなく、**自分から聞こうという意識が大切**です。そういう状態を作るには、イヤフォンではなくスピーカーで聞くほうが適しています。イヤフォンは、直接耳に触れるので、音楽にすぐに集中したい時は効果がありますが、音楽への接し方の自由度は比較的低いのです。それに、**スピーカーは、空間に広がる音の中から選択するので、自由度が高く、気分転換になったり、リラックスできるのだと考えられます。**

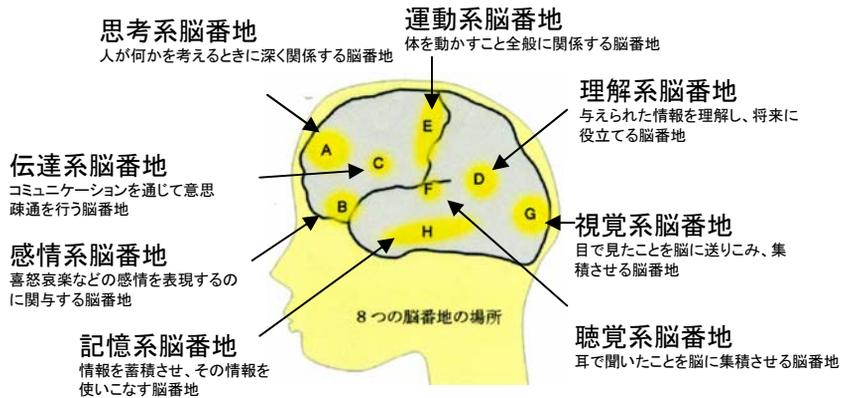
単純に睡眠をとるだけでは十分な脳の休息とはいえません。昼間、覚醒している時でも、脳番地を休めることが必要です。イルカは、脳の右と左を交互に休ませることができるといわれていますが、サウンドデトックスは、イルカの脳の使い方のように、効率よく脳番地を休める方法です。

いま、ストレス過多によって、6月病に陥る若手社員が増加しています。サウンドデトックスは誰にでも手軽にできる脳リラックス方法です。ストレスフルな環境で戦う若手社員には、サウンドデトックスで上手に気分転換してほしいですね。

### 参照

### “脳番地”とは

脳の中には、運動や言語、思考や記憶などその働きに応じた細胞集団の基地が約120個あり、機能別に大きくくると、8系統に分けられます。それぞれの役割の自陣で脳番地ごとに機能しながら形も植物の枝と葉のように成長していきます。脳番地は、集中して同じように使われるばかりではなく、時には休息したり、自由に新しい情報に触れることでリラックスしながら成長していきます。



<8系統の脳番地>

### 参照

### 「ライフスタイルネット.com」 <http://lifestyle-net.com>

ライフスタイルネット.comはパイオニア株式会社ライフスタイルネット事務局が運営・管理する生活応援情報サイトです。

国内屈指のインテリアブランド(ショップ・家電メーカー・住宅メーカーなど)と、コラボレーションし、インテリアやデジタル家電、ホームシアター、住宅、リフォームなどライフスタイル提案をしていきます。

本リリースと同時にUPする特集ページ「ライフスタイルネットラボ」では、**実践篇として、「サウンドデトックス」を活用したさまざまなライフスタイルのご提案**をしていく予定です。

視聴する曲のタイプによる効果の違いや、「脳個性から見たサウンドデトックスの処方箋」を紹介しています。

是非、「ライフスタイルネット.com」(<http://lifestyle-net.com/>)にアクセスしてください。

lifestyle-net LABO

ストレスと日々戦うために **サウンドデトックス** SOUND DETOX

Vol.1は若手社員にむけたストレス解消の新提案「サウンドデトックスのすすめ」！  
医学博士、加藤俊徳先生のご協力のもとお送りします。  
脳と音楽の関係について驚きの発見！  
「100ALL」でも100通りの脳があり、同じ脳でも脳番地の使い方で無限大の音楽との接点が起こります！

Vol.1 何かとツライ6月の若手社員へ、**サウンドデトックスのすすめ**

ストレスがピークになりがちな6月、脳番地シフトで乗り切る！  
加藤先生の実験により、音楽のストレス解消効果は聞き方によって違うことが明らか。  
加藤先生の提案する「サウンドデトックス」で脳番地シフトを起こし、音楽でもっと気分転換しよう！

サウンドデトックスとは [Click ->](#)  
「音楽」x「脳」の実験 [Click ->](#)  
サウンドデトックスプログラムのすすめ [Click ->](#)

医学博士 加藤俊徳先生 [Profile ->](#)

ライフスタイルネット.com サウンドデトックス紹介ページ