

作業効率をUPさせる音って？

？勉強中に音楽を聴くってどうなの？

結果から言うと・・・ 人による！
でも・・・
集中できる音ってあるんじゃない？
それに・・・

集中できる音を使って成績上げられたら良くない？

《実験》

10×10マス計算を使った、音と集中の関係調査

- ・二桁の足し算の10×10マス計算を数回行う。（タイムとスコアを記録）
- ・その時、無音の場合と有音の場合を交互に行う。
- ・気持ちをリセットするため、一回終わるごとに3分間YouTubeを視聴する
- ・有音の時に使用する音は、自分の好きな歌、環境音（焚火音、調理音など）
ゲームミュージックなど様々
- ・無音と有音のタイムとスコアを比較する

	音状況	タイム	点数		音状況	タイム	点数
1	無音	5:57	98	11	無音	4:48	98
2	好きな歌 1	6:00	98	12	オルゴール	4:27	98
3	無音	5:19	98	13	無音	5:25	96
4	好きな歌 2	4:27	98	14	どう森	4:50	98
5	無音	5:04	96	15	無音	4:56	97
6	カフェBGM	4:28	98	16	スプラ	4:18	100
7	無音	5:19	96	17	無音	4:49	99
8	焚火	4:37	98	18	肉焼く音	4:24	97
9	無音	5:02	100	19	無音	4:34	98
10	川の音	4:06	98	20	話し声	4:23	98

結果

・点数にはあまり関係しなかったが、1セット（無音と有音）でタイムを比べた時に、ほとんどが音を聴いた方がタイムが縮んだ

先行事例

・ウォンテッドリー株式会社とm-flo(音楽グループ)が共同で行った、

"ENERGY MUSIC PROJECT"

WANTEDLY



仕事に集中・没頭することに目的を特化した作業用BGM(試作曲)を制作&配信



ビジネスパーソンの生の意見を募集 公開実験(2019年7月22日)



実験結果

「環境音」が有効



「1/fゆらぎ」のリズムにリラックス効果

25分間の作業、5分の休憩のサイクル

・勉強中に音楽を聴きますか？

よく聴く23票

無音だと集中できない
モチベ上げ
やる気スイッチとして
周りの雑音を消すため
推しの声で効率UP↑
眠くなるから
聴いてないと寂しい
音楽が好きだから

たまに聴く18票

その日の気分で
殴り書き時に聴く
モチベ保ち
気晴らし
本当に集中するべきときは聴かない
集中できないときの最終手段

聴かない7票

気が散る
音楽や推しに集中しちゃう
気とられる
自分のシャーペンの音もヤダ



教科による23票

文章読むときは聴かない
数学は聴く 数学は聴かない
暗記は聴く 暗記は聴かない
自由な発想が必要な時に聴く
出来るのにやりたくない課題の時

《フィールドワーク》

実際に実験を行った方に
実験のアドバイスをもらおう！

ウォンテッドリー株式会社にメール！

- ・ JINS MEME で定量化する
- ・ 各BGM種別に対する集中の深さと長さの違いを調べる
- ・ 親などにも協力してもらい年齢による違いを調べる

《アンケート》

対象：5回生

・ あなたが集中していると感じる瞬間はどんな時ですか？

部活中 勉強中 好きなことをしてる時
気づいたら時間がたってる時

問題がスラスラ解ける時 課題に追われてる時
すんなり暗記できる時 細かい作業中 テスト前夜
氷の上を歩いてる時 周りが気にならない時

結果から、多くの生徒が勉強中に音楽を聴いていることが分かった。

理由としては、気分を上げたり、周りの雑音を消すために音楽を聴く人が多い。また同じ教科でも、集中できるできないはひとそれぞれだ。

音楽を聴きながら勉強する人に、その時聴いている音楽についてもアンケートを取った結果、YouTubeなどで作業用BGMを探す人もいたが、好きなアーティストの曲を聴いて気分を上げている人が多かった。

現代に合った新しい働き方を作ろう

○始めた動機

・もともとストレスに関する探究をするつもりだった

労働環境の問題について知り



自分が働くときにこんな労働環境はいやだと思った

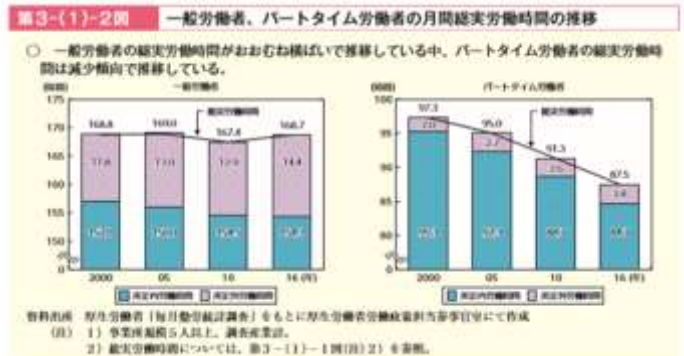
○探究のゴール

働き方の案を作って企業または会社で実践して、問題解決。

問題をすべて解決することができ、メリットだけを生み出す



○現在の状況



○先行事例

Example)

①従業員各自が毎週一日 **ノー残業デー**を設定。従業員によって業務内容、進捗状況が違うため一律に曜日を決めなかった。

②**業務効率向上**の目標を設定。目標達成のための具体的な手段と、達成可否の判断基準を記載した計画書作成。

= 時間外労働の削減につながった。過去の長時間労働がなくなった。