

平成 25 年 2 月 7 日

各位

株式会社 USEN

有線放送の法人向け新サービスの提供を開始

『サウンド デザイン フォー オフィス Sound Design for OFFICE～働く人のメンタルバランス・ミュージック』

～メンタルヘルス対策、生産性の向上など職場での課題に音楽で貢献～

埼玉医科大学 和合治久教授による『集中力を高める音楽—その要素と健康効果』の研究成果に基づき、オリジナル番組を導入

株式会社 USEN（東京都港区、代表取締役社長 CEO：中村史朗、以下「USEN」）は、2013 年 2 月 12 日（火）より、法人向けの新たな音楽放送サービス『Sound Design for OFFICE～働く人のメンタルバランス・ミュージック（以下、SDO）』を提供開始いたします。本サービスは、音でオフィスの課題を解決する、をコンセプトにオフィスに欲しい 4 つの機能「集中力向上」、「リラックス」、「リフレッシュ」、「気づき」で音楽番組を編成いたしました。また、免疫音楽療法学を専門とされている埼玉医科大学の和合治久教授をはじめ、精神科医や産業医などの専門家の監修のもとに、メンタルヘルス対策や生産性の向上、残業の低減など職場における課題に音楽で貢献する番組構成となっています。さらに音楽放送サービスに加えて、専任スタッフが定期的にオフィスを訪問し、季節や 1 日の時間の流れ、個々のオフィスの環境や特性に合わせて最適な番組をコーディネートするコースも準備いたしました。

USEN は音楽を通じて、オフィスの環境改善に取り組んでまいります。

1. 『Sound Design for OFFICE～働く人のメンタルバランス・ミュージック』サービスの内容

「オフィスに欲しい音楽の 4 つの機能」でカテゴライズした計 80 番組をラインナップ。オフィス課題を解決する音のプログラムとして、快適な職場環境づくりをサポートします。

2. 「オフィスに欲しい音楽の 4 つの機能」の編成カテゴリー

① 【集中力向上】

集中力を高め、仕事の効率を上げるチャンネル・セレクション。BGM でオフィスの雑音をマスキングすることで集中力を向上させる効果も期待できます。

◆ 番組例 S-01 【Concentration ～働く人の集中力 UP～】

監修：和合治久氏（埼玉医科大学）

免疫音楽療法学が専門である和合治久教授が導き出した「集中力を高める音楽要素」を取り入れ、作曲家・ピアニストである中村由利子氏がオフィスにふさわしい音色と曲調で 1 曲 1 曲丁寧に作り上げた優しさに溢れるオリジナル・チャンネル。

*本番組で放送する楽曲を使用して人体に与える影響を測定しました。（添付：参考資料）

②【リラックス】

リラクセーションをもたらすサウンドで編成されたチャンネル・セレクション。働く人のストレスを緩和します。

◆ 番組例 S-02 【メンタルケア ～うつに寄り添う音楽～】

監修：尾久裕紀氏（精神科医）

音楽療法で大切とされる「同質の原理」にもとづき、悲しい気持ち、沈んだ気持ちなどの“抑うつ気分”にある時に聴いてほしい音楽を集めました。オフィスの休養室や医務室などでご利用いただけるチャンネル。

③【リフレッシュ】

気分転換を促すことで心身の健康を保ち、職場でのコミュニケーション活性化をはかるチャンネル・セレクション。

◆ 番組例 H-17 【彩食 BGM ～わが社のカフェテリア～】

フランスの昼下がりコンセプトにアコーディオンやヴァイオリンなどのオーガニックな音色で、食の空間をより鮮やかに彩ります。

④【気づき】

「ノー残業デー」をアナウンスして定時退社を促す、ラジオ体操で適度な運動を促すなど、メンタルヘルス対策を支援する便利なサウンド・ツール。

◆ 番組例 S-03 【ノー残業デーアナウンス】

監修：浜口伝博氏（日本産業衛生学会理事、日本産業精神保健学会理事）

明るい音楽とアナウンスにより、ノー残業デーをお知らせすることで帰りやすい雰囲気を作ります。アナウンスはアニメ「タッチ」のヒロイン浅倉南や「らんま 1/2」の天道あかね役で知られる声優の日高のり子氏です。

3. BGM コーディネートの例

時間帯に合わせて最適なBGMをコーディネート
業種や1日の流れ、スタッフの属性などを考慮し、細やかにコーディネートできます。

Morning	Daytime	Lunch	Afternoon	Evening	Leaving Office Time
8:00～10:30 リラックス G-21 朝のオフィス・ミュージック～ヒーリング～	10:30～12:00 集中力向上 B-39 働く人の生産性を高めるバロック音楽	12:00～13:00 リフレッシュ H-17 彩食BGM～わが社のカフェテリア～	13:00～16:00 集中力向上 S-01 Concentration～働く人の集中力UP～	16:00～17:00 リフレッシュ D-11 爽やかオフィスのリフレッシュタイム	17:00～ 気づき S-03 ノー残業デーアナウンス

4. ご利用料金

- ・ 初期費用： 31,500 円～（税込）
- ・ 月額利用料： Green コース 9,800 円／White コース 5,250 円（税込）
※詳細はサービスサイトよりお問い合わせください。

5. 提供開始日

平成 25 年 2 月 12 日（火）より

6. サイト URL

http://www.usen.com/sound_design/

7. サービスについてのお問い合わせ先

0120-117-440

■ご参考資料■

**埼玉医科大学和合治久教授による『集中力を高める音楽—その要素と健康効果』
～研究結果～**

現代社会の集中力を低下させる大きな要因は、①社会的・精神的なストレス（人間関係のひずみや不安感・失望・心配など）、②生理的ストレス（働き過ぎや睡眠不足など）、の2つがあります。不快なストレスの増大は、健康面・精神面へネガティブな影響を与えます。例えば、深刻な悩みやノイローゼなどを伴う心身症になる危険性が高まる、精神面で情緒が不安定になりイライラ感や不機嫌さが増して仕事への気力や集中力も著しく低下、血行障害が生じたり消化管機能が低下して気分が悪くなったり食欲不振といった症状が現れる、などです。

これは、ストレスにより身体を活動的に導く自律神経の一つである交感神経が過剰に活発化し、アドレナリンが出続けることで、不眠や脳が疲労を起こして集中力を低下させるなど、心身面の様々な症状を引き起こすのです。

このような負のサイクルにストップをかけるには、副交感神経を活発化させ、交感神経にブレーキをかけて脳や心身を休めることが重要です。以下で紹介する音の要素は、副交感神経を活発化させ、脳をリラックスさせるとともに、集中力モードに入り易くなる環境をつくり、さらに集中力を持続させる効果があります。この音の要素は、長年モーツァルトの楽曲を研究して導き出したものですが、今回、作曲家・ピアニストの中村由利子氏による副交感神経を刺激する（＝集中力を高める）音の要素を取り入れたオリジナル曲で実験した結果、モーツァルトの楽曲と同様の効果が得られることが確認できました。これにより、これらの音の要素が、副交感神経を刺激し、脳をリラックスさせ集中力を高める効果があることが実証されました。このような音楽の活用は、予防医学、未病（病気ではないが不調である状態）対策という観点からも、低コストで毎日継続できる方法として期待できます。

【副交感神経の刺激が集中力を高める仕組み】

- 副交感神経を刺激し脳をリラックスさせることで集中モードのスイッチを入り易くする。（しかし、集中力は、交感神経の活性によるもので、30～60分ほどしか持続しない。）
- 続けて副交感神経を刺激することによって、交感神経にブレーキがかかり、集中力が持続する。

【副交感神経を活性化させる方法】

- 副交感神経を刺激する簡単な方法として、音楽を活用することが挙げられる。

【副交感神経を刺激する音の要素】（モーツァルトの楽曲に代表される）

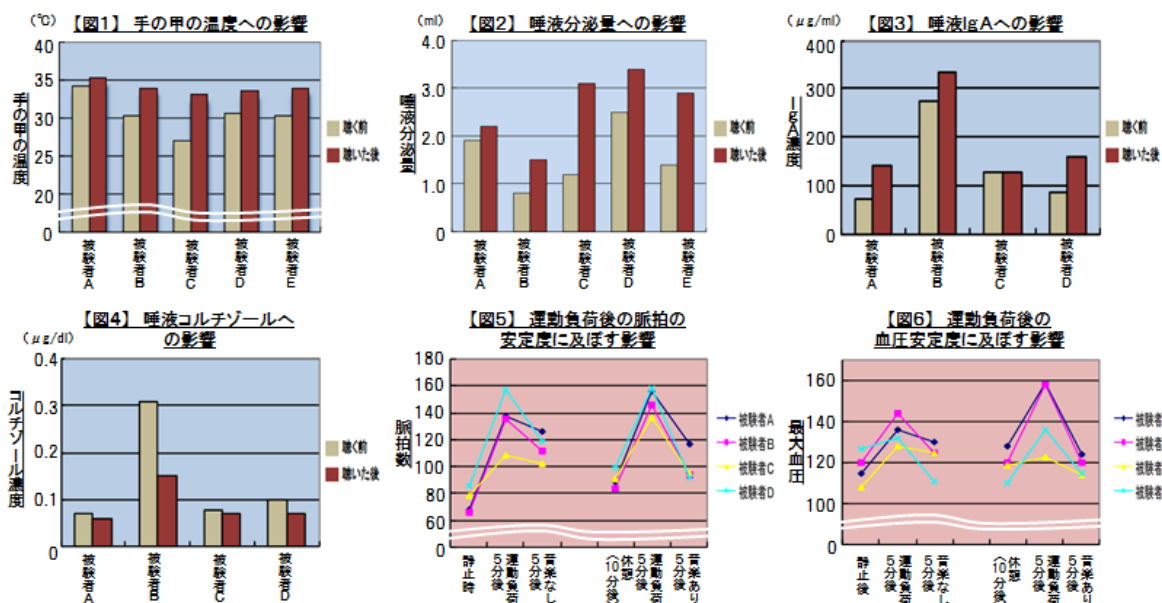
- 4000Hzの高い周波数の音 ⇒ 副交感神経のスイッチを入れる
- 明るくシンプルな短い旋律の繰り返し ⇒ セロトニンの分泌を促す
- 心地よい和音 ⇒ 同時になる音同士によって、より高い周波数が発生する（倍音）

【実験結果】

以下は、中村由利子氏作曲による上記要素を取り入れたオリジナル楽曲が、人体に与える影響を測定した実験結果です。ストレスの軽減とそれに伴う集中力向上に有効な結果が出ています。

1. 体表温度が上昇する。（図1）

- ⇒副交感神経が刺激され結果、血管が拡張し血流がよくなる。
- 2. 唾液の分泌量と分泌物中の免疫物質 I g Aが増加する。(図 2, 図 3)
⇒副交感神経が刺激される、口腔内・体表面の免疫力が高まる。
- 3. 唾液の分泌物中のコルチゾールが減少する。(図 4)
⇒ストレスが減少する、血糖値が下がる、リンパ球依存の免疫力が上がる。
- 4. 運動負荷後の脈拍は音楽を聴いた場合の方が早く安定する。(図 5)
⇒副交感神経にスイッチが入り血管が拡張して脈拍は早く安定する。
- 5. 運動負荷後の血圧は音楽を聴いた場合の方が安定する。(図 6)
⇒副交感神経にスイッチが入り血管が拡張して血圧は早く安定する



【結果分析】

音楽視聴前後に、体温、唾液分泌量、唾液物質（免疫物質 IgA、コルチゾール）を測定すると同時に、運動負荷後の脈拍と血圧に及ぼす影響を調べた。結果、副交感神経を刺激して唾液の分泌を促し、血管を拡張して脈拍と血圧をより早く安定化させること、また、唾液中の免疫物質を増加させるが、ストレスホルモンは減少させることなどが判明。この音楽は現代社会人の交感神経優位な生活から生じる種々の生活習慣病の予防に活用できるばかりでなく、心身や脳の疲労を休めて、次の段階で集中力を高め、仕事の生産性を上げていくために有効だといえます。

埼玉医科大学保健医療学部教授・学科長 和合治久

東京農工大学大学院修士課程修了後、京都大学にて理学博士取得。比較免疫生物学、免疫音楽医療学が専門。人間と動物の免疫と健康維持の関係を解析。音楽療法研究、食事療法の第一人者。国際個別化医療学会顧問、日本臨床音楽研究会理事、日本臨床検査学教育学会理事、日本作家クラブ評議員、社団法人「虹の会」理事。国際比較免疫学会アジア・オセアニア会長、日本比較免疫学会副会長など歴任。長年にわたる日本臨床検査学教育学会および臨床検査技師教育への大きな貢献が評価され、2012年「永年精励賞」を受賞。著書『21世紀の音楽療法を考えるー音楽療法士への期待ー』（くおん出版）、CD『“最新健康モーツァルト音楽療法” part1-part6』（ユニバーサル・ミュージック）など多数。