

研究班番号【1】

学習効率をあげるには

～ヒーリング・ミュージックを用いて考える～

保健班：清水 陽太 那須 凜人 桑村 青空 岡林 隼

要約

本研究の目的は、自然音の中で集中力が持続する音を明らかにし、日頃の学習効率を高めることである。実験によって、「焚き火」「鳥のさえずり」「雨」「無音」の中で「焚き火」の音を聞くことで最も集中力を維持できることが分かった。従って本研究では、「焚き火」の音が一番学習効率をあげるということが結論付けられた。

Abstract

The purpose of this study is to clarify the sound that keeps concentration among the natural sounds and to improve the daily learning efficiency.

Experiments have shown that listening the sound of “bonfire” among “bonfire “ , ” bird singing “ , ” rain “, and ” silence “can maintain the best concentration. Therefore, in this study, it was concluded that the sound of ” bonfire “gives us the highest learning efficiency.

1. 序論

ストレス過多による諸問題がある現代社会において、ストレスを緩和させることができるヒーリング・ミュージックが近年注目されている。ヒーリング・ミュージックとは、心理的な安心感を与えたり、気持ちをリラックスさせたりするために作られた音楽のことである。そのヒーリング・ミュージックを BGM として流しながら作業を行うと、作業効率が向上し作業中の心理的負担も改善されることが近年の研究（菊田文夫、2010）で明らかになっている。そこでどのようなヒーリング・ミュージックが最も作業効率を上げ、作業中の心理的負担を軽減することができるのかを調査し、普段の学習をより効率的なものにする方策について考察した。

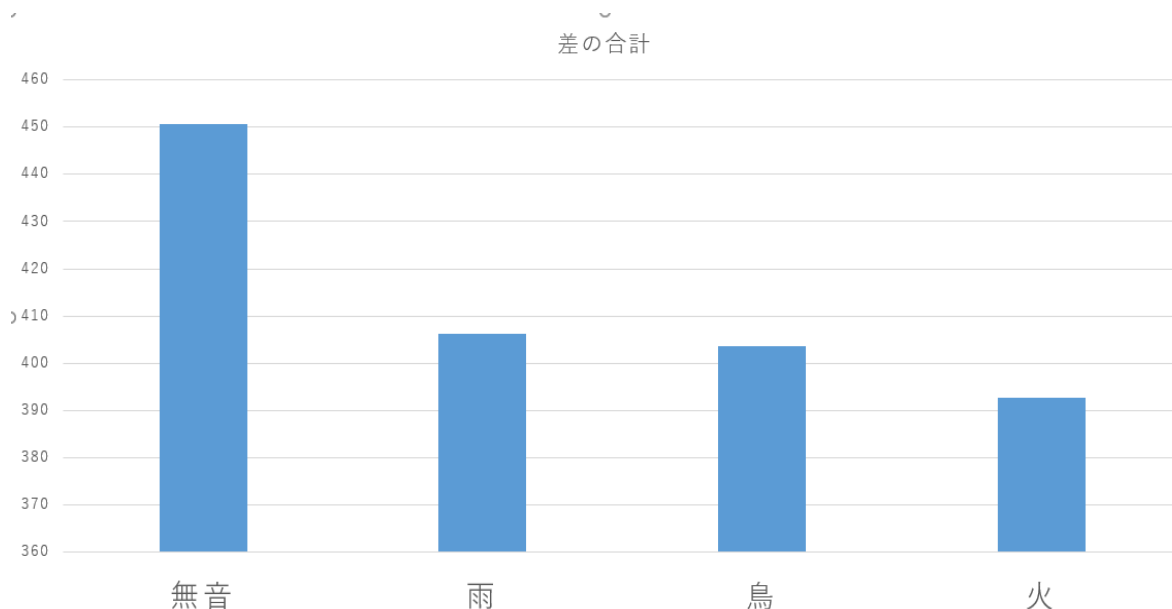
2. 研究手法

2年生16人1グループを対象に、「焚き火」の音、「鳥のさえずり」、「雨」の音、「無音」、それぞれ4つの環境下でクレペリン検査を5分間実施した。それぞれの音楽の聞き方はパソコンにイヤホン（全て同じものを使用）を接続しYouTubeの音源を用いた。「焚き火」の音は『4k焚き火BGM動画くつろぎの3時間（癒し・勉強・作業用ASMR）』、「鳥のさえずり」は『自然音～鳥のさえずり～』、「雨」の音は『【リラックス脳波】美しい雨の音3時間【ヒーリング】Sound of Rain 3 Hours』を用いた。なお音量に関しては被験者の好みの大

きさに調節してもらった。

3. 結果

各グループの各人の正答数による分散は、「焚き火」の音では2.6303、「鳥のさえずり」では3.08583、「雨」の音では3.11333、「無音」では3.50916となった。



4. 考察

実験結果よりヒーリング・ミュージック同士では「焚き火」の音が最も集中できることが分かる。近年の研究（福井至、2005）では、快気分によって集中力が引き起こされることが分かっている。このことから、「焚火」の音に含まれる「雨」の音や「鳥のさえずり」には無い非日常感や特別感（キャンプファイヤーなど）のイメージが快気分を引き起こし、集中力が引き起こされると考えられる。クラシック音楽などの他のリラクゼーション効果を持っている音楽との効果の差異を今後明らかにしていきたい。

5. 結論

本研究ではどのヒーリングミュージック（自然音）が学習効率を上げるのに最も効果があるかを検証した。実験の結果、「焚火」の音を聞くことで最も集中力を維持できることが分かった。また「焚火」の音のみならず、他にも非日常感や特別感を感じられる音楽でも同等の効果が得られると考えられる。さらには個人の好みによっても効果に差が生じると考えられるので、被験者数を増やし被験者の好みによって分類する必要がある。

6. 参考文献

菊田文夫（2010）「コンピューターを用いた作業に起因する精神的ストレスを軽減させるBGMの効果について」

高桑 栄松、池田 弘中、平 成也、土門 洋哉、増川 寿治（1966）「集中維持機能(TAF)に関する研究(VI)：変化騒音による TAF の変動」

福井至（2005）「肯定的気分の認知行動モデルの構築」