

イヤークラムってなに？ ～脳内で繰り返すあの曲の秘密～

音楽班:橋本 史恩、川崎 新太

要約

本研究の目的は、イヤークラムを引き起こす要因を知ること、それを未然に防ぐ方法を明らかにすることである。調査によって、イヤークラムは曲調などの特徴よりも、流行の曲やテレビ等のメディアから流れてくる曲、普段から自発的によく聴く曲と強い関連性を持つことがわかった。従って本研究では、イヤークラムを防ぎたい時には、流行から少し外れた曲や、普段聴くものとは系統の違う曲を聴くべきだということが結論付けられた。

1. はじめに

日常生活を送る中で、聴いたことのある曲が頭の中に繰り返し流れて来る、というような経験をしたことが1度はあるだろう。このような現象は「イヤークラム現象」と呼ばれている。テスト中や試合中などの大事な場面、いわゆる緊張感を伴う場面で不意に起こることが多いように思われるこの現象だが、集中の妨げとなることも多く、その原因を知ることによってイヤークラムを未然に防ぐ方法を見つけられるのではないかと考えた。ここでは特に、イヤークラムを引き起こす曲に見られる曲調などの特徴に注目して研究を行う。

2. 実験方法

《実験1》

2つ目のアンケートを行うタイミングを決定したり、実際にイヤークラムに嫌悪感がある人(イヤークラムを防ぐ方法を必要としている人)がいるのかを調査したりするため、30人程度を対象に小規模のアンケート調査を行った。質問内容は以下の通り。

- ①イヤークラムに対して嫌な印象はあるか。
- ②どのような場面でイヤークラムを経験したか。

《実験2》

実験1で行ったアンケート調査の結果を元に、定期テストの直後に、対象を75期生全体に広げてのアンケート調査を行った。質問内容は以下の通り。また、①に対する回答によって、②③の質問内容に違いがある。(①に「はい」と答えた人には②繰り返されていた曲について、③その曲名、に回答してもらい、①に「いいえ」と回答した人には②③それぞれでもう一方の質問に回答してもらった。)

- ①テスト中にイヤークラムは起きたか。
- ②繰り返されていた曲について。/昨晚または今朝、音楽を聴いたか。
- ③その曲名。/聞いた曲はどのようなものか。

3. 結果

《実験1》

6割以上の方がネガティブな印象を持っており、イヤークラムを経験した場面としては、「テスト中」という声が多かった。

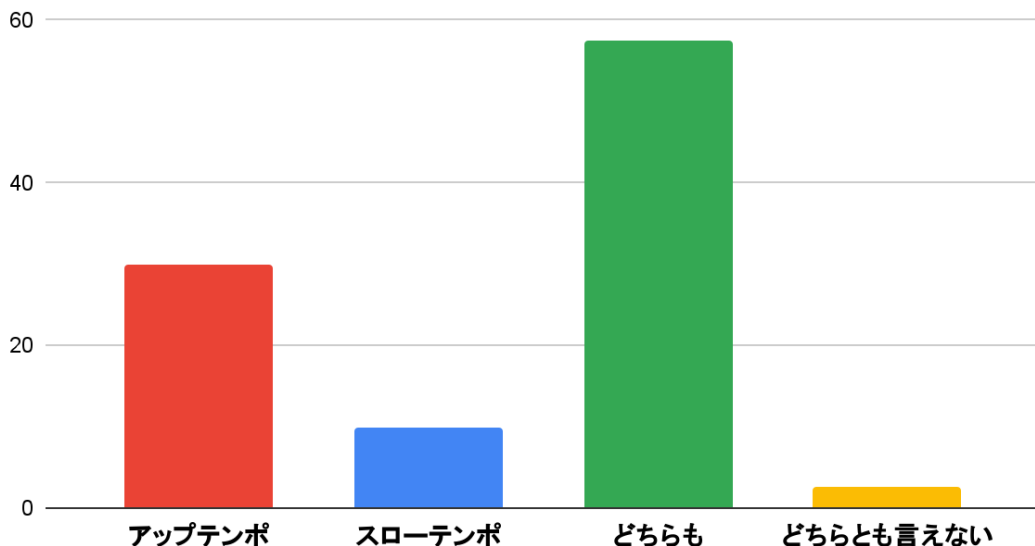
《実験2》

テスト中、実際に7割以上の人の身にイヤークラムが起きた。

①で「はい」と答えた人の②③への回答としては、CMなどで使用されていたり、好みでよく聴いたりするなど、日常的によく聴く曲だった、という声が多かった。また、挙げてもらった曲には曲調などに目立った傾向は見られなかった。

一方、①に「いいえ」と答えた人の②③への回答としては、意外にも音楽を聴かなかったと回答した人が4割近くいた。また、音楽を聴いていた人には、その曲がどのようなものか質問を加えたが、こちらにも目立った傾向は見られなかった(下図)。

聞いた曲はどのようなものだったか



4. 考察

曲調に焦点を当てた質問を多く行ったが、引き起こしやすさにそれほど大きな差はなく、曲調とイヤークラムとの間には目立った関連性は見られなかった。

しかし、視点を変えて、名前の挙がった曲のリリース日に注目すると、2021年の後半に発表されたものが多く、なにかの主題歌に使われていたり、cmソングとして使用されているものも多かった。このことから、イヤークラムを避けたいときは、普段聴くものとは系統の違う曲や、流行から少し外れた曲を聴くのが良いと考えられる。

5. まとめ

「アップテンポの曲の方が耳に残りやすく、イヤークラムを引き起こしやすいのではないか」という仮説を立てていたが、実際には、曲調とイヤークラムには目立った関連性が見られず、仮説は正しいものではなかった。しかし、新たに見つかった傾向から、流行から少し外れた曲や、普段聴くものとは系統の違う曲を意識的に聴くことで、イヤークラムを未然に防ぐことが期待できると言える。その他、音楽を意識的に頭から外すのが難しい場合、ガムを食べたり、アナグラムを解明(歌詞を並べ替えること)する等を行えば改善する可能性があるという見解もされている。

また、今回の研究では、聴いた曲そのものに注目したが、その他にもイヤークラムと関連性を持つ要因があることも大いに考えられるため、音楽を聴いた時間や、イヤークラムが起こったときの体調についてもアンケートを取ることで、より良い対処法を発見出来るのではないかと考える。

6. 参考文献ならびに参考Webページ

「頭にこびりついて離れない」はなぜ起こる？ ”イヤークラム”の正体
https://honto.jp/article/business/earworm_independent.html

「音楽が頭から離れない」イヤークラム(ディラン効果)について
<https://grouphome-family.com/news/earworm/>