

イヤークワームの原因と対策方法を探せ！！ ～音楽を聞く頻度などから考える～

音楽班：辰田 楓香、永木 佑実、宮永 奈緒子

Abstract

The purpose of this study is to reveal the causes of earworms and how to deal with them. Through experiments and surveys, results were obtained in terms of gender, song tempo, situation, and frequency of listening to songs. Earworms are more likely to occur in women, fast-paced songs, quiet situations, and those who listen to music more frequently. It was also concluded that listening to the song or singing until they are satisfied with the song is likely to lead to its solution.

要約

本研究の目的は、イヤークワームの原因と対策方法を明らかにすることである。実験と調査によって、性別、曲のテンポ感、状況、曲を聞く頻度の観点から結果を得た。イヤークワームは、女性、テンポの速い曲、静かな状況、音楽を聴く頻度が高い人に起こりやすい。また、自身が曲に対して満足するまで曲を聞いたり、歌ったりすることで解消につながりやすいということが結論付けられた。

1. はじめに

勉強やテスト中に頭の中で音楽が流れて集中できないことがよくあり、イヤークワームについて関心を持った。本研究ではイヤークワームの原因と対策方法を明らかにする。イヤークワームとは、音楽を聴いてない時に曲やフレーズが頭の中に流れて離れなくなる現象のことを指す。

2. 研究手法

高津生を対象にいくつかの質問に答えてもらうアンケートと曲を聞いてもらう実験を行い、それをもとにイヤークワームの原因や起こりやすい曲の傾向を探る。

《実験1》

- ・イヤークワームを経験したことはあるか
- ・普段の音楽を聴く頻度
- ・その曲を聞いた時期
- ・イヤークワームが起こった場面
- ・イヤークワームが起こったときの対策方法
- ・その曲の題名

という6つの質問に高津生45人の協力の元、答えてもらった。

《実験2》

- ①昼休みにテンポの違う2曲を交互に流して聞いてもらう。
- ②1日経ってからイヤークワームが起こったかどうかなどのアンケートを取る。

実験に使用した曲：テンポの速い曲…怪獣の花唄(150BPM)

テンポの遅い曲…なんでもないよ、(86BPM)

《実験3》

参考文献に記載されていた

- ・イヤークワームが起こった曲を聴きながら歌う
- ・イヤークワームが起こった曲を聴く

- ・ガムを噛む
- ・座禅をくむ
- ・アナグラムを解く

という5つの対策方法を実際に試す。2年1組の15名に協力の元、冬休みに実験を行った。

3. 結果

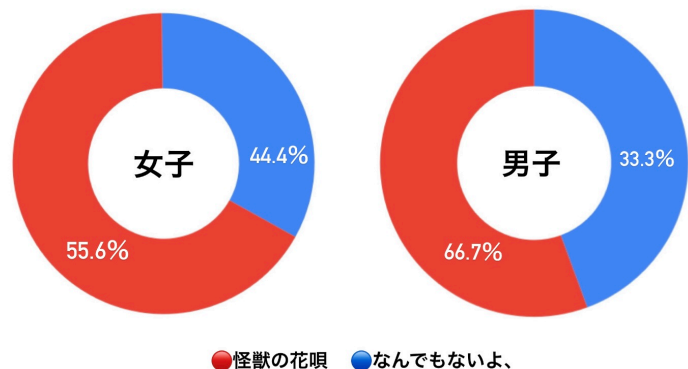
《実験1》

イヤークラムは男性よりも女性に多く、昔聞いた曲より最近聞いた曲で起こりやすよく音楽を聞いている人に起きやすいとわかった。また勉強中や登下校中などによく起きていて、解決策がわからないという人が多いこともわかった。

《実験2》

男女で分けると、やはり女性のほうがイヤークラムが起こった人は多かった。テンポについては、テンポの早い「怪獣の花唄」でイヤークラムが起こったという人のほうが多かった。

イヤークラムが起きた曲



《実験3》

1曲を通して聞き、解消した回数
9/15回(60%)
1曲を通して聞きながら歌い、解消した回数 7/10回(70%)
ガムを噛んで、解消した回数 3/6回
(50%)
アナグラムを組んで、解消した回数 1/7回(14%)
座禅を組んで、解消した回数 1/3回(33%)

4. 考察

実験3で解消した時としなかった時があり、協力してもらった人に話を聞いたところ、1曲を1度だけでなく何度も聞きたくなったためイヤークラムが起きてしまったという声が複数人から上がった。解決には曲から離れようとするのではなく、その曲を聴いたり歌ったり、逆に近づくことが大切だと考えた。そこでイヤークラムの解消にはその曲に対して満足するかが関係しているのではないかと考えた。このことから、歌いながら一曲を聞くことで、曲に対して満足でき、イヤークラムが解消するのではないかと考えた。

5. 結論

イヤークラムが起こりやすいのは、女性、テンポの速い曲、静かな状況、音楽を聞く頻度が高い人である可能性が高い。自身が曲に対して満足するまで曲を聞いたり歌ったりすると解消することができることもある。

6. 参考文献ならびに参考Webページ

- ・音楽班研究室番号32.”イヤークラムってなに？～脳内で繰り返すあの曲の秘密～”.
2022-04.<https://kozu-osaka.jp/cms/wp-content/uploads/2023/04/8453691c4241e301f967dfa356c492a1.pdf>
- ・ライズTOKYO株式会社.”頭の中で音楽が流れ続けて眠れない人は必見！起こる原因と5つの対策”.
2017-10-17.https://www.risetokyo.jp/contents/_wp/archives/blog/741