

論文概要

東京医療保健大学
医療情報学科

hi013039

清水 美歩

ランダム化比較研究による BGM の集中力への影響評価

現在、音楽は様々な場所で BGM として使用されている。例として、スポーツの競技前や医療現場・企業オフィス・スーパー・工場、勉強中などが挙げられ、集中力を高めるためや、リラックスさせるためなどの 1 つの手段として、有効に活用されている。その中でも本研究では、大学生にとって 1 番身近な BGM と考えられる勉強中に音楽を聞くことに着目し研究を進めた。

そこで、自分の好みで選んだ(普段よく聞いている)BGM を聞く好み群と知的作業を援助すると言われている BGM(クラシック)を聞くクラシック群で、集中力に対して何らかの影響の違いが見られるかを、ストループテストを用いたランダム化比較研究で検討することを目的とした。

本研究の対象者は、普段勉強するときに音楽を聞きながら勉強する学生とし、研究対象者を好み群とクラシック群にランダムでグループ分けをした後、計 2 回のストループテストを実施した。練習問題を実施後、1 回目のテストでは両群にクラシック曲を聞いてもらいながら課題を実施し、10 分の休憩をはさんだ後、2 回目のテストはクラシック曲が好みの曲を聞いてもらいながら課題を実施した。その後個人差を考慮し、評価・比較し集中力に対して何らかの効果の違いがあるかを検討した。

その結果として、効率面である誤答数、課題実施時間、タップ間隔などは、音楽の好みによって有意差を得られなかった。また感情面である音楽の意識度、リラックス度、集中度、楽しさ度、難しさ度、やる気度などは音楽の好みによって有意差を得られなかつたが、課題実施時間と体感時間の差では有意差を得られた。人間は時間経過に意識を向ける頻度が高いほど、時間の流れを遅く感じると言われているため、反対に時間を短く感じる時は、時間経過に意識が向けられる回数が少なく、目の前の物事に集中していたととらえることが出来ると考えられる。

本研究では、クラシック群は課題実施時間と体感時間の差はほとんど見られなかつたが、好み群では課題実施時間よりも約 40 秒も早く課題を終えたと感じていた。よって本研究の結果から、好みの曲を聴いている方が、時間経過に意識を向ける頻度が少なく、課題自体に集中したととらえることが出来るため、クラシック曲を聴くよりも集中力が上がることが示唆された。

目次

第 1 章 はじめに ······	P1
第 2 章 研究背景 ······	P2
2.1 BGM の使用場所 ······	P2
2.2 先行研究 ······	P3
2.3 先行研究の問題点と研究の動機 ······	P3
第 3 章 研究目的 ······	P4
第 4 章 研究方法 ······	P5
第 5 章 研究結果 ······	P7
第 6 章 考察 ······	P11
第 7 章 結論 ······	P12
謝辞 ······	P13
参考文献 ······	P14