



ビット89ニュース INTEREST

株式会社 ビット89
東京都品川区大井1-6-3 アゴラ大井町ビルF (〒140-0014)

2006年2月号
(隔月発行)

ハイライト: 今回のテーマは

音楽と仕事

Business Insight
メンタルサプリメント
としての音楽

The 特集
音楽の効能

Brain 89ers
音楽とバイクが与える
喜びの現象学

インフォシェフ 吉田健司の Business Insight (見識・洞察)

「メンタルサプリメントとしての音楽」



ソニー・フィルハーモニックオーケストラの練習風景

映画やTVドラマなどのシーンに音楽が流れるが、ストーリーを理解するだけであれば音楽がなくても特に問題はない。しかし、その場面に合った曲が挿入されることによって、印象を強めたり感動を高めたりする効果があることは言うまでもない。事実、見終わった後でもその曲が余韻として残り、ストーリー全体のイメージが心に焼き付けられたりする。冬ソナ現象もこのような音楽の効果の影響が大きかったのではなからうか。

かつて、中学あるいは高校時代にラジオを聴きながら勉強していると、「音楽を聴きながら勉強なんかできないんじゃないか!」と親から注意されたり怒られたりした覚えはないだろうか? いわゆる「ながら族」であるが、私も相当な「ながら族」であり、「音楽を聴かないと勉強ができないんだ」などと口答えしてしまい、さらに怒りを煽ってしまったという苦い経験がある。

その後、大学に入って驚いたことがある。機械製図という授業で製図教室に入ると、斜めに傾いたデスク(製図板)にドラフターが設置されており、指定された機械部品などを設計するのだが、何とその教室では授業時間中、BGM(バックグラウンド・ミュージック)が流されていた。そのことを担当教授に尋ねると、適度な音楽は作業効率を高められるからだとの説明に、なるほどと頷いた。音楽の種類によって疲れを癒したり、元気づけられたりするが、このような音楽効果の研究もかなり行われている。たとえば、マーチ(行進曲)を聴くと集中力が高められるのは、音楽というテンポ116というリズムが脳波と共鳴し、その結果、α2波が多くなり、集中力が高まるというメカニズムのようである。またモーツァルトの音楽はストレス軽減や職場での作業効率アップにつながるという有名な研究発表もあり、モーツァルト生誕250周年を記念する今年、さらに注目度も高まるものと思われる。

生活面でも音楽効果としてBGMが随所に取り入れられてきている。たとえば、歯医者などでは患者の緊張感をほぐすため、また病院の手術室でも長時間労働から医師の疲れを軽減するためにBGMが使われたりしている。

最近、電車の中や路上で iPod(アイポッド)などのデジタル携帯音楽プレーヤーを使っている人をよく見かけるようになったが、私もこのデジタル機器を愛用しているひとりである。その時々気分に合わせて好きな音楽を聴いて、中年「ながら族」を続けている。客先に行く電車の中では元気の出る曲を、帰宅する途中には癒し系の曲を聴くようにしているが、お客様や家族とのコミュニケーションがうまくいくように思う。

インターネット等ITの出現と普及によって、デジタル化社会が進展すると、どこか乾ききった人間関係も同時並行的に形成されてきているような気がする。職場の仲間との関係だけでなく、家族との関係でさえ、うまくコミュニケーションがとれないで不幸な事件が起きたりしている。行き過ぎたデジタル化は、人間にとって重要なアナログ部分を欠如させ、結果として個人間の「心の響きあい」が失われてきているからかも知れない。しかし、デジタル機器をうまく取り入れて、豊かな人間関係や「朗働」のためのセルフコントロール(自己管理)に役立てることもできる。デジタルとアナログのバランスをどのように保っていくかが現代の重要な課題である。

情報が幾何級数的に増殖し氾濫状態を迎えている今日、ノイズという「雑音」にも惑わされないよう、真に価値ある情報だけをキャッチする、目利きならぬ「耳利き」力も併せて身につけたいものである。

この文章の無断転載を禁じます。

目次:

	ページ
Business Insight	1
The 特集	2
気になるデータ	2
Brain89ers	3
お知らせ & トピックス	4
発行書籍のご案内	4
ビット89 インフォメーション	4

THE 特集 音楽の効能

「クラシック音楽を聴くと頭がよくなる」「カラオケで歌うとストレスが発散できる」「牛に音楽を聴かせるとミルクがたくさん出る」 - - -。音楽は私たちの心、身体、生活にさまざまな影響を与えているといわれている。今年がモーツァルト生誕250周年。音を楽しむ以外に、モーツァルトを聴くとどんなお徳なことがあるのだろうか？音楽がもたらす効能を探ってみた。

音楽で脳力をアップする

右脳と左脳、両方の脳をバランスよく発達させることが重要といわれるが、現代日本人の脳の活動は左脳に偏りがちである。左脳は言語脳といわれ、論理的な思考を司り、右脳は音楽脳と呼ばれ、感性や感覚を司る。現代人はテレビ、ラジオ、駅や車内のアナウンス、店舗の呼び込みなど、常に言語にさらされている。特に日本語を母国語としている人の場合には、言語だけでなく、自然の音や邦楽器による音楽も左脳で処理しているため、特に左脳への負担大きい(左欄『音と日本人の脳』参照)。クラシック音楽に代表される歌詞のない音楽を聴くことによって、左脳を休ませ、右脳を活性化させることができる。

音楽で知力をアップする

モーツァルトの音楽が知力向上に効果があるのではないか - - -。1993年に米ウイスコンシン大学のラウシャー博士などがモーツァルトのソナタを聴くことによって知能検査の空間認知能力がアップし、IQが上がったという論文を発表した。その後、これに反論する研究も発表され、議論的となっている。モーツァルトの音楽が人間の知力、感情、健康などに影響するという、いわゆる「モーツァルト効果」を唱える研究者は多い。その実践者として有名なのはフランスの音声学学者アルフレッド・トマティス博士だろう。トマティス博士の説によれば、高周波音は脳にエネルギーを充電し、自律神経を整え、コミュニケーション意欲を高め、創造性を促進する力を持っている。モーツァルトは高周波の音を多く含んでいるために、心と身体をリラックスさせ、頭脳を明晰にするという。日本では特に英語習得のメソッドとして知られており、モーツァルトの音楽が英語学習に取り入れられている。

音楽で体調をアップする

2004年に発売開始された「最新健康モーツァルト音楽療法」(ユニバーサルクラシック)というシリーズのCDがクラシックとしては異例のヒットとなっている。このシリーズを監修したのは埼玉医科大学短期大学教授で免疫学が専門の和合治久氏である。モーツァルトの音楽は高周波音(特に3500~4500ヘルツ)とゆらぎ(1/fゆらぎ)を多く含んでいる。そのため、モーツァルトを聴くことによって、心身がリラックスし、免疫力が高まり、より健康になることができると和合氏は考えている。リラックス効果は人間以外の動物にも有効であり、また耳を持たない植物も音楽のゆらぎを振



動として感じ取ることによって生育が促される。音楽が農作物の品質向上などにも効果があるといわれるのはこのような理由からと考えられている。

音楽で運動能力をアップする

音楽を聴くことが運動障害の治療にも効果があるという研究結果も出始めている。脳血管研究所美原記念病院(群馬県)ではパーキンソン病患者の歩行リハビリでメロディーを聴きながらおこなう場合とそうでない場合を比較した。その結果、メロディーを聴いた場合の方が歩行がスムーズになり症状の改善が大きかった。脳研究でも脳の働きにおいてメロディーと運動能力に関係があるということが明らかになってきている。

音楽で売上がアップする

ビジネスの場でも音楽が人間に及ぼす影響を考慮することは重要な。たとえば、工場などで適切なBGMを流せば、作業効率がアップする。音楽が売上が大きくなることもある。1982年、米研究者ミリマンは「Using Background Music to Affect the Behavior of Supermarket Shoppers」という論文を発表した。ミリマンの研究によるとスーパーマーケットにおいて1分間108ビートのテンポの速い音楽から60ビートのテンポの遅い音楽にBGMを変えたところ、ショッピングカートを押すスピードが遅くなり、滞店時間が長くなって、売上が38.2%上昇した。適切な音楽はビジネスにプラスの効果がある。しかし、逆に、適切な音環境を作り出していないと、働く人間の効率が落ちたり、売上が減ったり...ということもあり得るわけである。

音と日本人の脳

西欧人の場合、言語の中の子音は左脳で処理されるが、母音は音を聴く右脳で処理される。日本人(日本語ネイティブ)の場合は、子音も母音も左脳で処理する。さらに、風や雨、小川のせせらぎなどの自然の音、虫や動物の鳴き声、邦楽器の音も言語化されて左脳で処理されていると考えられている。

用語解説

ゆらぎ 自然界の音は規則的なパターン、ランダムなパターン、ランダムではないが予測できないパターンといふ3つのゆらぎに分類される。1/fゆらぎといわれ、自然界とともに生体システムにも多く存在する。小川のせせらぎや人間の心拍リズム、安静な時の脳波などにみられ、1/fゆらぎに接すると、人間は心地よさを感じる。

気になるデータ 音楽関連データ

日本の音楽ソフト生産数量推移 (出典 社団法人日本レコード協会 単位:千枚 巻)

	2001年	2002年	2003年	2004年	2005年
シングルCD	109,393	82,760	88,138	81,835	64,687
アルバムCD	259,233	245,919	227,129	220,420	237,116
アナログディスク	1,297	697	580	894	306
カセットテープ	15,160	12,972	11,733	8,999	7,425
その他	-	968	807	531	418
合計	385,083	343,316	328,387	312,680	309,952

Brain89ers の視点 音楽とバイクが与える喜びの現象学

深津 紘 (ふかつ ひろし) [財団法人 東京顕微鏡院 経営企画室長]

[医療法人 こころとからだの元氣プラザ トータルヘルスセンターBe・Well!! 所長]

人間が「幸せだ」とか、「うれしい」とか喜びを感じる時はどのような時なのか。結婚した時だとか、子供が生まれた時だとか、仕事の目標が達成できた時とか、いろいろですが、どうもそれらは一時の喜びでそれほど持続性はないし、一過性の喜びのように思えるのです。つまり、達成した喜びはそれで終わりであって、急激に気持ちも落ち着いてくるのです。私はそのような行為の結果よりも、目標としていることに挑戦している時にこそ大きな喜びがあるのだと感じています。

私の趣味の一つに、ソニー社員や家族で結成しているソニー・フィルハーモニックオーケストラでチェロを弾くという楽しみがあります。いつも本番までの約6ヶ月間は個人練習、パー練習そして全体練習と苦勞が多いのです。仕事が忙しくて練習の時間が取りにくいとか、譜面の随所に出てくる難解な部分をどう弾きこなすか、など多くのクリアしなければならぬ課題があるのです。どうも私はそのような課題に挑戦していること自体を結構楽しんでいて、それらの課題が解決できると、また、次の課題に挑戦し・・・とどンドンクリアしながら喜びを大きくしていっているのではないかなと思うようになりました。

オーケストラはよく、組織の中での活動(つまりビジネス活動)と似ていると語られることが多いのですが、指揮者(社長)の示す考え方(ビジョン)に合わせて、時には激しく、アップテンポに、また、時には緩やかにリタルランドして落ち着かせるなどベクトルを合わせないこととまじりません。同時に、自分のチェロの演奏をきちんとするだけではオーケストラでは不十分な状態です。つまり、チェロのトップ(自部門マネジャー)の動きを見ながら(聴きながら)チェロパートがびったり合っていることは勿論のこと、他のパート(他部門)やソロ楽器の音や流れを常に聴きながら、ハーモニーを感じる(良好なコミュニケーション)が大事です。それを我々はアンサンブルと表現するのですが、うまくアンサンブルが出来て心地よく感じた時こそ大きな喜びを感じるのです。練習も含めて音楽に没頭していることが喜びとなり、私の生き甲斐になっているようです。

もう一つ最近特にはまっている(没頭している)のがバイクでのツーリングであります。昨年ソニーを60歳直前で退職し、現在の職場(財団法人東京顕微鏡院及び医療法人こころとからだの元氣プラザ)に移る時に、BIT89の吉田健司さんから「自分にご褒美を出したら?」とわれ今までのバイクを手放して、BMWの大型バイク(1100cc)を買ってしまったのです。昔から欲しかったものが手に入ったからもうどうにも止まりません。ジージー(爺、爺)ライダーではありますが、夏休みなどに若

い人達と一緒に北海道や東北、箱根、清里、熊野三山等々ツーリングを楽しんでいます。

バイクは危険だと言う人も多いのですが、私は老化防止にも非常に良いのではないかと中年の方にも勧めています。なにしろ両手、両足がそれぞれ全く異なることを脳の指令で行っているのです。道路の状況や周囲の環境の変化を瞬時に判断して、脳が指令を出して敏捷に両手、両足で対応するのです。

ツーリングでは山道や峠道でバイクをバンクさせてカーブを曲がり、バランスをとりながらワインディングを楽しみますが、曲がる直前を見てハンドルをきろうとしても曲がらなれません。曲がりたい方向をきちんと見据えながらバンクすることが必要です。しっかり行きたい方向を見ることが大事なのです。しかも、バイクと一体となるように両膝でしっかりとバイクのタンクを挟みます(ニーグリップです)。経営やマネジメントにも通じるものがあると思いませんか。

オーケストラ同様、バイクの仲間も年齢はまちまちで若い人と一体となって行動していますので年齢を意識しません。もっとも、慣れない時に坂道でうまく曲がれずに転倒した時は「年なのかな」と思ったこともありましたが、すぐにそれも忘れしました。最近、知遇を得てご指導頂いている、海道昌宣先生から紹介された「フロー体験/喜びの現象学」(M.チクセントミハイ著)という本を読みました。その本の中で、チクセントミハイは喜びの現象を「フロー状態」と定義し、それは「能力の習得を必要とするルールを持ち、目標を設定し、フィードバックをもらい、統制を加えることができる状態」としているのです。つまり、自律していて自分の中の意識を統制できる状態にないとフローを感じられないのであります。言葉を変えれば、社会環境や人からの報酬ではなく、自分の中で目標を立て、自分の意思でそれに注意を集中し、没頭し、達成していければフロー状態になれるのです。会社での仕事でも、プライベートな生活でも全てを含めて(つまり、人生そのものとして)自律していることが重要だということでしょう。

その意味で、最近、残間里江子さんが著書「それでいいのか蕎麦打ち男」の中で、「団塊の世代の人達に動け、移れ、魂れ、突出しろ、キレイになれ」と呼びかけ、「働きたい人は働きつけよ」と強調していますが、私もできるだけ仕事を続けながら(社会に貢献していると言う実感を持ちながら)、いろいろな形でフロー状態(喜びの現象)を作っていきたいと思えます。

シニアの皆さん、いつまでも、真つ心に没頭し続けようではありませんか!



深津 紘氏プロフィール

昭和42年早稲田大学法学部卒業。
2社に就職後、昭和44年11月よりソニーへ勤務。主として人事畑を中心にキャリアを重ね、本人事務部長や工場総務部長を歴任。また、若い頃の商品企画担当の経験を活かし、営業部長も経験。その後人材派遣や研修を行う関連会社、ソニー・ヒューマンキャピタル(株)で代表取締役常務、英国のIT会社との合弁会社である、SVインタラクティブコミュニケーションの社長を歴任。現在、財団法人東京顕微鏡院・医療法人こころとからだの元氣プラザにて経営企画室長兼トータルヘルスセンターBe・Well!!所長。

趣味は、ソニー・フィルハーモニックオーケストラ副代表としてチェロの演奏と大型バイクでのツーリング。
社会保険労務士

“Brain89ers”とは...

BIT89には、さまざまな分野で活躍する豊かな才能・個性を持った方々のネットワークがあります。このネットワーク“Brain89ers”(ブレイン・エイティナイナーズ)の知性を共有することにより、皆さまのビジネスはより深く広く、味わい深いものとなります。そこで、毎月これらの方々が登場していただき、独自の視点からビジネスや社会・世界情勢について語っていただきます。

BIT89 Book Guide

1. フロー体験 喜びの現象学

幸福 喜び 楽しさ 最適経験などの現象学的課題の本質を解明したもので、マズローの自己実現概念を超える一冊。

M.チクセントミハイ著
今村浩明翻訳
世界思想社
2548円 税込
ISBN :4790706141



2. 健康モーツァルト療法 免疫音楽医療入門

音楽療法におけるモーツァルトの効能をやさしく解説。和合 治久著 春秋社刊 1785円 税込 ISBN :4393934865



3. クラシック・イン

平均収録時間約70分のCDとカラーのガイドブックがセットになった隔週発行のCDマガジン。全50巻でクラシックの名曲355曲を収録。小学館刊 各巻980円 税込 ISBN B0007CVI4



TOPICS & プレスリリース

青森県 むつ小川原 探訪記

原子燃料サイクル施設や石油備蓄基地としても有名な六ヶ所村を含む「むつ小川原工業団地」を1月15日・16日と訪問してきました。東京から八戸東北新幹線「はやて」で約3時間(東京～新大阪「ひかり」とほぼ同じ時間)そこから特急に10数分乗って三沢駅で下車します。三沢には温泉付き飛行場があり、羽田から空路で三沢空港まで約75分で行くこともできます(3便/日)。



むつ小川原工業団地の全景

さて、この三沢から車で1時間ほど走りますと、米国のコロラド州にでも迷い込んだような錯覚を持ってしまうほど広大な大自然のなかの「むつ小川原工業団地」に着きます。青森県が推進する「クリスタルバレイ構想」によって、アルプス電気、セイコーインスツルメンツ、カシオ計算機、日立化成工業など6社が出資するA 5(株)の液晶工場や、トヨタ系の花弁工場などが整然と立ち並んでいます。工業団地という名前からは想像できないほど、大自然、文化、食べ物や温泉など生活環境に恵まれたところです。



(株)トヨタフローリテック

A 5(株)

新規工場の候補地として、一度、視察してみたいかがでしょうか。

新むつ小川原(株)のURL

<http://www.shinmutsu.co.jp/>

青森県「クリスタルバレイ構想」のURL

<http://www.pref.aomori.jp/mo/suisin.html>

日経調 調査専門委員会の活動

社団法人 日本経済調査協議会(略称:日経調)長坂委員会の専門委員として「人口減少時代の企業経営」のテーマに取り組んでいます。本委員会には委員長の長坂健二郎氏(万有製薬会長)、主査の原田泰氏(大和総研チーフエコノミスト)をはじめ、各界の有識者が参加しています。昨年10月より活動を開始しており、本年末を目途に研究成果をまとめる予定です。



写真左

**実践! MBAトレーニング
中国ビジネスのケーススタディ**

写真右

**即戦力が身につく!
最強のMBAバイブル**

株式会社 ビット89
東京都品川区大井1-6-3
アゴラ大井町ビルF (〒140-0014)
03(3774) 8950
Fax 03(3774) 8951
メール info@bit89.co.jp
HP <http://www.bit89.co.jp>

発行責任者 吉田 健司
編集責任者 鮎 広史

吉田健司 著書のご案内

好評発売中!! 「戦略」「ヒト」「モノ」「カネ」「文化」の本質と応用がつかめる本です。
実践! MBAトレーニング 中国ビジネスのケーススタディ PHP研究所刊 2,000円

好評発売中!! MBAコースのエッセンスをいっとこどりした本です。
即戦力が身につく! 最強のMBAバイブル PHP研究所刊 1,400円

出版社にお申し込み頂ければ、著者紹介価格(10%引き)にて、宅配も可能です。
(合計5000円以上は送料無料)

お申し込み先 PHP研究所 ビジネス出版部 兵庫(ひょうごさん)
FAX:03-3239-7497 e-mail:r-hyogo@php.co.jp

ビット89インフォメーション

発売中の書籍内容に沿ったテーマだけでなく、最新のビジネスメソッドに関する講演、セミナーのご依頼に積極的にお応えいたします。また、併せてマーケティングリサーチ、各種ビジネストレーニングおよび経営コンサルティングなどに関するお問い合わせなどは、左記までお気軽にご連絡くださいませ。

皆様の会社が、現在抱えておられるビジネス上の課題を解決してみませんか? 弊社代表 吉田健司が「経営プラネット」および「ビギナー会員(体験会員)」の皆様を対象に、毎月先着5名様まで頂いた質問にEメールまたはFAXにてご返答いたします。ご希望の方は左記のEメールアドレスまたはFAX番号宛にご質問内容をお送りください。

INTEREST編集部では、INTERESTで特集を組んでほしいテーマを募集しております。左記のメールアドレスより編集担当宛に御社名とお名前を明記の上、お寄せください。