

ボサノバ、Jazz、レゲエが業務効率アップの鍵！？仕事に集中できる職場環境 BGM 活用と、効果的な音楽ジャンルの考察

株式会社翔栄クワイエットは、「オフィス空間を使った社員の意識・行動改革・組織マネジメント」を事業のひとつとして展開しています。働き方改革・生産性向上が求められ、様々な社内制度や仕組み、テレワークなどが議論されています。一方で勤務時間外労働といった諸問題に見られるように、制度や仕組みによる強制的な変革には限界も感じられます。なぜなら人には感情があり、頭では分かっているが感情がつかない（変わらない）からだと考えています。

私たちは、働き方改革は、まず「働く人改革」であると捉え、社員の意識と行動を変える戦略的な空間（環境）創りを通じて、企業成長を支援しています。

当社は“環境による働く人改革”の事例やノウハウ・調査を報道関係者の方々にお伝えすべく、ニュースレターを定期的に発信してまいります。第1回目は、オフィスのBGMとその効果についての実験レポートを紹介いたします。

■働く空間でのBGM、その運用実験を実施

現代の企業には、社員の健康や働きやすさといった観点から、オフィス空間に対する配慮が求められています。これを高いレベルで実現することはミッションの達成率や離職率の低下等にも影響するため、軽視するのは得策ではないでしょう。このため近年のオフィス空間づくりでは、BGMの運用が検討される例も多くなってきました。今回ご紹介するのは、そうしたBGM運用に関する実地での検証を目的として、社内で行ったものです。

実験は、定期的に音楽ジャンルを変えてオフィス内にBGMを流す方法を取り、6週間にわたって実施しました。



■仕事の妨げになるBGMと、集中力を高めるBGM

実験終了後に、対象者に対してジャンルごとの印象についてのアンケートを行いました。

結果としては、ボサノバ、Jazz、レゲエという3ジャンルの支持が上位を占めました。これらの音楽は仕事をしていて気が散る事が少なく、自然に聴き流す事ができる、ということが主な理由となったようです。

J-Pop や Rock が次点となりましたが、こちらは知った曲が多いのでつい聴き入ってしまい集中力が下がる、というネガティブなコメントが見られました。

また、アンビエント（環境音楽）については、仕事をするにはヒーリング効果が高すぎるという意見がありました。

実験結果	
1位	ボサノバ
2位	Jazz・Hiphop
3位	レゲエ・R&B・カントリー
4位	Pops・Rock
5位	アンビエント・エレクトロニカ
6位	クラシック

- ・以上は5段階評価の平均点が高い順
- ・アンケート回収率：85%

■「暗騒音」に注目 ～ 一定音量の騒音が集中力アップにつながる ～

仕事に集中するための空間のひとつとして「暗騒音」のある環境を私どもは考えています。

暗騒音とは「対象としている音以外の騒音」のことです。ここではやや雑然とした空間を想定した場合の、「BGM を含めた、人々の声が混ざり合った一定音量の騒音」と定義しています。

けっして静かではないカフェのような場所が、集中できると感じることがあります。これは、「カフェだから」ではなく、「適度かつ気にならない騒音」があるからではないかと考えています。このことから、仕事の妨げにならず、集中力を高める BGM としては、この「安定した暗騒音」が有効と思われます。

しかし音楽には「好み」があります。自分の好みの音楽が流れている時は心地良さを感じても、聴きたくない曲が流れるとストレスになります。また、逆に好みのジャンルの場合も、興味を惹かれてしまうことにより気が散っている状態になるといえるでしょう。

つまり音楽としては聞き流せるジャンルであることが必要なわけですが、ここでも好みの問題が発生します。たとえば実験結果に則ってボサノバを流し続けたとしても、ボサノバに詳しい方がいたら「知っている曲」が流れることになり、その人にとっては気が散る状態になる可能性があるわけです。こうしたことから万能な検証結果としての総括が難しいテーマではありましたが、一般的な環境を構築する手がかりとなる実験結果であったと思います。

■同じ楽曲をループさせない、音量に気を配って空間全体に届ける運用がおすすめ

実験を踏まえて、参考になると思われるポイントを挙げてまいります。

*おすすめ その1

音楽配信サービスの、指定したジャンルが流れ続ける機能を利用する

CD やプレイリスト等で BGM を流す場合、繰り返し再生により、すぐに“知った曲”になってしまうため「暗騒音」としての効果が薄れることとなります。そこで Spotify や Amazon music 等の音楽配信サービスの「ジャンル指定機能」の利用をお勧めします。指定すればそのジャンルに固定される上、CD などにくらべればループが発生しづらくなっています。これなら流しっぱなしでよいので、運用も楽です。

*おすすめ その2

wi-fi スピーカー等を利用し、小音量で全体に聞こえる環境を安価に構築

一か所から音楽を再生する場合、スピーカーに近い人は“うるさい”と感じ、遠い人は、“聞こえない”ということになってしまいます。これでは快適な「暗騒音」環境とは言えません。かつては、オフィス全体に満遍なく音楽を流すためにはスピーカー配線工事等が必要でしたが、今は wi-fi スピーカーがあります。これを使うと配線工事をせずに、同じ音楽を複数のスピーカーで同時に鳴らすことができます。スピーカーの数を増やせば、それぞれのスピーカーの音量は下げられます。これでオフィスのどこにいても、適切な音量で BGM が聞こえる「暗騒音」のある音環境を作ることができるのです。

BGM はその運用次第で、仕事の妨げにも集中力の向上にもつながります。皆様のオフィスでも、仕事の集中力を高める BGM の活用を試してみられてはいかがでしょうか？

【検証実験概要】

- ・期 間： 2017 年 9 月～10 月中旬
- ・場 所： 当社ワークスペース内(在席人数、約 25 名)
- ・実施内容： 定期的に音楽ジャンルを変え、ワークスペース全体に BGM を流しながら仕事をする。
(週の前半・後半で各 1 ジャンルずつ、それを 6 週間で、約 12 ジャンル)
- ・結果確認： 実験対象者全員に、アンケートを実施、ジャンル毎の印象を 5 段階で評価。

<参考>Books&Apps 「仕事の妨げになる BGM と、集中力を高める BGM の違いを、実験して調べてみた。」より

<https://blog.tinect.jp/?p=52319>



【検証実験責任者】

株式会社翔栄クリエイト 執行役員 クリエイティブ事業部 事業部長

河口英二

オフィスの移転・リノベーションを手掛けるクリエイティブ事業部の事業部長として、「お客様の業績向上を目的とした戦略的なオフィスづくり」を提供している。自身もプロジェクトに携わり、上場企業をはじめ数多くの業績向上オフィスを手がけるとともに、セミナー講師としても活躍。講演数は 250 回を超える。

【会社概要】

会社名： 株式会社翔栄クリエイト
代表： 代表取締役 宇佐神慎
本社： 〒160-0023 東京都新宿区西新宿 1-8-1 新宿ビルディング1階
URL： <https://syouei-corp.net/>
TEL： 03-6894-2211
設立： 1997年8月
資本金： 1億円
従業員数： 100名(グループ全体)
事業内容： 太陽光・バイオマス・風力発電所の設計施工事業
お客様の業績向上を目的としたオフィスデザイン事業
電気工事/建築設計施工事業
経営陣向け Web 活用研修事業
安心安全にこだわった食の店舗「ビセットプラザ」運営事業
無農薬の露地栽培・植物工場、畜産、養鶏、養殖事業

〈プレスリリースに関するお問い合わせ先〉

翔栄クリエイト 広報事務局

TEL:03-5411-0066 FAX:03-3401-7788 E-mail:pr@netamoto.co.jp

担当：伊藤(携帯:080-3711-6561) 杉村(携帯:070-1389-0175)