

いつも【保険代理店のひとりごと】を読んでいただきありがとうございます。

今回は**音楽**についてつぶやいてみたいと思います。

皆さん、音楽は好きですか？普段の生活が忙しい中でなかなかゆっくりと音楽を聴く機会や時間を取れない方も多いかと思います。

音楽を聴くことにより生活の質の向上があるかも！

どんな効果があるかつぶやいてみました。



①ストレスを緩和し免疫カアップ

音楽は人の脳内にドーパミンの分泌を促し、快感や興奮をもたらすといわれています。皆さんも仕事や日々の生活で疲れた時、音楽を聴いて癒されたり、“カラオケで熱唱してストレスを解消した”という経験があるのではないのでしょうか。さらに、音楽を聴くことでストレスホルモンのコルチゾールの値が下がり免疫力が上がるということがわかっています。

②リラックス、安眠効果

癒しの音楽は脳波を α 波に変えていき、リラックス状態にしてくれます。そのため、休憩時や入浴時などに目を閉じてBGMに耳を傾けると、心身の緊張も解きほぐれていきます。また、入眠時に音楽をかけることで、眠気を促し寝つきを良くし、睡眠の質や不眠症の改善が期待できます。普段から目を酷使している方は、目を休め「音」だけを楽しむように意識することがおすすめです

③集中カアップ

個人差はありますが、音楽を聴きながら作業や勉強をすることで、作業効率や集中力が高まり、気分転換にも繋がります。長時間の仕事や単純作業でも、テンポの良いBGMを聞くと、交感神経が活発に働き仕事に取り組みやすくなります。どのジャンルの音楽が良いかは個人差があるので、色々試して、ご自身に合ったBGMをぜひ探してみてくださいね。

④忘れていたことが思い出せる

久しぶりに聴いた曲で、急に昔の記憶が蘇った経験はありませんか？音楽は人の記憶と密接に繋がっています。何か暗記しなければいけないことがあるときに音楽を聴くと、その後、同じ音楽を聴くことで思い出せることがあるかも？！

☆社員がいかにリラックスして働ける環境をつくっていくか☆

快適な環境・雰囲気づくりとして、「音」を活用することはとても有効な手段です。

例えば、一般的に静かなオフィス環境は良いものと考えられていますが、静かすぎる環境は緊張感でコミュニケーションが取りにくいこともあります。適度なBGMがあると音楽が緊張感を和らげ、会話をしやすい雰囲気づくってくれます。また、BGMは会議室や応接室の音をマスキングする効果があるため、会話内容の漏れ防止に繋がります。

さらに、午前中、お昼休み、午後、終業を知らせるタイミングで流す音楽を変えれば、耳で時間状況を判断できるようになるため、タイムマネジメントにも役立ちます。

注意点としては、BGMは適度なボリュームに抑えておくこと、飽きてくると逆にストレスとなるため、少しずつ音楽の内容を変えるなどの工夫をすることです。

働く環境に特化したオフィスBGMなどもありますので、ぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか♪