

Sustainable Report No.100

免疫力を向上する 職場づくり

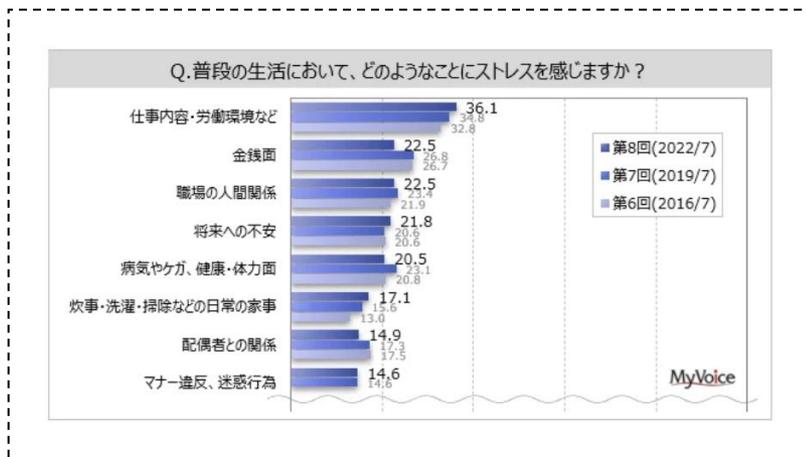


サステナブルレポートとは、サステナビリティを指標に社会課題や環境課題からテーマを選定し、それらの背景・ソリューション事例・将来への展望などを考察する独自の調査報告書です。
小川電機グループは、全従業員ひとりひとりが本レポートを作成・発信する取組みを行っています。

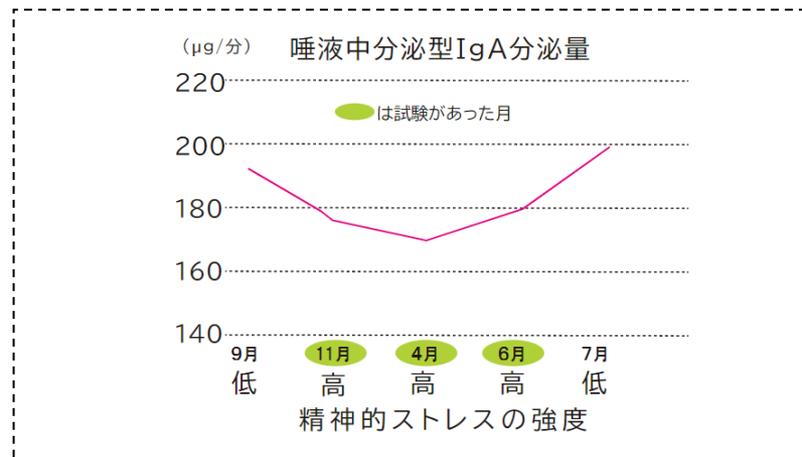
■ 課題の現状／経緯／影響

- ストレスを感じている日本人は6割強。調査（下記参照）においてその対象の36.1%が「**仕事内容・労働環境など**」に**ストレス**を感じている。
- 新型コロナウイルス感染拡大への対応によって、働く場所が会社から自宅などへ変化し、**価値観や人間関係を多様化**させた。
- 慢性的なストレスが**免疫力を低下させる**。身体を守る呼吸器の粘膜ではたらく粘液物は、自立神経のバランスが乱れると分泌が減少し、感染症にかかりやすくなる。

■ 『ストレス』に関するインターネット調査結果



■ ストレス強度と唾液中のIgA分泌量の関係



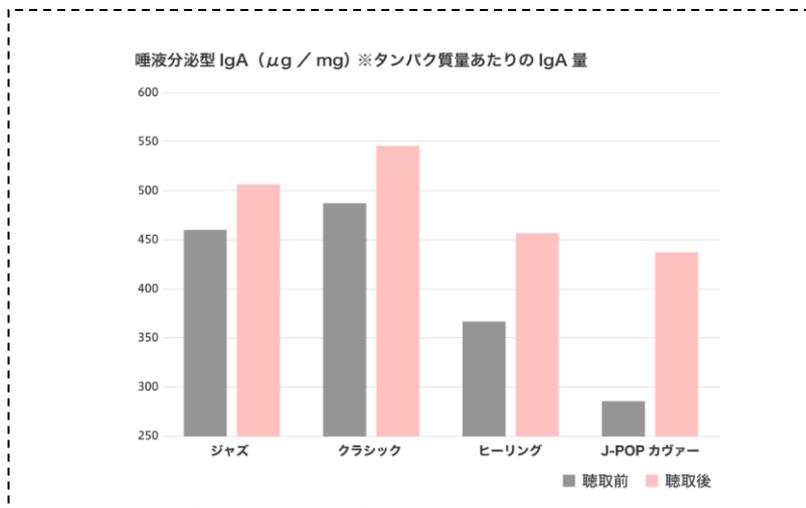
出典：左 マイボイスコム株式会社、右 Jemmott JB 3rd, et al. Lancet. 1983;1(8339):1400-2をもとに大塚製薬株式会社が作成

▶NEXT：「健康BGM」で心身の健康を支える番組づくり

■ 実行者／解決方法／残る課題

- 有線放送サービスを提供する株式会社USENは、**人々の健やかな暮らしを支える番組**でSDGsの達成貢献を目指す。
- 音が人に与える影響の研究をもとに、2021年に「健康BGM」の放送を開始。**効果的なBGMで副交感神経を高め、免疫力の向上**を図る。
- 取り組みの拡大には、選んで「聴こう」と思う人が聴くことが弊害になるのではないか。

■ 音楽が人の免疫力向上に与える影響



出典：左右ともに株式会社USEN

■ 健康BGMの医学的な効果

免疫力	免疫力を高める音楽
睡眠	仮眠のための音楽
禁煙	禁煙を支援する音楽
PMS	女性のPMSを緩和させる音楽
冷え性	血行を良くするクラシック
高齢	シニアのためのヒーリング

▶NEXT：音によるリラックス効果で変わる仕事環境

■ 弊害の原因／理想／企業施策

- 趣味として音楽を聴く人も、全く自分から音楽を聴かない人もいるので、**音楽を「選ぶ」環境はそれぞれ**である。
- 日常のなかで自然に効果的な音が耳に入ってくる状態 = **無意識に「触れる」環境**が理想的である。
- 企業においては、お昼休みのオフィスや、ミーティングルームにBGM（森林、水）を流すことで、従業員など利用者のリラックス効果を図り、**集中力や発想力を促す**ことができる。

■ 健康BGMのオフィス向け番組情報

【健康BGM】免疫力を高める J-POPカヴァー (C-83) 【オフィスの健康BGM】免疫力を高めるJ-POPカヴァー
免疫力アップをコンセプトにAIで選曲したJ-POPカヴァー曲

【健康BGM】免疫力を高めるヒーリング (C-84) 【オフィスの健康BGM】免疫力を高めるヒーリング
免疫力アップをコンセプトにAIで選曲したヒーリング音楽

【健康BGM】仮眠のための音楽 (C-85) 【オフィスの健康BGM】仮眠のための音楽
睡眠生理と音楽作用の関係性に基づいた入眠〜起床するまでの音楽

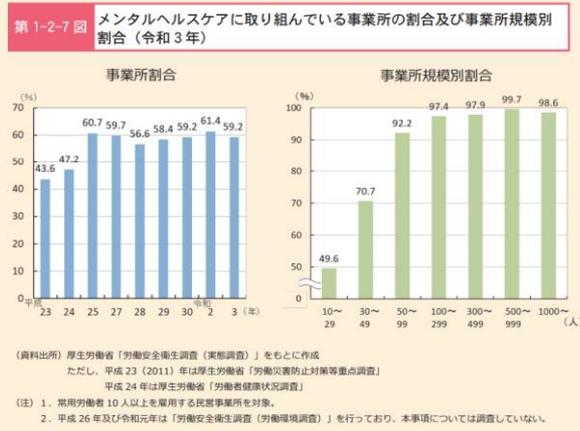
【健康BGM】禁煙を支援する音楽 (C-86) 【オフィスの健康BGM】禁煙を支援する音楽
脳活動と音楽作用の関係性に基づいた喫煙欲を和らぐ音楽

【健康BGM】女性のPMSを緩和させる音楽 (C-87) 【オフィスの健康BGM】女性のPMSを緩和させる音楽
女性の不調に寄りあい、心身の健康を支援するオリジナル楽曲

【健康BGM】血行を良くするクラシック (C-88) 【オフィスの健康BGM】血行を良くするクラシック
血行促進とリラックス効果が期待できるクラシックを厳選

出典：株式会社USEN

■ メンタルヘルスカケアに取り組む事業所の割合



出典：厚生労働省

本レポートをご覧いただき、ありがとうございました

■ 参照・引用資料

- マイボイスコム株式会社, PRTIMES 「【ストレスに関する調査】ストレスを感じている人は6割強、女性で比率高い。コロナ禍前よりストレスに感じるが増えたものは、「仕事内容・労働環境」が2割弱、「将来への不安」「金銭面」が各1割強」,2022年8月5日
(<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000001214.000007815.html>)
- 大塚製薬株式会社, 「-免疫力を下げる生活習慣 ライフステージ」,2023年6月12日参照
(<https://www.otsuka.co.jp/men-eki/lower-immunity/life-stage.html>)
- 株式会社USEN, 「音楽が人の免疫力向上に与える影響」,2021年1月20日 (https://usen.com/portal/otodesign/study/study_014.html)
- 株式会社USEN, 「USENのサステナビリティ」,2023年6月12日参照 (<https://usen.com/csr/>)
- 株式会社USEN, 「番組情報」内「健康BGM」,2023年6月12日参照 (<https://sound-design.usen.com/program/health/>)
- 厚生労働省, 「令和4年版過労死等防止対策白書」,2022年10月21日 (<https://www.mhlw.go.jp/stf/wp/hakusyo/karoushi/22/index.html>)

■ サステナブルレポートに関するお問い合わせ先



小川電機株式会社

〒545-0021 大阪府大阪市阿倍野区阪南町2丁目2番4号

tel:06-6621-0031(代)

- 本レポートに掲載された内容は作成日における情報に基づくものであり、予告なしに変更される場合があります。
- 本レポートに掲載された情報の正確性・信頼性・完全性・妥当性・適合性について、いかなる表明・保証をするものではなく、一切の責任又は義務を負わないものとします。
- 本レポートの配信に関して閲覧した方が本レポートを利用したこと又は本レポートに依拠したことによる直接・間接の損失や逸失利益及び損害を含むいかなる結果についても責任を負いません。
- 本レポートに関する知的著作権は株式会社小川電機に帰属し、許可なく複製、転写、引用等を行うことを禁じます。