なぜ人は勉強をしながら音楽を聴くのか

5年●●
附属担当教員 ●●

○研究動機○

友人に音楽を聴きながら勉強をしている人が多いことから、音楽が勉強に効果的なのかと思い、学校の生徒を対象に実験をしようと考えた。しかし、勉強には科学的な効果はないと結論付ける論文を研究初期の段階で多く目にした。効果がないのであれば、そもそもなぜ音楽を聴きながら勉強しようと思ったのか、きっかけは何なのかという問いが生まれ「なぜ人は勉強しながら音楽を聴くのか」について解明したいと考えた。

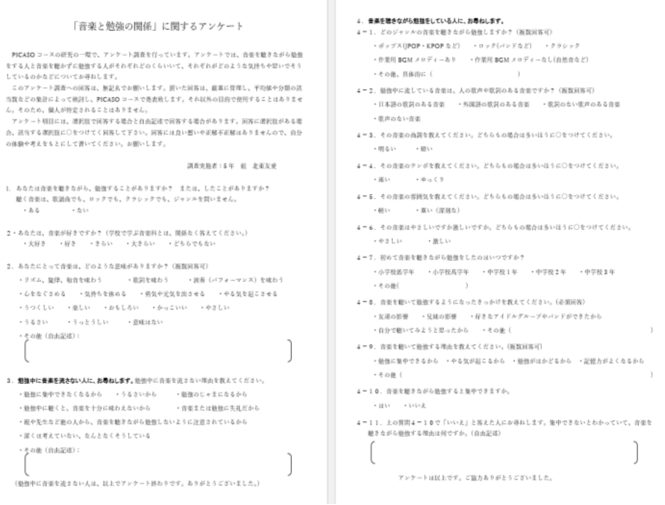
○方法○

本校の3年生と5年生にアンケートを実施。心理学的な見地から音楽と勉強の関連性について考察する。

○仮説○

音楽を聴きながら勉強すると、完全な集中力を勉強に注げないことは先行研究より明らかである。よって音楽を聴きながら勉強をする目的は「勉強をするためのやる気が起こるから」という自己暗示的な効果を得るための理由が一番多いと考える。

○アンケート項目○



「音楽と勉強の関係」に関するアンケート

PICASO コースの研究の一環で、アンケート調査を行っています。アンケートでは、音楽を聴きながら勉強をする人と音楽を聴かずに勉強する人がそれぞれどのくらいいて、それぞれがどのような気持ちや思いでそうしているのかなどについてお尋ねします。

このアンケート調査への回答は、無記名でお願いします。頂いた回答は、厳重に管理し、平均値や分類の該当数などの集計によって検討し、PICASO コースで発表致します。それ以外の目的で使用することはありません。そのため、個人が特定されることはありません。

アンケート項目には、選択肢で回答する場合と自由記述で回答する場合があります。回答に選択肢がある場合、該当する選択肢に○をつけてく回答して下さい。回答には良い悪いや正解不正解はありませんので、自分の体験や考えをもとにして書いてください。お願いします。

調査実施者：5年　組　[illegible]

1. あなたは音楽を聴きながら、勉強することがありますか？　または、したことがありますか？
聴く音楽は、歌謡曲でも、ロックでも、クラシックでも、ジャンルを問いません。
・ある　・ない

2・あなたは、音楽が好きですか？（学校で学ぶ音楽科とは、関係なく答えてください。）
・大好き　・好き　・きらい　・大きらい　・どちらでもない

2. あなたにとって音楽は、どのような意味がありますか？（複数回答可）
・リズム、旋律、和音を味わう　・歌詞を味わう　・演奏（パフォーマンス）を味わう
・心をなぐさめる　・気持ちを休める　・勇気や元気を出させる　・やる気を起こさせる
・うつくしい　・楽しい　・おもしろい　・かっこいい　・やさしい
・うるさい　・うっとうしい　・意味はない
・その他（自由記述）：
（　　　　　　　　　　　　　　　　）

3. **勉強中に音楽を流さない人に、お尋ねします。**勉強中に音楽を流さない理由を教えてください。
・勉強に集中できなくなるから　・うるさいから　・勉強のじゃまになるから
・勉強中に聴くと、音楽を十分に味わえないから　・音楽または勉強に失礼だから
・親や先生など他の人から、音楽を聴きながら勉強しないように注意されているから
・深くは考えていない、なんとなくそうしている
・その他（自由記述）：
（　　　　　　　　　　　　　　　　）
（勉強中に音楽を流さない人は、以上でアンケート終わりです。ありがとうございました。）

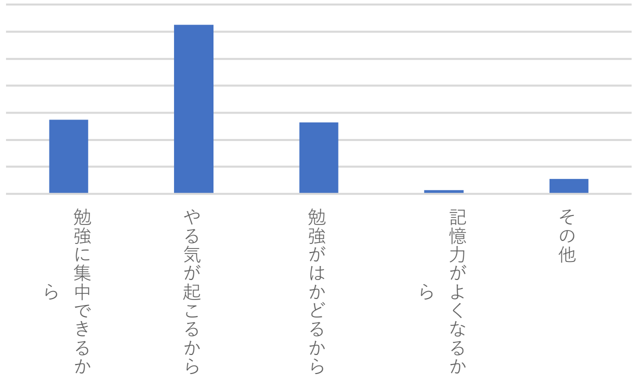
4. **音楽を聴きながら勉強をしている人に、お尋ねします。**
4－1. どのジャンルの音楽を聴きながら勉強しますか？（複数回答可）
・ポップス(JPOP・KPOP など)　・ロック(バンドなど)　・クラシック
・作業用 BGM メロディーあり　・作業用 BGM メロディーなし(自然音など)
・その他、具体的に（　　　　　　　　　）
4－2. 勉強中に流している音楽は、人の歌声や歌詞のある音楽ですか？（複数回答可）
・日本語の歌詞のある音楽　・外国語の歌詞のある音楽　・歌詞のない歌声のある音楽
・歌声のない音楽
4－3. その音楽の曲調を教えてください。どちらもの場合は多いほうに○をつけてください。
・明るい　・暗い
4－4. その音楽のテンポを教えてください。どちらもの場合は多いほうに○をつけてください。
・速い　・ゆっくり
4－5. その音楽の雰囲気を教えてください。どちらもの場合は多いほうに○をつけてください。
・軽い　・重い（深刻な）
4－6. その音楽はやさしいですか激しいですか。どちらもの場合は多いほうに○をつけてください。
・やさしい　・激しい
4－7. 初めて音楽を聴きながら勉強をしたのはいつですか？
・小学校低学年　・小学校高学年　・中学校１年　・中学校２年　・中学校３年
・その他（　　　　　　　）
4－8. 音楽を聴いて勉強するようになったきっかけを教えてください。(必須回答)
・友達の影響　・兄妹の影響　・好きなアイドルグループやバンドができたから
・自分で聴いてみようと思ったから　・その他（　　　　　　　　　）
4－9. 音楽を聴いて勉強する理由を教えてください。(複数回答可)
・勉強に集中できるから　・やる気が起こるから　・勉強がはかどるから　・記憶力がよくなるから
・その他（　　　　　　　　　）
4－10. 音楽を聴きながら勉強すると集中できますか。
・はい　・いいえ
4－11. 上の質問４－１０で「いいえ」と答えた人にお尋ねします。集中できないとわかっていて、音楽を聴きながら勉強する理由は何ですか。(自由記述)
（　　　　　　　　　　　　　　　　）

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。

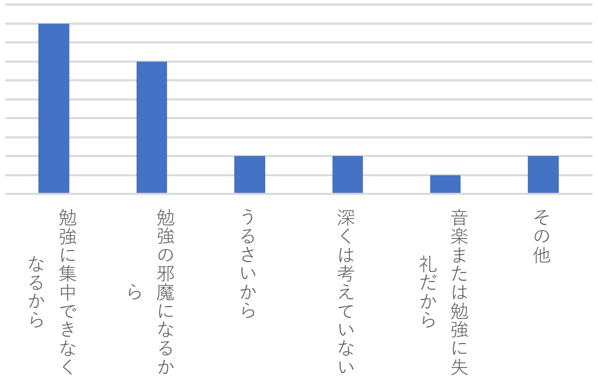
○実験結果○

〈勉強しながら音楽を聴くことへの意識〉

～勉強中に音楽を聴く理由～

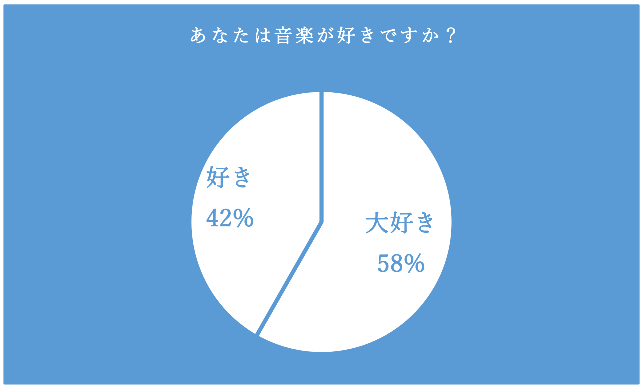


～勉強中に音楽を聴かない理由～

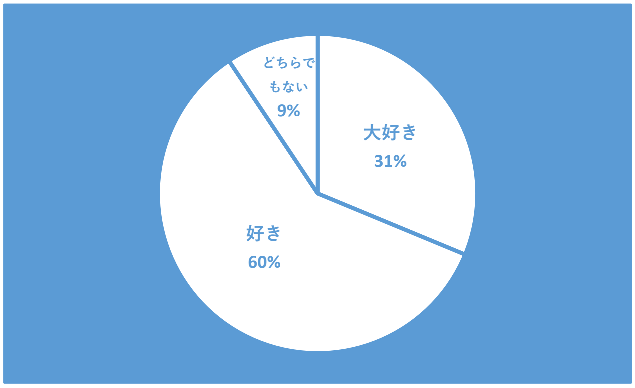


〈音楽自体に対するイメージの調査〉

～音楽を聴きながら勉強をすると答えた人～



～音楽を聴きながら勉強しないと答えた人～



○結論・考察○

音楽への意識　勉強をするときに音楽を聴く・聴かないに関わらず、音楽自体が嫌いと答えた人は調査対象226人のうちだれもいなかった。また、音楽を聴く理由としては「歌詞を味わう」「楽しい」と回答した人が多かった。

音楽がもたらす効果　勉強をするときに音楽を聴く人は「勉強に集中できるから」「やる気が起こるから」という理由で聴いている人が多かった。対して勉強をするときに音楽を聴かない人の理由としては「勉強に集中できないから」「邪魔になるから」などの真逆の回答が多く見られた。よって、勉強をしながらではないときの音楽と人との関わりは、全体的にみると心理的に向上する効果があるのではないかと考えた。

音楽と勉強の関係　勉強中に音楽を聴くと効率が下がり集中できないと科学的には言われているが、今回の調査では集中できていると答えた人が集中できないと答えた人を圧倒的に上回った。集中できないと答えた人の中でも、音楽は勉強をするときの動機付けになるといった回答があったことから、科学的に証明されていることとは反対に、勉強の効率を上げる目的で音楽を聴いていることが分かった。

結論　音楽は心理的に向上する効果をもたらしていることが分かった。勉強効率には心理状態も大きく関わっている可能性があるため、人によっては勉強中に音楽を聴くことが勉強の効率を上げるきっかけになっているのではないかと考える。今後機会があれば検証したい。

本研究を進めるにあたり、奈良女子大学の文学部の●●先生にご助言をいただきました。深く謝礼申し上げます。