

2018年6月15日
株式会社第一興商
NTTコミュニケーションズ株式会社

第一興商が「カラオケ＝ストレス改善」を実証 ～健康経営を推進する NTT Com の社員 121 名が調査に参加～

株式会社第一興商（本社：東京都品川区、代表取締役社長：保志 忠郊、以下 第一興商）と NTT コミュニケーションズ株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：庄司 哲也、以下 NTT Com）は、NTT Com の社員 121 名が参加する「カラオケ歌唱によるストレス改善効果に関する調査」^{※1}（以下 本調査）を共同で実施し、ストレス改善にカラオケで歌うことが有効であることを実証しました。第一興商では、2001 年より高齢者の健康維持や介護予防の支援に取り組んできており、ヘルスケア産業分野でもカラオケが注目されています。このたび、NTT Com と連携し、現役世代のストレスマネジメント施策を通して企業の健康経営を推進すべく本調査を実施しました。両社は、この結果をカラオケ利用を推奨する法人向けプランの提案や自社の健康経営施策に活用していきます。

1. 背景

人間が感じるストレスは、長時間労働や職場の人間関係などの仕事の原因であるものに加えて、家事や育児などのプライベートに関連するものも多く、オンとオフの両面でのケアが大切です。2015 年 12 月からは、改正労働安全衛生法にもとづいて企業での「ストレスチェック」が義務化され、従業員のストレス改善につながるさまざまな対応策が求められています。

第一興商は、事業を通じて歌う楽しさを世の中に広めてきました。近年では、「健康カラオケ」を提唱し、高齢者の介護予防や健康維持に役立つカラオケ活用に注力しています。

NTT Com は、社員・家族が心身ともに健康で安心して働き続けられる環境づくりを目指し、社員の健康管理を経営的観点から捉え実践する「健康経営」を推進しています。また、「働き方改革」の推進においても、時間外労働削減や生産性向上のみに注目するのではなく、社員の「ライフ」の充実を重視することで「ワーク・ライフ・バランス」が実現できるよう、健康増進や育児・介護のサポートなど、福利厚生拡充などに取り組んでいます。これらが実を結び、2018 年 2 月には、経済産業省から 2018 年度の「健康経営優良法人（ホワイト 500）」^{※2}に認定されました。

両社は、これまでもカラオケボックスでのテレワークプランの創出など協業を行っています。今回、ストレス改善効果の実証事例を広く発信することで、企業における健康経営の推進を推奨すべく本調査を実施しました。

2. 調査概要

本調査では、NTT Com に勤務する 121 名（うち、解析対象者 113 名^{※3}）を対象に、2018 年 1 月 15 日から 2 月 28 日までの間に、週 1 回以上、1 回につき 1 時間以上カラオケ歌唱を行った際、ストレスにどのような変化が起こるかについて調査しました。その結果、週 1 回以上、1 回につき 1 時間以上のカラオケ歌唱を 4 週以上継続することにより、ストレスが改善され、心身の健康にも寄与することが確認されました。

1人でのカラオケ歌唱がストレス改善に効果があるのはもちろんのこと、さらには、友人や同僚あるいは家族などの複数人でカラオケを楽しむことは人間関係を良好にし、コミュニケーションツールとしてもカラオケが有用であることが分かりました。

(別紙参照)

3. 今後について

本調査の結果を踏まえ、両社はストレス改善手段としてのカラオケ活用を推奨していきます。第一興商は、企業のカラオケ利用を促進していくにあたり、まずはNTT Comと創出したテレワークプランを利用したことのある企業へのアプローチを行っていきます。これにより、カラオケ設置店へ従業員を誘導するなど、メンタルヘルス対策に悩む企業の一助となるべくカラオケ歌唱機会の拡充に努めます。

NTT Comは今年度、これまで行っていた社員の「心の健康」に加えて、「体の健康」についてもトータルでサポートする「ウェルネス推進委員会」を立ち上げ、社員が安心して働き続けられる環境づくりに取り組んでいます。今後、うたと健康に関する職場セミナーの開催や福利厚生制度で用意しているカラオケボックスの優待プランと連動したカラオケ利用促進キャンペーンの実施などを第一興商と共同で検討しモデルケースとして取り組んでいきます。

- ※1： 本調査は、一般社団法人日本音楽健康協会へ委託のもと、CPCC 株式会社がデータ集計・統計解析を行いました。
- ※2： 「健康経営優良法人制度（ホワイト500）」は、経済産業省が2016年に創設した認定制度で、地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優れた健康経営を実践している大企業や中小企業などの法人を顕彰する制度です。
- ※3： 調査に参加した121名のうち、週1回以上、1回につき1時間以上カラオケ歌唱を行った113名のデータを解析しました。

1.調査内容

【調査概要】

調査目的	4～5週間の間に週1回以上、1回につき1時間以上カラオケ歌唱（最低5曲）を行った際のストレスにどのような変化が起こるかについて調査を行った。
対象	20歳以上のNTTコミュニケーションズ株式会社に勤務する者
被験者数	参加数121名（うち、解析対象者：113名）
参加条件	・20歳以上のNTTコミュニケーションズ株式会社に所属する従業員 ・自由意思による調査参加が可能で、本人による文書同意が得られる方
調査の方法	①参加前の状況確認として、カラオケ歌唱の習慣、ストレスアンケートを実施 ②調査期間中に週1回以上、1回につき1時間以上カラオケ歌唱を実施（カラオケ歌唱は1人でも、家族・友人・同僚の方と行くこと、飲食も可） ③カラオケ歌唱をした状況（時間、曲目など）を用紙に記録 ④4週間後に再度ストレスアンケートを実施
調査期間	2018年1月15日～2月28日

【カラオケ歌唱記録】

Q.どのような方とカラオケに行きましたか？

NO.	カテゴリー名	%
1	家族	32.4
2	同僚	30.0
3	友人	20.4
4	1人	20.0

【使用したストレスアンケート】

■ 職業性ストレス簡易調査票（57問式）

労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアルにより推奨されている、旧労働省（現：厚生労働省）の研究成果であり、働く人々へのストレス調査票として最もポピュラーなアンケートです。

■ POMS2全項目版

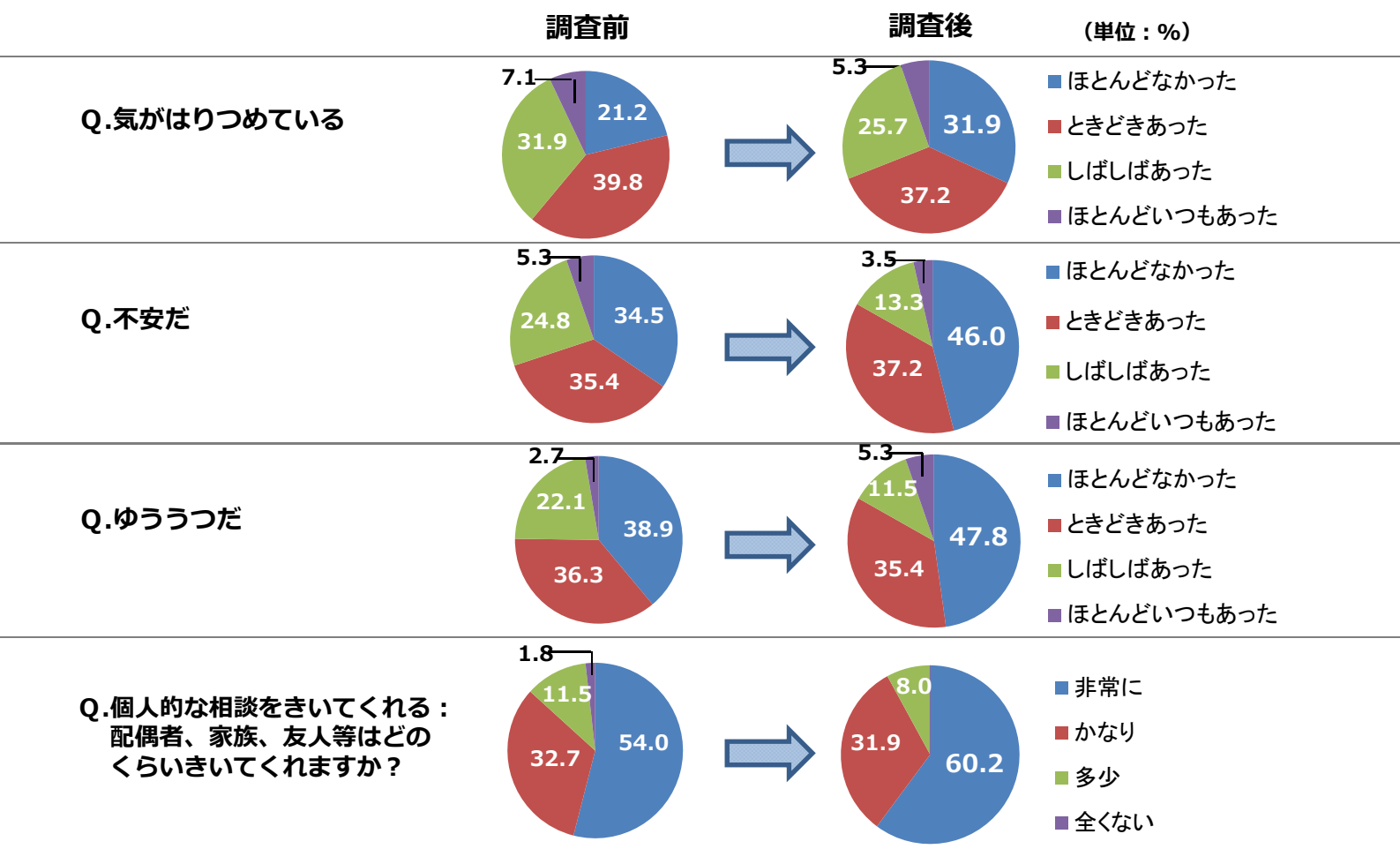
気分・感情を調査するために開発されたアンケート調査票です。【怒り～敵意】【混乱～当惑】【抑うつ～落込み】【疲労～無気力】【緊張～不安】【活気～活力】【友好】の7尺度と、ネガティブな気分状態を総合的に表す「TMD得点」から、気分状態を評価します。

■ SF-36v2スタンダード版

SF-36は、健康関連QOL（HRQOL: Health Related Quality of Life）を測定するための、科学的で信頼性・妥当性を持つ尺度です。SF-36は、米国で作成され、概念構築の段階から計量心理学的な評価に至るまで十分な検討を経て、現在、170カ国語以上に翻訳されて国際的に広く使用されています。

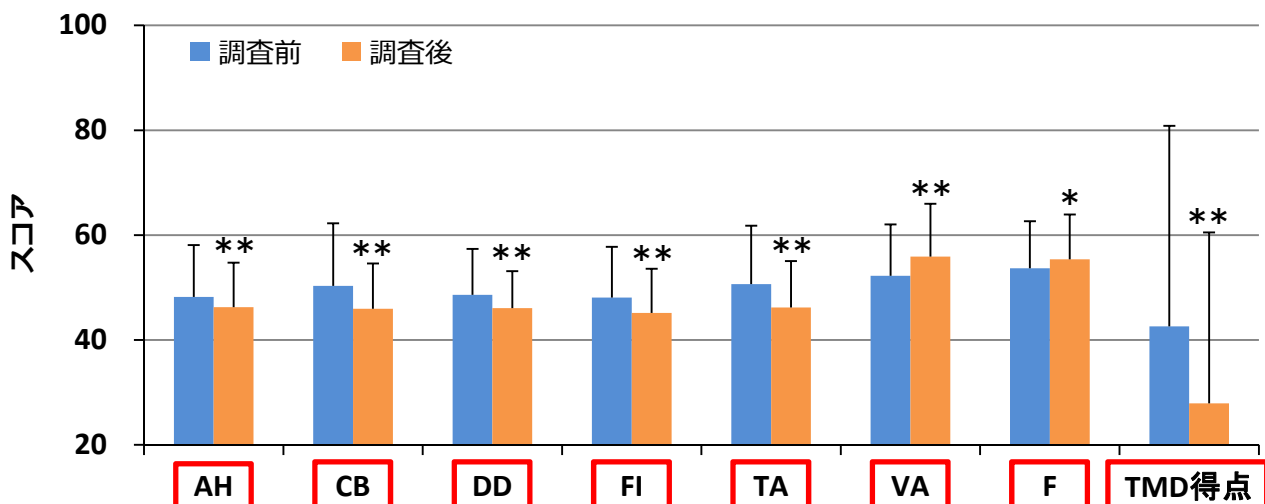
2.調査結果（一部抜粋）

【職業性ストレス簡易調査票】



カラオケ歌唱実施後はネガティブな感情の改善が認められ、ポジティブな感情の亢進が認められた。また、人間関係が良好となった。

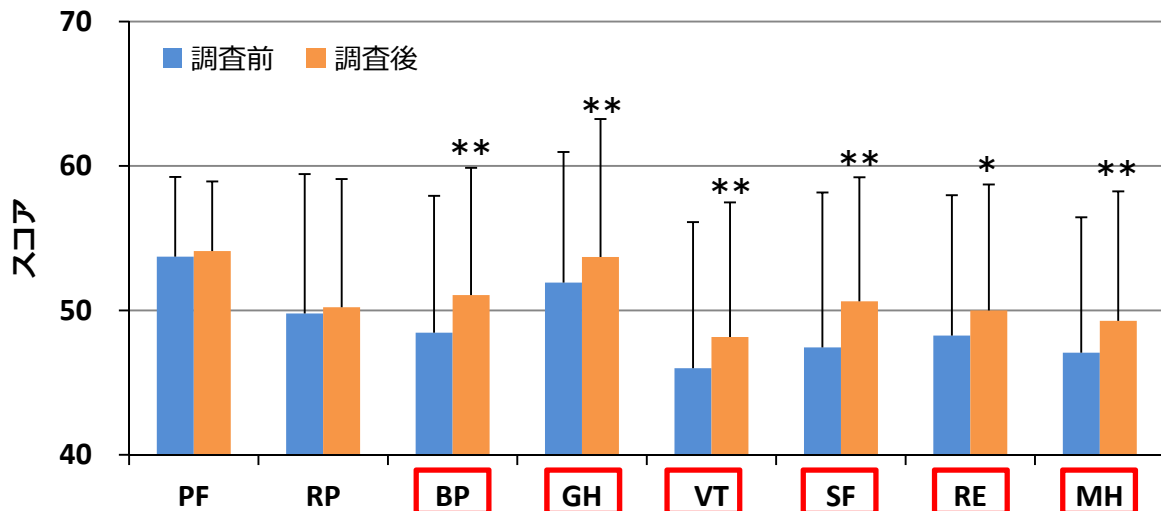
【POMS2全項目版】



スコア低い方が良い	AH (怒り-敵意)、CB (混乱-当惑)、DD (抑うつ-落込み)、FI (疲労-無気力) TA (緊張-不安)、TMD得点 (一般的な気分)
スコア高い方が良い	VA (活気-活力)、F (友好)

グラフ表記について 棒グラフ：平均値 エラーバー：標準偏差(ばらつき)
 グラフ中の*印について 調査前後をWilcoxonの一標本検定を用いて比較した結果 (P値) が
 $p < 0.05$ ならば*、 $p < 0.01$ ならば**をつけた (P値はより小さい方が効果がある)
 □：調査前後の比較において統計上カラオケの効果が見られた項目

【SF-36v2 スタンダード版】



スコア
高い方が改善されている

PF (身体機能)、RP (日常役割機能：身体)、BP (体の痛み)
GH (社会生活機能)、VT (全体的健康感)、SF (活力)
RE (日常役割機能：精神)、MH (心の健康)

グラフ表記について 棒グラフ：平均値 エラーバー：標準偏差 (ばらつき)

グラフ中の*印について 調査前後をWilcoxonの一標本検定を用いて比較した結果 (P値) が
 $p < 0.05$ ならば*、 $p < 0.01$ ならば**をつけた (P値はより小さい方が効果がある)

□：調査前後の比較において統計上カラオケの効果が見られた項目

POMS2全項目版とSF-36v2スタンダード版の結果から、カラオケ歌唱実施後はストレス改善、
普段の行動の活性化が示唆された。

【まとめ】

職業性ストレス簡易調査票の「気がはりつめている」、「不安だ」、「ゆううつだ」、POMS2の
AH (怒り-敵意)、CB (混乱-当惑)、DD (抑うつ-落込み)、FI (疲労-無気力)、TA (緊張-不
安)、SF-36v2スタンダード版の「RE (日常役割機能：精神)」、「MH (心の健康)」の結果
からカラオケ歌唱実施後はネガティブな感情の改善が認められ、そのことを裏付けるように、職業
性ストレス簡易調査票の「活気がわいてくる」、POMS2全項目版のVA (活気-活力)、SF-36v2
スタンダード版の「SF (活力)」の結果からカラオケ歌唱実施後はポジティブな感情の亢進が認め
られた。

全体的な気分の評価としては、POMS2全項目版の「TMD得点 (一般的な気分)」の改善が認めら
れたことから、ストレス改善が示唆された。

コミュニケーションの評価としては、職業性ストレス簡易調査票の「個人的な相談をきいてくれ
る：配偶者、家族、友人等はどのくらいきいてくれますか?」、「家庭生活に満足だ」の改善が認
められたことから、良好な人間関係の構築が示唆された。



以上の結果、週1回以上、1回につき1時間以上カラオケ歌唱を4週以上継続することにより、スト
レスが緩和される可能性が示唆された。
また、カラオケ歌唱が心身を良好に保つのはもちろんのこと、人間関係を良好にし、コミュニケー
ションツールとしてもカラオケが有用であることが分かった。