

自己選択 BGM が作業効率へ与える影響～選択行為自体の効果～

2232094 竹内宏卓

指導教員：山崎治 准教授

1.はじめに

近年、音楽配信サービスやデバイスの普及により、作業や学習時に音楽を聴くことが一般的となっており、アンケート調査では22.2%の人が勉強や仕事中に BGM を聴いていると回答している [Xandrie Japan 株式会社, 2025]。BGM は集中力や気分に影響を与え、作業効率を左右する可能性があるが、音楽の種類や聴き手の好みなど多くの要因が関わるため、一貫した結果は得られていない。先行研究では、自己選択した BGM が課題の楽しさを高めること [市村, 平井, 水野, 2022]や、マインドワンダリングを減少させ集中力を向上させる傾向が示されている [Kiss Linnell, 2021]。しかし、これらの効果が「好みの曲」によるものか、「曲を選択したという行為」によるものかは識別できていない。

2.目的

本研究の目的は、自己選択 BGM が作業効率および注意の持続に及ぼす影響を実証的に検証することである。特に、参加者が自身で選んだと錯覚する「疑似自己選択」条件を設けることで、自己決定や主観的統制感が人の注意や効率性に与える心理的効果を明らかにすることを目指す。

3.実験

3.1 方法

実験参加者： 本学情報科学部情報ネットワーク学科3年生10名、4年生5名（男性11名／女性4名）

実験計画： BGM の選択方法を要因とする1要因3水準の参加者間計画で実施した。BGM の選択方法の条件は上記の「疑似自己選択」条件と実験者が決める「指定」条件、参加者が選択したものがそのまま提示される「自己選択」条件とした。

材料： web ベースのツール「lab.js」で作成したストループ課題（192 試行）を使用した。BGM には2024～2025 年リリースの J-POP を用い、Gemini で4つのジャンル（エモーショナル・ロック等）に分類したプレイリストを作成した。

手続き： まず、参加者に対して実験の説明を行い、同意を得た。その後、事前課題として、すべての条件に共通して BGM なし（無音）の状態で課題を実施した。本課題では、ストループ課題を用い、参加者には「できる限り早く正確に回答すること」を求めた。BGM の聴取にはイヤホンまたはヘッドホンを使用し、実験は参加者のペースで進められたが、所要時間は合計で約30分であった。疑似自己選択条件においては、参加者に曲の選択操作を行わせるが、実際には実験者が設定した曲を再生した。すべての課題終了後、Google フォームを用いて、

曲に対する「選択感」や課題への「集中度」を7段階のリッカート尺度で評定させた。

3.2 結果

ストループ課題の反応時間および誤答数に、条件間（自己選択・指定・疑似自己選択）の有意な差は認められなかった

表1に事後アンケートにおける各主観評価の平均得点を示す。

表1 3条件に対する主観的評価の平均得点

質問項目	指定	自己選択	疑似自己選択
【Q1】課題は難しかったか。	4	1.8	4.8
【Q2】課題の成績は良かったと思うか。	3.6	5.2	3.8
【Q3】実験中、作業に集中できたか。	4.6	5.6	4.4
【Q4】音量は快適だったか。	5.8	6.6	6.4
【Q5】普段、作業中に音楽をかけることが多いか。	6	6.4	6.4
【Q6】流れていた音楽は好きだったか。	4.2	6.4	6.4
【Q7】音楽は作業の助けになったか。	4	4.4	4

課題の難易度（Q1）に関する評価に有意差がみられた（ $F(2, 12) = 4.07, p = .05, \eta^2 = .40$ ）。さらに、音楽への嗜好性（Q6）も有意差が認められた（ $F(2, 12) = 4.17, p = .04, \eta^2 = .41$ ）。

また、操作チェックの結果、疑似自己選択条件においても本物の自己選択と同等の「選択の実感」が得られていることが確認された。

4.まとめ

本研究の結果、BGM の選択は客観的な作業効率を直接向上させるものではないが、課題を「易しい」と感じさせ、心理的負担を軽減する効果があることが明らかになった。疑似自己選択でも同様の効果が得られたことから、この心理的報酬は音楽の質だけでなく「自己決定」というプロセス自体に起因すると考えられる。

参考文献

KissLuca, LinnellJKarina. (2021). The effect of preferred background music on task-focus in sustained attention. *Psychological research*, 85(6), 2313-2325.
Xandrie Japan 株式会社. (2025 年 4 月 15 日). <Qobuz : 音楽と心の健康に関する意識調査> 3人に1人は「音楽を聴くことで幸福感を得たい」と回答. 参照日: 2025 年 7 月 3 日, 参照先: PR TIMES: <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000007.000087880.html>
市村賢士郎, 平井志歩, 水野廉也. (2022). BGM の自己選択が持続的注意課題の取り組みに及ぼす影響—BGM を自分で選ぶとやる気が高まる—. 日本認知心理学会発表論文集 日本認知心理学会第19回大会, 6-6.