

## 音楽が睡眠に与える影響

後藤彩友（兵庫県立北摂三田高等学校）

### はじめに

高校生の現状として、学校の勉強や家庭学習によって睡眠時間が短くなっていることがあげられる。しかし、質の良い睡眠を確保することは良いパフォーマンスをするために重要なことである。そのため、少ない睡眠時間でも質の高い睡眠をとれるようにしたいと思い、睡眠の質を上げる音楽について研究をしようと思った。

### 研究手法

実験① 短調1調、長調1調（二短調、二長調）のみでの実験。

- ・用意した音楽を、一種類につき3日ずつ、寝る前の10分間聴いてから寝てもらう。
- ・朝起きたら、睡眠の質チェックシートを記入してもらう。

※睡眠の質チェックシートは自作したもの。

実験② 実験①でより睡眠の質が上がったほう（短調か長調）の12調を用いて実験を行う。

- ・用意した音楽を、一種類につき1日ずつ、寝る前の10分間聴いてから寝てもらう。
- ・実験①と同じように、睡眠の質チェックシートを記入してもらう。
- ・睡眠の質チェックシートから、調ごとに睡眠の質を数値化する。

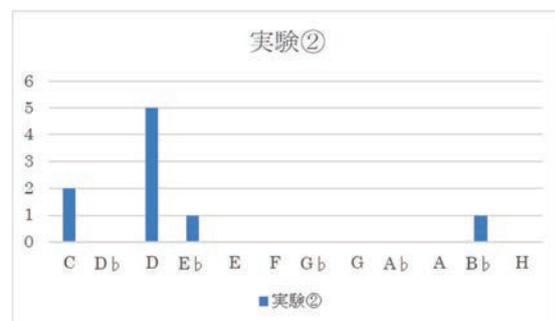
### 結果

実験① 8人中8人が、長調のほうが睡眠の質が上がった。

実験② D-dur が最も睡眠の質が上がった。

### 考察

実験②の結果から、普段聴きなれている調の音楽を聴くことや、曲を原キーで聴くことが睡眠の質を高めることが分かった。



実験②の結果

### 今後の展望

今回の実験ではパッヘルベルのカノンという曲を使ったが、この曲がもともと D-dur であるため、このような結果になったのではないかと考えられる。そのため原曲の調が関係しない新たな研究をするべきである。また、実験の母数が少ないため、協力してくれる人をさらに集める必要がある。