



### オフィスにこそBGMで「音のカーテン」を

レストランやショッピングモール、美容室、ホテルなど、私たちが何気なく訪れる場所にはBGMが流れています。

もしもBGMがなかったらどうなるでしょう？

他人の声が気になるのはもちろん、自分の出す音や声が浮き立っているように思えて、知らぬ間に緊張してゆくのではないのでしょうか？

私たちは無意識のうちに、BGMの効果を楽しんでいるのと考えています。

近年、オフィススペースが縮小傾向にあることや、IT技術の進歩によりメールや携帯電話などでのやり取りが増え、会って話すことのないコミュニケーション方法に変化したことから、オフィスワーカーのストレスケアが重要な課題になっていると思われます。

### BGMのマスクング効果

では、オフィスにBGMを流した場合、どの程度のマスクング効果が期待できるのでしょうか。BGMの音量を上げれば上げるほど、マスクング効果は高まりますが、オフィスで大きな音楽をかけてしまうと、大切な会話や電話の音が聞こえなくなり、また人によってはBGM自体が“騒音”となってしまいます。

オフィスのBGMとしては、音楽を鑑賞する時よりもかなり小さな音量が適切です。

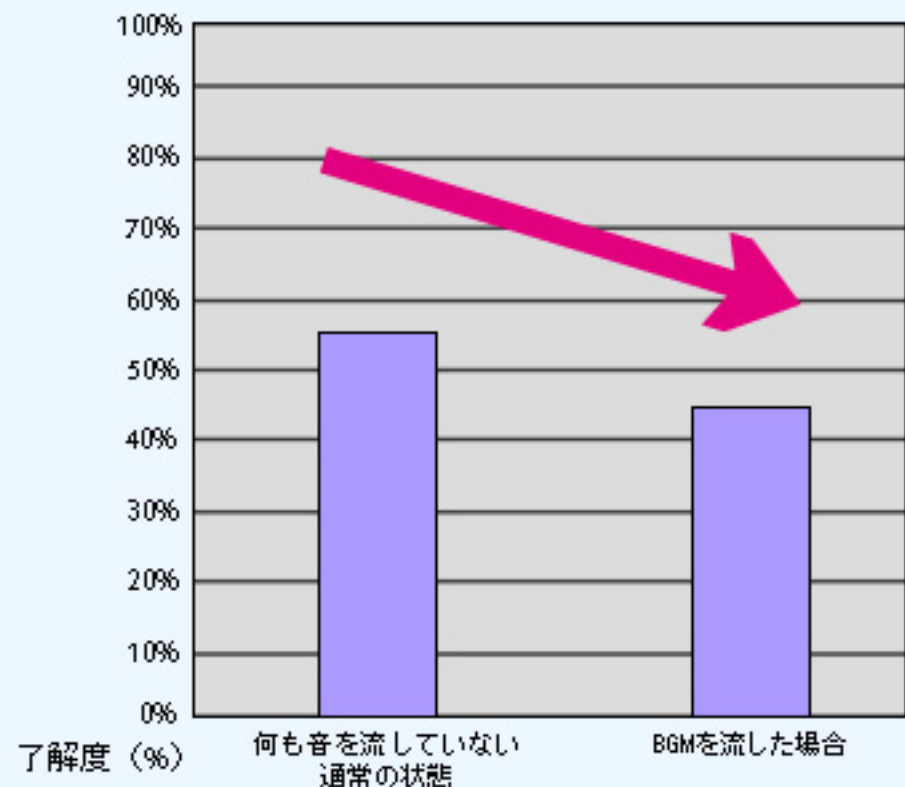
ここで、オフィスの音環境を研究するコクヨエンジニアリング&テクノロジー(株)の実験データをご紹介します(右図)。

オフィスにBGMとして「小鳥の声」を流すと、会話の了解度(※1)がぐっと下がっていることがわかりいただけだと思います。

(※1)了解度とは、男性の声や女性の声でことばを基準レベルで流してどの位理解出来るか試験するものです。

### ランマオープン(※2)のBGM効果について

音声：ノーマル、マスクングレベル52dB KET大崎シンキングルーム  
音源からの距離4m, 透過音量：47.9dB, BGM(小鳥の声)：48dB, 男女声平均値



資料提供：コクヨエンジニアリング&テクノロジー(株)

このように、オフィスワーカーのストレスケア、執務向上のためにオフィスにBGMを取り入れることを強くおすすめします。

#### (※2)実験環境について補足説明

・ランマオープン(上部がオープンになった仕切りのある部屋)で隣室の会話了解度を実験しました。

…第2回は「オフィスにおけるBGMのマスクング効果」をテーマにご紹介しました。今後もオフィスの音環境に関する記事を毎月アップします。次回は5月中旬予定です。(更新時期は変更される場合もございますので、予めご了承ください)

[《これまでの連載コラムはこちら》](#)