

# ロッテが“ガム専用BGM”を制作 集中ベタな現代人の“脳の準備運動”を「ガム×音楽」によるリズムでサポート 脳科学者×アーティストによる究極の集中専用ツール 「Shu-Chew Beats」公開

脳科学者監修の元、網守将平、大沢伸一、パソコン音楽クラブがオリジナル楽曲を制作・提供

株式会社ロッテ(本社：東京都新宿区)は、2023年以降急速に高まっている日本企業の出社回帰の流れを受け、コロナ禍で普及したリモートワークから一転して、慣れないオフィス勤務での「集中」に関する実態を明らかにするために「全国一斉オフィス集中調査」を実施しました。調査によって、「約8割がオフィスで集中できていない一方で、集中状態をつくるための対策をしている人はわずか4人に1人である」ことが明らかになりました。

ロッテは、集中が困難な現代社会に、“脳の準備運動”が無いことに着目。ガムを噛むことによる集中効果を最大化し、現代人の集中状態をつくる“脳の準備運動”を、噛むリズムでサポートするために、脳科学者の枝川義邦教授監修のもと、ガムを使った新しい集中専用ツール「Shu-Chew Beats」を制作。今回の取り組みに賛同していただいた網守将平氏、大沢伸一氏、パソコン音楽クラブの3組のアーティストとともに、“ガム専用BGM”を制作しました。3月6日(木)より、“Shu-Chew Beats”Webサイト及びロッテ公式YouTubeにて公開いたします。



コンテンツURL : <https://www.lotte.co.jp/products/brand/gum/shuchewbeats> ※3/6 4:00公開

ガムが集中困難社会のキーアイテムに！? 「ガム×音楽」のリズムで現代人の「脳の準備運動」をサポート！

ロッテが日本全国のオフィスワーカーを対象に実施した「全国一斉オフィス集中調査」では、約8割がオフィスで集中できないことがある、と回答したにも関わらず、集中のための対策をしている人はわずか4分の1以下という結果に。対策の手法について、「集中のためにオフィスでガムを噛むこと」については、約7割が好意的と回答し、「専門家監修の集中状態を作るための音楽があったら活用したいか」という質問についても、同じく約7割が好意的と回答しました。後者については、「専門家監修だと信ぴょう性が高く効果がありそう」、「現在聞いている音楽で本当に集中ができていのかかわからない」、「自分にぴったりの音楽を見つけられていない・出会えていない」といったオフィスワーカーの声も集まりました。

この結果から、出社回帰ムードが高まる中で、集中状態を作ることはオフィスワーカーの課題ではあるものの、なかなか対策ができていない実態と、その対策には人々のニーズがあることが明らかになりました。

これまで「集中状態を作るためにガムを噛むことのメリット」について提唱してきたロッテは、この調査結果に着目し、脳科学者であり立命館大学大学院 テクノロジー・マネジメント研究科教授の枝川義邦氏とタッグを組み、「ガム×音楽」のリズムで集中を促進する「Shu-Chew Beats」を開発。求める集中の種類と、そこに適したBPMの関係性に着目し、「ガム×音楽」のリズムによって現代人の「集中状態」をサポートする、集中専用ツールの開発に至りました。

そして、この取り組みに賛同いただいた網守将平氏、大沢伸一氏、パソコン音楽クラブの3組の個性豊かなアーティスト陣が、3種のガム専用BGMを開発。全国のオフィスワーカーの声にこたえるべく、集中の種類に合わせたBPM140(パソコン音楽クラブ)、BPM120(大沢伸一氏)、BPM66(網守将平氏)の楽曲をそれぞれ開発しました。3組の個性が現れる楽曲に注目です。

## ■ 脳科学者×アーティストによる究極の集中専用ツール「Shu-Chew Beats」について

Shu-Chew Beatsは、噛むリズムで現代人の集中状態をつくる準備運動をサポートするために、脳科学者の枝川義邦教授監修のもと開発した集中専用ツールです。今回の取り組みに賛同していただいた網守将平氏、大沢伸一氏、パソコン音楽クラブの3組のアーティストとともに、“ガム専用BGM”を開発。ガムを噛むリズムと楽曲のリズムを掛け合わせ、オフィスワーカーの集中を促すことを目的に制作しました。

作業の種類に応じ、それぞれ集中状態に入るために最適なBPMが存在するという事実から、以下3種のBPMに合わせたガム専用楽曲を制作。サイト内で映像とともにお聴きいただけます。

### ◆BPM140 / Extreme (楽曲制作：パソコン音楽クラブ)

処理速度向上。スピードを上げてサクサクと作業を進めたいときの集中にオススメ。

### ◆BPM120 / Hyper (楽曲制作：大沢伸一氏)

作業効率向上。作業のパフォーマンスを高めたいときの集中にオススメ。

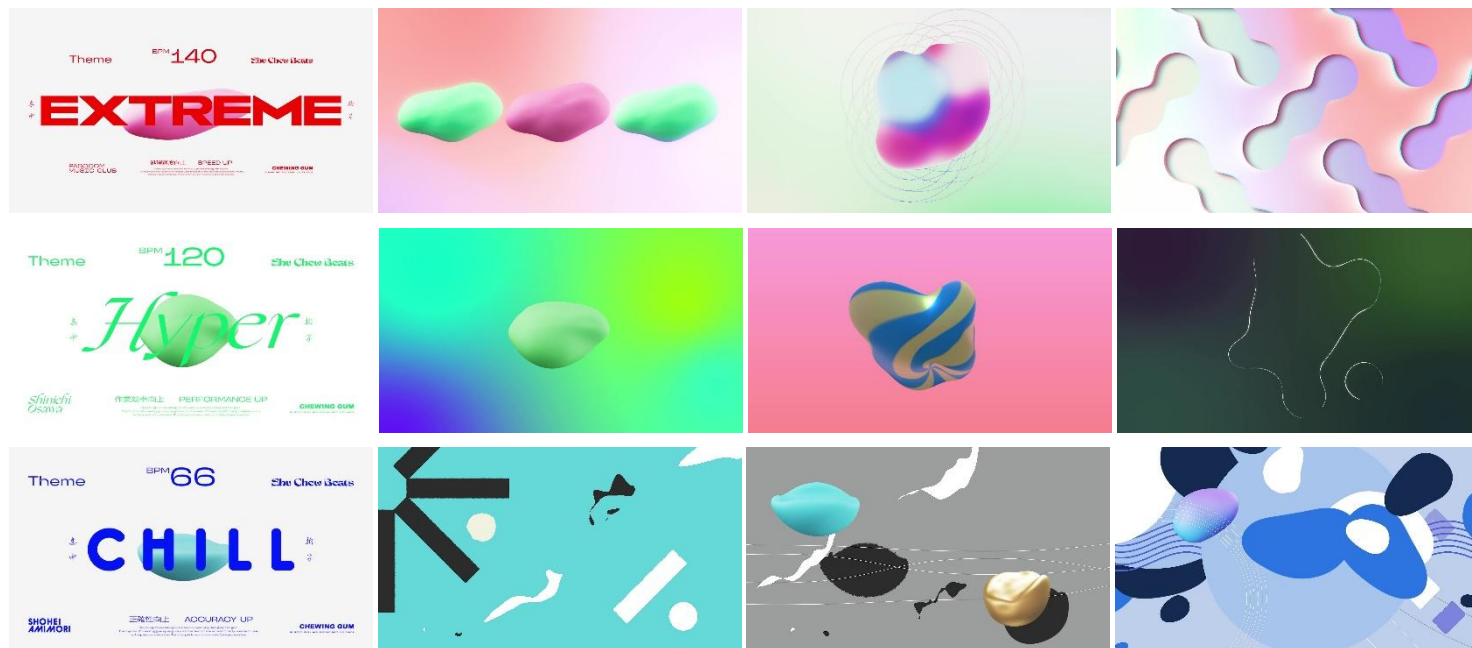
### ◆BPM66 / Chill (楽曲制作：網守将平氏)

正確性向上。複雑な作業をじっくり正確にこなしたいときの集中にオススメ。



## ■ 3種の楽曲に合わせた映像で更なる集中体験を

3種類の“ガム専用BGM”それぞれのBPMと世界観に合わせた映像も制作いたしました。映像のメインモチーフは、ガムを模した動きをするCG映像です。まずはガムを口に入れ、楽曲を聴き、心地よく展開する映像を見ながら、仕事や勉強に取り組んでみてください。「ガム×音楽」のリズムで更なる集中体験を促します。

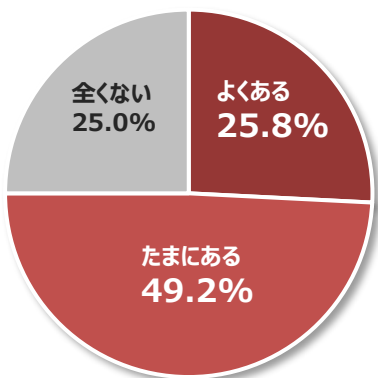


**現代人はコロナ禍を経て集中下手に！？ 約8割がオフィスで集中できないと感じる。  
一方、勉強や仕事へ向けて集中を高めるための「脳の準備運動」はほとんどの人がしていない。**

オフィスでの集中について聞いたところ、約8割の人がオフィスで集中できないと感じることがあると回答し、半数以上がリモートワーク経験や環境の変化によって以前よりオフィスで集中がしづらい・集中するのが下手になったと回答。一方で、「集中のための取り組み」について聞いたところ、集中状態を作るための対策をしている人はわずか4人に1人。現代のビジネスパーソンの多くが集中課題を抱えている一方で、「集中力を高める為の手段や習慣」を持っていないことが明らかになりました。

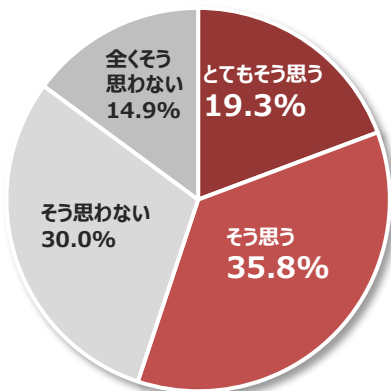
**約8割がオフィスで集中できないと感じている**

Q 普段オフィスで仕事に集中できないと感じることがありますか。(n=1000)



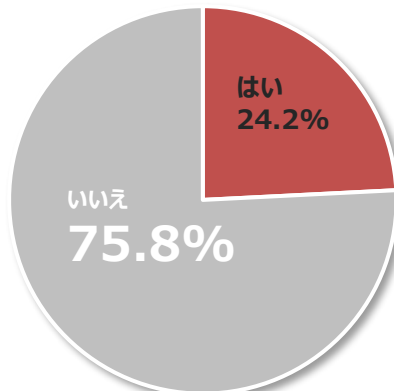
**半数以上が集中下手になったと感じている**

Q コロナ禍を経てリモートワークの経験や環境の変化により、以前よりオフィスで集中し辛い・下手になったと感じますか(オフィスワーク・リモートワークを両方経験した人、n=391)



**集中の対策をしている人は、わずか4人に1人**

Q オフィスで集中状態をつくるために取り組んでいることはありますか。(n=1000)

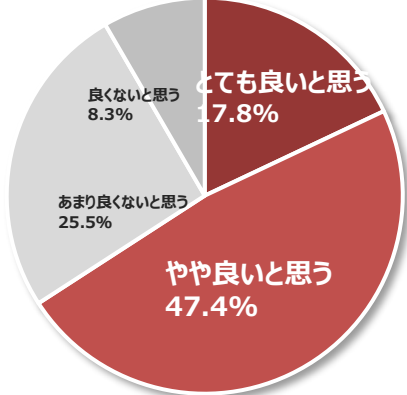


**オフィスでのガム咀嚼や音楽視聴は「賛成派」の人が多数！ 特に若い世代ほど前向きな傾向に。  
約7割が集中の為のオフィスでのガム咀嚼に前向き、  
約6割が集中の為のオフィスでの音楽視聴に前向きと回答。**

オフィスで集中状態を作るための対策について、「集中のためにオフィスでガムを噛むこと」については約7割が前向き、約6割は集中のためのオフィスでの音楽視聴に前向きという結果に。「専門家監修の集中状態を作るための音楽があったら活用したいか」という質問についても、約7割が好意的と回答しました。現代のオフィスワーカーは、集中のための手段について、幅広く選択していきたい考えを持っていることが明らかになりました。また、年齢が若いほど賛成派の数は多く、ガムを噛むこと、音楽視聴ともに、20代が最も多い結果となりました。

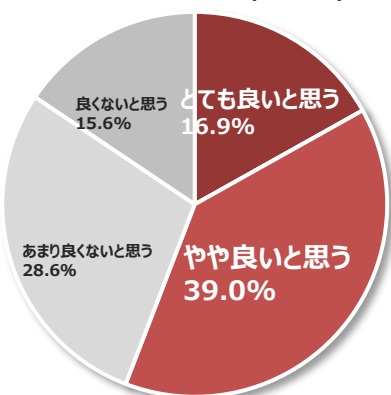
**約7割がオフィスでガムを噛むことに前向き**

Q 集中の為にオフィスでガムを噛むことについてどう思いますか。(n=1000)



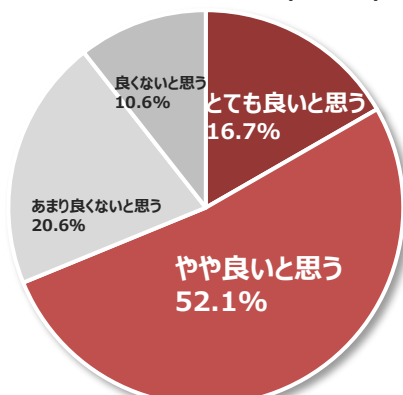
**約6割が集中のためのオフィスでの音楽視聴に前向き**

Q 集中の為にオフィスで音楽を聴くことについてどう思いますか。(n=1000)



**約7割が専門家監修の集中音源が欲しいと回答**

Q もし専門家が監修した集中状態をつくる音楽があったら、良いと思いますか(n=1000)



【「全国一斉オフィス集中調査」調査概要】※ロツテ調べ

- 調査方法：WEB調査
- 調査実施日：2024年12月5日(木)～2024年12月9日(月)
- エリア：全国
- 有効回答数：1,000サンプル
- 調査対象：デスクワークが中心で、オフィスワークの経験がある20歳～59歳の男女
- 集計方法：①スクリーニング回収サンプルを国勢調査の性年代構成にあわせて集計  
②本調査回収サンプルを①の本調査合致者の性年代構成に補正して集計

## ■ Shu-Chew Beats 監修者コメント / コンテンツのエビデンスに関して



**枝川義邦 氏**  
立命館大学大学院  
テクノロジー・  
マネジメント研究科 教授  
脳科学者

働き方が変化しているいま、いつでもどこでも、望んだ場所で集中できることがより重要になってきています。しかし、多くの職場は集中が妨げられやすく、高い生産性を維持することが難しいのではないのでしょうか。大きな成果は得たいけれど、思うように集中できない。多くのビジネスパーソンが頭を悩ませていることでしょう。今回のShu-Chew Beats企画は、そんなビジネスパーソンに向けて、ガムを噛むことにより生まれるリズムと、音楽のリズムを組み合わせ、最強の集中を手に入れることを目指しています。ガムの咀嚼によるリズム運動には、集中力を向上させる効果があることが研究により知られています。その“噛む”というリズム運動に加えて、“集中すること”に特化して開発された楽曲のリズムが組み合わせられることで、さらなる集中を促すことが期待されるのです。

そして、何かをするときに聴く楽曲のテンポ(BPM)には、それぞれに適した種類の作業があるということも分かっています。ぜひ、ご自身が手に入れたい集中の種類に合わせて、このShu-Chew Beatsというコンテンツを活用してみてください。

### 集中におけるガムを噛むことのメリット

ガムを噛むことにより、「集中する」という行為に対し、様々なメリットがあることが分かっています。

- 1 認知機能課題の正当率と処理速度が向上**  
ガムを噛みながら認知機能課題を実施すると脳の活性が高まり、課題の処理速度が速くなるという結果が出ています。  
出典：Int J Sport Dent 2020;13(1):80-89.
- 2 反応速度の向上**  
ガムを噛むと音に対する反応速度が向上するという結果が出ています。  
出典：Clinical Neurophysiology 2009;120(1):41-50.
- 3 仕事のストレスが軽減し、不注意や仕事の遅れが改善**  
ガムを噛みながら仕事をすると仕事の効率上がり、仕事での不注意も減少するという結果が出ています。  
出典：Biomed Res Int 2015;2015:654806.

### ■ 枝川義邦氏 プロフィール

東京大学大学院にて薬学の博士号、早稲田大学ビジネススクールにてMBAを授与される。早稲田大学高等研究所准教授、同理工学術院教授などを経て、2024年より現職。研究分野は、人を中心とした経営システムで、脳神経科学、人材育成、組織開発やマーケティングなどがスコープ。受賞歴は、早稲田大学ティーチングアワード総長賞、ユーキャン新語・流行語大賞など。

## ■ Shu-Chew Beats 楽曲制作アーティストコメント

### パソコン音楽クラブ (担当楽曲：BPM140/Extreme)

#### ■ コメント

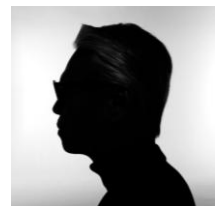
BPM140は、作業のスピードを上げるテンポだと聞き、締め切りに追われている人や、こぞぞという瞬間に力を入れたい人たちに向けて、エネルギーを届けるような気持ちで作りました。ぜひぼくたちの曲を聞きながらガムを噛んで作業に挑んでみてください。



### 大沢伸一 (担当楽曲：BPM120/Hyper)

#### ■ コメント

BPM120は、ある意味ダンスミュージックにとって最もスタンダードな値であり、特にリズムの基本となるバスドラムが1小節に4つ並ぶ「4つ打ち」は、まさに基本中の基本。今回は、音数を極力削ぎ落とし、ソリッドでミニマルな音空間を目指して制作しました。



### 網守将平 (担当楽曲：BPM66/Chill)

#### ■ コメント

BPM66は複雑な作業への集中に向いているテンポとのこと。とはいえ複雑な作業に集中するのは大変なので休憩も必要ですね。むしろ休憩も含めた断続的な集中にピッタリなBPMなのかもと、勝手な解釈も思い描きながら制作しました。

焦らずじっくり、ガムとか噛みつつ、たまに散歩とかしつつ、お仕事がんばってください。



## ■ Shu-Chew Beats 楽曲制作アーティストプロフィール

### パソコン音楽クラブ (担当楽曲 : BPM140/Extreme)

#### ■プロフィール

2015年結成のDTMユニット。メンバーは大阪出身の柴田碧と西山真登。アナログシンセサイザーや音源モジュールのサウンドをベースにエレクトロニックミュージックを制作している。他アーティスト作品への参加やリミックス制作も多数手がけており、ラフォーレ原宿グランバザールのTV-CMソング、TVドラマ「電影少女- VIDEOGIRL AI 2018 -」の劇伴制作、アニメ「ポケットモンスター」のEDテーマ制作など数多くの作品を担当。ライブも精力的に行っており、FUJIROCK2022へも出演し話題となった。2018年に初の全国流通盤となる1stアルバム『DREAM WALK』をリリース。2019年、2ndアルバム『Night Flow』は第12回CDショップ大賞2020に入賞し注目を集める。2024年8月7日に5thアルバム『Love Flutter』をリリースした。

### 大沢伸一 (担当楽曲 : BPM120/Hyper)

#### ■プロフィール

ジャンルやメディアをぶっ壊し、再創造し続けるアーティスト、DJ、プロデューサー。

世界中のトップアーティストへの大胆なリミックスやプロデュースで知られ、SHINICHI OSAWA、MONDO GROSSO、RHYME SO、どんぐりずとのユニットDONGROSSO等様々な名義で常に常識を打ち破り、新たな音の風景を創り出している。

### 網守将平 (担当楽曲 : BPM66/Chill)

#### ■プロフィール

1990年東京生まれ。音楽家/作曲家。東京藝術大学音楽学部作曲科卒業。同大学院音楽研究科修士課程修了。学生時代よりクラシック/現代音楽の作曲家として活動を開始し、室内楽からオーケストラまで多くの作品を発表。その後ポップミュージックから実験音楽まで幅広い領域で活動を展開し、『パタミュージック』『Ex.LIFE』などのオリジナルアルバムを発表。また写真家の小山泰介や舞台作家の三野新など多くのアーティストと共作しインスタレーションや映像作品を発表するなど、音楽とアートの領域を横断する活動を展開している。ソロ活動の他には大貫妙子、原田知世、Daokoなど多くのアーティスト楽曲の作編曲/プロデュースを担当。また映画やテレビドラマ、CMの音楽も多数手掛ける。また2023年にはQUBITを結成し、キャリア初となるバンド活動をスタートさせた。

## ■ スタッフリスト

● 広告主	: 株式会社ロッテ
● 代理店	: 株式会社博報堂
● 制作会社	: 株式会社VIXI
● PR会社	: 株式会社プラチナム
● クリエイティブ・ディレクター	: 酒井 亮祐
● プランナー/コピーライター	: 大井 棕介
● アート・ディレクター	: 藤本 大生
● デザイナー	: 西島 希世
● PRディレクター	: 杉山 祐太
● PRプランナー	: 加藤 里佳子
● クリエイティブ・ストラテジスト	: 相沢 理人
● マーケティングディレクター	: 石高 達也、三ツ井 菜菜子
● マーケティングプランナー	: 藤田 明優菜
● ビジネスプロデューサー	: 安宮 亮太、新井 辰典、北村 菜々子、堀 裕貴
● プロデューサー	: 飯野 史子
● 音楽プロダクション	: SPLUCK
● Webプロダクション	: EPOCH
● 監修	: 枝川 義邦
● 楽曲制作	: 網守 将平、大沢 伸一、パソコン音楽クラブ
● 映像制作	: 鈴木 蓮、稲葉 右京、豊田 京太郎
● CG制作	: まめたろう

## ■ 噛むこと研究部



「噛むこと研究部」は、ロッテが社会のためにできることとして、2018年に設立。様々な自治体や研究機関・企業と連携し、「噛むこと」を通じて世の中に貢献したい、最適な「噛む」を提供することで皆さまの力になりたい、という思いを掲げて活動しています。その活動のひとつとして、現在、「噛むこと」と集中の関連性の研究にも注力しています。

詳細はこちら : <https://www.lotte.co.jp/kamukoto/>