

無意図的音楽想起（イヤークワーム）の実態とその心理的・行動的影響

有間 文泳（山口県立大学 看護栄養学部, y422af002@yp4.yamaguchi-pu.ac.jp）
 辰川 葉月（山口県立大学 看護栄養学部, y422th025@yp4.yamaguchi-pu.ac.jp）
 山田 菜摘（山口県立大学 看護栄養学部, y422yn056@yp4.yamaguchi-pu.ac.jp）
 吉村 耕一（山口県立大学 看護栄養学部, kyoshimura@yp4.yamaguchi-pu.ac.jp）

Current status of involuntary musical imagery (earworm) and its psychological and behavioral effects

Fumie Arima (Faculty of Nursing and Nutrition, Yamaguchi Prefectural University, Japan)
 Hazuki Tatsukawa (Faculty of Nursing and Nutrition, Yamaguchi Prefectural University, Japan)
 Natsumi Yamada (Faculty of Nursing and Nutrition, Yamaguchi Prefectural University, Japan)
 Koichi Yoshimura (Faculty of Nursing and Nutrition, Yamaguchi Prefectural University, Japan)

要約

無意図的音楽想起 (Involuntary Musical Imagery, いわゆるイヤークワーム) は、多くの人が経験する身近な現象であるにもかかわらず、これまで「耳から離れない」「集中を妨げる」といった否定的側面に注目されてきた。本研究では、本邦における無意図的音楽想起の実態を明らかにするとともに、その心理的・行動的影響、特にポジティブな影響について検討することを目的とした。成人男女 2000 人を対象に全国規模のオンライン調査を実施し、無意図的音楽想起の経験があると回答した 600 人を対象に詳細調査を行った。調査項目は、無意図的音楽想起の発生頻度、発生しやすい状況や曲の特徴、音楽との関わり方、ならびに発生時の心理的・行動的影響とした。その結果、全体の約 6 割が無意図的音楽想起を経験していた。無意図的音楽想起は、「主に体を動かしている時」に生じやすく、「歌詞を伴う曲」や「自分が好きな曲」で多く発生していた。また、「気分が明るくなる」「リラックスする」「活気やモチベーションが高まる」といった心理的影響や、「仕事や勉強がはかどる」「物事の達成を助ける」といった行動的影響が一定割合で認められた。特に、「主に体を動かしている時」や「歌詞を伴う曲」や「自分が好きな曲」で無意図的音楽想起が生じやすい人では、これらのポジティブな影響が有意に多かった。以上より、無意図的音楽想起は一概に否定的な現象ではなく、状況や曲の特性によっては心理的活性化や課題遂行を支える可能性が示唆された。

Abstract

Involuntary Musical Imagery (IMI), commonly referred to as “earworms,” is a familiar phenomenon experienced by many people; however, previous research has primarily focused on its negative aspects, such as music that is difficult to get out of one’s head or that interferes with concentration. The present study aimed to clarify the current status and prevalence of IMI in Japan and to examine its psychological and behavioral effects, with a particular focus on positive outcomes. A nationwide online survey was conducted among 2,000 adult men and women, and a subsequent detailed survey was administered to 600 participants who reported having experienced IMI. The survey assessed the frequency of IMI, situations in which it was likely to occur, characteristics of the music involved, individuals’ engagement with music, and the psychological and behavioral effects experienced during IMI episodes. The results showed that approximately 60 % of participants had experienced IMI. IMI was more likely to occur while participants were physically active and was frequently associated with songs containing lyrics or with music that participants particularly liked. In addition, psychological effects such as improved mood, relaxation, and increased vitality or motivation, as well as behavioral effects such as enhanced efficiency in work or study and facilitation of task completion, were reported by a notable proportion of participants. Notably, these positive effects were significantly more common among individuals who tended to experience IMI while being physically active or whose IMI involved songs with lyrics or music they personally preferred. These findings suggest that IMI should not be regarded as a uniformly negative phenomenon; rather, depending on the situational context and musical characteristics, IMI may support psychological activation and task performance.

キーワード

無意図的音楽想起, イヤークワーム, 心理的影響, 行動的影響, ポジティブな影響

1. はじめに

無意図的音楽想起 (Involuntary Musical Imagery, いわゆるイヤークワーム) は、特定の音楽が本人の意思とは無関係に反復的に頭の中で想起される現象であり、多くの人が日常

生活の中で経験している (Liikkanen, 2012; Jakubowski et al., 2017)。先行研究では、特定の活動中や意識がさまよう状態 (マインドワンダリング) のときに無意図的音楽想起が生じやすいことが示されたが、その多くは「不快」「集中の妨げ」といった否定的側面に焦点を当てていた (Floridou and Müllensiefen, 2015)。

一方、近年、音楽が気分調整やリラックス、作業効率の向上に寄与する可能性が示されており、無意図的音楽想起につ

いても同様に、状況や個人特性によってはポジティブな影響をもたらす可能性が考えられる。しかしながら、無意図的音楽想起の心理的・行動的影響を否定的側面に限定せず、体系的に検討した研究は少ない。また、本邦においては、無意図的音楽想起の発生頻度や状況、およびそれに伴う影響についての大規模な実証研究はほとんど見当たらない。

そこで本研究では、全国規模のオンライン調査を通じて、本邦における無意図的音楽想起の実態を明らかにするとともに、その心理的・行動的影響に着目し、特にポジティブな影響が生じる条件について検討することを目的とした。本研究では、心理的活性化（気分改善、リラックス等）および課題遂行の促進（作業効率向上等）を総称してポジティブな影響と定義した。

2. 方法

2.1 調査対象および手続き

2025年7月、オンラインアンケートシステムFreeasy（アイブリッジ社）を用いて、全国の10代から60代の成人男女（18歳～69歳）2000人を対象としたスクリーニング調査と、スクリーニング調査により無意図的音楽想起の経験があると回答した600人を対象とした本調査を実施した。

2.2 調査内容

調査項目は、属性（性別）、音楽との関わり経験、無意図的音楽想起の発生頻度、発生しやすい状況、想起される曲の特徴、ポジティブな心理的・行動的影響（気分、リラックス、集中力、作業効率、課題達成支援等）であった。先行研究を参考にして、発生や曲に関する項目を作成した（Williamson et al., 2012; Floridou et al., 2015）。ポジティブな影響に関する項目は独自に作成し、5段階リッカート尺度を用いた。

2.3 分析方法

単純集計を行い、心理的・行動的影響と関連要因との関係についてはクロス集計およびPearsonのカイ二乗検定を用いた。効果量としてCramér's Vを算出した。有意水準は5%とした。

2.4 倫理的配慮

本研究は山口県立大学生命倫理委員会の承認を得て実施した（承認番号：2025-13号）。

3. 結果

3.1 無意図的音楽想起の発生状況

スクリーニング調査（ $n = 2000$ ）において、無意図的音楽想起の発生の経験が「全くない」と回答した人は40.2%で、残りの59.8%は「月に1度以内」～「ほぼいつも」の様々な頻度で経験していた（表1）。

3.2 発生しやすい状況・曲と音楽との関わり経験

本調査（ $n = 600$ ）において、無意図的音楽想起の発生しやすい状況は、「主に体を動かしている時」（42.8%）が最も多く、次いで「体や脳を使っていない時」（35.2%）であった。無意図

表1：無意図的音楽想起の発生の有無・頻度（ $n = 2000$ ）

	性別(人)		総計	
	男性	女性	(人)	(%)
全くない	404	400	804	40.2
月に1度以内	178	173	351	17.6
週に1度以内	109	105	214	10.7
週に数回	142	149	291	14.6
日に1回または数回	89	82	171	8.6
ほぼいつも	78	91	169	8.5
計	1000	1000	2000	100

表2：発生しやすい状況と曲の特徴（ $n = 600$ ）

		総計	
		(人)	(%)
発生しやすい状況	主に体を動かしている時	257	42.8
	主に頭を使っている時	99	16.5
	体や脳をあまり使っていない時	211	35.2
	その他	33	5.5
曲の一区切りの長さ	5秒未満	63	10.5
	5秒以上10秒未満	224	37.3
	10秒以上30秒未満	181	30.2
	30秒以上1分未満	56	9.3
	1分以上	76	12.7
曲の続く期間	10分未満	349	58.2
	10分以上30分未満	141	23.5
	30分以上1時間未満	65	10.8
	1時間以上3時間未満	29	4.8
	3時間以上	16	2.7
歌詞を伴った曲	当てはまる	363	60.5
	どちらともいえない	164	27.3
	当てはまらない	73	12.2
自分が好きな曲	当てはまる	368	61.3
	どちらともいえない	173	28.8
	当てはまらない	59	9.8

的音楽想起の曲の特徴では、曲の長さとして「5秒以上10秒未満」（37.3%）と「10秒以上30秒未満」（30.2%）が多く、続く期間としては「10分未満」（58.2%）と「10分以上30分未満」（23.5%）が多かった。無意図的音楽想起が発生しやすい曲として、「歌詞を伴った曲」（60.5%）や「自分が好きな曲」（61.3%）に肯定的な回答をした人が多かった（表2）。

「主に体を動かしている時」または「主に頭を使っている時」に無意図的音楽想起が発生しやすい者では、「BGMとして音楽を聴く」頻度の多い人と「歌を口ずさむ」頻度の多い人の割合が有意に高かった。「歌詞を伴った曲」で無意図的音楽想起が発生しやすい人では、「歌を口ずさむ」頻度の多い人の割合が有意に高く、「自分が好きな曲」で無意図的音楽想起が発生

表3：発生しやすい状況と音楽との関わり頻度 (n = 600)

		BGMとして音楽を聴く			歌を口ずさむ		
		頻度少	頻度多	p値, V値	頻度少	頻度多	p値, V値
発生しやすい状況	主に体を動かしている時	96 (37.4 %)	161 (62.6 %)	$p < 0.001$ $V = 0.251$	128 (49.8 %)	129 (50.2 %)	$p < 0.001$ $V = 0.233$
	主に頭を使っている時	20 (20.2 %)	79 (79.8 %)		53 (53.5 %)	46 (46.5 %)	
	体や脳をあまり使っていない時	97 (46.0 %)	114 (54.0 %)		154 (73.0 %)	57 (27.0 %)	
	その他	25 (75.8 %)	8 (24.2 %)		26 (78.8 %)	7 (21.2 %)	
歌詞を伴った曲	当てはまる	134 (36.9 %)	229 (63.1 %)	$p = 0.197$ $V = 0.074$	195 (53.7 %)	168 (46.3 %)	$p < 0.001$ $V = 0.164$
	どちらともいえない	74 (45.1 %)	90 (54.9 %)		116 (70.7 %)	48 (29.3 %)	
	当てはまらない	30 (41.1 %)	43 (58.9 %)		50 (68.5 %)	23 (31.5 %)	
自分が好きな曲	当てはまる	131 (35.6 %)	237 (64.4 %)	$p = 0.032$ $V = 0.107$	202 (54.9 %)	166 (45.1 %)	$p = 0.004$ $V = 0.136$
	どちらともいえない	78 (45.1 %)	95 (54.9 %)		119 (68.8 %)	54 (31.2 %)	
	当てはまらない	29 (49.2 %)	30 (50.8 %)		40 (67.8 %)	19 (32.2 %)	

しやすい人では、「BGMとして音楽を聴く」頻度の多い人と「歌を口ずさむ」頻度の多い人の割合が有意に高かった(表3)。

3.3 ポジティブな心理的・行動的影響

無意図的音楽想起が発生した時の心理的影響では、「気分が明るくなる」(50.2%)、「リラックスした気分になる」(43.5%)、「活気やモチベーションが増す」(39.4%)、「幸せな気分になる」(31.3%)のように1/3～半数の人が肯定的な回答していた。行動的影響では、「物事を成し遂げるのを助けてくれる」(34.5%)や「仕事や勉強などがはかどる」(26.5%)について、1/4～1/3の人が肯定的な回答していた(図1)。

3.4 ポジティブな影響と関連要因

「主に体を動かしている時」または「主に頭を使っている時」

に無意図的音楽想起が発生しやすい人や、「自分が好きな曲」あるいは「歌詞を伴った曲」で無意図的音楽想起が発生しやすい人では、「気分が明るくなる」「幸せな気分になる」「活気やモチベーションが増す」「リラックスした気分になる」「集中力が増す」「仕事や勉強などがはかどる」「新しいアイデアや発想が浮かぶ」「物事を成し遂げるのを助けてくれる」の割合が有意に高かった(図2、図3、図4)。

4. 考察

本研究は、本邦における無意図的音楽想起の実態と心理的・行動的影響を、全国規模で検討した初めての研究である。本研究の独自性は、従来の研究が否定的な側面に偏っていたのに対し、日本人の大規模サンプルを用いてポジティブな影響を体系的に示した点にある。フィンランドでの調査研究では、

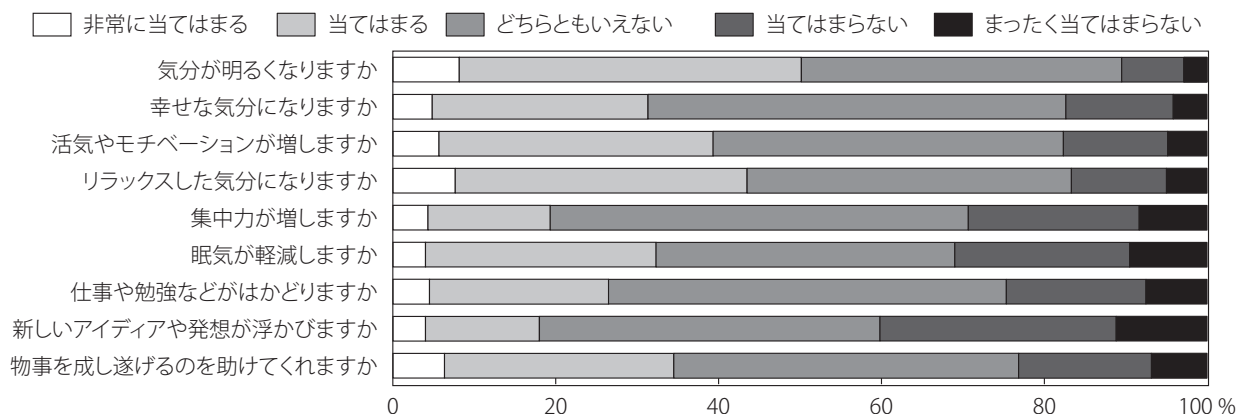


図1：無意図的音楽想起の心理的・行動的影響

注：対象は無意図的音楽想起発生有りの600人。無意図的音楽想起発生時の影響を尋ねた。

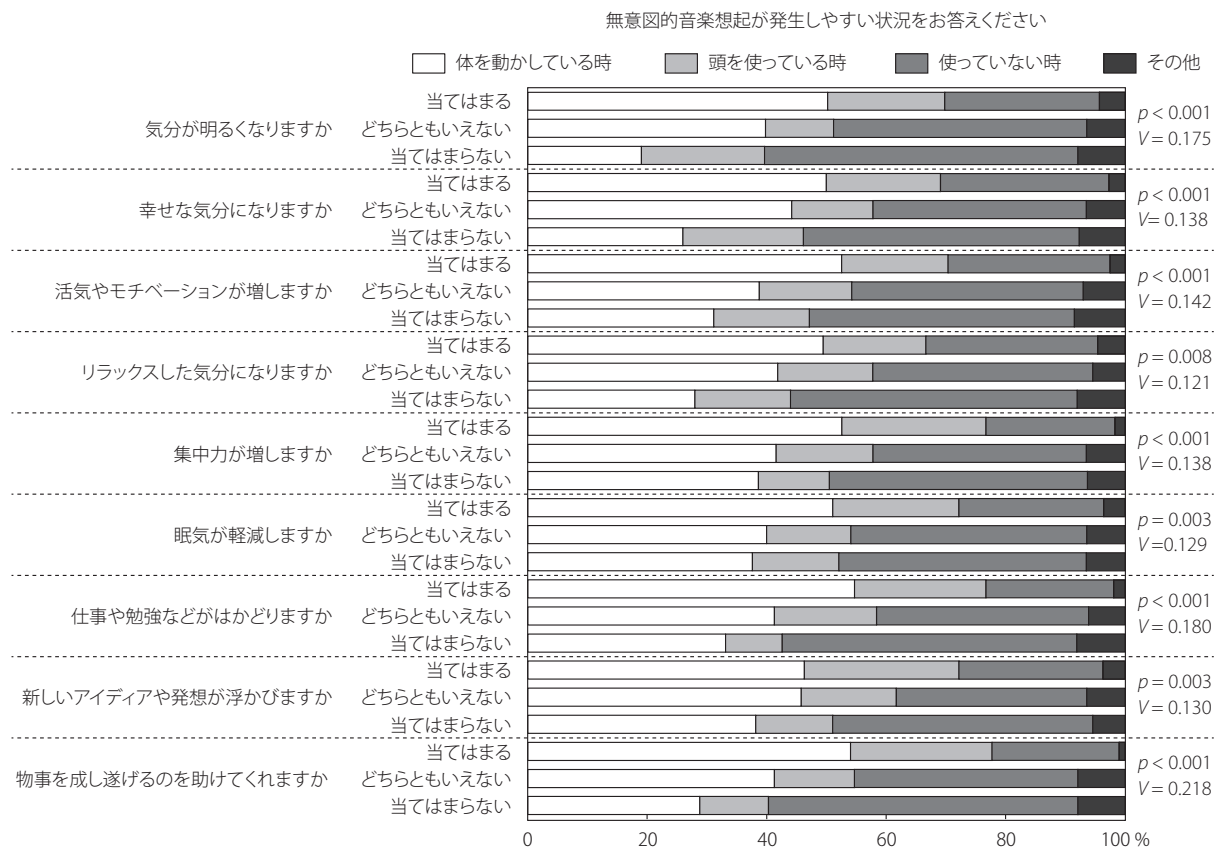


図2：発生状況による無意図的音楽想起の心理的・行動的影響

注：対象は無意図的音楽想起発生有りの600人。無意図的音楽想起発生時の影響と発生しやすい状況についてクロス集計とPearsonのカイ2乗検定を行い、Cramér's Vを算出した。

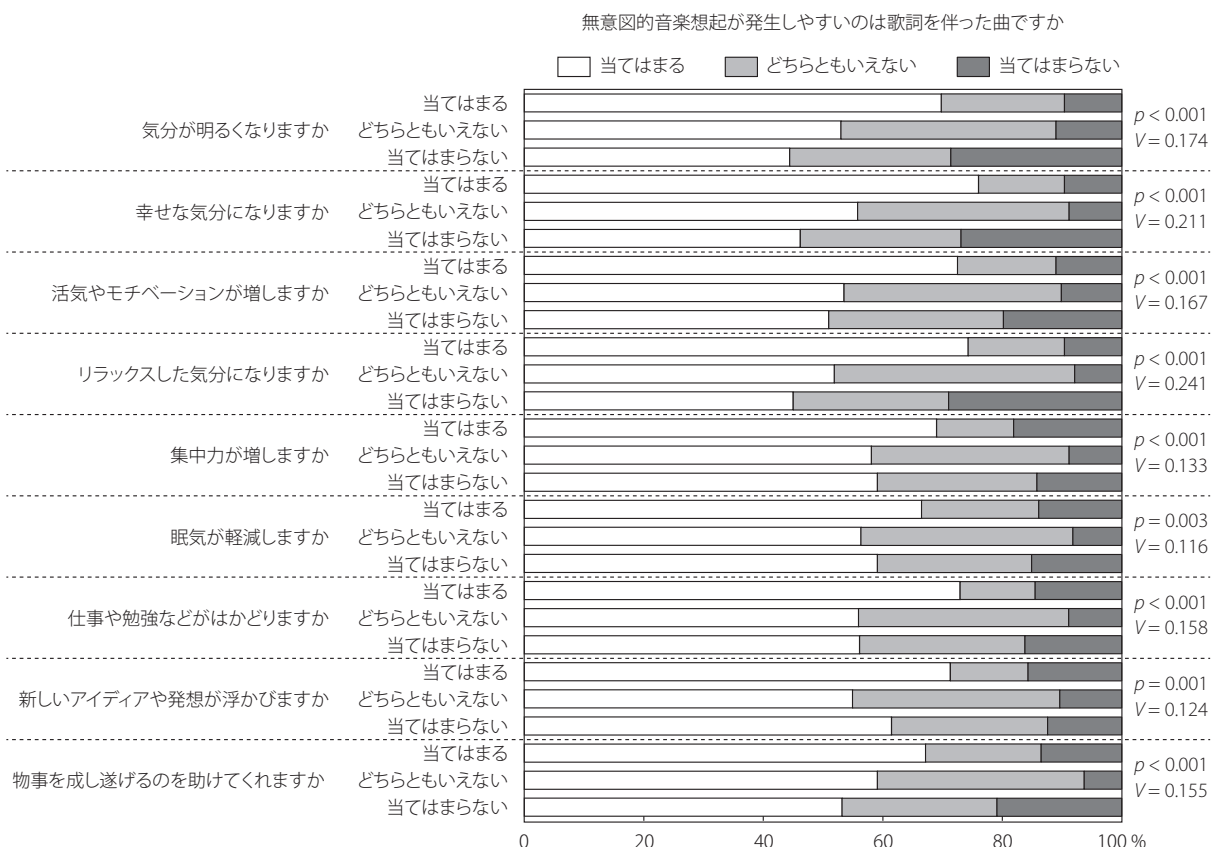


図3：歌詞を伴った曲による無意図的音楽想起の心理的・行動的影響

注：対象は無意図的音楽想起発生有りの600人。無意図的音楽想起発生時の影響と歌詞を伴った曲による発生のしやすさについてクロス集計とPearsonのカイ2乗検定を行い、Cramér's Vを算出した。

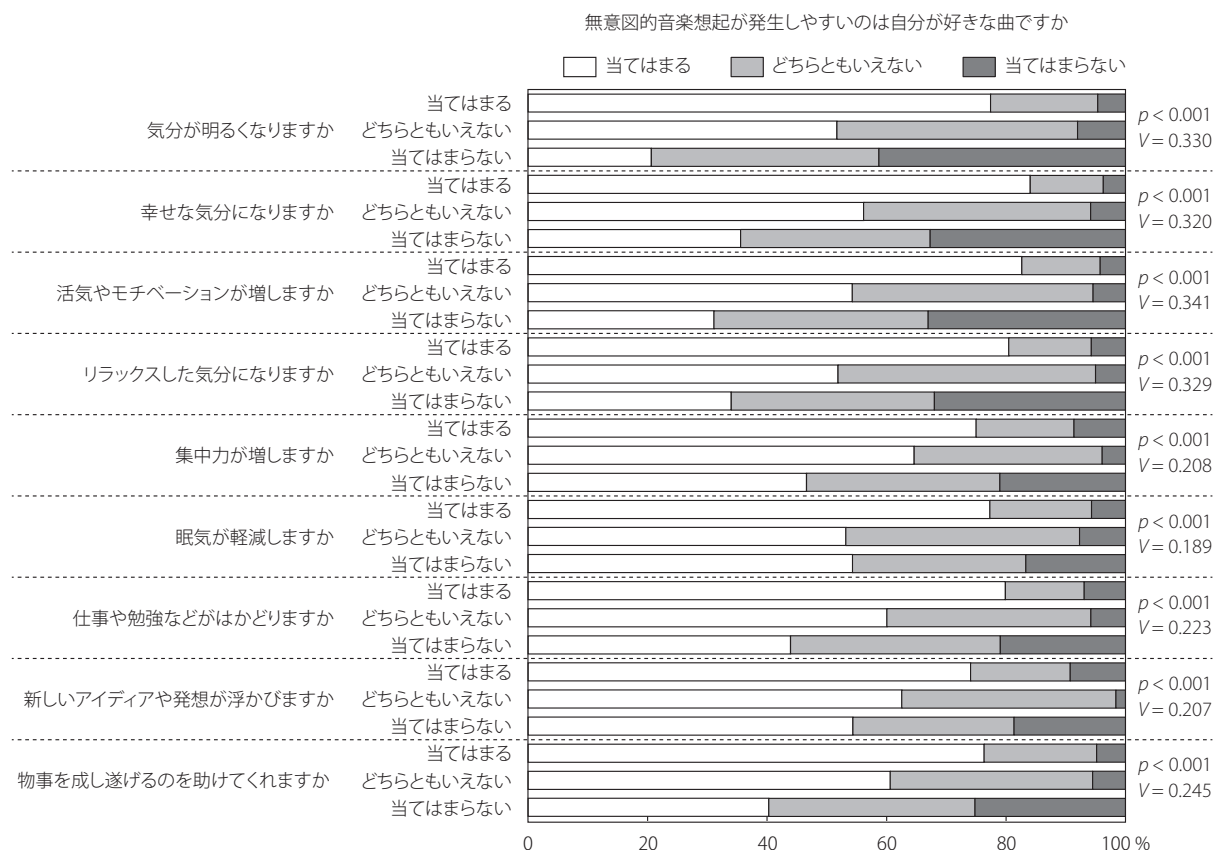


図4：自分の好きな曲による無意図的音楽想起の心理的・行動的影響

注：対象は無意図的音楽想起発生有りの600人。無意図的音楽想起発生時の影響と自分の好きな曲による発生のしやすさについてクロス集計とPearsonのカイ2乗検定を行い、Cramér's Vを算出した。

対象者12519人中の89.2%が少なくとも週に1回無意図的音楽想起を経験していた(Liikkanen, 2012)。本研究では、約6割の成人が無意図的音楽想起を経験しており、これは無意図的音楽想起が決して特殊な現象ではなく、日常的に生じうる現象であることを示している。

海外からのこれまでの研究報告では、無意図的音楽想起は、イヤークラムとして、「耳から離れない」「イライラする」「集中できない」といったネガティブな気分や感情を引き起こす現象であるとされ、ポジティブな感情状態がその発生を促す可能性や、好きな曲ほど発生しやすいこと、日常の歌唱が発生に関与することが報告されている(Williamson et al., 2012; Hyman et al., 2013; Müllensiefen et al., 2014; Floridou et al., 2015)。

従来の研究報告と比較して、本研究結果の注目すべき点は、無意図的音楽想起が必ずしも否定的な影響にとどまらず、条件によってはポジティブな影響をもたらすことである。体を動かしている時や頭を使っている時に無意図的音楽想起が発生しやすい者では、気分改善や集中力の向上、課題遂行の促進といった影響が有意に多かった。これは、注意や行動が完全に停滞していない状況において、無意図的音楽想起が心理的活性を支える可能性を示唆している。また、自分が好きな曲や歌詞を伴った曲で無意図的音楽想起が生じやすい者ほど、ポジティブな影響を報告していた点は、音楽に対する個人的意味づけが無意図的音楽想起の体験内容を左右すること

を示している。

従来、無意図的音楽想起は侵入的思考の一種として否定的に捉えられてきたが、本研究の結果は、無意図的音楽想起が状況依存的・個人依存的な現象であり、一概に不適応的とは言えないことを示唆する。本研究には、横断調査である点や自己報告による評価に依存している点といった限界がある。また、オンライン調査の特性上、インターネット利用頻度や音楽への関心度による選択バイアスが生じている可能性がある。一方で、本邦初の大規模データに基づき、無意図的音楽想起のポジティブな側面を明確に示した点は、本領域の研究の発展に寄与するものと考えられる。

5. まとめ

本研究により、無意図的音楽想起は本邦において多くの成人が経験する身近な現象であり、状況や曲の特性によっては、気分改善や集中力・生産性の向上といったポジティブな心理的・行動的影響をもたらす可能性が示された。無意図的音楽想起を一律に否定的に捉えるのではなく、日常生活における音楽との関わり方を再考する視点が重要であることが示唆された。

なお、開示すべき利益相反はない。有間、辰川、山田はいずれも筆頭著者として、本研究に同等に貢献した。

引用文献

- Floridou, G. A. and Müllensiefen, D. (2015). Environmental and mental conditions predicting the experience of involuntary musical imagery: An experience sampling method study. *Consciousness and Cognition: An International Journal*, Vol. 33, pp. 472-486.
- Floridou, G. A., Williamson, V. J., Stewart, L., and Müllensiefen, D. (2015). The Involuntary Musical Imagery Scale (IMIS). *Psychomusicology: Music, Mind and Brain*, Vol. 25, No. 1, pp. 28-36.
- Hyman, I. E. Jr, Burland, N. K., Duskin, H. M., Cook, M. C., and Roy, C. M. (2013). Going Gaga: Investigating, creating, and manipulating the song stuck in my head. *Applied Cognitive Psychology*, Vol. 27, No. 2, pp. 204-215.
- Jakubowski, K., Finkel, S., Stewart, L., and Müllensiefen, D. (2017). Dissecting an earworm: Melodic features and song popularity predict involuntary musical imagery. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, Vol. 11, No. 2, pp. 122-135.
- Liikkanen, L. A. (2012). Musical activities predispose to involuntary musical imagery. *Psychology of Music*, Vol. 40, pp. 236-256.
- Müllensiefen, D., Fry, J., Jones, R., Jilka, S. R., Stewart, L., and Williamson, V. J. (2014). Individual differences predict patterns in spontaneous involuntary musical imagery. *Music Perception*, Vol. 31, No. 4, pp. 323-338.
- Williamson, V. J., Jilka, S. R., Fry, J., Finkel, S., Müllensiefen, D., and Stewart, L. (2012). How do “earworms” start?: Classifying the everyday circumstances of involuntary musical imagery. *Psychology of Music*, Vol. 40, pp. 259-284.

受稿日：2026年5月9日
受理日：2026年6月15日
発行日：2026年6月30日

Copyright © 2026 Society for Science and Technology



This article is licensed under a Creative Commons [Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International] license.

 <https://doi.org/10.11425/sst.15.65>