

各位

現代人のストレスをカラオケで浄化 年末年始は“歌で厄祓い”

コシダカ HD、人類学×ウェルビーイングで読み解く新たなカラオケ文化を発信

株式会社コシダカホールディングス（東京本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：腰高 博、以下、コシダカ HD）は、年末年始に家族や仲間とカラオケを楽しむ行為を、日本の伝統的な「大祓」や「厄祓い」の精神になぞらえ、現代社会のストレスを解消し、福を招く「歌で厄祓い」という新しい文化習慣として提案します。



◆なぜ、いま「歌で厄祓い」なのか

厚生労働省が実施した「令和 6 年 労働安全衛生調査」^{*1}によると、「強い不安・悩み・ストレスを感じる」労働者が全体の約 7 割に上り、その多くが仕事の量や仕事の責任からくるプレッシャーなどを要因としていることが明らかになっています。コシダカ HD は、この現代特有の「心の詰まり」に対し、カラオケの持つ力に着目しました。

実際、ロンドン大学ユニバーシティ・カレッジ校の研究^{*2}では、歌唱によるストレスホルモン（コルチゾール）の分泌低下と気分改善が確認されており、カラオケが心身のリフレッシュに有効な可能性を示唆しています。また、インペリアル・カレッジ・ロンドンの研究^{*3}では、歌唱プログラムが成人の心拍数や酸素消費量、呼吸筋への負荷において中程度の運動と同等の効果を示すことが報告されており、

カラオケは気分転換だけでなく、身体的健康の維持にも役立つ活動として注目されています。

この科学的な効果を、日本古来の文化である「大祓」（年末に社会全体の罪・穢れを祓い清める）や「厄祓い」（年始に個人の災厄を祓う）の精神と重ね合わせ、手軽に楽しく行える現代の“清めの習慣”として「歌で厄祓い」を提唱します。

◆人類学の観点から：カラオケは現代社会の「聖なる空間」（磯野真穂先生）

歌は、病院制度に先行して人類の歴史に存在し、病の治療にも用いられてきた人間にとって本質的な営みで、今も昔も人間が生きていくうえで必要不可欠な存在です。祝詞（のりと）や仏教の読経も歌の要素が強く、呼吸法や繰り返し唱える動作は身体と切り離せない行為であり、力が宿ると信じられていました。

また、人間は古来より、日常（俗なる空間）から離れた非日常的な「聖なる空間」を創り出すことで心身をリフレッシュし活力を得てきました。この空間は、祭りや儀礼として日常と明確に区別され、疲れを癒し活力を得る源泉となりますが、入学式や卒業式で歌が用いられるように、歌と儀式は強い関係性があります。日常の雑事から離れ、共に歌うカラオケは現代の祭りであり、穢れを祓うことにつながる可能性があります。さらに、大勢で行うことで共同性が高まり、非日常の場としての価値と得られる活力がより大きくなるでしょう。

人類学者/医療人類学 磯野 真穂 先生



プロフィール

東京科学大学（旧 東京工業大学）リベラルアーツ研究教育院 教授

一般社団法人 De-Silo 理事、応用人類学研究所・ANTHRO 所長

専門は文化人類学、医療人類学。摂食障害、ダイエット、医療現場の葛藤、そして現代社会の合理性の裏に潜む「ケガレ」の観念など、身体と心をめぐる深層的な課題をフィールドワークに基づき考察する。

『なぜふつうに食べられないのか』『急に具合が悪くなる』など著書多数。学術知と日常的な実感を繋ぎ、社会の「当たり前」を問い直す発信により、幅広い層から支持を集めている。

◆予防医学の観点から：「共に歌うこと」は人が健やかに暮らすための根源的な行為（石川善樹先生）

日本のウェルビーイング（人がより良く生きること）に関する調査^{*4}では1996年が最も幸福度が高く、当時は小室哲哉氏などの楽曲が社会現象となり、人々がカラオケなどで歌を通じて感情を共有する場面が多く存在していました。また都道府県別で分析すると毎回沖縄県の笑顔の割合が高く出ます^{*5}。これは県民の慣習として、日常的に人が集い、歌い、踊り、互いに心を通わせる文化が根付いているためだと分析しています。歌う行為にはエンドルフィンという、幸福感や安心感を生み出す働きがある神

経伝達物質の放出を促し、共に声を重ねることで安心感や一体感を獲得する効果が期待されます。古今和歌集の序文にも、歌は人の感情を和らげ、人をつなぎ、時に世界を動かす力すら持つと記されてきました^{*6}。さらに、やなせたかし作詞「手のひらを太陽に」に象徴されるように、歌って笑って踊ることは、生きるエネルギーを生む大切な営みです。こうした背景からも、歌うことは人が健やかに暮らすための根源的な行為であり、現代のウェルビーイングにおいても大きな価値を持ち続けています。

予防医学研究者 石川 善樹先生



プロフィール

公益財団法人 Well-being for Planet Earth 代表理事

東京大学医学部健康科学科卒業、ハーバード大学公衆衛生大学院修了後、自治医科大学で博士（医学）を取得。「人がよりよく生きる（Well-being）とは何か」をテーマとして、企業や大学と学際的研究を行う。専門分野は予防医学、行動科学、計算創造学など。

◆年末年始のカラオケまねきねこは「みんなで歌って大吉だ」

日本の歴史文化を現代的に解釈し、「歌で厄祓い」という新習慣は、歌で日々のストレスを解消し、2026 年が希望にあふれた幸せなものになるようにというコシダカ HD の思いを乗せてスタートします。

カラオケは 1 人から楽しめる、身近なエンターテイメントとして多くの方に受け入れられています。が、「カラオケまねきねこ」のデータによると、忘年会・新年会などが行われる 12 月は 1 年の中でも、1 組の人数が最も多く、複数でカラオケを楽しむ方が増える時期です。信州公衆衛生学会が発表した研究^{*7}によると、一人カラオケでもストレス発散や気分転換の効果があるものの、複数で行うカラオケのほうがより効果が高いことが明らかになっています。是非、今年の年末はいつもより多くの仲間と「歌で厄祓い」を行ってみてはいかがでしょうか。

全国の「カラオケまねきねこ」では、2025 年 12 月 1 日(月)から 1 月 12 日(月)まで、「年末年始福まねきキャンペーン」を実施します。3 名以上でお越しいただいたゲストの皆様が実施できる「福みくじ」は、カラオケまねきねこの室料が無料になるクーポンが 2026 組に当たるなど豪華賞品を用意しています。大吉を願って、まねきねこで運試しをしてみてください。

年末年始福まねきキャンペーン

期間：2025 年 12 月 1 日(月)～1 月 12 日(月)

実施店舗：全国のカラオケまねきねこ

賞品：大吉 1 か月室料無料クーポン
吉 室料 20%引きクーポン
中吉 フード 300 円引き
小吉 フード 100 円引き



株式会社コシダカホールディングス

株式会社コシダカホールディングスは、「エンタメをインフラに」をビジョンに「カラオケまねきねこ」のカラオケ事業を中心に展開するエンターテインメント企業です。飲食持ち込み可・全室禁煙などの業界初の取り組みで、誰もが気軽に楽しめる“日常エンタメ”の場を提供してきました。全世界の人々に進化させた有意なサービス・商品を提供し続けることによって、豊かな余暇生活の実現と希望にあふれた平和な世界の構築に貢献してまいります。

<https://www.koshidakaholdings.co.jp/>

*1 令和 6 年 労働安全衛生調査（実態調査）<https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/r06-46-50.html>

*2 Daisy Fancourt 他 (2016), Singing modulates mood, stress, cortisol, cytokine and neuropeptide activity in cancer patients and carers, cancer medical science

*3 Philip, K.E.J.他 (2021), Physiological demands of singing for lung health compared with treadmill walking, BMJ Open Respiratory Research

*4 平成 21 年度 国民生活選好度調査

*5 Global Wellbeing Initiative, ウェルビーイング実感の調査

*6 片桐 洋一 (2005), 原文&現代語訳シリーズ 古今和歌集, 笠間書院

*7 松本 じゅん子 他 (2015), カラオケと一人カラオケによる心身への効果, 信州公衆衛生

本件に関する問い合わせ先

株式会社コシダカホールディングス

ブランド広報担当 勝山

pr@koshidaka-g.com