

### テーマ2 音と人のかかわり

## 2. 音のもつ癒しの効果

好きな音楽を聴いてリラックスしたり、波の音や小川のせせらぎを聞いて心を落ち着けたり、音が心理的に心を癒す力をもつことはよく知られています。また胎教のように妊娠中に快い音を聴くことは、赤ちゃんの感性に大きな影響を及ぼすと言われていました。最近ではヒーリングミュージックや音楽療法など、こうした音もつ癒しの面に注目が集まっています。

### ● 音楽で心を癒す「音楽療法」

この効用を精神的な治療に応用したのが、音楽療法です。具体的には、音楽を聴く、歌う、演奏することによって、不安やうつ状態を和らげて心の回復を図り、また音楽によるリラックス効果で痛みなどを緩和します。現在では音楽療法士という資格を有する人により、老人ホームや病院施設など、様々な場所で実践され、自閉症や失語症、うつ病治療のほか、不登校の児童に対しても効果が期待されています。



### ● 心地よい音の秘密「1/f ゆらぎ」

ヒーリングミュージックやクラシックなど、心地よさを感じる音楽には微妙な「ゆらぎ」があります。この心地よさのもととなるゆらぎのことを「1/f ゆらぎ」と呼んでいます。「1/f ゆらぎ」とは、メトロノームの音とラジオの雑音の中間にあたり、規則正しさと不規則さが調和している状態のこと。そよ風や小川の流れ、人の体もこのリズムで動いています。クラシック音楽などにもこのリズムがあり、人間の脳波や筋肉の緊張をリラックス状態に導く働きをしています。この独特のゆらぎが私たち人間には心地よさとなって伝わっているのです。

