

和太鼓エクササイズはこんなに効果的！

和太鼓の音は胎児がお腹の中で聞く母親の心臓の音に似ていて落ち着きます

リズムを覚えることで脳の活性化を促します

バチを振ることが運動になります

楽しく体を動かすことでストレス解消になります。

みんなで曲に合わせて叩くことで協調性が養われます

体重が約 50 キログラムの女性が座位でドラムを 10 分叩くと消費カロリーは約 30 キロカロリーです。しかし、全身を使って演奏する和太鼓は同等かそれ以上のカロリー消費が望めます。これは、ダンスやゴルフに匹敵します。

有酸素運動としてスクワットが有名ですが、10 分間のスクワットが続かない方もいらっしゃると思います。でも同じ 10 分間でも、リズムに合わせて縦ノリしながらドンドンと叩く和太鼓なら、楽しく続けられるのではないのでしょうか？まさに和太鼓は、筋トレやダイエットにうってつけのエクササイズなのです。実はものすごい健康効果も！

音楽療法の中に、「太鼓セラピー」と呼ばれるものがあるのはご存じですか？ドーンという和太鼓の音は、私たち日本人にとってはお祭りや儀式で古くから馴染みのある音ですね。そのため、体が心地よいと感じて、脳がリラックスするのです。

また、和太鼓を叩くことで脳が活性化され、集中力がアップします。これは酸素を運んでくれる酸素化ヘモグロビンが脳の中で増えるため、科学的に証明されています。そして和太鼓を叩く行為は、怒りを鎮め、爽快感を与えるので良いストレス発散法となるのです。

より高い効果を求めるのなら、和太鼓教室に通うかサークルなどの団体での活動をおすすめします。なぜなら一人よりも大勢で、単純なリズムよりもちょっと複雑なリズムの方が和太鼓のエクササイズ効果がより発揮されるからです。

大学の研究室でさらに調べた結果、太鼓の振動が前頭前野を刺激して脳を活性化させることが分かりました。

◆第1のチャクラ 396Hz 罪の意識や恐怖の解放

ムーラーダーラ・チャクラ(mūlādhāra-cakra)と呼ばれ、脊柱の基底にあたる会陰(肛門と性器の間)にある。「ムーラ・アーダーラ」とは「根を支えるもの」の意である。ヒンドゥー・ヨーガの伝統的なチャクラの図では、赤の四花弁をもち、地の元素を表象する黄色い四角形とヨーニ(女性器)を象徴する逆三角形が描かれている。三角形の中には蛇の姿をした女神クンダリーニーが眠っている。

◆第2のチャクラ 417Hz 変化に挑戦する心、知性

スワーディシュターナ・チャクラ(svādhiṣṭhāna-cakra)と呼ばれ、陰部にある。「スヴァ・アディシュターナ」は「自らの住处」を意味する。朱の六花弁を有し、水の元素のシンボルである三日月が描かれている。

◆第3のチャクラ 528Hz 無限の可能性、DNA の修復、奇跡

マニプーラ・チャクラ(maṇipūra-cakra)と呼ばれ、腹部の臍のあたりにある。「マニプーラ」とは「宝珠の都市」という意味である。青い 10 葉の花弁をもち、火の元素を表す赤い三角形がある。

◆第4のチャクラ 639Hz 人間関係の向上

アナーハタ・チャクラ(anāhata-cakra)と呼ばれ、胸にある。12 葉の金色の花弁をもつ赤い蓮華として描かれ、中に六芒星がある。風の元素に關係する。「アナーハタ」とは「二物が触れ合うことなくして発せられる神秘的な音」を指す。

◆第5のチャクラ 741Hz 問題を解決する力、表現力

ヴィシュッダ・チャクラ(viśuddha-cakra)と呼ばれ、喉にある。くすんだ紫色をした 16 の花弁をもつ。虚空(アーカーシャ)の元素と關係がある。「ヴィシュッダ・チャクラ」は「清浄なる輪」を意味する。

◆第6のチャクラ 852Hz 直感力の覚醒

アージュナー・チャクラ(ājñā-cakra)と呼ばれ、眉間にある。インド人はこの部位にビンディをつける。2枚の花弁の白い蓮華の形に描かれる。「アージュナー」は「教令、教勅」を意味する。「意」(マナス)と関係がある。

◆第7のチャクラ 963Hz 高次元、宇宙意識とつながる

サハスラー(sahasrāra)と呼ばれ、頭頂にある。sahasra は「千」、ara は「輻」[や]で、1000葉の花弁を有する蓮華で表象される。一説に千手観音の千手千眼はこのチャクラのことという。他の6チャクラとは異なり身体次元を超越しているとも考えられ、チャクラの内に数え入れられないこともある。その場合、サハスラーはチャクラに含まれず、チャクラは6輪あることになる。

和太鼓の運動量は10倍

和太鼓は背スジをピンッと伸ばし腰をドカっとかまえ、体全身を使うため美容と健康にもとても良いのです。

和太鼓を30分行う運動量は、軽いジョギング30分の何と10倍と言われています。脂肪燃焼、筋肉を活性化で基礎代謝力アップにとっても効果的です。

また太鼓が発する低い低周波の派動が内臓の緊張を解き、響きが疲れた心を癒します。

介護・医療現場

学校・教育現場

子供達に「舞台上で拍手を浴びる経験」をしていただくことを大切にしながら、WorkShopを行っています。和太鼓を力いっぱい叩いて、たくさんの人から拍手をいただくーそんな経験を通じて、子供達に”自信”と“驚き”を与えたいと考えています。

和太鼓を活用した「健康」をテーマとしたWorkShop。

和太鼓を叩くとどんな作用があつて、どんな健康効果が
見込めるのか。そういった話も織り交ぜながら、和太鼓を使った簡単なエクササイズやリズム遊びを通じて、楽しく健康・元気になるWorkShopを行っています。

外国人向けイベント

ショッピングモール

1日のうちで練習から演奏まで、全てを体験できる本格的WorkShopを実施しています。午前中に一緒に練習をして、午後には一緒にステージに立って演奏するなど。家族みんなで1日中楽しめる、参加型コンテンツをご用意しております。

「和文化」をテーマとしたWorkShop。
和太鼓に触れていただくことはもちろん、楽器の歴史や種類なども併せて説明し、和太鼓・和文化について総合的に学べるWorkShopを開催しております。
※MCも英語で対応させていただきます。

音楽療法のルーツとは？

「古代エジプト時代に遡り、音、音楽は“神の声”として“世界は音響的実体から造られる”と考えていた」と伝えられています。自然音、つまり海鳴り、山鳴りなどの風雨、波、音などがかなでる音を神の声として、また、人間の歌声も靈感のある人間に神の声が乗り移ったと考えていたようです。従って、当時は音や人間が奏でる音楽によって神との交流が図れると信じて、神への祈りの場で音楽を用いるようになっていた訳です。又、この時代では“病に罹る事”は神の怒りに触れた結果と信じられ、故に病を癒す手段としては呪術師、マジナイ師たちが、病人の前で祈りを捧げ音楽を奏でて、神の怒りを鎮める方法をとった訳で、この儀式が音楽療法のルーツともいえるでしょう。

『ハーメルンの笛吹き男』の伝説

1284年の6月26日、実際に起きた事件だそうです。この頃、ヨーロッパではネズミが大発生していました。そこに現われた笛吹き男が、笛を吹くと不思議にネズミたちは男のあとを追います。男はそのまま海にネズミを飛び込ませ、退治してしまいました。しかし、町の人が報酬を払わなかったため、怒った男は笛を吹きながら子供たちをどこかに連れて行ってしまいました。これはイギリス音楽療法協会創設者、ジュリエット・アルバンの著書の中にも音楽の不思議さの例えとして出てきます。わが国の神代の時代に、天照大神が天の岩戸に閉じこもった際に、彼女の怒りを鎮めるために、岩戸の前で他の神々が音楽や踊りを捧げたという神話がありますが、我が国でも音楽を神との交流の手段と考えていたと思います。

『音楽とエンドルフィン』

素晴らしい演奏を聴き、感動すると体が震えたり涙が出たりするのは、脳から麻酔の作用があるエンドルフィンを分泌するからではないかと言われています。エンドルフィンとは、視床下部から出るホルモンで、簡単な構造を持ったアミノ酸系の一種です。モルヒネの30倍鎮痛作用があり、依存性は全くない、幸せな時、陶酔した時に出ることが特徴です。また、エンドルフィンが免疫を左右することや創造性と深く関係していること、エンドルフィンを出している人はボケないこと、音楽を聴いたほうが長生きできることが科学的に解明されています。貧困の中、発疹チフスで亡くなったシューベルトは、なぜ美しい作品を生み続けることが出来たのでしょうか？それはエンドルフィンという一種の麻薬が脳内に出続けたため、食べるものも食べずに作曲に没頭できたからではないかと思われます。快感や陶酔感をもたらすエンドルフィン、音楽療法の効果の一つである「ペインコントロール」と結びつくと考えられます。今後、この2つの相関関係が科学的に検証されることが望まれます。

和太鼓とは不思議な楽器である

ドレミのような音の高さがなく、高い音、低い音、硬い音、暖かな音、残響の違い、音の強弱、アクセント、リズムとフレーズ、これらの組み合わせから実に様々な表現の世界が生まれます。何よりも音を出した瞬間に体に直接返ってくるあの響きは他の楽器にはないものがあります。そして、うまい人は呼吸がうまいのだそうです。体の使い方、気持ちのありよう、呼吸などがそのまま音に出ます。

ただリズムを刻む決められた音を打っても意味がありません。「生きた音」にするには単調な基礎練習を果てしなく繰り返し、人の音を聴きその中で自分を表現していくことが必要です。演奏者全員の息がぴったりと合ったときに生まれる快感もあります。そして和太鼓が最近ブームになっています。演奏会に行くと楽しむほかに、最近では実際に自分で太鼓を打つ人達が増えてきているとマスコミも伝えています。

テレビでは髪の色に合わせてバンダナ風のハチマキをして、真っ白な上下のスーツに身を包み、スタイルのよい若者が激しいリズムで舞うように体を操り、回転し、ピタッと最後にバチの音で決まる。あのパフォーマンスとリズムスポーツ感覚の映像を見て、これが今風の和太鼓の形？別の意味での“カッコよさ”と新鮮さを感じました。ここで恥ずかしながら私と和太鼓の出会いについて触れてみます。

ここエスパワーにも3月より和太鼓教室が開講され、受付の方からお誘いを受けたときは正直言って「何言ってるの？50歳の私に勧めるなんて。どうせ足腰痛くなるのが落ち」と心の中で思い渋々でした。私も音楽療法については少しばかり学んできたので、和太鼓やドラムの響きが体に良いことぐらいはとくに頭では理解していましたし、以前に河手政次氏の馬簾太鼓のステージで共に打たせてもらい、多数の太鼓の響きを客席で聴いて、おしりの方から怒涛のような響きを感じたのを今でもよく覚えています。

その程度で全く私にとっては無縁の世界でした。ですから、まさか自分が実際にバチを持って指導を受けるなんて全く思いもよらないことでした。そして最初の数回は、太鼓をたたく前後にストレッチをして十分に体を解してから始めるにも拘わらず、帰ったその日は太腿は痛くて汗びっしょりで、すぐシャワーを浴び、何もせず、そのままバタンキューという状態で、翌日駅の階段に上がるような日には足がガクガク…でも今は太鼓歴の長い平井先生のやさしく上手なご指導のお陰で体も慣れたせいか、苦しさから楽しさになってきています。又私の場合は太鼓そのものより、ストレッチと汗をかくことが健康維持のためになによりと思っています。少しでも興味をお持ちの方は是非一度見学にいらしてみてもいいでしょうか？

太鼓～太古セラピーへ向けて～

先だって、鯉江先生が太古先導役(ファシリテータ)の方と太鼓に向き合って実践された時の感想を聞かせていただきました。それは、鯉江先生が自由に何もリズムにとらわれずに自然体で打ち続けていると指導の先生がそれに合わせてくれて、いつの間にか共鳴し合い、一体となり、リズムも合って心地よさが感じ取れたとの事。しかも経験がないのに、おほめの言葉が返ってきたそうです。

これは私が学んだ音楽療法の最も大事な原点と全く同じで、太鼓に限らず、いろいろな楽器についてもよくいわれます。「その場で感じ取って率直に行なう」無計画という計画、即興に当てはまると思います。その人の可能性を見つけ、伸ばしていく、病気が治る治らないということにはとらわれない、それが心理療法の基本的な姿勢といえます。

教えるとか指導するという姿勢をかなぐり捨てクライアントから学ぶ、それはつまりクライアントに主導権を委ね、クライアントを全面的に受け入れることです。そのためにはまず、セラピスト自身が自分を受け入れ、自然体で素直で取り繕わないことです。かといってデタラメとは別だと思います。ですからこのように相手の感性を直感で即つかみとる力が求められるので、只音楽大学で学んだ理論だけでは少し無理があると聞きました。簡単な様で非常に難しい世界とも言えるでしょう。

私の妹もダウン症ですが指導的に“ハイ・123”とか拍子をこちらから指示すると全然反応しません。妹の方からリラックスしてご機嫌で唄い出したり、踊り出したりした時にすーっとこちらがその気分誘われ、入れさせてもらおうという方法にすると本当に楽しく共有できます。ですから潜在的に持った本人にしか出来ない独特のリズム感を持っています。又、いろいろなジャンルのサウンドにすぐイメージをつかみ、体を動かします。能動的に働きかけると返って本来の音楽的能力を壊しかねません。

【1】心身の健康に効果的

大きく体を動かす和太鼓の演奏は体幹を鍛える効果があり、お子さまの健康的な体づくりに役立ちます。また演奏する中で正しい姿勢が身につく点もポイントです。お子さまには小さい頃からきちんとした姿勢を身につけさせたいものですよ。

また和太鼓は心の健康にも役立ちます。例えば、力いっぱい太鼓を叩くため、ストレスの解消になると言われています。さらに和太鼓は脳の活性化やリラックスにも役立つという報告がなされています。

【2】礼儀作法が身につく

日本の伝統文化である和太鼓は、礼に始まり礼に終わります。挨拶の仕方や目上の人への接し方といった礼儀作法を、レッスンの中でしっかり教えてもらえる点がメリットです。自宅や学校以外の場所で、厳しく礼儀作法を教えてもらえる場所があるというのは、保護者にとっても非常にありがたいですよ。

【3】協調性が身につく

和太鼓は団体演奏が基本であるため、仲間たちと音を合わせることで協調性を身につけられます。自分だけが上手に叩けばいいというだけでなく、全体としてどのようにすればいい演奏ができるかといったことを考えたり、困難を感じている仲間をフォローしたりという力が身につくでしょう。

また「みんなと演奏する中で失敗できない！」という、集団の中でひとつの役割を果たす責任感が身につくことも期待されます。大勢の観客の前でみんなと力を合わせ、パフォーマンスを成功させたときの達成感は格別なものとなるでしょう。

【4】向上心や表現力が身につく

音の出し方や見た目の美しさなどについて、「どうやったらもっとかっこよくできるだろう」と考えながら自分で解決していく向上心が身につきます。自分で課題を設定して課題をこなしていくというプロセスでは問題解決力が身につくことも期待できるでしょう。

また、そうした繰り返しの練習の中で忍耐力がつくことも期待できます。さらに、大ホールでの発表会や地元のお祭りなど発表の機会が設けられるため、表現力とともに舞台度胸も身につきます。本番に強い精神力は和太鼓の演奏以外でも役に立つものですから、ぜひとも身につけてほしいですよ。

【5】伝統文化への理解が深まる

和太鼓にふれることによって、日本の伝統文化に対する知識や理解が深まります。最近では国際的に日本文化を紹介する場に立つ機会も増えてきていますが、そうしたときに和太鼓を会話のきっかけにして日本文化を紹介できるでしょう。

演奏そのものだけでなく、和太鼓を叩く「和」の心を伝えられるようになる点もポイントです。また伝統文化を伝える機会にあまり恵まれないという場合でも、地域のお祭りなどをより楽しめるようになるというメリットがあります。

スポーツであり、音楽であり、伝統文化である和太鼓の魅力

体力づくりにも情操教育にもなる和太鼓。その魅力は伝わったでしょうか？

和太鼓の教室は日本全国、初心者や子どもでも通えるところがたくさんあります。お子さまが和太鼓に興味をもったら、ぜひ教室を見学したり体験レッスンを受けてみたりしてはいかがでしょうか。友だちに自慢できる習い事を始められるかもしれませんよ。

和太鼓の基本姿勢は、背筋をピンと伸ばす美しい姿勢が大前提です。そのため、レッスンを続けるほどに正しい姿勢をキープするのに必要な筋力がアップしていきます。すると骨盤の開きや体の歪みが軽減されて普段の姿勢が良くなり、中には腰痛や便秘が解消する人もいます。

和太鼓が脳に効く！ストレス解消にも効果が!?

2006年、関西学院大学の研究グループによって、和太鼓の演奏が脳の活動を活性化するというデータが公表されています。研究によれば、和太鼓を演奏する前と後では脳の中核にある前頭前野の血流量が大きく変化することが明らかになったそうです。

参考:[情報処理学会 電子図書館](#)

前頭前野は記憶力や集中力、やる気などに関わる大切な器官です。その前頭前野の血流がアップすると、気持ちが若返ったりポジティブになるようです。

先ほどの研究では、一人よりグループで演奏したときのほうが血流量を増やすとされているので、和太鼓レッスンで仲間とわいわい楽しめば、さらに脳を活性化できると期待されます。

日本人は幼い頃から和太鼓の音に慣れ親しんでいます。

そのため、どれだけ大きい音であっても「懐かしい」「安心する」といった心地よさを感じる人が多く、和太鼓の音に癒やしを感じるのは日本人のDNAがなせる業とも言えます。

また、和太鼓は腕の力だけではなく、全身のバネを使って演奏します。全身をしっかり動かすので、体が温まることで湯船にゆったり浸かっているときと同じようなリラックス効果が得られ、ストレス軽減にはたります。

和太鼓を打つためのバチと身体の使いかたを習得するところから始めます。まず、下半身を安定させるために丹田（へそから5センチ下）を上下させることを意識してスクワットを行います。この下半身の動きに腕の振りを加え、両手に持ったバチで軽く弾むように和太鼓を打ちましょう。どんどん肘を顔の辺りまで振り上げ、最終的にはバチの先が天井を向くまで上げます。これが和太鼓の基本打法です。

☆誰にでも音が出せる

娘は吹奏楽部でサックスをしています。

ですが、入部したばかりはなかなか音が出ず、息が漏れてばかり。

音を出すことさえ一苦労。

ですが、和太鼓はたたけばだれでも音が出せます。

☆音階がありません

いわゆるドレミファソラシドの音階がありません。

あるのは強弱だけ。

音符が読めなくても、鍵盤が弾けなくても太鼓は叩ける。

☆耳で聞くのではなく、体で感じる音

音の聞こえない聴覚障害者の人にも、太鼓は音は「きこえる」らしい。

身体の奥に響く音。

☆日本古来の懐かしい音

日本人として、慣れ親しんだ音だからでしょうか。

初めて聞く演目も初めてに感じない。

どれも親しみや懐かしさを感じる。

☆仲間との音の重なり

ひとりひとりの音が一つに重なり響いた時の絶頂感！

その迫力に興奮しました！

和太鼓に指揮者はいない。

仲間とのアイコンタクトで息を合わせ、完全にひとつになった時の音の力強さと躍動感。

あれを感じてみたい！

今日、子供たちが習う和太鼓教室の講演会(発表会のようなもの)だったんです。

それを聴いていて、やっぱりいいな！って強く思いました。

和太鼓の音ってやっぱりいい！

胸の奥に響いてくる。

自分の心臓と一緒にシンクロしているみたいに鼓動する。

太鼓に合わせて速くなる。

高まる。

激しくなる。

自然と体でリズムをとっていたりして、気持ちがあがっているのがわかる。

左手を使った方が脳に良いという理論

両方の手を使った方が、脳には良いのでしょうか？

右脳と左脳を接続する部位^[1]は、左利きの方が大きくなる傾向にあります。[\[※1\]](#)

1. 脳梁という部位です。 左右の脳の情報を受け渡します。

このことから、ある理論が存在します。

両方の手を使うことによって、左右の脳を接続する部位が大きくなるという理論です。

世の中の道具は、右利き用に設計されているものが多いため、左利きは右手もよく使うのです。これにより、左右の脳の連携が強化され、脳の使い方が変わるという理論です。

この理論は、なかなか説得力が強いです。

芸術的な職業とこの理論は、関係が強いように思えます。

左右の脳には機能差があり、相互に情報を交換するからです。

ただし科学的に裏付けされていないため、あくまで考えられる説のひとつに過ぎません。

身体に左右差が出来る原因とその害、対策

柔軟性には左右差があって当然

殆どの人の腕や足などには柔軟性の左右差が少なからず存在します。

こういった左右差が生まれる大きな原因は普段の動作。

日常生活では多くの場合、同じ側の足を組んでいたり、同じ腕で荷物を持ったり、同じ方向に身体をひねってテレビを見たり、身体を左右不均等に使うことが多く、これが柔軟性の左右差を産みます。

例えば、座った時に右肘をつく習慣がある場合、腰の右側の筋肉が短い状態がキープされるため、柔軟性が低下し、逆に伸ばされている左側の柔軟性が高くなります。

左右差ができる原因と対策



経験してきたスポーツの影響もあります。

長距離走や水泳のように左右の手足を均等に使うスポーツよりも、野球やテニスのように、左右の手足の使い方に偏りがあるスポーツが多いからです。

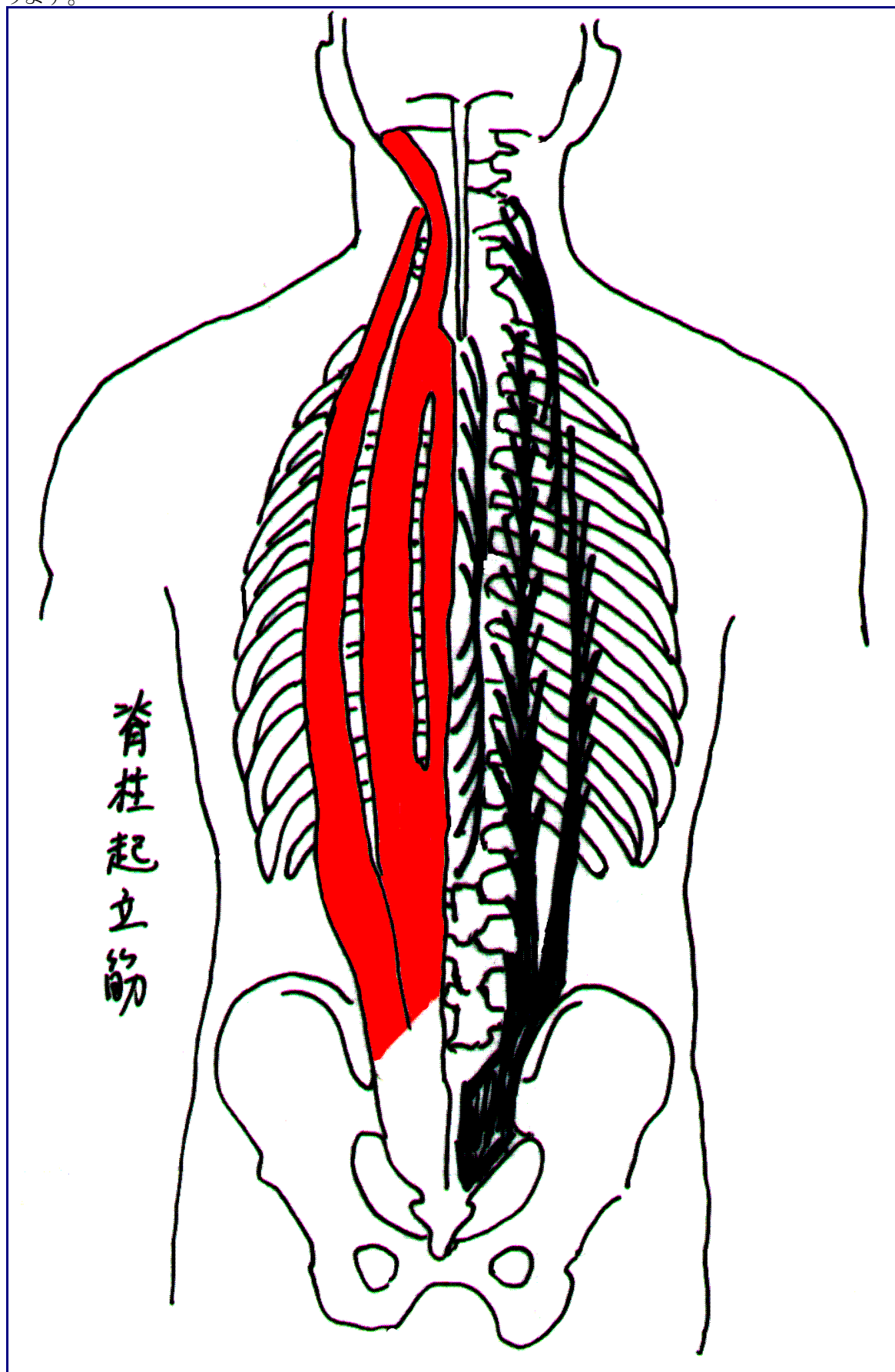
それ以外で大きく影響するのは怪我や病気。

しっかりとしたりハビリを行わない限り、骨折、肉離れや打撲などのけがをすると多くの場合、受傷した側の柔軟性が低下します。

こういった要因で生まれる柔軟性の左右差は姿勢、動きのアンバランスを生み出して、疲労を生

む原因になります。

例えば直立した場合、背骨の左右にある脊柱起立筋が硬い方に身体は傾き、重心は片方の足にかかります。



この体勢で立ったり歩いたりすると、重心の乗っている側の足が疲れったり、膝に痛みが生じます。また、アンバランスな姿勢を長年続けていると、いずれ骨と関節まで変形してしまい「側わん症」になりかねません。

この左右差は柔軟性向上の妨げにもなります。ストレッチは片手片足ずつ行う「一側性のストレッチ」と、両手両足で行う「両側性のストレッチ」がありますが、一般的な座位体前屈のように両側性のストレッチを行った場合、硬い側の筋肉が先に伸びてしまうので、柔らかい方は十分に伸ばすことができません。結果、柔軟性の伸び悩みを生むことになります。

このように数々の不都合を生む柔軟性の左右差は、できるだけ少なくしたいものです。そのためには、硬いと感じる方に重点を置いてストレッチをする必要があります。

とはいえ、硬い方を強い力で伸ばす、ということではありません。ストレッチは過度な強度で行うと筋肉の緊張を招いて伸ばしにくくなるだけでなく、筋肉が傷ついてしまうことになるからです。

最善策は、硬い方は柔らかい方の倍の時間をかけて行うことです。ストレッチは8~10秒の静止を繰り返します。そこで、柔らかい方を8秒×2セット行うならば、片方は8秒×4セット行うことで、硬い方の柔軟性を改善するのです。同時に、日常生活での身体の使い方にも注意しましょう。例えば、足を組むなら左右交互に行い、むしろやりにくい方の時間を意識的長く行うことで、左右差を縮めていくことができます。

体の歪みとは

体の動きは脳でパターン化されている

生きている間、片時も休むことなく、体は動いています。体の動きには、意識して動かす場合と、無意識に動かしている場合とがあります。

ほとんどの体の動きは、「さあ、今から手を動かそう」なんて考えて、体を動かしている訳ではありませんよね。頭でわざわざ考えなくても、無意識の内にちゃんと体は、動いています。

体の動きは、脳の働きによってコントロールされています。

脳には学習する機能があります。日頃良く使う身体の動きは、脳によって学習され、決まった動きとしてパターン化されています。

ところで、あなたは、右利きですか？
右利きだとしたら、お箸や鉛筆の使い方は、右手が圧倒的の上手ですね。
また、ボールを蹴る時、どちらの足で蹴りますか？



おそらく、いつも決まった方の足で蹴るのではないのでしょうか。

人間の体は、左右対称に創られているようですが、使い方は、本来、左右対称でないパターンとして記憶されています。

この左右差がある動きのパターンを持っている限り、人間の体は、完全に左右対称になる事はありません。

また、左右差のある身体の動きは、時間の経過とともに、磨きがかけれ、効率的な、動きやすい、楽な動作へと変化していきます。

(スポーツなども、練習すれば上手になる。というのも、このメカニズムですね。)

でも、もし、体にとって不都合な動きの方向へ、磨きがかけられてしまったらどうでしょう？
楽をするために、体にとっては、害のある動きをするようになってしまったら・・・

歪んだ動きは、姿勢を歪ませ、次第に、体の構造をも歪ませてしまいます。

例えば、前かがみの仕事が多い方なら、背中を丸くした動き、つまり、前かがみの仕事をしやすい動きのパターンを学習します。

でも、最初、仕事を効率的にするために、必要だった動きのパターンも、時間が経過すると、体を丸くし、背中が曲がった形へと歪ませます。

また、右利きの方なら、右手で書きやすいように、少し右肩を前に出したり、身体をやや捻った動きのパターンを学習します。

その結果、楽な動きは、楽ですからね。

でも、その動きを、間違えて学習してしまったら、どうでしょう？

机に向かって斜めに座り、肘をついて机にかぶさるように文字を書いている人・・・居られますよね。

歪んだ体の動きで、歪んだ姿勢を学習した人です。

その人の背骨には、歪んだカーブが刻まれているかもしれません。

あなたの身体は、どうでしょうか？

いろんなパターンが出来上がっていて、いつしか身体も歪み出しているのではないのでしょうか。

そして、その体の歪みが・・・

おなじみの、肩こりや腰痛などとして、じわじわと身体に現れてきているのではないのでしょうか！

体の歪みが肩こりになる理由

では、いったいなぜ、体のきまった動きのパターンや、体の歪みが、肩こりや腰痛になるのでしょうか？

脳に学習されているパターン化された身体の動きは、いつも、おなじみの慣れた楽な動きです。

慣れた動きの繰り返しで使われるのは、常に、ある一定の部分だけです。

動きの苦手な部分や、苦手な動きのパターンは、使われにくくなります。

その結果、良く使われる部分は、使いすぎで疲労し、筋肉は収縮して硬くなり血流も悪くなります。

また、靱帯や関節も痛みやすくなります。
これが、コリや痛みや故障の原因です。

また、あまり使われない部分は、筋肉が硬くなり、関節も硬化しやすくなります。血液やリンパ液などの循環も悪くなってしまいます。
これも、コリの原因となります。

また、歪んだ体で動いていると、正常な体で動いているより、余分なところに力が入り、そこに疲労やコリを感じるようになります。

例えば、首が普通より前に出ている人は、頭が体の重心より遠い位置にあります。
すると、頭を支えるために、常に首の後ろから肩、背中の筋肉を余分に使うことになります。
もし、頭が、肩の上の正常な位置にあれば、使うことのない余分な労力ですね。

これが、身体の歪みとコリの関係です。

身体の歪みは自分の悪い“癖”が毎日積み重なって起きています。歪みは身体に疲労感を蓄積させるだけでなく、酷い肩こりや腰痛の原因になることも。ストレッチ・生活習慣・運動で改善されていきます。

身体が歪むと疲れやすくなる理由

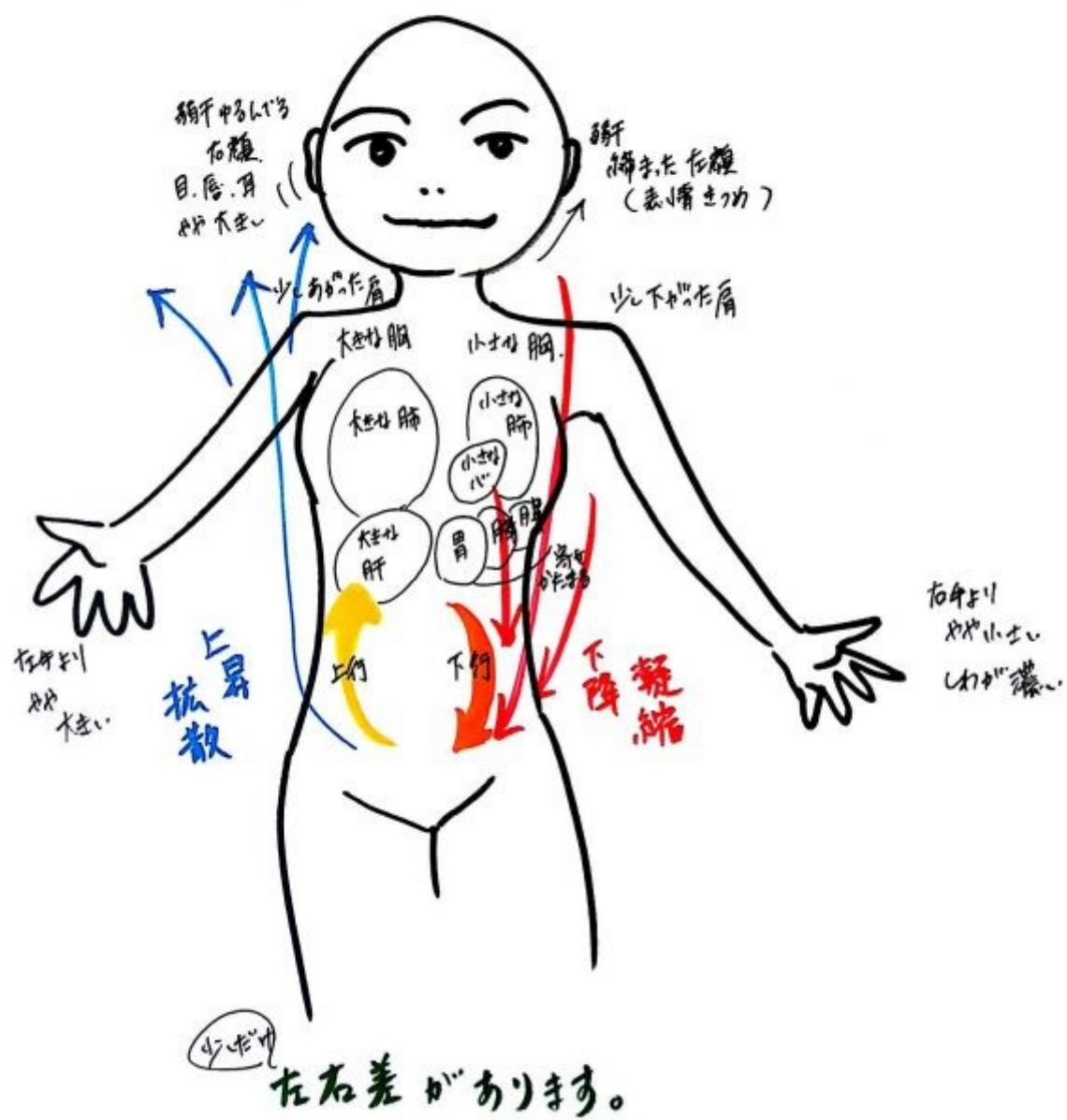
私たちの身体は骨と筋肉で支えられていますが、日常生活の中の小さな癖で筋肉は左右非対称になっていき、骨の位置を少しずつ変えてしまいます。骨の位置が変わると、身体のバランスを整えるために、一部の筋肉だけが負担を受けて、その結果疲労感へと変わり、なかなか疲れが取れないようになってしまうのです。

特に肩こりや腰痛に悩まされている方は歪みの影響を大きく受けている可能性が高く、歪みを直すだけで症状が改善することもあるようです。

ストレッチで改善する方法

身体の歪みによって負担を受けている筋肉は、その部分だけ常に力が入った状態となります。すると他の筋肉とのバランスが悪くなり、さらに歪みを悪化させてしまうので、まずはストレッチで凝り固まった筋肉を柔らかくしましょう。

- (1) 両手両ひざをついて四つん這いになる
- (2) その姿勢で、お腹を思いっきりへこます
- (3) 背中も一緒に丸め、30秒キープさせる
- (4) 元の四つん這いの姿勢に戻す
- (5) 両手を前にスライドさせていき、背中の筋肉をゆっくり伸ばしていく
- (6) 頭が床に付く状態になったら、その姿勢を30秒キープする



身体の歪みにはインナーマッスルに注目！

筋肉が歪んでいるといっても
全ての筋肉がガタガタなわけではなく
一部の筋肉に問題がある(´・ω・`)

そして、そんな筋肉は
普段意識して動かす**アウターマッスル**と
無意識に使う**インナーマッスル**に分類されます。

歪みを治すためには
この2つの種類の筋肉のうちの
インナーマッスルに注目します。

インナーマッスルというのは
主に姿勢を保つために必要な筋肉。
だから無意識に使う筋肉なんですね。

そして無意識に使っているからこそ
筋肉が衰えたり、左右で偏ったりしても
自分で気づくことが難しく歪みに繋がる。

大体の原因は**左右非対称**で
あることが原因とされています。

姿勢を保つ筋肉が非対称だと
歪んで当然ですよね(^_^;)

ここまでの話を要約すると
体の歪みとは筋肉のゆがみ
インナーマッスルの左右非対称が原因。

では、この左右非対称かどうかを
自宅で簡単にチェックしてみましょう！

スポンサーリンク

体の歪みを自分でチェックする方法とは？

次の姿勢ができるかどうか？
それで体の歪みの度合いが
客観的に判断できます。

[体の歪みチェック方法]

- ① 壁に背中をぴったりくっつける
- ② 左右の足を上げる
- ③ 左右で上げやすい、上げづらいを判断する

これだけです！

たったこれだけで
左右の筋肉の
非対称度合いがわかります。

どうですか？

あなたは左右の足で
どちらかが上げやすかったり
どちらかが上げにくかったりしましたか？

もし、あなたが右足が上げづらいなら
体の左側のインナーマッスルが弱い

左足が上げづらいなら
右側のインナーマッスルが弱い
という判断ができます。

左右で感覚が違えば違うほど
あなたのインナーマッスルは
左右非対称ということになります。

では、次に歪みの治し方を
紹介していきますね。

筋肉の歪みをスッキリ治す
誰もが知ってるやり方とは？

インナーマッスルで姿勢を矯正してゆがみを治す

ここからは、先ほどのチェックで
どちらかの足が上げづらかった
という前提でお話をしますね。

歪みとは、インナーマッスルが
左右で同じ強さではないことから生じる。

ならば、このインナーマッスルを
鍛えていけば姿勢が正しくなるし

ゆがみも治って不調も解消します！！

そして嬉しい事に
このインナーマッスルを鍛えるのは、
ジムに通ったり必要もなく
日常生活の中で十分に可能です。

効果的な方法は
「3つ」と言われています。
一つずつ紹介していきますね。

① 姿勢を正す

まず一つ目の方法は
姿勢を正すよう心がける。

「筋肉が歪んで姿勢が崩れる。」
だからこそ、姿勢を正せば
それに必要な筋肉がつく。

すると左右非対称が治り
体の歪みも治っていくという仕組み。

パソコンや読書、家事
デスクワークなど姿勢を
崩しやすい時に注意して
ふと気づいた時に治すだけでも
体の歪みは解消されます。

② 左利きになる？

上の目次だけ見てる人は
なんおこっちゃわからんと思います(笑)

私が言いたいことは
普段、無意識にしていることを
意識的にしていこうということ。

買い物袋を右手で持ってるなら
今日は左手で持ってみる。

かばんを左肩にかけてるなら
右肩にかけてみる。

食事中に左右均等に
噛むとかもいいですね。

おそらく違和感を感じると思います。
でも、その違和感こそが左右非対称の証拠。

人には利き手だけではなく、
利き目、利き足、利き口もあります。

そして、これは無意識にどちらかに
偏っているので、筋肉も歪みがち。

なので、意識したときだけでもいいので
普段とは逆の方で行動してみましょう！

新鮮な感覚で
ちょっとおもしろいですよ♪

脳波と周波数の関係は

- ・ δ (デルタ) 脳波 4 Hz 以下
⇒ 夢すら見ない、深い睡眠状態
- ・ θ (シータ) 脳波 4～7 Hz
⇒ 夢を見ている状態や深い瞑想状態
潜在意識につながる周波数
- ・ α (アルファ) 脳波 7～13 Hz
⇒ リラックスし、何かに没頭している状態
いわゆる ゾーン体験 の周波数
その中でも特に 7.83 Hz が精神的に
リラクゼーションする周波数で
シューマン波と呼ばれる自然の気の周波数
- ・ β (ベータ) 脳波 13～30 Hz
⇒ 少し緊張し、普通の思考状態
- ・ γ (ガンマ) 脳波 30 Hz 以上
⇒ 不安で、興奮している状態
人の耳で聞ける音 20 Hz – 約 16 kHz
⇒ ピアノの一番低い音 27.5Hz
⇒ よく響く「モテ声」 2.5k～4kHz (ヘルツ)

人間を修復する音は

- ⇒ 「困難や挫折からの回復」 417Hz
- ⇒ 「DNA の修復」 528Hz

1/f (エフ分のイチ)「ゆらぎ」とは

1/f (エフ分のイチ)「ゆらぎ」 とは

環境免疫学研究会サイトより

音の理解にあたって、まず「音波」についてお話します。

一般に、超音波というのは人間の耳に聞こえる音より高い音(人の耳には聞こえない音)のことです。

自然界では

コウモリが障害物との距離を測かるのに使っています。又、イルカはコミュニケーションの手段として、キノコ類やサボテンが危機回避に超音波を出したり自然界の動植物は超音波を出しています。

また、超音波を利用した現代の機器類として、魚群探知機や海底探査機、メガネ洗浄機等があります。

人の耳に聞こえる音は、音波と言い・20 Hz(ヘルツ=1秒間に振動する周波数)～20.000 Hz(=20 kHz)です。

例として、1秒間に10回振動したら、10Hzとなります。よって、1秒間の振動回数が多くなれば、音は高く聞こえます。

2万 Hz以上を超音波といいます。超音波検査で使われる音は、

2 M(メガ) Hz(=2000 kHz=20.000.000 Hz)～10 MHz(=10.000 KHz=10.000.00 Hz)です。

で、
私たちが聞きとれる音の何百倍も高い周波数です。雅楽器には高周波帯域を表現できるものが多く、笙や横笛などが可能です。

1/f (エフ分のイチ)の「ゆらぎ」について

波形で言えば α (アルファ)波が脳波に出ている時、脳の働きを抑えます。

頭を使わないで休ませた状態です。この状態が、癒しと係わっている状態です。

自然界では海・森等でも α 波が沢山でています。そして、 α 波の正体は、

「1/f」ゆらぎです。1/f ゆらぎ を解りやすく表現すると、規則正しい不規則が混合した状態です。

音楽で言えば、まず基音(基本となる音)これが規則性を生み、そこを振幅する形で不規則音が絡む、というのがベストな状態です。

そして、基音と一口に言っても「音色・テンポ・回数」の3種類があります。

モーツァルトの音楽が癒し効果が高いと言われますが、結局、規則性と不規則性の整合した音楽ということで、癒しに通じていると言えます。

・自然音のみ(波の音、風の音、鳥の声等、自然音はそのままで陰と陽が和合した調和音ですから、休日等の日には極力、自然との触れあいを大切にして欲しいものです。尚、癒し効果が高い音楽を紹介します。

魂の音とは

魂の音とは、

魂の音とはどのようなものでしょうか。

ヨーガ瞑想法のひとつに、「ナーダ音観想法」と言うものが有るのをご存知ですか。体内の奥底からの「魂の音」を聴く方法です。

この方法は、静かな呼吸と共に、内側に聞こえる音に意識を向けます。

業を続けていくにつれ、やがてフルートのような音が聞こえ始め、ついには金属的なひとすじの精妙で美しい音が聞こえてきます。

詳しくはこうです。

まず、ムクタ座(左右のかかとを性器の下で重ねる)で座ります。

耳、目、鼻、口を両手の指でふさぎます。右の耳でスシュムナー管の音を聴きます。

この音は4段階で深まります。

「アーランバ段階」

心臓にある梵天の結節が破れ、心臓のアナーハタ・チャクラの音が聴こえ、気が満ちます。

「ガタ段階」

気は音と合体し、喉のヴィシュダ・チャクラに上昇し、ここにあるヴィシュヌ結節(スシュムナー管のつまり)が破れ、歓喜を予示する音と太鼓のような音が起こります。

「バリチャヤ段階」

眉間のアジナー・チャクラで鼓の音がし、アートマンの歓喜が現れます。

「ニシバティ段階」

眉間にあるルドラ結節が破れ、シヴァの座に達し、フルートやヴィーナーのような音が聴こえます。

バンスリー

これが魂から響いてくる音(ナード)です。

この音を聴いてれば、心身が正常化され、あらゆる罪業が消滅すると言われています。

古代インドでは人間の耳には聴こえない音が宇宙を流れていると考えられてきました。

「神は音なり」といわれ、世界は振動しており、音に満ちています。

宇宙や生命の根源、言葉や音楽の起源である「音」こそが「神」であるとされ、量子論の父 マックス・プランク博士も「全ては振動であり、その影響である。

現実には何の物質も存在しない。」と断言されていることから「音」が一切の存在の基であるとする原理から来ています。

この音をヨーガ行者がキャッチして、人が発音しやすいようにしたものがAUM(オーム)に代表されるマントラ(真言)です。



バスドラムの周波数は25~80Hz、フルートは250~2kHzくらいようです。低い音から高い音まで出せるピアノは、30~4kHzとかなり幅があり、非常に高い音が出るシンバルは4~16kHz程度と、他の楽器に比べると、周波数が高いことがわかります。しかし、高い周波数の音は、空気中で大きく減衰してしまうので、あまり遠くまで伝わりません。太鼓の音が遠くまでよく聞こえるのは、減衰しづらい周波数領域だからといえます。

人間の耳に聞こえる音の周波数(可聴域)は、一般的に20Hz~20kHz、歳をとるにつれて高い周波数領域の音は聞き取りづらくなるといわれています。

耳がいいとされる犬は50kHz、猫は65kHz、超音波を発しているといわれるイルカは150kHz程度の周波数を識別できるそうです。

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

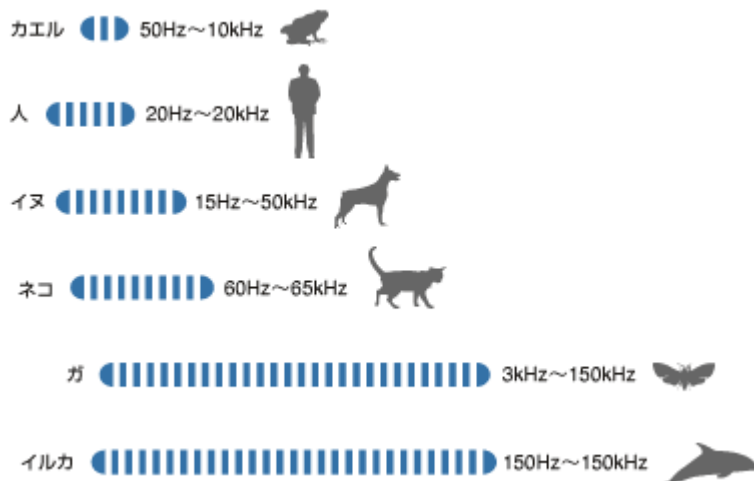
い音を聴くことは、赤ちゃんの感性に大きな影響を及ぼすと言われています。最近ではヒーリングミュージックや音楽療法など、こうした音をもつ癒しの面に注目が集まっています。

● 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、ヒーリングミュージックやクラシックなど、心地音楽療法です。具体的には、音楽を聴く、よさを感じる音楽には微妙な「ゆらぎ」があり歌う、演奏することによって、不安やうつ状態です。この心地よさのもととなるゆらぎのことをを和らげて心の回復を図り、また音楽による「1/fゆらぎ」と呼んでいます。「1/fゆらぎ」とはリラックス効果で痛みなどを緩和します。現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。

● 心地よい音の秘密「1/f ゆらぎ」

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。



太鼓の音は
邪気を払うといわれます。
音で邪気が払えるんです。

もちろん、
その他にも煙やお酒やお塩など
邪気を払う方法がありますが
今日は音で邪気を払える方法
をお伝えしますね。



和太鼓 at ヨコハマ大道芸 2012 / SATOSHI TOMIYAMA

身体の中に響く
あの ドーーーーン
という音

周囲に反響する大きな音が
邪気を払ってくれるんです。

厄払いといえば川崎大師

行かれたことございますか？
和太鼓を大きな音で、
リズムカルに聴くことができます。

あの音を聴くと
厄払いというものも
わからないでもないですね！

邪気払いが太鼓の音
是非太鼓の音で
心も身体もすっきり
させてみましょう

でも

なかなか太鼓を
置いてある家庭は
珍しいですね。

じ・つ・は

私たちがすでに持っている
素晴らしいもので
邪気が払えるんです！！！！

それは ” 手 ”



dreaming hands / TheAlieness GiselaGiardino²³

神社に行くと、
2拍手していませんか？

そう、パン パン と
たたくあの柏手で
邪気を払うことができます。

神社は、神様とつながれる
神聖な場所ですね。

だからこそ
清めた状態で
ご挨拶をするんですね。

なんだかすっきりしない日、
なんだか調子がでない日、
パン パン パン
と柏手をしてみてください ♪

和楽器について

和楽器にはどんな特徴があるのでしょうか。

西洋の楽器と比べ決定的な違いがあるのではと考えてみました。

まず日本の楽器は楽器そのものが有機物で構成されています。すなわち元々、命ある生命体を利用して楽器が作られていることです。楽器本体や音を発生する部分が金属や人工物で作られていないということに気づかされます。

楽器自体が竹や木材であり、「ゲンやバチ」など音を出す部分の一つ一つが動物や自然の中に元々あったもので出来ています。そう言う意味では自然の命をもらってできた楽器です。和楽器はその素材が持つ命の要素を音として響かせるものではないでしょうか。

和楽器は音源を自然からの贈り物で作られているのです。

そしてその音源を今、生きている木々や動物、其の他命有るものへと、音と言う形で響かせ自然へ戻していると考えても過言ではありません。

元々、命を輝かし天に向かって生き生きと命の営みをしていたものです。木や竹や生き物は、かつては素晴らしい成長を繰り返してきました。有るものは枝葉を作り、有るものは群れを作り命の水を受け成長していました。

そんな動植物を和楽器は音を出す「もの」として生き返らせています。

ですから和楽器の三味線や箏、尺八や横笛などは自然の音を積極的に受け入れ自然の音、自身をも音楽として捉えています。風や空気など自然の音も音階に組み入れています。西洋楽器でみる各単音の綺麗さを追求するものではありません。

自然の中にある様々な音、音の優しさ、柔らかさを表現することが本来の役目のような気がします。

息を吹きつける尺八や篠笛の音、雑音のように見える音の響きや息使いの音さえ包み込み音色を大切にしています。

中でも竹から生まれる息吹きは、竹の独特な音色を表現してくれます。横笛の篠笛や能管、龍笛は素晴らしい民族楽器です。

西洋の楽器はその各音の音階の正確さや正しい音程を意識し雑音のない音を好んだ音源で有る事が全てです。

極力、雑音を廃し、各楽器の持つ純粋な音色のみを追求しています。ですから間違いなく音程や音階にこだわり正しく機械のように正確でクリアな音を響かせることが可能です。楽器から発する音の成分はとてもシャープで単調な周波数で構成され派生的に出る雑音がきわめて少なく、より綺麗な音を作り出しています。

和楽器の場合、演奏方法や楽器自体にも西洋の楽器に見られない特徴が様々有ることに気づきます。

和楽器は非常に広い範囲の周波数を含んだ音を一度に出します。

中心になる音の周りには、むらなく高音、低音、倍音等の成分と一緒に楽器から創出されます。そのためエネルギーの幅が広く、強く含んでいます。

言わば雑音を含んだ幅のある音が魅力となっているのです。西洋の楽器のようにエネルギー量の狭い音幅で継続的に出せる楽器とは異なります。

また、和楽器は音を出す立上り時に、素朴な音でさえ強いエネルギーがこもった音を出す事ができます。また和の心である「わび」や「さび」そして「寂しさ」や、「はかなさ」「命の叫び」や「喜び」、「感激」なども巧みに出せる特徴をもっています。

指定された個別の椅子のようにその椅子のみ座ることなくベンチのように境いなく座れる、自由な音域を出す事が許された楽器です。

それが和楽器の一つの魅力です。特に和太鼓では木の胴と言われる部分に牛の皮を張り何十トンもの力で張り作られるものですが、楽器の王様と思われるほど凄い迫力と音量で、私達を驚かされます。

息使いやバチの強弱の表現等、和の楽器の音は魂を揺り動かされ心の奥から湧きあがる何かが有ります。音の綺麗さ正確さのみを追求する西洋楽器と大きく異なる点ではないでしょうか。心に響く音、自然の音の揺らぎや和みは和楽器が一番表現したいところです。

また、和太鼓の演奏の際は、音を出すだけでなく体で振付し身体全体で表現します。また掛け声や音声によって音を発し演奏しながら大きな動きのモーションをいれます。

西洋の音楽演奏とは違い、音楽を超えた演奏方法を取り入れます。

チームワークや心意気また「間」を大事にして表現します。

和楽器は日本人の持っている本来ある潜在的な意識と繋がって感動を引き起こし、私達の魂を揺さぶる強い力さえ感じられるのです。

雨の音 虫の声 風に草木が揺れる音がとっても心地よく 癒されます。
言語や自然の周波数帯が全部違うというのを知ったのは十数年前のこと。
私の人生の半分は西洋の文化にどっぷりつかった人生なのですが、多くの外国人に接してあることに気づいていました。出身国によって聞き取れる周波数帯が違う！って。
虫の音や蛙の声を心地よく聞いている私なのですが、外国人は「うるさい！」って言うんです。
たくさんの外国人に聞いたのですが、答えは同じでした。
なんで こんなにステキな音がステキに聞こえないんだろう？って当時は不思議に思っていました。

日本語の持つ音域(周波数)は非常に低い125～1500ヘルツであるのに対し、英語は非常に高い音域の2000～15000ヘルツです。植物などの自然の音域は(周波数)500ヘルツぐらいだと言われています。

日本語は自然とほとんど差異のないヘルツなので日本人の耳にはスナリと耳に入ってくるし違和感ないんですね。

大脳言語野の細胞はその固有の周波数帯の音しか言語として認識しないため、それ以下あるいはそれ以上の周波数の音が聞こえても、それらの音は聴覚野で言語以外の単なる音として仕分けられて、言語野以外の感覚野に送られてしまうと言われています。

英語という言語は周波数帯が高くて自然の音を心地よく聞ける耳がないようなのですが、それだから この言語がダメだって決めつけるのも違うと思います。

ちょっと視点は違うのですが、それをカバーするような相手を思いやる表現とかはいっぱいありますので。

たとえば・・・以前 カナダに住んでいるときスキーで物凄い転び方をして 病院行きになったことがあるのですが、カナダの病院って自己紹介からはじまるんですよ。名前をお互いに言って握手なんかして。それで、「How are you?」とは聞かれな

かったのです。かわりに「How are we?(今日私たちはどんな具合だね?)」なんですよ。頭では そういう表現知っていたけど、言われたのは初めてでした。英語の you は日本語の「あなた」と違い、相手を少々突き放したような感じがあるので、病気やけがで心細くなっている人の気持ちを和らげようと「先生と一緒に悪いところを治そうね」と、you でなく、we を使うのです。温かさを感じる言葉です。

話は戻って・・・ロシア語は125～8000ヘルツという広い周波数帯を使っているため、ロシア人は外国語に堪能になる素質があるそうです。人間はどのような周波数の音でも認識するのに必要な種類の細胞をすべて持って生まれてきますが、誕生後2年くらいまでの間に頻繁に耳にする言語の周波数帯に反応する細胞を残して、他はすべて消滅してしまうそうです。

小さい頃に死滅してしまった細胞が再び復活することは残念ながらないようなのですが、その後も訓練を重ねることにより、別の種類の新たな神経ネットワークが形成され、そのネットワークが死滅した細胞が担うはずであった機能を代替して備えることがあり得るそうです。

外国語を聞き取る能力を習得するため 聞き取り訓練を長時間かけて繰り返し行うことによって新たなネットワークを形成することも可能ですね。私は小さい頃から英語を習得していたわけではなく 苦労して繰り返し繰り返し訓練をして この新たなネットワークを脳の中に作り上げ、英語を習得しました。尺八とか三味線とか和太鼓など これらは500ヘルツ前後だそうです。日本人の耳にはしっくりくるはずですよ。

日本人の言葉はアイウエオが中心となる母音言語で、世界の民族の中で この母音言語を持つ民族 日本人とポリネシア人だけが自然の音を楽しく聞き 理解できるって言われています。それ以外の民族は 虫の音や自然の音が雑音に聞こえてしまうみたいですね。日本人に生まれてよかった よかったって自然の音を聞くたびに思うんです。

それと 同時に私たち日本人の大きな役目を感じています。

自然の声や音を聞く耳があるということは 自然と同調しやすいってこと。自然や地球のことが肌で

読み取れるってことです。読み取れるのならば 地球の痛みもわかるはずです。
地球の建て直し真っただ中の今、私たち日本人がやらなければならないこと、そしてやれることたくさんあります。
今一度 日本人に生まれた意味をよ～～～く考え、理解した上で行動したいですね

科学的に立証された木材の「癒し効果」

林野庁の森林総合研究所の宮崎良文博士らは、木材のさまざまな「癒し効果」を科学的に立証している。以下にそれを挙げていこう。

- ・緊張緩和……ヒノキ等の香りで「緊張度」(血圧、脈拍数)が改善する。
- ・作業能率……木の香りで作業能率は5%強も向上。木装オフィス、木装工場は生産性も高い。
- ・ストレス抑制……木の香り成分で「官能評価」でも「気分が休まり」、「瞳孔変化」でも「緊張抑制」が証明されている。
- ・疲労回復……木の香りのかぐと疲労度(フリッカー値:まばたき回数)が低減する。
- ・リラックス効果……木の香りをかいで脳波測定すると「鎮静」「リラックス」効果が観察される。とくにヒノキでは60%もの「鎮静」効果が確認された。
- ・木の触感……木肌に手で触れると脳波に α 波が現れる。「安らぎ効果」の証拠。
- ・ゆらぎ感覚……年輪、節目は流水の波紋に似て、自然な1/f(ゆらぎ)リズム感を見る人に与える。
- ・木視効果……室内に50%ほど木肌があると、「温かい」「和んだ」木視(室内で見える木肌)効果が現れる。
- ・視覚癒し……木肌は暖色系なので「安らぎ」感を与える。「ヒノキ壁」「白壁」を見たときの感情尺度を比較すると、「抑うつ」感情は「白壁」では4ポイント増。「ヒノキ壁」は3ポイント減。さらに「ヒノキ壁」を見ても「怒り」感情はゼロ。「白壁」は3ポイントも「怒り」感情を増やす(日本木材学会、第48回)。
- ・調湿効果……木の柱はビール瓶約6本分の水分を吸放湿するという。自然木をふんだんに使ったわが家は、長い梅雨時でも室内湿度は60%を超えず、押し入れの布団はいつもサラサラ、ふんわり。
- ・音響効果……木材の音は心地良い低周波形で安らぐ。アルミなど金属はとがった高周波形で疲れる。
- ・防虫効果……天然木フローリングにすると、木の芳香で、ダニは激減する。シロアリなどにも防虫効果は大(2%精油率でダニはゼロに！)。

こうしてみると、木材は、人間にとって最上の「癒し系」素材であるといえる。

■ 癒し効果。



森林浴が心地よくなるのは、「木」から発散されるフィトンチッドという成分が、リラックス効果やストレス解消に効果があるからといわれています。製材された木材からもフィトンチッドは発散されており、天然無垢材の家では、屋内でも森林浴の効果を感じられます。また、木材には、香り成分が多く含まれており、消臭や殺菌に対して効果があります。

壁や床に使用した木材の木目にも視覚的な癒し効果があるといわれています。自然界には、「1/f ゆらぎ」と呼ばれる独特のリズムがあり、木目にも「1/f ゆらぎ」があり、眺めているだけで癒してくれる効果があるようです。

「木」は室内の音を適度に吸収しながら、表面の凹凸が音を複雑に反射させ、音に丸みと深みを与えます。コンサートホールの多くが、内装に木が使われているように、聴覚にも癒し効果が期待できます。

肌や目に悪影響を与える紫外線を、吸収し反射させにくい性質も持っています。癒しを与えてくれるだけでなく、私たちを守ってくれています。

「木」は、優しく包み込んでくれる「ぬくもり」を持っています。無機質な素材が持っていない「ぬくもり」が、私たちの心を癒す大切な要素なのかもしれません。