



音や音楽で健康に

原沢康明

はらさわ こうめい 聖徳大学音楽学部音楽総合学科教授、音楽療法
コース主任。音楽療法技能、高齢者の音楽療法実習などを大学では担
当。音環境と健康との関連にも興味を持っている。

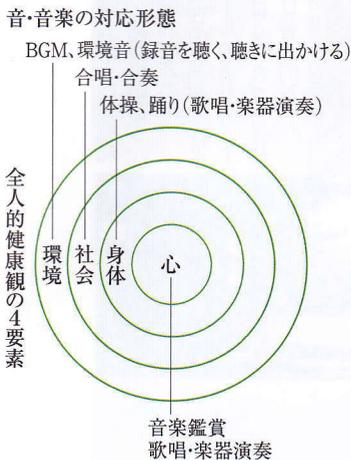
私たちの身のまわりには、さまざまな音が日常的に流れています。また、電子機器の進歩によって、簡単に音楽を楽しめるようになってきています。この音や音楽を、私たちの健康にどのように役立てることができるか、整理してみましょう。

健康観にはさまざまな視点がありますが、ここでは「全人的健康観」といって、心（精神）と身体ばかりでなく、社会（他者）や環境との関係も重視する健康観を取り上げ、音や音楽との関連も考えてみたいと思います。これらの関係を、私なりに模式的にまとめたものが図1になります。

「心」と「音楽」

まず、「心」と「音楽」ですが、この領域で、音楽を聴く場合、つまり受動的な音楽の利用法の参考になるものに、アルトシューラーの「同質の原理」があります。

図1 全人的健康観と音・音楽の関係



これは、イライラしている時には「テンポが速く激しい音楽」を、落ち込んでいる時には「テンポが遅く暗い音楽」を聴くと、気分が音楽に同調しやすくなるという原理です。そこで、まず気分と音楽を同調させておいてから、少しずつ時間をかけて、望ましい気分に合った音楽に変えていったり、異なるタイプの音楽を受容できるようにしたりすることによって、心の健康に音楽を役立てようとする考え方です。

これを参考にして、皆さんのお好きなジャンルの音楽から、いまのご自分の気分にあった曲を、まず聴き始めてはいかがでしょうか。

また、歌ったり、楽器を演奏したりすることは、能動的な利用法といえます。新しい歌や新しい楽器に挑戦し、練習を重ね、一曲できるようにした時の達成感や満足感は、何事にも代えがたいものがあります。

「身体」と「音・音楽」

「身体」と「音・音楽」は、意外と密接な関係にあります。街中に流れてくる音楽に合わせて人々が歩いているのに気付いたり、お囃子や掛け声によってお祭りが盛り上がっていくのを目にしたことがあることがあります。

ラジオ体操やテレビ体操、社交ダンスや盆踊りなどには、すべて音楽による伴奏があります。た

だ、見ているばかりでなく、ご自分に合った運動を選んで、ぜひ参加してみてください。

また、先に述べた能動的な音楽活動、つまり歌ったり楽器を演奏したりすることは、「心」だけでなく、「身体」も健康にします。歌唱は肺の活性化、楽器演奏は腕などの筋力増強に役立ちます。

「社会」と「音楽」

「社会」と「音楽」というと難しく思われるかもしれませんが、合奏や合奏を思い起こしてみてください。ここでは、人と協力、協調して音楽を作り上げることが何より大切になります。また、独りだけで我を通すわけにはいきません。このように、社会性を向上させる機会は、音楽によって比較的簡単に作ることができます。

合唱、合奏といっても、混声四部合唱やオーケストラのような大規模で高度なものから、誰でも参加できる小規模でやさしいものまで、さまざまです。「やってみよう」と思われる方は、各種サークルや生涯学習などの情報を得て、ご自分にあわしい形態を選ばれると良いでしょう。私の勤める聖徳大学でも一般向けの音楽関連の公開講座を数多く開いております。

お友達やご近所の親しい方々が集まって、昔懐かしい唱歌や流行歌などを歌う機会を作られると、良いかもしれません。また、そのような歌を歌う

参考文献

村井靖児 1995 『音楽療法の基礎』東京:音楽之友社、本宮輝薫 1995 『健康度のホリスティックな把握と評価』、園田恭一;川田智恵子(編) 『健康観の転換—新しい健康理論の展開』東京:東京大学出版会:31-50.

と、その当時の思い出がよみがえります。歌うばかりでなく、話も盛り上がるのです。

「環境」と「音・音楽」

「環境」の領域を考えると、「音楽」は、BGMという形で病院や銀行の待合室、あるいはデパート、コンビニ、飲食店などの屋内空間でさかんに利用されています。しかし、健康との関連からみると、「音」の世界の方に注目せざるを得ません。

NHKラジオに、「音の風景」というコーナーがあります。無駄な解説をできるだけ省いて、ある環境音をただ流すだけのユニークな小番組ですが、私自身、この「音の風景」を聴くといつも、懐かしいと思ったり、何かほっとさせられたりします。音楽と同様、このような環境音によっても、思い出はよみがえり、心はなごまされるのです。

十五年ほど前、音についての意識調査を、アンケートで行う機会がありました(図2)。

「懐かしい音」として多く挙がったのが「物売りの声」、「川の音」、「楽器の音」、「汽車の音」、「鳥の鳴き声」でした。「物売りの声」はその種類に地域差がありますが、どれも最近ではあまり聴かれなくなっています。

また、「心をなごまされる音」としては「川の音」、「楽器の音」、「鳥の鳴き声」、さらに「好きな音」は「楽器の音」、「鳥の鳴き声」、「川の音」でした。このように、好感のもてる自然の音環境として多く挙がっているのが、「川の音」と「鳥の鳴き声」であることがわかります。せせらぎや野鳥の声はCDで聴いて心をなごませることもできましょうが、室内で録音を聴くより、野外に出かけ、風に吹かれながら聴くほうが、五感が刺激され、健康にも良いと思います。

皆さんにとって、「懐かしい音」や「心をなご

図2 音に関する意識調査

(1998年、224名から回答)

	人為的な音			自然の音		
	1位	2位	3位	1位	2位	3位
懐かしい音	物売りの声	楽器の音・汽車の音	祭りの音	川の音	鳥の鳴き声	虫の声
思い出のある音	楽器の音	音楽	汽車の音	川の音	鳥の鳴き声	波の音
心をなごまされる音	楽器の音	音楽	風鈴の音	川の音	鳥の鳴き声	虫の声
好きな音	楽器の音	風鈴の音	音楽	鳥の鳴き声	川の音	風の音・波の音
嫌いな音	自動車の音	オートバイの音	工事の音	風の音	雷の音	動物の鳴き声 (犬、猫など)

(「楽器の音」の楽器として共通して多く挙がったものは琴、ピアノ、尺八、ヴァイオリン。)

原沢康明 1999「青森県在住、約63歳の人々にとっての音環境—青森県あすなろ尚学院生へのアンケート調査より—」『青森明の星短期大学紀要』第25号:41-62.

「心」、「身体」、「社会」、「環境」と順に話を進めてきましたが、これら四つの要素がその人なりに

健康に音や音楽を

まされる音」は何でしょう。その音を聴きに、自然の中に出かけられてはいかがでしょうか。

調和していれば、その人は健康であるという考えが、全人的健康観の基本になります。ここで、全人的健康観の各要素と、音・音楽との関係を再確認したことが、新たな健康増進の実践のきっかけになれば幸いです。これを機会に、音や音楽とぜひ積極的に関わっていただきたいと思います。



伊藤 楽器 シルバーエイジのピアノ教室

一度は弾いてみたいピアノの名曲にチャレンジすることで、力の衰えやすい薬指や小指をバランスよく動かします。音楽を味わいながら手指を動かすことが、脳を活性化させます！ 熟年の方を対象にした楽しいグループレッスンですので、気軽にお問い合わせください。まずはお近くの会場で体験会に参加してみましょう！

体験会 1,000円 (税抜) ♪さくら♪を弾きましょう！ 手の交差やペダル奏も入れて、ピアノの奥深さを味わいます。全12回の内容をご説明します。	6ヶ月 全12回 レッソンは1回90分 月2回/11回	12回目								
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">ピアノ演奏 レッスン</td> <td style="width: 33%;">名曲鑑賞 脳トレ・聴音</td> <td style="width: 33%;">ピアノ演奏 レッスン</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">前半と後半は、ピアノ演奏にチャレンジ。合間に名曲とピアノ演奏を聴き、脳を活性化します。</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">約30分</td> <td style="text-align: center;">約30分</td> <td style="text-align: center;">約30分</td> </tr> </table>	ピアノ演奏 レッスン	名曲鑑賞 脳トレ・聴音	ピアノ演奏 レッスン	前半と後半は、ピアノ演奏にチャレンジ。合間に名曲とピアノ演奏を聴き、脳を活性化します。			約30分	約30分	約30分
ピアノ演奏 レッスン	名曲鑑賞 脳トレ・聴音	ピアノ演奏 レッスン								
前半と後半は、ピアノ演奏にチャレンジ。合間に名曲とピアノ演奏を聴き、脳を活性化します。										
約30分	約30分	約30分								

◆お問い合わせ◆
 株式会社 伊藤楽器 教室事業部 047-466-0111



実施会場は
 お問い合わせいただくか
 HPをご覧ください