

# MuAtsu Sleep Lab. オリジナル Nature Sound

## 「地球の朝」ゾーンA 制作コンセプト

MuAtsu Sleep Lab.の空間をより快適にすることを意図し、自然音だけで構成したオリジナルサウンドです。テーマは地球の朝、ハワイ・カウアイ島、ハワイ島、屋久島、上高地で朝の時間に収録した自然の響きを感じるサウンドです。さわやかで清々しい空気、太陽の光を感じ、深呼吸をしたくなり、活力が湧いてくることを意図しています。

## 室内の音をマスキングして快適度を高める自然音

### 概日リズムが刻まれた自然音

私たち体の60兆の細胞は天体の動きと地球の自転から生まれる概日リズムを備え、他の生命と共に鳴して生命を維持しています。現代人のライフスタイルは自然界の概日リズムと合致せず、時間に追われる生活を送っています。時間とは本来、地球の周期や月の周期の事。森や海の自然界の響きが刻む、朝の概日リズムに満ちた自然音は体を活動モードに導き、力みをなくし集中力を高めることに役立ちます。

### 音が心と体に与える影響

サウンドヒーリング協会では東邦大学医学部名誉教授有田秀穂博士、国立大学法人筑波技術大学名誉教授西條一止博士、しのだの森ホスピタル信田広晶理事長にご協力頂き、音が心身に与える影響の実験研究を行っています。自然音を聞くことで「睡眠に大切なセロトニンに影響を与えるオキシトシンホルモンの増加」「ストレスホルモン・コルチゾールの減少」「心拍変動の安定」等、良好な結果が得られています。オリジナル Nature Sound 「地球の朝」は研究実績に基づき制作されています。

制作・編集 / Healing Garden/ Joy Foundation

Creative Produce / Keiichiro Kita

Field Recording / Satoru Nakada・Takuya Mori

監修 The Society for Harmonic Science サウンドヒーリング協会

サウンドヒーリング協会 The Society for Harmonic Science

自然の音は自然界の力のほんの一部ですが、音の中には心地よいゆらぎがあり、生命を育む自然の力が生きています。サウンドヒーリング協会では自然音を聞くことを通して、自分とすべての生命へ畏敬の念を持ち、自然を大切にする心を育くむこと Harmonic Revolution と名付けて推進しています。 <https://www.sound-healing.jp>