

Nature Sound 視聴者の皆様の為に

自然音 聞き方のコツ3つ（より心地よく聞くために）

1 ゆっくり深呼吸をしながら聞く。

意識的に深呼吸をすることで、自律神経のバランスが回復しやすくなる。

息を深く吸うことで、交感神経の働きが高まり、体の活動モードを支え、心もすっきりする。

息をゆっくり吐くことで、副交感神経の働きが高まり、代謝が良くなり回復力が高まりやすくなる。

2 目を閉じる。（可能であれば）

視覚優位の現代社会、視覚からの情報を約 90%も得ている脳を休め、テレビやスマホなどからの情報を一度ストップすることで、体の回復力が高まりやすくなる。

3 耳で聴くより体で聞く感覚で聞いてみる。（スピーカーに近づき）

音は音源からの距離が倍になるとそのエネルギーは $1/4$ に軽減する。体の皮膚は第三の脳と言われ、皮膚に知性があることが明らかになってきています。耳栓をした上に遮音性のヘッドホンをつけ自然音を聞く実験では、体も音を感知していることが分かってきています。

自然音を聞くと以下のような心身へ影響が実験によって確かめられています。更に“聞き方のコツ3つ”を加えると、自然音をより心地よく聞くことができます。

ストレスが軽減され気分を転換しやすくなる。

資料1（ストレスホルモ Cortisol）

不安やイライラを軽減する。

資料2（心理テスト）

自律神経のバランス（交感神経と副交感神経の働き）を回復する。

資料3（心拍変動）

体の緊張を緩め、柔軟性ある体づくりをする。

資料4（立位対前屈テスト）

体全体の自発的回復力が高まる。

資料5（疾病を予防するオキシトシン）

体に心地よい自然のゆらぎ

地球の 30 億年の生命進化の中で形成されてきた人の体、自然から生まれ自然の一部ともいえる人の体にとって、自然は本当の故郷と言えるでしょう。私たちの体は自然の色、音、香り、味、素材に心地よさを感じます。せせらぎの音や波の音、また心音も $1/f$ というゆらぎの特性があり、また自然の音には倍音の成分が沢山含まれています。倍音とは楽器などが発した基音の整数倍の音のこと。自然音には $1/f$ ゆらぎの特性と倍音がたくさん含まれており、心と体の緊張をほぐし心地よさを感じる特徴があります。