

自然音を生活に取り入れる

・自然音とは、どんなものなのでしょうか？

自然音は地球の自然界(小鳥、虫、清流、滝、波、風、雨ほか)の生命の営みから生まれる地球が奏でる音楽、太古の昔から森や小川や海辺など、人が安心して暮らす場に聞こえていた身近な音、誰も彼もが心地よさを感じ、安心する音と記憶している音ですね。地球の生命種の一つとして誕生した私たち人間の生命の故郷の音と言えるでしょう。

・自然音の特徴を教えてください。

世界の森や海で収録した上質な音で構成・編集した自然音には、人が心地よさを感じるゆらぎがあります。低音域から高音域まで周波数の幅が広く、100 人のオーケストラが同時に演奏しているかのように様々な音が同時に聞こえるのも特徴です。そしてスタジオで収録する音とは違い、自然の場(フィールド)の環境に満ちる自然界の音の風景(サウンドスケープ)が記録されているのも特徴です。

生命の子守歌のような自然音は地球の自転から生まれる地球のリズムが刻まれており、朝と夜では音の風景が違います。自然音には収録したその時間の「概日リズム」が含まれ、朝の光と夜の光では同じ植物を見ても違った色に見えるように、自然の音も太陽の光に輝く朝の音と月の光が満ちる夜の音では違いがあります。

自然界には時間の変化や地域によって様々な種類の音があふれ、地球の自転と太陽の位置から生まれる「概日リズム」に合わせて収録した自然音を目的に合わせて使い分けることでより効果的な音になります。

・自然音には、どのような効果がありますか？

人の身体には意識では気付かないレベルで、気温、湿度、気圧など環境条件の変化と体の姿勢の変化や動きを、常に受け止め、反応し、調節する力が自発的に備わっています。恒常性維持機能と呼ばれる身体に備わったこの力はストレス(怒り、不安、心配、恐れ...)や加齢などにより働きにくくなります。自分の意志ではコントロールできない恒常性維持機能がしっかり働かないと立ち眩みを起こす、横になっても手足が冷えて、心拍数が高く、眠りが浅くなり、体の回復力が高まりにくくなります。

現代社会のリズムは自然の生命進化から生まれた人体に備わった自然のリズムと違い、現代社会のリズムと本来のからだのリズムとの違いがストレスを生み、様々な心身の不調につながっています。体の 60 兆の細胞も、太陽と月など天体からの影響を受け、地球の自転により生まれる「概日リズム・時計遺伝子」を備え、他の生命と共鳴して生きています。

自然の心地よい「ゆらぎ」と自然界の「概日リズム」が刻まれた自然の音を体にシャワーのように浴びることで、体に備わった回復力が高まりやすくなります。その結果、夜の眠りが深くなり、朝の目覚めがすっきりし、行動する意欲が湧き、毎日の生活を Well-Being な(全てが整った)方向へと自分の力で自分自身を導くことができるようになります。

音楽と自然音の違い

音楽は人が人の為に制作した音であり人の心理面に影響を与えます。メッセージを伝えるために耳に聞こえやすい中音域の周波数が多く含まれています。大きな音がでる楽器を使って演奏され、声も使い感動や陶酔感を生み出し、悲しみや喜びなどその同じ感情を持つ人の心(同質の原理)に影響を与える力があります。

一方、自然音の音域は周波数の幅が広く、耳に聞こえにくくなる 1 万 Hz 以上の高い周波数も多く含まれ、耳だけでなく体の皮膚など全身で音を知覚する要素が高まります。それは聞いている本人の耳には聞こえない音ですが、本人が気付かないレベルでじつくりと静かに体に影響を与え、体の自発的回復力に影響を与えるのが特徴です。

自然音で癒し効果を得るための聴き方のコツを教えてください

- ・室内の環境を快適にデザインするつもりで、できるだけ長い時間、(できれば24時間)自然音を室内に流し続けることがお薦めです。テレビを見ながら、音楽を聞きながらでも自然音は、邪魔にならないのが特徴です。流し続けると室内の植物やペットも元気になるとご報告を沢山頂きます。
- ・大きすぎず、会話の邪魔にならない位の音量で環境に流してみると自分が一番心地よく感じる音のレベルが段々わかってきます。
- ・耳で聞くというより、室内に流して、空間を快適にすることがポイントです。そして時々スピーカーに近づき、顔やからだに音を浴びるような聞き方がお薦めです。
- ・お仕事中はスピーカーを1m以内に近づけて、顔の皮膚や目などに音を浴びながら自然音(朝の音など)を使ってみるのもお薦めです。集中力が生まれ、仕事の効率が高まります。
- ・寝室では足もとの低い位置にスピーカーを離して置き、環境を整えるつもりで自然音(夜の音)を朝まで流し続けると、眠りの環境を快適にすることができます。