

体を活動モードに導き、日中のパフォーマンスを高める

『MuAtsu Sleep Sound / Performance Up』

睡眠に欠かせないセロトニンとオキシトシン

睡眠にはホルモンや脳内物質の作用が深く関わっています。「メラトニン」は睡眠ホルモンとも呼ばれ、脳と体を休める作用があり、大量に分泌されると深く、質のよい眠りが得られます。メラトニンの合成には脳内物質の「セロトニン」が不可欠であり、セロトニンの増加にはホルモンの一種「オキシトシン」が関係しています。つまり、快眠のために重要なのがセロトニンやオキシトシンを増やすこと。特に睡眠前にこれらの物質を増やすために、MuAtsu Sleep Lab.が推奨しているのが「自然音」を聴くことです。

自然音を聴くことで眠りは深くなる

鳥のさえずりや虫の音、川のせせらぎや木の葉のさざめき。自然音は人類が太古から聴き続けてきた音であり、人が心地よさを感じる $1/f$ ゆらぎや高い周波数の音が数多く含まれています。筑波技術大学の研究グループとサウンドヒーリング協会が共同発表した論文では自然音を聴くことでオキシトシンとセロトニンの増加が実証されています。

『MuAtsu Sleep Sound / Performance Up』のコンセプト

「地球の朝」をテーマに、ハワイ・カウアイ島、ハワイ島、屋久島、上高地などのヒーリングスポットで朝の時間に自然音を収録し、オリジナル編集。さわやかで清々しい空気や太陽の光を感じる自然音を聴くことにより体の力を軽減し、活力を高め、日中のパフォーマンスを向上させることをコンセプトとしています。

サウンドヒーリング協会との共同制作

『MuAtsu Sleep Sound / Performance Up』はサウンドヒーリング協会の協力により制作。サウンドヒーリング協会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、しおだの森ホスピタル信田広晶理事長との共同研究により、これまでに「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」「自律神経のバランス回復」「体の柔軟性の向上」などの研究成果を発表しています。

制作・編集／Healing Garden, Joy Foundation

クリエイティブ・プロデュース／Keiichiro Kita

フィールドレコーディング／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

自然界の力の一部である自然の音は心地よいゆらぎがあり、生命を育む自然の力が生きてています。サウンドヒーリング協会では自然音を聴くことを通して、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を「Harmonic Revolution」と名づけて推進しています。

<https://www.sound-healing.jp>