

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者; 荒木潤子

Tel/Fax (086) 272-8116
http://okayamaeap.jp
e-mail ; info@okayamaeap.jp

秋の夜長を楽しむ音楽

やや肌寒くなってきましたね。過ごしやすく長い秋の夜は、読書やひとりで考え事するには最適な時間。貴重な秋の夜はゆっくりと好きなことに集中し、プライベートな時間を十分に楽しめるといいですね。仕事に忙しく、疲れた時にも、ゆっくり音楽でも聞きながらリラックスできれば、疲れをリセットしやすいのではないのでしょうか。また、睡眠をしっかりとりとれるように考えられた音楽 CD なども出ているので、いろいろ試してみるのもよいかもかもしれません。

♪音楽の効果♪



音楽には、身体の代謝をうながす役割があること、曲によって筋肉の力を高めたり、低くする役割があること、痛みを感じる痛覚を弱める働きがあることなどがわかっています。ストレスとのかかわりでは、音楽に緊張を緩和し、不安感を解き、からだと心をリラックスさせる力があると言われてしています。（「図解雑学ストレス」より）

胃腸の弱い方には…

フレームス 「ピアノ・トリオハ長調」
バッハ 「2つのヴァイオリンのための協奏曲ニ短調」

ストレス緩和には…

グルック 「精霊の踊り」
ラフマニノフ 「ヴォーカリーゼ」
マスター 「タイスの瞑想曲」

「脳ストレス解消」「ウォーキングセラピー」という音楽 CD を監修した東邦大学医学部 統合生理学・有田秀穂教授の話・・・

「パソコンや携帯電話など、日常で言葉を使う生活は**左脳**中心になりますが、山や海の自然環境音は**右脳**で聞いています。CDで自然音を聴くことは**右脳**を活性化させ、脳の働きのバランスをとることでストレス解消に有効です。」
（「ZAKZAK 月刊フジ」より抜粋）

お詫びと訂正

前回のメンタルヘルスニュースで、食事によってセロトニンを摂取することを推奨する内容となっておりますが、セロトニンは脳内での様々な物質との関連で複雑に作用しているため、食事から摂取するだけでなく、環境面、精神面などトータルに健康な生活を送ることが大切となっております。過大解釈を招く内容であったことをお詫び申し上げます。

