

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

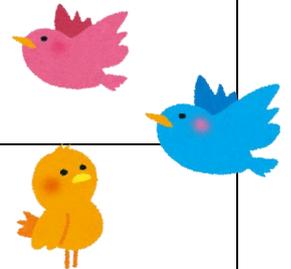
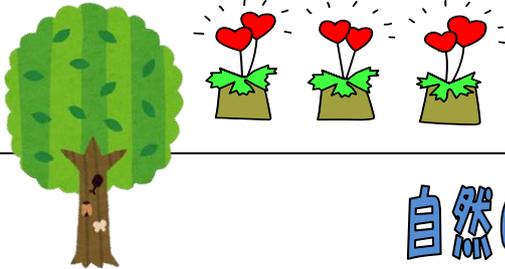
岡山市中区浜 472

岡山 EAP カウンセリングルーム

発行責任者; 谷原弘之

Tel (086) 272-8116

Fax (086) 272-0883

<http://okayamaeap.jp>

自然の音でリラックス

最近、天候が不安定なだけでなく、記録的な猛暑日が続いている地域もあるようですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年も暑い夏になりそうですね。夏は海や川で遊んだり、レジャーの楽しい季節でもありますよね。夏に限ったことではないですが、風や波の音などを聞いていると、何となく落ち着いたり、癒されるような気がしたことはありませんか？ これらの自然の音には、リラックス効果があると言われています。

なぜ自然の音を聞くだけで癒された気分になるのか？

風や波の音といった自然の音には、私たち人間の耳には聞こえない超音波が含まれていると言われています。この超音波の含まれた自然の音を聞くことで、アルファはα波（リラックスしている時に出る脳波）が増え、穏やかで落ち着いた気分になるのだそうです。ただし、超音波だけを聞いても効果は無く、実際に聞こえる風や波の音が一緒だとリラックス効果を発揮するようです。また、しすいきんくつしおどしや水琴窟などのように人工的に作り出された音でも、自然の音ほどではありませんが、効果は得られるそうです。



山や海へ出かけなくても、私たちの身の回りには自然がたくさんあります。仕事をしていると日々の忙しさから周囲の音に耳を傾けることが少ないだけで、意外と身近なところに自然の音は溢れています。通勤中など、ふとした時に鳥のさえずりや風に揺れる木々の音などにちょっと耳を傾けてみるだけでも、気分が穏やかになるかもしれません。

また、暑い時季には外出するのが億劫になりますよね。そんな時には、自然の音が収録されたCDを聴くだけでもリラックス効果があるそうなので、試してみたいか？