

癒やし効果 どんな曲で？



Q 気候が良くなってきたね。音楽を聴きながら散歩しなくなっちゃった。

ヨミドック リズムに合せて体を動かすと気持ちがいいですよ。音楽を上手に活用すれば、ストレスを軽くできるといわれています。音楽と、ストレスを感じた時に出るホルモンの関係を調べる研究も行われています。

Q 音楽で、気分転換ができてるのはどうして？

ヨ 音楽は、テンポ、音の高さ、和音、リズム、メロディなど構成されています。主にテンポと音の高さが音楽の表現に大きな影響を持っています。

ゆっくりとした曲でも、途中から少しテンポが速くなったり音域の振幅が大きくなったりという具合に、曲中のテンポや音域の振幅は必ずしも一定ではありません。変化に合わせて、気分も変わってくることを考えられています。

Q 曲を選ぶポイントは何？

ヨ クラシック音楽やジャズ、ロック、ポップスなどの種類は問いません。例えば、気分が落ち込んでいる時は、テンポが遅い曲。低めの音で作られ、音域の振幅



が小さいものもいいでしょう。イライラしている時は、反対にテンポが速くて音域の振幅が大きい、激しい曲がおすすめです。

落ち込んでいた気持ちが上向いてきたら、少し明るい曲を選ぶなど、心の変化によって、選ぶ曲も変えてみましょう。

Q 歌詞はある方がいいのかな？

ヨ 聴きたい曲なら、どちらでも。歌詞がある場合は、込められたメッセージによって心が癒やされることもあるでしょう。

Q そうだよな。

ヨ 子どもの時や学生時代に流行した歌謡曲もいいでしょう。高齢者施設などでは、若い頃にはやった歌謡曲を歌

テンポや音域 心に応じ

心の状態に合った曲に。落ち込んでいる時はゆっくりとしたテンポの曲など

気分に合わせて、変える

音楽の種類(クラシック、ジャズ、ロックなど)は問わない

過去の思い出の曲もいい

歌詞はあってもなくても

曲選びのポイント



ったり、楽器を演奏したりする取り組みも行われています。楽しかったことが想起されれば、「また頑張ろう」という気持ちが湧いてくると思っています。

Q 昔を懐かしんで、口ずさんじゃうかもね。

ヨ それができるくらいに、ストレスが軽くなればいいですね。コロナ禍ですから、声を出す場合は、密にならない場所を選び、周囲に配慮しましょうね。

(利根川昌紀／取材協力) 星野悦子・上野学園大学特任教授、藤本礼子・日本音楽療法学会理事長

◇ ヨミドックは読売新聞の医療サイト・ヨミドクターのお医者さんキャラクターです。