



画像：日本の古本屋より



画像：geolog.mydvs.jpより

同時に、月刊誌のスイングジャーナルと季刊誌のステレオサウンドを定期購読して
 いました。今も手元には1979年11月の臨時創刊号「スイングジャーナル・モダン・
 ジャズ本「80」と、1997年12月の創刊50周年特別企画「同モダン・ジャズ
 読本「98」の2冊と、「季刊ステレオサウンド創刊50周年200号」があります。
 特にこの200号には、「特別付録サー・サイモン・ライト指揮ベルリンフィルハーモニ
 ー管弦楽団の特別SACD」が付録としてありました。今でも持っていますが、ジャズで
 はないのでほとんど聴いていません。
 こうして、20代前半の社員寮での独身生活は、まさにチョンガー天国。しかし、
 それは束の間の夢でした。が、これが、マイルス・デイヴィスからカウント・ベイシー
 へと私のジャズへの興味を広げてくれ、結果として色々なスタイルのジャズを聴くよう
 になっていったのです。

次回はそれを紹介できたらと思います。

音楽とストレス

ジャズに続いて、音楽とストレ
 スの関係についてのお話です。皆
 さんも、音楽を聴いて穏やかな気
 分になったことはありません
 か？なぜ音楽を聞くと癒される
 のでしょうか？

一定ではなく、大きくなったり
 小さくなったり、強くなったり弱
 くなったりする連続的な揺れの
 ことを「ゆらぎ」といいます。実
 は、音にあるこの「ゆらぎ」に心
 が安らぐ秘密があります。

1/fのゆらぎ

自然界には、多くの「ゆらぎ」
 が溢れています。炎のゆれ、波の
 感覚、雨音…。いずれも一定のよ
 うでいて、実は予測できない不規
 則なゆらぎがあり、それが「1/f
 (エフ分の1)ゆらぎ」です。私
 達の心臓の鼓動には1/fゆらぎ
 があり、川のせせらぎや鳥の声、
 蛍の光などにも1/fゆらぎがあ
 ります。そのお互いの振動が共鳴
 すると「美しい」と感じ、心を和
 ませてくれるのです。

1/fゆらぎの波長は、聴覚を
 通して脳に働きかけ、脳の自律神
 経の調整によって感情や情緒を
 安定させます。それが臓器を安定
 させ、血液の流れを良くし、健康
 な体にしてくれるのです。このよ
 うな癒しはストレス解消効果を
 もたらします。

癒しや1/fゆらぎの音楽とし
 て有名なのはモーツァルトです
 が、自分の好きな音楽を聴くこと
 から始めてみてはいかがでしょう

【引用・参照】

①日本成人病予防協会

音楽とストレス解消

②キナリノ

リラククスに深くかわる

「1/fゆらぎ」って知ってる？



編集後記

新型コロナウイルス感染拡大を
 受けて、私達を取り巻く環境が大
 きく様変わりし、多くの方が非
 常に厳しい生活を強いられている
 かと思えます。今年の夏もマスク
 をしたまま迎えることになりそう
 ですが、夏が始まれば、今年はおリ
 ンピックが開催されます。選手の
 皆さんの活躍をテレビで楽しみた
 いと思えます。

今年度もぎんなん工楽部の活動
 は未定ですが、次回のぎんなん工
 楽部便りを皆様にお届けできるよ
 うに、私自身も病気やコロナに気
 をつけたいと思います。今回は新
 聞風にアレンジしてみました。最
 後までお読みいただき、ありがと
 うございました。(横山)