

健康商談室

简单易行的应激反应消除法⑨

听音乐・唱歌

唱卡拉 OK 的各种健康功效

歌曲，潜藏着节奏感、旋律以及和声等呼唤人心的东西。而歌词，更是会给听的人带来触动。此外，歌曲还有着出声歌唱的“发泄”要素。

声乐方面的歌手或演员，为了正确地发声，他们都采用腹式呼吸法。“从肚子里发出来的声音”，指的就是这个。因此，要是能掌握正确的发声方法，就可以如上所述的那样，获得使身心安宁平静的效果。

首先，把自己当作一名主角，连续演唱三分钟，周围的人为自己鼓掌喝彩，也会给自己带来很舒服的感觉，从而发泄并消除积郁。

您是否常常听说这样的事情：有个人口口声声地说“谁稀罕唱卡拉 OK 啊！”可是有一次被朋友可以说是硬拉着唱了一回以后，便一发不可收拾了。这或许就是源与卡拉 OK 的魅力吧。

另外，我们也常常会看到有些唱卡拉 OK 的人，权把自己当成那位原唱歌手，摇来摆去地陶醉于自己的歌声中。如此这般，要是能做到让自己完全投入到歌唱之中；或是通过唱歌，让自己变成另外一个人，都是十分有益于消除应激反应的。

即使听歌也能使身心获得健康

另外，只是听别人唱歌，也可以收到发泄积郁，消除应激反应的效果。有一项试验显示，看完歌剧电影的观众，其由自应激反应产生出来的异常荷尔蒙，竟然下降了一半。

最近，有一些音乐被称为生命音乐以及休闲音乐，它们都可以缓解我们内心的紧张，帮助我们提高集中力。最近市面上也出售这类可以使人转换心情的音乐磁带或 CD。

健康相談室

気軽にできるストレス解消法⑨

音楽を聴く・歌う

カラオケには数々の効果が

歌には、リズムやメロディ、ハーモニーなど、人の心^{ひとこころ}に呼びかけるものがあります。さらに詩^しも、心に訴^{うた}えてきます。それに加えて、自分で声^{こえ}を出すという「発散する」要素があります。音楽^{せいがく}の歌手^{かしゅ}や俳優^{はいゆう}など、正しい発声^たをしている人は腹式呼吸^{ふくしきこきゅう}をしています。「おなかから声^{こえ}を出せ」といわれるのはこのためです。ですから、正しい発声^{せいがく}のしかたを身につけると、呼吸法^{こきゅうほう}のところで述べたような、心身^{しんしん}を安定^{あんてい}させる効果があります。

また、3分間のあいだ主役^{しゅやく}になって歌^{うた}い、周囲^{しゅうい}の人々^{ひとびと}から拍手^{はくしゅ}を浴^あびることは気持ち^{きもち}のよい体験^{たいけん}で、やはりストレスの発散^{はつさん}になります。

「カラオケなんか」ときらっていた人が、一度^{いちど}なかば無理^{むり}に歌^{うた}わされて、以来^{いらい}、病みつき^やになってしまったという話^{はなし}をよく聞^きくのは、こうした魅力^{みりょく}のためでしょう。

さらに、自分^{じぶん}がその歌^{うた}の歌手^{かしゅ}になったかのように、身振り手振り^{みぶりてぶり}をまじえて陶然^{とうぜん}と歌^{うた}っている人を見かけますが、そのようにして歌^{うた}のなかに分^{ぶん}を埋没^{まいぼつ}することができたり、ほかの人^{えん}を演^{えん}じたりすることも、ストレス解消^{しゅうちゅうりょく}にはとても役^{やく}に立ちます。

聴くだけでも心身が健康になる

また歌は、人が歌っているのを聞^きくだけでもストレス発散^{はつさん}の効果があります。ある実験^{じっけん}によると、ミュージカル映画^{みゅーじかるえいが}を見た観客^{みかんきゃく}は、ストレス^{しゅう}から生^いじる異常^{いじょう}ホルモン^{ほるもん}が半分^{はんぶん}に減^へっていたということです。

また最近^{さいきん}では、バイオミュージック^{ばいおみゅーじっく}とが、リラクゼーションミュージック^{くぜーしょんみゅーじっく}などといわれて、心^{こころ}の緊張^{きんちよう}をときほぐしたり、集中力^{しゅうちゅうりょく}を高^{たか}めたりと、音楽^{おんがく}で気分^{きぶん}転換^{てんかん}をはかるテープ^{ていぷ}やCD^{しーでいー}

这类音乐不但通过旋律或和声给人的耳膜带来惬意的刺激，据说还通过音感震动器发出的令人沉醉的震动，有效利用微震带来的刺激，从而使人的身心从紧张状态中解放出来。

在心理治疗比较发达的美国，音乐疗法已经作为身心治疗的一环，被应用于临床当中。并且各种各样的器械以及乐器、节奏、还有旋律等所带来的治疗效果，也已经进入科学考察范畴。

舒舒服服地听自己喜欢的音乐

那么，应该在什么时候听或是唱什么样的音乐或歌曲好呢？

最近，据说音乐处方作为一种心理疗法被开了出来（请参照下表）。从根本上来讲，最好是听自己喜欢的、让自己感到惬意的歌儿或音乐。旋律及和声自然不用说，歌词也有着一定的自我暗示效果，所以，最好选择清新明快、能给自己带来抚慰的乐曲。

●精神科开出的音乐疗法处方例

抑郁状态 李斯特的《匈牙利狂想曲》、米约的《艾克斯狂欢节》、奥芬巴赫的《特洛伊人》、西贝流士的《芬兰颂》等。



神经衰弱 巴赫的《咖啡康塔塔》、博拉姆斯的《玛丽玛丽》、肖邦的《小夜曲》、格里格的《抒情组曲》等。

高血压 贝多芬的《第八钢琴鸣奏曲》、巴赫的《小提琴协奏曲 短调》等。

肠胃疾病 博拉姆斯的《钢琴三重奏》、拉威尔的《圆舞曲》、萨蒂的《梨形曲三段》等。

[未完待续]

摘自《宽裕的心境能带给您健康—简单易行的应激反应消除法》〔(株) 社会保険出版社发行〕

も売られています。

これらには、メロディやハーモニーなどの耳からの刺激だけでなく、ボディソニックなどの装置でのなかにひたさせ、振動などの刺激も活用して、心身の緊張を解きほぐすものもあるようです。

心理療法の発達しているアメリカでは、心身の病気の治療に音楽療法も取り入れられ、装置や楽器の種類、リズム、メロディなどの効用には、科学的な検討も加えられています。

気持ちがよく、好きな音楽を聴く

では、どんなときに、どんな歌や音楽を、歌ったり聴いたりするといいいのでしょうか。

最近では、音楽療法としての処方方も出されるようになりました（下表参照）が、基本的には、自分が好きで、快いと思う歌や音楽を聴くことです。メロディーやハーモニーはもちろん、歌詞にも自己暗示効果がありますから、さわやかな、自分の気持ちをいやすものを選ぶほうがいいでしょう。

●神経科の音楽療法の処方例

うつ状態 リスト「ハンガリー狂詩曲」、ミヨー「謝肉祭」、オッフェンバッハ「ロイのヘレン」、シベリウス「フィンランディア」など。

神経衰弱 バッハ「コーヒーカンタータ」、ブラームス「マリの歌」、ショパン「ノクターン」、グリーク「抒情組曲」など。

高血圧 ベートーベン「ピアノソナタ第8番」、バッハ「バイオリン協奏曲 二短調」など。

胃腸障害 グラームス「ピアノトリオハ長調」、ラヴェル「ワルツ」、サティ「梨の形をした三つの小品」など。

〔次号に続く〕「心のゆとりが健康を生む—気軽にできるストレス解消法」(株) 社会保険出版社発行) より抜粋