

医者いらず健康法 宇宙と人間を 結ぶ「ゆらぎ」



板東 浩氏
ばんどう ひろし

糖尿病専門医、ピアニスト、スピードスケーター、マスターズ陸上選手。著書として「肥満脱出大作戦」「Dr.板東の音楽療法シリーズ」など。印刷物は1200点以上。

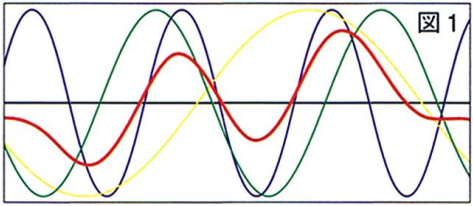
あなたの心と身体は揺れているだろうか、音楽を聞いて心が揺らぐだろうか？

いったい何の質問かと思いに思うかも。今回は、医師&音楽家の筆者から、ゆらぎの話題を紹介したい。

宇宙・自然・人

果てしない宇宙には、数えきれない星団や星などが、規則的な軌道で動いている。しかし、決して一定ではなく、多少不規則な運動も合わせ、地球の自転や気象の変化、風の不規則な動き、波のリズムなども同様である。

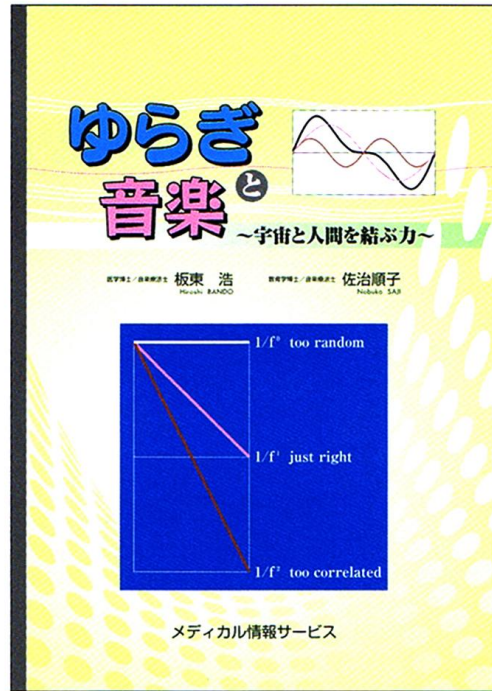
また、心臓の拍動は規則的に打っているようだが、深呼吸で速くなったり遅くなったりする。深呼吸をすると、胸腔内の圧力がマイナス



がマイナスに。このため心臓に還ってくる血液量が多くなる。このメカニズムは、自律神経が調節し

ていることによる。このように、規則的なリズムの中に、多少不規則性が加わるのを「ゆらぎ」と呼ぶ。

図2



科学・音楽のゆらぎ

ゆらぎ研究で草分け的存在の武者利光氏が、人が快適に感じる「1/fゆらぎ」を提唱してきた。森羅万象にはゆらぎが存在し、図1では赤色の曲線のように示される。解析すると、青、緑、黄色の3つの曲線を合計したものだ。不規則に見えても、全く乱雑で

はなく、他のリズム周期が合わさっていることがわかる。1/fゆらぎの典型例が音楽だ。モーツアルトの音楽が人の心を癒したり、IQを高めたりするという話を聞いたことがあるだろう。今回、著書「ゆらぎと音楽×宇宙と人

心のゆらぎ

間を結ぶ力」(図2)をまとめたので、興味がある方は、是非ともご覧いただきたい。

ゆらぎを数字やグラフで捉えるのは割合簡単だ。一方で、とても難しいものが、人間の心や行動である。友人との日常的な会話で、ときにはへーと驚くような回答が。おおむね想定内の行動だが、少しの感情の揺れで、行動パターンにもゆらぎが出現する。

また、人間関係も図1のようなもの。職場ではいろんな個性やリズムが集まり、独特のゆらぎが生じる。だからこそ、多様で意義深い仕事を、皆で達成していけるのではないだろうか。