

好きな音楽を活用して心身を健やかに
～音楽が睡眠にもたらす効果～



板東浩
医学博士／日本抗加齢医学会評議員／徳島県糖質制限研究会代表

極上の睡眠～トップ・スペシャリストによる快眠コラム
連載第1回

私の専門は糖尿病や生活習慣病、音楽療法、プライマリ・ケア医学、統合医療、心療内科です。スポーツが大好きで、スピードスケートやマスターズ陸上競技などを、生活の一部として続けています。師匠である日野原先生は、聖路加国際病院で105歳まで幅広くご活躍されました。私がこのコーナーを担当させて頂くことは、師匠の教えを更に広げることにつながります。

- ・ 音楽には素晴らしいパワーがあること
 - ・ 好きな音楽を上手に活用して心身を健やかにすること
- を皆さまにお伝えしていくためです。いろいろな話題を紹介させていただきながら、進めて参りましょう。

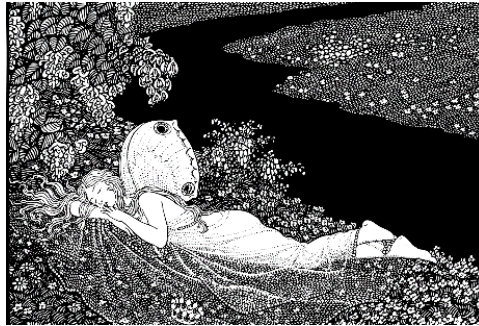
-目次-

1. [眠りの妖精で 気持ちよい夢を ～意識の3つの階層～](#)
2. [音楽で 心が洗われ 清々しく ～音楽が睡眠にもたらす効果～](#)

1. 眠りの妖精で 気持ちよい夢を ～意識の3つの階層～

あなたは毎晩、気持ちよく眠っていますか？

私たちは常に様々なストレスを受け、不眠で悩む場合も少なくありません。欧州には有名な物語があります。オペラ「ヘンゼルとグレーテル」では、イチゴを摘み終えた2人の目に眠りの妖精が、砂をかけて眠らせてしまうのです。



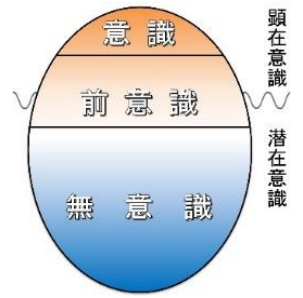
ブラームスが作曲した「眠りの精」をご存じでしょう。

月の光に花も草も、夢を追いつつなじ垂れぬ、声をば潜めて枝は騒ぐ、
眠れ 眠れ 眠れ 我が子よ
(作詞：堀内敬三)

さて、瞼が重たくなると、“目”が“垂”れてきて“眠”るため、文字通り「睡眠」に入ることに。すると、目を閉じて無意識の状態になり、心の奥底にある想いが夢として現れてきます。医学的に、意識は3つの階層を含みます。

私たちが常に感じている

- ①意識とは…すぐに考えて判断できるレベル
- ②前意識とは…努力すると思い出せる記憶の部分
- ③無意識とは…自然に表出してくる言葉や行動です。



なお、顕在意識と潜在意識と大別することもあります。自分の言動が①②③のどこに関連しているのか、考えてみるのもよいかもしれません。

2. 音楽で 心が洗われ 清々しく ～音楽が睡眠にもたらす効果～

実は、音楽には大きなパワーが備わっています。たとえば、あなたが失恋してふさぎ込んでいると仮定しましょう。こんなとき、友人や知人がいろいろな言葉で慰めたとしても、心が癒されるのはやや難しい。理性的に①意識レベルだけに働きかけているからです。



一方、音楽はすべてのレベル①②③に直接働きかけます。

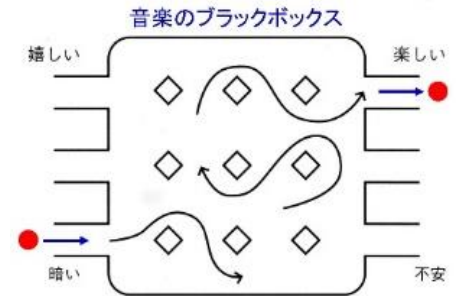
- ①意識とは…すぐに考えて判断できるレベル
- ②前意識とは…努力すると思い出せる記憶の部分
- ③無意識とは…自然に表出してくる言葉や行動

気持ちが落ち込んでいる際には、心に染み入るような音楽を選び、目を閉じ聴き込んでみてください。心がブラックボックスで清らかに洗われて、元気を取り戻すことに。そのメカニズムを図に示します。

眠るときに使う音楽で避けてほしいのは興奮したり、歌詞によって感情移入したりする曲です。

推奨したいのは

- ・ バロック音楽
- ・ メロディやリズムに動きが少ない曲
- ・ 自然界の音として水滴や打ち寄せる波の音



どうか、音楽をうまく活用して、良い夢をみてくださいね。