

電車で揺られていると、不思議と眠気を感じて、ついうとうとしてしまう。そんな経験がある方も多いのではないのでしょうか。眠気を感じている状態というのは、すなわち心身がリラックスしている状態と言い換えることができます。「眠れる電車音楽の秘密」後編となる今回は、電車で眠くなる秘密について解き明かしてみよう。



1. 秘訣は「揺らぎ」～電車から 受ける刺激で 瞑想に

若年～中高年の人が電車に乗ると、空間を快く感じる人が多いようです。

いろいろな理由として、レールの継目から発するほぼ規則的な音、エンジン音や車体の振動、身体が感じる加速度の力、空間移動を認知する視覚、landscape(風景)、soundscape(音景)など。これらには各種の「揺らぎ」が内在しており、総合的な癒しがもたらされると思われます。この心身の状況を、医学的に解説しましょう。電車の刺激が瞑想状態を作り出す

ヒトには自律神経が備わっています。意識しなくても身体を上手に自(みずか)ら律してくれる神経です。交感神経と副交感神経という逆に働く両神経で、絶妙のバランスを保ちます。交感神経は日中に身体を活動的に、逆に副交感神経は夜間に身体を休息させることに。電車で座っているときは、安静な状況で適度な刺激により気持ちよく感じているもの。つまり、深呼吸、ストレッチ、好きな曲をきく、ゆったりと物思いに耽ったり、瞑想したりするなど、このような行動と共通しているといえましょう。



2. 鉄道豆知識 ～鉄オタは 撮鉄・乗鉄 音鉄も

鉄道愛好家は親しみをこめて「鉄道オタク」、通称「鉄オタ」と呼ばれています。その中には、写真を撮る撮鉄(とりてつ)、乗ることが中心の乗鉄(のりてつ)が、有名ですが、列車の音やホームの駅案内、メロディ、アナウンスなどを楽しむ音鉄(おとてつ)もあるのです。列車の音で、ガタンゴトンという音と振動は、レールの継ぎ目を通るときに発生します。この適度な刺激は、人を和ませるパワーを有しているのです。

いろいろな駅には音楽が活用されてきました。

羽田や品川には空港チャイム、横浜には「ブルーライトヨコハマ」、久里浜駅には「秋桜」の曲が流れています。全国各駅を尋ねると、いろいろな縁(ゆかり、えにし)に纏(まつ)わる、心を揺らす曲とめぐりあうことでしょう。



3. ドヴォルザークの新世界

「鉄道オタク」の元祖として、チェコの作曲家ドヴォルザークが有名です。

19世紀末に活躍し、クラシックとポップスの橋渡しを担いました。代表曲の交響曲『新世界より』第二楽章には日本語詩が付けられ、『遠き山に日は落ちて』と親しまれています。



彼は幼少の頃から鉄道が大好きで、プラハ音楽学校で教鞭をとっていたときも、授業日程は鉄道の日程を基準に組んでいたほどだったのです。51歳の時、アメリカの音楽院院長として招かれましたが、新大陸で最新の鉄道を体験するために了承したとされます。その当時、「新世界」とはアメリカの地を指し、いろいろな展開を期待していたのです。「遠き山に日は落ちて」の歌詞

遠き山に 日は落ちて 星は空を ちりばめぬ
今日のわざを なし終えて 心かろく 安らえば
風は涼し このタベ いざや楽し まどいせん



最後の「まどいせん」とは、「円居せん、団居」と書いて、「まるく居並ぶこと、車座になること、親しい人たちが集まり、語り合ったりして楽しい時間を過ごすこと、団欒(だんらん)」を意味します。なかなか、心に染み入る音楽と歌詞ですね。聴き、歌い、そして、味わってみましょう。

4. トレ眠で 脳を休めて 活力へ



このたび、トレインに関わる電車、列車、駅、雑踏の音や人々の声など、soundscape(音景)をうまく散りばめられたアルバムが、配信とCDでリリースされました(トレ眠シリーズ)。耳を澄ませば、子供の頃の landscape(風景)が心の中に、沸き上がったたり、蘇ってきたりするかのようです。いちど、試してみてくださいね。