

食欲の秋・読書の秋・芸術の秋…いろいろな秋をたのしく過ごす為に、睡眠力をあげる秋のコツについて(前編)

載第9回

前後編コラム「芸術の秋は睡眠の秋」では、音楽・色彩といった芸術と、我々の心身の健康に関する様々なトピックについてお伝えします。前編にあたる今回は、主に風景と色彩に焦点を当ててみました。多くの芸術家が愛した保養地コート・ダジュールや、音が色づいて見える「共感覚」について学べます。心身の健康は、質の良い睡眠につながります。芸術と健康について学び、ぜひ、より良い眠りに役立ててください。



1. 芸術家が愛したコート・ダジュール～風光明媚の癒し

澄み切った空気ではけるような秋の青空の思い出があります。

それは、南フランスの都市ニース(Nice)にあるコート・ダジュール(Côte d'Azur)を訪れたときでした。

芸術家の心を癒した美しい風景

コート・ダジュールは、風光明媚な保養地として有名です。

空高く、太陽は燦爛と輝き、海は輝き、寄せる波音を聞き、浜辺で過ごすとは fantastic !

パリの空は曇りがちで小雨も降り、気分も憂鬱に。一方、パリからコート・ダジュール国際

空港にちょっと移動すると、こんなに素晴らしい自然を満喫できます。気候や天気は、創作意欲に大きく影響するもの。実際に現地に滞在すると、芸術家の多くがここに来たいという気持ちがわかりました。歴史に残るような素晴らしい作品を創りあげたことでしょう。



海岸には数多くのホテルが立ち並んでおり、ここで国際学会が開催されました。

ヨーロッパでは、夏季のヴァカンスに多くの観光客が集まってきました。晩夏から初秋に移行する一週間で平均気温が7度下がるそうです。そこで、ホテルの客室が空くため、その時期に数千人規模の集会を企画できたと聞きました。プログラムを受け取ってビックリ！電話帳みたいに厚く、表紙には第9回国際内分泌学会(Ninth International Congress of Endocrinology, NICE)と記載。開催都市の NICE の文字をうまく組み込んでいますね。なかなかお洒落で、ナイスです！



2. 色彩の魔術師シャガールの“青”～すべてを包み込む慈愛の色

ニースには、世界的に有名な美術館があるのをご存じですか。国立シャガール美術館(Musée national Marc Chagall)です。シャガールは色彩の魔術師と呼ばれ、その特徴的な青色「シャガール・ブルー」が有名ですね。神秘的で印象的な青～紺色であり、当時の社会的混乱を背景に、人生の喜びや悲しみ、苦しみなど、すべてを包含する深い慈愛が感じられます。美術館には綺麗なステンドグラスも設置され、その微妙な青色も非常に印象的でした。

さて、フランス語のコート・ダジュール(Côte d'Azur)について少し解説を。Côte は「coast 海岸線」、d' は「of～の」、Azur とは「azare, blue 青色」のことです。つまり、日本語では「紺碧海岸」(こんぺきかいがん)と呼ばれてきました。類似した言葉として、アフリカにある国名のコートジボワール(Côte d'Ivoire) とは、「象牙の海岸」という意味なのです。



3. 共感覚～音楽を 聞くといろんな 彩(いろどり)が

ヒトには聴覚、視覚、嗅覚、味覚、触覚という五感が備わっています。

これらの感覚はオーバーラップしており、何かの音楽を聴くと特定の色が見えたり、ある景色をみると音楽が聴こえたりすることも。これを「共感覚」(Synesthesia)と呼び、色々なパターンが存在します。天才詩人として知られるフランスのランボー(Rimbaud, 1854 -1891)は共感覚を有していました。傑作として名高い「母音」(1871)によると、アエイオウの発音を聞くと、色彩が目の前に浮かぶというのです。Aは黒、Eは白、Iは赤、Uは緑、Oは青であり、「母音よ、君たちの隠れた誕生を語ろう」と呼びかけました。ランボーは神童と呼ばれ、研ぎ澄まされた感性の持ち主だったゆえに、様々な苦難もありました。一方、幸いなことに私たちの能力は通常の範囲内であるため、日々を愉しむことができますね。

下記のサイトから、秋が感じられる 4K の映像や気持ちよくなる音楽を楽しんでみてください。

季節を感じさせる絶景を目と耳から味わうことで、気持ちがリラックスします。心の健康は、より良い眠りを導くことでしょう。あなたの心身が、うつ状態(ブルーな雰囲気)ではなく、昼は快活で夜は穏やかな状態となりますように祈っております。 <https://youtu.be/8dMzh-rnaXI>