



インスピレーションになろう

Rotary International District 2800

山形西ロータリークラブ会報

会長：小林 惠一 幹事：菅原 茂秋

地区目標 「ロータリーの原点に戻ろう」 BACK TO BASICS

クラブテーマ 「あなた自身のロータリーを生きる」 ところに奉仕と友情の灯をともしよう

- ◆点鐘：小林 惠一 会長
- ◆ロータリーソング：国歌・蔵王を仰ぐ
- ◆司会：新藤 幸紀 S.A.A.
- ◆会場：山形グランドホテル



Yamagata West Rotary

第2846回例会

令和元年5月20日(月)

会長挨拶

小林 惠一 会長



今月5月1日、皇太子徳仁親王殿下の天皇ご即位に伴い元号が令和に改元され、令和最初の例会が、11日(土) 社会奉仕委員会による駅周辺の掃除からスタートさせて頂きました。早朝からの作業ご苦労様でした。「自ら行動するロータリー」として、社会貢献活動の一端を担うことも大事なことを考え実行させて頂きました。週末でご予定もあったことと思いますが、クラブの趣旨をご理解頂ければ幸甚に存じます。

また、当日午後は、「南陽東ロータリークラブ30周年記念式典」が開催され菅原幹事と共に出席して参りました。30数名の会員数ながら、ロータリーの奉仕の理念を重要視されておられ社会貢献活動やロータリアンの教育と質の向上に取り組まれている姿に感銘を受けて参りました。

続いてクラブ内の報告です。先月4月22日基金管理委員会を開催致しました。皆さんの会場入り口に設置されておりますレターボックスを、この度新調致しましたが、クラブの備品として長期に渡り使用するもので、その費用につきましては、単年度で負担すべき性質のもので無いとの趣旨でございまして、基金会計から支出することで了承が得られましたこと、ご報告申し上げます。手続上、この場の報告を以って決定とさせていただきます。

さて、会長として私に与えられた時間もあと何回あるでしょうか？ 多少、考えや趣味等の話も入れさせて頂ければと思います。

若葉が生い茂り薫風爽やかな季節を迎えました。日増しに緑を濃くし次々に花々が咲き誇り、鳥の賑やかな囀りを聞くにつけ今ほど生命の躍動を感じる季節はありません。自然に向き合っていると、つい時間の経つのも忘れ見つめ続けてしまい興味が尽きることはありません。例えば、木の枝に葉がどのように付いているか。太陽は東から出て西に沈みます。その間、すべての葉ができるだけ多くの日照を受けるために配置をせめぎ合う。それが如何に複雑なメカニズムか、木の葉のつき方をつくづく見てみれば分かります。こんなことをするなんて暇人ですね。

一方、日常生活ではインターネットを利用しスマートホンを持ちデジタルの世界にどっぷり漬かって生きています。デジタル技術は、0と1の組み合わせで情報を記述するというのは皆さんもご

存知の通りです。便利なのは、0と1の連なりだけを記録しておけばオリジナルと完全に同じコピーを残せるからです。写真や映像、音声や音響もデジタル情報としてコピーを残しておけば永遠に劣化しません。

人間とデジタルの違い、デジタル情報は何度でも再生可能ですが、人間は再生不能です。万物は流転する、前に話したかも知れませんが、昨日と同じ私はどこにもいません。生きているとは変化し続けることです。もう一つ、生命の本質といえるものが共生で、ヒトの腸の中には100兆個もの細菌がいるにもかかわらず、抗菌、除菌製品がはやっている現実を少し妙だと感じませんか。今日の挨拶と致します。

幹事報告

菅原 茂秋 幹事

- 米山功労者第2回マルチプル、結城和生先生にいただいています。
- 第3回のポール・ハリス・フェローということで、小林会長に出ています。
- 今月のロータリーレート、1ドル112円に変化しております。
- 今年度のガバナーノミニー・デジグネート、次年度のガバナーノミニーには東根ロータリークラブの矢口信哉さんが決定した旨の報告を受けております。
- 本日理事会が例会終了後にございますので、役員の方々が参加のほどよろしくお願い申し上げます。

委員会報告

米山奨学会

早川 徹 委員長

皆さまのご理解のもと、多くの方々に今回ご協力をいただいておりますけれども、今期も、今年度も残りあとわずかでございます。お忘れの方、また、今年こそはと思っている方、おいでになりましたらぜひご協力のほうよろしくお願ひいたしたいと思っておりますので、よろしくお願ひします。

親睦・家族委員会

佐藤 啓 副委員長

5月は会員11名、奥さま8名の皆さまがお誕生日になります。

写楽クラブ

結城 和生 会員

6月1日に写楽クラブでは遊佐町に行く予定にしております。今回もかなりの申込みがありまして、にぎやかに行く予定であります。が、まだ席が空いておりますので、お考えの方はぜひ私のところまでご一報いただきたいと思っております。ファックスの届いていない方は、お声掛けください。

S.A.A.

新藤 幸紀 S.A.A.

衣替えより先に今月からクールビズが始まりました。今日も暑くなって夏日になりそうですけれども、ロータリークラブの例会ももちろんクールビズでご出席くださるようお願いいたします。他のクラブへのメイクアップのための出席とか、地区の委員会、その他正式な会合の時にはジャケットとバッジ着用だけはお守りくださるようお願いいたします。

ゲスト卓話

「音楽の力」

バイオリニスト

大和 香名子 氏



皆さまこんにちは。私は、山形市を拠点にバイオリン奏者として活動しております、大和香名子と申します。本日は皆さま、西ロータリークラブの卓話にお声をかけていただきまして、ありがとうございます。

本日は、「音の力」と題してお話させていただくのですが、私のこれまでの活動や経験をとおして、楽器奏者という視点から、音による力や私たちの体に及ぼす影響、そして私たちにできることや可能性をお伝えできればと思っております。

なぜこのような話をするようになったのかといいますと、もともとは介護関係職員の皆さまからの依頼で講話をしております、福祉施設の訪問演奏の経験をもとに、音楽や音の可能性について話をしてまいりました。最近では、演奏をとおして幼児や子どもの教育にも携わるようになり、子どもたちへの音の効果の重要性も実感しております。それだけでなく、その効果や重要性は、特定の皆さまだけではなく、すべての年代の方々にも共通することだと感じております。その効果を少しでも多くの方に知ってほしいと思い、いろいろなところでお話するようになりました。

私の経験といいますと、さまざまところでの演奏がメインで、このようなホールでのコンサートやオーケストラのステージのほか、幼稚園や小中学校・高校に直接訪問して演奏するスクールコンサート。そして、図書館や児童館など、子どもが集まる場所での演奏。デイサービスや福祉施設へ直接訪問して行うミニコンサートです。また、このような映像や写真の分野とのコラボレーションや、メディア出演なども積極的に行ってまいります。

早速ですが皆さまに質問です。皆さまは、音楽を聴いて元気になった、癒された、すっきりした、というような経験はありますかでしょうか。また、こちらに加えて、ジャンルやスタイルにかかわらず、ライブやコンサートでの生の演奏・生の音を聴いたことで「なんだか力が湧いてきた」「新しいインスピレーションが生まれた」「生活の活力になった」という経験を、なにか1つでも感じたことはありますかでしょうか。おそらく、ここにいる多くの皆さまが、日常生活の中でこのような変化を実際に体験・体感したことがある、という方が多いのではないのでしょうか。このような音との関わりという私自身の今までの経験を、2つの側面から少し考えてみました。

1つ目は、自分自身が実際に体験・体感したこと。そして2つ目は、私が演奏をしている時に他者に体感していただけたこと。この2つの側面です。この側面から、音による効果を体験したエピソードをご紹介します。

体調がすぐれず気分が悪く、楽器に向かうことができない日がありました。どうしても弾かなくてはならない状況。はじめのうちは無理をしてバイオリンを弾いていましたが、ふと気がつくや体調の悪さを忘れて楽器を弾いていたのです。楽器を弾いている間は、体調の悪さを感じずに楽器を弾いていたのです。演奏をやめると具合の悪さを思い出すのですが、楽器を弾いている間は楽器の音が自分自身の癒しになっていたのです。音が体に作用する「ヒーリング効果」というものを感じました。

また、私は仕事柄よくクラシックコンサートを聴きに行くのですが、楽器の音は本当にいろいろな感情を引き出すなと思います。その時の演奏や音が、自分のメンタルの波長と合っていた時には、そのメンタルが助長されるのです。オーケストラや室内楽の演奏を聴いてとても感動した時には、気分が晴れやかになったり、今までにはない新しい世界が広がったり、急にやる気が出たりと、プラスの効果を感じられることがよくあります。それは、そのあともしばらく効果が持続したりします。これとは反対に、悲しい時はより悲しく感じて自然と涙が流れてしまったり、同時に、これが深い感動につながるということもあります。音がメンタルにダイレクトに響くのです。

続いて、私が演奏している時に出くわした経験をご紹介します。私は数年前、関東圏のあるプロジェクトに参加していました。それは、認知症を患っている皆さまへの、音楽でのアプローチということをテーマにした、福祉施設への訪問演奏というプロジェクトでした。

あるグループの福祉施設を全てまわり、生の音をより近い距離で体感できる機会を設けるという試みに、ピアノや歌、フルートやサクソなど、いろいろな楽器メンバーとともに、私はバイオリンという楽器をとおして参加していました。その時のことです。普段、呼びかけにもあまり反応が見られないというような方が多い場面では、皆さまのすぐ近くで演奏したり、音を出したりということを積極的に行います。そして、何度か至近距離での演奏を繰り返していると、なんらかの反応を示してくださった、ということがたくさんありました。それに加えて、普段示すことが少ないという顔の表情の変化も見せてくださったのです。このような反応や変化は、とても多くの場面で感じることができました。私は個人的にも福祉施設で演奏する機会をいただくのですが、こういったプロジェクトの経験もあり、福祉施設での演奏の際には、目の前で演奏を積極的に取り入れる、ということをお心掛けています。これは、音による活性化の効果を感じた場面でした。

次はまた別の場面です。先にお話したように、私はいろいろな場面で生演奏をしています。普段のコンサートや演奏では、聴いている皆さまのその場の声や率直な感想を、その場で聞けるということはあまりありません。唯一、率直な感想や感じたことを、その場で聞くことのできる演奏があります。それは、皆さまのすぐ目の前で演奏するラウンジでの演奏や、パーティーでの演奏の時です。その時のさまざまな声の中から、音の効果を感じられた感想を少しご紹介したいと思います。

まずはじめに、演奏を聴くことが好きで、普段からいろいろな音楽を聴いてまわっているという方からの感想です。「目の前のアコースティック楽器の生演奏は、スピーカーをとおしたライブ演奏とは違った感動がある。スピーカーの迫力とは違い、なぜかわからないけど音がすぐダイレクトに自分に響き、感動する」ということをおっしゃっていました。反対に、普段、弦楽器の生の音を聴く機会がほとんど無いという方もたくさんいらっしゃるのですが、その皆さま方からは、「なんだか優しい気持ちになった。元気になった。明日からまた頑張れそう。なんだか癒される。すごく浄化された気分だ」という感想をよく聞きます。これは、音で与えるヒーリング効果を感じた場面でした。音によるヒーリング効果、活性化機能、こういったさまざまな音との関わりからの、いろいろな形で聴覚はダイレクトに作用するということが多いのです。

ところで皆さま、耳から聞こえる音とはなんでしょうか。そうです、皆さまご存知、音とは振動です。振動が空気や水、金属などいろいろなものを介して伝わり、それが耳でキャッチすることで音として認識されます。音の高さは、皆さまご存知、振動の回数で決まりますが、決まった時間の中で振動する回数が多ければ多いほど高い音、少なければ少ないほど低い音となります。この1秒間の振動の回数を数値化したものが「周波数」、単位はヘルツ(Hz:補足)です。数値が小さいと低い音、数値が大きいと高い音となります。おおよそですが、私たち人間が聞ける範囲というものとは決まっています。ヘルツでいうと、この範囲はおおよそ20ヘルツから20,000ヘルツくらいと言われております。少し詳しく言いますと、標準では40ヘルツから17,000ヘルツくらい。よく聞ける範囲というのは1,000から3,000ヘルツだそうなんです。この聞ける範囲は個人差や訓練の差というものもあるのですが、加齢とともに、とくに高音から狭くなっていくと言われております。この現象を体感できるのが「モスキートーン」というものなのですが、皆さまどこかで聞いた

ことがありますでしょうか。

モスキートーンとは17,000ヘルツくらいのとても高い音のことで、蚊の飛ぶようなあの音です。子どもや若者にはすぐ大きく聞こえて、30代頃から徐々に聞こえなくなってくるそうです。年齢が上がるにつれて、高い周波数の音が聞こえにくくなる、という現象がこのモスキートーンでうかがい知ることができるのです。ヘルツの数値だけでは少し分かりづらいので、ここで少しモスキートーンを体験してみたいと思います。今から高い周波数をいくつか出しますので、聞こえるかどうかちょっと耳をすませてみてください。ほかのところでもやったところ、ちゃんと遠くまで聞こえるそうなので耳をすませて聞いてみてください。

ではまず、おおよその皆さまが聞こえるとされている8,000ヘルツの音を今から出します。それでは聞いてみてください。聞こえますか？結構聞こえますね。8,000ヘルツでした。続いて、60歳以下の方が聞こえるとされる10,000ヘルツの音です。それでは出します。どうでした？聞こえました？もう1回いきます。もう1回いきますね。それではまいります、しー。結構です。はい、では次、50歳以下の皆さまが聞こえるとされる、耳年齢50歳の12,000ヘルツの音を出します。それではまいります。ちょっと音ちっちゃくなってきましたね。はい、50歳以下でした。次、49歳以下が聞こえるとされる14,000ヘルツの音をちょっと出してみます。今出てます。止まりました。聞こえました？もう1回いきますね14,000ヘルツです。それではまいります。今、再生されています。止まりました。ちょっとチャレンジで、39歳以下が聞こえるとされる結構若い耳で15,000ヘルツの音を出してみます。それではいきます。今出てます。止まりました。こんな感じで。皆さまどうでしたでしょうか。高い音がだんだんだんだん聞こえづらくなっていくモスキートーンというものでした。参考までに人間以外の動物の聞こえる範囲はこのような表となっています。コウモリとか超音波で、ヘビはあまり聞こえないみたいですね。いろいろ動物によって違ってあります。

周波数についてちょっとお話しましたので、周波数が重なり合うことで複雑な音を出す弦楽器の音について、バイオリンを例に少しご紹介したいと思います。私が弾いておりますバイオリンには4本の弦が張ってありまして、実音としては1番低い「ソ」の音から、だいたいおおよそ4オクターブの音を出すことができます。ピアノの鍵盤で言いますと、だいたい真ん中あたりのちょっと左側くらいから1番右端の1番高い音まで出すことができます。ヘルツで言いますと、196ヘルツから4186ヘルツとなっているので、この範囲は先ほどお話ししましたちょうど人間が聞こえやすい音域1,000ヘルツから3,000ヘルツをくんでいきます。また、女性の声は1,000ヘルツ前後とされているので、女性の声に近い楽器とも言われています。1つの音として認識されていても、周波数が重なり合い1つの音を弾いた時、実際にはいろいろな音が鳴って出ているというのが弦楽器の特徴です。これは倍音、共鳴、ゆらぎの働きによるものです。

「倍音」とはもととなる音の倍の周波数を持つ音です。1つの音を出すと、倍の周波数であるオクターブ上の音、そのまたオクターブ上の音が連鎖反応的にどんどん出ているのです。「共鳴」は弦楽器には4本の弦が張ってありますので、そのことから生まれます。弾く音によって弾いていない弦も一緒に音が鳴っていくのです。「ゆらぎ」は弦楽器の音の出し方から生まれます。弦楽器は馬のしっぽの毛を張った弓で弦をこすり、摩擦で起きる振動で音を出しているのですが、その時の力や摩擦の加減で微妙なゆらぎが生まれます。弦楽器はこの倍音、共鳴、ゆらぎの相互作用によって広い範囲の音が出ているため、複雑で深味のある音色が生まれるというわけなのです。

次は聴覚について少しお話したいと思います。弦楽器は自分の指で弦を押さえることによって音程を自分で作るという楽器です。自分の感覚をたよりに、今お話した倍音や共鳴が多くなる音程を捉えて音を出しています。耳と自分の感覚をたよりに微妙な1、2ヘルツの調節を行いながら演奏しているのです。自分で音を聴き分けながら自分で音をイメージし、それを楽器で再現することで音を出しているのです。そのため「聴く」という作業がとても重要になってきます。

バイオリンは聴く作業が特に重要ということを少し他の弦を使った楽器で比較してみたいと思います。例えばピアノ。これは弦を張った楽器ではありますが、調律された、もともと音を合わせられた弦をハンマーで叩いて音を出しています。ピアノは既に音の揃った鍵盤を目の前に、その音を並べて、紡いで、重ねていくことで音楽を奏でています。では、ギターはどうでしょうか。ギターの手元は見たことありますでしょうか。ギターの手元には「フレット」という音の場所を示す印がついているので、これを目印に指で押さえて、そして音を聴きながら音程を作っていきます。また、和楽器である三味線は見たことありますでしょうか。実はこの三味線にも手元におおよその印がついています。ギターと同じようにこの印を目印に音を聴きながら指で押さえて音程を作ってい

きます。そして私のバイオリン。この手元にはフレットや印が一切ついておりません。ちょっとした目印なしに音を作らなければならない楽器なのです。

弦楽器の音は体や指の感覚と出た音を聴きながら調節するという作業を経て作られているのです。他のビオラ、チェロ、コントラバスといった弦楽器も同様です。どんな楽器でも「聴く」ということはもちろん大切なのですが、バイオリンをはじめとした弦楽器の音を出す時には「音を聴く」という作業が特に重要になってくるのです。そのため、私は楽器を弾くためにプラスになることを日々の生活の中で見つけたり、取り入れたりということを心がけています。私にとって特に重要な作業、「聴く」ということを向上させるために、近年生活の中で心がけていることがあります。それは他言語の音に触れることと他言語の習得です。私の場合、英語とドイツ語に触れる機会を増やしているのですが、1つの理由はもちろんコミュニケーションツール、そしてもう1つの理由というのが聴ける音の幅を広げるためなのです。

聴力を広げるためになぜ他言語が役に立つのでしょうか。それはそれぞれの言語が持つ周波数の範囲に関係しています。それでは少し言語の周波数についてお話しします。

私たちが使っている日本語は、世界の言語の中でも周波数が低い言語と言われています。そして、世界の言語である英語、これは周波数の高い言語と言われています。私が取り入れている英語、ドイツ語、そして普段の日本語、この3つの言語を例に見ていくと、言語によってこのような差があります。この表を見ると、なんと日本語とイギリス英語の音は全く違う周波数で発せられているということが分かります。この範囲は母音が多いと低い周波数、子音が多いと高い周波数になるという傾向にあります。そのため、子音が少なく、母音中心である私たちの日本語は低い周波数の言語に分類されるのです。参考までに他の言語はこのような数値になっています。同じ英語でも、イギリス英語とアメリカ英語では少し範囲が違うようです。そして、ロシア語はとても範囲が広いです。

人間の耳というのはとても不思議で、生まれたときはみんな同じ、とても敏感な聴覚を持っていますが、生まれた地域、育った地域の言葉の音を浴びることで、その周波数に合わせた耳となっていきます。そのため、私たち日本人は日本語の周波数に標準を合わせた耳となり、日本語を話すようになるのです。他の言語の音を聞き取りにくいというのは、この日本語仕様の耳から外れた音がたくさん入ってくる、自分の概念にはない音がたくさん入っている、仕方のないことなのです。

このような限定的な日本語仕様の耳でも、長時間、他の言語に触れ、その音に慣れてくると、他の言語がクリアに聞き取れるようになってきます。聞き取れて、その音を自分の中でも理解できていると、その音を自ら出せるようになります。このようにして、他の言語の音が口から出せるようになっていくのです。実はバイオリンをはじめとした弦楽器、この弦楽器の音を出したり、演奏をしたりする作業も同じような過程なのです。音が聞き分けられて、自分が出すべき音が理解でき、その音を明確にイメージするということ、そのイメージに沿った音が出せるようになるのです。自分の中のイメージにない音は、出すことも合わせることもできないのです。実際、多言語に触れる心掛けで、私の楽器練習にも良い影響がありました。具体的に説明しますと、バイオリンは高音が多い楽器で、とても高い音を出さなければならないという場面がよくあります。高い周波数は日本人が聞き取りにくい音なので、私自身も合わせにくいと感じていた高音がありました。聞き取れる範囲を広げる努力をしたことで、少しの幅も感じ取りやすくなり、高音を合わせるのが楽になりました。同時に聞き取れる振動の幅が広がったように感じて、1つの音に対する感じる音の範囲が広がった分、音色を作るときに良い影響もありました。

私が聴覚を広げる重要性を感じていたときに出会った理論があります。医学的見解から聴覚と発声との関係や、音が耳や脳に与える影響を研究したフランスの耳鼻咽喉科医、アルフレッド・トマティス博士による理論で、少しご紹介いたしますね。

まずは発声と聴覚の関係の3原則で、耳で聞き取れない音は発音できない。聴覚の改善により、発声にも変化が表れる。聴覚の改善後、発声の改善も定着させることができる。このことから、耳が確立している、訓練次第で生まれたときの耳に戻せる可能性があるということを行っています。ということは、生活習慣やちょっとした意識や努力、積み重ねで聴覚の幅は変えていけるのです。聴覚を広げるということは、色々な意味で自分の中の世界を広げることにもつながります。また、これに加えて、聴覚が広がると人間の体への良い影響にもつながります。こちらは聴力検査ができる範囲の125~8,000ヘルツの範囲の音の人体への影響です。高い周波音域は人間の体においても首から上に

作用して芸術性、積極性、知力、気力に影響を与えます。中間の周波音域は人間の体においても中間部、お腹から首の範囲に作用して、音程、感情表現、記憶力、コミュニケーションに影響を与えています。低い周波音域は人間の体において、尾てい骨からお腹の範囲に作用して、リズム感、バランス感、空間概念に影響を与えています。

ここから、音は耳だけに関係したのではなく、肉体系、精神面にも極めて濃厚に関係しているということが分かります。また、トマトニスによると、耳の器官の一部は脳にエネルギーを送る発電機のような働きをしているそうで、脳は脳内エネルギーの90%を耳から調達していて、血液などからの調達は残り10%に過ぎないということも言っています。

脳のエネルギーの基となる音は高周波であり、脳内エネルギーの90%は音から生み出されているのです。また、高周波には癒しの効果があると言われていています。高周波の音を聞くと、耳の中の細胞を刺激して、多くのエネルギーを脳に送るようになるため、脳が活性化するので、活性化するという状態は、脳がすっきりして、気分が良くなりさわやかになってくるような状態です。

少し思い浮かべてみてください。木々が生い茂る自然の中、草木の揺れる音、風の流れる音、鳥や虫の声、そして近くに流れる川の穏やかな水の流れも聞こえてきます。そんな中に囲まれていると、すがすがしいさわやかな気持ちになってきませんか？ これは耳に実際に聞こえていない「音の波」というのが重要なのです。人間の聞こえる範囲を超えた高周波が体を刺激して活性化につながっていくのです。ライブ音楽の場面では、高周波も低周波も含めて、耳に実際に聞こえていない音が音楽の臨場感にあたり、楽器の音色の個性であったり、ライブの空気感や雰囲気を作り出しています。この音の波を感じることで、人は感動や癒しを感じているのです。

音楽でヒーリングと言いますと、モーツァルトの音楽がよく取り上げられますが、これは一体どのような仕組みなのでしょう？ モーツァルトの曲は先程出てきた弦楽器の特徴である倍音を多く含む音楽で、この倍音によって発生する8,000ヘルツ以上の音や、それ以上の人間の耳には実際に聞こえていない高周波を多く含んでいる音楽です。昔の曲から現代の曲まで、さまざまなジャンルの音楽の周波数を調べた学者さんによりますと、モーツァルトの曲は高周波の音が断トツに多くて、8,000ヘルツより高い高周波を聞くと、脳のエネルギーとなり、脳が活性化されるため、モーツァルトの音楽はヒーリングにつながるということです。

さて、私たちには色々なものを感じる五感という素晴らしい機能がありますが、この感覚機能にはそれぞれ感知する速度があります。この速度について研究した学者さんによりますと、視覚は比較的早く感じ、嗅覚・味覚は数秒からそれ以上かけてゆっくり感知、触覚は素早く感知したり、ゆっくり感知したりもする。そして、聴覚はものすごい速さで感知するそうで、何と音は100万分の1の速さで感知するのだそうです。

音は先に挙げたように、人間の心に直接響く多くの情報量を持った媒体です。これが思考よりも速い速度で感知されて、音の波動が脳や体、そして、心にダイレクトに響くので感動につながるということになります。

普段、私たちがよく使っているテレビやラジオ、オーディオから出ている音は、やはり生の音とは違っています。普段の生活では音を聞くような機会と言えば、やはりオーディオやテレビ、今は携帯やタブレット、パソコンといった手段が多いかと思います。CDや録音された音源やテレビの音は、高音域の倍音を強制的にカットされ、ある一定の周波数で制限されてしまっているのです。テレビは特に誰もでも聞きやすくなるために、特に聞き取りやすい中音域の周波数が多く流れているのだそうです。

人間の体というものとはとても不思議で、色々なことに適応する能力があり、良くも悪くも普段、よく聞く音に標準を合わせていきます。このことが、いつもよく聞く音だけに、範囲を狭めてしまっている可能性があります。先程の理論にもあったように年齢や生活スタイルとともに、聴力の幅が狭まったとしても、幅の広い音を聞く機会を増やすことで、耳が改善されることが期待されるのです。そして、幅の広い音、良い音を聴くことは、脳の活性化につながり、それが結果的に体の健康にも役

立つのです。是非、音からの健康ということを少し頭の片隅に置いて、音としての波動を感じられる自然の音、生きた音、生の音楽を体感できる機会を是非、積極的に取り入れてみてください。

音についていろいろお話してきましたが、このような音の力を私たちの普段の生活の中でも是非、積極的に取り入れていただけたらなと思っております。聞こえていない音の振動を体感し、良い音のシャワーを浴びることは、脳の活性化に役立ちます。聞こえていない範囲の音の振動を是非、たくさん浴びて欲しいのです。先程お話ししましたが、テレビやラジオ、オーディオから出ている音は実際にその場でなっている生の音とは違います。テレビやスマートフォン、タブレットなど身近に音楽や映像を見る機会はたくさんありますが、機械から出ている音や機械をとおした音ではなく、「聞こえていない範囲の音」を浴びる機会を作ってみてください。例えば、自然の中の音です。自然の中で体感できる風や川や木の音、生き物の声、自然に発生する音に耳を傾けてみてください。また、楽器の音や声で奏でる音も良い音の1つです。目の前で生の音で奏でられる室内楽や、より大規模なオーケストラのコンサートに是非、足を運んでみてください。音の振動やその場に伝わる音の圧力を感じられるかと思えます。

楽器を弾く私としては、脳の活性化には弦楽器をおすすめします。弦楽器の音は倍音が多く、聞こえない範囲の高周波の音もたくさん含まれているからです。それから、脳の活性化という面で、介護などの場面では特に高い音が脳への刺激には効果があります。高齢の方には高い音はちょっと聞き取りにくいかもしれません。ですが、いろいろな音が含まれる声は耳にも脳にも良い刺激になります。普段からトーン高めの呼びかけや、トーンの高い子どもの声も良い刺激になるので、小さいお子様との触れ合いを増やしてみたいかでしょうか。私たちは年齢とともに高い音から聞こえにくくなっていきます。そのため、聞こえる範囲しか聞かなくなり、ますます聞こえる範囲が狭まってしまいます。ですが、1度狭まってしまった聴力の範囲もそれで終わりではありません。聞くことを意識したり、生活習慣と少しの意識で取り戻せる可能性があるのです。聞こえていない音の振動を体感して、良い音のシャワーを浴びることは、聴力の範囲の回復にも役立ちます。聞こえていないからと諦めてはもったいないです。少しの習慣と意識で、私たちが元々持っていた聞く力、聞こえる範囲が戻り、世界が広がるかもしれないのです。そして、この脳の活性化と聴力の広がりは心身の健康にもつながっていきます。人間の体に何よりも早くダイレクトに伝わるこの聴覚という素晴らしい感覚、音によるヒーリング効果や活性化機能を取り入れ、聴覚を広げることで世界をさらに広げ、私たちの心身の健康につなげていけたらと思っております。普段の生活の中に、音の波を感じることが出来る自然の音、生きた音、生の音楽、これらを体感できる機会を積極的に取り入れてみてください。少しの意識でたくさんの良い影響が広がる音の力、そんな音の力を私たちの普段の生活に取り入れてみませんか？

これで本日の講話「音の力」を終わります。ありがとうございました。

ニコニコBOX

戸田正宏さん／孫の阿部菜々実（ラストアイドル立ち位置一番）がミュージックステーションに初出演しました。これから知名度が上がります。皆様の応援よろしくお願ひします。

社会奉仕委員会一同／急な連絡にもかかわらず、5/11の朝の清掃例会に多くの方に御参加いただき、まことにありがとうございます。キレイな街並みは安心、安全な街づくりのみなものになる、というお話もありますので、是非来期も行っていきたくと思いました。

後藤章洋さん／最近、すがすがしい陽気で気持ちのいい日が続いていますが、本日久々の定例会ニコニコ発表がさびしくて、私の心は晴れません。みなさま、ニコニコをどうかひとつよろしくお願ひ致します。

<本日出席・修正出席>

	会員総数	出席会員数		会員総数	出席義務会員数	出席会員数	出席率
本日出席 (5/20)	97名	54名	修正出席 (4/22)	97名	86名	82名	95.35%
メイクアップされた会員	(山形南) 伊藤 歩、半田 稔、晋道 純一、武田 周治、大西 章泰、原田 久雄 (イブニング) 半田 稔						