



【五感力を鍛えるBasic】ワークシート

Step5：『聴覚・音の響きで癒される』

ワークは、思いつくままに自由に書き出してみることがおすすめです。

静かな、他の人がいない場所で、スマートフォンの着信音をオフにして、思考の干渉が起きない状態で設問を見ながら、ノートや紙に書きだしてみましょう。手を使って書き出すことで脳が活性化し、自分の深い部分にある意識や感情への気づきを促しやすくなります。

人の脳の動きの中でも、思考や判断や感じたことは、とても早いスピードで活動してると言われます。

そのため、その内容のほとんどは意識的に認識されるがありません。言葉を話したり文字を書いたりすることで、自分の脳の中にあることを意識に乗せる（つまり実感できる）ことができます。意識の上に乗ると、そこから考えが整理され、気づきや発見が生じて、実際の判断や行動に反映させることができるようになるのです。

今回は、意識をする、イメージをしながら、五感の感覚を通して感じることです。マインドフルネスのプチ実践です。マインドフルネスはGoogleやインテルなどのアメリカの先端企業で社員研修に採用している「メンタルトレーニング」で、「気づきのトレーニング」とも言われています。とくに、ワーク中に、テーマ以外のことも気づいたことがあったら手帳やノートに書き記しておき、あとで見直してみてください。

今回は、聴覚のワークです。自然や街中の環境音、機会が作動している微細な音、音楽、楽器の音、歌、テレビやラジオの音、動画の音、人や自分の声、など聴覚で捉える世界もまた、多くの要素が存在しています。それだけ私たちは、日々多くの音に囲まれているのです。

大別すれば、騒音や怒鳴り声などの＜不快な音＞、川のせせらぎや音楽などの＜快適な音＞とにわけられますが、音をきいたことで感情に変化がおきるのは、聴覚刺激が脳辺縁系に伝わるからです。

脳辺縁系は、感情を司る・扁桃体、記憶にかかわる・海馬、報酬系・側坐核、自律神経や血圧心拍などの生命維持を司る・視床下部、などから成り立つ脳の部位です。

こうしたことから聴覚で捉える音から、癒されたり不快になるのはごく自然なことで、それはまた、身体機能にも作用するということです。

そして私たち人間もまた、音のようにリズム（周期的に繰り返される運動）を持っています。心臓の拍動、それによる血液の流れ、歩く速度、日常の生活の動き、内外に発する声、などは人を動かしているリズムで、音の聴覚刺激もまた人を行動に誘います。サッカーやプロレスなどのスポーツの試合の前に音楽が流れたり、競技の前に選手が音楽を聴いているのも、音楽が人の心に対して作用して心の安定や、試合に向けてふさわしい心理状態へと整え、それがパフォーマンスに影響することを彼らは知っているからです。そうした効果を、私たちも使わない手はありません。音の力を活用していきましょう。

Step5 設問：癒される音を探すレッスン

- あなたの今、周りにある音に静かに意識を向けてください。他のことは何も考えず3～5分の間、音だけに意識を向けてください。あなたの周りには、どんな音があるでしょうか。
- You TubeやiTunesを使ってあなたの好きな音楽、音、を探してスマートフォンやiPodなどで頻繁に聞く習慣を作ってみる。ドラマの主題歌やBGM、自然の音、和楽、洋楽、ポップスなど分野を問わず聞いてみる中で、あなたのテーマソングを作ってみるのもいいかもしれません。
- あなたがかつて、誰かに励まされた言葉、褒められた言葉、をリストアップしてください。そしてそれを声に出して一日の中で、何度も口にしてみてください。人からの言葉が思い出せなければ、勇気がもたらえた言葉、元気になれた言葉を、本や文章から書き出して、声に出してみてください。例) 「何とかなる!」「ファイト!ファイト!」「大丈夫」など

<著作権について>

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。下記の点にご注意戴きご利用下さい。
このワークシートの著作権は作成者(塩田マサヨ)に属します。

著作権者の許可なくこのワークシートの全部又は一部を複製、転載、流用、転売等することを禁じます。このレポートのダウンロードをもってこの事項に同意したものとみなします。

作成者は、事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。
このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、作成者は一切の責任を負わないことをご了承願います。