

クラシック名曲の生演奏を、曲想を視覚化した画像や映像とともに鑑賞すると、「幸せホルモン」と呼ばれる神経伝達物質の一つ、セロトニンが平均3.7倍増加することが、愛知教育大の武本京子教授（ピアニスト）と藤田保健衛生大の伊藤康宏教授（生理学）の共同研究で分かった。癒やし効果があるとされる音楽の効能が、生理的作用からも裏付けられようとしており、医療や福祉に役立つことが期待される。（長谷義隆）

両大学は、音楽が人の生理的反応に及ぼす影響を解明しようと昨年九月、愛知教育大の二十一、二十四歳の学生二十七人を対象に、事前に八十項目にわたる質問をして個々の性格や精神状

クラシック+映像=癒やし



共同研究する武本京子教授（中央）と伊藤康宏教授右、出演のゼミ生たち＝愛知県豊明市の藤田学園フジタホール2000で

態を把握したうえで、治療演奏を実施した。音楽と映像がシンクロする「イメージ奏法」コンサートを実践する武本教授が「絶望と落胆」「悲しみのライド、動画など二百点をスクリーンに投影して、治療者が音楽の内容を受け止めやすいよう工夫した。試聴前と各章ごとに唾液を採取し、セロトニンや抗

「幸せホルモン」が増加 ストレス軽減も

受容」「幸せの予感と希望」「未来への情熱と躍動」の四章に分けて、シヨパン、リスト、ドビュッシーらのピアノ名曲十六曲を選曲。音楽専攻の学生十六人がピアノ演奏した。この演奏にシンクロさせて「怒りの炎」や「柔らかな光が優しく包む森林浴」などキャプション付きのス

酸化力の強いメラトニンなど分泌四物質の増減を分析した。このうちメラトニンは平均二割増にとまったが、不安になりやすい性格の人ほど増える傾向があり、伊藤教授は「万病の元とされる酸化ストレスの軽減に、有効かもしれない」とみる。顕著だったのはセロトニ

ンの増加。試聴前後で唾液一cc中、平均三・七倍のメラトニンが増加した。伊藤教授は「日常的にランニングしている人が、走ると気が高揚するのと似た動向を示し、興味ある結果だ」と手応えを強調。クラシック音楽、とくに生演奏は聴き手を包み込むような音量と適度な音圧があり、録音

体内で生成される微量で生理・薬理作用を示す神経伝達物質の一つ。セロトニンが適度に分泌されると気分が落ち着きやすくなる。不足すると落ち込みやすくなる。9割以上は腸内で作られる。

の治験は若者対象だったが、音楽が、孤独感や疎外感を募らす高齢者にとっても作用を及ぼすのか。残された人生を前向きに生きようとするきっかけになれば素晴らしいと話した。