



学校だより

令和 2年 5月11日
練馬区立田柄第二小学校
校長 谷田 弘子

HP <http://www.tagara2-e.nerima-ky.ed.jp> e-mail info@tagara2-e.nerima-ky.ed.jp

教育目標: 元気な子ども・考える子ども・思いやる子ども

No.509

「自然音で、体や心の不調を消す」

校長 谷田 弘子

田柄通り周辺は多くの花が咲き乱れ、1年中で一番華やかな季節を迎えています。大変な時期ですが、ハナミズキやつつじ、そして八重桜、ユキヤナギなど、今しか見られない花々が咲いていますので、ぜひ見ていただきたいと思います。

休校が再延長されました。授業の再開は、6月になってしまい、大変残念です。休校の間、家から出ることができないため、大変不自由な生活が続き、児童は我慢を強いられていることと思います。外で遊ぶことができず、マスクを付けた生活のため、気持ちも滅入っていることでしょう。コロナの脅威に備えつつ、できる活動を少しずつ進めていくしかありません。再開後もさまざまな制約があり、行事も予定通りには行えない状況です。児童が意欲をもって取り組むことができるように、教員は最大限の努力をしておりますので、ご協力をお願いいたします。

さて、「聴くだけで不調が消える水琴の音」の本を読み、考えさせられたので、少し内容をご紹介します。水琴（みずこと）は、江戸時代に生まれた水琴窟（すいきんくつ）を現代によみがえらせた音響装置です。庭にある手水鉢

（ちょうずばち）で手を洗った後に、地面に落ちた水を地下に流すための排水装置でした。庭に穴を開けた大きな甕を地下に埋め、その中に水を流すしくみになっていたのですが、甕の中にたまった水に水滴が落ちる“ポチャン”とか“ピチャン”といった音が、響き合うことで変化が起こり、美しい音が生まれるのです。その音があまりにも風流で趣き深いものだったので、いつしか音を聴くためだけに水琴窟が作られるようになり、日本の庭園文化として確立してきました。水琴の音を聴くことは、脳や体に大きな影響を与えます。

世の中には、自然音と人工音の二つがあります。川のせせらぎ、鳥や虫の鳴き声、木々のさざめく音など、自然が生み出した音が自然音で

す。それに対して、モーター音や車のエンジンの音、パソコンなどから発せられた音、ゲームの中の音、テレビで流れる音など、人工的に作られた音がすべて人工音です。音の正体は、空気などを通して伝わってくる「振動」です。音波と言われるように、この振動は波として表されます。1秒間に何回波打っているかを表したものが周波数（単位：ヘルツ）です。周波数の数値が少ない低い音を低周波、周波数の数値が多い音を高周波と言います。自然音は、たくさんの高周波や超高周波が重なり響き合って繊細で豊かな音なのに対し、人工音は、そのほとんどが低周波でできたとても単調でおおざっぱな音です。耳の老化が始まると高周波の音から聞こえづらくなります。人工音に囲まれている現在では、低周波の音ばかりを聴いているので、高周波を聞き取る感覚が鈍くなっています。早ければ10代から耳の老化が始まっているそうです。耳の老化を防ぐためには、高周波の自然音をたっぷり浴びることです。しかし、都会ではなかなかその環境が作れません。その場合にお勧めなのが「水琴」の音色なのだそうです。

脳はエネルギーの90%を耳から調達しています。好きな曲や好きな人の声を聴くとテンションがぐっと上がったたり、癒されて安心したりするのは、脳が音の刺激を受けているからです。水琴は水滴が奏でる音色です。もともと水滴の落ちる音自体にも超高周波は含まれているのですが、陶器と金属製のボックスで二重に囲まれた空間の中で水滴の音が響き合うことでさまざまな音が生まれ、超高周波を出すのです。超高周波は脳にエネルギーを与え、脳を活性化します。幼い頃から、人工音ではなく自然音をたくさん聞いて、心も体もリラックスさせ、脳を活性化させると、本来もっている力を十分に発揮することができるようになるそうです。聴く音を選んでいくことがとても大事になります。お子さんの聴いている音を調べてみて、より良い高周波音を聴かせる、また一緒に聴くことで、精神の安定が得られ、落ち着いた行動ができるようになるのです。