

癒し効果を取り入れた団扇

A soothing Uchiwa

渡邊美優

指導教員 比留間真

サレジオ工業高等専門学校 デザイン学科 空間・工業意匠研究室

キーワード：音, 自然, 癒し, 団扇

1. 研究動機・目的

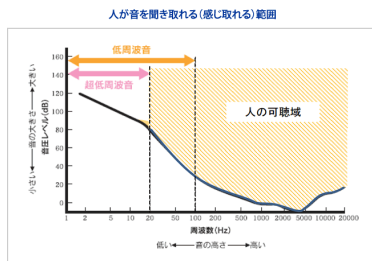
新型コロナウイルスの影響で、ストレスが溜まることも多くなったのではないだろうか。ストレスが溜まっている時に、音楽を聴くと癒されたり、また寝る時に BGM として自然の音を流すことで寝心地がよく、いい睡眠がとれるという経験から音を使った癒し効果のあるものを研究することにした。また、匂いや風など目に見えないモノを音で感じられたらより音を楽しめると考え、身近にあり、風を生む役割のある団扇を制作することにした。普段、音楽以外に音を日常で楽しむことがあまりないと考えたため、本研究では、日常で音を意識して、音を楽しんでもらうことを目的とする。

2. 調査内容

2-1 ストレスを感じる音の調査

音といってもすべての音がいい音とは言えない。舌打ちの音や、金属同士が擦れる音、人によっては咀嚼音やタイピング音など不快に感じる人もいるようだ。特定の音に不快感、恐怖心、怒りを抱いたりするミソフォニアという症状がある。また、私たちはある範囲の音を聞いてそれを音と言っているが聞こえない音も日常生活の中で私たちに様々な影響を与えている。人間が聞ける音の範囲より低い音は超低周波音

(図-1) と呼ばれ、耳に圧迫感を感じさせたり、なんとなく不安を感じさせたりする音



といわれている。音として聞こえなくても体や心への影響がある。

図-1：超低周波音

2-2 地の良い音の調査

では心、心地の良い音とは何か。自然の音には穏やかに変化する $1/f$ ゆらぎと呼ばれる特性があり、その性質により私たちは心地よいと感じる効果がある。音や音楽を通して外界から $1/f$ ゆらぎを感知し、生活リズムと共鳴し合うことで、自律神経が整えられ、精神が安定する。

また、音楽の中でも、自然の音、例えばせせらぎの音や波の音、鳥のさえずりなどを聞くと幸せな気持ちになると言われている。これは自然のヒーリング効果というもの。音や音楽の持つヒーリング効果で生活の質を向上させ、日常生活におけるつらいストレス症状を軽減させることが出来る。

2-3 音の鳴る団扇の調査

図-2は歌舞伎で使用する雨団扇というもの。これは明治35年頃に考案され、柿渋を塗った渋団扇に、豆や小石(現在はビーズ)を取り付け、団扇を揺らして音を出すものビーズ部分を下にして上から手で団扇を細かく打つとパラパラ降る雨の音、ビーズ部分を上にして団扇を横揺れさせると連続的に降り続く雨の音になる。渋団扇だから出るこの音だが、裏表で違った音を出す工夫はなかなかである。雨の音は、平安時代からの日本文学のキー



ワードでもあり、雨の音色の違いまでも聞き分ける耳は、日本人の自然音への強いこだわりを表しているのだろうか。

図-2：雨団扇

3. コンセプト

「日常に自然の音で癒しを与える団扇」
調査をもとに、「癒し効果のある自然の音」「音の鳴る団扇」に注目した。

4. アイデア展開

「癒し効果のある団扇」
団扇には涼しくするという役割があるが、よりその効果のために自然の音を使用する。夏場もストレスなく過ごせることを目標に制作する。

「音の鳴る団扇」
物理的に音を鳴らす団扇はあるが、音が基盤から鳴る団扇は今までなかった。基盤を搭載し、団扇を揺らすと流れる仕組みにする。

「自然の音の鳴る団扇」
より涼しい気持ちになれるように、波の音や、鳥のさえずり、木々の揺れる音などが団扇についた基盤から鳴る仕組みにする。揺らし方によって、音を変化させることも検討している。

5. 今後の展開

今後は団扇をどのような形にして、どう基盤をつけるのかの検討をしていきたいと思う。また、面の在り方や強度を両立させるのに適した構造や、素材の検討も行いたいと思う。最終案の前に、サンプルをいくつか制作して、音のイメージの一致のため、アンケートなども実施することも視野に入れている。

・参考文献

重野純「『音の世界』と『心理』とのつながり」AGU
リサーチ | 『音の世界』と『心理』とのつながり
- 青山学院大学, 2012年 (最終閲覧日: 2020年10月19日)

https://research.a01.aoyama.ac.jp/blog/insights/column_hida-3-4/

前田建設工業株式会社「低周波音調査レポート」低周波音調査レポート - 下関市安岡沖洋上風力発電プロジェクト (最終閲覧日: 2020年10月19日)

http://www.yasuoka-offshore.net/special/low_frequency/index.html

古山まり「自然の音のヒーリング効果とは？溜まっているストレスをゆっくり溶かそう」もちはだ (最終閲覧日: 2020年10月19日)

<https://www.mochihada.co.jp/column/224>

茂手木潔子「雨の季節に」四季おりおり-季節の音めぐり-, 2017年 (最終閲覧日: 2020年10月19日)

<https://blog.canpan.info/shikioriori/archive/166>