

ビジネスリーダーの情報武装マガジン

Jun.2008

6 | 1

6月1日号

# 先見経済

Management & Economic Information SENKEN KEIZAI Since1938

シリーズ・この国の未来

「必要なのは政治家としての〈覚悟〉。  
玉砕するようならば、  
私とその器にあらず、ということです」

国民新党代表代行・衆議院議員 亀井静香  
聞き手／国民政治研究会理事長 田中克人

～社長、それをやったらおしまいです～  
**社員のやる気を奪う人事タブー集**

株式会社日本経営システム研究所 代表取締役社長 中村壽伸

短期集中連載

**徹底研究「確定拠出年金」って何だ!?**

特定非営利活動法人 日本FP普及協議会専務理事 田中和男

好評連載

西川りゅうじんの先見マーケティング塾 西川りゅうじん

時論 中部大学学監・経営情報学部長 小野桂之介

今回のゲストは埼玉医科大学教授の和合治久先生。和合先生はモーツァルトを活用した日本の免疫音楽療法の第一人者として知られています。健康を害しがちなビジネスパーソンは和合先生が提唱する音楽療法を活用してみたいかがでしょうか。――。(文責・編集部)



Photo/高取剛充

## 和合治久

埼玉医科大学教授

聞き手/山口哲史 株式会社プロ・アクティブ代表

# モーツァルトは素晴らしく聴く サプリメントです

音楽療法により、  
病気の予防と改善を図る

### 音楽を聴くことにより 副交感神経を刺激する

**山口** 先生は日本における免疫音楽療法の第一人者です。実は、当社のあるスピーカーの音を聴いていただくために連絡したのがご縁なんですよ。でも、なぜ、音楽を医療に役立てようと考えられたのですか。

**和合** 健康を支えている根幹として五感があり、どこかが故障すると生存にかかわります。なかでも、聴覚は四六時中スイッチがオンで、音は絶えず脳にシグナルを送っています。そのため、音楽という聴覚情報を活用すれば、人間の健康を支えている脳神経系やホルモン系、免疫力などに何か効果があるのではないのかと考えたんです。調べていくと、アメリカでは1950年に音楽療法の学会が設立され、患者のために音楽を奏で、患者を癒して病状を改善に導く活動をしていたことが分かりました。それが音楽療法との出会いです。

**山口** 音楽で癒されるというと、ヒーリングミュージックが知られています。

**和合** それは音楽鑑賞です。音楽療法はセラピーの一種として位置付けています。病気を予防し、改善させることが目的と定義も明確なものです。

**山口** そもそも、和合先生が研究されている免疫音楽療法とは何ですか。

**和合** 自律神経には交感神経と副交感神経



## 【ホスト】山口哲史 Yamaguchi Tetsushi

1961年兵庫県生まれ。関西学院大学商学部卒業後、リクルートなどを経て90年、現(株)プロ・アクティブの前身のフィールド・アクティブを設立。竹100%でできた繊維など自然でピュアなエネルギーを活用した「人を自然に輝かせる(ラディアンズ)」力のある健康、美容商品の企画・販売を手掛ける。社内外ともに「ガッツさん」の愛称で親しまれている。

<http://www.pro-active.co.jp>

があり、現代社会の病気の多くは交感神経が優位になることで起こります。この自律神経のバランスがおかしくなると失調症になってしまいます。

それだけではなく、失調症にはならなくとも、実は多くの人が自律神経のバランスを崩しています。太陽のリズムに逆らって生きる現代人は不定愁訴として、肩こり、偏頭痛、肌荒れ、しびれなどを感じている人は多いはず。取り除くためには、副交感神経がカギとなります。その際、副交感神経のスイッチを入れる聴覚情報として音楽が優れているんです。

というのも、音楽には3つの力があります。1つは、音楽のパターンに脳を生理的に反応させる力。2つ目は、心に訴える力があり、心を安らげることができ。そして3つ目として、音楽を聴くと興奮してきて、体を動かしたくなることがあります。つまり、エクササイズにつながるのです。

こうした音楽の力を踏まえた上で、免疫音楽療法とは、音楽の効果的なあるパターンを耳から入力することで、人間を心身ともにリラクセスに導く副交感神経にスイッチを入れて、交感神経優位で引き起こされるさまざまな病気の予防と改善を図るものなのです。

## 音楽療法を活用すれば 企業の生産性が上がる

**山口** 和合先生は、音楽の中でもモーツァルトの曲を提唱されています。ほかにもバッハやベートーベンなどもあります。……。

**和合** 音響学的に分析をして、モーツァルトの曲は、周波数のパターン、ゆらぎの豊かさ、倍音と音と音がぶつかり合う和音の豊富さ、それから、ある程度のメリハリしたピッチといったものが素晴らしい。そのため、副交感神経に最も刺激を与えることができるからです。

**山口** 万人に長い間愛されているのも、実はそうした科学的な根拠があるからかもしれません。

**和合** モーツァルトを聴くと副交感神経にスイッチが入り、アセチルコリンが出ます。このアセチルコリンは、2つのことを起こします。1つは血管が拡張して血液が柔らかく流れ、循環するようになるため、体温が上がって血圧が下がること。もう1つは、リンパ球が増えることです。これにより、免疫力が高まるわけです。それに、脳内を安らかにするセロトニンの分泌が高まる。このセロトニンが出てくると、次の段階では瞬発力となる喜びや快楽を司るドーパミンの分泌を誘発します。脳内物質的には、セロトニンとドーパミンとのバランスが重要なので、そのメリハリをつけさせるにはモーツァルトは最良です。モーツァルトに

よって副交感神経を刺激すれば、薬に頼らなくても、2つの脳内物質の体内生産が進められるんです。

**山口** そうしたことは、聴いていて実感できるものなのですか。

**和合** だ液が多く出てくる場合がありますね。副交感神経は細胞の分泌力を支配しているためです。ちなみに、ヘッドホンで聴くと、早い人は5秒で出ますよ。

**山口** それ以外に、「体調がよくなくなった」と感じるような効果はありますか。

**和合** 例えば、冷え性の方は握手すると手が冷たいですよ。冬の時期だと27、28度くらいしかありません。ところがモーツァルトを聴くとアセチルコリンが出て体温が上がるので、15分くらい聴いて約30度、30分で約33・4度にもなります。平均で6度から8度も上がるのです。私が提唱しているモーツァルト音楽療法に関しては、ほかにも高血圧の方の血圧が安定したり、不眠症の方では、寝る前に聴くと、薬なしでも自然に寝られるようになります。それから、糖尿病の方は、血糖値を上げるホルモンが下がったり、また血糖を下げるインシュリンの分泌が高まります。私の音楽療法は科学的に難しくありません。もちろん、測定には免疫学的手法を使いますが、誰でも実感できるものでないと普及しません。患者さんにとって実体験できる、シンプルな方法を基本としています。

**山口** 音楽療法は、企業でも活用できるよ

モーツァルトが愛されるのには科学的な根拠がある