



サウンドスケープ ～音の風景～

保健管理センターカウンセリングチーム

サウンドスケープという言葉をご存じでしょうか。目に見える「景色」は英語で“landscape”ですが、耳で聞こえる「音の風景」をカナダの作曲家マリー・シェーファーは“soundscape”と呼びました¹⁾。

たとえば山腹のロッジの静かなロビーでは、小さく流れる BGM と共に、暖炉のパチパチという音や、屋外の虫の声が聞こえるかもしれません。大学のキャンパスでは、学生の笑い声、外国語の会話、鳥のさえずり、木を揺らす風の音、電車の音……。もっと遠くに意識を向けると車の音も聞こえてきます。

私は緑の中を歩くのが好きなのですが、これまでに歩いた中で特に好きな場所は、上高地の梓川の遊歩道、鹿児島島の雄川の滝、そして奥入瀬溪流……。もちろん目に見える景色も美しいし空気もとても美味しい場所ばかりですが、それに加えてどこも音の風景が素晴らしいのです。滝の轟音。しぶきの飛び散る音。さまざまな形の岩を乗り越えて流れる水の音。小川のせせらぎ。湿った落ち葉の間からポコポコチョロチョロと聞こえる湧き水の音。途切れることのない水の音に加えて、遠くから、また時にはすぐ近くで聞こえるさまざまな鳥のさえずり、虫の声、そして自分の足音。こんな色々な音に後押しされているからか、足取りは軽く、頭もすっきり軽く、日頃の悩みも仕事のこともまったく浮かぶことなく、ひたすら気持ち良く歩くことができます。何時間歩いても飽きることはありません。

もうひとつ、最近行ってとても気に入った音の風景は、神戸の回遊式日本庭園「相楽園」の水琴窟です。竹筒に耳を近づけると、水が落

ちた時に鳴る美しい琴の音が聞こえてきます。不定期なのに整っている、なんとも言えず心地良い音に魅せられて、ひとしきり耳を澄まし、そろそろ行こうかなと竹筒から耳を離して、鳥のさえずりや風の音を聞いて一呼吸すると、また水琴窟の音が聞きたくなって耳を近づけて、「もう行こう」と離れてもまた聞きたくなって……。ということを繰り返し、なかなかその場を離れられなくなってしまいました。

庭園や輝く水面や美しい山々の景色にも感動するけれど、音の風景にも魅せられる私。これらの音を聞くと心も身体もリラックスします。頭もすっきりして癒しの効果を感じます。なぜなのでしょう。

実はこのような音の癒し効果は、科学的に解明されています。これらの音は「1/f のゆらぎ」をもっています。半分予測できて半分予測できない変動がある動きをもつ音です。星のまたたき、風速、リラックスしているときの心臓の鼓動、瞑想状態にあるときの脳波、赤ちゃんを眠らせるために心地良くゆらす動きにも「1/f のゆらぎ」があるということです²⁾。このような音は、生理的に私たちを穏やかな状態に調整してくれる力をもっているのです。

音の風景の中には騒音もあります。幹線道路では車やバイク、工事の音。駅のホームではアナウンスや電車の音。お店では購買意欲を煽る音楽や宣伝文句。都会の音の風景は騒音に占拠されていると言えるかもしれません。それは心と身体にストレスを与え続けています。われわれの心身を癒してくれる自然の音が聞き消されてしまっています。そしてまた、人と人と



の会話の妨げにもなっています。

ヘレン・ケラーは「目が見えないと物と結びつくことができなくなる。耳が聞こえないと人と結びつくことができなくなる」と述べたそうです³⁾。赤ちゃんの聴覚は早くから機能し、胎内にいる時から母親の声を聞いているので、生後すぐに母親の声を認識することができます。幼児は親の発した言葉の意味以上に、声のトーンから感じられるニュアンスで、叱られているのか喜ばれているのかを察知します。一方で、対面や電話でのコミュニケーションが多かった時代と比べて SNS でのコミュニケーションが圧倒的に多くなった現代、声からなら伝わっていたはずの情報がそぎ落とされたことによる弊害を感じている人も少なくないでしょう。目の前の人 genuinely 伝えようとしているメッセージは何か、どんな気持ちでいるのか。声でのコミュニケーションの経験が少なくなることで、相手を理解する能力が育ちにくいことも懸念されます。

心地良い音を聞くためにも、相手の話に耳を傾けるためにも、静かな環境が必要です。サウンドスケープという用語を作ったシェーファーは、私たちが聴覚を大事にして、何をどう聞かかを日々意識することの重要性を提唱しました。さまざまなストレスにさらされている、また人の

話に静かに耳を傾ける時間が減っている私たちは、意識的に心地良いサウンドスケープを作る必要があります。近年は日本でも、施設設計や街づくりにあたってサウンドスケープが意識されていることもあるようです。

幸い私たちのキャンパスには、良いサウンドスケープがあります。木々のざわめきやさまざまな鳥や虫の声を聞くことができます。乾燥した落ち葉を踏んでみると、色々な音が聞こえます。ブルーになりやすい雨の日も、雨音を注意深く聞いてみると気分が晴れることがあります。勉強や研究、あるいは人間関係で疲れたなあと思ったら、屋外に出て、自然の音に耳を澄ましてみて下さい。

そして、自分の話に静かに耳を傾けてもらいたいと思うことがあったら、保健管理センターでのカウンセラーとの対話もひとつの選択肢になるかもしれません。音楽を使ったセラピーも実施しています。関心のある方は保健管理センターの HP をご覧下さい。

2025 年11月10日

保健管理センターHP 『カウンセリング・メンタルヘルス相談』

<https://www.titech.ac.jp/student-support/students/counseling/counseling>

(参考)

- 1) R. Murray Schafer (1977) The Tuning of the World. New York: A. A. Knopf R.マリー・シェーファー 鳥越けい子他訳(2022) [新装版] 世界の調律 平凡社
- 2) 佐治晴夫(2021) ヒトを作った宇宙・人間を育てた音楽—宇宙・人間・音楽の不思議な関係— 日本音楽療法学会誌21(2)97-109
- 3) ニーナ・クラウド著、伊藤陽子訳(2024) 音と脳 あなたの身体・思考・感情を動かす聴覚 紀伊国屋書店