



人生や日々の仕事に疲れたら「炎」を眺めるのが良い。「ゆらぎ」が心にもたらす効果とは【前編】

～はじめに～

近年、キャンプやアウトドアが流行し、「焚火」のリラックス効果が注目され始めています。キャンプに行って焚火を囲んだり、静かに炎を見つめたりすることの癒し効果に、病みつきになる人が急増しているのです。普段あまりキャンプに馴染みのない人でも、林間学校や文化祭などでキャンプファイヤーをしていて、燃え盛る炎につい見とれてしまった、という経験をしたことはあると思います。

今回は、そんな焚火のもつリラックス効果について解説するとともに、自宅で簡単に楽しめる方法をいくつかご紹介いたします。ストレスが溜まっていつもイライラしていたり、気疲れを起こしたりしている方は、ぜひ参考にしてみてください。



～焚火の「ゆらぎ」にはなぜリラックス効果があるの？～

そもそも、なぜ私たちは炎を見つめるとリラックスするのでしょうか？

焚火やキャンプファイヤーを囲んでいるときの、あの何とも言えない穏やかな気持ちの正体は、いったい何なのでしょう。

その答えは「1/f ゆらぎ」というものにあります。「1/f ゆらぎ」とは、光や音、振動などに含まれる特別なリズムのこと。この「1/f ゆらぎ」は生体が本来持っているのと同じリズムであるため、私たちに本能的な快感や快適さを与えてくれるのだそうです。

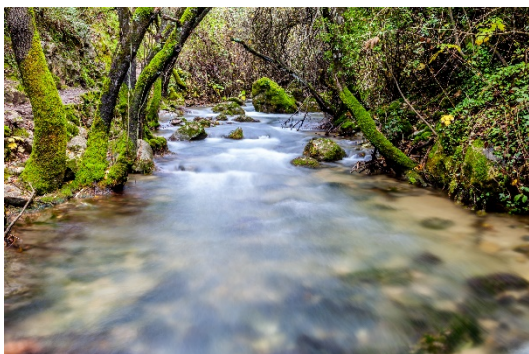
「1/f ゆらぎ」に触れると、リラックス時の脳波であるα波が増えることが判明していま

す。代表的な例としては、小川のせせらぎや木の年輪、木目の間隔など自然のものが、「 $1/f$ ゆらぎ」を持っているのだそうです。

そして、ゆらゆらと揺れる炎の波形にもまた「 $1/f$ ゆらぎ」が含まれているため、私たちはただぼんやりと火を見つめているだけで、不思議と安らいだ気持ちになってくるのです。とある大学の実験でも、暖炉の火の前にしばらくいた被験者は、リラックス感や人生への肯定感が上昇したことが確かめられています。

また、焚火は自然を生き抜く力強さや知恵を育むにも最適です。

火を起こすことを想像してみてください。火を長持ちさせるためにはどうすればいいか、薪の加工方法や効率よく燃焼させるための薪の組み方など、考える力も身につきます。ボタン一つで解決できてしまうこの現代社会で、自然の不便さに向き合うことは良い経験になるのではないのでしょうか。



～自宅で楽しめる「 $1/f$ ゆらぎ」とは！！～

1、Youtube で焚火動画を視聴する

Youtube で「焚火」と調べるだけで、たくさんの動画が出てきます。キャンプの焚火シーンを切り取った動画や、ただ炎が数時間燃えるだけのマニアックな動画など様々。日本でもSNS トレンドに「キャンプ」や「焚火」といったワードが取り上げられてきているので、興味がある方は是非見てみてください。おすすめは「伊豆のぬし釣りチャンネル」です！

2、アロマキャンドルを使ってみる

世の中には様々なキャンドルが販売されており、簡単に手に入れることができます。また、炎のゆらぎだけではなく匂いもリラックス効果があると言われています。

仕事に疲れた日などに、半身浴しながらアロマキャンドルでリラックス空間を演出してみるのもいいですね。

3、暖炉型ヒーターを購入してみる

一般的な電気ヒーターと同じく火は一切使用していませんが、薪を燃やしているような「ゆらぎ」を見ることが出来ます。インテリアとしても使用できるだけでなく、価格もオフシーズンだと 5,000～7,000 程度でお手軽なため、暖房器具の買い替えのタイミングで検討してみるのもいかがでしょうか。

4、LED ライトを購入する

キャンドルのような形をしたLEDライトも近年人気が出始めています。アロマキャンドルなどと違って実際に火を使用することなく、安全かつ手軽に楽しめるのが最大の魅力ですね。価格も安いものだとワンコイン程度で購入できるのも魅力的です。

～おわりに～

「ゆらぎ」について少し書かせて頂きましたが、いかがだったでしょうか。

現在、世間では新型コロナウイルスが猛威を振るっており、私たちの身体面だけでなく精神面まで影響を及ぼしてきています。コロナウイルスによって、今までの生活で気にしなかったことを過剰に気にするような新たなストレスが、私たちの知らない間に蔓延してきているのです。そんな中、密を避けながらリラックスをする方法が、私の中では「焚火」による「ゆらぎ」を眺めることでした。

2020 年は、今後も様々な事がたくさん起きていく目まぐるしい一年になると思います。そんな日々の中で少しでもこの記事が皆さんの力になれることを祈っています。