



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」が心にもたらず効果とは【後編】

～ 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クセスする方法が、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。