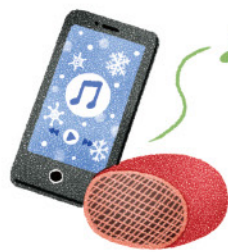


# 暮らしの通信

## 冬のリビングは 音楽を インターネットに

癒される、心弾む、元気になる……、心地よい音楽があれば、自然に気分もよくなります。お気に入りの曲をBGMに、くつろげる空間作りをしてみましょう。



部屋で過ごす時間のぐっと増える寒い冬。インドアのひとときを彩る、素敵なBGMのある暮らしを始めませんか。音楽ならヘッドフォンで十分なんて言わないで、「見えないインターネット」として、あえて空間に音を響かせましょう。

**お気に入りの音楽をもっと手軽に楽しもう**

「音楽鑑賞」と気を張って、高価なオーディオセットを用意する必要はありません。たとえばスマートフォンとワイヤレススピーカーの組み合わせなら手軽で簡単。最近の小型スピーカーには、カラフルで目にも楽しい製品がたくさんあります。

**じっくり聴くのではなく、やさしく包まれる**

リラックスや癒しのためのBGMは、「集中して聴く」のではなく、「ふんわり包まれる」ようにするのがポイント。音量は大きすぎず、小さすぎず。「どこから聴こえてくるかわからない」程度のゆるさが大事です。

ぴったりなのは、360度どの角度にも音を拡散するタイプの無指向性スピーカー。一般的なスピーカーには「向き」がありますが、モノラルで全方位に音を放つこのタイプは、意識せず音を楽しむのに最適なのです。

もちろん、お持ちのスピーカーに「向き」があっても大丈夫。BGMらしさの出る音作りをするなら、その置き場所にひと工夫をしてみよう。まずは耳の高さを避けること。こうすることで、音楽がダイレクトに耳に飛び込んでこなくなり、また、スピーカーの向きは、あえて人に対して

して「そっぽを向く」ように。壁や家具に向けてみるなど、試してみてください。やさしい響きになるはず。

お気に入りの音楽で部屋中をやさしく満たしてみれば、とびきりのリラックスタイムに。自然に笑顔になれるはず。



### 暮らしメモ

#### BGMの効果とは

ご存知でしたか、BGMには実はこんな効果があるのです。

#### ●雑音を聞こえにくくする

エアコンや家電の運転音、換気扇など、家の中には実は雑音がいっぱい。気になり始めるとイライラして、ストレスの元になったりもします。そんな時に雑音を聞こえにくくしてくれるのがBGM。一つの音に注意が向くと、ほかの音を意識しにくくなるという、人の耳の特性を利用します。

低い音はより高い音を打ち消しやすいので、騒音対策の楽曲選びならシャキシャキした高音系はNG。落ち着いた曲を使いましょう。

#### ●気持ちのコントロール

音楽には感情に働きかける効果があるということは、誰もがきっと体感しているはず。お店のBGMが軽快で心地よいと、つい買い物をしすぎてしまったりすることも、よくあることです。この効果を利用して、たとえば家事をする時には早めのテンポのBGMで効率アップ。癒されたい時にはゆったりリラックスできる音楽をとお使い分ければ、生活の活力にもつながります。

