

はじめに

人間は、無意識のうちに理想の自我像を追い求めます。また、健康に生きることを追い求めます。ですから、医療も「より高い治療効果」を追い求めることが要求されます。より高い治療効果を得るために、どの医療機関でもさまざまなアイデアを検討し、実践に移されていることでしょう。前回、そのアイデアの一つとして、五感を刺激する空間作りをご提案させていただきましたが、今回はとても簡単に取り入れることができる「視覚&聴覚」を刺激する方法をご紹介します。

目で華やいでもらう

《その2》視覚

色による刺激は以前にもお伝えしましたが、今回はさらに自然を感じるスパイス、「植物」を有効に利用して、患者さんの五感を刺激し、回復意欲を増進するというのはいかがでしょうか。既に利用されている医療機関も多いと思いますが、観葉植物よりも季節を感じる花々のほうがより効果的です。日本にはすばらしい四季があります。これを院内でも患者さんに感じてもらわない手はありません。

花の少ないこれからの季節ですが、7月であれば朝顔や女郎花（オミナエシ）、くちなしの花、8月なら向日葵（ヒマワリ）、ハイビスカ

ス、蓮（ハス）などがとても涼し気です。

鉢植えは「根付く（寝付く）」ことを連想させるので、入院患者さんのお見舞いにはタブーとされていますが、玄関前で四季の花々がお出迎えてくれたら、外来患者さんの憂鬱な心がちよっぴり華（花）やぎます。例えば、聖母マリアの「黄金の花」という意味を持つマリーゴールド（黄色）の花言葉は「健康」ですし、サザンクロスは「願いをかなえて」、ヒマワリは「私の目はあなただけを見つめる」です。そんな花言葉を添えれば患者さんも治療に前向きになってくれることでしょう。そのほか、切り花を生けた花瓶を受付など患者さんの目に留まるところに置くことで、コミュニケーションのきっかけにもなります。

実のなる季節にそれを飾るのもとても良いでしょう。例えば、ホオズキや栗などには誰もが季節を感じるができますよね。「実」というものは、心理学的に人の充実や成功を表すモノです。それを患者さんと共有するのです。もし、受付などで花粉や強い香りが気になるようであれば、プリザーブドフラワー（保存加工技術を施したお花）やシルクフラワー（現代版造花）など限りなく生花に近い造花でもよいでしょう。季節の花や色合いの変化を楽しんでいただくため、季節ごとに生け代えることをお勧めいたします。また、「季節感」という意味合いから、季節のイベントにまつわる飾り付けも喜ばれます。7月には七夕の笹を飾り、患者さんに短冊をお渡しして、願い事を書いていただいたり、8月には夏休みや海水浴、花火をイメージできる絵や風鈴、うちわなど「涼」を感じるものを飾り、季節感を演出したりするのもよいでしょう。

継続受診されている患者さんに、「こんな気遣いまでしてくれる」という喜びと感動と安心を与えることができるのではないのでしょうか。



第6回 視覚 & 聴覚

医療機関の想いを 目と耳でかみ締めて もらいましょう

見島 恵美子

（株）Medisere（メディセレ）社長
NPO法人医療心理学協会理事
MBAホルダー 認定薬剤師
スポーツファーマシスト カウンセラー

医療経営に 「華」を 活ける

～心理と色彩の応用華学～

耳で安らいでもらう

《その3》聴覚

自然界にあふれる音の多くは、私たちの耳に心地良く響いてきます。人によって、心地良い響きは異なりますが、多くの方が心地良いと感じる音（音楽）には、「1/fのゆらぎ」が存在します。「1/fのゆらぎ」とは、簡単に言うと「適度な規則性と適度な不規則性のゆらぎ」のある音（音楽）のことです。

例えば、海の波です。「ザブーン、ザブーン、ザブーン…ザブーン」と強くなったり弱くなったり微妙に変化しています。次も「ザブーン」とくると思っていたら、ちょっと間が開いたり、小さめの波が来たりと私たちの期待（予測）通りであることや、期待を裏切られることもあります。また、音ではありませんが、各駅停車の電車の揺れにも「1/fのゆらぎ」があります。電車に乗ると眠くなるのは、このためですから、つい居眠りしてしまうのも仕方がないことなのです（笑）。

この「1/fのゆらぎ」は私たちの体内（心音や細胞・脳など）にも存在するといわれています。「1/fのゆらぎ」が心地良く感じられるのは、生理的に受け入れやすいからではないかと考えられています。そして、私たちの脳が「1/fのゆらぎ」を感じると、α波を出します。つまり、落ち着いている・癒やされている状態ということです。

そんな「1/fのゆらぎ」のある自然界の音がCDになっています。

- ・小鳥のさえずり
- ・川のせせらぎ
- ・波の音
- ・風の音
- ・イルカの鳴き声や虫の声など――。

単独のものもあれば、複合的なもの、音楽と組み合わせられたものなどもあります。

また、モーツァルトの楽曲の多くはこの「1/fのゆらぎ」があります。一昔前に、胎教に良いとされたのはこのためです。例えば、「セレナーデ第13番ト長調K.525アイネ・クライネ・ナハトムジーク第2楽章」が特に有名です。ちょっと違うところでは、ゆらぎ信号が融合されたオルゴール音楽があります。これらの音（音楽）を待合室で流すことをお勧めします。ただし、音量にはご注意ください。いくら「1/fのゆらぎ」がある音（音楽）でも、大き過ぎる音量では逆効果になってしまうからです。ほんのわずか、耳を澄ませば聞こえる程度の音量が最も心地良いといわれています。これなら、受付での会話にも支障を来すこともありません。

視覚的にも聴覚的にも心が落ち着く環境を整えて患者さんをお迎えし、お待ちいただくことが、患者さんの不安や苦痛を和らげ、治療効果アップに一役買ってくれることは間違いありません。

ぜひ、もうワンランク上の環境を整え、患者さんに提供することをご検討ください。