



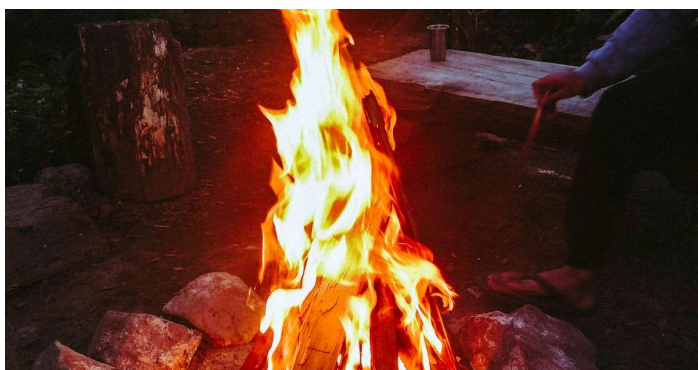
館長だより

山形県産業科学館

令和 7 年 1 月 7 日 (火)

発行 館長 加藤 智 一

炎に癒される ～焚火の効用～



「1/f ゆらぎ」というフレーズ。40 年位前だろうか、扇風機なんかはその理論が取り入れられ、一時ブームになりました。そもそも「1/f ゆらぎ」とは、ウィキペディア (Wikipedia) によると、パワー (スペクトル密度) が周波数 f に反比例するゆらぎのことで、身近な自然現象においては、人の心拍の間隔、ろうそくの炎の揺れ方、電車の揺れ、小川のせせらぎ、目の動き方、木漏れ日、蛍の光り方、スカートの揺れ、髪の毛の揺れなどがそれにあたるのだそうです。生物に与える効果については、生体のニューロン (神経細胞) が生体信号として電気パルス (電気信号) を発射しており、細胞の発射間隔を調べたところ、その間隔が「1/f ゆらぎ」をしていることが発見されており、そのことから、生体のリズムは基本的には「1/f ゆらぎ」をしていると分かったそうです。また、「1/f ゆらぎ」は快適性と関係があるそうで、人間の生体が五感を通して外界から「1/f ゆらぎ」を感知すると、生体リズムと共鳴し、自律神経が整えられ、精神が安定し、活力が湧くと考えられています。

ということで、近年の焚火ブームは、癒しを求める現代人の絶大なる支持を得ており、テレビだけでなく YouTube でも、焚火を囲んでの対談や、キャンプ動画が大流行という訳です。私事で恐縮ですが、自宅 1 階は全面板張り、薪ストーブもどきの石油ストーブが、吹き抜けの一角にドカンと置いてあるのもそんな流行の先取りだったのかもしれない。

焚火には他にも、色彩効果とでも言うのでしょうか、炎の色を見て癒されるといふ心理効果、それに炎から出る遠赤外線によって体が温まるという輻射熱効果なども期待されています。人類が炎を扱うようになった 50～100 万年前から、人類は炎に手加える

ことで、明るさや暖かさ、調理する文化を獲得してきました。それからずっと炎と共に生活をしてきましたので、炎は人類にとって当たり前のものとして脳裏に深く刻まれています存在なのでしょう。

常に手にはスマートフォンが欠かせなくなってしまう現代社会。デジタルから離れて一息つく瞬間はなかなか訪れません。自然を全身で味わえる焚火の存在は、デジタル感覚からの解放にもなるのだと思います。焚火をじっと見つめているだけでマインドフルネス瞑想 (今という瞬間に意図的に注意を向けて、自分が感じている感覚や感情、思考をありのまま観察すること) に近い状態になるとおっしゃる専門家もいます。

さらに、焚火にはコミュニケーション効果も期待できます。昔から炎を囲んで生きてきた人類は、炎を見ながら話す不思議と仲良くなれたような気になるのだと思います。それは、焚火の周りを囲む際にはどうしても人と人の距離が接近するため親和性が増し、皆で火を見ながら話をするので、互いに目を見ずに気軽に話せるためともいわれています。近い間柄の者たちだけでなく、職場のメンバーとのコミュニケーションにも役立ちそうですね。

因みに、YouTube には焚火動画がたくさんありますが、特に人気のあるものをいくつかご紹介します。

- ①【4K 焚き火】波の音に癒やされる海岸での焚き火 - 海岸沿いでの焚き火を楽しむ癒やしのシリーズ。流木を使って焚き火をし、波の音を聴きながらリラックスできます。
- ②焚き火でリラックス映像 1 時間 - 焚火台で焚き火をし、その映像を 1 時間にまとめたもの。勉強や作業、瞑想などにも使える BGM 付き。
- ③眠れない夜のための焚き火映像 8 時間 - 作業や癒し、勉強、瞑想、睡眠用に作られた 8 時間の焚き火映像。自然音 BGM が特徴です。

