



癒しのひと時

～焚火のヒーリング効果～

心が疲れた時にお勧めしたい！！

- 近年、「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。
- 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。

その正体とは！

焚火の持つ癒しの効果

- ▶ 焚火には**科学的根拠**に基づいた癒しの効果があります。

焚火の火には『**1 / f ゆらぎ**』と呼ばれる成分が含まれ、炎の揺らめきや薪の焼ける音からヒーリング効果を得られるといわれています。



『**1 / f ゆらぎ**』とは

- ▶ 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。

東京工業大学名誉教授の武者利光氏によると、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。

代表的な例としては、小川のせせらぎや小鳥のさえずりなど自然のものが、1 / f ゆらぎを持っているのだそうです。



ストレス社会を生きるあなたに

焚火のおすすめポイント



先にご紹介した **癒しの効果** に加えておすすめの**ポイント**！

▶ ポイント1

ストレス解消効果：火をつけるまでの集中した作業と付いた時の達成感でストレス解消！

▶ ポイント2

脳を発達させる効果：火に対しての注意力や現場対応力等、人間本来の生きていく力が身に着く！

▶ ポイント3

仲間とのコミュニケーション効果：家族や仲間とのコミュニケーションを取りやすくなる！

上記以外にも様々な効果が期待できる

“ **焚火** ”

是非お試しになってみてはいかがでしょうか？