

## 1. ワンちゃんと音楽の研究

コロラド州立大学の研究チームでは、小屋に入れた 117 匹の犬の行動、活動のレベル、吠え声、身震いなどを観察しました。クラシック、ヘビメタなど、さまざまなジャンルの音楽を聴かせ、何も聴かせない状況下でも観察しました。

結果としてはクラシックを聴かせた際にはよく眠り、リラックスすることがわかりました。

ヘビメタのような激しいロックの場合は、まったく逆の反応を示し、神経質になっている証拠である身震いが増えたという結果になりました。

クラシック音楽に対する反応は、犬も人間も同じで、動揺を抑え、睡眠を促し、気分を改善して、ストレスや不安を減らすことを示しているようです。

## 2. リラックス脳波が証明！動物も音楽でリラックス



ペットも特定の周波数を聴くと人間と同様に脳波が変動します。

東京大学の実験では、飼育されている動物の正確な認知活動を捉えるため、チンパンジーの頭部に電極を装着し、異なる周波数の音を聴かせた際の脳波を測定しました。

特定の周波数の音を繰り返し聴かせた後に逸脱音（異なる周波数の音）を聴かせた結果、脳波が変動して人間と類似した波形を示したとされています。

人間の脳はリラックスした状態や緊張やストレスを感じた状態など、心身のコンディションによって異なる脳波を発します。

リラックスした状態では主に「 $\alpha$ 波」が発せられ、反対にストレスを感じた場合は「 $\beta$ 波」が優位になるメカニズムです。

人間の脳における「 $\alpha$ 波」はクラシックやネイチャーサウンドなどを聴くことで引き出すことが可能とされています。

先述した実験結果によって人間も動物も可聴音に対して同様の脳波を示すとされているため、人間がリラックスできる音楽はペットにも同様の効果があると考えられています。

