

ENJOY LIFE

June
Vol.62



皆さんこんにちは！令和の時代に入り、平和で明るく夢や希望を膨らませ新たな時代がSTARTしました。

ゴールデンウィークの10連休！ご家族、恋人、またご友人と思いきり楽しめた事でしょう。また、連休中ご家族の食事を毎日3食作ることとなり疲れてしまう奥様もおられたようですね。気分転換に少しクラシック音楽を聴きながら『teatime』は如何でしょうか。私自身しばらくクラシックなんて聴くことすらなく・・・頭にはなかったかな・・・とそんな中ゴールデンウィーク中の某テレビ番組で、葉加瀬太郎さんが絶賛！！指揮者のお話をされていました。感動と言うか熱いものを感じました。その指揮者は『グスターボ・ドゥダメル』さんでした。百年に一人の天才とも言われ、エネルギーで人を魅了し引き付ける語りつくせない魅力の持ち主のようです。

『グスターボ・ドゥダメル』さんって・・・

祖国ベネズエラの「エル・システマ」の出身です。エル・システマとは、子供たちに無償で音楽教育を提供し、子供の才能を伸ばすと同時に、彼らを犯罪や暴力から守り、協調性や社会性などを育むことを目的にしている教育制度だそうです。実際にドゥダメルと子供たちの演奏シーンをYouTubeで見ましたが、指揮者と一体になって音楽を楽しみながらの演奏はホントに！感動もんでした。日ごろの癒しに、クラシック音楽を聴くと脳内にはドーパミンとエンドルフィンが放出され、このエンドルフィンとは別名のようなのです。ハッピーホルモンだとか脳内麻薬と呼ばれる良いホルモンは、モルヒネの6倍の鎮痛作用があったりと精神的ストレスを解消させてくれたり免疫を高くしたりと、素晴らしい働きをするホルモンだそうです。快感や幸福感を作ったり意欲を作ったり、感じたりする機能を持っているホルモンだそうですよ。いろんなシーンでクラシック音楽を楽しむのもいいものです。



※一部ですがご紹介いたします。新譜はジョン・ウィリアムズです。

