

# 精神疲労 回復のための音楽

*Music for recovery from mental fatigue*

この作品は、心身のリラクセーションを促し、精神的な疲労から回復するためのサポートミュージックとして企画制作されました。付属のブックレットには、臨床心理士の桃谷裕子先生監修のもと、精神疲労についての解説、精神疲労から回復するための習慣等、これから的人生を楽に生きていくためのポイントを掲載しています。一日の終わりに、この音楽を聴きながら、セルフケアしませんか？

## 収録曲

1. ここではないどこかに
2. 醒めない夢
3. なつかしい道
4. 流砂
5. 呼応
6. さらさらと
7. リセット

音楽：広橋真紀子

DLMF-3925 / 全7曲 / ¥1,980(税込)

JAN:4 961501 653804 / 収録時間:約56分

### 解説ブックレット 掲載内容

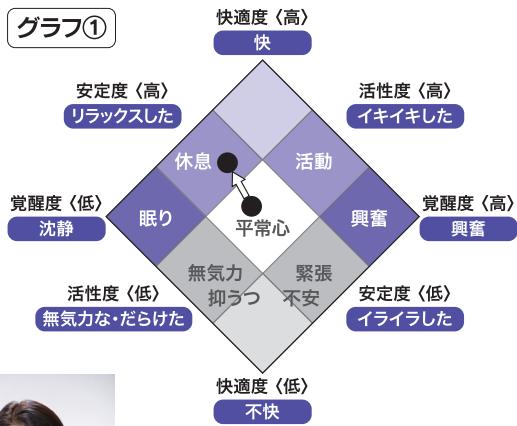
- 収録曲コンセプト
- 精神疲労とは
- 大切なのは気付きとセルフケア
- 精神疲労回復のための7つの習慣
- 音楽の検証



## 『精神疲労～回復のための音楽』の検証

11名のモニター（男性6名、女性5名、年代30～50代）回答より、音楽を聴いた後は心の安定度や快適度が上がっており、自身が感じる精神疲労度は有意に軽減され、身体疲労度も軽減傾向を示すことが明らかになりました。

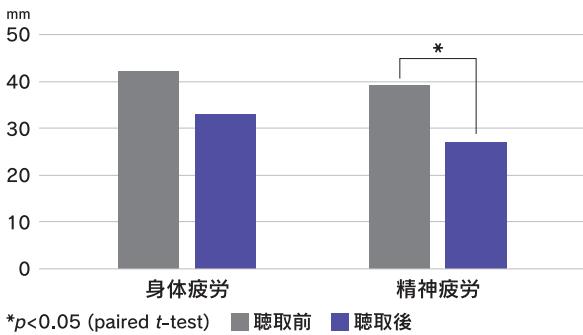
グラフ①



監修 桃谷裕子(ももたに・ひろこ)

横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター勤務。公認心理師・臨床心理士・薬剤師・博士(カウンセリング科学)。神奈川大学教職員カウンセラーも務めている。

グラフ② 音楽聴取前後の疲労度の変化



臨床心理士監修による、  
心の回復を助けるセラピーミュージック。