

# 不安等のネガティブな心理状態を減少させ、 ストレスコーピングの能力を高めるための効果的な [SCM-CD] \*Stress Coping Music: ストレスに立ち向かう (対処する) 音楽

## ストレスに 強くなる 音楽

Stress Coping Music

— 自律神経を鍛えストレス耐性を高める音楽 —

わずか 9 分 54 秒の試聴で  
83%の人に効果！

国家認定試験 MAS(不安尺度測定法)による  
実証実験により、効果が認められました。

SCM-CD 一曲目の試聴検証により試聴モニター  
参加者の83%に「改善」の傾向が  
認められました。



### 収録曲:

1. Stress Coping ~ 優しい風に吹かれて
2. Stress Coping ~ 渚にて
3. Stress Coping ~ めくもり
4. Stress Coping ~ 新しい明日へ

(収録時間: 約 40分)

2,000 円 (税抜 1,905 円)

商品番号: JICS-45

JAN: 4560346970093

作曲・編曲: 神山純一(かみやま じゅんいち)

1948年生まれ。CMソングからCDの作曲・編曲、テレビ音楽、コンサートの音楽監督等、クラシックからポピュラーまで幅広い分野で活躍している、全く新しい高品質の環境音楽を作り出す第一人者として注目を集めている作曲・編曲家、プロデューサー。日本作編曲家協会会員。

監修: 富田 隆(とみた たかし)

著名な心理学者。上智大学博士課程修了後白百合女子大教授を経て駒沢女子大人文学部教授。専門は認知心理学。

広い周波数帯域の独自の音場感と1/fゆらぎ自然音の組み合わせにより  
深いやすらぎの効果を得ることのできる癒しの音色 TENDER TONE(テングートーン) (特許認定第 2720858 号)を使用。

誰もが毎日の生活の中で実に多く感じているストレスを溜め込まない<ストレスコーピングな能力の向上>がこのCDの目的です。  
楽曲を筋弛緩法や腹式呼吸という「自律訓練トレーニング」の基本トレーニングのBGMとして併用すれば、さらに効果的です。

これまでの先行研究で様々な病気との関連が検証されており、医学領域でそれなりの指標としての評価を得ている MAS  
(不安尺度測定法)を使った試聴実験における効果も検証されました。

「ほーら、泣きやんだ」シリーズ(累計 50 万枚)の手法を応用して、同シリーズの作曲・編曲家で、環境音楽の第一人者、神山純一氏が、  
心理学者として著名な富田隆氏の監修の下、画期的な ストレスに対処するための CD を企画しました。