

ピアニストの健康エッセイ・15

記憶力・2

最近家の中で、以前よく聴いていた曲を引っ張り出して聴くことがあります。

例えば 10 代の頃、まだ友人の数も少ない留学 1 年生の時に、11 月から 12 月にかけてのクリスマスシーズンに一人でよく聴いていたラフマニノフの歌曲全集など……。胸に迫る珠玉の作品ぞろいですが、ラフマニノフらしい感傷的なものが多く、それがまた良いのです。

「歌うな、美しい人よ」「ヴォカリーズ」「リラの花」などの有名曲も素敵ですが、「移り行く風」「夕暮れ」「ミューズ」なども美しく、久しぶりに聴くと、当時のヨーロッパの突き刺すような寒い空気や薄暗い部屋にあったピアノの質感まで、音楽とともに鮮やかに蘇ってきます。

まったく異なる環境に身を置いて、すでにながりの時間が経っていますが、音楽によって忘れていた記憶が戻るのには、実に楽しいものです。

きっと、最近よく接している他の音楽もまた、数十年後には懐かしい場면을思い起こさせてくれるようになるのでしょう。

音楽で当時のことを鮮明に思い出す……ということは誰しも経験があると思います。

香りや風景もそうですが、感情と直結しやすい音楽はとくに、忘れていた記憶を呼び起こすアイテムとしてとても有効です。

最近、認知症の予防として「懐かしい記憶」がキーワードとなっているようです。

お年寄りが若いころのことを思い出すときというのは非常に生き生きとして脳内の血流がアップし、良い効果が期待できるのだとか。

また、アメリカの医大の研究では「楽しいと感じる音楽は血管機能を高める」という発表もされたく、音楽による健康への好影響がますます現実味を帯びてきます。

たまには、よく聴いた音楽とともに昔を懐かしむのもよし、または将来のために現在を彩る曲をセレクトし、貯金のように少しずつ貯めておく、というのも悪くない音楽の楽しみ方だと思うのですが、いかがでしょうか。

丸山美由紀(ピアニスト、糸魚川市在住)