

## ピアニストの健康エッセイ・2

### 鬱々する時に効く音楽

梅雨の間はジメジメしてピアノをはじめとする楽器にも人にも厳しい時期。我が家のピアノの傍では除湿機が24時間フル稼働しています。

以前私が過ごしていたウィーンはヨーロッパの中心・内陸性の気候でいつも空気が乾いており、楽器にはとても嬉しい環境でした。また、湿気が少ないとカビやダニの被害がなく、自分自身も過ごし易かったのを憶えています。

ただし冬の暗さと長さには毎年辟易しました。日照時間が比較的安定している日本ではあまり意識しない「日光のありがたさ」を肌身で感じるようになったのも、ウィーン生活がきっかけです。

そしてヨーロッパの人々は、冬に不足した日光を浴びようと、夏はここぞと戸外へ出たがります。紫外線なんてなんのその。(最近ではさすがに気にするようになってきたようですが)

今頃ドナウ川の岸辺は、日焼けが目的の水着姿の人で溢れていることでしょう。

ところで、湿度が高いこの時期の日本列島では、誰しも体調を崩しやすく鬱々しがちです。

そんなときこそ音楽の出番。

私自身よく聴くのが、ペルゴレージ(1710-1736)作曲の「スターバト・マーテル」という宗教曲。

ウィーンの暗い冬、いろいろと落ち込んでいた時期に偶然出会いました。以来十数年の付き合いになりますが、この曲には何度慰められたかわかりません。

キリストが十字架に架けられる際の母マリアの悲しみをうたったもので、ルネサンス期から二十世紀まで数々の作曲家が同じ題名で作曲しています。また、宗教画のモチーフとしてもよく使われ、いかに「悲しみの聖母マリア」が時代を超えて普遍的な悲しみの象徴かが理解できます。その嘆きの旋律は、たとえキリスト教徒でなくともわかりやすく、しっかりと心に届くのです。

対訳を眺めながら理解しようとして聴くより、BGMのように繰り返し聴くことをおすすめします。そのうち、いつの間にか自らの嘆きが慰められ、気持ちに光が射していることに気づくでしょう。

他にも有名なバッハ作曲の「マタイ受難曲」、フォーレ作曲の「レクイエム」など、美しい宗教曲はたくさん残されています。普通は世俗音楽ばかりに目が向きがちですが、実はそれらのベースである宗教曲にこそ癒しのパワーがみなぎっていると思えてなりません。

この時期はいつそのこと思いきり早起きをして、これらの曲を聴きながら丁寧に淹れたコーヒーを飲んではいかがですか。きっと、すっきりと気持ちのよい一日がスタートすることでしょう。

丸山美由紀(ピアニスト、糸魚川市在住)

<http://miyukimaruyama.main.jp>