

## 眠れない時の対処法 女王様の場合

リュートという楽器をご存知でしょうか。リュート奏者・櫻田 亨さんの演奏とお話のコンサートに行ってみました。リュートの音色はギターに似ていますが、それよりはもっと優しく慎ましい感じですか。ガット弦という羊の腸で作った弦が使われているからだそうです。大きさや形は様々ですが、膝に乗せてギターのように構えて演奏します。起源は、アラブの「ウード」という楽器だそうです。これが、ルネッサンスからバロックの時代にヨーロッパに伝わりました。そして、リュート奏者は毎夜、王宮の女王様の寝室に侍って女王様が眠りにつくまで演奏したそうです。

静かな心地よい音楽を聴くと副交感神経が優位になり、リラックス効果があると言われています。もう、やってみているという方もいらっしゃるかもしれませんね。YouTubeなどでも色々出てきます。よろしかったら、リュートの音楽もお試ください。女王様の気分です。

参考：リュート奏者・櫻田 亨さんの YouTube 「おやすみリュート (Oyasumi Lute)」

<https://www.youtube.com/channel/UCoqxwb760CkFyJ4pPi8PrMQ>