

2023年5月11日

お経を聴くとα波が増える？！

築地本願寺が“お経と脳波”の関係を科学的に検証！
眠りを誘うヒーリング動画『OTERA de CHILL』を制作

築地本願寺（東京都中央区、宗務長：中尾史峰）では、2023年5月11日11時から、築地本願寺公式YouTubeチャンネルで新しい動画を2本公開しました。動画のテーマは『癒し』。経験したことのある方も多いと思われる「お経を聴いているといつの間にか目が閉じて…」という現象。これについて実際に脳波の測定を行い、脳への影響を検証しました。その様子はドキュメンタリー風動画にまとめ、さらにその検証で得られた知見を活かして、「聴くだけでリラックスできるお経×リラックス映像」の動画『OTERA de CHILL』も制作しました。

ぜひとも疲れを感じた時、眠れない夜などに築地本願寺公式YouTubeチャンネルでご覧ください。

お経を聴いていて眠ってしまった経験はありませんか？
実際に脳波を測って検証し、その結果を動画にしました！

築地本願寺の本堂では、毎日のお勤めの際に僧侶のお経をききながら、リラックスして座っている方が大勢いらっしゃいます。中には朝ということもあり自然とウトウトしている方も…という光景も珍しくありません。

実際に、「お経を聴いて眠くなったことはあるか？」と一般の人500人に調査した結果でも、60%が「眠くなったことがある」と回答しました。

そこで築地本願寺職員の4名(非僧侶)にお経を聴いてもらい、その時の脳波を測定してみたところ、α波（アルファ波＝脳がリラックスしているときに出る脳波）の振幅の増大が見られました（詳細は次ページ）。この結果について予防医学を研究されている亀井勉先生に検証してもらい、以下のコメントを頂きました。

「お経を聴いている最中は、アルファ波の振幅の増大が見られました。α波が增強している状態では心身ともにリラックス状態になり、ストレスケアや免疫力の向上、良質な睡眠の促進など様々な健康促進効果が期待されます。このような実験結果からも、昔から伝わる日本人の叡智である、お経を生活に取り入れることは、現代人にとっても有効なリラクセーション手法になると言えます。」

築地本願寺では、これらの検証結果をドキュメンタリー動画にし、さらに、「お経」×「築地本願寺の風景」をミックスさせた『OTERA de Chill』と題したヒーリング動画を制作いたしました。ぜひ築地本願寺YouTubeチャンネルからご視聴ください！

・築地本願寺YouTubeチャンネルについて

法話や日々の法要のライブ配信、お坊さんの意外な一面を紹介するショート動画などを配信している

チャンネルトップ

<https://www.youtube.com/@TsukijiHongwanjiOfficial/featured>



●取材に関する問い合わせ

浄土真宗本願寺派築地本願寺 広報担当：岡本・三谷

お問い合わせフォーム <https://tsukijihongwanji.jp/press/>

電話：03-3541-1131(代) FAX：03-3541-7071

東京都中央区築地3-15-1

脳波の測定調査について

■測定機関

フューテックエレクトロニクス株式会社

HP: <https://www.futek.co.jp/>

■脳波測定の概要

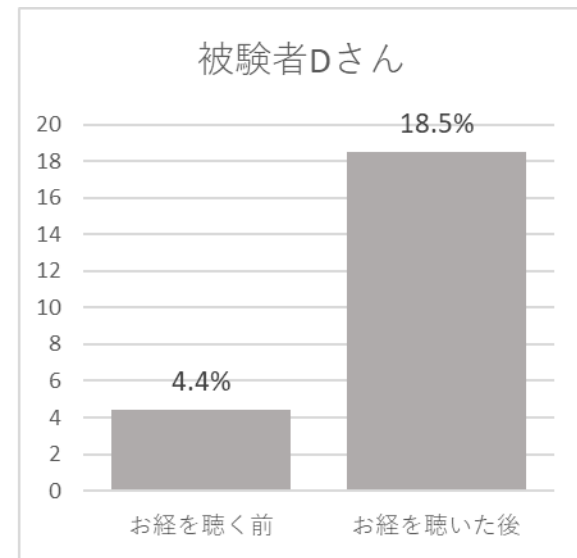
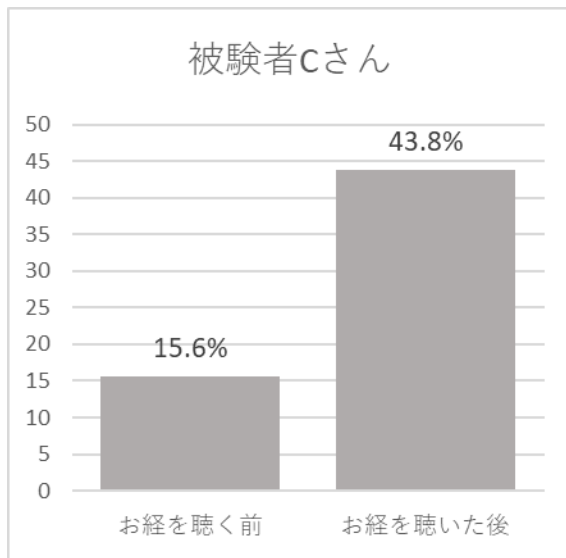
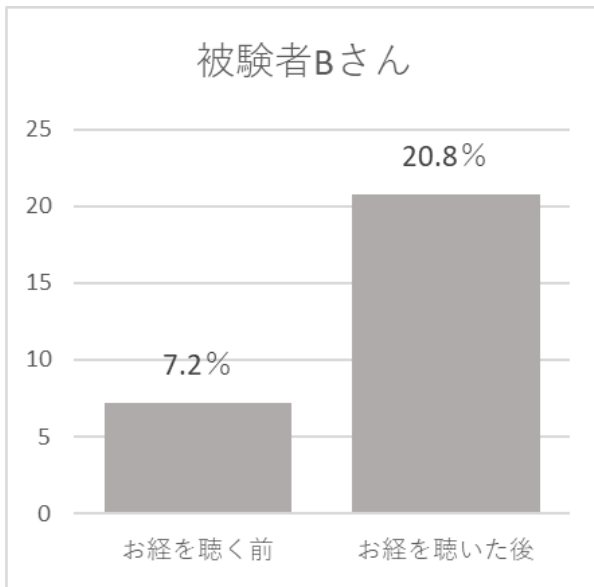
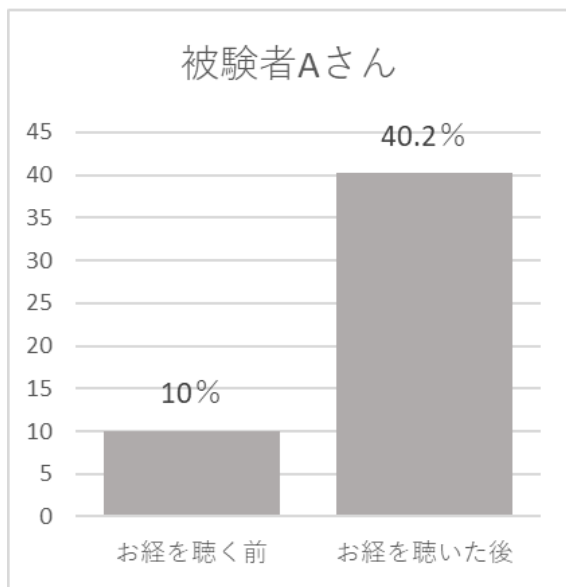
- ・被験者 A：女性30代 B：男性50代 C：女性50代 D：女性40代 計4名
- ・測定日 2023年3月
- ・測定場所 築地本願寺 本堂および礼拝堂

■データ処理結果

○α波の集計値

- ・各被験者のα波の初期値（01）、お経聴取中（02以降）の「平均値（ μ V）、優勢率（%）、含有率（%）」を算出しました。
- ・上記の「優勢率（%）」において大きな増加が見られました。
※優勢率とは：単位時間あたりの脳波値が他の脳波より大きい場合を優勢とした経過時間の割合を表示する。

＜お経を聴く前後のリラックス値（優勢率の変化）のグラフ＞



監修者・亀井勉医学博士からのコメント

古代から続く宗教儀式には人を癒す効果があることが注目されています。それを科学的に証明するためには、生体情報の測定、なかでも脳波を測定することが有効な手段です。

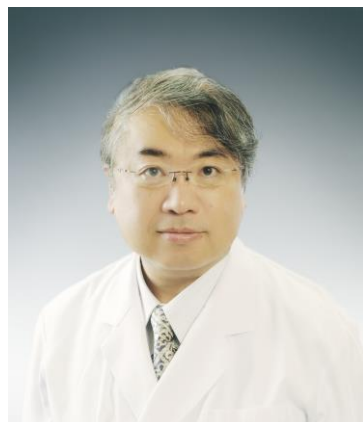
今回の実験では4名の被験者の、お経を聴く前と聴いている最中の脳波を測定しその違いを比較してみました。**結果、お経を聴いている最中は、アルファ波の振幅の増大が見られました。数値で比較してみると、優勢率では3～4倍に増加しており、最大値でも3～4割増しの数値が確認されています。**

アルファ波が増強している状態では心身ともにリラックス状態になり、ストレスケアや免疫力の向上、良質な睡眠の促進など様々な健康促進効果が期待されます。

このような実験結果からも、**昔から伝わる日本人の叡智である、お経を生活に取り入れることは、現代人にとっても有効なリラクゼーション手法になる**と言えます。

<亀井 勉 博士プロフィール>

平成6年より（財）島根難病研究所研究部長。その後、ブランデンブルグ州立大学（独）で特任教授、明治国際医療大学で内科学ユニット教授、長崎大学で産学官連携戦略本部教授を歴任。令和2年、（公財）紫雲会横浜病院 病院長。その間、ライプツィヒ大学（独）客員教授、金沢大学客員教授、江南大学（中）客員教授等を務める。（一社）アジア国際健康促進・未病改善医学会 代表理事。

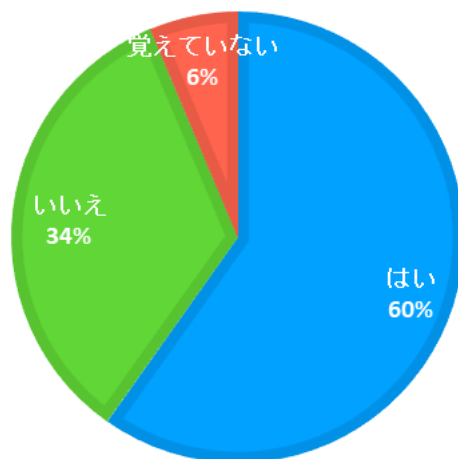


平成22年に国土交通大臣賞、平成25年には文部科学大臣表彰科学技術賞、平成28年に日本設計工学会論文賞を受賞。

お経に関するアンケート

お経をきいて眠くなったことはありますか。

■はい ■いいえ ■覚えていない



インターネット調査（knowns調べ）

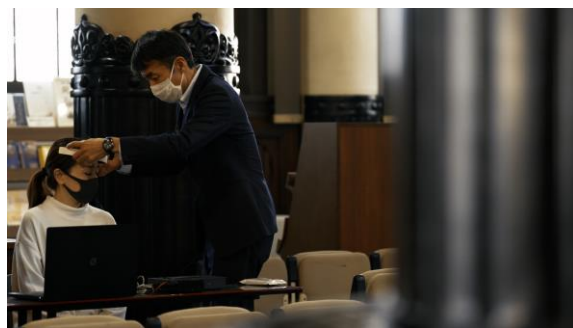
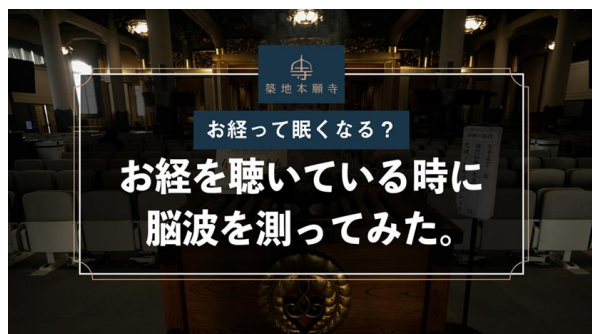
n = 505（男性249名、女性256名）

2023年 3月実施

YouTube動画について 5月11日より公開

①ドキュメンタリー編（約6分）

2023年3月に築地本願寺の中で、被験者4名にお経を聴いてもらい、その脳波の変化を測定。どうして脳波が変化するのか専門家が説明。また僧侶による お経を読むときの意識についての解説などもある、面白く分かりやすい動画となっています。



②ヒーリング動画『OTERAdECHILL』編（約3分）

お経と築地本願寺での撮影映像をベースに、ゆったり心癒される動画をお楽しみいただけます。



< 楽曲制作 ermhoi >

日本とアイルランド双方にルーツを持ち、ジャンルを縦横無尽に行き交うトラックメイカー／シンガー。1st Album『Junior Refugee』を2015年にSalvaged Tapesからリリース。その活動は映画やTVCMへの楽曲提供とリミックスのみならず、ボーカルやシンセ、コーラスとしてのサポートなど多岐に渡る。2018年には小林うてな、julia shortreedと共にblack boboiを結成し、「FUJI ROCK FESTIVAL'19」のレッドマーキーに出演。2019年からは常田大希が率いるMillennium Paradeにも参加している。

< 楽曲制作協力 BRANDED AUDIO STORAGE「SOUNDS GOOD®」 >

企業の中に埋もれている個性的な音を多くの人が楽しめる音へと昇華し、さらに“音の資産”としても活用していく「ブランデッドオーディオストレージ」。

企業の個性や象徴とも呼べる事業を“音の資産”として残し、さまざまなクリエイターたちとのコラボレーションから未来に意味のある形で継承していく。

浄土真宗本願寺派 築地本願寺について

築地本願寺は、京都の本願寺(西本願寺)を本山とする浄土真宗本願寺派の寺院です。現在の本堂は1934年に落成。オリエンタルな雰囲気をもつ外観と、浄土真宗寺院の伝統的な造りの内観、さらにパイプオルガンやシャンデリア、ステンドグラスもあるユニークな礼拝施設です。本堂や正門などは2014年に国の重要文化財に指定されました。

“開かれたお寺”のスローガンのもと、誰もが入りやすく、親しめる場所を目指して、境内にカフェ・ショップなどが入ったインフォメーションセンターもあります。

また公式SNSでの発信や、YouTubeチャンネルに法話をのせるなど、いつでもどこからでも築地本願寺や教えにふれて頂ける機会を多数設けていますので、ぜひ一度HPをご覧ください。