

読書と音楽



好みの曲でOK！ より没入したいなら自然音を

普段、どんな環境で読書しているだろうか？ なんとなく静かな空間のほうが集中しやすいように思えるが、じつはBGMの流れた環境の方が、集中力が高まることもある。

音楽が身体に与える影響としては、「ストレス緩和」、「リラックス効果」、「記憶力のサポート」、「集中力の向上」などがある。好みの曲を聴いていると気分が上がり、気づいたら目の前の作業に没頭していた……なんて経験はないだろうか？ これこそが音楽がもたらす効果で、心地よい音楽は脳波をα波（※）へと導いてくれる。※リラックスした状態のときに出る脳波。集中力を高め、ストレスを軽減し、自律神経を整えるはたらきがあるとされている。

人によって好きな音楽ジャンルはさまざま。クラシックを愛している人もいれば、ロックを聴くと落ち着く人もいる。基本的には、好みの曲を聴きながらの読書でOK。ただ、アップテンポすぎる曲や歌詞のある音楽は、本の内容を理解する上で妨げになる場合がある。その点、小川のせせらぎや小鳥のさえずりなどの自然音は、落ち着くと感じる人も多く、読書の邪魔にもならないのでオススメだ。

CDよりも高音質。本物の音「ハイレゾ」で読書を楽しもう

ハイレゾとは、「ハイレゾリューション（高解像度）」の略で、CDよりも高音質のデジタル音源のこと。違いは大きく分けて3つ。

🔊 CDとの違い1：サンプリング周波数

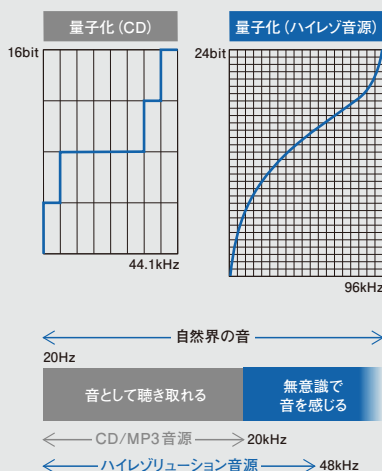
1秒間にどれだけ細かく音をサンプリング（抽出）するかを示す数値で、CDが44.1kHz（キロヘルツ）に対して、ハイレゾは96kHzと高い周波数を採用している。

🔊 CDとの違い2：量子化ビット数

音の大きさがどれだけ細かく記憶されるかを示す数値で、CDが16bit（ビット）に対し、ハイレゾは24bitを採用。

🔊 CDとの違い3：可聴領域外の音も収録

人の可聴領域（音を聞き取れる聴覚の限界）は20Hz～20kHzとされており、CDやMP3音源の高周波音も約20kHzと限られている。対してハイレゾの高周波音は48kHzまでと、人の耳では聞こえない（だが、肌では感じる）広範囲の音まで収録している。



→ CDよりもハイレゾのほうが

音の表現力に優れているため、本物に近い音を再生できる！

ハイレゾ音源を自宅で楽しむ際は、対応機器（プレーヤー、スピーカーなど）を揃えよう。もっと気軽に、いつでもどこでも聴きたい場合は、ハイレゾ再生機能搭載のスマートフォンを使うのも手。ハイレゾ非対応のスマートフォンでも、イヤホンやヘッドホンにDAC（専用アンプ）を接続すれば試聴できる。

音楽を積極的に取り入れて、読書時間を充実させよう。

私設図書室「ほんのもり 駒込本家」では、

KooNeによるリアルな自然音環境（ハイレゾ音源）を体感いただけます。



白山山地をはじめ、各地でレコーディングした自然界の音をハイレゾ・クオリティで提供。リアルな自然音に包まれた贅沢空間で、深煎り珈琲を飲みながら、読書に没入しては？ 詳しくは p58 をチェック→