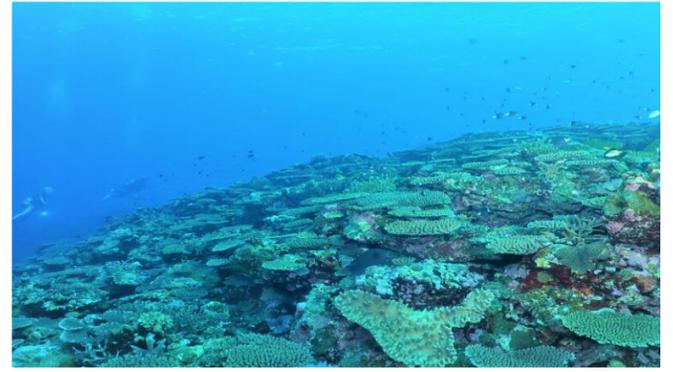


海には癒しがたくさん!!!

誰もが一度は持ったことがある海へのあこがれ。
惹かれる理由（海の効果）について調べてみました。

1 青色の効果

海のもつ青い色には、**心を鎮める効果**と、
幸せホルモンが分泌され、不安やイライラなどの
マイナスの感情が軽減される効果がある。



2 波の音

おなかにいたころの音に似ていることや
「1/fのゆらぎ」による**リラックス効果**が
あると言われていています。

3 海に触れる

シュノーケリング、釣り、サップ、
サーフィン、カヤック、SUP、
ダイビング etc.

海のマイナスイオンや海水の成分に触れること
で、幸せホルモンが分泌され、**うつ**の**予防**に。
また、穏やかな波の動きに合わせて、漂っている
だけで**体を癒し**、**心もリラックス**します。



4 生き物の観察

水中の生き物を眺めていると、**深いリラックス状態**になると言われています。

※痛みの軽減、イライラの軽減、仕事のモチベーションの向上
などから、アクアリウムセラピーが最近、注目されています。

海に行かなくても、水族館やYouTubeの海の音や動画でも効果がありますので、是非、癒されてみてください。

私は、ダイビングで癒されています!(M.K)

