

## 会社でストレス？溜まる原因って……。セルフケアでストレスリセット！ リラシク・シリーズ「メンタルヘルス・クラシックス」発売！

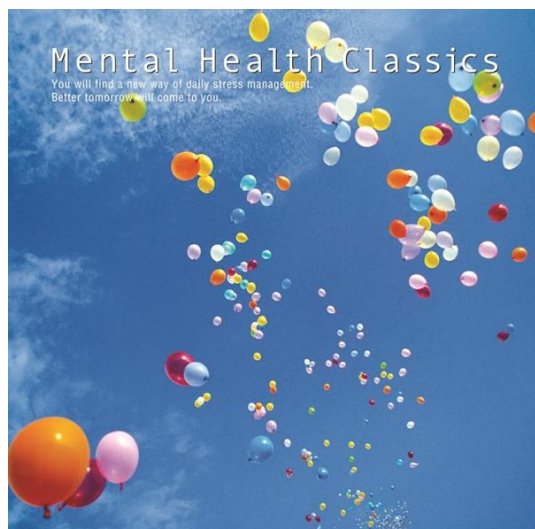
株式会社デラより、ストレスケアの専門医坂元薫先生による選曲・監修のクラシクCDが発売。

「職場の人間関係」「仕事の質」「仕事の量」など、職場におけるストレス要因が増加してきている中、メンタルヘルスのセルフケアが重要視されています。  
忙しくなればなるほど仕事のオン・オフの切り替えは難しくなり、結果ストレスを溜めこんでしまったり、不眠につながったりと健康を害してしまうことも。

このCDは、メンタルヘルスケアに特化しており、「Good Morning」「Charge」「Refresh」「Relax」「Good Sleeping」とテーマが分かれており、朝起きた時や仕事終わりなど、生活に合わせたシチュエーションに合う曲を選曲して頂きました。  
CDライナーには曲についての説明はもちろん、坂元先生のストレスケアのポイントが記載されています。

クラシク音楽の周波数は互いに作用仕合って音の「ゆらぎ」を発生させ、ストレス解消に効果的であると  
言われています。音楽を上手に生活の中で活用して、心身ともに快適な毎日をお過ごし下さい。

■監修者：坂元薫氏（東京女子医科大学病院 神経精神科教授・医学博士  
気分障害、不安障害の臨床研究、臨床精神薬理の専門領域において、日本を先導する医師のひとり。  
また、様々な講演や著書を通じて、心の病に対する「正しい知識の普及」に努めている。



### <収録曲>

- 1.ペール・ギュント 第1組曲～朝(グリーグ)
- 2.愛の挨拶(エルガー)
- 3.ブランデンブルク協奏曲 第3番ト長調～第1楽章(J.S.バッハ)
- 4.フルート協奏曲 第1番ト長調～第1楽章(モーツァルト)
- 5.ワルツ第1番変ホ長調「華麗なる大ワルツ」(ショパン)
- 6.ディヴェルティメント 二長調 K.131～第1楽章(モーツァルト)
- 7.組曲「くるみ割り人形」～花のワルツ(チャイコフスキー)
- 8.組曲「水上の音楽」～アラ・ホーンパイプ(ヘンデル)
- 9.ヴァイオリン・ソナタ イ長調～第4楽章(フランク)
- 10.弦楽四重奏曲 第1番二長調～アンダンテ・カンタービレ(チャイコフスキー)
- 11.交響曲 第9番「新世界より」～第2楽章(ドヴォルザーク)
- 12.連作交響詩「わが祖国」～モルダウ(スメタナ)
- 13.夜想曲 第2番 変ホ長調(ショパン)
- 14.無伴奏チェロ組曲 第1番ト長調～プレリュード(J.S.バッハ)
- 15.クラリネット五重奏曲 イ長調～第2楽章(モーツァルト)

『メンタルヘルス・クラシックス』 DLRC-722 収録時間：79分 ¥1,575(税込)