

まとめ

- 1/fゆらぎ独自の効果を明らかにするために心身ストレスを緩和する主要因であることの検証実験を計画した。
- ストレス緩和に効果的な生体リズムと音源のゆらぎの組み合わせをみつけるために生体リズムと整合するゆらぎのストレス緩和効果の検証実験を計画した。
- 今後は計画に従って、実験データを基にした1/fゆらぎ音の心身ストレス緩和効果を検討していく予定である。

