

私たちの耳は胎児の4か月半頃から機能し始め、母の胎内で心音を聞いて育ち、安心する音として記憶に刻みます。五感の中でも聴覚は常に周囲の環境状況を把握し、私たちの生涯で長く働いている機能です。

意識して聴いていなくても「音」は想像以上の影響をもたらし、耳をふさいでも振動として皮膚から体内に入ります。私たちの体は約70%の水で構成され、音の影響を受けやすい媒体なのです。

産業の発展と共に私たちの環境には人工的なノイズが増え、心地よい音や安心する音は少なくなりました。ノイズを聞くとストレスを感じ無意識に体に力が入ります。一方、安心する音には心が解放され体の機能は働きやすくなります。

サウンドヒーリング協会は2001年に設立され、社会に心地よい音、安心する音を広め、その為の人づくりを行ってきました。

音を変えれば 人が変わる、人が変われば社会が変わる、  
社会が変わればすべての生命が輝いて生きる未来が生まれることでしょう。

Listen to Good Vibration, Feel Good Vibration and Give Good Vibration

May Peace be in your heart.



サウンドヒーリング協会

Infinite Gratitude

## 地球の声に 耳を傾けよう

サウンドヒーリング協会理事長  
喜田圭一郎



### 変革期の今こそ

皆さま、いつもありがとうございます。今世界は大きな変革期を迎えているように思います。皆さまは毎日の生活を通して、どのような変化を感じていますか。

インターネットやテレビから流れてくるニュースを見ていると心が痛むことが多い昨今ですが、外側に見ている出来事だけに心を奪われることなく、自分が安心できる環境にいる時に、心にふと流れてくるメッセージに気付く事が必要になったと思います。

### 自分軸を立てる

今こそ自分軸をしっかりと立て、変化に心が揺り動かされることなく、自分の行くべき未来をしっかりと見据えていく事が大事になったと思います。今までの常識や価値観が通用しにくくなっている変革期だからこそ、未来を見る目をもったトランスペーソナルセルフ（アサジオリの精神統合心理学で学んだ）とつながりを深め、自分軸を立て、周りの心ある人々と力を合わせて生きていく事が求められていると思います。自分一人で頑張るのではなく、皆と力を合わせて、未来のみんなの為に日々の時間を使いましょう。

### 地球は生きている

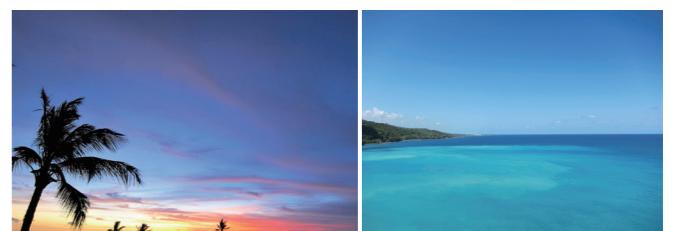
私は今、音のクリエイティブプロデューサーとして、自然の音を毎日聴き、世界の人々の為に新しい自然音のマスター音源を制作する時間が増えています。自然の音には収録した「その場の空間の情報」また「時間の情報」が含まれ、音に心を傾けていると、まるで玉手箱を開いたように、地球の声がその収録した空間と時間の情報と共に聞こえます。

そして「地球は生きている」、「私の声、私が奏でる音を聞いて…」と大切なメッセージを送ってくれている…とふと感じるのです。

### 朝の光の音と月夜の音

朝の光と夜の光では同じ植物を見ても違った色に見えるように、自然の音も太陽の光に輝く音と月の光が満ちる音では違っています。地球の自然界には時間の変化や地域によって様々な種類の音が沢山あふれています。

地球の概日リズムが封じ込められた自然の音には、体を活動モードにする朝の自然音、心を穏やかにする昼の音、体を休息モードにする夜の音などがあります。その自然音を使って、地球の声を聞く為にも、ご自分が今、生活している環境のサウンドスケープ（音風景）をデザインしてみましょう。違った種類の自然音を同時に部屋に流してみるのです。都市型の生活環境の中では耳にしにくい音、様々な種類の違った音を聞くと、脳は活性化され、生きる力が湧き上がり、自発的な体の回復力も高まります。心がやすらぎ、体の活力を回復し元気を呼び起こす環境を、地球の奏でる音が創造してくれるでしょう。



### 音の糧

地球が奏でる自然の音には生命を育む力が秘められていると思います。心と体を養う「音の糧」が含まれているんですね。自然は私たちが生まれる遙か前から連鎖し続ける生命そのものの世界です。植物や動物や人を生み出した力の源です。私たちは日々自然の力を新鮮な野菜や果物を食べ、糧として取り入れてその力を得ていますが、自然の音も心と体に響かせると「生命の糧」を取り入れることができます。体に備わった生命的の力が自ずと高まります。自然の音は人工的な音と違い、森や海など自然そのままの生命の音です。自然の音は体の細胞に働きかけ、活力を得られる環境を創造してくれるでしょう。

変革期の今だからこそ、地球の声に耳を傾け、自分に大切なメッセージに気付き、未来のみんなの為に今、自分にできる事をやりましょう。May peace be in Europe. May peace prevail on earth.