

第 30 回日本催眠学会学術大会 「テーマ自然治癒力の可能性」

大会長 信田広晶 (しのだの森ホスピタル理事長)

発表「自発的治癒力と音の力」 喜田圭一郎(サウンドヒーリング協会理事長)

自発的治癒力/Spontaneous Healing は世界 40 か国でベストセラーになった医師アンドリュー・ワイル博士の著書のタイトル (邦題/癒す心、治る力 1995) である。1983 年に出版された「人はなぜ治るのか」以来、ワイル博士は人に備わった「自然に治る力」に目を向けた「治癒志向の医療」を提唱している。

新著自発的幸福/Spontaneous Healing (2012) では自分の外に幸福を求める現代人の生き方に警鐘を鳴らし、足るを知り、自分の内側に目をむけ、静寂な心で生きる大切さを説いている。

米国のガンの名医ミッチェル・ゲイナー博士は視覚優位の現代において、聴覚の情報を大切に扱うことが自分の内なる力を活かす入口であると言う。ゲイナー博士は腫瘍の専門医としてコーネル大学で、治療を補完する目的で約 25 年前から音を使った統合医療プログラムを行い、実績を上げている。

社会のノイズに左右されず、自分の本質をとらえ、心を静寂にする方法として音は大きな力を秘めている。

音は古代より精神性を高め、体の治癒力を高めることを目的に使われていた。音の正体は物理的に振動する波動であり電波、光、X線などと比べ、ゆっくりした周波数で振動している。

音は水の中を空気中より 4 倍以上、早く伝達し約 70%が水分の人体は音の効果を発揮しやすい媒体といえる。低い音は体に共鳴し、弛緩する効果があり、高い音は頭に共鳴し意識を覚醒する。音は耳で聴かなくても、心と体に影響し、皮膚からも音の情報は体内の組織に入ってくる。

人は人工音には不快を感じ、自然の音は快適を感じる。音は人間の快か不快の感覚を左右する大切な環境要因と認識すべきである。人が快いと感じる自然のゆらぎの音を活用する事で、睡眠に適した快適な環境づくりや体内環境を整える事など可能である。自律神経のバランスを回復し、体に備わった自然治癒力を発揮する方法として音はこれから更に社会に貢献していくだろう。

キーワード: サウンドヒーリング、自然音、周波数