

日本人の国民性もあると思いますが、皆で公的医療保険を負担し合い、良質の医療が安価で受けられているにも関わらず、病気になる人が減らず、おまけに健康だと感じている人が少ないのは、とても残念に思いませんか。

米国アリゾナ州の高級住宅地スコッツデールにMind Body Medicine Centerを設立した医師ロナルド・ピーターズ博士(サウンドヒーリング協会アドバイザー)は「フレミングがペニシリンを発見(1928)して、現代の薬によるメディカルモデルが始まった。

薬や手術による治療は感染症とケガなど緊急時には向いているが、現代の多くの病気は生活スタイルからくる文明病(慢性の疾患)。病気の症状を薬で抑えるだけでは根本的に治らない。病気を予防し根本から治す為には自分の生活を一から見直す必要がある」とし、4つのポイントを説明しています。 1毎日の食事 2体を動かす 3環境・食物から体内に蓄積される化学物質や重金属のデトックス 4ストレス(自身の心の状態で軽減できる)。私はこれに5呼吸法 6肯定的な言葉 7 音(自然音、体感音響)を加えて毎日実験しています。そのお陰か30年以上、病院のお世話にならずにいます。(感染症に対する薬物による治療は菌に耐性を与え、より強い菌を生んでいることを認識し、自分自身の免疫を強める生活スタイルが必要と述べています。)



ワイル博士と

世界的ベストセラーになった名著「癒す心・治る力」の著者、医師のアンドルー・ワイル博士は人間の体(物質)には「治る力」が備わっている、その治る力を発揮するカギは心の在り方(非物質・信念Belief system)が握っていると、ウエルビーイングな心の状態の大切さを述べています。昔から言われる「病老貧苦」を心配する心とは正反対な「自分を信じる心のあり方」と言えるでしょう。そして心の力を体に及ぼそうとするには秘訣がある、「病気を心配し、病気を嫌なものと捉える否定的な考えと戦わない」と述べて

います。否定的な考えを打ち消そうとするのではなく、肯定的な考え(体は整っている等)に意識を注ぎ、そのことに集中することで、否定的な考えは自然に消えていくと説明しています。体を心配するのではなく体がうまく働いていると心でイメージすることが大切と述べています。ひょっとして日本人の健康状態がよくないという心の在り方が病気を治りにくくしているのでしょうか。

スウェーデンの「オキシトシン」研究の第一人者シャスティン・ウヴネース・モベリ博士は私たちの体には「幸せな心をもたし、体に回復をもたらす仕組み」がひそんでいる、自分の心の在り方、人との絆で変化する物質「オキシトシン」が重要な鍵をにぎっていると述べています。今、世界中で注目を集めている「オキシトシン」を、生活の中で高める習慣(おもやり、心と心を触れ合う、肯定的な心に意識を向けるなど)を身に付け、体内の仕組みを自分で活性化すれば、心が常に穏やで、健やかな体が自ずと創造されていくのではないのでしょうか。

私の父は一昨年3月11日、東日本大震災の発生時刻に合わせるかのように95歳で静かに天寿を全うしました。50代のころに一度亡くなり、病院で生きを吹きかえして臨死体験？をしたせいか、時々面白いことを言っていました。ワインが好きで、一杯飲むと口癖のように「これから新しい時代がくるよ。朝になれば太陽が昇り、春になれば新芽がでるように時代が大きく変わる」と言っていました。そして「この世のものはあの世に何も持ってゆけないように、権力やお金など、何の役にもたたなくなる。人を喜ばせた心だけが、新しい時代に持っていける」と。その言葉通りか、父は穏やかな顔で、お世話になった親戚や近所の方々に見送られて旅立ちました。その時、ふと思ったのは「健康になることは人生の目的ではない。でも人を喜ばせる心の習慣は自分の命を全うし、一生を健やかに生きるコツ」かもしれないと。

サウンドヒーリング協会は自分自身に革命を起こし、人と触れ合う3つの方法「1自然音、2体感音響、3呼吸と声」をこれからも広めていきます。自分に眠る尊い「回復力・生命力」を発揮し、年を重ねても、可能な限り医療に依存せずに、自立した生き方の実験を一緒にやりませんか。



ピーターズ博士と



## サウンドヒーリング協会オフィシャル Workshop & イベント

\*本協会 正会員の各催しへのご参加は資格更新の対象となります。

各催し・毎月1回開催中！

### Resonanceワークショップ／※月1回金曜日

「音はなぜ癒すのか」の著者・米国ミッチェル・ゲイナー博士が自発的回復力を高める目的で行っていた呼吸と声によるレゾナンスワークショップを再現しています。ポジティブな言葉の響きと深い呼吸で自分に内在する自然の力を引き出し、健康で美しく生きるためのメソッドを知る時間です。

開 場	17:30～ 開始:18:00～(19:30 終了予定)
参加費	3,000円 (ミネラルウォーター付)
会 場	サウンドヒーリング協会 自由が丘Lab



詳細はこちら

- お話「音はなぜ癒すのか」  
喜田圭一郎 (サウンドヒーリング協会理事)
- 呼吸と声  
ニーニャ (サウンドヒーリング協会インストラクター、Voice Prayer ボイスプレーヤー)

### Harmonic Day –KITAサウンドヒーリング体験会–

可児 (岐阜)

横浜&埼玉県志木

船橋本町(千葉)

サウンドヒーリング協会の提唱する音の健康法〔自然音・体感音響システム〕が体験できるイベントを各地で開催！心地よい自然音の溢れるお部屋で、心と体の回復力を高めるくつろぎの時間を過ごしませんか。KITAサウンドヒーリングを日常に取り入れ、調和した心と体づくりと一緒に始めましょう。

時 間	13:30～15:30 (2時間オープン)
参加費	1,500円 / 協会会員1,000円 (ミネラルウォーター付き)



#### Harmonic Day in 可児(岐阜) / 月1回金曜日

会場：可児市多文化共生センター フレビア  
名鉄新可児駅・JR可児駅から徒歩3分  
＜ご予約・問合先:サウンドヒーリングサロンCoo～空～＞  
shscoo@gmail.com / 080-5106-5139  
担当：坪内祐太郎、坪内美裕 (資格認定Well Being クリエイター)



#### Harmonic Day in 横浜&埼玉県志木 / 毎月1回月曜日 or 土曜日

※開催予定:奇数月・横浜 / 偶数月・埼玉県志木  
会場：＜奇数月・横浜＞バランスサロン・ティエデュール  
JR戸塚駅・弥生台駅 バス15分(送迎あり)  
＜偶数月・埼玉県志木＞エナジーリーフ  
志木駅(東武東上線・有楽町線・副都心線)徒歩5分  
＜ご予約・問合先＞  
お申し込みフォーム ▶ <https://forms.gle/vzv3i28wxKHBHgH39>  
080-3363-7167 (横浜: 大久保)  
090-4131-5870 (埼玉県志木: 半田)  
担当：大久保理嘉、半田ひろ子 (資格認定Well Being クリエイター)



#### Harmonic Day in 船橋本町(千葉) / 月1回火曜日

会場：KITAサウンドヒーリングサロン ルーナ ～流那～  
(JR船橋駅周辺)  
＜ご予約・問合先:KITAサウンドヒーリングサロン ルーナ～流那～＞  
Infinite88peace@gmail.com / 090-9003-2169  
担当：荒井由紀 (資格認定Well Being クリエイター)

\*事前予約制ですので、各 問い合わせ先へ直接お申込みの上、ご参加くださいますようお願い致します。  
・初めてご参加の方は、KITAサウンドヒーリングについてのお話と、15分程のトリートメント体験をしていただきます。  
・正会員のご参加者は、トリートメント体験にあわせ、ご希望の方はご自分も実技のブラッシュアップ練習を行なえます。(課外実習の実践や、トリートメントに関するご質問などにも応じていますのでお気軽にお問い合わせください。)



詳細はこちら



詳細はこちら

#### 主催者コメント【Harmonic Day in 可児】

自然音や体感音響をご体験頂いた後、更に明るいお顔と心身が軽い様子は、私たちも喜びです。そして交流する中で、皆で多くの気づきや学びがあります。心地よい音は、私たちのよりよい生き方に計り知れない応援をしてくれていることに感謝が湧きます。皆さまとKITAサウンドヒーリングを通して、更に輝いている私たちの未来を創造することを意図し、今後も大切に開催して参ります。皆さまもぜひ一緒に音を活用しましょう。

#### 主催者コメント【Harmonic Day in 横浜 + 埼玉県志木】

目ぐるしく変わる社会の変化や環境、人間関係に心身の不調を抱えやすくなっている今だからこそ、自然音が流れる空間で、心身が安らぎ、生命力を高める時間を過ごしていただけます。心と身体を調和し、より豊かで健やかに喜びに満ちた日常を、人生を共に築いていきたいという思いでHarmonic dayを開催しております。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

#### 主催者コメント【Harmonic Day in 船橋本町】

安心する音に満たされた空間で心身が調うことを実感し、日常でも同じようにメソッドを継続する喜びや大切さを更に深めていただけるよう意図して開催しています。「カラダが緩み熟睡できた」「初心を思い出し涙が出た」等のお声もあり、初めての方もすぐに溶け込まれる和やかな雰囲気、お一人お一人のお顔が輝く交流をさせていただきます。皆さまのご参加をお待ちしています！