

サウンドヒーリング課外実習

20時間施術を行った後の感想を以下の通り記します。

提出日	2022年6月24日	第3期 Well Being Creator 受講
氏名	飯間 まり	
住所	〒631-0024 奈良県奈良市百楽園4丁目9-25-2	
TEL	090-9705-5689	
FAX	-	
E-mail	mariyuj@gmail.com	

〔感想〕

まずはじめに、この度の第3期Well Being Creatorの受講の機会に恵まれて、たくさんの経験をさせていただきましたこと、喜田先生、ニーニャさん、すべての関わりのある皆さま、すべてのすべてに ありがとうございます。

WBCの研修を受講した1年とともに目まぐるしく変化した環境と、それに伴うパワー、スピード感、色々と自身で感じることもあり、研修を終えた3月に入ってから少しゆったりと、ほっとした気持ちに浸りたいと思っていました。さっそく課題に取り組みつつも、これまでのペースで一気に課題の時間をこなすというよりは、ゆったりじっくりと取り組む中で、気が付けば達成していたという流れを目指しました。結果、頂いたご感想やわたしの感覚として、時間をかけて取り組んだからこそ得られるものを感じ、充実した気持ちで提出に至ります。

課題の詳細についての気づきとしては、

この課題に取り組み始めて(WBC研修を終えて)すぐの頃に、ビックリしたのは、これまでもトリートメントを受けられた方々に立て続けに「音が身体の中にしっかり入って気持ちいい」という言葉をいただいたことです。私自身 何も変えているつもりがなかったので驚きましたが、研修などで教わり続けている「軽いのに深い」感覚はこういうことなのかと思いました。やり続けることで、少しずつ、私自身の気付かないところで、木の根っこが成長しているのかなあと嬉しく思いました。

一番身近なクライアントである夫は、仕事はかなり忙しくなり、本人は隙間時間も惜しいようで、また後で！と先延ばしにすると夜遅くになり、食事をして就寝するまでの時間が短くなかなかトリートメントが出来ませんでした。

それについて、当初は「忙しい時こそ！」とヤキモキとした気持ちになりましたが、その気持ちも手放してみると、本人のほうから「トリートメントしてほしい」という状態に変化しました。

明らかに、以前マメにトリートメントしていた時と比べて、日に日に体や姿勢がこわばって行く様子が見て取れて、私自身が改めて体感音響の効果を感じた機会にもなりました。本人も体感音響が身近にある有難みをさらに感じたようです。彼の感想はいつも「気持ちよかった〜」で微細な変化は言葉にしません、私の施術について、言いにくいこと、注意点を伝えてくれる貴重な存在です。私のセラピストとしての活動に全面協力してくれることにも感謝しています。

クライアントさまはちょうど3月〜5月にかけて予約が少なく（ご家族の卒業・入学・お引越し、GWなどご家族の予定優先になられる方が多く、私自身も諸々用事があったり）さらにゆったりペースでトリートメントさせていただきました。定期的にトリートメントを受けられる方は、身体はもとより心の変化を感じられる方も多く、貴重な感想を後日に渡っていただく事も多く、本当にありがたい体験をいただいています。改めて今回のレポートを纏めることで気付くのは、トリートメントだけでなく、私と過ごす時間や、空間込みで、癒しを感じられたり、楽しまれたりされる方が多いということです。このようなご感想をいただくと、ますます、トリートメントの技術を磨き続けるとともに、人間性を磨き続けることの大切さに気付かされます。「何よりすごいのは、音に反応するクライアントさま自身のカラダさんココロさんです」ということをお伝えするようにしています。小さな変化も一緒に喜んで、継続することの良さを感じていただけるようにと思います。そして、私自身も一番近い自分自身を大切にすることも忘れないようにと感じています。様々な気づきをいただく中で、サウンドヒーリング協会が音を通して人づくりをされているということの真髄はこういうことなのかと改めて感じています。常に常に皆さんと「一緒にやりましょう」のスタンスでやり続けようと思います。 - いつもありがとうございます -

サウンドヒーリング課外実習

20時間以上、サウンドヒーリングの実技を行い、下記の表にお名前、感想など記入。20時間施術を行った後の自身の感想も併せて記入

氏名 飯間 まり

	名 前	年代	性別	コース&時間 (分)	実施日	感想
1	飯間 忠親	様 40	男	伏臥位 Fa①～③+⑧	15 2/28	〈肩腰首の疲れ〉⇒疲れが取れてふわぁ～っとしてよく眠れそう
2	飯間 忠親	様 40	男	座位 Fa①+脊柱起立筋+⑧ 《曲1-3/8》	15 3/1	スッキリした。これから仕事がんばるぞ！という感じ。腰回りがサーっと軽くなった。
3	飯間 忠親	様 40	男	座位 Fa①～③+⑧	15 3/2	〈腰と左の首が痛い〉⇒Aha～！スッキリ！！やっぱりいいな！という感じ。疲れが取れた。
4	飯間 忠親	様 40	男	伏臥位 Th上体+9・11+⑧ 《曲1-5/8》	30 3/3	〈首～肩、腰しんどい（足むくみ:本人自覚なし）〉⇒下肢が特に気持ちよかった！
5	飯間 忠親	様 40	男	伏臥位 Fa①～③+脊柱起立筋&多裂筋+仰臥位フット+⑧ 《曲1-3/4-5/1-4/8》	50 3/5	〈首&全体的な疲れ〉背中を通るクッションから音はかなり深く入って気持ちよかった。フットコースも気持ちいいなあ。
6	杉村 裕子	様 70	女	伏臥位Fa①～③+仰臥位フット+⑧ 《曲1-3/1-4/8》	45 3/5	〈膝痛み〉⇒以前のトリートメントより全身に音がしっかり入ってきて気持ちよかった。音楽と一体になる感覚があった。
7	萩原 亘	様 17才	男	伏臥位 Th①～⑤+脊&多+⑧ 《曲1-6/8》	40 3/5	〈部活サッカー&勉強後 特に不調なし〉トリートメント前後に行った立位体前屈で少し体が柔らかくなったのがわかった。トリートメント後の感想一言目は「新感覚！」（以前にもやったことあるが。〉後半眠ったような感覚だった。／翌日コメント「最近寝つきが悪かったのがサウンドヒーリングを機に改善されてよかった。体が軽くなって部活が楽！とはならず、いつも通りな感じがした気がする」
8	飯間 忠親	様 40	男	伏臥位 Fa上体+⑧	15 3/8	〈入眠前。腰の痛み〉一瞬で眠れそう！腰まわりがすっきりした。
9	飯間 忠親	様 40	男	座位 Fa①+脊&多～フェイシャルリンパ 少し 《曲1-3/8》	15 3/9	〈仕事中/首 肩 腰疲れ〉スッキリした。疲れが取れた。
10	飯間 忠親	様 40	男	伏臥位 Fa①+9・11+⑧ 《曲1-3/8》	20 3/9	〈腰がづらい〉お尻～腰～フットが気持ちよかった。
11	飯間 忠親	様 40	男	伏臥位 Fa①+Th①～⑤+⑧	40 3/10	〈首筋疲れ〉全体的にスッキリしたが首は100%取れてはいない。断片的にしか記憶ないが気持ちよかった。
12	飯間 忠親	様 40	男	伏臥位 Fa①+脊&多+9・11+⑨ 《曲1/2-3/4-5/9》	30 3/11	〈目 首筋、全体の疲れ〉（寝る前だったのもあり）このまま眠ってしまいたい。ドロ～と溶けた。
13	飯間 忠親	様 40	男	座位 Fa①+フェイシャルリンパ	15 3/13	〈目の疲れ 首筋疲れ〉意識はあるけど体が眠っているみたいは何度もなった。後頭骨～眉間にかけて気持ちよい。ヒーリングタッチgood!

14	河瀬 典子	様	40	女	伏臥位 Th①～⑤+⑧	30	3/13	〈乳がん寛解/頭痛 膝痛/低体温/子の受験〉いつも手があったかくて気持ちいい。今回はあっという間に感じた。膝も楽。(当日の会話から)呼吸を意識してみる! /⇒翌日「昨日はありがとう。大笑いしたなー。(娘の)受験勉強終わってひと段落ついたところでリラックスできてよかった。 仕事中に頭痛→呼吸に意識してみたけど…。体温上がって、血行よくなって、免疫力上がるのが目標かな!」
15	上田 公美子	様	40	女	伏臥位 Fa①～③+脊&多+Th下肢+⑧ 《曲1-3/4-5/4-5/8》	45	3/13	〈一昨年 超初期の肺がんすぐ手術で現在健康/前日ヨガして筋肉痛〉体に音の振動が響くのが今までよりもしっかり感じて気持ちよかった。 /⇒翌日:「久しぶりだったので特にスッキリ気分で帰った。 音と振動がず～んとしてきて凄い気持ちよかった。体の変化はもっと頻繁にした方が良くもんだけど、気分的な変化はとても大きくてかなりのストレス軽減ができた!ほんとスッキリした。今思い返して気分よくなっている。お喋りもホンマ楽しかった。セロトニンかなり出たんちゃうかな。」
16	北浦 知美	様	40	女	伏臥位 Th①～⑤+⑧	30	3/13	〈ふくらはぎ 浮腫み〉ホッとした時間の流れでのトリートメントが気持ちよかった。すごくスッキリした。背骨がググッと伸びていくと、自分では気づかないところで疲れが溜まっていたと感じる。あと、翌朝の顔のハリがめっちゃよかった。お化粧していてもみえなかった。すごいよね!
17	飯間 忠親	様	40	男	座位 Fa①+フェイスリリパ ⁺ +⑨ 《曲1/2/9》	10	3/14	〈首 肩の疲れ〉フェイスリリパ ⁺ の際時々クッションが首に当たる感じが気になった。(反省:気を付けます) それでもリンパコース気持ちいい!後頭骨も気持ちよかった。
18	飯間 忠親	様	40	男	伏臥位 Fa①+9・11+脊&多+⑧ 《曲1/2-3/4-5/8》	30	3/15	いい夢見れそう。記憶ない。。。
19	飯間 忠親	様	40	男	伏臥位 Th①～⑤+⑧ 《曲1-5/8》	30	3/18	記憶ない。覚えてないくらい気持ちよかった。このまま寝たい。ベッドまで歩きたくないくらいzzz
20	飯間 忠親	様	40	男	伏臥位 Th①～⑤+⑧ 《曲1-5/8》	30	3/23	あれ?もう終わり!?全体的に何も言えないくらい気持ちよかった。ただ、出だしの仙骨のクッションは右にズレていた。(⇒気を付けます!)
21	杉村 裕子	様	70	女	伏臥位 Th①～⑤+⑧ 《曲1-5/8》	30	3/25	気持ちよかった～!最初のころより音がしっかり入って気持ちいい。
22	萩原 麻未	様	11才	女	仰臥位 フット①～④+⑧	20	3/25	気持ちよかった。最初だけくすぐったかったけど、あとは大丈夫だった!! (以前 伏臥位で全身したときはくすぐったかった。)
23	萩原 史奈	様	14才	女	仰臥位 フット①～④+⑧	20	3/25	めっちゃ気持ちよかった。夜もぐっすり眠れた。部活(吹奏楽 テナーサックス)ではいつもより 息が吸いやすく、楽器が吹きやすかった気がする。ホンマにありがとう
24	飯間 忠親	様	40	男	伏臥位 Fa①～③+9・11+⑧ 《曲1-3/4-5/8》	30	3/29	〈腰のハリ〉寝てた。気持ちよかった。腰のハリが少し取れてラクになった。

25	大久保 深雪	様	40	女	伏臥位 Fa①～③ + 仰臥位 フット①～④+⑨ 《曲1-3/1-4/9》	45	3/27	〈テレワークで背中ハリ〉スッキリした。背中のハリが取れて柔らかくなった。今後も健康キープのために続ける。「たくさんお話できて、多くの気付きをいただきました～♡身体もラクになって、スッキリ心地良い時間を過ごせました！」（さらに前回「まりちゃんとお話していると、学ぶことが多くて、私にはそれも癒しです。自分の感覚に意識を向けたり、自分の身体は何をすると喜ぶのかを知ること。帰りの電車で夕日を眺めて今の幸せを感じました。ゆっくり一歩一歩だな～って。）」
26	飯間 忠親	様	40	男	座位 Fa①+脊&多+⑧ 《曲1/2-3/8》	15	3/29	仕事の合間に少しの時間でもスッキリする！！途中ウトウトした。
27	萩原 麻未	様	11才	女	伏臥位 Fa①～③+⑧	15	4/1	気持ちよかった。くすぐったいのになれてきた。曲が変わるたびに出だしがくすぐったくなる。
28	萩原 史奈	様	14才	女	伏臥位 Fa①～③+⑧	15	4/1	めっちゃ気持ちいい～！最後の曲で飛びそうになった。（補足：子供の頃からブランコなどにのって気持ちいい時に「飛んで行きそうなくらい楽しい」という子供だった。）
29	杉村 裕子	様	70	女	伏臥位 Fa①～③+⑧	15	4/1	（いつもは床や自宅ベッドでトリートメントするの）で マッサージベッドでやるとさらに気持ちいいな！！
30	西沢かなえ	様	30	女	伏臥位 Th①～⑤+⑧	30	4/7	〈アメリカ暮らし11年。シンガー。結婚を機に3年前から日本暮らし〉気持ちよくて寝そうだった。手が本当にあたたくて気持ちよかった。ハンドヒーリングだけしてほしいくらいずっと触っていてほしいと思うくらいだった。終わったあと本を見ようとしたらフラフラした。／翌日以降のご感想:本当に居心地の良い時間をありがとうございました。家に帰ってからも「私の心も身体も頑張ってくれてたんだな～」と何度も思って、夜は自分に「大丈夫だよ」と言って寝ました。翌朝アラームかけていたのに気づかず1時間遅めに起きました。眠くって！でも起きてからは気分が良く、昨日まりさんの家が喜んでいたので、午前中は家のお掃除と片づけをしました。（トリートメントを受けて）なんか、ちょっと肩の力が抜けたというか、なんというか、うまく言葉で表現できないのですが、自分の心を癒すことを日々取り入れていこうっとなんだか感じています。まりさんとの時間が本当に癒しでした。ありがとうございます。／もう1つシェアしたいことがあった！「私、癒されたい」「癒されたいって私自身が思ってる」ってあんなにハッキリわかったのが初めてで、それが感じれてすごくよかった。自分のために歌っていて涙出てきました。私の今までをいっぱい褒めてあげます♡／(さらに数日後) サウンドヒーリングを受ける前より、なんだか生きるエネルギーが増してる気がします♡これからどう心と体が変わっていくのか楽しみ。

3 1	飯間 忠親	様	40	男	伏臥位 Th①～⑤+⑧	30	4/10	〈腰～お尻痛い〉気持ちよかった～～。寝落ちしていた。お尻の筋肉の痛みが少し軽くなった気がする。ぐっすり眠れそう。
3 2	飯間 忠親	様	40	男	伏臥位 Fa①～③+9・11+⑧ 《曲1-3/4-5/8》	30	4/13	〈腰 頭の後ろ疲労〉気持ちよかった～。腰の痛みが軽くなった。すぐに眠れそう。
3 3	飯間 忠親	様	40	男	仰臥位 フット①～④+⑧	20	4/18	気持ちよかった～～。やっぱり脚のコースもいいな。
3 4	飯間 忠親	様	40	男	座位 Th①～③+⑧	15	4/20	スッキリした。寝てた！？？（寝てました）
3 5	西沢かなえ	様	30	女	伏臥位 Th①～⑤+⑧	30	4/21	膝の裏、足の裏が気持ちよかった。寝てたかも？遠くに行ってた。／翌日の感想: 気持ちの良い時間をありがとうございました。居心地の良い空間でうれしいです。私自身「身体の疲れ」をととても感じていたもので、翌日はダラダラしてしまいました。罪悪感を感じてイライラしてしまいましたが、でもやっぱり休むと、まりさんが言っていたように（しっかり休んだほうが）馬力が出る感じで、その後短時間でもサクサク進むような感覚でした。トリートメントの後、心と身体の素直さが響いているようだとおっしゃっていただいたことが嬉しいです。／次回、中田さんの自然を頂きたいです。音の波動の学びを深めて、取り入れていきたいです。／さらに後日：週末にしっかりダラダラしてゆっくり過ごして、昨日は馬力出せて仕事できました。力が出る感じが分かりました。あと、自分がどうやったらエネルギーを切り替えられるかも。ぼーっと寝たり、しっかり休む時間を取る、そして身体を動かす♪それに加えて私は生の音を聴く。あとは、音楽でも英語でも本でも感動する。自分のエネルギーやヤル気が出てくるよう実験というか観察しています。まりさんも言ってくれたように 私はアメリカから帰ってきたことが自分の中でとても大きくて、自分の心が馴染むまで2年かかったなっという感じです。もっとボーっとする時間も許してあげて、自分のお庭をオアシスにして、ゆっくりする時間も大切にしていきたいなって思います♡
3 6	飯間 忠親	様	40	男	伏臥位 Fa①～③+9・11+⑧ 《曲1-3/4-5/8》	30	4/26	〈お尻～腰の痛み 全体的な疲れ〉気持ちよかった～～。やっぱりベッドでゆっくりトリートメント気持ちいい。記憶がない。途中で寝てた。脚やってくれた？
3 7	大久保 深雪	様	40	女	伏臥位 Th①～⑤+脊&多+Fa②～③+⑧ 《曲1-5/6-7/6-7/8》	45	4/30	〈15年位前に私のヨガレッスンに通われていたということもあり、ご本人の希望でヨガも受けたい⇒自然溢れる公園の原っぱでヨガ45分のあとSH〉「長い時間ありがとう。やっぱりまりちゃんのヨーガは緩むよ～。ヨガ⇒サウンドヒーリングまたやってほしい。」翌日「昨日はヨーガにサウンドヒーリングに、本当に豊かな時間をいただきました。2人(濱田さん)とも呼吸がしやすくなり、よく眠り、スッキリ起きることができました。」

38	濱田将人	様	50	男	伏臥位 Th①～⑤+脊 & 多+9・11+⑧ 《曲1-5/3-4/5-6/8》	45	4/30	〈大久保さんのパートナー。ヨガ90分の後のトリートメント〉 ヨガをして呼吸が深くなった後だったので、今までのトリートメントよりもよりリラックスしてゆったりした呼吸で受けることができた。かなりほぐれた～。
39	飯間 忠親	様	40	男	仰臥位 フット+⑨	20	5/1	足を持ち上げてかかとの周りをクッションが通るときに力が均一でない気がした。(⇒気を付けます！) フットコースも気持ちいいな！
40	佐々木 篤史	様	40	男	Th①～⑤+⑧	30	5/4	〈屋久島繋がりの友人。体感音響やってみたい！〉 いいね～。音の力ってすごいね！！気持ちよかった～。
41	西沢かなえ	様	30	女	Th①～⑤+Fa②～③+9・11+⑧ 《曲1-5/3-4/5-6/8》	45	5/6	45分でかなりゆっくりできた。寝てしまった。本当にまりさんの手が気持ちいい。ゆったりした時間をありがとうございます。／後日:〈宮古島のCDブック〉海の音をスピーカーで流していると、ちょっとリビングの波動が変わったかなって感じています。(トリートメントに來られた際の会話で、“進化をしつつBaseをしっかりとね、”という話をしていた) あの日のおとから、既に周りに起きている流れと一緒にビックリします！
42	北浦 知美	様	40	女	Th①～⑤+⑧	30	5/8	定期的に続けての変化を実感しています。(トリートメント中にビックリ) 足が動くのは不快なことだったんだけど、まりちゃんの感覚を言ってもらって(←どんなネガティブなことも出ていくために起こっていること…ということからの発言)、イメージが肯定的に変わりました。体の変化とともに、意識も変わっていくんだろうなあって思うよ。(先日ある方とお会いしてその方が) 体に対して100%の信頼があることに感動してね。内側からの治癒が本質的な治療だなって改めて思いました。〈補足:北浦さんに特段の病気なし。全体的な話として。〉
43	飯間 忠親	様	40	男	Fa①～③+⑧	15	5/11	〈背中～首肩しんどい〉 気持ちよかった～～。覚えてない。言葉出てこない。。
44	飯間 忠親	様	40	男	Fa①～③+⑧	15	5/17	〈腰、首、目が疲れている〉 気持ちよかった～。このまま寝てしまいたい。ちょっと体が軽くなった。

次のページにつづく

4 5	宮島 華生	様	20	女	Th①～③+9・11+Th④ ～⑤+Fa②～③+⑧ 《曲1-3/4-5/4-5/6- 7/8》	45	5/19	<p>本当に気持ちよかった。しばらくこの感覚がなくなるのが勿体なくてベッドの上でかなり長い時間ボーっとしていた。</p> <p>(トリートメント前後で色々とお話を聴いていたので、帰りがけに)「やっと力が抜けた。こんな感覚久しぶり」「前を向いていきます!」/当日夜:「帰りから眠くて眠くて、そして喉がカラカラで(笑)完全にエネルギーチャージモードになりました。本当にありがとうございました。まりさんの透明でシンプルなエネルギーに沢山励まされ、癒しのお家に体から生き返らせてもらいました。」/後日:「本当に初めてとは思えないくらい親近感があり、心地の良い時間を過ごさせてもらって、心身ともに癒されました～。あの後、4日ほどはずっと水を欲していて、飲んででは排出を繰り返していました!(笑) ちょうど昨日あたりから体がスッパリとして思考も信じられないくらい前向きです。前向きというより、何事も深く考えなくなった。という感覚です!結婚してからいかに頭を使いすぎていたかという事に気付かされました。サウンドヒーリングのあと、少しの間、首が筋肉痛のように反応してその後軽くなったので、筋肉まで動くのかーと感動しました。本当に体や心の中のモヤモヤとしていたものが振動を通してスーッと出ていったのがハッキリと分かります!(お話したこと色々) 全て私にとっては学びでした!まさに本質に気付かされました!もうまりさんの言葉忘れたくないから本出してほしいです!(笑) でも、お話の中だけでなく、まりさんが全てを体現されていることで体感として記憶に残っています。あの日あんなに泣いていたのに(←安心して悩みを打ち明けたり、ほっとしたりの涙)、まりさんの面白さが上回っちゃって爆笑していた記憶の方が強いのがまた不思議です。(笑) 全て丁寧にしていただいてありがとうございます。</p>
total					1,230 min. 20時間30分			

次ページに番外編

番外編：20時間終了後、特に印象に残ったご感想や体験メモ

	ウェルネス ウォーキン グ参加の方 約10～12名	様	30～ 60代 くら い		座位3分弱ずつ(曲1)	30	5/21	【中河さんにお声がけいただき、ウェルネスウォーキングでの体感音響に参加させていただきました。ふだんじっくり丁寧に時間をかけてお話をしたりトリートメントすることが多い私にとって、短時間で効果出すということの例をたくさん積めたことは有難い経験でした。たった3分弱のトリートメントでも「気持ちよかった」「ほぐれた」「これはなんですか??」とみなさん体感されて、改めて時間をかけてもかけなくても、集中した時間で効果を感じられる音の力の素晴らしさを感じさせてもらえました。】
	大久保 深雪	様	40		Fa①～⑤+脊&多+9.11+⑧《曲1-5/6-7/6-7/8》	45	6/12	なかなか自分ひとりではやり続けられないことも、サウンドヒーリングなど続けることで、健康キープできる。トリートメントはもちろんだけど、月に1回まりちゃんの家に足を運んで、会って色々話すること自体、わたしにとっては癒し。
	西沢 かなえ	様	30		Th①～⑤+⑧	30	6/15	昨日もとっても素敵で楽しい時間をありがとうございました。まりさんのお家に行ってまりさんに会うととっても元気になって帰って来ます。／翌日: 朝はいつもより少しスッキリ起きれました。自分の体さんに「ありがとう」と伝えました。朝、自分に約束した運動もして、昨日お心地よい時間を過ごしたからか、身体が軽いなとお昼ごろ感じていました。
	北田 貴子	様	40		Th①～⑤+脊&多+Fa②～③+⑧(曲1-5/4-5/6-7/8)	45	6/17	トリートメントした夜の眠りは深く深く、ぐっすり寝た～！って感じ。今も思考停止のいい感じ。また数日観察したい。(観察するの楽しい)／今まで頑張ったら出来てしまうタイプだったけど、サウンドヒーリングをすると、いい意味で頑張れなくなる。(力を抜いた状態で集中する感じ。)

150

以上、合わせて 1380 分 の実習についてのレポートを提出いたします。