

第12回サウンドヒーリング協会研究会 2018.11.10 午後1時

会場:クリエクロス神田 セミナールーム 神田センタービル6F

Program

司会進行:坪内祐太郎 受付:荻下亨江 書籍販売:倉光瑞枝 音響:赤塚牧 事務局代表:ニーニャ

開会の言葉

中村 泰治 (昭和大学名誉教授、サウンドヒーリング協会 会長)

特別講演

テーマ「自律神経をリセットする太陽の浴び方」

有田 秀穂 (東邦大学名誉教授、セロトニンDojo代表、本協会アドバイザー)

活動報告

平野 八千代 (サウンドヒーリング・ウエルビーイングクリエイター)

「私とサウンドヒーリング」

活動報告

喜田 圭一郎 ((株)ジョイファンデーション代表、サウンドヒーリング協会 理事長)

アップデート

閉会のあいさつ

西條 一止 (国立大学筑波技術大学 名誉教授、サウンドヒーリング協会理事)

研究会後記

第12回目のサウンドヒーリング研究会は世界におけるセロトニン研究の第一人者 有田秀穂博士(東邦大学名誉教授、セロトニンDOJO代表)に「自律神経をリセットする太陽の浴び方」と題して講演を頂きました。意識的に生きる事で家庭や社会を明るくする人たちが集まりました。有田先生わかりやすい、セロトニン、オキシトシンを活性化する生活習慣の講演ありがとうございました。



開会の言葉 - 中村泰治 会長



特別講演 - 有田秀穂 博士



活動報告 - 平野八千代



活動報告アップデート - 喜田圭一郎



閉会の挨拶 - 西條一止 博士



司会 - 坪内祐太郎

私とサウンドヒーリング

{サウンドヒーリング研究会発表より抜粋}

千葉県東金市在住 サウンドヒーリング・ウエルビーイングクリエイター2期生 平野 八千代さん

私の喜びは、縁ある人、身近な人が、自分自身を大切にしてくれて、そして周りの人たちと思いやりを持ち、日々の小さなことにも感謝の気持ちを持ち、過ごしてくれることです。

書店で手にした喜田先生の本からサウンドヒーリングに出会い、岐阜のCooサロンや、東京のヒーリングガーデン目黒サロンを訪ねトリートメント体験をしました。少しの勇気で一步をふみ出し、3段階の資格認定研修会を受けて、身近な人からサウンドヒーリングを実践し、言葉の力を共有するようになりました。研修で学び、受け取ったことを1人で行なうよりも周りの人で行ない、みんなでより良い人生になる事を創造していこうと思ったからです。

私には、うつ病で12年間入院をくりかえしていた母がいます。2014年2月、喜田先生の屋久島の自然音CDブックに出会った頃、病院の先生から施設の方にいれてくださいと言われました。施設は自然豊かな静かな所で、陽の光も入り、小鳥のさえずりも聞こえる所でしたが、お部屋がより心地良くなるようにとの思いから、さっそく自然音CDを24時間流しはじめました。すると昔から耳鳴りもあり、あまり眠れなかった母が少しだけ眠られるようになりました。研修を受け、トリートメントも行なうようになるとウトウトしてくれた母。あれから4年、今では施設の人気者になるくらい明るくなり、周りの人の面倒をみたり、新しい人が入ると所長さんにたのまれたり、皆さんも安心するようで嬉しい言葉もかけられています。

毎年、喜田先生の講演や、セラピストによる体験会を担当されている米国のホリスティッククルーズに、セラピスト研修受講後、すぐに参加しました。他のセラピストさんは堂々としている中、私の中には語学力や取得したばかりの実技力、体力面での不安もありました。初めてミニトリートメントを受けてくれた2人の方が、終わってサンキューと言った私に見せた顔は何も感じてなかったような表情でした。その時ハッと、私の不安な心がトリートメントに出てしまったことに気づき、心を落ち着かせ、呼吸も整え、研修で学んだ基本をおこない真摯にむかいました。その後の方は、体験後ホッとしていたり、笑顔でサンキューと言ってくれたり。ホリスティッククルーズは毎瞬毎瞬が大研修でした。

帰国後すぐ、娘から2人目を妊娠したと連絡がありました。妊娠中は体の変化に伴い、お腹の張りやだるさ、むくみなど、体に負担もでてくるので楽になればとトリートメントしました。飲食店を営むわが家。以前は娘も都内でキッチンカーによるランチ販売を



していたので、出産直前まで仕込みや販売と、朝から夜まで働くことも。スタッフの人たちも精神的にめいっぱいになり、娘から頼まれ、みんなにトリートメントをすると、体もですが、心の緊張もほぐれるようで、お互いつらい事も話せるようになったり、励ましあって、またスッカリ仕事することができたようです。その後、孫も産まれ、母子ともに健やかだった事は感謝です。

4年前、当時10ヵ月になる1人目の孫が、喜田先生と初めてあった時、音の振動を体感するクッションに乗せてもらいました。今では孫が4人になり、娘とお嫁さんの産前産後のケアに関わることができたのもサウンドヒーリングのお蔭です。子供達は、日頃から自分でサウンドヒーリングををすると言ったり、5歳の孫は「僕がやると気持ち良くなるよ」と家族にやってくれたりしています。

母が外泊する時は、孫たちと一緒に遊んだり、洗濯物や片付けを率先してやってくれるようになりました。母との穏やかな時間が持てるようになったのも奇跡です。母だけではありません。私も家族もみんな心から元気になりました。母は病気になったからこそ、今の自分・環境・人との繋がりにたどりつき、人のためにイキイキと生きることができています。あきらめないこと。信じること。お互いを見つめること。どんな状態でもOK!と今は心から思っています。

この4年間、家族や孫、娘夫婦、息子夫婦、従業員、中心に自然音のある空間づくりをして言葉も意識して使ってきました。大変なことがあっても、未来がさらに良くなるためにおこっているという意識をみんなそれぞれが思ってくれるようになりました。

平和は一人一人の心がつくるものだと思います。身近な人との毎日をどう過ごすか、日常で自分の出来る事をやっているか、そして自分が日々どんな思いで過ごしているかが大切なような気がします。私がサウンドヒーリングに関わるのは、私の思い描く世界が実践できるからです。

自然音により、リラックスできる空間、体感音響器による心身へのアプローチ、そしてプラスの言葉かけ。体が緩むことにより、心も緩み自分を大切にできます。心が穏やかになれば人にも優しくなれます。心もからだも軽くなれば未来も変えることができると思うのです。

これから歩く道のりは、一緒に歩いてくれる人たちがいて感謝しながら、共に喜びを分かちあい、大変なことは「経験」という言葉におきかえて、お互いの喜びや、健やかな心身の創造をサウンドヒーリングでおこなって行きたいと思います。

今まで出会ったすべての人に、大いなる大自然に、私たちをいかしてくれているすべての愛に感謝です。そしてこれからの輝く未来に感謝です。ありがとうございました。