

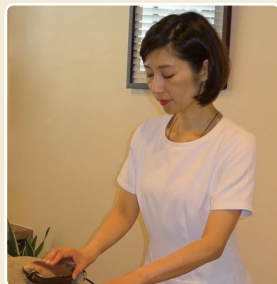


サウンドヒーリング・セラピスト30期生
神奈川県横浜市 在住

野田 千春

ハーブ、アロマテラピー講師、園芸療法士、Relaxation Room fairy主催

2003年頃、ミッチェル・ゲイナー先生の本「音はなぜ癒すのか」を手にしていました。その頃、私は都内のスクールでハーブ講座や補完療法を研究する勉強会に携わり、音楽療法を勉強するように言われ、この本を購入したのですが、本棚に仕舞っていました。10年後、しのだの森ホスピタルでハーブ講座の講師をすることになり、サウンドヒーリングを取り入れていたこの病院で、協会の研究会などに参加させていただき興味をもつようになりました。その頃の私は多忙で、自然療法を教える身でありながらも乳がんが罹患してしまいました。全摘手術、薬物治療で手術の後遺症、精神的なダメージで腕が上がらなくなり、仕事を1年休むことになりました。なんとか復帰した後は、昼休みに体感音響でケアしていただきました。ゲイナー先生の本もその頃の私には理解でき、絶対的な運命を感じて、協会の催しハーモニックデイに参加しました。ウェルビーイングクリエイターの方々の施術を受け、心の在り方、病気のとらえ方を教えていただき、涙が止まらなくなったことを今でも覚えています。これを機にセラピストを目指すことを決意。セラピスト受講中は、家族が大変な時期でしたが、講座を受けていたことで乗り越えることができました。私自身も自然音を流し続け、体感音響でケアすることで、心と体の調和を取り戻し、体調が良くなってきました。家族も率先して行ない、良さを実感しています。サウンドヒーリングと出会えたことで私も家族も人生が好転していると感じています。私たちは今、不安な変化の時代にいますが、適応していく術を学び実践しているお蔭で、どんな時も希望の光は消えません。これからも日々精進し、ウェルビーイングクリエイターを目指していきたいと思っています。



サウンドヒーリング・セラピスト29期生
福岡県

中村 裕子

看護師 中島こうやクリニック所属

私はクリニック開業からオープニングスタッフとして従事し、再来年で20周年を迎えます。

元気で長生きするには食事が最も大切であり、栄養について勉強するうちに発酵食のパワーに気づき、抗加齢(アンチエイジング)医学、分子整合栄養学の知識と発酵食品作りで得た経験をもとに、心と体に優しい医療や生活の在り方を提供するアドバイザーをしていました。ストレスをかかえ、うつや慢性疲労に陥ってしまう患者様に接するたびに、何か良い方法はないかと模索していた時、サウンドヒーリング協会とのご縁を頂き、学び始めました。長い間、仕事と家事、育児を両立させながら医療の現場で休む間もなく働いてきた私は、ある日突然パニック状態に陥り、体が思うように動かなくなりました。自身の体調不良と実母の介護疲れなど長い間のストレスから1年間の休職を余儀なくされました。そのような中、私が以前の元気な生活に戻ることができたのは、KITAサウンドヒーリングとの出会いがあったからです。自然音を意識的に聴く時間を習慣としました。外にも出られなかった私は、瞑想しながらその場所に居るイメージをし、全身に音を聴かせました。ステレオや、パソコンなど3箇所から、屋久島、宮古島、ハワイの自然音などを同時に24時間流し続けました。患者様のためにと学んだサウンドヒーリングメソッドで、弱っていた私の心と体は日に日に元気を取り戻し、以前よりもさらに活力あふれ、新たな人生へと再スタートすることが出来ました。この音の力が私の心と体に自然のリズムを取り戻してくれたと感じています。これからもサウンドヒーリングを通して自然と調和した生き方を学び、皆様の心と体の癒しと健康増進のお役に立ちたいと思っています。



サウンドヒーリング・セラピスト21期生
神奈川県 在住

池谷 玲子

生食食(ローフード)シェフ、指導者

コロナウィルス感染拡大の影響を受けてアメリカへ当面戻ることができない状況になったことで、私は日本で同居する母に毎日食事のサポートとサウンドヒーリングができるようになりました。母は難病認定を受け、薬が効いている時だけ歩いたり食べたりすることができる状態で、確実に進行する症状に不安を抱え精神的なストレスも大きいと思います。そんな母はサウンドヒーリングを気に入って私がいなくてもベッドの中で毎日セルフヒーリングしています。うつ伏せが長くできないため、私がトリートメントする時は楽な体勢になってもらいます。トリートメント中は、母が子供時代の話をしてくれたり私がアメリカでの話をするなど母娘の時間をサウンドヒーリングが作ってくれています。でも大抵終わる頃にはうとうとしてそのまましばらく気持ち良さそうに寝ています。また以前は悲観的な言葉が多く涙を見せることもたびたびあった母ですが、ポジティブな言葉の大切さを伝えたことで言葉に対する意識が変わり笑顔が増え生き生きしてきました。先日担当医の先生が検査画像を確認しながら「思ったより進行していないですね」と首を傾げられましたがそれは、食事と共に実践しているサウンドヒーリングや言葉の力が後押ししてくれたからだ、私は感じています。これからもコロナウィルス終息と世界平和を願いつつ、母との時間をいただけたことに心から感謝し日々丁寧に過ごしていきたいと思っています。



サウンドヒーリング・セラピスト18期生
大阪市在住

中河 徳恵

株式会社 心斎橋西川 日本睡眠科学研究所認定 スリープマスター

KITAサウンドヒーリングをお誕生日プレゼントとしてトリートメントしていると、“体がポカポカする”“朝までぐっすり眠れた”“足が軽くなった”と喜びの声と笑顔がうれしくて続けているうち、健康に過ごすには睡眠の質は勿論ですが、お客様の気持ちに共感すること(コミュニケーション)、運動、食事が大切と気づいていきました。そんな時ウエルネスウォーキングと出会い、サウンドヒーリングも健康増進プロジェクトで紹介され、ここで「仕事以外の人生の軸がなかった人がこのウォーキングをきっかけに仕事とは離れたところで友人をつくる。そんな緩やかで心地よい仲間を全国に作っていけたらと願っている」という話を聞き、何かできることはないかと探していた私は、ウォーキングを通してサウンドヒーリングの考えや睡眠も含めお伝えできればと思いました。ウォーキングは自然の移り変わりを感じるのに理想的で、お日様の暖かさや風・川のせせらぎ・鳥の囀りに五感も刺激され、心も落ちつき自然と前向きになっていきます。眠れないなどで悩んで来店される方には眠りのお話をして、自然に沿った生活習慣、自分のペースで出来るウォーキングをつい勧めてしまいます。サウンドヒーリングを通し沢山の気付きを頂きました。同時に、家族や友人、人との繋がりを大切にして平和な心と健康な身体を培って“あの笑顔”に会えるよう初心を忘れずKITAサウンドヒーリングをこれからも学んでいきたいと思っています。