

レター通信 NO 33号

一人ひとりの「現実」が人へと  
夢を広げる

絵/Mie Cross

テーマ

「海に見えるテラス」

少しの悲しみが今は懐かしく

目次

1、無視できない声が聴こえる時

小谷野 真樹

2、編集後記

黒須 美枝

発行者：生活環境・企画設計工房

連絡先：[moriyama420@saitama.email.ne.jp](mailto:moriyama420@saitama.email.ne.jp)

発行日：令和6年6月20日（木）

studio  
L.E.P.D.  
Living Environment Planning & Design  
生活環境・企画設計工房

# 1、無視できない声が聴こえる時

## (1) アートセラピーとの出会い



小谷野 真樹  
アートセラピスト  
ライアー演奏者

黒須先生との出会いは平成17年知人に誘われ参加した10人程のアートセラピーでした。

大学以来絵を描くことから離れていて、20年ぶりに白い画用紙を前にしてとても緊張したことを思い出します。

テーマを伝えられ、画を描き、感じるままに話し、黒須先生からの確で温かなコメントを受けるうちに、心が解放されていくのを感じました。最後に「骨董品」というテーマがありました。

私は花模様の香炉を描くのですが「こういうエネルギーの方は一

度お皿になるといい」と言われ、その言葉が頭から離れず、直ぐに体験講座を受講。その後アートセラピスト養成講座も受講し平成28年に養成講座1級を卒業するまで藤沢から大宮に通いました。

## (2) 当時の私

40代の子育て真っ最中の日々の中「このままの自分ではいけない！」という声がいっつも聴こえていました。どこか窮屈さを感じ、心の中には理解されない孤独感がありました。日々の生活の中で、その思いをグレーゾーンに置いたままにしていきました。

講座を受講し始め、様々なテーマの画を描き、話をして、先生のコメントを受けることで、少しずつ自分の感情をそのまま見ることが出来るようになっていきました。そして自分を否定する感情がどこから生まれたの

かがわかり始めると、段々と自分があるがまま見ることがどこか面白く感じるようになってきました。その頃から、少しずつ家族や身近な人との関係、日常の行動も変化していくのを感じるようにになりました。

## (3) スピリチュアルケア

心の変化を機に、何かに導かれるように介護の仕事に就き、働き始めました。

職場は、特別養護老人ホームでしたが、教会や修道院もある施設だったために、スピリチュアルケアの講座や仕事が専門の方々がいました。スピリチュアルケアとは、話を傾聴し、その方の本音（スピリチュアルペイン）が現れるまで静かに聴くこと。養成講座を受けていた私は、意気揚々と講座を受け、実習を重ねていきましたが、直ぐに話したくなってしまいう私には「静かに話を聴く」はとても難しい

ことでした。

スピリチュアルケアの一環として、音楽療法も取り入れられていて、居室をまわりミニハープを奏でられる方がいました。どこから風に運ばれてきたような優しい音に感じました。「楽器を奏でて、寄り添うことだったら、私にも出来るかもしれない！」音楽療法、との出会いました。

## (4) ライアーという楽器

音楽療法、をあらためて調べてみると、特定の周波数に精神的安定がもたらされたり、体の細胞修復の可能性があることを知りました。その中で基準周波数A(ラ)  $\parallel$  432 Hzの楽器、ライアーがありました（現在の基本周波数A  $\parallel$  440 Hzです）。ルドルフ・シュタイナーの思想によって100年ほど前にドイツの治療



ライアーという楽器

教育の中で誕生した楽器です。「人の内耳に一番適している周波数、そして霊的自由へと人を誘う」とシユタイナーにより著されています。赤ちゃんを抱っこするように持つ形も魅力でした。幸いにも教えてくださる奏者の方にも出会い、ライアーを購入し、張り切って習い始めたのですが、「ライアーは曲が弾けるようになることよりも、音の響きが消えるまで静かに聴くことが一番大切」と最初に言われました。

「静かに聴く」再び現れたテーマでしたが、幸運にも様々な場所で弾かせていただき、様々な曲、クラシックや日本の唱歌の美しい旋律、アイルランドのどこか懐かしいメロディー、ライアーのために作られた祈りの曲、などを作詞作曲した方の心を感じるにつれ、少しずつ聴くことがわかってきたように思います。

昨年末はアンサンブルで朗読、刺繍作家の方とクリスマスコンサートを主催させて頂きました。今は、小さなお子さんとお母さんのための演奏会を企画しています。忙しい日常から離れ、ホッと心と体が緩むような時間をつくれたらと思っております。

### (5) 今思っていること

最初のアートセラピーで言われた、私にとつての「お皿になる」は、「色々な人・場所・風景に出会い多くの経験をすること

と」だったように思います。そして無視できない心の声は、その時の自分の本音を静かに聴く事で、ひとつの音が消えるように自然に収まり、次の音へ新たな行動に繋がっていくのではないかと思います。ただ、その時に傍で本音を聴いてくれる人がいると違うと思います。演奏も聴いてくださる方がいると、音の響きが共振して波のように増幅し、空間の中に還っていくのを感じます。心の声も同じだと思うのです。

数年前からアートセラピーも少しずつ行うようになりました。私の紆余曲折の経験が役に立てたら、と黒須先生にアドバイスを求めながらさせて頂いています。

本稿を読んで頂き、アートセラピー、音楽療法、そしてライアーに興味を持ってくだされば大変嬉しく思います。



テーマ「内からの力、外からの力」

受講者の思い：必死な思いが満杯になった時に外側からの力に素直になれます。しかしそのタイミングは激しいように思います。



テーマ「今をどう思っていますか」

受講者の思い：幸せな気分です。手に入れるという言葉には外のを自分のものにするというイメージがありますが、本当はもう自分の中であってそれが他と出会った時に引き出されるのではと思います。

### 3、編集後記

自分の心の声を聴くことは、一番難しいことであり、その声の多くが現実と折り合いがつきにくいものです。人からは幸せな人生をおくっていると思われていても、心は、満ち足りなさで一杯と言う人達が増えていきます。

声を無視し続けると突然、日常がこわれていくことがあります。

先駆けて最終シーンの人の声を聴くことは、勉強になるというのには不遜に聞こえますが、自分のなかに幸せのために重要な道が創られていきます。

余談ですが、昔は心のことを考えるのはごく一部の人達であり、その話を他の方が聴くという構図です。今は一人一人が自分の力で自分を知りたいという思いがあります。内発的動機による自己実現から自己超越へと目指す傾向があります。少子化の弊害ばかり言われていますが、高度成長の後には低

成長、そして少子化は当たり前であり、自分がより人として成長を望めば長寿が可能なシステムがある稀有な時代に思います。

私は子供を持ったことはありませんが、自分の創ったプログラムで、自分の本当の声を聴くきっかけになったと小谷野さんのお話を頂き、とても幸せです。

。編集メンバーとなり二巡目を迎え、多くの御寄稿を拝読し、自分と人との距離間が仕事やトータルな人生に繋がるのではないかと思います。綺麗な風景画は多くの人と繋がりますが、個性的な抽象画になると理解者は少なくなり、画家は自ら選んだ生き方しか絵にしないとしたいと思います。

グローバルツールは、少数派の消費者を世界から探すことに役立ち、失速する日本では、組織的ではない個人の体験からの感性と知的発想が、デジタル化と共存し新たな鉱脈となる可能性を感じます。

私の好きな言葉にシヨパンの「自分の耳が許す音だけが音楽で

ある」があります。今後は本音から生み出した言葉しかビジネスを生まないのではないのでしょうか？