



マインドフルネスのためにも日本文化に触れ楽しみましょう

■物事がうまくいく脳の使い方NLP

財団が後援しホロンPBIが認定する、NLP
プラクティショナーとNLPマスタープラクティ
ショナー資格。NLPとは心理学をベースとした
神経言語プログラミングで、わかりやすく言う
と「物事がうまくいく脳の使い方」だ。それにより、
良好な人間関係の構築や人を動かすプレゼンテー
ション、そして何より自分自身の内面をセルフコ
ントロールできるようになることを目指す。

ホロンPBI代表の金蔵院葉子さんが提唱する
「上質人生」。当社を、多くの人の上質な人生を手
に入れるための出会いと変化の場と定義し、心の
科学（NLP）、言葉の科学、上質人生講座など
を提供している。2月13日、ホロンPBIの上質
人生講座のひとつ「倍音声明」が東京・紀尾井町
で開催され、体験取材をした。

■発声と響音で心体が整う倍音声明

倍音声明とは、チベットが発祥とされるマイン
ドフルネスの一種。金蔵院さんが35年前にヨガの
先生から指導を受けたもので、母音の発声により
深い瞑想状態を体験できる。倍音とは、出した音
の2倍、3倍、4倍など整数倍の周波数の音のこ
とで、それらが響鳴することで音に個性が生まれ
る。楽器の音色の違いは倍音によるとされる。

全員で円座し、母音を（ウーオーアーエーイー↓
沈黙のローテーションで）長く発声していく。自
他の声が混ざって不思議な感覚になり、人の声と
いうよりもいろんな音に感じられてくる。にぎわ

●株式会社ホロンPBI
〒530-0054
大阪市北区南森町2-3-13
セリーナムーン2F
TEL: 06-6363-0890
Mail: office@holonpbi.com
URL: www.holonpbi.com
2003年 資格認定団体登録
代表者: 金蔵院葉子



代表の金蔵院葉子さん



参加者の大半が初体験の倍音声明。金蔵院さんの軽快なトークでリラックスして進む。

バルセロナでの倍音声明⑤のほか、日本文化体験や能力開発など様々な講座を提供している。

う街の音、歌、読経、サイレンなどだ。各人は低
い音域で発声しているにも関わらず、ソプラノの
童謡や賛美歌のように聞こえることもある。

発声による呼吸効果、音の振動効果、集中によ
る雑念からの解放、場との一体感、静寂の余韻な
どが心地よく、終了後は精神と身体が整った感覚
になった。金蔵院さんの科学的で軽快なトーク力
によるところも大きい。大半が初参加にも関わら
ず、リラックスして場が進んだ。

■日本文化の敷居を低く学びやすく

上質人生講座には他にも、「楽しい俳句」「狂言
を観にいこう」「鳥獣戯画の模写体験」「宝の地図
作り」など、聞いただけでワクワクするものが多
くある。金蔵院さんはその狙いを言う。

「海外に行くと日本文化について興味深く聞か
れます。それに答えられない日本人が多いのはも
ったいないことです。昔の武將は五感で兆しを読
んで動きました。一般の人でも、賞味期限などな
くても食べられるかダメか判断できました。伝統
的な日本文化に触れ自然とともに生きること、で
日本人は五感を整えたのです。いまは日常にそれ
がなくなつたので、マインドフルネスを意図的に
やる必要が出てきたわけです。私は、非日常にな
った日本文化の敷居を低く学びやすくして、楽し
みながら五感を磨く機会を提供したいのです」
本年秋からは、認定資格に「NLPトレーナー
ズトレーニング」が加わる。そこには、ジャパネ
スクNLP的な要素が多分に含まれる予定だ。

財団 前半では、それぞれの資格の工夫や、これからの課題をご共有いただきました。このあとは、課題解決のヒントや、財団も含めて何かコラボしていけるか、この会をどう活用していけるかなど、そういう意見交換ができればと思います。

別府 財団さんには多くの協賛会員がいらっしゃるのので、展示会のような形でブースを出し合って、生涯学習のフェスティバルをするのもいいと思います。

財団 いいですね。財団では「生涯学習松田妙子賞」という賞を企画している最中で、生涯学習に積極的に取り組む企業や団体を顕彰していく予定です。皆さまからいろいろなアイデアをいただいて、形にしていけたらと考えています。

別府 また財団のホームページとは別に、生涯学習のポータルサイトのような形で、学校や資格の紹介などをするというのでもいいんじゃないでしょうか。

菱倉 学ぶことはできても活かすことができていない方が多いと思います。当社でも大半の方が教材を購入してくださっているのですが、個人の楽しみの方も多く、教室情報をホームページ登録してくれている人は15%くらいです。

市川 メンタルケア心理士の場合、ほとんどの方は看護師や教員などメインの職業があつて、プラスの形で資格取得が多いです。中には個人開業している方もいらっしゃいます。

やいますが、学会に正会員として登録して、しっかりと研究をしながら活動される方というのは少ないです。学会員は大学を出た方が多く、社会人研究者を育てるのにはいいのですが、その先でも、もっと活用できたらという声があります。

財団 博士号取得支援事業で博士号を取得された方が、すでに40人以上いらっしゃつて、その中から幹事役を募り、自分たち博士を社会にどう活かすか、アウトプットの場を検討してもらっています。50歳以上の博士号取得者が活躍すれば、それを見た若い人も未来に希望を持てるはずですよ。

柴崎 やはり社会の中に場を作っていくというところで、みなさん課題があるんですよね。勉強して資格も取ったけど、じゃあどうするか。

菱倉 私たちのところも、会員さんの教室では日中働く人が増えてきていて生徒さんが集まりにくくなっています。そんな中で、作品を売って収入を得ようとする方が増えています。それはそれでいいのですが、法人で場所開拓をして、そこに講師として送り込んで、活躍してもらうようにできたらいいなと思っています。

柴崎(千) うちも、その後を考えると同じような悩みになってくるのです。セラピストの場合は教室を開業するわけではないので、やるとなると一つは集客の問題、その先に会場の問題が出てくるので、みなそ

こで止まっています。

財団 オールアバウト・ライフワークスさんは、資格発行や教材販売の上位者を表彰されていますが、その方々のノウハウはシェアされていないのですか。

菱倉 実は、2000年にビーズブームというのが起きて、当時はビーズ教室をはじめたら放つておいても生徒が来るような時代で、その時に固定客を掴んだ方が今トッ

プで活躍している人たちなんです。ただそういう方たちも、いち早くインスタグラムを始めたり、ブログを毎日更新したり、努力されていますね。そうした発信をしないで集客できないと言っている人も結構多いので、教室をやっていくバイタリティも問題だと思っています。他にも、ママ友のネットワークがある人やPTAにアピールに行く人など、さまざまな方法で生徒を獲得されています。そういったノウハウは地域性や個人ネットワークによってさまざまなので、講師からその弟子となる講師へ伝達されているのが現状です。

財団 大根田さんは一人で始めて、どんどん生徒が増えて、一人では大変なくらい広がったのはすごいですね。

大根田 20代のとき体が弱くて、病院でも原因がわかりませんでした。改善するために薬膳を学び始めて、1年もせずに健康になったのですが、それを聞いた知人から、地域イベントで15分話してほしいと頼まれたのが最初です。その参加者の友人から定期的に開いてほしいと言われ始めました。その後もほとんど口コミです。時流としても薬膳は人気があるようで、年に2回開く1day入門講座には、満席の60〜70人の参加があり、入口になっています。

財団 大根田さんも成功事例の一人だと思えますが、それぞれの資格でうまくできている方っていうのは、少なからずいらっしゃると思うんですね。各分野の成功事例を発表してもらって、資格を持っている



人やこれから学びたい人に聞いて役立ててもらおうという、合同の機会というのはいかがでしょうか。

別府 資格取得後の成功事例を見られるというのはいいですね。

柴崎 ただし、成功をどう定義するのかという問題もあると思います。経済活動につながるものが成功だとしたら、生涯学習の定義が変わってくると思うので。

別府 集客の時には見えにくいところですね。これだけ稼ぎましたよとか、これだけ集まっていますというのが、わかりやすい動機付けにはなるんですけど、私たち教育をする立場からすると、人をたくさん集めるのが最終目的ではないです。お金じゃなくて満足度を測れるバロメーターがあればいいんですけどね。

柴崎（千） とはいえ、多くの人に知ってもらいたいし、学ぶ人も増えて欲しいとは思っているのですが、どうやって集客するかというのはすごく大きな課題です。集客の先にもしかしたら対価もあるかもしれない。アートワークカフェを積極的に開いて、それをきっかけに一般の方と出会う機会を増やせたらなと思っていますが、やるなら今の3階では人が入りにくいので、路面店がいいかなと考えます。そうすると教育なのか集客なのか、どっちが主か分からなくなってきますよね。

財団 自分が得たものの満足度は本人しかわからないですし、その満足度が高ければ主催者としては大成功ですよ。ただ、前理事長が言っていたのは「社会に還元しなければいけない」ということ、それを継続しながら、自立して生きていくためにはある程度の対価を得ることは大事です。

菱倉 集客のヒントですが、私たちのところに「デコ巻き寿司」という人気講座があります。千葉県郷土料理で切ったら絵が出る巻き寿司で、それを家庭でも再現できるようにする講座です。他にも「デコ餅」といって、こちらは青森県の郷土料理です。巻き寿司に関しては節分があって、必ず巻き寿司に興味を持つ時期が来るんですよ。それから「キャラ弁」の講座もあるんですが、こちらもお弁当を作らなきゃいけない時期がありますし、裁縫も幼稚園バッグを作るなどのシーズンがあります。家族構成や暮らし方の変化、季節行事をきっかけとして、「どうすればいいのか調べてみよう」という、その先にある講座は強くて、集客ができていいのかと思います。

食育の先生もいて、食育はどうしても知識が中心になってきますが、食育とキャラ弁をセットにして、キャラ弁を作りながら食育の知識を教えるみたいなことをしています。集客はキャラ弁でキャッチして、でも食育をちゃんと学んで帰れるというパッ

テージになっているのです。そのように、複数の資格をうまく活用して、キャッチーなコンテンツと軸となる本命の部分セットにするのはいいかと思います。

別府 手芸教室をやっている人がいて、集中力を使うし、ブログの更新も毎日やっているからストレスが溜まってしまおうといった時に、こころ検定が使えるよね、ということですよ。

財団 垣根を超えたコラボが、絶対これからは必要になってくると思います。

大根田 胡桃の庭も、薬膳だけでなく気功やメンタルヘルス、ヨガなども取り入れて、総合的に体質改善していこうという点が、他とは違う特徴なんです。

別府 うちが学術的な心理学ですが、アートセラピーをプラスしたいといったときに、クエスト総合研究所さんなら協賛会員同士だしと思うわけです。なかなかアートセラピーってないんですよ。

菱倉 生涯現役で誰もが何かで活躍できる場がほしいわけです。特に男性は仕事をリタイアした後どうするっていうことが、いろんなところで課題になっています。

財団 定年退職後も働く人は増えています。体力は活かしてもスキルを活かしている方はまだまだ少ないです。

別府 国が65〜70歳の人たちを採用しなさいと言っているの、市区町村の公共施設

では60歳以上で採用というのがよくあります。年配の方がうちの資格を取って、そのまま区のスクールカウンセラーとして採用されたという例もあるので、そういう道もあると思います。

財団 そうなんです。そうした動きがより活発になっていけばと思います。今後そういった情報交換の場として、協賛会員同士がアイデアを提案しあう場として、また、皆さんと一緒に財団ができることを考えていただく場として、今後も年に数回は設けていいたく思います。

菱倉 そうですね。人生100年時代に、自分の活躍の場を見つける場所として、フエスティバルやポータルサイトを考えるのも意義があると思います。

柴崎 漠然とした異業種交流だけだと足が向きにくい人も、具体的なテーマがあれば集まると思います。

別府 財団のフエスティバルはぜひ検討してほしいです。それと、広報について。協賛会員同士が協力してPR効果を上げていこうというテーマだと、もっと多くの方が来ると思います。こういう話をする場が持たれたので楽しみです。

財団 いかにPRするかは大事ですね。この会を開催してよかったです。また次回、ご意見を聞かせてください。今日は本当にありがとうございました。

差別化や集客のためにも、資格のコラボは効果的という事実

尺八

Shakuhachi

尺八は木管楽器の一種でリードのないエアリード楽器に分類される。名称は管長が一尺八寸（約54・5cm）であることに由来する。真竹を使用し、現在は中間部でつなぎ合わせるものが主流だ。一般的な尺八は5穴（表4穴、裏1穴）で、指穴の開閉だけで出せる基本音階は、レ／ファ／ソ／ラ／ドの5音。他の音は穴を半開にしたり、息を吹き込む角度を変化させて出す。かつては宗教楽器だったが、現在、ジャズや即興音楽などにも活用されている。

中国の唐代が起源とされ、日本には雅楽器として700年前後に伝来した。東大寺の正倉院には6穴3節の尺八が収められている。鎌倉時代から江戸時代初期までは、一節切（ひとよぎり）と呼ばれる短い尺八が使われ、武士の嗜みとして武家社会で流行した。北条幻庵はその名手だった。

江戸時代の中期には、禅の一派、普化宗修行の一環として、虚無僧が天蓋という編み笠をかぶって全国を歩いて尺八を吹いた。普化尺八と呼ばれ、現在の尺八の祖形となった。明治時代初頭に普化宗は廃止され、純粹に楽器として三味線や箏との合奏が盛んになった。

虚無僧が吹いたのは「古典本曲」と呼ばれ、はつきりとした拍子はない。他の楽器と合奏する一般的な楽曲は「外曲」と呼ばれる。尺八の流派は、江戸期に始まった古典本曲と外曲を演奏する「琴古流」と、明治時代に中尾都山が起こした都山流が主流。

石垣征山

Ishigaki Seizan



東京都豊島区出身。東京藝術大学音楽学部邦楽科に入学後、人間国宝・山本邦山に師事。都山流尺八楽会師範試験を首席登第、父、征山の名を襲名。2006年に尾上秀樹と「HIDE×HIDE」を結成。2010年、長谷校校記念第16回くまもと全国邦楽コンクールにて最優秀賞、文部科学大臣奨励賞を受賞。2013年都山流尺八楽会主催、本曲コンクールにて金賞、文部科学大臣賞、産経新聞社杯を受賞。

父が尺八、母が箏の演奏家という家庭環境に生まれたため、特別なものとしての認識より「そこにあつて当たり前」な感覚でした。ですから惹かれた、というよりも最初から自分自身に結びついていったのだと思います。今は自分が思うままに歌い上げられることに心を奪われています。

●尺八を聞くときの注目ポイントは？

意外にも「これをすべて同じ楽器で演奏しているのか」と思われるくらい、尺八には音色や奏法にバリエーションがあるのです。それを感じて楽しんでいただけるよう、変化に富んだ演奏を心がけております。時には主になり、時にはメロディを支え、時には飛び跳ね、いろんなことをします。メロディを吹いているとき以外も「どこに意識をもって演奏しているのか」と想像しながら聴いていただけるとより楽しんでいただ

けると思います。

演奏に関しては、いわゆる超絶技巧的な早い指の動きのようなものよりも、「その曲に必要な奏法」＋「ほんの少しのエゴ」を織り交ぜた唯一無二の音を出すことの方に心を砕いています。

演奏する場所が国内か国外でお客様の反応も違ってきます。日本のお客様は遠慮がちで控えめな反応をする方が多い印象ですが、海外のお客様はストレーな反応をする方が多いなど感じます。その会場の雰囲気合った演奏ができるよう、心がけてやっています。

尺八の魅力は「十人十色」であり、「変幻自在」な演奏ができること。いろんな音色の尺八を、たくさん聴きくらべてみてほしいです。

和楽器の ようこそ！ 世界へ



♪音を聴いてみよう！

生涯学習開発財団のWEBサイトで、尺八の音色が聴けます。

<http://www.gllc.or.jp/>

または、左のQRコードからどうぞ。

●AUN YouTubeチャンネル

いまだからこそ聴きたい元気が出る「日本応援団2020」「春一番～桜だ！和背負い～」、名曲の「Oriental Journey」「絢爛パサラ」「万殊の灯りに想いを馳せて」、さらには米津玄師の「打上花火」、スタジオジブリの映画音楽、ドヴォルザーク、「君が代」からメジャーリーグの球場で演奏した「星条旗よ永遠なれ」まで、和楽器の懐の広さを堪能できます。



●AUN 公演情報

和楽器の魅力探訪（シリーズ）

日時：2020年9月13日（日）開場14時30分／開演15時

会場：川口リリア 音楽ホール（川口市川口3-1-1）

チケット：全席指定3,000円（税込）TEL購入048-254-9900（10:00～19:00）

主催：川口リリア

詳細：<http://www.aunj.jp/jpn/livedisc/liveinfo/schedule.html>

●監修者：AUNプロフィール

井上公平・井上良平。1969年大阪にて5人兄弟の末の双子として生まれる。1988年、和太鼓集団・鬼太鼓座（おんてござ）に出会い、高校卒業と同時に入座。2000年に「AUN」として独立。2009年、邦楽界で活躍する若手を集めて「AUN-J クラシック・オーケストラ」を結成。公演回数は国内外で1400回以上。子どもたちに日本文化の魅力を伝えるため、全国の小学校を訪問し、和楽器演奏と桜を植える活動もしている。



リコーダーなどと違い音を出すのが難しい尺八だが、熟練すれば表現力豊かな演奏ができる。