

金運・仕事運・勝負運がアップ!「太陽の魔法陣」付録

# ゆほびか

1月号

グッスリ快眠!  
ピアノレイキ  
音楽CD

糖尿病・高血圧・腰痛・肩こり・老眼・便秘に効く!

# 手をもむだけで 病気が治る! 記憶力アップ!

耳鳴り・めまい・頭痛を一掃!「手もみマップ」ポスター付録

5秒で効く! 怒り・緊張・ストレスが消える「手のツボ押し」

世界的脳科学者も大絶賛! ボケを遠ざける「指さき体操」

専門医も太鼓判! 高血圧が治り超健康になる「タオル握り」

YouTubeで大人気! 手のシワが消える「手の甲つまみ」

不安・悲しみ・イライラが消えてグッスリ快眠!  
運気も急上昇!

ダウンロードもできる!

## ピアノレイキ 音楽CD

医師も推奨!

女性の9割は血流不足! 薄毛・乾燥肌・疲労が解消!

## チキンスープ

聞こえているのに聞き取れない! 今注目のAPD

「耳の情報処理トラブル」が楽になる

新国民病「逆流性食道炎」は自分で治せる



25th  
anniversary

不安・悲しみ・イライラが消えて  
グッスリ快眠!

運気も急上昇!

# ピアノレイキ®音楽 CD

脳専門医も  
太鼓判!

「レイキ」とは「氣」で心身の不調を解消するヒーリング法。大正時代の日本で発祥した伝統的療法ですが、現在はむしろ海外での人気が高まっています。そんなレイキを美しいピアノ音楽とともに実践する「ピアノレイキ」で、うつや不眠の症状が治った人、穏やかな心で過ごせるようになった人、運がよくなった人が続々! 脳の専門医も激賞する療法をぜひお試しください。

ピアノレイキは橋本翔太の登録商標です

写真/菅沢健治(75, 79ページ)、モデル/北川原志於(75, 79ページ)、  
ヘアメイク/風見伸子(75, 79ページ)、イラスト/コウゼンアヤコ(asterisk-agency)(83-86ページ)

記憶力、集中力が高まると脳の専門医が推奨!  
脳が一気に目覚める!  
まちがい探し

試し読み  
できます



写真編



定価:650円+税 A4変形/48ページ

上下の写真でまちがいが3個あるよ



脳が一気に目覚める!  
まちがい探し Part2  
脳が二気に目覚める!  
まちがい探し  
イラスト編も  
好評発売中!

定価:650円+税 A4変型/48ページ  
Part2  
定価:700円+税 A4変型/72ページ

お近くの書店または楽天ブックス ☎0120-29-9625 (通話料無料) へご注文ください。マキノ出版

# 気高めめる「ピアノレイキ音楽CD」で 自分軸を確立し周囲に 振り回されない人になる

音楽療法家・作曲家・心理カウンセラー 橋本翔太

ピアノレイキ音楽 CD

「何を信じればいいのか」と困惑する人が増加中

2020年は、私たちにとって非常につらい一年でした。新型コロナウイルスの影響で、不安や悲しみ、怒りなどの気持ちが膨らんだかたも多いはず。

特にこれまで、周りの人や情報などの「外側」に依存して生きてきた人は、コロナ禍で「誰を信じていいのかわからない」「何を信じればいいのか」という不安、困惑、恐れが入り混じって身動きの取りづらい状況は、かなりキツイでしょう。また、この先の展開がまったく予

測できないだけに、ネガティブな感情を募らせる人は、まだまだ増えていくのではないのでしょうか。

そんな今だからこそ、自分で自分を整えるセルフケア法である「ピアノレイキ」をぜひ実践していただきたいと思います。

ピアノレイキというのは、人や場のエネルギー高めめる「レイキ」を、ピアノの即興演奏にのせたオリジナル・ミュージックです。

世界的に認められている代替療法

そもそもレイキとは、生命の根源ともいえるエネルギーで、日本では

昔から「気」と呼ばれていたものです。気のエネルギーによって心身の不調を解消する療法、すなわち「気療法」が大正時代の日本で生まれ、それが海外に渡って発展を遂げたのが、現在のレイキというわけです。

アメリカでは病院内のレイキが認可されている州があり、イギリスやカナダでは医療保険が適用されるなど、非常に有用な代替療法として認められています。

そうしたレイキのエネルギーを、やはりそれ自体が強力な波動のエネルギーであるピアノ音楽に乗せて人々に届けるのが、ピアノレイキの

特長です。

ですから付録のCDを再生するだけでなく、あなた自身の内にある気のエネルギーも、場のエネルギーも、自然と高まっていくのです。

さらに、ピアノレイキの曲を聴きながら、体の中でも特に重要なポジションに自分自身の手を当てると、あなたの内側の気の巡りはいつそうよくなり、より効果的なセルフケア

「ピアノの音楽は  
それ自体が強力な波動の  
エネルギーであり、  
レイキのエネルギーを  
効果的に届けてくれます」(橋本翔太)



ができます(79ページ参照)。

こうしたピアノレイキ・ヒーリングによって、不安な心は癒され、疲れた体も元気を取り戻し、運氣まで大回復。人生が好転していくのです。

コロナ禍でも  
振り回されない姿勢

実際、ピアノレイキ・ヒーリングのセミナー受講者の皆さんは、コロナ禍でもまったく心身が振り回されていないようです。

「まったく平気です」  
「心も体もいつもどおり健康で落ち着いています」

との報告を多数いただいています。いつも周囲の環境で何が起こっているのかばかり気にして、自分の感情に注意が向いていない(あるいは意識的に、注意を向けないようにしている)人は、外側の状況によって、いとも簡単に揺さぶられてしまします。その結果として、このコロナ禍で不安や悲しみが増大し、怒りを外側につつけているのです。

しかし、日頃から自分自身をたいせつにし、自らの感情から逃げず、

不安・悲しみ・イライラなどに向き合っている人は、外の状況に振り回されません。昨今のような有事にも、「私は今、不安なんだな。それはそうだよ」と自分に寄り添い、安定をもたらすことができます。

まずは自分の感情を  
よく感じ切ってほしい

不安も悲しみも、実はその感情をしっかりと感じ切ることから、解消のプロセスは始まります。また、怒り・イライラの感情の裏には必ず、不安や悲しみの感情が隠れていますから、その本音の感情に気づくこともたいせつです。

そのうえで、ピアノレイキ・ヒーリングによってエネルギーの流れをよくしていけば、不安・悲しみ・怒りは消化され、家族や会社などでの人間関係は好転します。

「コロナ後の世界」の変化する社会にも柔軟に対応できるようにするには、この機会をチャンスと捉えて、あなたらしい輝きに満ちた未来を手

にしたいだけだと思います。



はしもと しょうた 埼玉大学にて音楽教育学、同大学院にて臨床心理学を専攻し修士号取得。幼少期の難病や家族問題、うつや副腎疲労などを乗り越え「心理療法・栄養メンタル療法・音楽療法のトリプルアプローチ」を開発。心の改善に特化した「コーダサプリメント」や独自のヒーリング音楽「ピアノレイキ」が大きな反響を呼び、精神的回復だけでなく、体調・仕事・恋愛・人間関係が改善したり、人生が劇的に好転したりする人が続出。日本国内・海外からも受講者を集めている。「聴くだけうつつぬけ」「すべてが楽になるピアノレイキ[CD付き]」(共にフォレスト出版)など著書や楽譜集を多数刊行。  
YouTube 橋本翔太チャンネル  
公式サイト(「橋本翔太」で検索)  
<http://pianosho.com/>



# CDの効果がいっそう高まる!

## 自分の体に手を当てて聴く 「ピアノレイキ・ヒーリング」のやり方

### 【姿勢】

寝ても座ってもよい。  
リラックスできる姿勢をとる

### 【手の当て方のコツ】

手の指をそろえ、軽く丸める。この状態  
で両手を重ねるか、または上下に並べて、  
自分の体に触れる



手を上下に並べた当て方

### 【手を当てる位置】

3

運がよくなる  
「下腹部」のポジション

運をよくするには、「気」(生命エネルギー)の流れを整えるのが最重要ポイントです。おへそのすぐ下(臍下丹田)に手を当てると、滞っていた気の循環がたちまちスムーズになり、人生の流れが整います。運がよくなった実感を得られるでしょう。

2

怒り・イライラを解放する  
「おなか」のポジション

怒りの感情は、「腹が立つ」の言い回しのように、お腹にたまります。怒り・イライラの感情を浄化するために手を当てる位置は、おなか(胃の辺り)です。

1

不安・悲しみを緩和する  
「胸」のポジション

「胸がザワザワする」「胸が苦しい」という言葉があるように、不安や悲しみの感情は胸(上丹田)にたまります。その「毒出し」のために手を当てる位置は、胸の中心からみぞおち辺りです。



- 各楽曲ごとに、①～③のどこに手を当てるといいかが異なります。次のページを参照してください。
- 肩こりのひどい人は、自然と肩に手がいくものです。「不調を感じる箇所」「無意識のうちに手を置いている箇所」がある場合は、そこに手を当ててもOKです。自分の感覚や、内側からの声に従ってください。

# ただ聴くだけでOK! さらに効果的な方法も! 「ピアノレイキCD」聴き方ガイド

音楽療法家・作曲家・心理カウンセラー 橋本翔太

ピアノレイキ音楽CD

## 付録楽曲の5つの聴き方

ただ再生するだけで、あなた自身の内なる「気」のエネルギーも、場のエネルギーも、自然と高まります。あれこれ難しく考えず、心地いい音量でご活用ください。1日を通していつ聴いてもだいじょうぶです。

スピーカーでも  
ヘッドホン  
でもいい

プレイヤーから曲を流しっぱなしにしたり、ヘッドホンやイヤホンでじっくり聴いたり、どんな聴き方でもだいじょうぶです。

全体を聴いても  
好きな曲だけ  
聴いてもいい

5曲を順番に聴く、80ページを参考に目的別に曲を選んで聴く、直感で好きな曲だけをリピートして聴く……いずれの聴き方でもOKです。

リラックスできる  
環境で  
聴いてほしい

いつでも聴いてもかまいませんが、リラックスできる環境で聴くのが、最もお勧めです。

体に手を当てて  
音を聴くと効果アップ!

音楽を聴くだけでもかまいませんが、79ページの要領で、自分の体に手を当てて聴く(ピアノレイキ・ヒーリング)と、いっそう効果的です。曲ごとに、体のどのポジションに手を当てるといいかが異なりますので、80ページの楽曲解説を参照してください。

ただ音に  
耳を傾けるといい

あれこれ思考している状態では効果が薄れてしまいます。「このやり方で合っているのか?」「この症状は改善するだろうか?」などはあまり考えず、ピアノレイキの音にただ耳を傾けてください。

リラックスして、  
ただ音に耳を傾けていけばいい



# グッスリ眠れる! 自律神経が整う! 運氣もアップ! 「ピアノレイキ音楽CD」楽曲解説

音楽療法家・作曲家・心理カウンセラー 橋本翔太



## 不安を溶かして自分の軸を取り戻す

コロナに関連して発生した不安やストレス、新しい生活様式への戸惑いや心配、人間関係での気疲れ、先々への恐怖……そんな感情を緩和し、溶かしていく楽曲です。不安や恐怖があると、私たちは、胸がギュッと詰まるように感じるものです。そのエネルギーの滞りをこの楽曲で解放し、落ち着きと、自分に軸を取り戻しましょう。ピアノの温かい音に包まれて、心身が満たされていくイメージがあると、より効果的です。

手を当てる位置



➡①胸のポジション

## 大いなる存在に包み込まれるイメージ

教会やモスク、お寺や神社など、人が大いなる何かに祈る想いとパワーをイメージした楽曲です。人は運か昔から、不安や悲しみを、祈ることで乗り越えてきました。1人で抱え込まず、不安や悲しみを、自分よりも大きな存在に預け、寄り添ってもらいましょう。あなたは1人ではありません。優しい音の海に心身を委ね、自分で自分を包み込むように胸に優しく触れながら聴いてください。

手を当てる位置

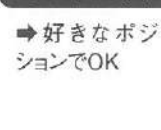


➡①胸のポジション

## 心身も、場所の気もデトックスできる

波音には浄化の力があります。音の浄化力で自分のエネルギーを整えるのを「ナチュラルング」と私は名付けています。この曲は、本来のあなたに戻すために効果的なピアノレイキです。ただ聴き流すだけでかまいません。もし聴いているうちに部屋の片づけや不要品の処分をしたくなったならば、ぜひ取り組んでみてください。心身だけでなくお部屋のデトックス、浄化もかかいます。

手を当てる位置



➡好きなポジションでOK

## 「ほんとは私は悲しい」と言ってみてください

怒りやイライラは、心の中に潜む不安・悲しみ・恐怖が原因であることが多く、特に仕事や家庭の人間関係についての怒りは、その本質が「悲しみや恐怖」であることがほとんどです。「わかってられない」「たいせつにしてもらえていないのでは」などの本音の感情に気づいてください。曲を聴きながら、胃の辺りに手を当て、「ほんとは私は悲しい」「ほんとは私は怖い」と言ってみてください。悲しみも怒りも解放されていきます。

手を当てる位置



➡②おなか(胃の辺り)のポジション

## よりよい明日と幸運を引き寄せる

5分であなたのエネルギーの流れを整え、活性化させる楽曲です。運氣とは「氣を運ぶ」と書きますが、まさにこの曲はあなたに氣を運び、活力をもたらします。下腹部(臍下丹田)に手を置くといいのは、ここがあなたのエネルギーのセンターポイントだからです。音があなたの心身を駆け巡り、自分がキラキラと輝いていくイメージを持ちながら、ゆっくり大きな呼吸を行うと効果的です。短い休憩時間でのリフレッシュにもお勧めです。

手を当てる位置



➡③下腹部(臍下丹田)のポジション

**Track 1** [10分 28秒]  
桔梗の群青々わらぎの風。  
私が「わたし」を生きるはじまりへ

- 効果
- 不安・疲れ・ストレスを溶かす
  - 自律神経を整える
  - メンタルリカバリー

**Track 2** [8分 43秒]  
祈りの力

- 効果
- 不安・疲れ・悲しみを和らげる
  - 深い眠りを促す
  - メンタルケア

**Track 3** [15分 05秒]  
ほほ笑む波間がピンクで包む  
ありがとうでほら満ちていく

- 効果
- ネガティブ感情のデトックス
  - 部屋の浄化

**Track 4** [6分 14秒]  
淡紅の香りでもう一度出会いなほす。  
川面桜の午後二時に。

- 効果
- 怒りやイライラの原因となっている不安や悲しみに気づき、解放する

**Track 5** [5分 00秒]  
南のびちャブチャぞよいでラララ  
僕のらしさでうるおせ今を

- 効果
- 気の巡りアップ
  - 運氣アップ

# 脳専門医が実証! 「ピアノレイキ」は 脳をリラックス状態に導き 健康回復に役立つ

脳神経外科医 工藤千秋



## 科学的な方法で 脳への効果を実証

私は長年、いわゆる西洋医学の専門医として、数多くの診察に当たってきましたが、東洋医学や代替療法などもすべて、人が元気になるための同等な手段と考えています。

「ピアノレイキ」も、その一つです。「目に見えないもの」であるレイキであっても、それを用いて症状などがよくなる人はおおいにいます。

実際に私自身も、過去には著名な先生にレイキを施してもらったことで、頑固な肩こりが緩和するという

経験をしています。

私は以前、橋本翔太先生の「ピアノレイキ」と脳波の関係を調査したことがあります。

その際、ピアノレイキを「聴く前」「試聴中」「聴いた後」の脳波を測定したのですが、結果、ピアノレイキの曲を聴き始めると、脳内のα波とθ波が活性化し、β波は沈静化していることがわかりました(82ページ参照)。

α波の活性化は、心が落ち着き、ゆったりしている状態を表します。θ波とは、α波よりもさらに深いリラックス状態で観察される脳波で、「まじろみの脳波」とも呼ばれてい

ます。その一方、β波は、覚醒・緊張状態などで現れる脳波です。ピアノレイキによる脳波の変化は、聴き終えた後もしばらく持続しました。

ひとこと言うと、ピアノレイキの曲は、ストレス過多の現代人の脳に癒しをもたらす、心身の健康回復に役立つことがわかったのです。

## 「聴く」「手で触れる」の 両輪がお勧め

橋本さんが触れるピアノの鍵盤からは、音波、すなわち振動が発せられています。

振動とはエネルギーの一種で、そ

くどう ちあき 1958年、長野県下諏訪に生まれる。長野県立諏訪清陵高校卒業後、島根医科大学(現島根大学医学部医学科)卒業。日本脳神経外科学会専門医・日本認知症学会認定医・指導医。医療法人社団くどうちあき脳神経外科クリニック理事長・院長。「脳と心の正体を自分の眼で見たい」との思いから脳神経外科医を志し、鹿児島市立病院救命救急センター、労働福祉事業団東京労災病院脳神経外科、イギリスのパーミンガム大学脳神経外科などで脳外科を学び、2001年に「くどうちあき脳神経外科クリニック」を開院。勤務医時代から、当時はまだ痴呆症と呼ばれていた認知症への治療にも専心した。著書に「医師たちが選んだ認知症への切り札」(現代書林)、「病気がならない神経クリーニング」(サンマーク出版)など。



ピアノの音には、橋本さんが発しているレイキのヒーリングエネルギーが込められています(工藤医師)

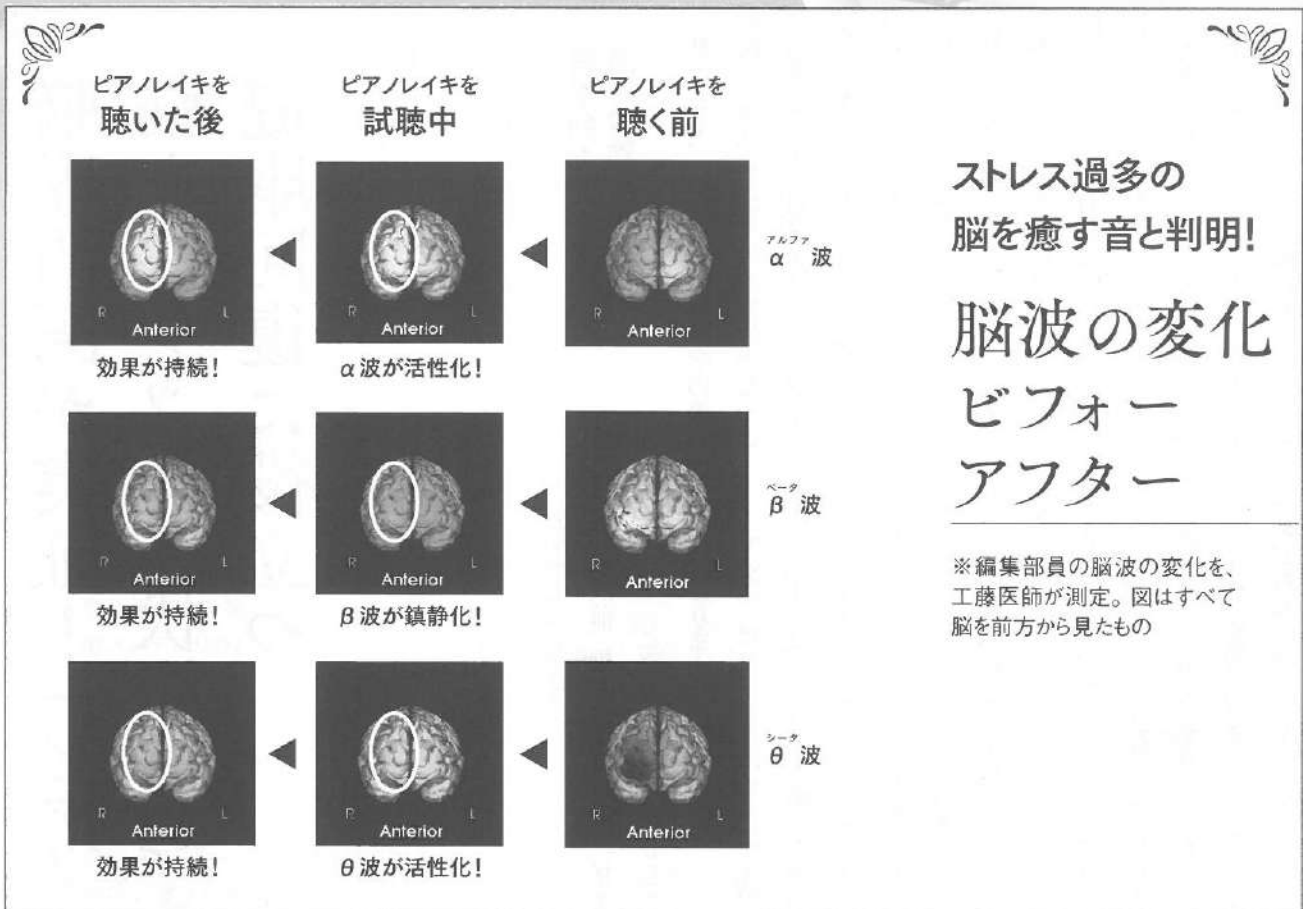


※ CDと同じ内容のMP3ファイルを「ゆほびかWeb」からダウンロードできます。アクセス先とパスワードはCD盤面に記載されています。

ストレス過多の  
脳を癒す音と判明!

## 脳波の変化 ビフォー アフター

※編集部員の脳波の変化を、  
工藤医師が測定。図はすべて  
脳を前方から見たもの



こには、橋本さんが発しているレイキのヒーリングエネルギーも込められています。そのため、音をただ聴くだけでも、心身へのある程度の効果は実感できるでしょう。

しかし、ピアノレイキCDの曲は、聴きながら胸やおなかに手を当てる、つまり「聴く」「手で触れる」の両輪によってこそ、心身の健康を呼び覚ますいっそうの効果が実現すると考えられます。

そのメカニズムとしては、触る行為による「触覚の刺激」や「温熱の刺激」に加え、手のひらから発散される物理的な「波動のエネルギー」も好影響を与えているのではないかと推察されます。

どういうことかという点、手の細胞からのエネルギーと、体の細胞のエネルギーが共振を起こすと考えられるのです。

体にはすでに、ピアノレイキの音波のエネルギーが届いています。そこに、手からのエネルギーが加わって、手と体の双方の細胞が共振することによって、ピアノレイキ由来のエネルギーがいっそう大きくなる現象が発生します。

ピアノレイキを聴くだけでも、それまで落ち込んでいたり、調子が悪かったりした人にエネルギーがよみがえってくるのは確かです。でも、さらに自分の手を体に当てれば、よみがえってきたエネルギーをさらにパワーアップできるのです。

**家族いっしょに聴くと  
いっそうの効果あり**

新型コロナウイルスの影響で人と接する温もりが失われつつある昨今。しかも、秋から冬にかけては、誰でも気持ちが落ち込みやすい季節でもあります。

だからこそ付録の音源は、1人で聴いてもいいのですが、可能ならば家族単位で活用してみたいかがでしようか。

ご自身の体に触れるのと同じ要領で、ときには家族どうしで触れ合って、共振によるエネルギーの増幅をお互いに起こしてください。家族みんなでピアノレイキのいいエネルギーをいっそう強力にし、受け取っていただきたく思います。

# 不眠・不安のうつ症状から 解放された！ 夫との死別の 寂しさ・悲しみも癒やされた

草場大典さん (仮名) 45歳 住職 長野県

胸のつかえが楽になり  
涙があふれ出した

以前の私は、お寺の住職を務めるかたわら、福祉関係の仕事もしていました。知り合いから頼まれ、ある会社で働き始めたのですが、そこで待っていたのは言葉の暴力・無視・陰口・責任転嫁など……。

これらの嫌がらせの影響で、働き始めて2週間後からは、不眠や不安の症状が強くなり現れるようになっていきました。心療内科を訪れると、うつと診断されました。

そんな、心身のバランスを大幅に崩していた私を救ってくれたのが、

「ピアノレイキ音楽CD」の  
楽曲です。

初めて聴いたときのこと  
は、今でも鮮明に覚えてい  
ます。優しいメロディが  
そっと心をなでるような感  
じで、胸のつかえがスッと  
楽になり、その次の瞬間、  
涙が止めどなくあふれ出し  
たのです。

以来、私は1日2回ピアノ  
レイキの曲を聴くようになりまし  
た。

まずは、仕事の昼休みに、車の中  
でお弁当を食べながら。このタイミ  
ングで曲を聴くと、午前中にたまた



ピアノレイキはお寺の檀家さんたちにも大好評



「寂しさや悲しみが  
癒えていきます」

現在は、お寺の待合室でも、ピアノレイキの曲を流しています。

お寺にいらつしゃって、法事・法要までの待ち時間に耳にしたかたがたからは、「落ち着きますね」といった感想をいただいています。

ご主人を昨年亡くされた80代の檀家さんにピアノレイキのCDをお渡ししたところ、毎日聴いてくださり、「寂しさや悲しみが癒えていきます」とのご報告もいただきました。

また、別の檀家さんは、以前の私と同じくうつに苦しんでおられたのですが、ピアノレイキ音楽CDを聴き続けるうちに、「両親への感謝の気持ちが湧いた」「うつの症状も改善してきた」とおっしゃっていました。