
LINE・メルマガ登録特典

人生を調律する はじめの一步

～本来の自分らしい人生を奏でるために～

GOEN 屋

人生を調律する。

目次

はじめに.....	3
第1章 調律とは何か.....	5
第2章 人生は、一つのオーケストラ.....	9
第3章 氣聴とは.....	13
第4章 五行とは.....	16
第5章 今日からできるセルフ調律.....	19
おわりに.....	22
この本を最後まで読んでくださったあなたへ.....	23
GOEN 屋の世界.....	25

はじめに

この本を手にとっていただき、ありがとうございます。

もしかすると今、こんな感覚を抱えていませんか。

朝、目が覚めても疲れが取れていない。やるべきことは山ほどあるのに、なぜか一歩が踏み出せない。頑張っているはずなのに、心のどこかが満たされない。笑っているのに、本当は笑えていない気がする。人と一緒にいても、ふとした瞬間に孤独を感じる。「このままでいいのだろうか」という問いが、ふと頭をよぎる。

こうした感覚は、決して珍しいものではありません。むしろ、真面目に、誠実に、責任感を持って生きてきた人ほど、こうした違和感を抱えやすい傾向があります。

なぜなら、頑張り屋な人ほど、自分の本音や体のサインを後回しにしてしまうからです。仕事のため。家族のため。周りの期待に応えるため。そうやって、自分より優先すべきものを積み重ねていくうちに、いつのまにか「本来の自分」からずれてしまう。

でも、はっきりお伝えしたいことがあります。

“あなたは、壊れているわけではありません。弱いわけでも、能力がないわけでもありません。ただ少しだけ、人生の音がズレてしまっているだけなのです。

楽器と同じです。どんなに良い楽器でも、使っていくうちに弦は緩み、音は少しずつズレていきます。それは壊れたということではなく、使い込んだ証でもあります。そして、ズレた音は、もう一度整えることができます。

GOEN 屋では、その整えるプロセスを「調律」と呼んでいます。

この本では、GOEN 屋が大切にしている「調律」という考え方を、できるだけわかりやすく、そして丁寧にお伝えしていきます。

- ・ 第1章では、調律とは何かという基本の考え方を
- ・ 第2章では、人生を一つのオーケストラとして捉える視点と、十二経絡オーケストラ理論を
- ・ 第3章では、GOEN 屋独自の調律メソッド「氣聴」について
- ・ 第4章では、東洋の智慧である「五行」の考え方を
- ・ 第5章では、今日から始められるセルフ調律の習慣を

順番に読んでいただいても、気になる章から読んでいただいても構いません。

大切なのは、読み終えたときに、「私は、私のままでいいんだ」「少し整えれば、また本来の自分に戻れるんだ」そう感じていただけることです。

この一冊が、本来の自分へ戻るための、はじめの一步になれば嬉しく思います。

それでは、一緒に「人生を調律する旅」を始めましょう。

CHAPTER 01

第1章 調律とは何か

人生を、本来の響きへ戻すこと

「調律」と聞くと、多くの人はピアノを思い浮かべるかもしれません。

ピアノは、長く使っていると少しずつ音がズレていきます。

毎日弾いているうちに。

季節が変わるうちに。

湿度や温度が変わるうちに。

最初はほんの少しのズレです。でも、その小さなズレが積み重なると、やがて美しいはずの音が濁っていきます。

ピアノが壊れたわけではありません。楽器としての力を失ったわけでもありません。ただ、本来の音から少し離れているだけです。

だから調律師は、その音を一つひとつ聴きながら、本来の響きへ戻していきます。

人も、同じです。

私たちは日々の中で、少しずつズレていきます。

忙しさ。

ストレス。

人間関係。

仕事のプレッシャー。

家族との関係。

過去の経験。

言えなかった言葉。

飲み込んできた感情。

本当はやりたかったこと。

本当は嫌だったこと。

そういうものが、知らないうちに心や体に積み重なっていきます。すると、少しずつ本来の自分の響きから離れていきます。

朝起きても疲れが抜けない。

呼吸が浅い。

肩に力が入っている。

なぜかイライラする。

人の言葉に過剰に反応してしまう。

やりたいことが分からない。
自分らしく生きていない感じがする。

それは、あなたが弱いからではありません。壊れているわけでもありません。ただ、人生の音が少しズレているだけなのです。

GOEN 屋では、そのズレを整え、本来の自分らしい響きへ戻ることを「調律」と呼んでいます。

調律とは、悪いところを治すことではありません。足りないものを足すことでもありません。誰か別の人になることでもありません。本来の自分へ還ることです。

痛みは、敵ではない

多くの人は、不調が出ると「早く消したい」と思います。

肩こりを消したい。
腰痛を消したい。
不安を消したい。
イライラをなくしたい。
疲れを取りたい。

もちろん、それは自然なことです。つらいものは、早く楽になりたい。

でも GOEN 屋では、痛みや不調を敵とは考えていません。痛みは、体からのメッセージです。疲れは、体からのサインです。イライラや不安も、心や氣の流れが何かを伝えようとしているのかもしれない。

“ 「少し立ち止まって」 「本当は無理しているよ」 「そのままでは苦しいよ」 「もっと自分を大切に」

体は、いつもあなたを責めているわけではありません。あなたを守ろうとしているのです。

部分ではなく、全体を見る

調律では、症状だけを追いかけません。肩が痛いから肩だけを見る。腰が痛いから腰だけ触る。眠れないから睡眠だけを見る。そういう見方ではなく、もっと全体を見ます。

呼吸はどうか。
姿勢はどうか。
お腹は緊張していないか。
頭は休めているか。
心に飲み込んだ感情はないか。
人間関係で無理をしていないか。
本来の生き方から離れていないか。

人は、部分だけでできているわけではありません。心、体、氣、暮らし、人との関係、生き方。すべてがつながっています。だから、どこか一つがズレると、人生全体の響きにも影響します。

人生は、一つのオーケストラ

人生は、一つのオーケストラです。

心という楽器。

体という楽器。

呼吸という楽器。

感情という楽器。

仕事という楽器。

家族という楽器。

人間関係という楽器。

暮らしという楽器。

それぞれが美しい音を持っています。でも、どれか一つだけが大きすぎたり、どれか一つが弱りすぎたりすると、全体の調和が崩れていきます。

仕事ばかり頑張ると、体の音が聞こえなくなることがあります。人に合わせすぎて、自分の心の音が小さくなることがあります。不安が大きくなりすぎて、呼吸の音が浅くなることがあります。怒りを抑えすぎて、体の奥に硬さとして残ることがあります。

そのとき必要なのは、無理に頑張ることではありません。本来の響きへ戻ることです。

調律とは、その人の人生というオーケストラを、本来の響きへ整えていくこと。体だけを整えるではありません。心だけを癒すのでもありません。氣だけを見るのでもありません。その人全体を見ます。その人の人生全体に耳を澄ませます。

そして、今どの音がズレているのか。どの音が小さくなっているのか。どの音が頑張りすぎているのか。どの音が本当は鳴りたがっているのか。そこを一緒に見つけていきます。

演奏するのは、あなた自身

調律師は、演奏する人ではありません。人生を演奏するのは、あなた自身です。

私たちは、あなたの代わりに人生を生きることはできません。あなたの答えを決めることもできません。でも、あなたが本来の音色で人生を奏でられるように、整えることはできます。

体の緊張をゆるめる。

呼吸を深くする。

心の声を聴く。

氣の流れを整える。
本来の方向を思い出す。

それが、GOEN 屋の調律です。

本来、とどのうようにできている

人は本来、とどのうようにできています。人は本来、ひらくようにできています。

赤ちゃんの頃、私たちはもっと素直でした。泣きたいときに泣き、笑いたいときに笑い、嫌なものは嫌だと体で表現していました。

でも大人になるにつれて、私たちはたくさんのことを覚えます。

我慢すること。
空気を読むこと。
期待に応えること。
失敗しないようにすること。
本音を隠すこと。

それが必要な場面もあります。でも、それが続きすぎると、本来の音が分からなくなっていきます。自分が何を感じているのか。何を望んでいるのか。どこへ向かいたいのか。それが見えなくなってしまふのです。

調律は、そんな自分を取り戻す時間です。何かを足すではありません。新しい誰かになるのでもありません。あなたの中にすでにある音を、もう一度聴けるようにすることです。本来の自分らしい響きを思い出すことです。

第1章のまとめ

GOEN 屋では、こう考えています。

“ 調律とは、本来の自分らしい人生を奏でるために、心・体・氣・暮らし・人とのつながりを整え、その人だけの響きを取り戻すこと。

この一冊では、その「調律」という考え方を、少しずつお伝えしていきます。あなたの人生にも、あなただけの音色があります。今は少しズレているだけかもしれません。その音は、もう一度整えることができます。

そして本来の響きを取り戻したとき、人生は静かに動き始めます。GOEN 屋は、その力を信じています。

CHAPTER 02

第2章 人生は、一つのオーケストラ

～十二経絡オーケストラ理論～

あなたは、自分の人生を音楽に例えたことがありますか。人生とは、一つのオーケストラです。

オーケストラには、たくさんの楽器があります。

ヴァイオリン。

ピアノ。

フルート。

チェロ。

トランペット。

打楽器。

どの楽器も役割が違います。どれが一番偉いということもありません。どれか一つだけが頑張っても、美しい音楽にはならないのです。人生もまったく同じです。

2-1 人生に鳴っている、たくさんの音

私たちの人生には、たくさんの「音」があります。

体の音。

心の音。

呼吸の音。

感情の音。

仕事の音。

家族の音。

人間関係の音。

夢の音。

睡眠の音。

食事の音。

自然とのつながり。

すべてが一つのオーケストラを奏でています。どれか一つだけを整えればいいというものではありません。すべてが調和してこそ、本来の人生が響き始めます。

2-2 一つの音だけが大きくなるとき

例えば、仕事だけが大きな音になっている人がいます。朝から晩まで働き、休むことも忘れ、体の声を聞かず、家族との時間もなく、「頑張る」という音だけが鳴り続けています。

最初は力強い音でも、やがてオーケストラ全体のバランスは崩れていきます。体は悲鳴を上げ、心は疲れ、呼吸は浅くなります。これは仕事が悪いのではありません。一つの楽器だけが演奏し続けている状態なのです。

逆に、人のことばかり考えてしまう人もいます。家族のため。職場のため。友達のため。誰かの期待に応えようとして、自分の音を小さくしてしまいます。

本当は悲しい。本当は苦しい。本当は休みたい。でも、その音は誰にも聞こえません。自分自身にも聞こえなくなってしまいます。これも、人生の調和が崩れている状態です。

2-3 音量は、変わっていい

オーケストラでは、すべての楽器が同じ音量で演奏するわけではありません。時にはヴァイオリンが主役になります。時にはフルートが優しく包み込みます。時には打楽器が力強くリズムを刻みます。

人生も同じです。仕事に集中する時期があってもいい。家族を優先する時期があってもいい。挑戦する時期があってもいい。休む時期があってもいい。

大切なのは、「今の自分に必要な音が、ちゃんと鳴っているか」ということです。

2-4 十二経絡という 12 の楽器

もし、一つの楽器だけが音を外したら、どうなるでしょうか。ヴァイオリンが少しズレる。フルートの音程が合わない。ティンパニが強すぎる。どれか一つだけの問題でも、オーケストラ全体の響きは変わってしまいます。人の体も同じです。

GOEN 屋では、東洋医学の十二経絡を、人生というオーケストラを奏でる 12 の楽器として考えています。一つひとつの経絡には、それぞれ役割があり、感情や心身の働きとも深く関わっています。これを「12 経絡オーケストラ理論」と呼んでいます。

経絡	楽器	音色・テーマ
肝経	ヴァイオリン	未来へ進む力・怒り・決断・挑戦
胆経	トランペット	決断力・行動力・勇気
心経	ピアノ	喜び・愛・精神の安定
小腸経	ハープ	整理・選択・吸収
脾経	チェロ	安心・母性・土台

経絡	楽器	音色・テーマ
胃経	ドラム	リズム・行動・現実を生きる力
肺経	フルート	呼吸・悲しみ・感性
大腸経	シンバル	手放す力・切り替え・浄化
腎経	コントラバス	生命力・根っこ・本能
膀胱経	ティンパニ	防御・神経・緊張
心包経	サクソ	愛・つながり・感情表現
三焦経	指揮者	全身のバランス・気の巡り・調和

一つひとつが、美しい役割を持っています。どれか一つが悪いのではありません。どれか一つが優れているわけでもありません。全部が必要なのです。

2-5 不調とは「不協和音」

人はよく、「悪いところを探そう」とします。でもオーケストラでは、悪い楽器を探しません。「どの音が少しズレているかな」「どの楽器が頑張りすぎているかな」そんな見方をします。

GOEN 屋も同じです。肩が悪い、腰が悪い、膝が悪い。そういう見方ではなく、「今、人生全体ではどんな響きになっているのだろう」という視点で、その人を見ています。

肩こり。

腰痛。

疲れ。

イライラ。

不安。

眠れない。

やる気が出ない。

これらは敵ではありません。GOEN 屋では、「人生というオーケストラのどこかで、不協和音が生まれているサイン」と考えます。だから痛みだけを見るではありません。その人全体を見ます。人生全体を見ます。

どの楽器が頑張りすぎているのか。どの楽器が休んでいるのか。どの楽器が助けを求めているのか。そこを一緒に探していきます。

2-6 指揮者という存在

そして、オーケストラにはもう一つ大切な存在があります。それは、指揮者です。

指揮者は音を出しません。でも、全体を見ています。今は少し静かに。ここは力強く。ここは優しく。全体が調和するように導いています。

人生にも、この「全体を見る視点」が必要です。目の前の問題だけではなく、人生全体を見渡すこと。それが調律の第一歩です。

十二の楽器の中では、三焦経がこの指揮者の役割を担っています。全身のバランスを取り、氣の巡りを整え、12の楽器をまとめ上げる存在です。

2-7 調律師は、指揮者になろうとしない

GOEN 屋の調律師は、演奏者でもなければ、指揮者になろうとする存在でもありません。その人自身が、自分の人生というオーケストラの指揮者になれるようにサポートする存在です。

私たちは、あなたの人生を代わりに演奏することはできません。でも、あなた自身が、自分らしい音色を取り戻し、自分の人生を奏でられるように寄り添うことはできます。

私たちが行う調律は、筋肉だけを緩めることではありません。骨格だけを整えることでもありません。心だけを癒やすことでもありません。12の楽器が、もう一度美しく響き合うように整えていくこと。それがGOEN 屋の調律です。

第2章のまとめ

人生には、音が乱れる日があります。悲しい日もあります。迷う日もあります。立ち止まる日もあります。それでも大丈夫です。オーケストラは、一つの音だけで終わるものではありません。少し調律すれば、また美しい響きは戻ってきます。

“ 人生は、一つのオーケストラ。誰かと同じ音を出す必要はありません。あなたには、あなただけの音色があります。

調律とは、その音色を誰かのように変えることなく、本来のあなたらしい響きを取り戻すこと。あなたの人生の音は、ちゃんと響いていますか。GOEN 屋は、その響きを信じています。

CHAPTER 03

第3章 氣聴とは

～心・体・氣・人生の声を聴く～

「聴く」と「聞く」。同じように見えるこの二つの言葉には、大きな違いがあります。

「聞く」は、耳に入ってきた音を受け取ること。「聴く」は、相手に心を向け、そこにある想いや意味まで受け取ろうとすることです。

GOEN 屋では、この「聴く」をさらに深め、氣の声を聴くという意味を込めて、『氣聴（きちょう）』という言葉大切にしています。

3-1 人は言葉だけでは語っていない

人は、「大丈夫です」と言いながら、体は全然大丈夫ではないことがあります。

笑顔で話していても、呼吸は浅く、肩は固まり、お腹は緊張し、手は冷たく、目には涙が溜まっていることもあります。本人ですら気づいていない心の声を、体は正直に表現しています。

だから私たちは、言葉だけではなく、

体の反応
氣の流れ
表情
姿勢
呼吸
空気感

そのすべてを大切にしています。

3-2 氣聴を支える4つの視点

GOEN 屋の氣聴は、四つの考え方や技法を融合した独自のメソッドです。

● キネシオロジー

身体の反応を通して、潜在意識や心身の状態を読み解きます。筋肉は嘘をつきません。言葉では隠していても、身体は今の状態を教えてくれます。

● 氣功

人には誰にでも氣が流れています。疲れている時、元気な時、安心している時、不安な時。氣の流れは変化しています。氣功では、その流れを整え、本来の循環へ導いていきます。

● チャネリング

GOEN 屋というチャネリングとは、特別な能力を見せることではありません。目の前の人に深く意識を向け、今、その人に必要なメッセージや気づきを受け取ることです。未来を決めるためではなく、今をよりよく生きるためのヒントとして活用します。

● サイコメトリー

人には、物にも、空間にも、情報があります。その情報やエネルギーを感じ取り、今その人に必要なテーマや状態を読み解いていきます。

3-3 氣聴とは「診断」ではない

GOEN 屋では、相手を決めつけることはしません。「あなたはこうです」「だからこれが原因です」そんなふうには考えません。

氣聴とは、一緒に答えを探していく時間です。あなたの人生の主人公は、あなた自身だからです。私たちは、その答えを引き出すお手伝いをしているだけです。

3-4 本当に聴いているもの

私たちは、症状だけを聴いているわけではありません。

痛みの奥にある想い。
怒りの奥にある悲しみ。
不安の奥にある願い。
涙の奥にある希望。

そこに耳を澄ませています。そして、その人が本来持っている「響き」を思い出せるように寄り添います。

3-5 調律は、聴くことから始まる

ピアノの調律師は、最初に音を聴きます。どこが高いのか。どこが低いのか。どこが少しズレているのか。音を聴かずに調律することはありません。

人生も同じです。まず、その人の音を聴くこと。今どんな人生を歩んできたのか。どんなことで笑い、どんなことで涙を流し、何を大切に生きてきたのか。そこを知らずに、本当の調律はできません。

だから GOEN 屋では、施術よりも先に、「聴くこと」を何よりも大切にしています。

3-6 氣聴は、その人の可能性を信じること

私たちは、人を治すことはできません。本当に人を整える力は、その人自身の中にあります。私たちは、その力を信じています。

だから氣聴は、答えを教える技術ではありません。その人が、自分の人生をもう一度信じられるようになるための時間です。

第3章のまとめ

“ 氣聴とは、キネシオロジー・氣功・チャネリング・サイコメトリーを融合したGOEN 屋独自の調律メソッドです。言葉だけではなく、心・体・氣・人生全体の声に耳を澄ませ、その人が本来持つ力や可能性を引き出し、人生を調律するお手伝いをします。

人は、「話を聞いてもらえた」だけで救われることがあります。でも GOEN 屋が目指しているのは、その一步先です。「あなたという存在そのものを聴くこと」。

心だけではありません。体だけでもありません。氣だけでもありません。人生そのものに耳を澄ませること。それが、GOEN 屋の「氣聴」です。

CHAPTER 04

第4章 五行とは

～自然のリズムに、自分を合わせる智慧～

私たちは自然の中で生きています。朝が来れば目覚め、夜になれば眠くなる。春になると新しいことを始めたくなり、秋になると振り返りたくなる。

これは偶然ではありません。私たちの心と体は、自然のリズムとともに生きています。東洋医学では、この自然の流れを「五行」という考え方で表してきました。GOEN 屋でも、この五行をととても大切にしています。なぜなら、調律とは「自然のリズムに戻ることに」でもあるからです。

4-1 五行とは、自然そのもの

五行とは、木・火・土・金・水という五つのエネルギーの巡りを表しています。これは占いではありません。自然界の法則です。

木は芽吹き、成長する力。
火は燃え、喜びを広げる力。
土は育み、支える力。
金は磨き、手放す力。
水は蓄え、命を育てる力。

この五つが巡ることで、自然は調和しています。そして、人の心や体も同じように、この五つの流れの中で生きています。

4-2 私たちの中にも五行がある

たとえば春、何か新しいことを始めたくありませんか。これは「木」のエネルギーです。

夏になると、人と会いたくなったり、活動的になります。これは「火」のエネルギー。

秋になると、整理したくなったり、手放したくなります。これは「金」のエネルギー。

冬は、無理に動くよりも、力を蓄える季節です。これは「水」のエネルギー。

そして季節の変わり目には、心も体も揺らぎやすくなります。それを支えるのが「土」のエネルギーです。

私たちの体も心も、自然と同じように巡っています。

4-3 五行は「自分を知る地図」

五行は、「あなたは〇〇タイプだからこうです」と決めつけるためのものではありません。今、自分がどんな状態なのか。どんなエネルギーが強く働いているのか。どこが疲れているのか。それを知るための地図です。

地図があるから、目的地まで迷わず進めるように、五行を知ること、自分を責めるのではなく、自分を理解できるようになります。

4-4 五行と十二経絡オーケストラ

GOEN 屋では、五行と 12 経絡オーケストラ理論を組み合わせて考えています。

● 木のエネルギー

ヴァイオリン（肝経）やトランペット（胆経）の音色です。未来へ進む力や決断力を司ります。

● 火のエネルギー

ピアノ（心経）やハープ（小腸経）の音色です。喜びや人とのつながりを育みます。

● 土のエネルギー

チェロ（脾経）やドラム（胃経）の音色です。安心感や毎日のリズムを支えます。

● 金のエネルギー

フルート（肺経）やシンバル（大腸経）の音色です。呼吸や感性、そして不要なものを手放す力です。

● 水のエネルギー

コントラバス（腎経）やティンパニ（膀胱経）の音色です。生命力や土台、安心して生きる力を支えます。

そして、そのすべてを調和させるのが、三焦経という「指揮者」です。調律とは、一つの楽器だけを整えることではありません。人生というオーケストラ全体の調和を取り戻すことなのです。

4-5 五行を知ると、自分に優しくなれる

「最近イライラする」「何もやる気が出ない」「悲しくて仕方ない」。そんな時、多くの人は自分を責めてしまいます。

でも五行を学ぶと、「今は木のエネルギーが滞っているのかもしれない」「今は水のエネルギーを養う時期なんだ」という見方ができるようになります。原因を探して責めるのではなく、今の自分に必要なケアを選べるようになるのです。

4-6 調律とは、自然へ還ること

GOEN 屋が目指す調律は、特別な能力を身につけることではありません。

自然な呼吸。
自然な姿勢。
自然な笑顔。
自然な眠り。
自然な人間関係。
そして、自然な自分。

自然界に四季があるように、人にも人生の季節があります。焦る季節もあれば、休む季節もあります。挑戦する季節もあれば、力を蓄える季節もあります。どの季節も必要です。どの季節にも意味があります。

第4章のまとめ

五行とは、自然の法則を知るための知識ではありません。自分自身を、もっと大切に生きるための智慧です。

そして調律とは、その智慧を日々の暮らしの中で実践し、心・体・氣・人生を、自然のリズムへ戻していくこと。GOEN 屋は、五行を通して、一人ひとりが自分らしい人生を奏でられるよう、お手伝いしています。

CHAPTER 05

第5章 今日からできるセルフ調律

～人生は、小さな調律の積み重ね～

ここまで「調律」という考え方をお伝えしてきました。もしかすると、「調律って難しそう」そう感じた方もいるかもしれません。

でも、本来の調律は、とてもシンプルです。特別な能力も、高価な道具も必要ありません。人生は、一つひとつの小さな選択で変わっていきます。だからこそ、調律も小さな一歩から始まります。

① 朝、自分の音を聴く

朝起きたら、まずスマートフォンを見る前に、自分に問いかけてみてください。

“ 「今日の私は、どんな音を奏でているだろう？」

体は軽いですか。呼吸は深いですか。心は穏やかですか。ワクワクしていますか。それとも少し疲れていますか。

正解はありません。まずは、自分の音に気づくこと。それが調律の始まりです。

② 呼吸を調律する

呼吸は、心と体をつなぐ指揮者です。忙しい時ほど、呼吸は浅くなります。浅い呼吸は、心にも体にも緊張を生みます。

だから、一日に何度でも構いません。ゆっくり鼻から吸って、ゆっくり口から吐く。3回だけでも十分です。呼吸が整うと、人生のリズムも整い始めます。

③ 自然とつながる

私たちは自然の一部です。だから自然に触れるだけでも、人は調律されます。

朝日を浴びる。
木を眺める。
風を感じる。
土に触れる。
空を見上げる。
季節の花を眺める。

自然は、何も言わずに私たちを本来のリズムへ戻してくれます。

④ 食事も調律

食べ物は、体だけでなく心もつくります。「何を食べるか」だけではありません。「どんな気持ちで食べるか」も大切です。

慌てて食べる。スマートフォンを見ながら食べる。怒りながら食べる。それでは体は十分に受け取れません。

一口一口を味わい、「いただきます」「ごちそうさま」を大切にすることも、調律の一つです。

⑤ 人とのご縁を調律する

人生は、一人では奏でられません。家族。友人。仲間。お客様。すべてのご縁が人生の音色になります。

だからこそ、感謝を伝える。「ありがとう」を言葉にする。「ごめんなさい」を素直に伝える。それだけで、人間関係の響きは変わっていきます。

⑥ 音を味方にする

GOEN 屋では、音も調律の一つと考えています。好きな音楽を聴く。自然の音を感じる。静かな時間をつくる。そして、自分自身の声にも耳を澄ませる。

人生には、外の音だけではなく、内側の音もあります。その音を聴けるようになると、本来の自分が見えてきます。

⑦ 「頑張る」より「整える」

多くの方は、もっと頑張れば変われると思っています。でも GOEN 屋は少し違います。無理に頑張るより、整える。

呼吸を整える。

姿勢を整える。

心を整える。

暮らしを整える。

人との関係を整える。

整うと、本来の力は自然に発揮されます。








調律は、毎日の習慣

ピアノも、一度調律したら終わりではありません。時間が経てば、また少しずつ音は変わります。だから定期的に調律します。

人生も同じです。完璧を目指す必要はありません。毎日少しずつ整える。それだけで十分です。調律とは、「特別なイベント」ではなく、「生き方」なのです。

GOEN 屋からの 7 つの調律習慣

今日から、ぜひこの 7 つを意識してみてください。

-  朝、自分の音を聴く
-  深呼吸を 3 回する
-  自然に触れる
-  丁寧に食事をする
-  「ありがとう」を伝える
-  音を味方にする
-  頑張る前に整える

たったこれだけでも、人生の響きは少しずつ変わっていきます。

おわりに

ここまで読んでくださり、本当にありがとうございます。

この本でお伝えしたかったことは、一つです。

“ あなたは、壊れているわけではありません。

人生というオーケストラの中で、少し音が乱れているだけかもしれません。

音は、整えられます。

心も、整えられます。

体も、整えられます。

人生も、整えられます。

GOEN 屋は、その可能性を信じています。そして、あなた自身も、自分の可能性を信じてほしいと思っています。

GOEN 屋の約束

私たちは、施術を提供するだけではありません。講座を開くだけでもありません。私たちが育てたいのは、「人生を調律する文化」です。

一人が整う。その人の家族が整う。地域が整う。社会が整う。その響きが未来へ広がっていく。それが GOEN 屋の願いです。

最後に

人生は、一つのオーケストラ。あなたには、あなただけの音があります。GOEN 屋は、その音色を信じています。そして、その音が世界に響いていく未来を、一緒につくっていきたいと思っています。

この本を最後まで読んでくださったあなたへ

ここまで読んでいただき、本当にありがとうございます。

この本は、「人生を調律する旅」の始まりです。調律は、知識を増やすことではありません。体験することで、少しずつ自分の人生に根づいていきます。

もし、「もっと調律を体験してみたい」「自分をもっと深く知りたい」そう感じていただけたなら、GOEN 屋では次のような学びをご用意しています。

調律を体験する

GOEN 屋では、一人ひとりに合わせた調律メニューをご用意しています。

● ととのう

心と体をゆるめ、本来の自分へ戻る時間。

● ひらく

心の奥にある可能性や想いを引き出し、新しい一歩を踏み出す時間。

● CHO-RITSU (ちょうりつ)

心・体・氣・暮らし・人生全体を見つめ、その人だけの響きを整える GOEN 屋の調律セッションです。

無料 Zoom お話し会

まずは気軽に参加できる、無料のお話し会をご用意しています。「調律とは?」「GOEN 屋ってどんなことをしているの?」そんな疑問にもお答えしながら、皆さんと一緒に調律についてお話しする時間です。初めての方も安心してご参加いただけます。

セルフケア Zoom

毎月開催しているオンラインのセルフケア会です。

呼吸。

姿勢。

五行。

心の整え方。

日常の中で続けられる調律を、一緒に実践していきます。知識だけではなく、「続けることで整う」そんな時間を大切にしています。

GOEN 屋 Academy

もっと深く学びたい方へ。

- ・ 氣聴
- ・ 五行
- ・ 十二経絡オーケストラ理論
- ・ 調律師ベーシック講座

人生を調律する力を、体系的に学ぶことができます。

GOEN 屋商店

毎日の暮らしも調律できるように、

- ・ 音のサプリ
- ・ 育むストーン
- ・ アロマ
- ・ ととのうアイテム

などもご用意しています。「学ぶ」だけでなく、「暮らしの中で続ける」ことも GOEN 屋は大切にしています。

GOEN 屋からあなたへ

人生は、一つのオーケストラ。あなたには、あなただけの音があります。

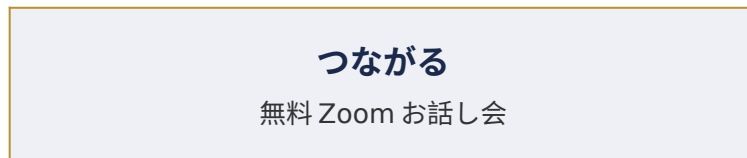
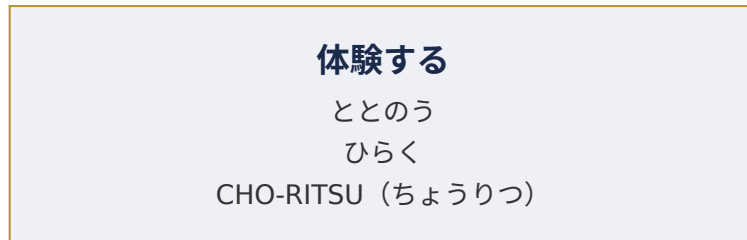
焦らなくて大丈夫です。比べなくて大丈夫です。一步ずつ、あなたらしい響きを取り戻していきましょう。

GOEN 屋は、その旅に寄り添い続けます。

GOEN 屋の世界

～人生を調律する旅の地図～

人生を調律する



人生を調律する文化へ