

あなたの歌声で世界が変わる

～歌うことで人生をより豊かにする方法～

「その声は全地に響き渡り、そのことばは地の果てまで届いた。」

新約聖書 ローマ人への手紙 10 章 8 節

チャリティ・ロックハート 著

青木保憲 & 同志社 Girls 訳

目次

第 1 章	あなたの心をいやすために	P3
第 2 章	歌によるいやし	P8
第 3 章	セルフイメージのいやし	P13
第 4 章	今を意識するいやし	P18
第 5 章	幸せをつかむいやし	P25
第 6 章	意識的ないやし	P32
第 7 章	赦しによるいやし	P36
第 8 章	愛のための心のいやし	P43
第 9 章	フィットネスによるいやし	P52
謝辞と著者紹介		P60

第 1 章 あなたの心をいやすために

テレビやラジオはなぜこれほどに影響力があるのでしょうか。300 以上ものチャンネルに加え、Hulu、YouTube、Netflix や Prime video などの動画配信アプリが存在し、各メディア支局はあなたの感情を大きく左右します。一体何が起きているのか、親であるなら、子供が部屋でインターネットを使って何を見ているのか知っておかなければなりません。私はペンテコステ派教会で育ったのですが、当時私の両親は私が視聴するもの全てを監視していました。ゴスペル音楽しか聞くことができず、テレビもコスビー・ショー、ファット・アルバート、スタートレック、ビーバーちゃん、ブレイディ・バンチ(全てアメリカのテレビ番組)などといったポジティブな内容のものしか見るのが許されていませんでした。今日、これは束縛であり、エンターテインメントではありません。メディアは人々を支配しようとしているのです。

メディアは媒体という意味です。二つの両極端の間の様子、すなわち中間地点と定義されます。

サタンが天を追放されたとき、彼は空中を住処としました。空中を支配する者は、地球全体をも支配しているのです。

「この世を支配する者、かの空中に勢力を持つ者、すなわち、不従順な者たちの内に今も働く霊に従い、過ちと罪を犯して歩んでいました。」 エペソ人への手紙 2:2

聖書にある通り、サタンは空中の支配者であり、空中の力を持っています。ラジオや他のメディアは波に乗って発信されていて、放送波によって私たちのところまで届きます。波を支配する者は人間が聞くもの、見るもの、理解するもの全てを支配します。つまり、人間そのものを支配するのです。私が恐れているのはそれにより未来や子供達の思考、国の方向性までもが支配されてしまう、ということです。

神は一番初めにイエスを通じて聖書というメディア（媒介物）を作りだしました。それは今なお最も偉大なメディアです。

「初めに言があった。言は神と共にあった。言は神であった。この言は、初めに神と共にあった。万物は言によって成った。成ったもので、言によらずに成ったものは何一つなかった。」 ヨハネによる福音書 1:1-3

あなたの口から出た言葉には力があります。神の口から出た言葉がいかに強力か、見てみましょう。「言葉」の定義は表現や思考にあたります。考えを言葉によって表現すると、声という聴覚的に認知できるメディアを通して現実となるのです。

「言は肉となって、わたしたちの間に宿られた。」 ヨハネによる福音書 1:14

これは地球上で最も強力なメディアなのです。私が言葉を発するとき、私の思考、アイディ

ア、概念も共に伝えられます。これは心の中をそのまま伝えているのと同じことになります。あなたが話すとき、それが聴覚的刺激になります。言葉は思考を支配し、現実を作り出します。だから相手が話すとき、つまり心の一部を共有しようとしているときには、注意深く聞かなければなりません。相手の言っていることを聞いて、受け取っているというのは、相手の心の一部が自分の心に加わっているのです。

フォーチュンクッキーの中身にワクワクしたことがあるでしょうか。もちろん無作為に書かれているものですが、人々は自分の状況に当てはめて言葉を解釈し、信じようとします。しかしそれとは対照的に、あなたのためだけに用意された言葉があるのです。何だかわかりますか？聖書を開けばそこにはあなただけのために神が話している真実の言葉があります。言葉があなたに命を与え、あなたはイエスにならって自分の人生に不可欠な言葉を学ぶことになるのです。メディアはメッセージを守ること、壊すこともできます。国や若者の考えを改めなければなりません。暴力やセックスに関係しているものだけでなく、流れを変えるためにも、前向きなメッセージを持った番組も必要です。前者は様々な依存や悪習を起こす原因にもなります。

ではどのように対処すればいいのでしょうか。聖書はローマ人への手紙(12:2)の中で、次のように教えてくれています。

「あなたがたはこの世に倣ってはなりません。むしろ、心を新たにして自分を変えていただき、何が神の御心であるか、何が善いことで、神に喜ばれ、また完全なことであるかをわきまえるようになりなさい。」

私たちはよりドラマティックな番組を見るために、毎日テレビやアプリを起動しています。スキャンダルや不正、殺人や中傷をテーマにしたドラマが急増した数年後、パートナーが奇妙な行動を取り始めたら、最初に思い起こすべきは、テレビで見たワンシーンであるべきです。それは男性が文句をつけ、離婚しようとしているシーンです。なぜそう思うべきなのでしょう？それが私たちの人生において、今まで見聞きしてきたよくある展開だからです。私たちはそのようなものに流されないで生きる必要があります。

「悪魔の策略に対抗して立つことができるように、神の武具を身に着けなさい。わたしたちの戦いは、血肉を相手にするものではなく、支配と権威、暗闇の世界の支配者、天にいる悪の諸霊を相手にするものなのです。」エペソ人への手紙 6:11

ラジオ、テレビ、インターネットや映画は人々を支配し、精神的に悪影響な“よくあること”を作り上げてしまいます。それがあなたの住む地域の法律になっていることもあるでしょう。あなたは何が普通だと思いますか。より多くの関心と「いいね」を集めるためだけの暴力、憎しみ、性的倒錯などといった新たな表現方法は、世界を悪い方向へ導いています。放送波に乗せられた音楽もまた、歌詞の劣化によって衰退しています。今日の世代は昔と比べてより精神問題や自殺、ADHD、ADD、OCDなどに悩まされています。自分とは誰であって、どういう存在なのか混乱するのです。

壊されかけた習慣はなかなか変えることはできません。私たちは脳内に不必要なものを
取り込みすぎたからです。初めて見るものなら問題ありませんが、聞き続けるとあなたの
精神の一部になってしまいます。それを取り除くために、ローマ人への手紙（10:17）では
「信仰は聞くことにより、しかも、キリストの言葉を聞くことによって始まる」と語っています。

見聞きするもの全てがあなたの未来を作り出します。私たちは、自分が消費するもので
できているのです。「本音こそがその人自身」であるように、あなたの心を支配している
ものは、同じようにあなた自身を支配しています。もし私があなたを傷つけたら、私はあ
なたを支配したことになります。

今こそ心をいやす時です。心を傷つけるためでなく、強くするために声や言葉の力を使い
ましょう。心を神へ向け、自分たちの波を取り戻し、人の心をもいやしていきましょう。

「神に従う人の結ぶ実は命の木となる。」 箴言11:30

Vocal Exercise No.1

呼吸法とボーカルの基礎

声は、誰しもが持っている天からの贈り物です。歌を学ぶというのは、ボーカルのメカニズムを活かすための技術を学ぶということです。どのトレーニングを実践するかはあなた次第です。歌を学ぶには、声と耳を鍛え、呼吸法や共鳴方法を訓練し、筋肉すらも鍛錬する必要があります。歌のために精神をコントロールする、というのは唯一自分自身でできることです。自らの声を使うのはパワフルで、達成感に満ち溢れた経験です。しっかりと精神を補強することで素晴らしいステージを作り続けるモチベーションに繋がります。スポットライトに当たることで緊張するかもしれませんが、しっかりと準備しておくことで自信が生まれます。万全の体制で不安に打ち勝って、ステージは自分のものだ信じ、音楽的に、感情的に自分を表現するのです。情熱的な歌唱で言葉を届ける、という意識も忘れないでくださいね。

歌を始めるにあたって、重要なのは呼吸です。呼吸というより、呼吸によって生み出される気柱が、文字通りエネルギー源となり、声帯を振動させています。呼吸はいわば歌の燃料となるわけです。呼吸器官において最大にして最強の筋肉は横隔膜です。吸入という働きに限定されていますが、腹筋を使って腹部の空洞を収縮し、横隔膜を押すことで機能を発揮します。

- ①呼吸の感覚を掴むために、仰向けになってわずかに頭を浮かし、左手は胸に、右手はお腹に当てて自然に呼吸をします。右手には動きを、左手には何かが膨らむのを感じるはずで、次に立ち上がって両手をつなぎ、呼吸を繰り返します。この時、肩が上下してはいけません。

歌うときの姿勢は大切です。肩を開き、腕は体に添わせ、脚を肩幅に開いてリラックスします。お尻は前に出してつま先ではなく両足に体重をかけます。頭はまっすぐ、視線は下げずに息の流れを制限します。

バランス、振る舞いやエネルギーは座っている時も同じです。背もたれにもたれず、両足をしっかりと地面につけましょう。

以上が顎をリラックスさせ、呼吸の練習をする基礎的なウォーミングアップになります。

- ②両手をお腹に当てて、息の続く限り「アー」と伸ばしてみましょう。何回か繰り返すと、腹部で呼吸の動きを感じることができるようになります。
- ③単音で、「ハッハッハッハッハ」と、スタッカート(短く切って歌う歌唱法)で歌ってみましょう。
- ④あくびをするように大きな口を開け、「ハア」とため息をつくようにして、音階を上り下りしてみましょう。次に「アー」で同じく上下し、それから「オ」でもやってみましょう。

- ⑤無声音でホージー・リップ(馬の口のような唇の使い方)をやきましょう。顎と唇をリラックスさせ、中指を唇に当てながら軽く引っ張ります。唇をリラックスさせた状態で息を吐くと、唇が馬の鳴き声のような音を立てます。
- ⑥ホージー・リップを有声音でするときは音程を一定に保ちましょう。
- ⑦ホージー・リップでサイレンを表現します。唇を振動させたまま音程をあげたり下げたりします。
- ⑧半音階で行う時は、「スイ(See)」「ナ(Naw)」という音でエスカレーターのように音程が上がるごとに大きくします。

第2章 歌によるいやし

人生の中で、窮屈に感じたり、自分を押しさえ込んだりする場所がありますか？人間関係や仕事の状況で、ここにいるのは自分にとってよくないと確信するような場にいたことはありますか？私はそんなしがらみから解放されたいと願います。人生を豊かに、そして自由に生きるため、離れるべき環境から抜け出すのです。世の中には自分たちにとってベストじゃない、合っていないものがたくさんあります。だから、そこを抜け出して前へ進む必要があります。私たちが何の変化もない生活を送っている時、いつも最初に「今こそ動く時なのに、何にしがみついているのだろう？」という疑問を抱きます。「抜け出す」とは、いい楽曲やキャッチーなフレーズ、アイディアよりも大切です。それは、自分の人生を生き抜くのに邪魔な環境や人間関係から逃れることを伝えてくれる目覚まし時計のようなものです。憂鬱や虚無感、不満など…。これらは、今いる環境から抜け出せなければならぬことを伝え、自分の人生を見直すよう私たちを呼び起こしてくれます。

言葉ではできなくても、音楽は私たちを新しい場所へ連れていってくれます。私たちを向上させ、刺激を与え、心を開かせてくれます。私たちには「アイ・ウィル・サバイブ」、「アメイジング・グレイス」、「ダンシング・クイーン」など、賛歌と呼べるような歌を知っています。歌は私たちに豊かな感情をもたらすだけでなく、力強さを与えてくれます。ジョデシイ (Jodeci) の「クライ・フォー・ユー」という曲は、私に初恋を思い出させてくれます。当時の恋人がこの曲を教えてくれて、部屋をくるくる回りながら歌ってくれました。私はこの曲を聴くたび、当時と同じ興奮を覚えます。歌によってただ当時の思い出に浸ることのできるのです。

ボヘミアン・ラブソディという映画をご覧になったことはありますか？私のように4回観た人は？映画の中で、伝説のバンド・クイーンは「ブレイキング・フリー (Breaking Free)」という曲をレコーディングしています。恋について書かれた歌で、ある関係から「抜け出す」ことが歌われています。それだけでなく、私たちにとってベストではないものからどのように脱却するかを歌っています。また、変わることによってどのように抜け出し、前に進むのかも教えてくれます。

ブレイキング・フリーの一節を見てみましょう。

「ここから抜け出したい」

「何かが邪魔をするんだ」

「早く解放されたい」

何かが何度も繰り返される時、それは確認の意味が込められています。あなたにとって不名誉なことが起きた時、何かに従わざるを得なかったり、人生の目的を妥協しなければならないこともあるでしょう。そんな時は早く抜け出しましょう。体によくありませんから。

私はしばらくして別の男性と交際しました。初めは良かったのですが、時間が経つにつれ、彼が私の家族や友人関係に嫉妬しだしたのです。彼なしで家族や友人と出かけて欲しくなかったそうです。私が家族や友人たちとプライベートな時間を過ごしたくても、彼はそれをよく思っていないでした。ある時彼は怒りにまかせ、叫びながら私を殴ったことがありました。私は、精神的、身体的に傷つけられるなら我慢はしない、と伝える必要がありました。こうして、私は自分自身を守ることができたのと同時に、いくら彼が私を愛しているとしても、自衛しないとイケない状態に留まるべきではないと気づきました。

私には変わる力があるとわかりました。私が見たもの、体験したことの一つ一つは、人生の満足感に繋がるのです。辛い人間関係や嫌いな仕事を続けていると、「このままいいことなんて起きない」と思ってしまうようになります。でもそれは全くの間違いです！人生は必ず良くなります！私たちは状況を変える力を持つ神に似せて造られた存在です。物事の創造者であり、開拓者なのです。何年も同じ環境にいたとしても、今日、行き先を変えることだってできるのです！

「初恋に思いをはせるとき、それが現実起こったことだと実感できます。」

初恋によって人生に光が差したことを覚えていますか？今こそその光を取り戻すのです。1999年、ヨーロッパのツアーでオーディションを受けました。ボブ・シングルトンが創設したゴールデン・ゴスペル・グループのオーディションです。私はクリーブランドにあるコミュニティカレッジの廊下に立って自分の出番を待っていました。名前が呼ばれて中に入ると、シングルトン氏は何もない部屋で1人掛けの椅子に座り、私は真ん中に立ちました。私が歌い始めるとパートの途中で止めるよう言われました。その時、これはダメだな、と思いました。彼は黙ったまま行ったり来たり歩き回りました。私がドアに向かって歩き出そうとすると、「なんで君は今までのツアーに参加しなかったんだ？」と言ったのです。私は気が動転しました。その後ツアーに参加し、ソロを歌う時の観客の反応を見てきました。全ての公演で、私は歌うことに恋をし、それが自分の初舞台かのように感じました。

私が歌うと人々は泣いたり笑ったりします。私の声、歌詞を聴いてどれほど人生が変わったか、彼らがその心の内を話してくれているようにさえ感じます。人生に目的と意味を見出すことができました。人生と喜びに対する情熱を取り戻すことができたように思います。私の声で人々を助けたい。音楽を通して前向きな歌詞やお話を伝え、勇気づけ、感動を与えたい。自分自身を気遣い、神からいただいた贈り物を誇りに思うことは、自分にしかできないことです。

人生で何をすべきか、自分の心に問いかけてみましょう。どんな人にも心の内に秘められたものがあるはずです。私は離婚後アリゾナに移り、引っ越すのに十分なお金が貯まるまで子供たちと車の中で暮らしていました。それはまさに「(人生の)旅」でした。子供

私たちは車のなかにテントを張り、たくさんの奇跡を体験しました。様々な出来事を通して、私は神についてさらに深く知り、それによって強くなりました。失敗すると周りに言われても、私たち家族はその何倍も成功してきました。振り返ると、「神様、なぜ私はこんな乾いた砂漠のような所にいるのでしょうか？」と疑問に思ったこともありましたが。神は水を与えることも土地を潤すこともできます。状況や年齢は関係ありません。今日、すべてを変えることだって可能なのです。依存から抜け出し、打ち破りましょう。今いるところに留まっていたら、それは簡単ではないし、決して平坦な道ではないでしょう。

「今がその時です。」

もし失敗したら？疑いやストレス、不安があれば？私たちは誤った選択をしたくない、間違いたくないという思いから変化を恐れがちです。でも挑戦しましょう。抜け出すことができるまで失敗と挑戦を繰り返すのです。神を信じましょう。内なる声に耳を傾けましょう。変化が欲しいなら、突き進むしかないので。

「神様はご存知です。」

神はすべてを知っています。それは、神があなたを見守っているということの証明です。神は決してあなたを見捨てません。神の言葉に心の奥底から耳を傾けましょう。常にあなたのそばにいて、あなたに気づかせてくれるでしょう。私が子供たちとフォード・フォーカスからアリゾナへ何千キロも移動しているとき、神は時間をくれました。私は「神様が見守ってくれている」と信じていました。たった 100 ドルと楽器、衣服の詰まったカバンを持っての旅でした。ガソリン代にわずかな額を使っただけで、オハイオからアリゾナまでたどり着くことができました。アリゾナで夕食に招待してくれた人たちは、私たちが車で生活していることを知りませんでした。食べ物がないければ私たちはその方々の家に行かなかったでしょう。しかしその後、アパートは家具でいっぱいになり、幸運なことに 500 ドルの宝くじが当たり、棚と冷蔵庫が食べ物でいっぱいになりました。神はすべてを知っているのです。だから神を信じましょう。

「少し奇妙だが正しくて、私があなたを思うようにあなたも私を愛してくれます。だからあなたなしでは生きられません。」

モーセがイスラエルの民を奴隷から解放し、約束の地へ導いた時、彼らは荒地に怯えました。神が海を開き、イスラエルの民がファラオの兵士たちから逃れることができた時でさえ、人々は変化を恐れしました。新たな地へ移る間ですら、自分たちの慣れ親しんだ形式を懐かしく思っていました。変化も自分を解放することも、簡単ではありません。私たちは習慣と様式の上に成り立つ生き物です。いつでも古い慣れ親しんだ様式に戻りたくなることがあります。ローマ人への手紙(12:2)にあるように、「**あなたがたはこの世に倣ってはなりません。むしろ、心を新たにしておいて自分を変えていただく**」が必要です。粘り強く前進し続けましょう。私は毎日高みを目指して前進しています。これらの言葉は、私が若い頃教会で歌っていた歌から学んだものです。大人になった今、その意味がわかるようになりました。

失敗して後退するからこそ、軌道を戻して復活できるのです。失敗してしまった時、神は私たちを愛していますから、私たちを受け止め、軌道を修正してくれます。それと同時に、元の場所へ連れ戻してもくれるのです。私を受け止めてくれるとわかっているので、神がいないと生きられないと感じられるのです。

「私は1人では生きられません。神様が私の道を作ってくださいます。」

素晴らしい歌は、歌詞も感動的で元気をくれます。自分の力でやり遂げるために、クイーンの楽曲の歌詞を見てみてください。心を常に平和に保ちましょう。あなたを変えられるのは、あなた自身しかいないのです。環境に不平不満を言ったり、あなたの人生にもかかわらず他人を責め立てたりするのは簡単です。不公平であっても、自分が自由になるための責任はあなた自身にあります。あなたが受ける悲しみと、世の中があなたに与えるものは、あなた自身がコントロールすべきです。神は私たちが自由であり、豊かに人生を生きるべきであることを知っておられます。新たな選択肢を見出し、今の環境を変えましょう。

Vocal Exercise No.2

あなたの曲を選ぶために

自分の曲を見つけましょう。あなたの感情に一番近いのは？悲しいなら、その感情を高める、感動するような曲を選びます。幸せなら、踊りたくなるような曲がいいでしょう。例えばマンディーサ（Mandisa）の「グッド・モーニング」、ジェイミー・グレイスの「イッツ・ア・ビューティフル・デイ」、ビル・ウィザーズの「ラブリー・デイ」などはどうでしょうか。歌詞を変えて自分のものにしてしまうのもいいと思います。ここは、あなたが環境を打開して生まれ変わる場所です。家の中や外で歩いて曲を聴き、曲や歌詞の意味を自分なりにひも解きます。深呼吸し、新たな気持ちで一步踏み出してみましょう。

あなたのライフソングを書いてみてください。

歌を選ぶときは、幸せな気持ちになれる歌詞であること、自信を持ってそのメッセージが届けられることを忘れないでください。そうすれば、観客もあなたを信じてくれます。聞き手をあなたの歌に巻き込む秘訣は、言葉のひとつひとつを明確にわかりやすくすることです。どんな音のどんな言葉も目的を持っていて、それぞれの心の中で解釈されなければ意味がありません。

歌詞の意味を考えるときは、会話のように声に出して読み、どこで自然と息を吸っているのか明確にしておきましょう。この方法を試した時にフレーズの途中で息を吸っていないければ、その音は伸ばさなければならない音ということです。「一羽のすずめ（His Eyes On The Sparrow）」の歌詞の冒頭部分を例に挙げてみましょう。

Why should I feel discouraged? And why should the shadow come?

discouraged の後でフレーズが途切れるので、ここで息を吸うのが自然ではないでしょうか。これを曲全体で行い、さらに自分がもっと大きく、または優しく歌いたいところもチェックします。あなたは役者であることを思い出してください。あなたの声を使って、ステージで素晴らしいメッセージを届けましょう。

第3章 セルフィメージのいやし

あなたの声の中に宿る感情は、あなたの気持ちに大きく影響します。ここにいくつかの言葉があります。鏡に向かって大きな声で言ってみましょう。

「私は平均的だ。」

「私は普通だ。」

「私は特別じゃない。」

これらの言葉にインスパイアされましたか？どう感じましたか？それでは、深呼吸をして笑ってみましょう。鏡に向かって大きな声で言ってみましょう。

「私は飛びぬけている。」

「私は普通じゃない。」

「私は特別だ。」

元気と喜びが大きく違うことに気がつきましたか？あなたは「平均」と言われると、どう感じますか？がっかりして、満足できなくて、十分には満たされませんよね。アメリカ文化では、「平均」とは不成功、平凡さ、変化がなく満たされないことを意味しています。私たちは歓び、祝福し、必要され、最高のものを期待する文化の中に生きています。

私たちは、声という素晴らしい道具を持っていますが、それを他者と比べがちです。アメリカで1番の声を持っているのは誰？世界一の声を持っているのは誰ですか？そんなこと、比べられるものではありません。

成功とは贅沢な生活をする、普通でないものを求めること、メディアから攻撃されること、普通でないものを見ることです。努力してより良いものを手に入れたいと思うことは素晴らしいことですが、もし他者に褒められるためだけに生きるのであれば、私たちは自分のためでなく、他者のために生きていることになるのです。これが、不満と憂鬱(ゆううつ)の原因になります。イライラし、貪欲になり、求めて得たものに満足できなくなります。

他人の考えを気にする必要がありますか？私たちは気にし過ぎるようになってしまっています。私たちは「気にしない」ことさえできればいいのに、と思います。私は、はやし声のようなホーホーという声を出すフクロウを素晴らしいと思います。

はやし声とは、特定の領域で何かを得た者に対し、皆がそれを認めたしるしです。またそれを得た者を賞賛するためにも使われます。言い換えれば、他者の横やりを寄せ付けないために使われるのです。「気にしないで」とは、私たちにとって大切なものであるという宣言です。よく私たちは、健康的ではなく、重要でないものを気にしてしまいます。例えば、10年前に投資し損ねた会社のことや、私たちに何も言わなかった誰かさんのこと、そして恋人から何も得られなかったことについて、今でもクヨクヨしてしまいます。私にとって大事なものは何でしょう？実は、どうでもいいことが重要なことを見えなくしているのです。

私たちは神の子です。私たちは神を宿す神殿です。私たちは素晴らしく、世界の光なのです！これは私たちの存在に関わる、とてもすごい原則なのです。なんと壮麗で美しいのでしょうか！私たちの潜在能力は、通常理解を超えているのですから！

そしてそれに付け加えたいことがあります。「私は特別な神の子です。私は素晴らしい神の子なのです。あなたはすでにそんな存在となっているのです！」

それにもかかわらず、どうして「特別」になろうとして戦っているのですか？並外れたこと、普通でないことを求めて、それらを気にしてはいけません。そのままでいいのです。私たちは私たちのままでいいのです。しかし、私たちは常に賞賛を求めています。「私はこれでいいのかな…」「これをしていいのかな…」「これでよかったのかな…」といった具合です。

例えば、あなたに子供がいて、その子たちが同じでないことに気がつくとしめます。それぞれが素晴らしい異なった個性を持っています。どうして同じ親から生まれたのに、彼らは全く違うのでしょうか？

私には 2 人の子供がいます。長女のジャスミンは、生まれた時から人生でしたいことがあったようで、それを実現させるためのモチベーションももっています。彼女はいつも時間、効率、成績、創造性、そして貯金の能力などで褒められていました。

でも、息子のジャベズは全く違います。彼は少年時代、他者には全く理解できない「特別な」やり方で物事を進めていました。ジャベズはジャスミンより 6 歳年下なのですが、末っ子であるために、いつもジャスミンと比べられていました。彼は長い間、自分の輝ける場所を見つけられずにいました。彼は勉強しようと思いましたが、優秀賞を取った姉のジャスミンと自分を比べ、諦めました。彼は勉強ができたのですが、自身が不出来だと思い込み、勉強をつまらなく思っていました。彼はやる気になればしたいことを成し遂げられるのです。私たち家族は、彼がしたいだろうと思うことをずっと支えました。でも本人は決して満足しませんでした。私には、彼が何を証明しようとしているのかわかりませんでした。

ジャベズは新しい学校で生徒会長に立候補して当選しました。しかし彼はこの成功によってモチベーションが上がることはありませんでした。自分を誇りに思うことはできませんでした。どんなに私たちが彼のことを誇りに思っていると伝えても、彼は心の中で「お姉ちゃんには敵わない」と感じていたのです。

息子は高校 1 年生になり、陸上部に入りました。彼は新人戦で勝ち、私たちは彼をとて誇らしく思ったものです。私たちは彼のジャージの背中にかかれた「ロックハート」の文字を彫り込んだ椅子を購入しました。彼もまたこの勝利をとて誇りに思い、その後の試合には家族を呼ぶようになりました。彼はついに「特別」を手にしたのです。ジャスミンが成し得なかったことを、彼はやってのけたのです。

それなのに、私は彼が部屋で悲しそうに眠っているのを見つけました。私はどうしてなの

か知りたいと思いました。なぜ彼は自分の勝利を喜ばないのでしょうか？彼は、もしレースに勝ったら、父親（私の前の夫です）の気を引けると思ったのだ、と私に告白してくれました。それを聞いた私は息子に「あんな父親を認めているところ以外は素晴らしいわ」と伝えました。「私たちの天国の父（神様）は、徹頭徹尾、素晴らしいお方よ。だから（その神様から命を与えられた）あなたは、生まれた時から素晴らしいのよ。そのことに気づかないバカな父親を尊敬する必要なんかないのよ」と。

それ以後、彼は試合に勝ち続け、州のベスト 12 になりました。でも父親は息子を認めませんでした。私はジャベズに、「ねえ、そろそろ自分がいかに素晴らしいか気づいてもいい頃よ」と伝えました。そして彼もついに自分の素晴らしさに気がついたのです。

ある意味、私たちは、自分が十分であることに気づいていないのです。私たちは自分を認め、人が自分を愛してくれるように、自分のことも愛さなくてはなりません。いつも私は自分を励ましています。特に失敗した時、「私は完璧ではなくて、人生において成功なんかできない」と思ってしまいがちです。ある日、私の母が落ちこんだ私を見つけました。彼女は屋根裏部屋にある彼女の宝箱を見せてくれました。「あなたは自分がしてきたことを見つめなければいけないわ。あなたは最高よ。」箱の中には私が勝ち取った賞状や資格の数々がありました。そして、私の声によって人生が変わったという人たちからの賞賛の手紙やカードも入っていたのです。さらに、私についての新聞記事の切り抜きもありました。その箱を見て、私の考えは変わりました。「これが私なのだ。私はこれで十分なのだ。たとえ失敗しても、私はこれでいいのだ」と。

あなたは、本当の自分に気づき、あなたの人生を生きるためにここにいます。他人はそれを受け入れられません。あなたの外見は可愛らしいかもしれませんが、もしかして内面は死んでいるのかもしれません。あなたを満足させない仕事はやめましょう。あなたは何かの才能を持っているはずです。

それは億万長者になるという話ではありません。スーパースターになるというわけでもありません。ただ自分に正直にいることです。最悪なのは、他者と比べることです。外見を比べ、地位を比べ、お金を比べ、才能を比べ、ほかのセレブと歌を比べることです。

私は、自分がホイットニーヒューストンではないと気づくまで、自分の声が嫌いでした。私の声には、特徴があります。その特徴は、私だからこその目的を持っています。私になろうとしている誰かと同じものを自身の中に見いだすことは難しいことです。だから他の誰かになろうとするのをやめました。一番大事なのは、あなたは誰かということです。

神は私たちそれぞれに素晴らしい何かを授けてくれました。自分に素直になりましょう。

時に、痛みや心の傷を乗り越えられない時もあります。でも他の誰もが同じことを乗り越えてきたのを忘れないでください。

あなたは一人ではありません。理解し、共感し、支えることが世界を変えます。私たちはみな、愛されたいのです。特別であることや普通でないことを気にするのはやめましょう。その代わりに自分のことを見つめましょう。あなたは今のままで十分なのです。

Vocal Exercise No.3

私が自分を表す時に使う言葉が、「ハツラツ」です。これは私が失敗したり落ちこんだりした時に立ち直るための言葉です。これがトップに返り咲くためのパワーワードです。「私はハツラツとしている」あなたを表す言葉は何ですか？あなたのパワーワードは何ですか？

高音域を歌う方法

高音域を出すことは、歌うことにおいて最も重宝されることの 1 つです。私たちは話す時、身体的には約 2 オクターブの音を出すことができます。声帯は気管の上にある喉頭にあって、縮んだり伸びたりすることで声の高さを変えます。人の声帯が、潜在的なバリトン、テナー、アルト、ソプラノを決めます。声帯の伸び縮みを変化させることで、声の高さは変化し、調節できます。

わずかに顎を落とし、唇を広く開けることが、トーンを伸ばす 1 つの方法です。声を絞り出したり、叫んだりしてはいけません。高い声を出すには、静かに歌う練習をしましょう。以下のステップを踏んでみてください。

声域を広げる運動

- ①準備運動。最初の運動をはじめる前に、声帯を温めなくてはなりません。声帯は筋肉のように、温まるとよく伸びるので、しばらく準備運動をしましょう。
- ②数オクターブをハミングで 3-4 回歌いましょう。低い音域から始めて、胸声を使って最初は「アー」と、C-D-E-D-C のパターンで歌います。どこでも自分の心地よい低い範囲で構いません。顎をリラックスさせ、音階を上っていきます。次のオクターブに達したら、声と音量を優しくして、でも音階を上り続けます。優しく保ちましょう。
- ③声域を徐々に広げていきます。声が掠れたら、下の音階に戻ってもう一度取り組みます。次の日に音域を高くして、昨日できなかった声域に挑戦します。無理しすぎないで、しかし声帯をストレッチするためにも、時々これを行なってください。

第4章 今を意識するいやし（生き生きと！）

私たちは感謝する時に、いろんな形のエネルギーに気づくことがあります。私たちの多くはよみがえった死体（ゾンビ）のようです。ゾンビのように、ただ存在しているだけで、何にも気づくことができず、今を生きているという感覚が全くないのです。しかし私たちは絶望や悩みを抱きながら生きる必要はありません。

イエスは言いました。

「わたしが来たのは、羊(あなた)が豊かに受けるためである。」ヨハネによる福音書10:10

私には数年前に出会った友人がいて、私たちはいつも食事に出かけたり、彼女がハマっていたアクティビティをしたりしていました。彼女は優しく誘ってきます。でもそれは、まるで私のキャリアのために自分がいろんな刺激を与えているのだとでも言わんばかりでした。そして私が話し始めると、途中で「なんてこと！地面にはっている虫をご覧よ。こんなに小さいのよ！」と遮るのです。そして彼女はその虫の写真を撮って、他に発見した虫に向かって話しかけます。そして10分間生物学を楽しんでの後、「ごめんなさい、何の話だった？」という始末です。でもその時には、私の方が何を話していたか忘れてしまっています。もう一度話し始めた時、鳥が飛んできました。すると今度は鳥の話を彼女はし始めたのです。彼女は決して今までの会話に戻らず、そして私の話を聞こうとしませんでした。

愛されたいのなら、はっきり示さなくてはなりません。それをしないために、私たちの多くは相手とつながっていないように感じてしまうのです。認めてもらっているように感じない理由です。お互いにはっきりと言い表さないから、しっかり聞いてもらっているように感じないのです。思考が未来に行ったり過去に行ったりしてしまい、物事を心配したり後悔したりします。するとあなたは、もはや心ここに在らずの状態になってしまうのです。そう、あなたがここにいないとしたら、愛することも、理解することも難しくなってしまいます。私たちが意識して今を生きる時だけ、私たちは相手を愛し、親切に思いやることのできるのです。愛が欲しいのなら、はっきり示すようにしましょう。

大きな声で、「私はあなたのためにここにいる」と言いましょ。相手へ愛を示し、良好な関係を築きたいと思うなら、そのようなかわり方を見せましょ。

「私はあなたの存在を認めていて、あなたがいることを喜んでいるのです」

彼らが自分の存在を認められるように、私たちがまず相手を認めましょ。私たちは朝食のときでさえ携帯電話を離さず、下を向いています。また、家で「おはよう」さえ言いません。テーブルの横を誰かが通り過ぎた時でさえ、俯いて何かを食べています。あなたが食料品店にいたとしたら、あなたと同じように買い物をしている人を認めることです。

「あなたが苦しんでいるのを知っています。だから私はあなたの側にいるんです。」

私たちは自分たちの周りの人、日常的に近くにいる人が苦しんでいることには気がつきません。私たちが忘れてしまっているからです。彼らが傷ついた時には親切に、思慮深く、思いやらねばなりません。あなたのことをとても気にかけているのだと伝えましょう。ハグをしましょう。このようなことが、彼らの人生を変えます。愛することや他者と繋がっているという感覚を全く新しくするのです。

「私は苦しいです。助けてください。」

あなたの愛する人に心を開き、あなたが傷ついていて、助けが必要なのだと言いましょう。私たちは自分で抱え込んでしまいがちですが、助けを求めなければ、弱くなってしまいます。私たちが弱った時には、あなたのことを愛する人があなたを強くしてくれるのです。

モーセは聖書の中で最強の指導者です。出エジプト記 17 章 (12-14 節) によると、イスラエルの民が戦いの最中にあるとき、モーセは自分の手を天に差し伸べている限り、イスラエルは優位を保てることに気づきました。そこで彼の兄のアロンと友人のフルは、モーセにとって今一番必要なものを用意しました。モーセは手を挙げっぱなしですから、疲れてきます。彼らはモーセの両脇に岩を据え、腕をしっかりと固定したのです。

私たちは皆、時として助けが必要になるとことがあります。助けが必要だと口にしさえすれば、周りの友人はあなたの腕を岩でしっかりと固定してくれます。今の瞬間を生きるということは、息づかいを意識するということでもあります。より意識的にあらゆることに取り組みましょう。私たちがより注意深くあろうとするとき、私たちは今を感じながら生きることができます。今をより充実した受け止め方ができるのです。身体に気を遣い、息づかいを意識しましょう。意識する生き方は、私たちをリラックスさせます。心の平安と安定の一部となるのです。

「マインドフルネス (今を意識すること)」は私たちの態度と心意気を支えるエネルギーです。私たちが満たされている時は、神と調和しているのです。それは人生との調和であり、創造的な知性との調和でもあります。マインドフルネスは私たちを目覚めさせ、いやし、心を開かせ、生き方を変え、意識をより積極化させ、活発にします。

より深い愛が欲しいのなら、高収入を得るか、関係を改善するか、過去を乗り越えようと努力するか、または、より心身の健康を意識するようにしましょう。始めにすべきこと、それは、より今を意識することです。私たちにとって、気を配って生きるのは重大な仕事です。

「心が落ち着かず、傷つき、対立している場所でこそ、平和を探しましょう」

あなたは自分自身を気遣い、内面をいやさなくてはなりません。自分自身を認められないのに、どうやって他者を気遣えるのですか？自分自身にまず立ち返りましょう。

私は離婚協議中の自分を覚えています。数週間調停に立ち続け、当時の私は空っぽの気持

ちでした。皆が私に歌の依頼をしてくれますが、気持ちがついてきません。私が歌を歌う時、歌詞は命ある人間のように（歌い手のリアリティを伴った存在に）なります。だから人々は涙するのです。その日、愛について歌う4時間のリサイタルで、私は最後まで歌い終えることができずにステージを終えました。家に帰ってソファに身を横たえながら、私は全てを忘れるために映画を観ることにしました。

私は家にある映画はすべて観ていて、時には何度も繰り返して観ていました。私は題名の付いていないDVDを見つけ、プレイヤーに差し込みました。それはノースコースト教会の礼拝の風景でした。私はその教会の噂は聞いていましたが、映像を観たことはありませんでした。面白そうだったので、観続けました。

そこにはゲストスピーカーとしてマイルズ・ムンローが出ていました。彼はとても魅力的で、私に語り掛けてきました。「トップに返り咲きなさい」

私は生まれ育ったペンテコステ教会でこの類の言葉を散々聞かされてきました。これは私の嫌いな言葉でした。なぜなら、キリストを恐れさせるために人々に投げかけられた古い言葉として受け止めてきたからです。しかしマイルズ牧師は、この言葉を異なった意味で解釈しました。彼は、私たちが神に似せて創造されたのだと説明しました。私たちは神のお気に入り、王様や女王様のような存在として神によって創造されたのだ、と。私たちは、まるでライオンのように食物連鎖の上位にいます。そして私たちは地上で親善大使の役割を担っているのです。そんな私たちが自分を卑下していることに気づくなら、すぐにでも心を新たにし、元の位置に立ち返るべきなのです。

「悔い改め (repent)」という言葉は、ペントハウスの語源ともなっています。ペントハウスとは何ですか？それは、屋根裏の一番上の部屋のことです。英語で re- とは、「戻る」という意味の前置詞です。つまりキリストがマルコによる福音書 (1:15) で悔い改めろ (英語で repent) と言ったのは、人々を恐れさせようとしたものではありません。私たちはどこから来たのかを教えようとしたのです。それは頂点です。だから頂点に戻りましょう。

私はこの言葉を聞いた時、ソファを飛び出し、悔い改めました。そして元居た場所 (頂点) に戻りました。自分次第でハツラツと、今までよりも強く前向きに生きることができるのです。それ以来、今までにも増して、私は困難を乗り越える努力を続けたのです。

もしあなたが人生をより良くしたいと思うなら、それがあなたの始まりです。時として私たちの道は閉ざされ、制限されます。でもマインドフルネスの意識を持っていれば、素晴らしい方向に道は開けます。私たちは、自分の領地の王や女王なのです。私たちは家主になれます。

領地のことを心配して土地を調査する (問題に立ち向かおうとする) 代わりに、テレビを見続けたりお酒を飲んだり、大箱のアイスクリームを食べ尽くしたりして、問題と向き合わない選択をしてしまうことが往々にしてあります。私たちは抑圧され、それに抵抗し、戦い、いじめられ、苦しみを生み出してしまいます。その結果、人生の力を吸い取られてしまうの

です。これらのことを続けるなら、内側から死んでいきます。悲しみの涙、傷つけあうことを止めようではありませんか。これらのことは人間の性だと言われています。

この現状に対し、「イエスは涙を流した」のです。これは聖書で最も短い言葉です（ヨハネによる福音書 11:35）。イエスは私たちの現状に対して、心を動かされています。彼は誰のことも押さえつけようとはしません。誰でも歓迎し、抱きしめようとしてくれます。あなたも生きる上での感情をそのままに保ってください。意識的に今を生き、今を感じてください。呼吸の振幅を感じてください。

「私は自分が起こっていることに気づいた」「私は今も怒りを抱えていることに気づいた」

怒りがあることを認め、それを受け止めましょう。それから手放すのです。何度もそれを繰り返すとき、私たちは解放され、生まれ変わることができます。数分のうちで心を入れ替えることができます。すべてあなたの選択です。何年も苦々しい思いを抱き続ける人がいます。そういう痛みが内面からダメージを与えることを想像したことがありますか？そんなものを払いのけて、あなたの心を愛ある世界へ変化させましょう。これらの方法は、あなたによりよい人生を指南しますし、あなた自身を作り変えてくれます。マインドフルネスの意識を用いることができるなら、それは本当に間違いや失敗と言えますか？あなたの意識を引き上げ、よりよい人生へと導きいれるとしたら、あなたの人生に真の間違いなんて存在しますか？痛みや傷はあなたの人生を破壊しつくすことはできません。それは教訓となってあなたの中に残るだけです。最後には祝福に変わります。人生をもっと豊かに、さらに生き生きとしたものにする、その一助となるだけです。

誰も、このような変化をあなたに与えてはくれません。誰もあなたの人生を生きられないからです。でも、あなたは一人ではありません。聖書のマタイによる福音書（18:12）では、「二人または三人がわたしの名によって集まるところには、わたしもその中にいるのである。」とイエスは語っています。あなたが他者に支えられる時、あなたは帰属意識が生まれ、皆に助けられている感覚になり、よりポジティブに物事を見られるようになるでしょう。

私は皆さんに、クワイア（聖歌隊）に参加するように勧めています。クワイアにはコミュニティの感覚があって、たくさんの人が集まってハーモニーを生み出しています。何か一つの目標に向かって活動している人は、協力し合うのです。精神的に繋がったグループに属することは、ポジティブな変化を生み出します。イエスはその弟子たちを、人々を助けるために用いてきました。彼の周りには多くの人がありました。そして彼は果たすべき責任を行いました。文字通りのよみがえり、復活です。イエスは、私たちが彼の生き方に倣って同じように生きることを願い、復活されたのです。

私は家族の支えを受けてきました。ある日、数年間友人だった若い女性を私の家族に迎え入れました。私の家に泊ませたのですが、その時彼女はクローゼットの片隅に座り込み、

泣いていました。人間関係で落ち込んでいたのです。私たちは一緒に買い物に行きました。教会にも行き、生き方の指針などを共有しました。私にとって親しい女友達は、3本の指で数えられるほどしかいません。彼女はそんなよき友人の一人でした。

彼女と知り合ってから6年、当時彼女は人生に悲観していたのですが、実は隠れて私の元婚約者とデートしていたのです。これは、すべての女友達のルールブックに書いてある絶対的なルールを破ったことになります。私は彼らの関係が発覚しても、始めは気にしていませんでした。私はどちらとも連絡を取っていなかったからです。私は返信をしませんでした。私はただ、ほっておいたのです。これ（お互いの異性を取り合う可能性があること）が私に女友達が少ない理由です。これは私の経験なのですが、こういったことは女性がよく他の女性にすることです。ですから私は驚きませんでした。ただ、がっかりしたのです。すぐに、私の元婚約者の家族は私に連絡して来て、女友達の文句を言いました。彼女が彼の家族といることは裏切り行為であり、私が彼女を友達や妹のようにして彼らの家に連れてきたように思ったのでしょう。家族の者たちは、執拗に私に連絡してきました。この状況がいかに悪影響を与えているかを訴えてきたのです。この話はゴシップ記事のようですが、頑張って話をまとめますね。

私はその友達に、彼女がしたことが正しくないこと、家族に悪影響を与えたことについて短いメッセージを送りました。私はいつものように愛を込めて、最後に彼女へのエールも添えて送りました。数日後彼女は、自分が私の友人ではないとする言い訳から始まる12ページのメールを、私と私の家族に送りつけてきました。もちろん、これは彼女が彼とデートしたことを正当化するためのもので、間違った方法でした。私の家族は、この大量のメールを受け取った時、すぐに反応しました。娘と母は私に連絡してきて、このメールを開けないように言いました。彼女らはこの文書を読まず、私に読ませず、また返事もさせないことで私を守ってくれたのです。こういう時、何が書いてあるのか気になるのが人間ですが、私は読みませんでした。彼女の手紙は、数時間私を悩ませました。そして、私は手放すことにしました。ポジティブな支えをもらったことは素晴らしかったです。私の本当の女友達は、それについて噂したり復讐のためにその話を掘り起こしたりしません。家族は、私を心無い言葉から守ってくれました。私の心を守ってくれたのです。

次の日、このことを知らない友人を通して、神が私にあるメッセージをくれました。それは、私の友人たちがいかに素晴らしい友であるかを伝える出来事でした。また、家族は毎日励ましの電話をくれましたし、別のところから私は巨額の資金提供をうけるという恵みを頂きました。これには仰天させられ、涙しました。

私は心の中を聞き、愛を込めて語るのに歌声を用います。歩くときにマインドフルネスを使いましょう。ハイキングしたり、皿をあらったり、洗濯をしているときにも使いましょう。職場で、運転中に、これを用いましょう。あなたの生活の、どこにおいても、マインドフルネスを意識しましょう。

あなたは一体感を覚え、人生を生きることができるでしょう。すべての人の人間性と繋がれるというレベルにまで引き上げられることでしょう。「わたしと父とは一つである。」(ヨハネによる福音書 10:30) とイエスは言われました。また、「天におられるわたしたちの父よ、」(マタイによる福音書 6:9) とも。私たちも同じように言うことができます。私たちは皆家族であり、関わりを持つことができます。そして、魅力ある者を生み出し、それを力に変えることができます。あなたは生きる力を持つことができます。さあ立ち上がりましょう。息を吸って、「私の人生はどんどん、毎日よくなっていく！」と告白しましょう。マインドフルネスの意識をもちいて、あなた自身をいやし、生き生きとした世界に関わるために、歌声を用いていきましょう！

Vocal Exercise No.4

威勢良く歌い、声を広げる方法

ゴスペルにおいて、歌手はベルティング (belting) という技術を使って声を広げ、力強く歌います。これによって、口蓋をあげ、声を広げることができます。これで、鼻音を取り除き、高音の時に口内に空間を作り、より多くの全音を出せるようになります。柔らかな口蓋とは何かわかったと思いますが、2つのエクササイズによって柔らかな口蓋を上げることができます。

軟口蓋は、口の上の部分の骨がある部分で、口の中で後ろに行けば行くほど、柔らかくなります。これが軟口蓋です。軟口蓋の終わりに、口蓋垂があります。軟口蓋が最も下がった時、鼻で息をできますが、それは上がって、鼻腔が閉じます。鼻腔が閉じることによって音が鼻を通ることが妨げられて、鼻声っぽい歌声問題を解決できます。

①親指(はじめに洗っておく)を使って、口に置き、硬口蓋に触れます。そして、親指を少し引いて、軟口蓋に触れます。親指が触れたら、あくびをしようとして、軟口蓋が上がったのがわかると思います。他には、驚いた顔をするとうわかるでしょう。

②「フーン アー」と一定のトーンで歌います。口蓋が上がったのがわかるはずで、「フーン」の時に鼻声になりますが、「アー」の時に、音が開きます。「アー」の時に鼻をつまむと、音の変化に気づかないはずで、丸く大きく開いた音を目指しましょう。

③歌の中で実践しましょう。眉毛を上げて、頬を上げて、歌う時に微笑んでみましょう。これによって口蓋が正しい位置にきます。

第5章 幸せをつかむいやし

私たちはどうやって幸せになるのでしょうか？それは大きな夢をもつことでしょうか？大きな家をもつことでしょうか？大きな車でしょうか？より多くのお金をもつことでしょうか？少ないお金で過ごすことでしょうか？どのようにして私たちは幸せになる方法を見つけるのでしょうか？

私たちは幸せをつかむ権利があります。幸せを目指して励んだり、追い求めたりする権利があります。私たちには、生きる権利、自由権、幸福追求権という誰にも譲ることのできない3つの権利があると、アメリカ独立宣言に記載されています。

しかし私たちは幸せになることに取りつかれて、幸せが不幸の原因になってしまうことがあります。幸福を間違ったところに求めてしまうからです。現代の人々は、お金が自分たちを幸せにすると信じています。

私はかつて、クリスマスをお金持ちである彼氏と私の家族で過ごしたことがあります。そのクリスマスシーズン中、彼はとてもストレスを感じていました。というのも、私の家族は（お店で買うような）クリスマスプレゼントを彼にあげないと決めていたからです。その代わり、ちょっとした感謝の気持ちを伝える手紙や、家の周りにあるものだけを使って彼へのプレゼントを手作りしました。私は彼のためにアイスクャンデーの棒をいれるメイソングジャーを作りました。彼が瓶から取り出すどのキャンディー棒も、お金を使わないか、少ししか使わないデートの計画が書かれていました。例えば、彼と公園で散歩したり、夜に星を見たりしたりするようなことです。彼が棒を引くたびに、川の流れに二人の足先をいれたり、外で軽めのランチをするようなデートを提案することが書かれていたのです。子どもたちには、例えば「皿洗いをしなくていい券」や、「お母さんと一緒にお昼ご飯を食べられる券」を作りました。一方、子どもたちは励ましの言葉と共に、私のために「晩ごはんをつくる券」を作ってくれました。

この男性はたくさんのお金を持っていましたが、ちょっとした感謝の気持ち書いた手紙や、参加券を作る考えを全く持ち合わせていませんでした。彼は人を騙してネイルサロンのギフト券や豪華なプレゼントを買っていました。そのどれもがルールを破って手に入れたものばかりでした。その日の終わり、彼は自分の選んだプレゼントに満足できなかったようです。ついに部屋に閉じこもることで、自分と同じような惨めな気持ちに皆をおとしめようとさえしたのです。でも私の家族は気にせずクリスマスを楽しみ続けました。お金はすべての問題を解決しませんし、あなたを幸せにできません。

幸福はあなたが生きていく中で選択していくものです。人生の中で、私たちは幸運に身を委ねます。私たちの考えることは、美しく素晴らしいものです。時々、多くの心配事や疑

間で頭がいっぱいになって、よく眠れないこともあるでしょう。幸せも不幸せも、私たちが考えるという動作から生み出されます。自分の未来に不幸せを生み出してしまうこともできるのです。さきほどのお金持ちの男性を例にして説明しましょう。ラテン語でトリスタムは悲しみを意味します。ですからここではこの男性を「トリスタム」と呼ぶことにします。朝私が彼を見かければ、元気よく「おはよう！」と言うでしょう。するとトリスタムは怒りながら「おお、やめてくれよ。今日はいい朝じゃないぞ。今日の株価を見たのか？」と言うでしょう。私は笑って彼を抱きしめ、話題を変えます。でもいつしか彼との話題は、将来の利益がどのくらいになるのか、に向かっていきます。すると私は、今から2、3年後に起きようとするを考えても、誰も幸せにはなれないだろうな、という気持ちにさせられてしまうのです。もうだめだ、とため息をついて、私はお気に入りのキッチンへ行き、自分の子どもたちに今日の素晴らしい朝のことを話すのです。

「だから、明日のことまで思い悩むな。明日のことは明日自らが思い悩む。その日の苦労は、その日だけで十分である。」マタイによる福音書6:34

深く思い巡らすという行為は、神が私たちに下さった贈り物です。神との交わりの中で、私は朝の早い時間帯と寝る前に、思い巡らすことを知りました。神のとの交わりは、心を静め、落ち着かせ、心の傷や不安なこと、後ろ向きな考えなどを乗り越えられるようにしてくれます。心の中で思い巡らすことの先に、平和があります。平和は幸せの最も重要な象徴です。平和を見つけることで、人々は自分を幸せにします。真実な言葉の発露（マントラ）は神聖なものであり、同時に音でもあります。長い間、音楽的な高揚感を与えたり、精神的な意味深さを醸し出していたにも関わらず、あまり顧みられませんでした。しかし私たちの喜びの泉からそれは芽を出すようになるのです。思い巡らしているとき、私たちのなかに平和が生まれ、愛と忍耐、幸福、満足感で満たされるのです。

エリザベス・ギルバートの『食べて、祈って、恋をして』という作品は、私の好きな映画であり、本でもあります。彼女は自国を離れ、瞑想の方法を学びました。内側から笑うことを教えられました。私はその場面が一番好きですが、それは私が彼女と同じく瞑想中に内側から笑うことをし始めたからです。マイナス思考になったとき、どうやって笑うのかを学んだ私は、幸せにワイヤーを張って触れられなくしました。そして自分の喜びや幸せを失わせないようにしたのです。自分の心を落ち着ければ落ち着けるほど、幸せがどんどんと生まれてくるのです。

何か目的を見つけることは、幸せにつながります。私たちの多くは、自分の人生には目的と意味があるのだと確かめたいでしょう。幸せを追い求めることは、生きる目的という一種の宝物を発見することです。自分には目的がないと思うときは、ひとりぼっちの時や何か不満足なことがある時です。トリスタムはマンションに住んでいながらも、友達はおらず、することもなく、ただお金がある毎日を送っていました。彼は仕事を辞めたので、周りの人た

ちの生活の良し悪しを考える時間が十分にありました。しかし、消極的に考える彼の周りには誰も近寄りませんでした。だから彼は一人で過ごさざるを得なかったのです。朝、株を取引きした後、何事にも目的を見いだせなくなり、ベッドに潜ってその日を過ごすしかありませんでした。

目的を見つけられない時、人は絶望という奈落の底にいます。しかし、人生に目的と意味があるとわかるなら、自分とは何であるかがわかることにつながります。人生は明快さと意味にあふれたものとなります。自分が何に向き合うべきかをちゃんとわかるなら、挑戦は重荷にはなりません。私たちは挑戦をすることで自分が磨かれると分かるからです。

この世に生きる誰もが、目的と意味を持っています。あなたは、何らかの方法で他の誰かの人生をより良いものにできます。あなたは他者をいやすことができ、楽しませ、教え、人を笑わせたりできます。先生になること、ホームレスの人を救うこと、仕事や芸術、写真などに専念することなど、何らかの方法でこの世界をよりよくすることができるのです。

自分の人生とはなんでしょう？いいことをするのに徹したり、目的を達成すればするほど、心配することが少なくなるでしょう。心配している時間などありません。苦しんでいるときでさえも、人生における意味を見つけることができます。それは成功につながり、他者にとっての有意義な瞬間となります。また、自分にとっては生きる証拠となり、気負わなくても幸せが自然に生まれてくるのです。

自分が持っているものや、自分が何者であるかを理解できたことに感謝の意を示すことは、幸せになることにつながります。感謝の気持ちを表す人は、幸福です。時々、自分の持っているものや人に対して、それは当たり前だと思ってしまい、楽しめない時もあるでしょう。でもそれは、自分自身から幸せや達成感、楽しみを奪ってしまいます。日常生活の中で、たくさんの喜ぶべきことや、感謝するべきことがあります。小鳥のさえずりが聞こえたり、歌を聴いたり、子供とハグをしたり…。時には子供が悪い点を取ったり、皿を洗わなかったりすることさえ、感謝しなければならないたくさんの小さな出来事です。

「どんなことにも感謝しなさい。これこそ、キリスト・イエスにおいて、神があなたがたに望んでおられることです。」テサロニケ人への手紙第1 5:18

たとえ誰かが病気だったり不自由にしているときでも、それに感謝しましょう。確かにそれは難しいことかもしれませんが、しかし、生きているということ、そこから何かを学べるということ、そして病気が治るという出来事に感謝できる機会を与えられているのです。恵みの内にそれらが与えられることを知ってください。生きていることに感謝する大きな視野を持ってください。私たちは永遠に同じ場所にはとどまりません。あなたが生まれたとき、あなたは生きるという機会を頂きました。あなたは今何をしていますか？自分が感謝するべきことに向き合ってください。

寛大な心を持つことは幸せをつかむことにつながります。その心をもって人に接すれば、

あなたは幸せに包まれるでしょう。人生においてそれは最も満ち足りたものとなるでしょう。何かを与えることは、幸せを最も持続させる隠れた方法です。励ましや、時間、お金を与えることは、あなたの思いやりの一部となります。それはあなたに楽しみや幸せを与えます。誰かに与えれば、気分がより良くなります。与えることは、自分の内面を癒す隠れた効果があります。もし途方にくれたり、傷ついたり、苦しみから抜け出せずもがいているのであれば、それを和らげる最もいい方法があります。それは誰かを手助けすることです。心を開いて他人を助け、自分の心をいやしてください。

今日、祖母は食事をとる気分ではありませんでした。彼女は好きな花に囲まれて部屋で横になっていました。でもそこにあった花は、その部屋の悪い空気を覆いつくすことはできませんでした。部屋の壁紙は大きな花びらで変色していました。彼女の部屋は茶色で統一されていて、部屋の中には箱形のテレビが置かれ、ドレッサーの上には耳がピンと立ったウサギがありました。祖母はテレビのお笑いが好きで、いつもそれにくぎ付けになっていましたが、今はとりわけそうでした。彼女は教会で神の教えを語る人でした。彼女は優しいことと、天に届くような素晴らしい祈りをすることで周りに知られていました。祖母が歌うと、部屋いっぱいアルトの声が響き渡ります。でも今日、祖母は歌わず、静かでした。それは彼女が癌に侵されていたからです。

私は祖母が好きだったので、彼女の体が痩せ衰え、もろくなっていくのが悲しかったです。カーテンを開け、自然の光が部屋に入るようにしました。私がどれほど彼女のことが好きか、そして娘のジャスミンが今日したことについて、私は話しながら自然にハミングをしました。祖母は振り返って、私に何かを訴えてきました。病気になって以来、彼女はめったに反応しなくなっていたので、私はちょっと大きい声で歌いました。「彼のいいところや、私にしてくれたことを考えると…」と私が歌っている間、彼女はつま先を動かして足を持ち上げました。誰かが部屋に入ってくるまで私は歌い続けました。誰かが大きな歌声を聴いてびっくりするのではないかと思い、恥ずかしくなりました。やがて注射の時間になりました。でも祖母は幸せそうでした。それまで彼女は食べることができませんでしたが、今はご飯を飲み込んで食べるようになりました。部屋の中、そして彼女が醸し出すエネルギーが以前とは違うように思えました。

祖母はそれから数日後に亡くなりました。彼女は静かに眠りにつきました。彼女が大きな声ではっきりと語る人であったことを私は一生忘れません。声は人をいやす効果があります。私は声について学び、歌ったり話したりするなかで、いつの頃からか、自分の声を聴く人に何らかの変化をもたらしたいと強く思うようになりました。私の声は世界に届けられる贈り物です。ステージに立つその度ごとに、私の声は観客をいやすだけでなく、私のこともいやしてくれるのです。

もし自分が何かの中毒だったとしても、他人を助けることによって自分も救われるでし

よう。いやしを求めるなら他人を助け、幸せを得ましょう。あなたがお金を誰かに与えたとしたら、もっと多くのお金が入ってくるでしょう。自分の時間を割いたならば、もっと多くの時間が返ってくるでしょう。

「貧しい人に与える人は欠乏することがない。」箴言 28:27

より多く他者に施せば、より多く自分に返ってきます。自分の心を開いて、他人がよりよく過ごせるようにしましょう。そうすることで世界中に愛情をあふれさせ、日常をよりよいものにします。深く思い巡らせ、自分がするすべてのことに目的と意味を見出しましょう。感謝の気持ちを示し、自分に対して寛大な心をもつことで、よりよい生活を追い求めましょう。幸せをつかむために、自分の心をいやすのです。

Vocal Exercise No.5

声をつかって誰かを幸せにするのは、作詞をすることも含まれます。作詞のインスピレーションは、寝ているときに浮かんできます。精神は瞑想にふけた状態にあり、外界の雑音を静めることができ、そしてこの隠された高次元の世界—私が信じる神のメロディーが保管されている場所—to飛び込むことができます。ある時には歌のすべてをつかむことができるし、ある時には部分的につかむことになります。私はこれらの音楽の一部分を用いて人々の心をいやしています。

例えば、ある若い女性が落ち込んでいるところに、私が彼女と向かい合わせになり、曲の一部分を歌いました。その曲は彼女の心に響くものがあり、今日までそのメロディーを覚えています。作詞がされるときは大抵、録音を使うことなく、ひらめきで考えます。あなたが声のトレーニングをするなら、聞く人にポジティブな考えを与えることができます。そう信じて、ここに詞を書いてみましょう。

ピッチとイントネーションを一定に保ちましょう。

ピッチや旋律に合わせて歌うことは、歌手になりたての人にとっては難しいことです。経験を積んだ歌手にとってさえ、状況によっては難しくなります。旋律から外れて歌うことは、あなたがフラット（少し低くする）とシャープ（少し高くする）の状態にあることを意味しています。どうやったら正確で最適な場所にピッチを合わせられるかを学ぶことは、耳にとってよいことです。歌手は一つの旋律の中で一つのピッチにあわせて歌うことはできます。しかし音（ノート）の動きに合わせて歌うとき挑戦が始まります。それがイントネーションです。ここに書いているのは、あなたのピッチの合わせ方やイントネーションにまつわる問題を解消するための、ちょっとしたテクニックと提案です。

①あなたには息という十分素晴らしい楽器を持っていることを知しましょう。これを理解することはヴォーカルにとって良い習慣を生み出します。喉に入ってくる空気の感覚を感じるために息を使ってください。そして空気の流れをよくしましょう。息の調子を最大限までよくしましょう。ギターやピアノなどの音楽減を使ってピッチに合わせるようにしましょう。

②□は音を共鳴させる場所です。□を大きく開け、舌を下げて、□蓋をあげましょう。How/now/round/cowと言って舌を鍛えましょう。

③声が疲れると、正しい音より低くなる原因となります。

- ④自分のもつ声質(sound source)を正しく合わせ、正しい音を出しましょう。
- ⑤ストローを使って、自分の鼻をつまんだまま「ハッピーバースデーの歌」を歌いましょう。極端に高低差のある音に対し、変に力を入れずに発声することで、正確に歌うことができます。もしストローがなければ、頬を膨らませたまま歌ってみましょう。

第6章 意識的ないやし

私たちはどうやって人生をよりよいものにしようか？それは簡単に言うと、自分が他者にあげられるものを手に入れることです。自分の考えや行い、言葉は、程なくして、確実に自分に返ってくるものです。魅力の法則、原因と結果の法則、そして聖書の教え—これら全ては「自分が種をまいたことが自分に返ってくる」ことを述べています。

「彼はその欲望が示すとおりの人間だ。」箴言23:7

「あなたがたは自分の量る秤で量り返されるからである。」ルカによる福音書6:38

言葉はあなたが初めて発したのではないし、空っぽのままあなたに返ってくることもありません。言葉は、何かを運搬するという目的を果たしているのです。

「あなたが決意することは成就し／歩む道には光が輝くことだろう。」ヨブ記22:28

サンスクリット語でカルマという言葉があります。この言葉は、自分の行動が将来に影響することを意味しています。私たちが日ごろ考えていることは、心の中でつくったものです。人生に偶然はありません。それは私たちが語ったことによって生み出された事物なのです。効果的に言葉を使い、考えや意思を伝えることに、私たちは責任があります。

私たちは原則を知っているし、一見それに同意しているようですが、いつも注意深く、意識してそれらを使っているわけではありません。自分の言葉にいつも気を配っているわけでもありません。

「私にはとても嫌な記憶があります。」

「人生は不平等です。」

「最近、誰も信じられなくなりました。」

「物事がなかなかうまくいきません。」

私たちは原則を知っています。しかし自分の言葉で生み出された事物が手元に返くことを体験したなら、自分が日常で発する言葉に注意しないとはいけません。与える影響力の強さをわかっていながら故意に相手を傷つけるようなことを言ってしまうと、それは自分に返って来ます。ネガティブな言葉を発するのが楽しくなり、一週間に何度も、時には月をまたいで言い続けるようになるのです。どうして平和や愛、豊かさを人生において求めないのでしょうか？

あなたは自分自身のことをどれほどわかっていますか？自分が見ている範囲までしか辿

り着けないし、自分がつかめそうだと思うものしか掴むことはできません。どのくらい自分のことを把握できていますか？自分はどれくらいのお金を稼げるとおもいますか？どのくらい成功できるでしょうか？自分のなりたいたいようになるのです。自信なさげに言葉を発すれば、自分自身が混乱し、自信をなくすでしょう。自分の欲しいものや望みをはっきりさせ、決断することで、人生は明るいものになります。エネルギーと会話のやりとりから無駄をなるべく無くし、より効率よく生産的なやり方で精神的で想像力あふれる方向に力を注ぐのです。あなたはどのなりたいですか？何を手にしたいですか？

あなたの望みは何ですか？心に手を置いて考えてみてください。自分がしたいことが何であろうとも、その望みを叶えるべく行動し始めるべきです。私は、自分のことで気付いたことがあります。それは、私が目標を設定するとき、ゴールを設けることを投げ出していたということです。

一時期、私は5つのベッドルームがあってプールがある家に住みたいと願っていました。そういう家を探す準備をしていたし、建築家を探したりもしていました。私は子供のための教育システムがどのように行われているのかを基準として、住みたい場所を決めました。値段を調べ、5つのベッドルームのある家に住み続けるためにはいくら必要か、自分が魅力を感じられる要件を探し出さなければいけませんでした。自分のマンションに5つのベッドルームがあると仮定して、生活するために自分のクローゼットをすべてきれいにし、引っ越しのために散らかったものを片付け始めたのです。私はこの望みを果たすべく準備をし、ついにそれを叶えました。

大抵、私たちが何かを願っているとき、神は何が一番よいかをわかっておられます。準備が終わって何年も後に、私に5つのベッドルームがある150万ドルの家に引っ越す幸運が訪れました。屋根の上からプールへ水が滝のように流れていました。裏庭はリゾート様式になっていて、中庭や暖炉、炊飯炉が3階建ての建物に備え付けられていました。それは私がいつも夢見ていたトスカナ地方の住宅様式でした。土の色調は砂漠の景色のようで完璧だったし、街を眺める景色は、自分がまるで丘の上に建っているかのように思え、息をのむものでした。家の中にいても、嬉しさでいっぱいでした。この家はずっと私の家となるのです。子供たちが成長し、学校を卒業して社会に出るようになる一。それは私が望んだ家でした。

でも私は、窓をきれいに保つことがいかに難しいかを知りませんでした。モップをかけて、3200平方フィートもある木の床、石の床、カーペットの上で掃除機をかけなければなりませんでした。天井から床へほこりを払い落とす作業が必要です。いつも近くの映画館の音に悩まされました。プールは掃除しなくてはいけなかったし、庭のホースや、7つのすべてのトイレは、それが使われていなくても掃除をしなくてはいけませんでした。庭の手入れも必要でした。木でできた柵を磨かないといけなかったし、室内にある焼き板やグリルはきれいに維持するのが大変でした。それを毎晩夕食のあとに、ゴシゴシこすって洗っていたのです。

数年後、その家に住み続けるのはもう十分で、以前の小さいマンションに帰りたくなりました。幸運なことに、わたしはその大きな家の土地所有者ではないので、誰かに売り渡す責任を負う必要はありませんでした。神は私に願いがあることを知っていたし、それを叶えてあげると約束もしてくれました。私は自分の願う物を受けとる準備はできていました。しかし実は、大きな家を手に入れることが本当の私の望みではないことを、神はちゃんと知っていたのです。

自分で自分の情熱（願い）を管理しなくてははいけません。もしその時に持っているものの管理ができないなら、望むものを管理することなどできるはずがありません。なりたいものが何であろうと、それを意識するべきです。もっといいリーダーになりたければ、どういう意識を持てばいいのでしょうか？どうやって話すのでしょうか？何を考えるのでしょうか？何を着るのでしょうか？誰と一緒に行動するのでしょうか？

たくさんのお金を儲けたいのなら、いっぱいお金を生み出す人と仲良くすればいいのです。そういう人とたくさん話すべきです。

もう1度、自分の望むものを考えてみてください。それを掴むためには、どのような意識がいるのでしょうか？どのような心構えでいればいいのでしょうか？

望むものがあれば、恐れや心配などなく外界へ手を伸ばすことで、あなたはそれをほぼ手何収めることになるでしょう。神にお任せしたらいいのです。神はすでにあなたに1番のものを与えると約束されました。神が驚くべき方法であなたを祝福し、あなたの望みを1番いいかたちで実現してくれることを信じましょう。

家に対する私の望みは、私の思うような結末にはなりません。もっと高給が得られる仕事を手にするか、宝くじで（土地含めて）手に入れる必要があったのです。自分が期待した方向を見据えたとき、その先が見えないことに不安を覚えました。なぜ見えなかったのかというと、それは全く見当違いのやり方でやろうとしていたからです。私は誰かがそれをくれるとは思っていません。神は驚くべき方法で、あなたの望みが叶えられるようにしてください。あなたは神を信頼して、願っていたものが現れるのを待つだけでいいのです。

時々、私たちは起こってほしくないような、すごく悪いことを求めてしまいます。すごく緊張した状態に陥ると、私たちは最高のものが返ってくることを考えられなくなるのです。あなたがどんな望みを持つとしても、その願いをはっきりさせ、意識を高めておく必要があります。

Vocal Exercise No.6

どうやってリフを歌い続けるか？

私たちは、多くの歌手が音（ノート）を連続させることで歌うのを聴きます。

①パターンに沿って、それぞれの音でゆっくりと 5 音階（ペンタトニック）スケールを使いましょう。

1, 1-2-1, 1-2-3-2-1, 1-2-3-4-3-2-1, 1-2-3-4-5-4-3-2-1

②加えて、音にスラーをつけて歌う、リズムカルに歌う、振動させて歌う、の 3 パターンで①の練習をやってみる。

③異なったスケールや、スケールを逆にたどる練習をすることで、歌の中にこれら 3 種類のパターンを取り入れることができます。

赦しによるいやし

赦しには、破壊的な力があります。赦しは、私たちが心の中に抱く負の力を消してくれる恵みの力です。恵みとは、いつもあなたの利益となるように機能する神の愛です。赦しは、心を浄化し、あなたの心を開き、あなたの人生に祝福をもたらす扉を開くことができるよう、神の無条件の愛を受け入れる場所を作ります。

誰かに深く傷つけられたら、どうするでしょう。深く傷つけられたら、復讐しようとするのではないのでしょうか。怒り、復讐心は人間らしい反応です。人生には困難な出来事、避けたり、逃げ出したくなるような、また、本当は直面する必要がないような場面があります。時として人生は、私たちが対処できないような、そして決して処理したくないような困難な機会を与えることがあります。それは、難しい会話だったり、昔の悪い習慣だったり、新しい仕事を始めることだったり、新しい環境に身を置いたり、人間関係を修復したり、大事なものを手放したりすることかもしれません。これら全てが困難になり得るのです。

このような状態がある程度続くと、私たちの脳は私たち自身を守るために、否定的で、正しくないもの、危険な事柄や辛い事柄といった否定的な偏見や闘争、そして逃避といったものを形成するようになります。これらが、どうにかして私たちを否定的にさせようと挑んできます。私たちは否定的側面に注目してしまい、大事なことをやめてしまったり、本当はやりたいことをやめてしまったりするのです。少し大変だったり、少々骨が折れるという理由で。でも私たちは自身を解放することによって、このような心の悪い癖を覆すことができるのです。私たちが処理しなくてはならない、難しく骨が折れる大切なことをやりとげる、偉大な可能性へと突き進むことができるのです。困難なことを避けたり逃げ出したりせず、寛大で神なる思いを遂行する能力は、私たちにより大きな喜びと充実を与えてくれるのです。

私たちは、人生における困難や痛みの中にどうやって喜びを見出すのでしょうか。喜びは私たちの性質の一部です。赤ん坊たちを喜びの束と呼ぶのは、驚くことはありません。私たちは皆、喜びの心を持って生まれるのです。その後人生が続くと、私たちは少しずつ疲れたり、少しずつ失望したり、いらいらしたり、喜びを十分に得ることができない機会に遭遇します。人生の苦悩や不幸の多くは、私たち自身によって作り出されます。私たちは足りないものや否定的なことに目を留めがちです。それらに変わらずしがみつ়くことで生まれる別の苦痛に、思考を囚われてしまうのです。

しかし、私たちの心がどんなに強い苦痛を作り出し、痛みにしがみついたとしても、喜びという性質に立ち返ることはできるのです。幸福で満たされ、愛されているという性質は、私たちの人生のあらゆるところに存在するのです。

聖書の中で、イエスはパリサイ人が陰謀を企てていると知りながらエルサレムに行った、とあります。彼は命の危険を知りつつ、容易いことではないと知りつつ、人々が彼に背くと知りつつ、妨害にあうと知りつつ、裏切りや拷問、苦痛、死が待つと知りつつ進んで行ったのです。彼は最も重要な結末を知っていました。彼は自分が復活することを知っていたのです。イエスは、置かれた状況が限界を超えていることを知っていました。彼は試練に遭い、持つものすべてを奪われることを知っていました。しかし、それでも構わなかったのです。彼はそうすることを選びさえしたのです。弟子たちは警告さえしました。彼は隠れることもできたのです。彼はエルサレムに行く必要はなかったのに、行ってこのことと向き合わなくてはならないと自分で分かっていました。そして、エルサレムに行くことが、彼だけではなく世界にとって、何か偉大で壮大なものへ導いてくれると分かっていたのです。イエスは私たちのお手本です。私たちにとって価値があり、より偉大な善をもたらしてくれると分かっていることに向き合う方法を示しています。骨が折れる状況に私たちがどのように向き合うかを教えているのです。

私たちは、どのようにしてこのような骨が折れる状況を進めばよいのでしょうか。そのためには、進んでいく方法を学ばなくてはなりません。そうすればこの状況が私たちと世界をより偉大な祝福へ導いてくれるでしょう。

赦しとは、悲痛や恨み、痛みなど、否定的なものにしがみつくことを覆す力です。最も有名な聖なる力です。私たちを解放し、光を与え、自由にし、より幸福で健康的な方向へと進めるようにしてくれます。恨みにしがみつくことは、文字通り、私たちを塞ぎこませ、より深い喜びや安らぎを経験できなくしてしまいます。

私たちの人生において、本当に困難なことが起こることがあります。公平でないこと、裏切られること、あらゆる不公平や怒りなどです。アメリカや世界の他の地域では、偏見や先入観なしに店の中を歩くことさえ難しいような、少数民族の文化に対する不公平が多く存在します。私が公演に行く時でさえ、黒人がカントリーミュージックを上演する一人だと信じてもらえず、会場に入れてもらえないことが何度もありました。人や集団の側を歩いただけで、何も言わず挑発されたことも何度もありました。このような出来事は、他の人への憎悪への足がかりとなったり、私を引きこもらせたりします。しかしながら、私は赦すことを学んでおり、今も学び続けています。理解できないことを憎む人々の無知が、私を同情と赦しに導いてくれるのです。

赦さないことは、人生の楽しみや感謝する力を奪ってしまいます。怒りと苦しさは、囚われやすく逃げ出すことのできない檻のようなものです。囚われてしまうと、過去から逃れられず、現在の素晴らしさに目を向けることができません。未来に目を向けることも決してできません。赦しのみが、私たちの痛みを癒すことができるのです。過去は忘れましょう。痛みを手放しましょう。赦しは私たちを解放してくれます。前進の障害や人生の感動を妨げる

恨みから、私たちを遠ざけてくれます。

何年も恨みを抱いている人々の話を聞くと、とても驚きます。10 年間、娘を恨んでいた知り合いの女性がいました。彼女は、娘が離婚すると決めたという理由で、口をききませんでした。彼女は娘の前の夫を気に入っていたのです。その後娘は（別の男性と）再婚し、10 年経ちました。それでも母親は認めようとせず、娘の新しい夫に会おうとしませんでした。一体なぜでしょう？娘が以前より良い関係を築くために前へ進むと決めたからといって、一体どうしたら自分の娘の人生を 10 年間もなかったことにできるのでしょうか。クリスマスも、感謝祭も、誕生日も、孫の誕生も彼女は逃してしまいました。一体どんな恨みが人生の大切な時を失い続けるほど重要だというのでしょうか。二度と取り戻せないものののに…。あなたは、自分に邪魔するものにだけ目を向けて、それにこだわり続けていませんか？これからの人生で体験する喜びや前向きなことから受ける恩恵を、みすみす逃していないでしょうか？

間違っただけに心が集中してしまい、人生がどんなに良いもので、素晴らしく、恵みあふれる豊かなものであるかを気にしなくなることが、往々にしてあります。最も素晴らしい祝福は、人生という贈り物を喜び、感謝することです。私たちが生きていること、学んだり、愛したり、笑ったりする機会を持てること、これら全ての素晴らしい瞬間に存在できることを喜びましょう。最も素晴らしいことは、生きていることを感謝することです。たとえそれが結婚を祝う機会であったとしても、困難に直面し乗り越える機会であったとしても。

なぜなら、その困難によって私たちは立ち上がり、成長し、より素晴らしいことを学ぶことができるのですから。それが私たちに生きる方向性を与えてくれます。全ての素晴らしいことに感謝し、認め、楽しみましょう。そうすると、より偉大で、さらに素晴らしい方向へと人生が広がっていきます。存在するものを受け入れましょう。あなたの目の前にあるものを受け入れましょう。

私たちがしがちな行いの一つに、好きではないものを避けるということがあります。私たちに、好きではないものがたくさんあります。それらを無くしてしまえたらと思います。私たちは、それらを拒否したり、消してしまいたいと思います。私たちは店で買い物をするように交換や払い戻しができればいいのに、と思います。このろくでもない家族を交換したい。この仕事を返品したい。だって自分に合わないから。この太ももの返品規則は何かしら？あまり役に立っていないから？人生に受け入れがたいことがあるからといって、返品や返金の列に並んでいる何千もの人々を想像してみてください。私はそんなことを人生の一部にしたいはありません。

私たちを縛り、後ろ向きにさせる恐怖もたくさんあります。実は、骨が折れるから恐れるのです。容易なことではないから怖くなるのです。イエスがエルサレムへ行くことも容易で

はありませんでした。

「今、わたしは心騒ぐ。何と言おうか。」ヨハネによる福音書 12:27

「父よ、御心なら、この杯をわたしから取りのけてください。」ルカによる福音書 22:42

「イエスは困難があったから恐れた」と書いていますが、それが彼の目的であり、諦めるべきではないと彼には分かっていました。これが彼の使命だったからです。彼自身こそ、世に現れ、この世界に与えた贈り物だったのです。私たちにも同じように目的があります。私たちにも使命があります。恐れを抱くかもしれませんが、私たちには恐ろしさを克服する力があります。投げ出したり、逃げてしまいたくなるような恐怖を生むこともあります。でもそれではいけません。これこそ、私がここにやって来た理由ですから。私は目的と使命を果たします。イエスは、それを避けたり、誰か他の人に押し付けたりしませんでした。なぜなら、それこそ彼のすべき仕事だったからです。

私たちには、つらいことをやりとげねばならない時があります。

「死の陰の谷を行くときも／わたしは災いを恐れない。あなたがわたしと共にいてくださる。あなたの鞭、あなたの杖／それがわたしを力づける。」詩編23:24

できるだけ速く逃げ出せと言っているのではありません。目を閉じて大きく跳べと言っているのではありません。そうではなく、やりとげなさいと言っているのです。イエスは、エルサレムでやりとげたからこそ、本当に復活することができたのです。私たちは、復活の経験を経験することが時々あります。私たちは、祝福を経験することがあります。私たちは、恐れ、行かないと決め、イエスがエルサレムで体験したようなことを避けたせいで、せっかくの成長のチャンスを逃してしまうことがあります。それは、私たちが受け止めるべき働きです。あなたの人生に起きる全てのことは、あなたのために存在しているのです。あなたの魂が、あなたを成長させるために呼び寄せているのです。全てはそこから始まります。

それでもなお私たちは逃げ出したい気持ちに駆られます。でも神はあなたを愛しているからこそ、もしあなたが特別なレッスンを避けたとしても、別の場所で再び同じ状況に遭遇するようにしているのです。あなたが感謝と共にそれを経験するまで、常にあなたの目の前に現れるのです。逃げることはできても、隠れることはできません。あなたを恐れさせているものは何なのでしょう？あなたは全てを懸けて、何を避けようとしているのでしょうか？すべきではないと分かっているながら、何をやれると期待しているのでしょうか？

あなたの心と精神の成長を奪うそのような思いは、あなたの周りや世界の人々から良心の声に聞き従うこと、そしてやり通したときに与えられる祝福の機会を奪っているのです。どんなに難しくても、それはあなたの「エルサレム体験」なのです。私たちは、キリストの例にならい、その体験に向けて準備し、やり遂げ、やり遂げた事実によって守られ、最善の

方法で祝福されるのです。

最後に、あなたは自らを赦さなくてはなりません。すぐにやらなくてはいけないわけではないけれど、しなくてはならない事柄があったとしましょう。例えば、ジムに行きたい時に、起きてジムに行かなくてはいけないと分かっているのに、そうしなくてもいいような単純な出来事に遭遇した、そんな時のことです。すればよいと分かっているのに、自ら行動できないのです。誰かにあまりよくないことを言ってしまった時、そんなことを言ってしまった自分が嫌で、謝るしかないと分かっているような時です。すべきことなのに、それでも自ら謝ることができないような時です。

人生においては、何が正しいか分かっているのに、自ら行動できなかったり、抵抗したり、しぶしぶやってしまうことがあります。楽なことのように見えるのに、自ら行動するのが難しい状況のことです。あなたは自発的に行動できますか。

心を開き、全ての状況で自発的に行動する人は、内から沸き上がり、何物も打ち壊せない力を持つことができます。あなたは、その可能性を自分で歓迎していますか？あなたは自ら成長していますか？あなたは自ら治療していますか？それともあなたは失敗を受け止めていますか？あなたは自発的に取りかかっていますか？あなたは自ら愛していますか？あなたは全身全霊で神に向き合っていますか？神に仕えていますか？

「お前たちが進んで従うなら／大地の実りを食べることができる。」 イザヤ書1:19

もし自ら心を開き、物事を引き受けるならば、善きことは目の前にやってきます。神への手段として自分の心を開けば、より素晴らしいことがあなたに示されるでしょう。イエスは、エルサレムへ雄馬に乗って行くことができたのに、ロバに乗りました。彼は偉大で素晴らしい方法で神に仕えました。喜んで神の使いとなる姿を示したのです。そのためには自ら行動する気持ちが必要なのです。あなたはどれくらい神に捧げることができますか？

イエスは神の御名のもとにエルサレムに入りました。彼はロバに乗り、神を感じながら、その困難な状況へ入って行きました。彼はわざわざその困難な状況に祈りながら祈り、信仰的な下地を作り、宗教心に支えられ、全てを捧げたのです。あなたの人生で最も困難なこと、つまりあなたにとってのエルサレムについて、今、考えてみてください。

あなたは、他者への愛と平和と癒しが、あなたの祈りと犠牲によって得られるものだと知っています。その状況下で、自らを差し出すことができますか？あなたがエルサレムに入ること、他の人々に善きものが与えられることを知っているとして、あなたは入場する覚悟はありますか？最も高い水準の恵みや祝福を生み出したいと願いますか？あなたは恐れに邪魔される必要はありません。なぜならすべての力と信仰的な素養をあなたは持っていますから。それをただ推し進め、恵みの機会とすればいいだけです。そのおかげで、あなたにも、そして他の人々にも祝福が与えられるでしょう。私たちが直面する全ての状況において、

愛と祈りの中に自分を留ませる時間を常に持たねばなりません。

私は幸運にも生きています。私は大切な人間です。私はそれを無駄にはしません。それは、私のエルサレムに入った時の神の思し召しなのです。イエスもそれを無駄にはしませんでした。あなたは人生という機会に何をしますか？

Vocal Exercise No.7

自分の声を知ろう

どのようにして自分の声を知ることと尋ねられることがあります。どうやって自分の音を見つければいいのでしょうか？とはいえ、皆さんにはすでに自分自身の声というものがあります。自分の音を見つけるとは、健康的な発声習慣を身に付けるということです。

人間の声は多様な音の高低と構造から成っています。聞こえたものを真似するという発声法は最も悪い例です。お気に入りの歌手が歌っているのを聞くと、真似をして同じように聞こえるように、自分の声を歪めたくなるでしょう。でも、あなたの声はそのままです。あなたの声は、あなた自身の音が混じり合っているからこそ素晴らしいのです。

鼻声だったり、濁声だったり、低い声だったり、不快で耳障りな声で歌ってみたりして、本来のあなたのすべての声に耳を傾ければ、自分の本当の音を知ることができます。

自分の声を知るためのコツを、いくつかお教えしましょう：

- ①首を伸ばしすぎないこと。音が変わってしまいます。
- ②リラックスしましょう。
- ③腹筋を緊張させないこと。腹筋を引き締めすぎると胸と喉が閉じてしまいます。
ゆるめましょう。
- ④おしゃべりするときの声から始めましょう。声が出しにくかったり、しわがれ声ではなく話せるか確認してください。おしゃべりの声でさえ出しにくいようならば、体をリラックスさせてみてください。どこかに力が入りすぎているはずです。
- ⑤緊張せず、体をリラックスさせるため、鳥のさえずり声を出してみましょう。
- ⑥首や肩、胸の緊張を解くために、軽く咳をしてみましょう。

第7章 愛のための心のいやし

アダムは庭で神に話しかけました。彼は「神よ、私は本当にこの庭を愛しています。本当にこの場所を愛しています。この場所はとても美しく、景色や動物たちも素晴らしいです。美味しい食べ物もあり、私は本当に素晴らしい時間を過ごしています。しかし私は少し寂しいです。私は正直そんなに幸せではありません。」と言いました。

すると神は「アダムよ。そんなときのために、私は完璧な解決策を用意しています。私はあなたに一人の女性を作って差し上げましょう。」と語りました。するとアダムは、「女性とは何ですか？」と問いかけました。神は言いました、「この生物は女性と言います。私が今まで作ったなかで最も賢く、理解力があり、面倒見がよく、美しい生き物です。彼女はとても賢く、あなたが求めているものを尋ねる前に知っており、見つけ出すでしょう。彼女はあなたの気持ちを理解しており、何があってもあなたがまた幸せになるよう手助けするほど、とても理解力があり面倒見がよいのです。彼女の美しさは天国や地球に匹敵するほどの素晴らしさで、彼女はあなたが持つすべての欲求や望みのために申し分ないほど気を使ってくれるでしょう。彼女はあなたの完璧な妻となり、あなたはこの世の何よりも彼女を愛することになるでしょう。」

アダムは言いました、「何と！神よ、それは素晴らしい！」神は言いました、「そうです。彼女は素晴らしく、そしてあなたは思い描いた以上に幸せになるでしょう。しかしそのためには、あなたを犠牲にする必要があるのです、アダムよ。」するとアダムは、「その女性のためにどれくらい私が必要なのですか？」と尋ねました。そして神は「彼女を造るためには、あなたの腕と足が必要です。」と答えました。アダムは考え、こう言いました、「すいません。あばら骨くらいではダメですか？」

—すいません、これは単なるジョークでした。ではこんな話はいかがですか？

アダムは言います、「神よ、なぜあなたはそんなにイヴを美しく造りあげたのですか？」神は言いました、「私は彼女をととても美しく造りあげました。そうすればあなたは彼女を愛するでしょう。」するとアダムは「では、なぜあなたは彼女を賢い女性にしなかったのですか？」と尋ねました。神は答えました、「私は彼女を賢い女性にはしませんでした。そうすれば、彼女は『今のあなた』とつり合いがとれるから、愛せるでしょ！」

熱狂的で愛おしいものを愛と呼びます。誰もが愛を欲しています。それは私たちみな望むものです。私たちは愛を探し求めています。私たちは愛を見つけないのです。愛し続けたいのです。愛を手にしたいのです。愛を絶えないものにしたいのです。愛を再熱させたいのです。再び愛を育みたいのです。これが愛のすべてです。私たちは愛し、愛し、愛するので

す。私は人生の中で愛が最も素晴らしいものだということに間違いはないと思っています。愛が重要であると同時に、人々を愛することは難しいことです。周りにいる人々を愛することは簡単ではありません。例えば私たちが愛にあふれた人であったとしても、愛し続けることは難しいのです。私たちは今以上に、もっと精一杯、深く、心を開いて愛することができると思っています。最も素晴らしい教えは愛です。私たちは自身の心、精神、魂、そして力のすべてと共に神を愛するために生きています。そして自分たちのことのように他人を愛するために生きています。聖書は、このことが何度も何度も言っています。聖書は私たちが愛するよう勇気づけ、愛するよう命じ、愛するよう仕向け、愛するよう強いるのです。

「あなたがたに新しい掟を与える。互いに愛し合いなさい。わたしがあなたがたを愛したように、あなたがたも互いに愛し合いなさい。」ヨハネによる福音書 13:34

最も重要な人生の目的は、愛です。最も素晴らしい行いは愛です。愛はほかの何よりも、私たちの生活に意味や充実感を与えてくれます。しかしそれはそう簡単ではありません。時に愛はつらく、苦しいものです。時に愛は心を閉ざしてしまいたくなるほどつらいものです。私たちは自分自身を守るために愛を隠しておきたいときもあります。愛を閉じ込めて、もう終わりにしたいときもあります。私たちは、愛することを諦めたり、愛することから心を閉ざすほど傷つくことだってあります。

私はコーヒーが大好きです。カフェインで頭痛を引き起こさないために、毎日は飲みませんが…。それでも私は違う国や地域のコーヒーを集めることが好きです。そして私は「忍者」と呼ぶコーヒーマシンを買いました。これはなんと十六通りの方法であらゆる種類のコーヒーを作ることができます。私はこれを買うのにとってもわくわくしていました、なぜなら色々な種類のコーヒーを試することができるからです。フレンチプレスやカプチーノ、ラテ、エクストラフォーム、アメリカーノ、エスプレッソ、たくさんの種類があります。私はこのマシンを駆使するために使い方を覚えなければいけませんでした。私にとって、愛とは言うなれば、この「忍者」のようなものかもしれません。

愛にはさまざまな種類や形があります。愛はコーヒーマシンのように手で操作できるものではありません。私たちは他人を愛するよう教えられますが、それほど簡単にはいきません。訓練は必ず必要です。どのように愛し、ちゃんと愛するかを訓練する必要があるのです。私たちは、愛について学んで実践し、他の技術を習得するように、自身の愛のスキルに磨きをかけなければいけません。自分の愛のスキルを上達させるためには練習が必要です。より深く、気遣いながら愛するためには、自身の能力を向上させることが必要です。愛するためには労力が必要です。私たちがより深く愛するためには、教育と実践、そして訓練が必要なのです。

私はこの本の中で、すでに何度かこのことを一番のテーマとしてお話してきました。基本的に何かについて一度以上触れたことをもう一度持ち出すことは、かなり重要なものと言えます。この考え方を優先度の高いものとして心にとめておいてくださいね。

十分に愛するためには、その瞬間の中に自分は生きているということを心に留めておく必要があります。私たちは人々と共に十分に触れ合うことができるようになるべきです。自分の身体はそこにあっても、心がいつもそこにあるとは限りません。今までに誰かと関わる中で、相手の心がそこになかったと感じたことが何度あるでしょう？今までに誰かと関わる中で、自分の心がそこになかったことが何度あるでしょう？80%成功する秘訣は、ただそこに(自分の心が)あることです。そこにいなければ、愛することはできません。そこにいなければ、相手とつながることはできません。相手と絆で結ばれることはできません。分け合うことも、気に掛けることも、勇気づけることも、本当のつながりを経験することもできません。もしそこに存在しなければ、つながりを失うことになるのです。愛を失うことになるのです。文字通り、絆を結び、深いつながりや、親近感、優しさを感じる機会を失うことになるのです。

それには労力がかかります。そして私たちはいろんな言い訳をします。ただ意識が逸れるときもありますが、そこにいるよう求められた時でさえ、言い訳をします。あるお父さんはとてもお金持ちで、そのお父さんは息子に対してこう言いました、「息子よ、お前は誕生日に欲しいものがあれば何でも手に入れられるぞ。何が欲しい？お父さんがなんでも買ってあげよう。」すると息子は言いました、「お父さん、僕はお父さんと一緒に時間を過ごしたい、ただ一緒にいてほしい。」お父さんは言いました、「息子よ、私が忙しいのは知っているだろう。しなきゃいけない仕事がたくさんあるんだ。お金を稼がなくちゃいけないんだ」と。このように私たちは人に何かあげるために一生懸命働いています。しかしその一方で私たちはつながりを失っているのです、なぜならそこにいないからです。今ちょうど、私はここに座ってこの文章を書いています。私の息子は机の上にパソコンを広げながら、朝食を食べています。私はヘッドフォンをしながらパソコンに文字を打っています。娘は反対側の机に座ってタブレットで本を読んでいます。私たちはみんなそれぞれ作業をしています、一日の間に一緒にいる時間をちゃんと作るようにしています。これは多くの家族でよくあることです。みんなが携帯を触り、何かほかのことをする。「一緒に一人でいる」世代と呼ばれています。これはいい習慣ではありません。私たちは互いのためにそこにいるわけではないからです。あなたはどうかでしょうか？生活の中で、もうちょっと一緒にいるべき相手と、そんな関係性を持つてはいませんか？

深呼吸すると、落ち着くことができます。私たちの頭は一日の中で混乱することがありま

す。そんな時は落ち着く必要があります。4、5回ほど深呼吸をしてみてください。そうすることで、自分自身と十分に向き合うができます。自分とつながりや一体感をもち、誰かと一緒にいるときは、私たちが最も冷静で、落ち着きがあり、生き生きとして、熱中していて、気づきがあり、穏やかで、心を開いているときなのです。愛し、繋がり、親近感や本当の絆、愛の経験を感じることができるのです。人と接する中で心がさまよった時には、このような心の状態に戻ってくる必要があります。そうすれば愛のつながりを見失うことはないでしょう。

よりよい方法で愛を理解し、愛とは何かをつかんでください。愛とは優しさのようなものです。私たちは誰かを愛し、気遣わなければなりません。愛とは深い同情のようなものです。同情とは誰かを落ち着かせ、その痛みが和らぐよう望むことです。愛するときには愛は喜びをもたらすはずで、愛はまた自由をもたらすはずで、愛するときには、相手は自由であるべきです。その相手は自分らしくあることに心地よさを感じ、それに安心するはずで、

誰かをコントロールしようとすることは、愛ではありません。コントロールすることは自由ではなくなるということです、それでは愛とは呼べません。もし誰かが何かを乗り越えようとするに対して感情が湧かなければ、それは愛ではありません。私たちが喜びを感じず、また相手も喜びを感じなければ、それも愛ではありません。親切にしなければ、それも愛ではありません。私たちは自分自身を見つめ直し、本当に愛ある生き方をしているかどうかを問いかけなければいけません。

私は真の愛が何かという基準に従って、その人を愛しているか？私たちが愛する人々を理解する必要があります。もしあなたがその人のことを理解できなければ、幸福や喜びをもたらすためにその人をちゃんと愛することはできないということです。もし相手が何に苦しんで、どのような目標や夢、悩みがあって、どうやって物事を考えるのか、どんな性格なのか、このようなことが理解できなければ、本当にその人を愛することは難しいでしょう。人を愛し、支えることは本当に難しいことなのです。

人はみな違います。恥ずかしがり屋な人、自信がない人、自信に満ちた人、うるさい人、人付き合いがいい人…。私たちは彼ら一人ひとりを違った方法で愛する必要があるのです。彼らを理解すればするほど、もっともっと彼らを愛することができます。しばしば私たちは周りの人があるべき姿にあてはめようとします。私たちはみな、周りに変わってほしいと思うような人がいます。もし私たちが相手は変わっていると分かった上で、その相手を認めることができれば、相手はもっと嬉しく思うでしょう。相手に変わってもらうようエネルギーを費やすことは驚くべきことです。相手を理解し、受け入れ、相手が一番望む形でその相手を愛する代わりに、私たちはいつも相手を変えようとするのですから。

トリストンについて話しましょう。私の昔のボーイフレンドだと第5章で紹介したのを覚えていますか？私が彼と付き合い始めだしたころ、彼の家族が私に、彼の取り扱い方法と注意事項を教え始めました。彼の家族はこう言います、「あの子はお金に対しての考え方を変えるべきだ。あの子は他人に口出ししないよう努めるべきだ。彼は何かすることを見つけるべきだ。彼はあれこれをするべきだー。」私は彼の家族に言いました、私がすべきことはただ彼を愛することだと。そして彼が許す限り、私は彼を愛しました。私は彼に変わることを求めていますでした。ただ彼に愛とは何かを示したかったのです。もし私の目に映る彼が前にいるなら、それが彼なのであり、ありのまま以上に彼が変わることに私はエネルギーを使いたくはありませんでした。彼の家族は、彼が私に愛を示すことに驚いていました。

月日が経って、私は自分の「幸福」に疲れを感じ、彼もまた幸せになることを拒むときがやってきました。その時ですら私は、彼に変わるよう求めることはありませんでした。時には相手をありのまま愛し受け入れる、そして相手のしたいようにさせることも必要です。相手を無理に変えようとしなければ、その関係性においてストレスや不安も減るからです。

もし私たちがより深く愛したければ、愛とは何かを理解しなければなりません。愛とは喜びであり、自由であり、同情であり、優しさであります。あなたの愛する人が唯一の存在であることを理解する必要があります。彼らをもっと理解すれば、彼らが受け入れ理解できるように話すことができるはずです。彼らがどうやって愛情を表現するかを知ることで、彼らが本当に愛を感じることができる言葉や行動で、彼らをより良いかたちで支えることができるのです。

私たちは愛する練習をしなければなりません。愛することに時間と労量を費やさなくてはなりません。私は愛するために生きて、愛のある環境で生きるために時間を費やす準備ができています。それに身を尽くすことに関して色々なことが考えられるのではないのでしょうか。かなりの時間を必要としますが、私たちはそのための十分な時間があります。

シングルマザーになって、私が家庭内での唯一の収入源でした。そのため私は長時間労働をせざるを得ず、一日中歌い続け、野球の試合や、コンサート、学校の会議、授賞式に行けませんでした。そして私は、子どもたちのツキが無くなり始めたことに気づきました。なぜなら私が子どもの授賞式やホームランを取った試合場にいなかったからです。私は、子どもたちに何か行事がある日はライブには出ないことを約束しました。また一週間の中で日を決めて、彼らと時間を過ごす約束もしました。そうすることで子どもたちは私と一緒にいる時間を楽しみにするようになりました。私たちは毎週、映画を見に行くことから始まり、それから旅行に行き、美味しいレストランで食事をして一緒に時間を過ごすようになりました。

そうしているうちに、私の子どもは再び学問やスポーツで成績を上げ始めました。そして私は、長時間労働をしなくなったので生活費を払うための十分なお金が得られなくなると思っていたのですが、より少ない時間で高い給料をもらえる仕事が手に入るようになったのです。重要なことはお金ではなく、愛です。あなたは誰と一緒に時間を過ごす必要があるでしょうか？自分自身のために何か約束をしようと思いますか？

例えば、美しい夕焼けがあるとしみましょう。もしあなたがそれに気づかなければ、その美しさを経験することはできません。星が夜空に広がっていても、それに気づかず認識しなければ、経験を失うことになるのです。私の祖母はかつて花に話しかけていました。彼女はチューリップが大好きで、毎日玄関先の庭に行けば、チューリップに気づいて話しかけるのです。植物に話しかければ、きちんと育つことを証明した科学的な研修があります。私は植物を買ってはいませんが、私には子どもと家族がいます。私は彼らの精神や魂がちゃんと育てほしいと思っています、そして彼らを認識し、日々愛したいのです。そうすることは彼らを幸せにし、また私自身をととても幸せにするのです。私はまた私の「忍者」コーヒーマシーンとそれで作ったコーヒーを見つめ、こんなふうに話しかけることができます。「ここにいてくれてありがとう、あなたは私をととても幸せにしてくれるわ。」

このようなことのすべてが、いかに私自身が恵まれているかということを実感させてくれます。より深いかわりを持てば、より深く人生に触れることができます。何がそこにあるのか、誰がそこにいるのかに気づき、どれくらいそれが大切で、人生において喜ばしいことであるかを認識し始めたとき、たとえそれが「忍者」のような動かないものであっても、自分がいかに愛されているかをもっと感じられる対象となるでしょう。よりつながりがあると感じるでしょう。あなたはあなたを愛する人と同じことを考えていると想像できますか？できないかもしれませんね。でもあなたがもしそのことを考えれば、たとえ言葉で表さなくても、相手も同じように考えることができると私は思います。もしあなたが頭の中で何かを考えるとしたら、言葉に出さなくても、相手はあなたと同じように感じることもできるでしょう。

「友のために自分の命を捨てること、これ以上に大きな愛はない。」ヨハネによる福音書 15:13

これはあなたが誰かのために銃弾をつかんだり、バスの前に飛び込んだりすることの意味しているわけではありません。それはあなたが自分の人生について考えるとき、心配事をわきにおいて、誰かと共に生きるということです。これこそ奇跡が起こる瞬間なのです。ここからつながりと深い関係が起こるのです。

声に出すことで愛を表現することができます、また病院で愛を実践したり、家族のもとを

訪れることで、心を癒すことができます。何も言う必要はありません。ただそこにいればよいのです。若い頃、私はあまり父方の祖母の家に行かなかったのを覚えています。私がいつも祖母を見るのは決まって教会でした。大学に入ると教会に行かなくなったので、さらに祖母と会う機会がなくなってしまいました。電話で話すこともなく、彼女を見ないまま、何か月、何年と月日は過ぎていきました。教会に行き、祖母の顔を見る機会があったときには、祖母は本当に嬉しそうな顔をしていました。会話を交わすことはあまりありませんでしたが、私が教会にきて彼女と顔を合わせ、私がそこにいることを確認する、このことは祖母が気にかけていることのすべてでした。これは重要なことです。優しく接し、傷ついているときにそばにいてくれるだけで、愛を呼び起こし、心をいやす行動となるのです。ただ小さなメモを残すことでさえもあなたが気にかけ、そばにいてくれることを示すことができるのです。それは心にとってとても良いことなのです。

フェイスブックで、もしちょっとでも時間があれば、記事をスクロールして、だれか悩んでいそうな人を見ることがあります。大体の人はそれに対してコメントを送ることができ、あなたが同情しているとみんなが気づきます。でも重要なことはその相手とつながり、勇気づける言葉をメールで送ったり、相手の状況に合わせた勇気づけられる歌をメッセージで送るということです。これには批判を受けたり、相手と一緒に自分自身をさらけ出す勇気がいります。これによって、より深い関係とつながりが生まれるのです。

時々、私たちは何も話さなただけで、誤解や問題を引き起こしてしまうことがあります。自分自身の心を開いて耳を澄ましてみてください。そうするとしばしば私たちは「理解してもらいたい」と思うことや、「理解していない」ことに気づきます。どちらもよくあります。ただ理解されたいと思うのではなく、理解することに時間をかけてみてください。もしセラピストに行かなくてはいけない状況になれば、それは普段誰かに聞いてもらっていると感じていないことが原因にあります。相手に耳を傾ければ、より心が健康で幸せになるでしょう。相手に耳を傾け、理解することに時間をかけることで、普段は隠していたり悪化してしまうような辛さなんてどっかへ行ってしまいうでしょう。私たちは、話すか話すのを待つかのどちらかだと思いがちです。でも、自分たち自身に何が起こっているのかを聞いてもらって分かち合うことが、私たちができる中で最も安全な愛の形です。

自分自身の声をよく聴いて、他人の声もよく聴いてみてください。そうすればあなたの生活がどんな風になるかイメージできます。人々はよく言います、「あーあ、まず自分自身の声をよく聴くべきだった」と。聴くことはとても効果があります。神の声をもっとよく聴けば、それはもう素晴らしいものをもたらすに違いありません。聴くことはいやしと変化を引き起こし、より深いつながりをもたらします。愛することは簡単なことではありませんが、人生においてそれは最も強力なものです。そのためには指導が必要です、実践が必要です。

愛するスキルを磨き、向上させ、より極めていく必要があります。素直な心で耳を傾けてみてください。きっとあなたの人間関係はいい方向に向かい、本当の愛の恵みや喜びを発見することができるでしょう。

Vocal Exercise No.8

ファルセットとヘッドボイス

ファルセットは離れるようなイメージで、弱い音です。アリアナ・グランデはファルセットを使います。ヘッドボイス（頭声）は胸で歌うような、深い音を出します。ゴスペルシンガーやロックシンガーの歌でよく聞くような声です。

途切れなく下から上へ、チェストボイス（胸声）からヘッドボイスへと滑らかな音をだすためには、トリル（震音）を使って上下に動かします。あなたのヘッドボイスを胸で響かせることで見つけてみてください。そして滑らかな音を出すための練習をしてみてください。

息の混じった音を出すために、息を吐いてのどを壊すのはファルセットを出すうえで良い方法とは言えません。主要な母音を意識してみてください。声を変化させながら歌い、スムーズに発生する練習をしてみてください。

第9章 フィットネスによるいやし

ついに最終章にやってきました。私は絶えず自分自身を刷新し、変えています。とくに新しい考えが浮かんだときはそうです。スケジュールを変えれば、一貫して余裕を作ることができます。家の掃除をし、散らかった棚や引き出しを片付けます。もう着なくなった服や靴も捨てて、クローゼットをキレイにします。お金の管理もきちんとしています。このとき私は自分自身を新しくする行動に出ていると言えます。私は普段からよくビーチ・ボーイズの Shaun T's Insanity で筋トレをしています。

しかし「健康」のための食事に関してよくわかっていませんでした。そこで自分には助けと教養が必要だと思い、イヴァン・アルモンテというパーソナルトレーナーを雇いました。イヴァンは私の目標について、インタビュー形式で質問していきしました。私はどうなりたいのか？そう考えながら、何週間もかけて、どれだけ体に変化したか見るための写真を送り、何を食べたか計算するために写真をすべて送りました。こうすることで体重を落とすことに成功しましたが、どういうふうに自己管理をするかということも学びました。

イヴァンが私の食事計画を送る前に、私は全て食べたものの写真を撮らなくてはいけません。そこで私は、何も食べなかった日や一食しか食べていない日があることに気づきました。2、3年後が経ち、私はよりよい生活習慣の必要性和健康であるために変わる必要性を学びました。初めは、炭水化物や糖분을摂取しすぎていたために、変わること苦勞しました。毎週、自分の写真を見、鏡でも自分の身体を見て、少しずつ変化があることが目に見えました。変化が現れるたびに、続けようと決心し、毎週の変化に期待をしていました。数か月後、私はなんと 20 ポンド近くの減量に成功し、私の身体は今までで一番いい状態でした。自分だけではなく、他の人もその変化に気づいてくれました。私の新しい生活習慣は彼らに影響を与え、彼らの生活習慣もまた変えるほどでした。朝、コーヒーを飲まなくても気分がよく、元気に一日をスタートできました。これが私のやりたかったことであり、続けなければいけないことだと自分自身に言い聞かせました。ちょっとお菓子を食べてしまったときなどもたびたびありましたが、また元の生活に戻って、続けるようにしていました。母も私に賛同して、私の娘までも一緒に参加しました。この生活方法のおかげで、私はいとも簡単によりよい生活と食事をとるモデルのような存在になってしまったのです。今、私は健康ですが、これは自分のためだけではなく、私から影響を受けた人のためにもなっています。

健康に生活を送ることは、自分の心や魂、体にとって素晴らしいものです。これは世界に示すことができるくらい素晴らしいものなのです。私たちはみな目的があり、自分自身

が目的を満たすために健康的であることは大切なことです。もしあなたが自分の声を使って世界に示すのであれば、健康的な声でなくてはなりません。

あなたはより元気であるために、身体的に健康でありたいと思いますか？あなたはそうありたいと思う一方で、制限された環境が続くことは厳しいと認めていますか？決めたものをきっちり食べる生活を維持できると思いますか？今よりもしっかりと睡眠や休憩をとることはできますか？水を飲んで、水分補給をしっかりをとることを心がけることはできますか？ところで、ある調査では、生活の中で何か変わったことを行っていたか、また具体的に何を行っていたのかを成功者に尋ねました。すると彼ら全員が健康に気を遣うようにしてきたと答えたのです。というのも成功者の中には、成功しても健康状態がよくない人が多く、十分なエネルギーを得ていなかったことから、彼らは健康や体のエネルギーはお金に換えられないと気づきました。

エクササイズはエネルギーの水準を上げるために良い方法です。免疫力を高め、より効率を上げて活発に活動しやすくなります。そしてエクササイズは私たちにもっと自信を与えてくれます。エクササイズをすることでポジティブになれるということを私たちは知っています。誰でもみんな健康的な体が欲しいのです。そのためにエクササイズは重要なことです。しかしアメリカは食べ過ぎで運動不足の人が多い国だと言われています。35%のアメリカ人が肥満で、大人のみならず子どもまでも運動不足なのです。ビデオゲームやiPhoneは、自転車をこいだり、木に登ったり、フラフープや石けりで遊ぶことの代わりになってしまいました。私たちはみなより健康でそして元気でありたいと思っています。聖書の中で使徒パウロは次のように言います。

「わたしは、自分のしていることが分かりません。自分が望むことは実行せず、かえって憎んでいることをするからです。」ローマ人への手紙 7:15

これがまさにフィットネスにおける厄介な点です。私はあなたに身体的・精神的・感情的・信仰的な意味でのフィットネスに挑戦してほしいと思っています。よりよい人生を作るための基盤である四つの柱がそこにはあります。もしあらゆる面において、例えば人間関係や経済面、仕事など、よりよい人生を送りたいのであれば、強い基盤が必要です。身体的に健康で、精神的にも感情的にも、そして精神的にも健康であることは、よりよい人生を造り上げ、送っていくための基盤や土台があるということです。ではここでは身体的健康についてどのように達成するかを詳しく見ていきましょう。

あなたの身体は神様がくれた素晴らしい贈り物の一つです。それはあなたが見て、においを嗅いだり、味わったり、触れたりすることができるものです。私たちは自らの才能や

能力を自分の身体で表現します。人生経験やそれを楽しむことも、自身の身体によって行われます。しかししばしば私たちは自分の身体を管理しません。自分の持つ身体に対して時間をかけて気に掛けず無視したり、さらには誇りに思わないこともよくあります。

「あなたがたは、自分が神の神殿であり、神の霊が自分たちの内に住んでいることを知らないのですか。神の神殿を壊す者がいれば、神はその人を滅ぼされるでしょう。神の神殿は聖なるものだからです。あなたがたはその神殿なのです。」コリントの信徒への手紙第1 3:16-17

あなたは普段どれくらい立ち止まって、自分の身体が神様の宿る神殿だと考えていますか？私たちの身体は神聖で貴重です。神様が私たちに与えてくださった、他の何にも代えられない素晴らしい贈り物なのです。このことを考えたうえで、あなたは自分の身体を神聖な神殿のように扱いますか？私たちは身体的・精神的健康や寿命であるために、自らの身体を誇りに思っていません。多くの場合、私たちはタバコやお酒、食べすぎなどの体に合わない生活をして、神様の神殿を破壊してしまいます。おそらくもうあなたは自身の身体が神様の神殿だということがお分かりになったでしょう。何をやめて、何を始めますか？身体のために、どんな変化をもたらしたいと思いますか？自分の身体に何と言ってあげたいですか？

自分の身体をもっと愛してみてください。私たちは神様の創造と可能性によって作られました、それはつまり私たちは愛の創造と可能性にとって造られたということです。あなたの身体は愛の表明です。あなたは価値ある唯一無二の存在として神様によって造られたのです。あなたのような存在は他にいません。しかし私たちは自分の身体を嫌い、拒否し、批判し、決めつけてしまいがちです。私たちは自分たちの身体が価値あるものだったらなあと思っています。なぜなら、メディアの影響で他の人の身体を完璧だと考えるあまり、自分の身体がそれほどではないと否定してしまうからなのです。しかしあなたの身体も完璧であり、かけがえのないものなのです。「もっと身長が高かったら、低かったら…」「自分の鼻とか指の形が好きじゃない」「お腹とお尻が気になる」など、他人と違う身体のあらゆる部分を悪い意味で気にしがちです。結果として私たちはこのような考え方に陥ってしまいます、「私は美人じゃない。どこか私には間違ったところがある。私は愛されキャラでもない。」自分の身体に対してこういった考えを持ち、神様が私たちに与えてくださった最も貴重な贈り物を嫌いになることに時間を費やしてしまうのです。

私はずっと何年もの間、自分のやせ細った、傷のある自分の身体の一部を拒絶していました。これは悲しいことです。自分の足が細すぎるあまり、ショートパンツをはきたくありませんでした。いつもほんのちょっとだけしか炭水化物を食べなかったのも、学校では

「鶏の足」と呼ばれ、思春期からずっとその影響が残っていました。不健康な身体の状態は、自分の身体に対して不健康なイメージや考えを意味します。この考え方は他のこと以上に自分自身を傷つけてしまい、私たちは神様がくださった愛や許容、感謝、喜びを見つけ始める必要があります。私たちの身体は人生を経験する媒体です。このことに日々喜びを感じることは素晴らしいことです。

私の家族の一人が乳がんを患いました。彼女は診断結果表を見て、がんの化学療法を受けることにしました。彼女は自身の身体に話しかけ、今まで決めつけて批判してしまっていたことを謝罪しました。それから彼女は自身の身体に感謝し始め、それを恵みと考え、積極的に身体を対話するようになり、髪の毛を失うにつれて自分の身体がいかに素晴らしいものかを実感していました。彼女のがんの状態は変化し、普通は眉毛がなくなる段階で、看護師はどうやって彼女が身体の状態を持ち直すことができたのかと驚きました。今日、彼女はがんを乗り越えたことを誇りに思っています。ここから私たちは自分の身体を愛するために、何か学ぶことができるのではないのでしょうか。恵みを受けていると気づき、感謝し、喜びましょう。そして自分の身体を神様の宿る美しい場所だと認識し、その美しさを肯定しましょう。

声に出してこう言ってみてください。

「私は自分の身体を愛しています。」

「私の身体は神様の宿る場所です。」

「私の身体は美しい。」

「私は自分の鼻や指の形が大好きです。」

「私は自分の目や足の形が大好きです。」

「私は自分のお腹やお尻の形が大好きです。」

「私は自分の身体を愛しています。」

「私の身体は神様の宿る場所です。」

「私の身体は美しい。」

そして大きく深呼吸をしてみてください。ただ自分の身体を愛して、感謝をしてください。受け入れ、祝福し、喜びを感じてください。そしてまた一つ深呼吸をしてください。

次に、自分の身体に耳を傾けなくてははいけません。私たちの身体は自分が思っている以上に知恵を持っていて賢いのです。それは知識や洞察力を持ち、よりよい方向へと導いてくれます。これが一番の方法だと分かっているにもかかわらず、私たちは普段、耳を傾けることをしません。

わたしが日本に行って初めて鍼を体験したときのことです。鍼灸師さんが私を仰向けに

横にならせて、小さな針を私の身体の決まった部分に刺していきました。そしてそのあと小さな針に火をつけていきました。少し怖かったのですが、そのような経験ができて非常に嬉しかったです。帰る際に、その鍼灸師さんは私に対してその鍼よりも刺さる言葉をかけてくれました。彼は「身体がとても疲れているときは、その体の言うことを聞いて休んだほうがいいです。」その通りでした。追い込めば追い込むほど、私の身体は私に度々警告するのですが、そのまま続けるとついにほう動けなくなるのです。

私たちは自分の身体が何を必要としているかを気にしません。自分の脳が自分は何をしたいか、何を食べるべきか、またどれを選ぶべきかを教えてくれるときがあります。ちょっと自分の身体に耳を傾ければ、それは素晴らしい知恵や洞察力をシェアしてくれるのです。私は何か食べ物を持っているときは、それは身体が本当に必要としているかどうかを自分の身体に問いかける練習を始めました。自分の身体がノーと言っているときに、自分の頭はイエスと言うのです。残念ながらピルズベリー のホット・チョコレートチップ・クッキーに対して、頭はイエスと言い、身体がノーと言っているとき、私はイエスと言ってしまいます。ですから、今でもこの練習をしています。しかし毎回脳が言っていることを聞いていては、身体の状態はよくなりません。頭もまたそのように感じるでしょう。

私たちの身体は、状態をよく知っています。あなたはその訴えに耳を傾けることをよしとしていますか？それは食べ物に限った話ではありません。身体は胃腸やほかの臓器、喉や胸に対して、あなたに正しい判断をしているかを知らせてくれます。人生で一番大きなトラウマは身体が覚えています。身体は一定のエネルギーを保ちます。鍼は身体に余計なエネルギーをため込ませるトラウマを和らげるのに役に立ちます。いろんなところで体に耳を傾けることは、効果的なことなのです。あなたの心と体はひとつです。あなたは心の声を聴いて、心は身体の声聴きます。すべてはサインに気づくことから始まります。あなたがハッピーではないときや不安なとき、ストレスが溜まっているときは、あなたの中のすべての細胞はそのことを知っています。化学反応によって細胞のメッセージは送られます。さあ、あなたは自分の身体の声聴いてみようと思いますか？

自分の身体を気に掛けてください。私はある男性が「運動しなきゃいけないと感じるときは、そう思わなくなるまでずっと寝っ転がってるよ」と話しているのを聞きました。

「もし神様が、あなたにあなたのつま先を触ってほしいのであれば、彼はあなたの膝の近くを指で押してサイン（痛み）を送るでしょう。」

運動が嫌いな人も多いですが、私たちは体を動かす必要があります。いい結果になるのはわかっていますし、運動から益することはできます。ですから、ただ実行する必要があるのです。年齢に関係なく運動をすることは常に役立ちます。行動を起こすのに遅すぎると

いうことは決してありません。ウォーキング、バイク、ハイキング、ラケットボール、ピククルボール、他のどんなエクササイズでもいいです、ただそれをしてください。運動をしなればしないほど、エネルギーはなくなってしまいます。逆に運動すればするほど、もっとエネルギーを得ることができます。そのエネルギーで動けば、あなたはより多くのエネルギーに恵まれていることになります、これこそ信仰です。

「持っている人は更に与えられて豊かになるが、持っていない人は持っているものまでも取り上げられる。」マタイによる福音書 13:12

ではあなたは一日に最低二十分、何をするかを約束しようと思いますか？

あなたが手放したい不健康なこととは何でしょう？そしてどのように健康的な食事を始めましょうか？一日にサラダしか食べないと頑張りますか？防腐剤は身体に悪いですが、防腐剤の入っていない食品はたくさんあります。カロリーを計算したくなければ、もっと生野菜か少し蒸した野菜を食事に取り入れてみてください。水か砂糖なしのハーブティーを飲むようにし、コーヒーを飲む量を制限してください。新鮮な野菜を使ってください、そうすることで水は身体の調子を整えてくれますし、エネルギーも得ることができます。

最後に、睡眠は食事にとってとても大事です。私の娘はこう言いました、「ママ、私ね、ママが寝るたびに起きたら小さくなってると思うの。」と。睡眠は精神的、身体的に健康を回復させ、私たちを癒してくれます。だって睡眠不足のときの気分は最悪じゃないですか。考えることもいい選択をすることもできません。睡眠は素晴らしいことです。もっと睡眠をとろうと思いますか？私たちはみなより良い人生を送りたいです。何か素晴らしいものをもたらし、より健康的な生活を送るよう約束してください。自分の身体を愛することに専念し、それを誇りに思ってください。自分の身体に耳を傾けてみてください。いい運動をしながら、身体を気に掛けてください。自分の身体を誇りに思えば思うほど、あなたの魂を尊重し、もっと神様とつながっていることを感じられます。さらに愛することに対して、自分自身をもっとさらけ出すことができます。

神様はあなたを通じてのみ、あなたのために何かすることができます。心や身体、スピリットが健康であればある程、もっと世界を変えるためにあなたは声を用いることができます。より健康であればある程、あなたはより神様が自分を通じて素晴らしいことをすることをよしと考えられるでしょう。それは健康や、エネルギー、寿命だけではなく、知恵やひらめき、創造性も共に培います。これらは、人生において素晴らしく重要なものを生み出すのです。

あなたは心を癒し、世界をいやすのを助けるために、自分の声を使う準備ができていますか？あなたは最高の自分であり、変わる準備ができていますか？最高の人生を送ることをよしとしていますか？

では私はあなたにこう伝えます、あなたの声を世界の果てまで聞かせてあげてください。愛するために生き、生きるために愛してください。神の祝福があらんことを！

Vocal Exercise No.9

声の健康

- ①適度な水分を補給しましょう。声の訓練は大切です。声を健康に保つためには、水を摂取することはとても助けになります。毎日、午後 2 時までに 1 ガロン(3.8L)の水分を補給しましょう。一時間ごとにペットボトルなどにしるしをつけて、完飲できるように自分を励ましましょう。
- ②いつもウォームアップに心がけましょう。1日の始まりに声のストレッチをするのは当たり前ですが、同時にクールダウンも必要です。深い深呼吸と首をケアするためにタオルなどを巻き付けることです。
- ③タバコは避けましょう。喫煙は誰にとっても悪しき習慣ですが、とりわけ健康的な声を維持する必要がある人にとっては大敵です。タバコは声を枯らせます。伸縮性を奪い、表現力も乏しくなります。ひどい時は喉を傷つけてしまうこともあります。
- ④咳払いも避けましょう。咳払いは、あなたの声を激しく締め上げ、叩き、擦りあげることになります。粘膜を綺麗にするために、水を飲んで深呼吸してみてください。
- ⑤定期的に有酸素運動とストレッチをすることは、体を温め、呼吸をサポートし、体をリラックスさせるのに役に立ちます。
- ⑥温かいカフェイン無しの紅茶やレモン、ハチミツは気持ちを落ち着かせます。コーヒーやアルコールは脱水症状を引き起こします。

謝辞

私が感謝を申し上げたい方は、本書のカバー部分に記載されている人々より多くいます。皆さんの助けを受けて本書が出来上がりました。本当にうれしいことです。支えと励ましを与えて下さった皆さんのおかげで私は強められました。そして本書で取り上げた証言や出来事も、人々に変化を与えるきっかけとなることができます。

特に感謝を伝えたいのは、私の子どもたち、ジャスミンとジャベズです。あなたたちの忍耐、情熱、優しさ、愛、機転、アドバイス、そして正しさは、私を導いて本書を生み出させてくれました。また、私にとって愛の土台となった両親、そして兄にも感謝します。

さらに、私の「日本の家族」である方々にも感謝申し上げます。グレース宣教会の研修牧師であり JAG(Japan Association for Gospels)代表でもある青木保憲氏、そして私の歌声に信頼を寄せてくれたゴスペル・ユニオン・フェスティバルの皆さん、橋本エミ女史にもお礼申し上げます。最後に、本書の翻訳に協力してくれた同志社大学の学生たち(山田千尋さん、口井あやめさん、山下菜摘美さん、矢野くるみさん、新原あまねさん)にも感謝します。

本書を読み、歌声によって世界を癒やすことを知ってくれた全ての人々へ、心から御礼申し上げます。

著者紹介

チャリティ・ロックハートは、6歳の頃から人々を楽しませる生き方を志してきました。ペンテコステ派の牧師(父)と音楽教師(母)の娘として生まれ、ゴスペル音楽と共に育ってきたと言っていいでしょう。少女時代にバイオリン、ピアノ、クラシック、ジャズボーカルを習い、12歳の時にゴスペルティーンバンド Revelation のリードシンガーとして芸能界デビューしています。

大学に入り音楽理論とパフォーマンスを学び、その期間に「ミス・ライト州立大学」となり、「ミス・オハイオ州コンテスト」では第二位に輝いています。大学卒業後、イタリア、ドイツ、そしてスイスで歌手活動を展開し、帰国後は若き日のメルバ・ムーア(後に R&B の伝説的アーチストとなる)の **Still Standing** ワールドツアーにバックコーラスとして帯同しました。チャリティは当時を振り返って「ムーアと共に働けたことは、大変光栄なことで、貴重な経験となったわ」と語っています。

オハイオ州での結婚生活が耐えきれなくなっていく中で、彼女は聖書の言葉(ピリピ書 4 章 19 節「あなたの必要は全て神が満たしてくださる」)に出会い、安らぎを得るようになりました。そして、信仰によって彼女と子どもたち 2 人はオハイオ州を離れる決心をしました。その時手元にあったのは、一台のオンボロ車とわずか 100 ドル、そして衣類が詰め込まれたゴミ袋だけでした。

チャリティはアリゾナ州フェニックスまでたどり着きました。アパートを借りられるようになるまで、一家は車の中で眠り、彼女はナイトクラブで歌う生活を続けました。「(この時期に)謙虚さを学ぶことができたと同時に、私の中にある力(夢、希望、祈り、毎日良きものを差し出すことなど)に気づいたわ。」と彼女は述懐している。

程なくしてチャリティは、自分のキャリアを立て直すことができました。そして現在、日本とアリゾナを行き来しながら、毎年夏にツアーを行っています。ツアーがないときは、シティワイド・ユース・クワイアを指導したり、ボーカルレッスン指導をしたりしています。また様々なトリビュート・ショウを世界規模で敢行しています。例えば TAD プロダクション主催のホイットニ・ヒューストン・トリビュート・ショウ “I Will Always Love You”、そして、アレサ・フランクリン・トリビュート “The Queen of Soul” などです。さらに、ゴスペルアルバム “Stand Up”、ジャズアルバム “Under The Mistletoe” をリリースし、シ

シングル曲を iTunes で配信しています。

チャリティはまた、聖書の言葉と自分のライフストーリーを併記する著書『私がそう言ったから (Because I said So)』を刊行し、神様が真実な方であることを伝え、人々を勇気づけてきました。シングルマザーの信仰者たちへ向けてエッセイ『彼女のサイズで (In Her Shoes)』にも著者の一人として名を連ねています。そんな彼女の最新刊『あなたの歌声で世界が変わる (How To Use Your Voice To Heal Your Heart)』は、歌声を変えるためのちょっとした心がけを教えると同時に、その歌声を通して世界が変わることを伝えています。

山あり谷ありの人生の中で、彼女は音楽によって強められたと言います。「音楽には、人生をいやし、作り変える力があると信じます。私は愛されることによってそのことを学びました。現在、あらゆる瞬間に感謝と喜びがあります。」

チャリティは様々な体験に基づいた音楽を生み出しています。それらの楽曲は、心、身体そして魂を解放するのに最適です。「人々は私のパフォーマンスを観に来るでしょう。間違いなく彼らは満足すると思うわ。」そして彼女は笑いながらこう続けます。

「でも同時に観客は愛されていること、真の喜び、平安があることを感じるはずよ。私はいつも、そんな変化があなたに訪れることを期待しているのよ、と伝えています。」

●連絡先

ウェブ・サイト www.charitylockhart.com

Facebook: charitylockhartmusic

Instagram: charitylockhartmusic

Twitter: Chritylockhart

Email: charity_lockhart@yahoo.co.jp



Illustrated by Chihiro

●日本語での最新情報サイト

JAG(Japan Association for Gospels)

Facebook: jag.since2016

Twitter: JAGsince2016

●日本語での連絡先

JAG 代表 青木保憲 safuyama@yahoo.co.jp