

# 社内向け クリスタルボウル・ヒーリングのご提案

水晶から作られたヒーリング楽器「クリスタルボウル」による、静かな時間を取り入れてみませんか？メンタルケアや業務効率の改善、社内コミュニケーションの話題作りに活用いただけます。

## クリスタルボウルとは

クリスタルボウルとは、仏壇にある「おりん」や、除夜の鐘の「鐘」を逆さまにしたような形状の、水晶から作られた楽器です。マレットと呼ばれる細長いバチで叩いたり、こすったりして演奏します。

非常に澄み渡った長い音を出し、その音の響きに心身を委ねることで深いリラクセスや瞑想の状態に近づくことができるため、音による癒やし・サウンドヒーリングのツールや、ヨガや瞑想のBGM用として、アメリカを中心に世界中で使用されています。

## メンタルケアの難しさとクリスタルボウルの効果

ワークライフバランスという言葉とともに、がむしゃらに働くだけでなく、効率のよい業務遂行や社員のメンタルケアが重要視されるようになりました。シリコンバレーの大企業などが「マインドフルネス」という瞑想法を業務に取り入れて、高い成果を出していることも話題です。

しかし、一般的な瞑想方法によってマインドフルネスや深い瞑想の状態に入るには、多くの練習や慣れが必要で、どなたでもすぐ実践・体感できるものではありませんでした。

座ったまま意識を静かに統一しようとしても、お尻が痛かったり、鼻がかゆかったり、どうしても外部のことが気になるものです。また、静かな空間であればあるほど、些細な物音に気を取られます。忙しい勤務時間中であれば、なおのことでしょう。

この困難さは、「頼れるものがないのに自由を与えられても、逆に不自由を感じてしまう」と似ています。「一年間仕事を休んでいいよ！」と言われたとき、貯金がゼロ円（頼れるものがない）状態と、貯金がたっぷりある（頼れるものがある）状態では、不安を感じるか、嬉しく感じるかが変わってくるはずで

クリスタルボウルのやさしい響きには、心身を委ねることができます。心身を委ねることで、自然と意識の中から余計なものが消え、深い瞑想に近い状態へとアプローチできます。無音よりも無に近い状態が、クリスタルボウルの音の世界です。

クリスタルボウルを用いることで、より効果的なメンタルケアをご提案できるかと思えます。

## 新入社員さんへの効果



入社したばかりの新人さんは、「がんばること」に夢中なあまり、業務時間が必要以上に長くなったり、本来必要のない作業に没頭してしまうことがあります。

クリスタルボウルの音に心身を委ねると、「力を抜くこと」の心地よさを知ることができます。

がんばり過ぎたり、ただまっすぐなだけだと、いきなりポキッと折れてしまうかもしれません。力を抜き、メリハリのある業務にしてみましょう。

## 中堅社員さんへの効果



日々第一線で働いている中堅社員さんは、仕事ができるあまりに「余計なこと」を抱え込みすぎてしまうことがあります。

まわりへ振ってもよい内容でも、自分がやった方が速いと思うと、つい請け負ってしまい、結果として後輩が成長せず、自分は忙殺されてしまいます。

クリスタルボウルの音に心身を委ねると、思考がシンプルになり、「いま必要なこと」に客観的な視点から気づくことができます。

後輩のためにも、「仕事しかしていない先輩」から、「仕事もできるけどちゃんと休んでいる先輩」へ切り替えてみましょう。

## 管理職さんへの効果



多くの社員を束ねる管理職の方は、責任とプレッシャーを強く感じられていると思います。

クリスタルボウルの響きに心身を委ねると、頼られる立場の気持ちを一時的に休めて、ゆったりとリラックスできるのと同時に、頼られる立場の重要性を再確認できます。

## 皆様への効果



クリスタルボウルのサウンドヒーリングという特別な時間を共有することで、社内コミュニケーションの話題作りにも活用いただけます。

汚れず、疲れず、大騒ぎをすることもなく、どなたにでも気軽にご参加いただけます。

また、より強い一体感を作りたいときには、クリスタルボウルの音に合わせて全員で声を出したり、呼吸を合わせたり、手や体を触れ合わせながら体験する「グループセッション」も、ご要望に応じて開催可能です。

※クリスタルボウルは精神へ深くアプローチするため、精神疾患を治療中の方の参加はご相談ください

## クリスタルボウルの体験方法

### 演奏場所について

クリスタルボウルの音をリラックスして聞いていただけるよう、静かな環境が望ましいです。業務を行いながらBGMのように聞くのではなく、手を止めて集中した状態で聞いていただきます。

もっともリラックスできるのは寝転がった姿勢ですが、イスに深く腰掛けていただいた状態でも構いません。

クリスタルボウルを設置するために、一畳分程度の床スペースまたはテーブルをお借りします。

### 音量・騒音について

クリスタルボウルはやわらかな音が壁で反射しながら響くため、ギターやドラムのように隣の部屋へ音が抜けることがなく、ミーティングルーム等の個室空間であれば、騒音対策は必要ありません。これまでさまざまな場所で演奏をしておりますが、騒音苦情は一度もありません。

パーティションで区切られているだけの空間や、個室であっても隣室の会話が聞こえるような場合は、音漏れへの配慮が必要となります。

### 必要な機材について

基本的にクリスタルボウルの演奏はマイクやスピーカーを通さない「生音」で行われます。床やテーブルへクリスタルボウルを並べるだけで準備が完了しますので、御社側でご用意いただく機材等は特にありません。

### 参加者様のご準備について

クリスタルボウルは「静かに聞くだけ」のもので、お着替え等は不要です。汗をかくような運動は行いません。

### 体験いただける人数について

生音の演奏であれば、最適な人数は30人以下です。50人以上の場合はマイクとスピーカーを持参させていただき、使用する場合があります（マイクとスピーカーは充電電池で駆動するものなので、御社内のコンセントをお借りすることはありません）。

### 演奏に適した時間帯について

クリスタルボウルの音は満腹時よりも、少し空腹くらいが体に響きます。また、体験直後は寝起きのようにやわらいだ感覚が残る場合があるため、いきなり激しい業務への復帰や、自動車の運転、精密機械の操作はお控えください。

体験後もゆっくり過ごしていただけるよう、お昼休憩の前の時間帯や、退社時間直前の時間帯が適しています。

## 準備時間・撤収時間について

クリスタルボウルの設営・撤収は、マイクとスピーカーを使わない場合で最短15分程度です。余裕を見て、30分程度の準備時間・撤収時間を頂戴できれば幸いです。

## 演奏時間について

標準的なクリスタルボウルの演奏は1回30分から40分程度です。事前・事後の説明を含めて、約60分を1回のイベントとお考えください。

準備時間・撤収時間の各30分と合わせて、会場は約2時間を確保いただければ幸いです。

## 体験中のお願い

クリスタルボウルの体験中は皆様にはしっかりリラックスしていただけるよう、PCや携帯電話・社内電話は一時的にオフにしていただければ幸いです。演奏中の出入りもなるべくお控えください。

## スピリチュアルや靈感商法との関係について

クリスタルボウルはとても歴史の浅い楽器のため、その作用プロセスが解明されていない一方で、体感できる効果が大きいことから、特に日本国内においては、いわゆるスピリチュアルや靈感商法と結びつけられることがありました。

弊社はクリスタルボウルの演奏活動当初より、一貫してスピリチュアルや靈感商法的な主張や勧誘とは距離を置いており、法人格を持った一般企業として、透明性の高い活動を行っています。

## 参考資料

月間1000万PVを誇る、日本最大級のカルチャーWEBマガジン「TABI LABO」さまより、ロングインタビューを受けた際の記事です（弊社が発注して制作費用を負担するような、いわゆる広告記事ではありません）。



「マインドフルネス」に続く存在「クリスタルボウル」 | TABI LABO  
<https://tabi-labo.com/290795/crystal-bowl-interview>

上記の記事の評判を受けて、マインドフルネスのさまざまな手法について、その最前線におられるキーパーソンとの対談連載が始まりました。



「マインドフルネス」の最前線——「VR瞑想」と「アシュタンガヨガ」 | TABI LABO  
<https://tabi-labo.com/291534/mindfulness-vr-meisou>



「マインドフルネス」の最前線——外界との接触を「遮断」するマシンとは？ | TABI LABO  
<https://tabi-labo.com/291877/mindfulness-floating-tank>

## 弊社について

弊社・合同会社マガリ企画ではクリスタルボウルの企画・製造販売、演奏イベント、マンツーマンによるスクールを手がけています。毎月、全国各地でクリスタルボウルの瞑想イベントやヒーリングイベント、ヨガコラボイベントを実施し、たくさんの方に支えていただいています。

ご不明な点がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

## 略歴

2014年

東京都台東区蔵前にて創業  
都内で毎月定期イベントを開始

2016年

名古屋・大阪・岡山で隔月定期イベントを開始

2017年

クリスタルボウルの企画・製造販売を開始  
クリスタルボウル・スクールを開始  
網島源泉・湯けむりの庄さまインスタイベント出演

2018年

日本通運さまラジオCMへ楽曲提供  
ヨガスタジオ「LAVA」さまヨガイベント出演  
アジア最大の野外ヨガイベント「ヨガフェスタ横浜」出演  
カナダのヨガファッションブランド「lululemon」さまインスタイベント出演（東京・大阪）  
公立養護学校さま演奏会出演

2019年

カルチャーWEBマガジン「TABI LABO」へロングインタビュー掲載  
カルチャーWEBマガジン「TABI LABO」にてマインドフルネス対談の連載開始  
日本最大の室内ヨガイベント「YOGA JAPAN」出演  
Consciousness Hacking Tokyo Vol. 3 出演  
日本最大のモバイルサウナイイベント「SAUNA FESTIVAL 2019」出演

## お問い合わせ先

合同会社マガリ企画  
クリスタルボウル事業部 担当：鈎（まがり）



[info@crystal-soundbath.com](mailto:info@crystal-soundbath.com)  
<https://crystal-soundbath.com>  
<https://www.facebook.com/crystalbowlhealing.info>