

Contents

前書き 2

第1章 自分のこと

子ども時代の音楽経験	10
社会人になってヤマハで指導の道	13
ハワイアン音楽に出会ったきっかけ	16
ウクレレ講師への道	18

第2章 ハワイアン音楽を知ろう

ハワイのイメージ	24
ハワイアン音楽とウクレレ	31
ハワイアン音楽は素朴な音楽	37
ハワイアン音楽は深い森	43
ヒーリングミュージック	52

第3章 落ち込んだときの音楽

波動数を上げ心のチャンネル（周波数）を変えることができる	56
音楽と身体の間わり	61
コロナ禍と私	65
ウクレレと音楽のマカナ師匠とのつながり	71
パトレオン（Patreon）でのウクレレ指導を受けて	74
アロハスピリット	82

第4章 音楽を知ってどうなってほしいのか？

心の師匠	92
ホ・オポノポノ（Ho'oponopono）	95
生徒さんたちの声	98
平和活動	106
後書き	120