

## 脳力開発研究所のめざすもの

所長 志賀 一 雅

最近、心の作用、脳の働きに熱い視線が向けられています。心の作用と云う漠然としたとらえどころのない現象が、科学的に解明されつつあるからだと思われています。心の状態が、私達の想像以上に体や行動に影響を与えていることも確かです。世の中が、便利になるにつれ、多様化、複雑化して、とかくいらいらや不安がつのります。ストレス社会と云われる所以です。そして、そのことが私達の体や行動に思わぬ影響を与えだしたのです。

せっかくこの世に生を受けたのですから、私達の人生を素晴らしくしたいものです。ストレスに耐え得る力を身につけ、様々な能力をいかんなく発揮させ、ゆとりある楽しい生活を送りたいものです。そしてその気になれば誰でも可能な事なのです。

脳力開発研究所では、人間のもつはかり知れない脳力——勘やヒラメキ、超能力等——を科学し、コンピューター化社会にあって、人間らしさがいかんなく発揮できるものを確立していきます。また、実用的には、脳波のアルファ状態の心理、生理的挙動がストレス耐性の強化や、能力発揮に有効である事に着目し、アルファの効用の研究を進めるかわら、多くの方々に、アルファ強化訓練を勧めています。バイオフィードバック装置をご利用になるのも効果的です。脳力開発研究所の主催する各種ワークショップや体験セミナーに参加されるのも有効です。



また、アルファ状態の活用法や効果、効用については、毎月研究会を開き、専門的な立場、臨床、応用的な立場から深く掘り下げていきたいと考えております。これまで大勢の熱心な方々のご参加をいただき、徐々に活発になって参りました。今後はテーマ毎に更に深く掘り下げた研究分科会も発足させて参ります。分科会の研究成果は、広く皆様にご報告致し、参考にさせていただければと考えております。

来るべきアルファの時代に、科学的にも実用的にも納得のいく活動を定着させ、豊かな人間社会造りに寄与していきたいと願っております。

日本生産性本部  
メンタルヘルス研究室長



久保田 浩也

私がメンタルヘルスについて考えはじめたのは昭和42・3年頃でした。

そのきっかけは受験生が普段の成績の順に学校に受かるかというところ、そうではない。スポーツの世界にもありますね。大事な時に本来の能力が出てこない。持っている能力と発揮される能力とが違ふようだ。その差をつなぐものが、どうも精神活動のようだ。そんな事を考え始めました。

一方、多くの人に「健康ですか？」ときくと「はい」と答える。「どうして健康なんですか？」ときくと「病気でないから」と言う。病気でない人は、果して健康なのだろうか？と考えると違ふ。WHOの健康の定義を完全健康としますと、完全健康の層と病気の層の間に、半健康という層がある。多くの人がこの半健康の状態にいる。

持っている能力が全部出てこないのは、健康なのだろうか？どうもそうではない。それで、この半健康でない人をランキン

グしようとした。昭和52年に職場適応・精神活動・性格・身体  
の四領域について質問紙を作る委員会を設置し、昭和55年に質問紙を完成しました。

それで見ると、身体の状態が良からうと悪からうと、職場の適応ということにはあまり関係がない。精神的な目に見えないことの方が職場で悪いことをしている。私達は生まれてから、知的、肉体的訓練はすごくやってきた。ところが精神的なことは、何も訓練を受けてきていない。知的な能力、肉体的な能力が充分に発揮できない、ここのところが精神活動だと私は思っている。

精神的な訓練というのは、心を安定化させる、簡単に言いますと、精神を柔らかくして、刺激を吸収できるような状態をつくることだと思ふんです。その方法として、従来はヨガとか、座禅とかいう方式しかなかった。それに科学のメスとか、科学的アプローチをしてきたのがBFという機械を使ったものだと思います。

精神的に不安になっている人達に、BFとカリラクセーションとか自律訓練、瞑想とかを導入するのが良い。そういうことで精神的に安定しますと、持っている能力がちゃんと発揮できる。

精神的な訓練を続けていく、できればそれを組織的にやっていく、こういう研究会で経験を交流させたり、結果を話し合ったり、理論を作ったりということが大事なことだと思います。地道にこういう活動を続けられている志賀さんに、微力ですが応援申し上げたい。で、皆さんと一緒にこういう良い仕事を育てていきたいと思っております。

(第2回BF研究会 3月3日)

## 多彩な研究会の参加者

85年以降の新しい時代変化の波のキーワードは、PANTS (博報堂生活研究所) だそうです。

- P - Personal 一 個性化潮流
- A - Amusement 一 遊戯化潮流
- N - Natural 一 自然化潮流
- T - Trans border 一 無境化潮流
- S - Service 一 サービス化潮流

これに情報化潮流がベースにあります。

(博報堂生活研究所)

確かに企業においても個性化のサービスをいかに自然に提供し、楽しんでもらえる商品を開発できるかがポイントです。

さて、横浜の養老院の職員からこのような話を聞きました。一緒に暮している人の中でも、生き生きしている人と全く自分の枠の中から出ない人がいるそうです。生き生きしている人は、自分の

具合が悪くてもまわりの人にお互い様だと言いながらサービスしている人なのです。それが自分に返ってくるのです。まわりの人の喜ぶサービスをできるかどうかが大切なのです。個別の人へのサービスは、その人の欲求を知らなければなりません。大企業の特にメーカーの社員で定年退職した人は、できにくいようです。

一方、心理学ではまず自分に「気づく」ということが言われます。「気づき」を得るのに一番良い機会は、異質な人とできるだけ多くかかわりあっていくことです。

研究会の参加者が多彩なのには意を強くしました。それこそ主婦、学者、音楽家、医者、ヨガ研究家、ビジネスマン、学生、カウンセラー etc と全く社会の縮図と言って良い程です。しかも自己実現という同じ目的の下に集まっています。

その意味でも性別、職業、年代といった境界をこえた、この研究会の集まりそのものが、非常に楽しみです。(木村)

大船整骨院院長

佐藤 元



骨折・脱臼は、スポーツ外傷、労働災害、交通事故等に多発し、骨折は痛い、骨折の修復は涙が出るほど痛い。骨折から連想されるものは、白く硬い瀬戸物が割れた、砕けたという潜在イメージがあります。

我々業界のすべての人にとって、無痛修復は悲願ともいえるものですが、骨折痛、即ち知覚神経の豊富な骨膜から発生する自発痛は、どのように上手に修復しても除去できないとされています。

不快な痛みを訴える患者の脳波は $\alpha$ 波が少く、 $\beta$ 波であり、痛みが無く心の安定した時は $\alpha$ 波が多く出現します。最近、音楽療法が注目されています。すばらしい楽器で名演奏された名曲を聞くと、脳波は $\alpha$ 波が強くなる。この無痛修復法も、音楽を背景として $\alpha$ 波を出現させ、患者の心を安定させることが基本になっております。

骨折した、という不安心理の中に、早く治りたいという強い

願望があります。リラックスし、この願望・希望が潜在脳にイメージされるならば、除痛され、筋の緊張もゼロとなります。整法動作に患者自身も協力し、物体を動かすエネルギーのみで修復が可能となります。今回の橈骨下端骨折の症例では、助手を必要とせず、片手での“独り修復法”をご覧いただき充分理解された事と思います。

通常の修復法との比較では、

- 1) 修復時の疼痛が無い。
- 2) 最少限の力で修復するので修復時の二次的損傷が無い。
- 3) 修復後、正しい固定肢位を保持するなら疼痛が無い。
- 4) 無痛修復の為、不安心理が解消されて夜間疼痛が出現しない。
- 5) 患者自身が前向きに早く治そう、早く働こうと、運動療法も固定しながら積極的に行い、筋ポンプ作用で血流を増進し、骨折の強敵である関節・筋拘縮を排除して、治癒日数が著しく短縮されます。

中国の技術に心理的な面を加味して、筋肉と骨の調和、患者と治療する側との調和をはかる。患者に内在する力をいかに引き出すか。また、心と身体を調和させるということが原則になって、成果があがるのだと思います。BFを使って、自分も患者の状態を確かめ、患者も納得し、非常に良い機械だと思っております。

$\alpha$ 波とは、純真で素直な健康に向う状態とも考えられます。この $\alpha$ 波を簡単に検出可能な志賀所長考案のBF装置第1号を早速利用させていただき、目でも確認しながら骨折修復できますので、大変助かっております。

さらに使用法を研究し、活用したいものと考えております。

(第2回BF研究会 3月3日)



KJ法新宿塾  
井上研修所所長

井上 繁

私は現在新宿でKJ法新宿塾と、人生設計、能力開発、ヨガなどの各種セミナーを行なう井上研修所の代表を務めている。

今回は、KJ法とBFの接点を中心にお話したいと思う。

まず最初にKJ法とは何か？ ということだが、一口で言えば「問題解決技法である」と言える。また、KJ法は創造性開発技法としても知られ一般化している。現在のKJ法は、以前と比較して随分と進化している。当初より、KJ法は時間がかかると言われていたが現在では、簡略KJ法（花火）と言う技法でそれを乗り越えてきている。さらにまた「表札作り」と言うKJ法にとっては最も重要な部分も技法的に洗練されてきており、その他、各種ラベルの開発や情報収集技術の進化等が行なわれている。ともかくKJ法は現実的な日常業務の中で、大いに使える仕事の道具になってきていると言えるだろう。

KJ法をもっと別な角度で説明すると、頭で考えるのではなく手で考える方法だとも言える。ちょっと複雑な仕事は、考えている事をラベルに書いて並べた方が早い。この自分の思考を紙に書いてまとめ上げ、それを眺める作業、この点が実はBFと似ている。

例えばBFの機械を購入して活用してみると、実に色々な事がわかる。仕事に疲れビールを1、2本飲んで好きなテレビ番組を見る。普通これでリラックスしていると思っている。ところが計測してみると、私の場合この状態では殆ど $\alpha$ 波が出ていない事がわかった。つまりこの状態では、脳はあまりくつろいでいないのだ。

この様にBF装置を使ってみると、自分の状態を客観的に見る事ができる。それがKJ法と同じ点である。ラベルに自分の考えている事を書いてまとめる事によって、自分を客観的に、問題を冷静に受けとめられる。どちらも迷いの世界からスムーズに抜け出すことができるのだ。

そこで私は考え方をすすめて、今度はKJ法の構造をBF装置を使って解明してみたいとも思っている。KJ法は左脳と右脳の両方を使う技術であると言われている。しかし、KJ法の構造を脳波の方から研究している話は、あまり聞いた事がない。KJ法の作業工程の中で、どの部分によく $\alpha$ 波が出るのか。また、KJ法の作業前や作業中に、BF装置を使ってリラックスして作業をやってみるとどうなるのかなど、いろいろな実験をしてみたいと思っている。

とにかく創造性開発という事と、BFは切っても切れない関係だと思う。

(第2回BF研究会 3月3日)

# BF装置販売のお知らせ

脳力開発研究所では、皆様にBF装置のご購入の便宜をはかっております。取り扱い商品は、安心してご使用いただける信頼性の高いものだけです。精密な製品のためどうしても高価になってしまいます。お求め易い方法として、クレジット等による割賦販売もお取り扱い致しております。どうぞお気軽にご用命下さい。

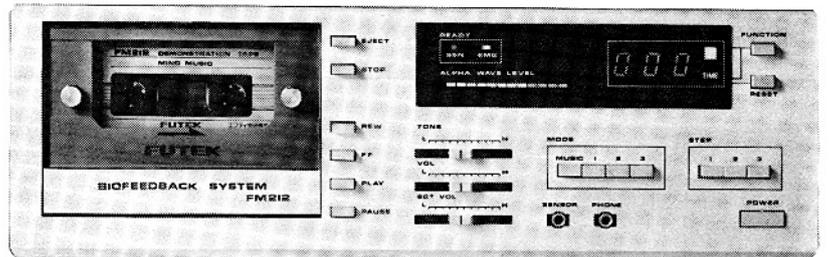
## ナショナルバイオフィードバック

- 型名 HD-X110 ¥273,000
- カセットプレーヤー内蔵
- モード切替付
  - MUSIC 脳波に関係なくテープ音が発生
  - BF1 アルファ波の発生により信号音消滅
  - BF2 アルファ波の発生によりテープ音消滅
- アルファ波レベル表示
- アルファ波出現頻度表示 (デジタル%)
- ステップ切替付



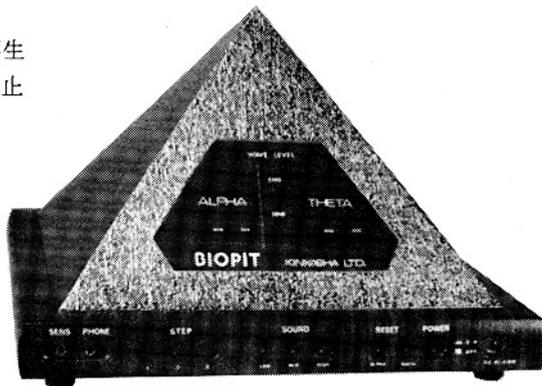
## エフティバイオフィードバック

- 型名 FM-212 ¥269,000
- カセットプレーヤー内蔵 (スピーカー内蔵)
- モード切替付
  - MUSIC 脳波に関係なくテープ音が発生
  - モード1 アルファ波の発生により信号音消滅
  - モード2 アルファ波の発生によりテープ自動再生
  - モード3 アルファ波の発生によりテープ自動停止
- アルファ波レベル表示,  $\mu V$ 表示
- アルファ波出現時間表示
- ステップ切替付



## 金花舎バイオフィードバック

- 型名 バイオピットA-1 ¥88,000
- コントローラー ¥17,000
- 別売カセットコントローラーとの接続により  
テープレコーダーと連動
- アルファ波, シータ波 レベル表示
- アルファ波, シータ波 出現時間表示
- ステップ切替付



### お申し込み方法

電話にてお申し付け下さい。 ☎03-203-1225  
 ご送金は次の口座をご利用下さい。  
 第一勧業銀行 早稲田支店 普通口座 1388508  
 (株)脳力開発研究所  
 または 郵便振替口座 東京 6-165639  
 (株)脳力開発研究所  
 振込手数料及び送料は弊社が負担致します。

※3機種とも前頭葉からの脳波だけを検出  
 筋電状態表示ランプ、センサー装着不備表示ランプ付

# Q & A

質問：自律訓練とBFと、どう違いますか？

答：自律訓練は自分の体の中の感覚をたよりにして、心や体のリラクゼーション反応を主観的に感じとって訓練していく方法です。

これに対してBF法は、電子装置が心と体のリラクゼーション反応を検出して、この結果を表示するようにしてあるので、客観的に状態がつかめます。

どちらがいいとはいちがいに言えないですが、ATをしながらBF装置を併用すると、訓練しやすいと思われま

質問：どのような音楽を使って、BF訓練をしたらいいでしょうか？

答：基本的には自分が好きで心地よいと思うなら、どんな音楽でもよいと思います。

一般的には、パロックやクラシック音楽などのテンポ60程度のゆっくりした音楽をすすめます。しかし、ロックのようなリズムのはっきりした音楽でもα波がよく出る人がいます。

BF訓練が進んだ段階では、あまり好きでない音楽やストレスを感じるような音楽を使ってみるのも、訓練法として非常におもしろいと思います。これはストレス耐性強化に、たいへん役立ちます。

質問：子供（小学校5年生）が集中力がなくて困っています。BFで、はたして良くなるのでしょうか？

また、具体的にどうしたら良いか教えてください。

答：集中して何か考えたり、行動している時は、脳波がα波になっています。そのことから判断すると、α波が豊富に出るといのは集中しやすい状態とも考えられます。

したがってBFでα訓練をすることは、集中力を高めるのに役立つと思われま

ただし、BF訓練する際に大切なことは、何に集中したいか明確にしておくことが大切です。この場合は、お子さんにα波が出ている時に、集中しているイメージが描けるような具体的指示を与えてあげてください。



質問：BFにはどんな種類があるのでしょうか。

答：次の四つがよく使われています。

1. EMG, 筋電図, 筋肉が緊張した時に発する電気活動を目やすにします。
2. GSR, 皮膚抵抗によるもので、リラックス度をはかります。
3. 皮膚温, リラックスすると血行がよくなり、皮膚温が上がります。その温度を目やすにします。
4. EEG, これが脳波です。脳の活動を直接モニターできます。リラックスするとα波が検出されます。

## セミナーのご案内

普段私達があまりはっきりと意識できない潜在的な心の状態が体や行動、そして能力発揮に大きな影響をあたえています。この潜在脳の働きを理解して、より一層上手に脳力を活用するための体験学習を企画してみました。

アルファ波をコントロールして潜在脳を活用する具体的な方法をお伝えします。

### 講演会

テーマ 潜在脳の活用法  
講師 志賀 一雅  
日時 6月22日(金) 午後1時～5時  
場所 未定  
参加費 ¥7,000 (会員¥6,000)

### 一日セミナー(第1回)

テーマ アルファ訓練と潜在脳の活用法  
講師 志賀 一雅  
日時 6月3日(日) 午前10時～午後6時  
場所 日本青年館  
新宿区霞ヶ丘町15 電話 401-0101  
参加費 ¥15,000 (会員¥14,000)  
定員 30名 (定員に達しました)

### 一日セミナー(第2回)

テーマ アルファ訓練と潜在脳の活用法  
講師 志賀 一雅  
日時 7月8日(日) 午前10時～午後6時  
場所 日本青年館 6F グリーティングルーム  
参加費 ¥15,000 定員 30名  
以上のお申し込みは、脳力開発研究所  
電話 203-1225 担当 木村まで

### 第5回 B F 活用研究会

日時 6月2日(土) 午後4時～7時  
場所 日本出版クラブ会館  
新宿区袋町6(飯田橋西口徒歩約7分)  
電話 267-6111  
内容 音楽とα波  
BGM療法について  
東京芸術大学教授 櫻林 仁  
バイオソニック研究所長 渡辺 茂夫

### SMC(シルバー・マインド・コントロール) 横浜・関内教室

日時 6月9～10日 午前10時～午後7時30分  
16～17日 "  
7月28～31日 " ※毎週火曜午後6時30分～  
8月9～12日 " 午後9時 説明会開催  
場所 〒231 横浜市中区長者町5-72-1  
YSセンタービル7F 045(261)7121  
脳力開発研究所 03(203)1225 木村まで

### 東急クリエイティブライフセミナー

テーマ 心の科学「潜在脳があなたを変える」  
講師 志賀 一雅  
日時 毎週木曜日 午前10時～11時30分 全11回  
(4月12日～6月28日迄の3カ月間)  
場所 渋谷東急プラザ7F  
参加費 ¥18,700 (3カ月全11回, 入会金¥5,000)  
定員 30名 (定員に達しました)  
好評につき、卒業生のための中級クラスも新設されました。

### 東急クリエイティブライフセミナー

テーマ 心の科学「潜在脳があなたを変える」  
講師 志賀 一雅  
日時 毎週木曜 午前10時～午前11時30分 全10回  
7月12日～9月20日迄の3カ月間  
(8月9日, 16日は休み)  
場所 渋谷東急プラザ7F  
参加費 ¥17,000 (3カ月全10回, 入会金¥5,000)  
定員 30名

### 東急1日セミナー

日時 8月8日(水) 午前10時～午後5時  
お申し込みは、東急クリエイティブライフセミナー渋谷BE  
電話 477-6277  
参加費 ¥8,000

### ●BF活用研究会会員になりませんか

入会は、BFに関心をお持ちの方なら、どなたでもけっこうです。お知り合いの方もご紹介ください。

会員の方には、研究会、講習会等のご案内をいたします。会員割引で受講できます。また、会報を年間講読できます。

年会費は、2,000円です。ご送金は下記まで。  
第一勧業銀行 早稲田支店 普通口座 1388508

(株)脳力開発研究所  
または 郵便振替口座 東京 6-165639  
(株)脳力開発研究所

なお、研究会会場にても受付いたします。

### 第12回 日本バイオフィードバック学会総会

6月10日(日) 午前9時より、エーザイ別館(茗荷谷駅前)  
問い合わせは、日大板橋病院心療内科 ☎972-8111 内線2365

〈編集後記〉こんにちは、木村です。皆様の意見を研究会等に反映していきたくて思っていますので、御意見、御希望などがありましたら、ぜひお知らせください。

また、研究会の中で具体的には、有名な先生方の講演・体験報告・会員同志のふれ合い、商品の展示を行っていきたくて思っています。

皆様と一緒に、BF装置の新しい活用法、改良を考え、体験や疑問を話し合う事をおして、BFの普及やふれ合いの輪を広げていこうと思っています。

多くの方々の参加をお待ちしています。