

アルファ訓練の意味するもの

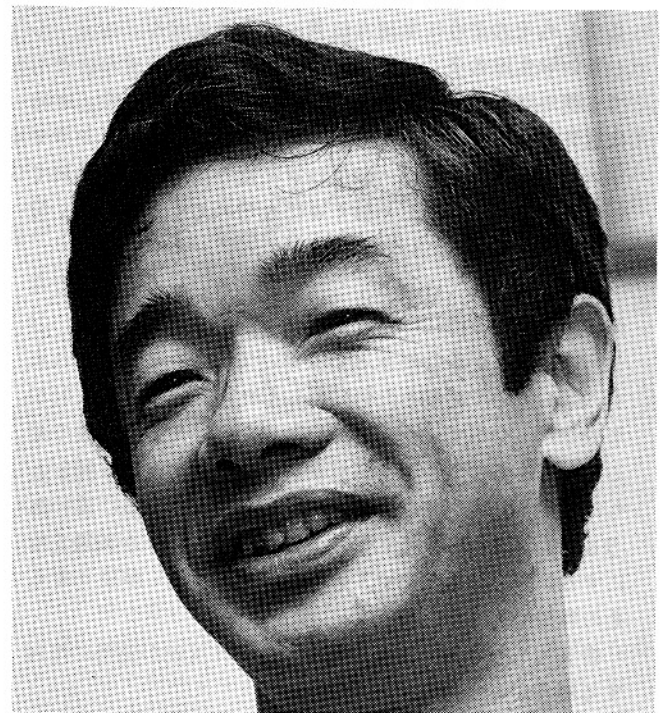
所長 志賀 一 雅

世の中には、並はずれた能力を発揮する人や、とてつもない発想をする人、勘のするどい人がいます。私達、ごく普通の人と、どこが違っているのでしょうか。恐らく、それは頭の構造の差ではなく、頭の使い方の差ではないでしょうか。

私は長い間、脳波の研究に携わってきて、能力発揮状態の脳波を観察してみたのです。とてつもない記憶の名人、ヒラメキの天才、音楽家やスポーツマン、ソロバンの達人や超能力者など、可能な限り広い範囲で、能力を客観的に観察しつつ、脳波を分析してみた訳です。そして、能力を発揮している状態と脳波との間に、重大な関係のあることをつきとめたのです。

特別な人に限らず、ごく普通の人の場合でも、脳波を調べると、アルファ波が観測されます。しかし、多くの場合、それは断続的であったり、ベータ波が混在しています。このことは能力者についても同じですが、能力発揮時には、アルファ波が連続的になり、しかもベータ波の混在がなくなります。恐らく、頭脳の意識活動と無意識活動が分散している時は、脳波はベータとなり、意識と無意識が統合された集中状態ではアルファになると思われます。

よく、リラックスの時はアルファで、緊張したり、いらいらの時はベータだといわれています。しかし、必ずしもそうならない事がよくあります。リラックスしているつもりなのにアルファが出なくて、逆に



緊張してみたら出たという事があったりして、自覚と一致しないのが普通です。

アルファ訓練のねらいは、意識と無意識が統合された集中状態を自覚できる様にすることにあります。それは、リラックスした方が実現し易いのですが、緊張状態でも可能です。要は、自分に最も適した方法を見付け出すことです。そして絶えずアルファ訓練を行なっていると、やがて体がアルファ状態を覚えてしまっ、必要な時はいつでもアルファとなり、様々な能力が発揮できる条件が調うのです。ここに頭の上手な使い方が秘められている訳です。

音楽と脳波 —BF研究会(4月)講演より—

アルファ状態の心理・生理学的考察

志賀一雅 (1)

美しい音楽や、懐かしい音楽を耳にすると、とても心がやすまります。思いでのスクリーン・ミュージックなどは感動がこみあげてきます。たしかに、音楽は、私達の心に強い影響力を持っているに違いありません。

この音楽の心理・生理学的な反応は、脳波にどのような形で現われてくるのかを、かれこれ150人の健康な被検者の協力を得て実験してみました。

1. 条件刺激としての音楽

一般には、バロックとかモーツァルトの様な古典音楽、特に、テンポ60位のラルゴ、ラルゲットのようなゆったりとしたリズムの音楽が、気分を落ち着かせるのに効果的であるとされています。しかし、実際に実験してみると、必ずしもそのように単純な結果にはなりません。

若い学生達の多くは、バロック音楽を好みません。そして、明かに脳波は β が優勢で、 α が少なくなります。さらに意外なことに、ビートの強いロック・ミュージックやディスコ・サウンド等、一般には α になりにくいと言われている音楽の方が、むしろ強く α になるのです。そして、彼等の好みにも合っているようです。

実験を整理してみると、やはり被検者の好みに合った音楽を聞いている時には連続的に α が観測されるのです。おそらく、音楽が条件刺激として働いているものと考えられます。楽しい時や感動した時に耳にした音楽は、条件反射が形成され、やがて、その音楽を聞いただけでも、感動や楽しさがこみあげてきて、脳波が α になる訳です。仲間とともにディスコで過すひとときは、心をなごませるに違いありません。そして、その時に耳にしたサウンドが脳波を α にする刺激となる訳です。スクリーン・ミュージック等もその典型でしょう。

音楽のもつ本質的な要素よりも、条件反射が優勢に作用する場合があるのです。

2. ブラシボー効果としての音楽

最近、マインド・ミュージックや瞑想音楽と称するものがたくさんあります。特に、シンセサイザー・ミュージックに、その種のものが多いようです。音響心理学的には必ずしも理論にあてはまらないようなユニークなサウンドもあります。

これらの音楽を、何の解説もなく被検者に聞いてもらうと、大抵の場合、脳波は β になります。やはり、自然のリズムやハーモニーと違うので、無意識的に拒絶しているのかもしれない。

しかし、おもしろいことに、同じ音楽を別の被検者に、あらかじめ「この音楽は、心を落ち着かせるために作曲されたもので、殆どの人が α になる」と説明してから聞いてもらうと、実際、脳波は α になってしまいます。丁度ブラシボー（偽薬）効果と同じ作用が働くのです。

3. 音楽の本質的要素

それでは、音楽には本質的に α にする要素が無いのかと言うと、けっしてそうではありません。古今東西の名曲と言われるものには、それなりの中身があるようです。

東工大の武者教授等の研究では、音楽を物理的に分析すると、メロディーやリズムが自然界の安定した“ゆらぎ”と同じ法則（ $1/f$ ゆらぎ）にしたがっているものがあり、それらは、いずれも名曲なのだそうです。下図は、そのようすを示したものです。

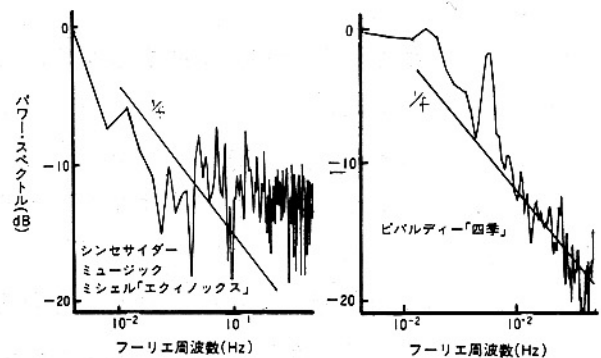


図1 音楽の強弱変化の特性。図の45°の斜線が $1/f$ ゆらぎ法則を示す

おもしろいことに、脳波の周波数の変動（ゆらぎ）を調べてみると、 α 波は“ $1/f$ ゆらぎ”であるのに対し、 β 波は“ $1/f$ ゆらぎ”から大幅にずれています。

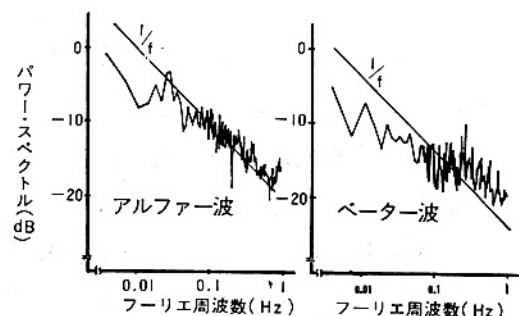


図2 脳波の α 波と β 波の周波数変化特性

自然界の心地良い安らぎのリズムに、波の音や、星の瞬きがあります。そして、これらはいずれも“ $1/f$ ゆらぎ”をもっています。滝や豪雨の音は、“ $1/f$ ゆらぎ”から大幅にずれ、不安や緊張感を与えます。

生物は、進化の過程で、絶えず心地よい安らぎのリズムを求めて来たので、やはり“ $1/f$ ゆらぎ”をもった名曲を耳にすれば、脳波も α になりやすいのだと言えましょう。

ライフル射撃 とBF

モントリオール
オリンピックコーチ

塚 田 三 磨



ライフル射撃というのは、50 m先に的を置く。真中の黒い所の中心部の大きさが1.24cm、100円玉よりちょっと小さい。そこに当てるわけです。

鉄砲が、ぴたっと止って殆んど10点の方を向く。そこで引き金を引けば当たりそうに思うんですが、現実には当たらない。なぜ真中で撃っても当たらないか非常に謎でして、従来の射撃の理論では姿勢が違う、姿勢が悪いせいだと言われていた。実験してみたら、そうではない。どうも弾が入った鉄砲の引き金を引こうとすると、人間の体は、びくっとするという事が判った。引き金を引く決心をする。で、引き金を引く。この間に何か精神的なものが有るとすれば、これが問題だなあと。

そこでAT等やりまして、かなり役立ちましたが全てに応用できない。ATというのはある意味で射撃の試合にとっては、マクロの大きい意味での精神のリラックス方法です。試合の前に”お前—ぺんやれよ”毎日一回やっている事で人格が変貌していく。そういう事で良いんです。ただ引き金を引く寸前の何秒間というのは、すごい緊張ですからね。僕はミクロのサイコロジ—というのを、世の中もやる必要があるんじゃないかと思

う。これは、いわゆる危機管理に役立つと思っている。

狙い澄ました心境というのは、やや禅の坊主に近いかなと感じる事があるんですね。心が澄むんですね。あの状態に入りますと。そうして一点凝視をして集中するとα波が出てくる。両眼を開けてですよ。α波が出てから、そのまま良いだろうと思って撃つ。しかし満足のいく程当たらないわけです。引き金を引く意志を決定したあたりからα波が無くなるんです。これ、判断したり、考えたりするのでしょうか。

つい半月前、思いついてやったγガンマー法というのがある。恐怖とかそういう時に、γ波というのが出るらしいですね。私が鉄砲撃つ時の自分の気持を内観しておりまして、引き金を今や引こうとする時、自分の気持が”ぐう”となるのが判る。それがひどいと必ず外れる。これはγかβか判らないんです。僕は便宜上γという風に目をつけたんで、γフラット法というのをやってみた。要するに、初めっから引き金を引く前の”うっ”といった悪い状況を出しちゃうんですよ。その上でドーンといくと、初めっから悪い状況だからフラットなわけです。これ当たるんですよ。困っちゃった。これは、まだ4～5回追試する必要があります。

私は、α波の実験としてγガンマー法をやっておりますが、私はやっぱりα波を追求したいと思う。そこは日本人でありまして、スポーツの他に求道的な何ものかを求めるという意志が強いんですよ。しかしながらαというのは、αイコールではないが禅という事を考えがちですわな。素人はですよ。禅という事からは、善という事を考えがちですよ。α波が出てきますと、自分が偉い良い人間になっちゃったような気がして、善人になった気がして、これで良いんだと思っちゃうのは、私は危険だと思うんです。問題提起ですがね。

α波出して頭を使うというのは技術ですから、技術というものの一つの限界を感じます。特に禅=善という考え方、僕自身もやっぱり良いなあと思いますからね。

(第3回BF研究会 4月1日)



ホリスティックアプローチ としてのBF

ウェルネス・ジャパン

リネット・リース

ホリスティックというのは、Whole、全部という意味からきています。健康になる為に、いろんな角度からやらなければならないのです。今、健康ブームでジョギングとかがはやいですね。私の考えでは、本当の健康は巾広い意味だと思います。

Wellnessの中に病気も入れているのです。病気と健康を、そんなに区別しないのです。Wellnessの中に病気も入れるのは、病気を恐れないでくださいということです。病気をした事によって、大切な事に気づくことがあります。病気になったら、何の為に病気をしたか、プラスの面は何か考えてみましょう。

Wellness を五つに分けています。

第1は、栄養。唯栄養だけでなく環境なども入ります。

第2は、運動。

第3は、メンタルヘルス。これを三つに分けています。

- 1) 感情、怒り、笑いなどです。
- 2) 生きがいとかの精神的なこと。
- 3) 知性、自分の能力を表現しない事によって病気になることがあるんです。

第4は、人間関係。

第5は、環境です。

この五つを、日常生活で毎日一つずつで良いからやっていきますと、自分の状態を少しずつ良い方向へ持っていく事ができます。

(第4回BF研究会 5月6日)

「ウェルネス」とは、英語のWELL(良い)に名詞形をつくときのNESSをつけた造語で、病気(イルネス=ILLNESS)に対する意味があります。

この”ウェルネス運動”がアメリカを中心に展開され、大きな成果をあげています。

この考えを日本に広めるため、今年四月に「ウェルネス・ジャパン」が設立されました。「ウェルネス・ジャパン」の活動は、「ウェルネス」に関する本や雑誌の出版をはじめ、健康に関するコンサルティング、イベントなどを行う予定です。

リネット・リースさんの活躍が期待されています。



スーパーラーニング とBF

サジェストペディア
研究所

ジャスティーン
・モリアティ

体と頭をリラックスさせていると、早く語学が覚えられるというのがサジェストペディアです。

私達が音楽を聞いている時、普通よりα波が多いとされています。これを志賀さんとテストをしたところ、確かに普通よりα波が多かった。α波とリラックス状態、言葉を吸収する能力が全部関連しているという事が、テストの結果わかりました。

私達は、自分の可能性をもうちょっと実現できるようにするにはどうすれば良いでしょう。

体や頭は、私達の言う通りにする事ができるのです。問題は、現状から、望みの状態に行くのには、どういう事をすれば良いのかということです。新しい道をみつけるには馬鹿になることが必要です。と言いますのは、エキスパートというのは知識が狭い範囲に限られているからです。もう一つは、正しい質問を

する事です。“問題は何ですか”と聞かないで“この時点から解決の時点へ行く為に何が必要ですか”と聞くのです。緊張からバランスへ、行き止った動けない状態からクリエイティブな状態に行く為にどうすれば良いのでしょうか。

第一のステップは変える事を受け入れる、自分が変化できる事に気がつく事です。サジェストペディアの大切な原理は、変化は可能という事です。学習に対する考え方や感情を変える事もできるのです。学習とか教育は、非常に緊張感の伴うものと思ひ込んでいますが、新しい事を覚える時、緊張感によって壁ができてしまいます。それでなかなか覚えられません。

このような心理的ストレスは、肉体的にも影響を与える事が判ってきました。ストレス状態に入ることによって、頭に行く血液が少なくなるし、喉が収縮するし、なかなか言葉が出せなくなります。リラックスすれば頭に行く血液が増えるし、緊張感がなくなり、血液循環も良くなって、外への力が出てくるのです。

サジェストペディアは、リラックスの気持の良さと、学習している課題とを一緒に結びつけるようになります。また英語を話す時、快感、リラックスした状態も思い出すんですね。そして自然に話せるようになるのです。

音楽はα波を出す為に非常に役立ちますが、そういう外的な要因に頼るような事は、けっして良い事では有りません。大切な事は、こちらが自分の人生、自分の頭、自分の体をコントロールすることです。

だから、私はBFに非常に興味を持っています。BFは、自分の可能性を実現できるようになる非常に強力な道具です。BFを通して、自分の頭、体をコントロールできるようになるからです。
(第4回BF研究会 5月6日)

中学・高校生の BF訓練効果

日本橋女学館中
・高等学校
小山 貴



被検者—健康な女子中・高生160名を無作為的に抽出。

装置・測定方法—USA EDMAND 社製EMG モニターを使用。前頭部に電極を装置、10秒ごとにEMG レベルを測定して平均値を求めた。なお、予備実験で各人の安静時EMG レベルは常にはほぼ一定であることを確認した。

◎安静時の前額部EMG レベル—腰掛姿勢、閉眼、安静を指示し、2分間の平均電位を記録した、平均値は5.9 μ V 標準偏差2.4 μ V、最頻度4.5 μ V という結果を得た。学年間に有意差は認められない。▼便宜上4 μ V 未満20名を低電位群10 μ V 以上(12名)を高電位群とした。▼低電位群には【A】学校生活で活動性乏しく、知能低位の者と【B】性格円満で適応異常を起こしにくい者の2種類が含まれる。一方、高電位群はとくに真面目・几帳面という性格基調をもち、学校生活の各場面で「過剰適応」する内的努力がうかがわれる。

◎EMG B.F.訓練効果—B.F.は閾値を設定して実施した(EMG が閾値以下に低下するとLED発光し、音を発する)被検者には「なるべく音を出すよう、音を長く続けるよう」教示、パフォーマンス向上とともに閾値を低下させた。▼高電位群の6名を実験群、残り6名を統制群(B.F.なしで安静訓練)とし1日1回10分の訓練を15回実施。B.F.実施群の平均値は顕著な低下を示し実験終了7日後の測定(B.F.なし)でも効果の持続が観察された。被検者の多くが「落ちついた気分の自覚」を内省報告した。

「調息法」併用によるα波バイオフィードバック訓練効果
▼女子高校生に意識レベルを自己制御させる方法として、前頭部のα活動強化を試みた。▼高校一年女子8名を被検者とし閉眼時の前頭部α波を測定し、10 μ V 以上のα波出現が見られた者(5名—A群)とα波出現がみられない者(3名—B群)に分けて訓練した。▼B.F.方法はα波振幅に応じたFM音をできるだけ出力させるよう指示。3カ月間に各被検者22回(各回15分)の訓練を実施した。A群では回を重ねるにつれα波出現率が増加したため、10回目より半開眼に移行したが、全セッション終了時には統計処理上からも明らかなα波出現率の増加が観察された。一方、B群は常に閉眼で訓練を行なったが、統計上は効果がみられるもののA群に比べα波活動強化は困難であった。▼呼吸数とα波出現時間との関係—全訓練終了後、全員について①B.F.試行 ②B.F.なしの各条件のもとに「平常呼吸」「呼吸数を意識的に制御」の2条件を加えた場合のα波出現時間を測定した。その結果全員とも呼吸数とα波出現時間は有意な負の相関を示した。▼被検者は訓練を重ねるにつれて「爽快さ」を訴える度数が増加した▼全訓練終了後I. Q. に変化はみられなかったが学習成績はいずれも向上を示した。しかし、学習とα波B.F.との関係は今後多くの検討が必要と思う。
(第4回B/F研究会 5月6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。

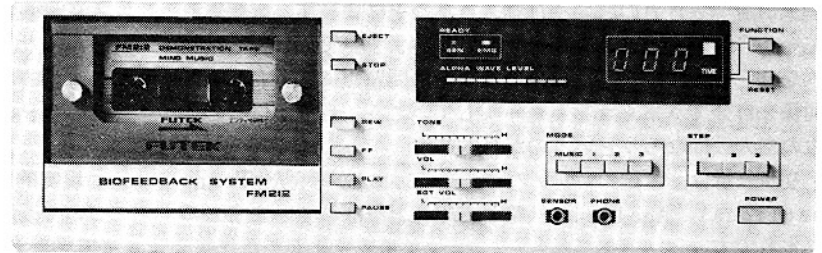
ナショナルバイオ フィードバック

- 型名 HD-X110 ￥273,000
- カセットプレイヤー内蔵
- 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



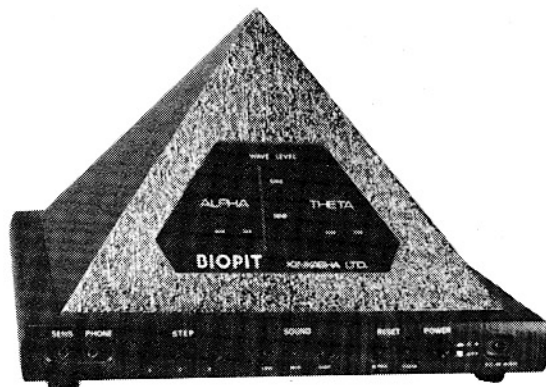
エフティ バイオ フィードバック

- 型名 FM-212 ￥269,000
- カセットプレイヤー内蔵（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， μV 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，シーター波 レベル表示
- アルファ波，シーター波 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

癖を知り、生活パターンを変えよう

交流分析(TA)とは何か

自分自身の性格や行動パターンの客観的な分析に大変有効な東大式エゴグラムが開発されました。開発者の一人である和田迪子先生によるセミナーが8月11, 12の両日実施されますが、これに先だち、交流分析のあらましを解説してみました。

8月11日からセミナー開催

・TAの目的

お子さんが学校から帰ってきて“ほら、お母さん、テスト良かったんだよ”と言って算数テスト用紙を差し出した時、あなたは何と答えますか？また、職場で部下がミスをした時、あなたはどんな反応をするでしょう？

あなたは、その場に適切な反応をしているでしょうか。いつも似たようなパターンで反応していないでしょうか。後で考えて、なぜあの時あの様な行動をしたのか自分でも不思議に思うことはないでしょうか。

交流分析では、そういった適切でない行動や反応のかけには、過去の親や養育者の態度や行動、言葉などによって、影響されている自分がいるという理論を持っています。交流分析は、他人を変えるのではなく、自分の性格上の問題点に気づき、人間関係を自分でうまくコントロールしていこう、自分が自分の人生の主人公になろうというのが目的です。

交流分析は、米国のエリック・バーンという人が考えた Transactional Analysis (略してTAと呼ばれています)の日本名です。

・TAの特徴

TAは一つの道具、自分自身を解剖していくメスのようなものだと言われています。自分の真の姿に気づく、気づいても人間はそう急に変わるものではありません。これはTAだけでなく、精神分析にも言えることだと思います。しかし、自分の歪んだ行動の基である心のバランスが分析できれば、人間関係を距離をおいて見るができると思います。

TAの良い所は、わかりやすいことです。日常の表面にあらわれた行動を取りあげて考えていく実践的な理論なのに、とても奥が深い。しかも割に短時間で学べるという利点があります。それは幾つかの概念や理論を理解することで、ある程度まで容易に進んでいくことができるからです。

また実際の気づきを増したり、自分を変えていく為の具体的な方法論はTAには無いので、ゲシュタルト療法や行動療法、グループ療法などと結びついて、その短所がおぎなわれています。

TAは、主に構造分析、交流パターンの分析、ゲーム分析、時間の構造化、脚本分析、人生の基本的態度、ストローク等の理論によって成り立っています。一般には構造分析、交流パターンの分析が盛んで、重要なゲームの概念や脚本分析は、とりあげられることが少ないようです。交流パターンの分析や構造分析での気づきは小さな気づき、ゲームや脚本分析での気づき

は、大きな気づきとも言えると思います。

その意味では、今回の和田先生のTA講座は、みっちり2日間、得るものが多いと期待されています。以下、基礎になる自我状態と構造分析について簡単に述べてみましょう。

・自我状態 (三つの私)

私達は生活していく上で、その場その場でさまざまな態度をとっています。たとえばAさんは、会社では有能で、部下の面倒見の良い人ですが、家庭では年老いた母親には頭があがりません。一人の人を良く観察してみると、まるで一人の人間の中に三人の人が居るようです。これらを自我状態といい、「感情および思考、さらにはそれらに関した一連の行動様式を総合した一つのシステム」と定義されています。

すべての人には、次の三つの自我状態が備わっています。

① 親 (Parent) の自我状態

親または、それに代わる養育者の態度や感情、行動などをそのまま取り入れている部分です。私達の中であって、未だに影響を与えている養育者の言葉や態度です。この①は二つに分けられます。

CP (Critical Parent)、批判的な ①

父性的な親の状態です。批判、叱責、非難、価値観、命令、指示の態度などです。

保護的な①, NP (Nurturing Parent)

母親的な①です。同情、慰め、親切、保護、養育的な態度はこのNPの状態です。

② 大人 (Adult) の自我状態

現実的なコンピューターのような部分です。冷静な計算に基づいて機能します。どうして、なぜ、いつと言ったように、事実に基づいたデータを集収し判断します。①や③にふりまわされない為には②によって判断し行動していく事は大切ですが、行きすぎると、感情の少ないコンピューター人間になっています。

③ 子供 (Child) の自我状態

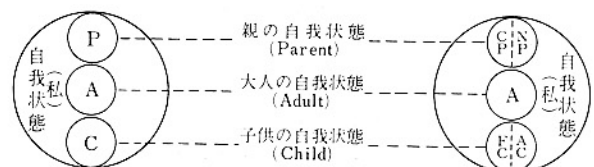
幼い頃と同じように感じたり行動したりしている部分です。③には本能や人生早期の体験や、それに対応する為に身につける創造性や直感力も③に含まれます。この③も2つに分けられます。

自由な③, FC (Free Child)

親のしつけの影響を受けていない、もって生まれた自然な姿です。本能的、自己中心的で好奇心や創造性にあふれています。快感を求め、不快や苦痛を避けます。天真らんまんて直感力、本能的知恵、空想力などが含まれています。

順応した③, AC (Adapted Child)

成長過程で、親の影響を受けた部分です。養育者の要求に面したとき、その愛情を失いたくないために用いた、さまざまな反応様式(がまんする、妥協する、とり入る、遠慮する、など)が含まれます。自由な③を犠牲にして、本当の気持ちを抑えたり、劣等感をいだいたり、現実を回避したりします。



・構造分析とエゴグラム

バランスのとれた人間として、また社会によりよく適応していく為には、自我状態①②③の働きの調和が大切です。感情、考え方、行動を①、②、③に基づいて自己分析していくことを構造分析と言います。自分を客観的にみつめて、性格のアンバランスを見つけることが目的です。

この①②③のバランスをグラフにしたものを、エゴグラムと言います。自分の感じたままに直感的に描くこともできますが、より客観的に自分の自我状態を知ることができるように作られた各種のチェックリストがあります。

・体験学習の重要性

TAは本で読んでもわかりにくい事が多い。それは、同じ-

つの言葉でもゼスチュア、抑揚、ニュアンスなどの微妙な違いで①になったり、②になったり、いくらでも変わるからです。活字では、わかりにくいものです。

また、ある場面を想定してワークをしていく時に、自分の気づかない態度を相手方から指摘されて、日常の人間関係において、自分が陥りやすいくせのようなものに気づいて、びっくりすることが多い。ぜひ、頭だけの理解に終ることのないように、深い気づきを得る為にも体験学習に参加されることをおすすめします。

(杉田峰康・和田迪子先生他著「TA読本」を参考にさせて頂きました)

体 験 記

一日セミナー に参加して



細川 はるえ

早朝の千駄ヶ谷は、緑のにおいがする。時間に遅れないように歩きながら、緑の香りを一杯吸い込む。毎日これやっていたら健康になるだろうな、今日は一体どんなことをするのだろうと思う。

時間がきて、心と体の関係について、リラックスする方法とその理論を志賀先生が話をはじめ。私達の心と体は、どういう具合に関係しているのか？筋肉の伸び縮みでは、なんと緊張すると、私達の筋肉はリラックスしている時の $\frac{1}{3}$ にも縮むのだそうだ。実際に筋肉をゆるめる方法をしてみると、何か自分がゆったりと感じられる。

午後は、音楽にのって自由に体を動かすワークだ。最初は、なんだかちょっと恥ずかしい。皆、目を閉じているのに変だなあと思う。それも少しの間で、音楽と志賀先生の声だけが遠くから聞こえてくるようだ。頭の上に白い光があって、私の方へ光を投げかけてくれるような気がする。何かに認められたような幸せな気分になってくる。音楽が止まって、静かな瞑想の時間。満ち足りた気分、こんな時がずっと続けばいい。

この後、自分を知る為にY-Gテストをする。2年位前にやったのとは、ずい分と形が変わってきている。これも新しい発見の一つだ。

脳の働きのところでは、怒りの感情の時にはノルアドレナリンが、不安の時にはアドレナリンが出て、内分泌制御系を刺激するということだ。反対に明るい肯定的な感情のときには、チロトロピンという物質が出て、やはり内分泌制御系を刺激するそうだ。笑う門には福来るというけれど、楽しく明るいことは、健康につながる科学的な事実だったのだ。

それからアルファ訓練のやり方を教えていただいた。アル

ファ訓練は、いろいろの事に応用できるという。まず生理的コントロール、睡眠や、朝すっきり時間どおりに目覚めること、それに禁煙したり、乗り物酔いにも応用できるという。さらには問題解決や、こうありたいという目標達成にも役立つというとても素晴らしい方法です。実際にやってみると、短時間なのに緊張から解放された時のほっとした感じのような気持ちになります。

一日だけですが、リラックスの方法を教えて頂いて、いかに普段緊張していたかを感じました。貴重な実り多い一日でした。



新刊紹介

志賀一雅 著
「未来予知力」

光文社

KAPPA BOOKS

⑥ - 54

59年7月初版 650円

未来予知力という、いわば、非科学的な、とらえどころのない印象の問題に対して、冒険的に取組んでみた。

そもそも予知力は、生物すべてに潜在している能力と考える。なぜなら、生物は予知力なくしては生き抜いていけないからだ。予知力こそ、外敵や環境の変化を素早くキャッチし、対応するための生死をかけた能力なのである。

残念ながら、人間は、これまで、これ程重要な予知力を、能力と認めていなかった。「ヒラメキ」「夢の知らせ」「胸さわぎ」など、はっきりとした予知情報が出されているにもかかわらず、科学的根拠がないという理由だけで無視してきた。

私は、長い間、脳波の研究にたずさわりながら、この問題に関心をよせてきた。本書は、予知力の存在について、最新の情報をもとに考察してみた。そして予知力の磨き方にも言及してみた。

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 スーパーラーニングとバイオフィードバックの活用
アルファの状態での学習について理論と実際を紹介します。
不安や緊張のない効率的な学習として、又試験で実力を発揮するテクニックとして参考になると思います。

講師 脳力開発研究所 志賀一雅

日時 8月10日(金) 14:00～17:00

場所 日本出版クラブ会館 3F

参加費 ¥800 ◇参加申込 朝日出版社 TEL263-3321

ワーク・ショップ

テーマ 東大式エゴグラム(TEG)の使いかた
自分自身の性格や行動パターンの客観的な分析のために、エゴグラムを正しく使いこなせる事を目的としたワーク・ショップです。グループ活動の指導者や交流分析に関心のある方の受講をお勧め致します。

講師 東京大学医学部 心療内科 和田迪子先生

日時 8月11日(土) 13:00～17:00

8月12日(日) 10:00～17:00 2日間

場所 日本青年館

参加費 ¥38,000(会員 ¥35,000)

テキスト、エゴグラム用紙30部、2日目昼食代を含む

第7回BF活用研究会

内容 アルファ訓練の効果 ―(研究報告)―

カルチャーセンターでの3カ月間にわたる講座で実施したアルファ訓練の効果について、YG性格テストの評価に基づいて考察したところ、抑うつ性、気分の変化、劣等感などの因子が大幅に改善され、情緒的安定化が顕著でした。実際の訓練の方法と結果について報告します。

講師 脳力開発研究所 志賀一雅

日時 9月20日(木) 18:30～20:30

場所 中野サンプラザ 5F研修室 カトレア1

参加費 ¥1,000(参加自由)

第8回BF活用研究会

日時 10月18日(木) 18:30～20:30

場所 中野サンプラザ5F

一日セミナー(基礎コース第3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 9月30日(日) 午前10時～午後5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

一日セミナー(応用コース 第1回)

基礎コースで身につけた手法を、具体的な生活の場で活用する方法を学びます。

講師 志賀一雅

日時 10月28日(日) 10:00～6:00

参加費 ¥15,000

以上のお申し込みは脳力開発研究所

電話(03)203-1225 担当 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」初級

講師 志賀一雅

日時 毎週木曜日 午前10時～11時30分 全11回
10月11日～12月20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

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」中級

講師 志賀一雅

日時 毎週木曜 午後12時30分～14時 全11回
10月11日～12月20日

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

SMC(シルバー・マインド・コントロール)

横浜 関内教室

講師 木村 孝

※毎週火曜午後6時30分～

スケジュール

午後9時 説明会開催

月	コース	101	202	303	404
8月	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)	
9月	15(土)	16(日)	17(月)	18(火)	
10月	6(土)	7(日)	20(土)	21(日)	
11月	10(土)	11(日)			
	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)	

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

こんにちは、木村です。三ヶ月たちまして、第二号をお届けします。今号には、1日セミナーに参加した細川さんの体験レポートを載せることができました。脳力開発研究所の主催する研究会はもともと、月に1回ぐらいいはBFに関係ある話を聞きたい、仲間と会いたい、との御要望が多く、そうした声を実現したものです。さらに、研究会に参加している人の中から、どうせ集まるからには1日中アルファのことを体験してみたい、などの声が出て、1日セミナーとなったわけです。今度は、自分自身の評価基準を知りたい、という具体的な御意見が寄せられ、エゴグラムセミナーを企画しました。今後とも、素直な耳をもちつづけたい、と思っています。