

# アルファ サイエンス

VOL. 1  
NO. 3

1984年11月1日 発行所 脳力開発研究所 〒162 東京都新宿区戸山1-4-1 TEL (03) 203-1225

## ストレスをマネージしよう

所長 志賀一雅

生物にはストレスがつきものです。早春の麦踏みは、やがてたわわに実を結ばせるために不可欠な作業ですが、麦からみれば、強烈なストレスでありましょう。このストレスを克服することが、丈夫な根と茎に育つための試練となる訳です。ストレスが強過ぎれば茎は折れ、根も委縮して、成長が阻害されるでしょうし、ストレスが弱ければ、根は浮き上り、ひょろひょろの茎となってしまうでしょう。

私達のまわりにも様々なストレスの原因となる刺激が氾濫しています。心身の健全な成長のためになるストレスもあり、病気の原因となるストレスもあります。

スポーツは、実は強烈なストレスですが、行為自体が面白く、また疲労回復の過程で爽快感が伴うので、心身の健全な成長の為には良いストレスと言えます。同様の事が、肉体的にも精神的にもきつい仕事や勉強であっても、その行為の過程に於てやり甲斐を感じたり、満足感や達成感が伴うものであれば、人間成長のために良いストレスであると言えましょう。

ストレスは神経系の興奮に原因しています。したがって、明るく、肯定的、開放的な興奮は良いストレスとなり、不安や心配、いろいろなど、暗く否定的な神経興奮は、心身に悪い影響を与えるストレスとなります。

ストレス解消のためにお酒を飲んだり、うさ晴し



をする事がありますが、あまり効果があるとは思われません。同様に、リラックスし易い状態にして、くつろぎの一時をもつのも疑問です。

要はストレスの原因となる刺激環境の中でもリラックスできる様に訓練する事が大切なのであって、ストレス耐性を身につける必要があります。ひとまず不安や心配・不満を感じたとしても、チャレンジ精神や意欲を燃やして克服する力が大切なのです。

アルファ訓練を基礎としたSRP(Self Regulation Program)は、その様な意味で今後多くの方々に役立つと確信しています。

# アルファ訓練の効果 —BF研究会(9月)講演より—

アルファ状態の心理・生理学的考察

志賀一雅 (2)

これまでに、多くの方々にアルファ訓練を日課とし、習慣づけるようにすすめてきました。健康を維持・増進するためにも、また、様々な能力を発揮するためにも、極めて効果があるからです。

私達の脳には、健康であろうとする力、病気を治す力、つまり、自然治癒力が備わっています。また、美しさを保つ力、バランスを維持する力、そして、記憶力、創造力、直感力など、様々な能力が秘められている訳で、これらを総合して脳力と呼んでいます。

アルファ状態では、この脳力が最大限に機能されるものと思われます。これは、直接に実証することが困難ですが、間接的には、能力者の能力を発揮している時や、被験者の心理・生理的状態が十分にリラックスできていて、爽快な気分の時の脳波が、アルファ波である事から推測できます。

## 現代生活はアルファが枯渇

健康な人の脳波を測ってみると、多くの場合、アルファ波があまり観測されない事に気がつきます。無意識の緊張やストレスが蓄積されているためかも知れません。心からの感動や満足感を味わう時間が少なくなってしまったためかも知れません。

本来、私達の脳の機能的な構造をみると、何が何でも生きる働きの脳(神経系の制御中枢)と、より逞ましく生きる働きの脳(内分泌系制御中枢)とに加えて、より満足に生きる働きの脳(思考制御中枢)が備わっていて、ひたすら満足を求める行動がプログラミングされている訳です。従って満足が得られない限り、脳の働きとしては不完全であると言えます。

仕事のやり甲斐や生き甲斐を感じるひとときは、まさに脳の働きが最大に機能していることになります。不満や不安、心配を感じている時は、脳の働きが機能し難い状態になっているとも言えるのです。

## アルファ訓練は感動や喜び体験を増やす

系統的な訓練法やバイオフィードバックによるアルファ体験を増やすと、日常生活や業務の中で、様々な脳力が発揮されて、喜びや感動を味わうチャンスが非常に増えています。

人間は、本来創造的であり、意欲的であって、アルファ訓練を習慣づけることによって、その本来の自己をとり戻し、可能性を拓げることになるのです。

この4月より、東急クリエイティブライフセミナー(渋谷東急プラザ)にて、心の科学「潜在脳があなたを変える」と題した講座を開講し、これまでに、延91名の参加者がありました。

この講座は、心の状態がいかに私達の体や行動に強い影響を与えるかを、科学的な視点で解説すると共に、不必要的緊張を取り去り、心と体をリラックスさせる具体的な方法、そして、脳波をアルファにコントロールする方法、更に、イメージ・コントロール法を練習しながら、自己の目標達成や願望実現、課題解決の方法等、日常生活や業務に役立つプログラムを体験学習していきます。

1週間に1回、1時間半の体験学習ではありますが、参加者は皆、熱心にアルファ訓練を実行したために、3カ月の間に、素晴らしい効果が発揮されました。今後、参加者の体験報者をこの会報で逐次ご紹介しますが、客観的な評価として、矢田部・ギルフォードの性格テスト結果の一例を以下に示します。

図1

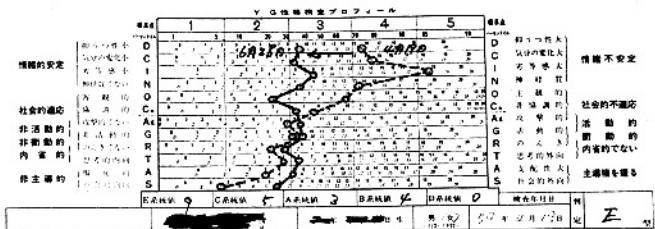
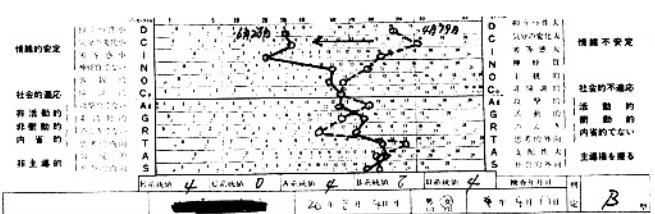
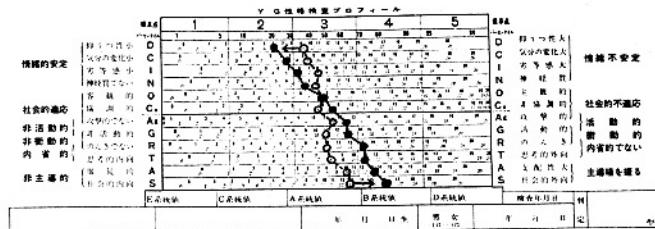


図2



図①は、情報不安定・行動消極的(E型)の典型例ですが、約3カ月にわたるアルファ訓練を継続しているうちに、情緒項目がかなり改善されて安定化された事がわかります。特に抑うつ性因子が大巾に改善されています。図②は、情緒不安定・行動積極型(B型)の例ですが、同様に情緒項目が改善されています。

図3



図③は、訓練参加者全体の平均値で、調査有効数は44名です。これによると、情緒項目では、抑うつ性が顕著に改善され、思考・行動項目では、のんきさ、思考的外向、社会的外向の項目で大きな変化をみています。



## 音楽療法 について

元東京芸術大学教授

櫻林仁

歴史的にみて、音楽療法はあらゆる民族の中に発生していたのであります。ただ非常によく発達したのがヨーロッパで、ヨーロッパの音楽文化と音楽療法とは切り離すことができないものでした。一方、文明社会である現代は、「ストレスの時代」と呼ばれてますが、音楽が積極的に活用されるようになってきました。日本ではまだ存在していませんが、欧米ではミュージックセラピスト専門の養成所があり、セラピストの養成に積極的に努めています。世界の七不思議といわれるくらいのですが、先進国でミュージックセラピストの養成をする課程が無いのは日本だけですね。

音楽療法の方法としては、BGMを使う方法と、自分で演奏していく演奏療法があります。その場合、セラピストに必要とされる能力は「即興演奏」なんですね。これにはその時の感情

をうまくつかまえて音にしてあげる、といった洞察力、作曲的演奏能力というような高度な能力も含まれてくるのです。即興はある意味で、相手の人の気持ちを理解して表現したり、また自分の気持ちの表現、自己実現のメディアとして使われるんですね。自分の自己実現を行う一方で、相手の自己実現も大切にしてあげる。この2つのからみあいが音楽なんですよ。本当の音楽はそこにあるんです。

ここで一人の自閉症児とセラピストとのやりとりを紹介します。この子はセラピストの前に来た時は、ヒステリックで攻撃的に泣き叫んでいました。セラピストはその子のヒステリックな感情を、そのまま即興的にピアノに表現していきます。その子にとって、自分の泣き叫びとピアノとは、何か共鳴するものがあったようです。それをうまく使って、セラピストはピアノをソフトな音に展開させてセッションを終わる。これをくり返してやっていくわけです。するとそのソフトな旋律に子供が乗ってきて、そこからそれに対する応答が始まります。そして、その子の名前を何回も呼んだり、その子のしたことに“good”と言ってやると、自分が受け入れられたという感覚がわき、自分を自由に表現していくようになります。その子に劇的な変化がみられるんです。この自分が大切にされている感覚や主体性、自己実現がセラピーを促進させていくんですね。

音楽療法で大切なことは、音楽だけではなくて、セラピストとクライエントの人間関係、信頼関係がとても大切になってきます。音というノン・バーバルなものによって、分かりあっていく、何か自分の気持ちが伝わったという共鳴感が、自閉的なものとか、反社会的な行動を解決していくのだといわれています。

それに $1/f$ 現象があります。波の音も $1/f$ であり、脳波 $\alpha$ 波も $1/f$ で、しかも安定してリラックスしている時ずっと $1/f$ になっています。また音楽も $1/f$ リズムによく乗るということがわかつてきました。結局、我々がリラックスし安定度を高めるためのひとつの条件として生み出しているリズムなんですね。

また、音楽の使い方から音楽の本質を探り出すということを考えますと、音楽の治療効果ということが浮かび上がってきます。音楽療法には2つの重要な原則があります。その1つは、「同質の原理」といいまして、「人間はその時の、現在の全部の状態（頭も体も心も全て）にぴったり合った音楽を受け入れる」んです。例えば、悲しみの時は陽気な曲をかけると元気になるかというとそうではなくて、悲しい曲を聴いた方がいいのです。そうすることによってカタルシスが行なわれ、溜まっていたものが自然にあふれ出してしまうわけですね。そうなったら、あとは楽しい曲を聴けばいいわけです。

もう1つは「バランスの法則」といいましょうか、人間というのは閉じた存在なわけですが、それを開けてやるために音楽を使うととても便利なんです。例えば、ストレスなんかが潜在意識の中に入り込んで、心が病んだりしている場合、閉じている潜在意識を開けてあげることが必要になってくるんです。音楽を聴くとリラックスしてきますから、心を開くための道具として使っていただきたいと思います。

ただ注意していただきたいことは、音楽を聞くだけで治療効果を期待しないでいただきたいのです。音楽をあくまでも道具として使っていただきたいのです。閉ざしている心が音楽を聞くことで開いていったら、その後はバイオフィードバックとか呼吸法などのトレーニングと組み合わせる必要があります。

## 心と体の健康の為の 音楽活用法

バイオソニック研究所

渡辺茂夫



音楽と人間との関わりを調べるには3つの方向性があります。1つは音楽を聞く方の側の反応を調べる方法。2番目は音楽そのものの持っている構造を分析し、その中に隠れている音楽の本質を見出す方法。3番目は音楽の使い方から音楽の本質を探っていく、この3つがあります。

音楽を聞くことによって、人間はどういう風になるのか？まず何らかの生理反応が起きてきます。脳波についていえば、皆さんもご存知のとおり、音楽を聞くと最初は $\beta$ 波であった脳波が $\alpha$ 波になってしまいます。このように生体側の反応をよく知っておくと、音楽と人間とのコミュニケーションが分かります。

次に音楽そのものが持っている構造ですが、 $1/f$ リズム現象というのがあります。自然界にはある種の周期を持った振動がたくさんございます。その中に特有な振動の性質があるんですが、

# 自分の心のしくみに気づこう

## 東大式エゴグラムの使い方

自分自身の性格や行動パターンの分析に有効な東大式エゴグラムが開発されました。7月1日に行われた第6回BF活用研究会での和田迪子先生の講演から概要を紹介してみました。



東大心療内科  
和田迪子先生

### ○交流分析(TA)の目的・概要

交流分析(Transactional Analysis, 以下TAと略す)はアメリカのエリック・バーンが提唱した考え方で、難解な精神分析のエッセンスを親しみ易い用語を使用して説き明かしています。そのため精神分析の口語版ともいわれています。しかも問題を持つ本人自身が、自ら学習し自己分析することができるのが特徴です。

TAは大きく分けると次の4つの理論から成り立っています。  
①構造分析……人間の心の状態(自我状態)がどのようにになっているのかを明確にします。  
②交流パターン分析……自分と他人がどのように関わりあっているのかを調べます。  
③ゲーム分析……人間関係の中でトラブルを繰り返してしまう交流パターンを調べ、その解決を考えます。  
④脚本分析……TAでは人生をドラマとしてとらえ、その脚本は幼児期の親子関係によって作られると言われています。そしてその脚本によって、人間は人生の重大場面において決断を行なっていくのです。脚本分析では脚本を調べ、もし破壊的な脚本であれば、新しく書き直していきます。

ここでは特に、①の構造分析について述べてみましょう。

### ○自我状態

現実を生きている人間の自我の性質は、外界からの様々な影響を受けて発達、形成されてきています。そこでは区別すると次の3つの自我状態が存在しているのです。

#### ① 親(Parent)の自我状態

これはCP(Critical Parent: 批判的な親)とNP(Nurturing Parent: 保護的な親)の2つに分けられます。CPは父性的な親の態度で、批判、支配、命令、理想などです。NPは母性的な親の態度で、親切、保護、同情、甘やかしなどです。

#### ② 大人(Adult)の自我状態

冷静に客観的事実に基づいて物事を判断する部分です。理性的、計画的、沈着などがプラス面ですが、行きすぎると感情の無い機械人間のようになってしまいます。

#### ③ 子供(Child)の自我状態

これもFC(Free Child: 自由な子供)とAC(Adapted Child: 順応した子供)の2つに分けられます。

FCは自然のおもむくまま自由にふるまう状態です。自由な感情表現や行動が見られます。ACは親の影響を受けた、いわゆるいい子の部分です。がまん、協調、感情の抑制などをしますが、FCを犠牲にするので、時には思わず反抗をしたりすることもあります。

#### ○東大式エゴグラム

これまで説明してきた人間の自我状態をグラフ化したものをおこなうエゴグラムといいます。このエゴグラムによって、それぞれの自我状態へ、心的エネルギーがどのように配分されているかを一目で見ることができます。エゴグラムはバーンの弟子のジョン・デュセイが開発したもので、最初は直観的な判断に基づいて作成していました。その後、質問紙法エゴグラムができ、日本でも何種類か作られましたが、このほど東大心療内科で、信頼性、妥当性の面でも優れた「東大式エゴグラム」が作されました。「東大式エゴグラム」の特徴は、単なる性格診断としてではなく、自分で自己分析することによって、自分の人格の歪みを知り、健康な人格へ向けての行動のスタートをきることができます。また4,000人のデータに基づく標準化が行なわれました。

次にいくつか例をあげ、人格の歪みをどのように補正していくべきか考えてみましょう。

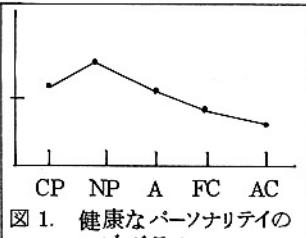


図1. 健康なパーソナリティのエゴグラム

図1は健康で人間関係もうまくいっている理想的なエゴグラムの一例です。図2は「仕事中毒」の胃潰瘍タイプのエゴグラムです。周囲に気を使い(ACが高い)、イヤなこともじっと耐え(FCが低い)遊ぶこともなく職場に尽くすタイプです。矢印のようにFCを上げ、ACやCPを下げることが必要でしょう。

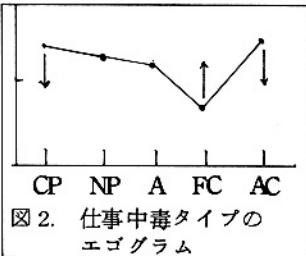


図2. 仕事中毒タイプのエゴグラム

図3は抑うつ状態になりやすい人のエゴグラムです。高いCPつまり批難の気持ちが自分に向かされ、人の世話をすること(NP)、人生を楽しむこと(FC)もあまりなく、その分のエネルギーが頭の方(A)にまわっています。ACは自分の欠点探しに明け暮れ、自己嫌悪にひたります。この場合も矢印のように、CP、ACを下げ、NP、FCを上げるようにしていくと良いでしょう。

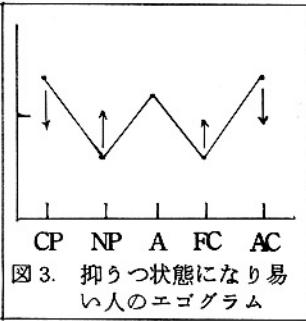


図3. 抑うつ状態になりやすい人のエゴグラム

#### ○エゴグラムとバイオフィードバック

多くの場合、問題を持ったパーソナリティにおいては、FCが低いことと、ACが高いことが重要なポイントとなっています。FCを高めるには知性や恥じらいを捨てて、楽しくバカになれる練習をするのも効果があります。自然に大声で笑いましょう。童心に帰るゲーム、体を動かすスポーツも有効です。また、ACを下げるには、ここで感じたことを素直に表現する習慣をつけ、一方、自分をしばりつけていた親の影響や脚本などに気づいていかなくてはなりません。

また数々の臨床経験から、バイオフィードバックがFCを高めACを低くするために有効だと考えられてきています。

リラックス状態によって自然と心の解放が行なわれ、自己肯定的なパーソナリティに変化していくためだと思われます。

# 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 アルファーワーの発生により信号音消滅

BF2 アルファーワーの発生によりテープ音消滅

・アルファーワー波レベル表示

・アルファーワー波出現頻度表示(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 アルファーワーの発生により信号音消滅

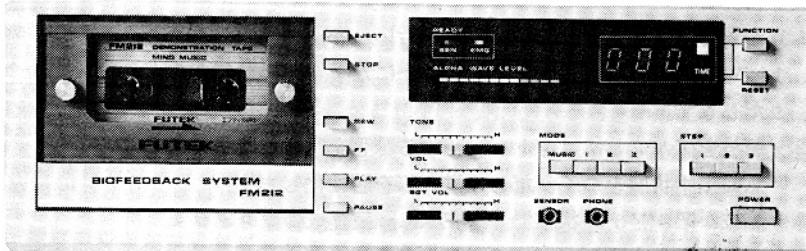
モード2 アルファーワーの発生によりテープ自動再生

モード3 アルファーワーの発生によりテープ自動停止

・アルファーワー波レベル表示,  $\mu$ V表示

・アルファーワー波出現時間表示

・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

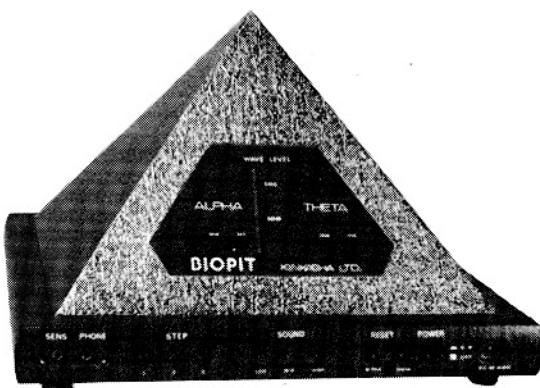
・アルファーワー, シーターワー レベル表示

・アルファーワー, シーターワー 出現時間表示

・ステップ切替付

※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



## お申しこみ方法

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。



## SELF REGULATION PROGRAM

脳力開発研究所は、松下技研㈱における7年間の脳波研究と、約700名の自律訓練法指導、バイオフィードバック訓練指導体験に基づき、アルファコントロール法と、その応用法についてのプログラムを構築しました。

### 1. 目的：

健康で豊な人生をおくるために、日常生活や業務の中で、脳の本来の機能（健康を維持する力、意欲の源泉、記憶力、創造力、勘やヒラメキ、等）が最大限に發揮できる方法を体験学習します。

具体的には、脳波をアルファーにコントロールする訓練を行い、脳力が発揮される状態を身に付け、活用します。これは、問題点が明解で、目標が設定されている場合には、特に有効です。

### 2. 内容：

1. 心と体のリラクゼーション訓練を行い、不必要的緊張とストレスの解消をはかり、脳波がアルファになりやすい状態を作りだします。
2. 脳波をアルファにコントロールする練習を行い、緊張の無い意識集中状態をつくりだして潜在脳を活性化します。
3. 脳波がアルファの状態で、潜在脳に願望達成のプログラミングを行います。
  - (1) ホメオスタシスの回復（いきいきとした自分をとりもどす）
  - (2) ストレス・マネジメント
  - (3) 生理的コントロール（健康的な睡眠、爽やかな目覚、痛みのコントロール等）
  - (4) 問題解決法（健康上の問題、人間関係、人生問題等）
  - (5) 創造性開発（勘・ヒラメキ、直感力、予知力等）
  - (6) メンタル・プラクティス（インナースポーツ、各種トレーニング）

### 3. 方法：

1. 集中講座（2日間、12時間位）  
分割講座（週1時間半位×10回）
2. バイオフィードバック装置、テキスト、カセットテープのセット商品を提供し個別学習を指導する。

### 4. 適用分野：

1. 企業のエグゼクティブ…経営の勘と予知能力開発
2. OA、コンピューター担当者…テクノ・ストレス・マネジメント
3. 営業・販売担当者…リラックス・セールス、販売促進
4. 一般・中高年管理職…ライフ・プラン実行能力開発
5. 組織責任者…組織の活性化
6. スポーツ教室、文化教室…インナースポーツ・プログラム

## 潜在脳を活用して自己の可能性を拡げる 自己恒常性開発プログラム

### 5. カリキュラム：

第1日（6～8h）→（1ヶ月後）→第2日（4～5.5h）

内 容	時 間
1. オリエンテーション 緊張と弛緩の気づき	1.0～1.5
2. リラクゼーション練習 自律訓練法（1, 2）	1.0～1.5
3. アルファコントロール 自律訓練法（3, 4）	1.0
4. イメージコントロール 黙想訓練	1.0
5. 脳へのプログラミング 生理的コントロール	1.0～1.5
6. 脳へのプログラミング 課題解決法	1.0～1.5
7. アルファコントロール イメージコントロール	1.0～1.5
8. 脳へのプログラミング ストレス対策	1.0～1.5
9. 脳へのプログラミング 創造性開発	1.0～1.5
10. まとめ	1.0

\* エクステンション・プログラム 特定の課題に対応した内容にアレンジ出来ます。既存のプログラムとの接続も可能です。

### 6. 効果：

1. SRプログラムの継続訓練は、自己の可能性を拓げます。
2. SRプログラムは、心身のリラクゼーションに効果的で、ストレスからくる様々な弊害を予防することができます。
3. 企業内教育研修、セミナーで実施し好評を得ています。

#### 導入例

キャノン中央研究所、日本赤外線工業、三菱商事、朝日生命、日本航空、富士通、松下視聴覚教育研究財団、社会産業教育研究所、経営開発センター、東急BE、東海大学、長野県英語教育研究会、大阪歯科大学、日本歯科臨床心理研究会、東芝、日本生産性本部、富士カラーフィルム販売

### 7. 受講方法：

個人参加の場合には、10回の継続コース、をお勧めします。（スケジュールは、別途ご案内します。）  
企業導入の場合には、2日コース、をお勧めします。  
(お電話下されば、詳細、ご案内します。)

# 導入から効果的活用まで SRPトレーニングテープが完成



SELF REGULATION PROGRAM

脳力開発研究所は**12月1日**から、ソフトテープ（トレーニング用、プログラム用）を発売致します。これは当研究所創設以来、多くの方への実際の指導を通じて効果を認めながら構築したプログラムです。アルファ・トレーニングの導入として、BF装置の効果的活用のためなど、幅広くご利用いただけます。

◇企画・制作 脳力開発研究所

◇種類 (1)SRP Basic I (テープ2巻)

アルファ・トレーニング

テープI-A, 解説I-Bテンション・コントロール

II アルファ・トレーニング

(A面男性, B面女性ナレーター)

説明書付

(2)SRP Basic II (テープ2巻)

イメージ・トレーニング

テープI-A, 解説I-Bアルファ・コントロール

II イメージ・トレーニング

(A面男性, B面女性ナレーター)

説明書付

(3)SRP Application I

ストレス・マネジメント

テープI-A 解説I-B プレ・トレーニング

II ストレス・マネジメント

(A面男性, B面女性ナレーター)

解説書付

(4)SRP Application II



ウエイト・コントロール

テープI-A 解説I-B プレ・トレーニング

II ウエイト・コントロール

(A面男性, B面女性ナレーター)

説明書付

◇販売価格各￥8,000

◇お申しこみ方法

電話又は葉書にて、お申し付け下さい。

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

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。



SRPトレーニングテープの録音風景

## 企業内研修でSRPに期待

最近、企業内研修でアルファ訓練が注目されるようになり、SRPに期待が寄せられていますが、脳力開発研究所の志賀所長は明春、(社)日本能率協会主催の'85企業内教育大会のパネルディスカッション「管理職層のストレス・マネジメント教育の活用はこれだ」のパネリストとして発表する予定です。SRPは様々な分野に適用されつつありますが、とくにストレス・マネジメントに関して要望が多くなってきています。

第4回能力開発総合大会

'85企業内教育全国大会

期間：昭和60年1月16日(水)～18日(金)

## 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。

### 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10回  
昭和60年 1月10日~3月14日迄の3ヶ月間  
場所 渋谷東急プラザ7F 電話03(477)6277  
参加費 ¥18,700(3ヶ月全10回、入会金¥5,000)  
定員 30名

### 東急クリエイティブセミナー

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 毎週木曜日 午後12時30分~14時 全10回  
昭和60年 1月10日~3月14日迄の3ヶ月間  
場所 渋谷東急プラザ7F 電話 03(477)6277  
参加費 ¥18,700(3ヶ月全10回、入会金¥5,000)  
定員 30名

### 東急カルチャーセンター 藤ヶ丘

テーマ 心のトレーニング  
講師 隔週木曜日 午後15時~16時30分 全12回  
10月4日~3月迄の6ヶ月間  
場所 東急カルチャーセンター藤ヶ丘  
電話 045(973)3961  
参加費 ¥18,000円(6ヶ月全)  
定員 30名

### SMC(シルバ・マインド・コントロール) 横浜 関内教室

マインド・コントロールの創始者、ホセ・シルバは、人間本来の自在の力が潜在意識の中にあることを知り、22年にわたり東洋古来のヨーガや精神統一法、西洋の最新の自律訓練法や心理学を研究統合してきました。

そして、ついに潜在能力を意識的にコントロールして利用する方法をみ出し、シルバ・マインド・コントロールとして、人々に発表しました。

これは、人間誰でも等しく持つ能力です。その意味で、セルフ・マインド・コントロールと言うことができます。

わずか40時間の練習で実際に活用できるようになる、この潜在能力開発法は、現在、世界58ヶ国、500万人が受講しています。

セミナー受講修了者には、IDカードが交付され、世界中どこのセミナーにも、無料で何回でも受講することができます。

講師 木村 孝

場所 T231 横浜市中区長者町5-72-1

YSセンタービル7F (関内駅5分)

電話 045(261)7121火曜日

03(203)1225 月水~金曜

スケジュール

	101	202	303	404
11月	10(土)	11(日)	24(土)	25(日)
12月	8(土)	9(日)	15(土)	16(日)
1月	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)

説明会 毎週火曜午後6時30分~午後8時30分に開いています。ご自由にどうぞ

### 第9回BF活用研究会

内容 音楽・なんでも談義

音楽にまつわる、いろいろな話について伺います。

特に音についての基本になる、絶対音感のテーマは興味深いところです。

講師 和田 則彦

日時 11月15日(木) 18時30分~20時30分

場所 中野サンプラザ

参加費 ¥1,000 (ご自由に参加下さい)

### 第10回BF活用研究会

内容 坐禅と科学

禅者の目指す、物心一如、生死一如、身心脱落の境地を脳波の面から科学的にお話いただきます。

講師 芦辺鎌禪 耕雲寺住職

東大、平井富雄博士の脳波研究の被検者でもあります。

日時 12月20日(木) 18時30分~20時30分

場所 中野サンプラザ

参加費 ¥1,000 (ご自由に参加下さい)

### 音楽活用法セミナーの予告

第5回活用研究会で、「心と体の健康のための音楽活用法」について、櫻林仁教授、渡辺茂夫所長から講演を伺いました。その後、出席者の方々より、さらに深く体験をしたい、という要望が多数寄せられました。

つきまして、日常生活の場で、心身の健康・脳力開発の為に役立てる音楽についての活用法セミナーを企画しております。

講師 渡辺茂夫 ストレス科学研究所所長

日程 昭和60年2月

### <編集後記>

メ切間ぎわの、10月中旬、60名の経営者で運営されている、ロータリークラブの例会に、志賀所長がゲストスピーカーとして招かれました。

そのクラブの運営は、興味深いものでした。例会では、10月に該当する会員の、誕生日、結婚記念祝等も行なわれ、とても和気あいあいの雰囲気でした。

激励の経営者は、このような場でアルファ状態を持っていたのです。ストレス時代といわれますが、あなたは、どのようにしてアルファ状態を満たしていますか?