

アルファ サイエンス

VOL. 2
NO. 1

1985年2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

脳へのプログラミング

所長 志賀 一 雅

最近は何んどのオフィスで、コンピュータを駆使した事務の合理化や文書作成・顧客管理が行なわれているようです。急速にOAシステムが浸透してきました。あちこちで催されるOAシステム展や説明会はどこも盛況で、ユーザーの関心の高さを物語っています。やがてFA（ファクトリーオートメーション）やHA（ホームオートメーション）も同じようになることでしょう。

一方、個人のレベルでは趣味や実務に供せられるパーソナルコンピュータが大流行です。目まぐるしい速さで、より高性能の新製品が発売され、選択にとまどう事がしばしばです。結局は『使い易さ』が決め手になるのではないのでしょうか。

OAシステムやパーソナルコンピュータの使い易さの鍵は、勿論ハードウェア（機械装置）の性能や機構上の便利さも大切ですが、ソフトウェア（コンピュータプログラム）がいかに良く出来ているかにかかっています。高性能装置と高性能ソフトとが相まって『使い易い』システムが実現される訳です。

ところで、私達人間の脳も一種のコンピュータシステムのようなものです。勿論その性能や機能を比べる訳にはいきませんが、『脳力』を発揮させるためにはソフト（プログラム）が大切である点には変わりありません。

『脳力』には、健康を維持する力、病気を治す力（自然治癒力）、美しさを保つ力が本来備わって



日本能率協会主催の企業内教育全国大会における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の新動向」での講演風景

るはずですが。アルファ訓練はこれらの力を発揮させるためのBASICプログラムに相当しています。更に、アルファの状態で生理的コントロールや目標達成のプログラム、問題解決のプログラムを脳へインプット（プログラミング）することによって、もう一つの『脳力』つまり様々な能力やカン・ヒラメキ等の潜在能力を引き出す事が可能になるのです。

ひとは誰でも等しく高性能の脳コンピュータを持っています。しかし、これらを働かすソフトウェアは一人一人皆違ったものをインプットしてきました。それ故いろいろな人生があり個性がある訳ですが、ここで没個性という意味ではなく、『脳力』発揮の普遍的なプログラムを人類の財産として共有することによって、ハイテク時代の様々なテクノストレスに対処できる逞しい人生が存在し得ると考える次第です。

高性能脳コンピュータに、高性能ソフトをプログラミングする事が大切なのです。

SRP 自己恒常性開発プログラムについて

アルファ状態の心理・生理学的考察

志賀一雅 (3)

心の状態は、私達が想像する以上に、体や行動に強く影響を与えています。端的に言えば、心が明るく、建設的・肯定的であれば体は活性で活力があり、健康です。頭も冴えてきます。逆に心が暗く、懐疑的・否定的ですと、体の各機能は縮退し、退化していきます。とは言い、世の中がとかく便利になるにつれ、いらいらや不安が募ります。人間関係も複雑となり、不満や不快が避けられません。ストレス時代と言われる所以です。

否定的な事態に直面して、気分が否定的になるのは当然ですが、心や体の機能を存分に働かせるためには、いつまでも否定的な気分には浸っているのは賢明ではありません。否定的な事態を受けて、一旦否定的な心理状態になったとしても、早く脱却して、建設的な発想・肯定的な気分に変換できる柔軟な気質を身につけたいものです。

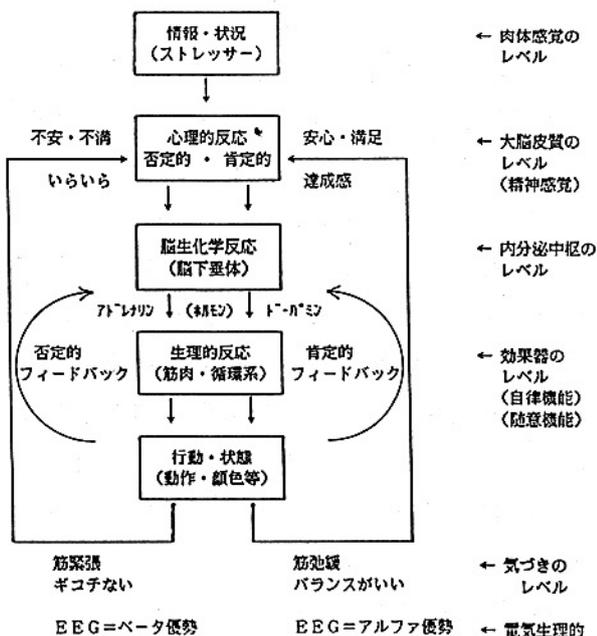
SRP(Self Regulation Program)は、心理・生理両面から、肯定的に機能できるようにすることを目的とした訓練システムです。長期にわたる脳波研究と訓練指導研究の成果をまとめたもので、日常生活や業務の中で具体的に应用することができる、極めて実用的なプログラムと言えます。

1. SRPの基本的な考え方

自分の目標や願望達成について常に肯定的な意識やイメージを描くと言う事は実際には困難です。意識的に出来たとしても、無意識(潜在脳)で否定してしまうのです。生きぬくための本

図1 心理・生理反応モデル

ストレスの仕組み
— 心と体・心と行動の心理・生理学 —



能として、常に『安全』というシグナルを求めて不確定要素に対してはどうしても肯定的になり得ないのです。しかし、SRPによってそれは可能になります。

図1は、心と体・行動との関係を理解するのに役立ちます。脳に情報が伝わると、意識・無意識両面で、何らかの心理的反応が生じます。不安を感じたとすれば、脳下垂体から全身に不安反応を起こさせるホルモンが放出されます。筋肉は緊張して硬くなり、毛細管は収縮して血行が悪く、その結果皮膚の温度は下って血色も悪くなります。動作はギコチなく、身体の不調を感じて、増々不安をかき立てます。否定的フィードバックです。

もし満足感なら、脳下垂体から満足意味するホルモンが放出されることでしょう。全身の筋肉は弛緩して活動し易くなり、毛細管も拡がって血行が良く、見るからに生き活きとしてきます。自分でも調子良く感じますから増々満足感に浸ることになります。この時、体の全細胞は健康で最高の機能を果たします。頭脳も明晰です。肯定的なフィードバックが働いているのです。

ちょっとしたきっかけを利用しながら、この肯定的なフィードバックを働かせ、同時にキーワードを使って条件反射を形成するのがSRPの特徴です。この時、脳波はαが優勢ですのでバイオフィードバックを用いると確信が更に深まります。

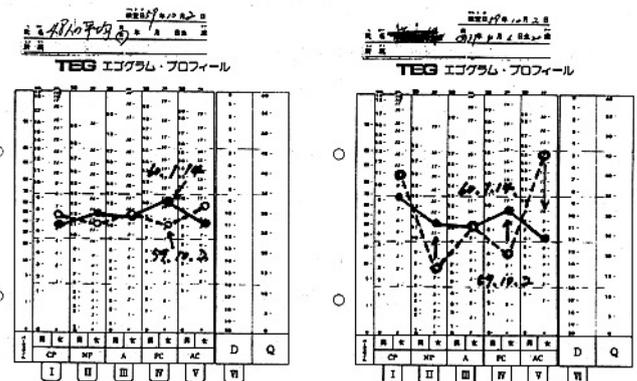
2. SRPの効果

SRPは基本的な5つの訓練ステップがあります。

- 1) 緊張とリラクゼーション反応への気づき
- 2) 脳波のアルファ強化訓練
- 3) イメージコントロール訓練
- 4) 心理・生理的次元でのプログラミング
- 5) 精神的次元でのプログラミング

図2は東大式エゴグラムによるアルファ訓練の効果を示しています。これは東海大学短期大学部の学生(情報工学)に指導した例で、点線が訓練前、実線が訓練後(週1回、10分間で10セッション)を表わしています。特徴的な変化はFC(Free child)の項が上昇し、AC(Adapted child)の項が下降している点で、自己の内的ストレスが大幅に改善されているように思われます。

図2 TEG(東大式エゴグラム)によるSRP評価。左は学生48人の平均値、右は典型的なストレスプロファイルの改善例





スポーツにおける プラクティストと トレーニング

早稲田大学教授 体育局長

窪田 登

フィジカル・フィットネス(Physical Fitness, 身体適性)とは、体力のことです。

競技力とは、専門スポーツの技術、即ち技や、フォーム、タイミングに体力を掛け合わせたものです。

筋力についてですが、私は腰部椎間板痛で三週間入院したことがあります。その時、大腿部の太さは左93.5%、右で98%になりました。左腰が悪かったのです。筋力も休むと確実に低下していきんですね。

持久力を増やすには、心拍数を基準にするとわかりやすいわけですね。最大心拍数、これは220から年齢を引いた数ですが、この最大心拍数の70~75%を得られるような運動をするのがよいのです。エアロビクスは、この理論をとり入れています。

私たちの能力には、二つの面があります。一つは生理面であって、たとえば、これは実際の筋力で表わせます。もう一つは心理面です。ウェイトリフティングでは、挙げようという意欲が大切です。ポジティブシンキング(Positive thinking)

できると思えばできる、という考え方が必要でして、ネガティブな考え方では、重い物は挙がりません。

例えば、草むらに蛇がいると思うと、嫌いな人は前へ進めません。ところが、その草を刈ってしまうと、蛇がいるところが見えるので進むことができるようになります。ここでいう蛇は記録のことです。三宅選手は、自分の欲求の水準を上げていくことのうまい選手でした。世界記録を樹立した直後に、次は $2\frac{1}{2}$ kg上を挙げるよ、とよく言っていました。まさに、蛇を恐れない選手が世界記録をつくるのです。

スポーツの世界は、社会の現象と同じです。原子爆弾ができるかどうかわからなかった時に、米国ができる、ソ連でもでき、英国でもできました。

火事場の力、というのも心理面のことを言っています。東大の牧猪銅道夫氏の実験ですが、催眠をかけて「力がある」と暗示を入れると、30%筋力が増えました。プリストルは「信念の魔術」という本の中で、発想を集中させると力が出る、と言っています。確かに一つのことをやろうと思念を集中したらできるんですね。私も高校二年の時、父に「本を書いて食べていく」と言ったのを覚えています。現在はどうかやら本だけでも食べられそうです。

技術の向上については、その動作の反復練習が必要です。それにはまず、その動作を正確にとらえることが大切です。しかも練習に当たって身体や気分は常にフレッシュな状態でなければなりません。その状態ではじめてうまく筋肉が動いてくれるのです。さらに大切なのは、専門とするスポーツの動作を観念の中で正確に描けるようにするイメージ・トレーニングの実践です。それには、筋肉の緊張を緩和して、意識集中することが前提となります。

(第8回BF活用研究会)

音楽 なんでも談義

音響デザイナー・作曲家

和田 則彦



そもその発端は、脳波のα状態で絶対音感教育ができないものだろうかという課題でした。ご承知のように絶対音感とは幼児期に身に付けないと(6~9才までが限界のようです)、大脳の局在的機能分化が進んでしまっただけでは学習が不可能だとされています。これは経験的にそうなっていると云う意味であって、通常は小学校入学以前に身に付けておくものです。

音楽家としては、絶対音感を持っていると極めて都合ですが、かえってそれが邪魔になる事も勿論あります。耳にした楽音をすぐに五線譜に書いたり、ピアノに向かって再現する場合には、何の苦勞もなく正確にこなせる点では、極めて便利ではありますが、たまたまそのピアノのピッチが狂っていたりすると

どうにもならなくなってしまう。自分の責任ではないのにとんだ恥をかいてしまうこととなります。とはいえ、音楽を志す者にとって絶対音感の魅力だと思います。そこで脳波のα状態で学習してみたらどうでしょうか。幼児の脳波はαが優勢だから、脳が絶対音感学習にふさわしい状態にある。成長と共にαが減少するので学習し難くなると思える訳です。学習プログラムをつくって実験してみると大変面白いと思います。

音楽が心に与える作用力も大変なものです。音楽療法と言うジャンルがあって、心の病い、体の病いを治す補助手段として海外では関心が高まっています。バイオリンを勉強している若い女性の例ですが、どう云う訳か急にモーツァルトが弾けなくなりました。弾けないと云うよりは弾きたくなくなる。そこで、ピアノの伴奏を、モーツァルトの曲ではあるが、極端に変えてショパン風にしてみる。ショパンの情感で攻めてみる。驚いた事に実にうまくバイオリンを弾き出した。そして徐々にモーツァルト風に戻してみた訳です。

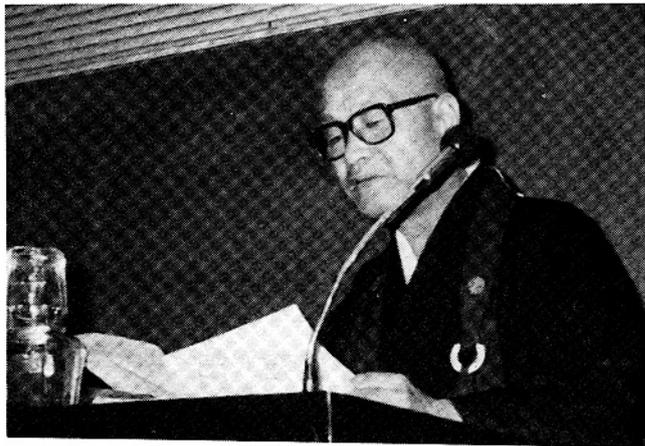
音楽のプロは、意識では積極的・前向きに練習にはげむ、しかし無意識ではそれから逃れたいという分裂が起ります。一種の神経症的徴候が表われだすのです。この様な時α状態で受容のプログラムを上手に使うと効果が高いと思われれます。恐らくさき程の女性は、モーツァルトの曲を思っただけでα波が消えてしまったのでしょう。そしてショパン風の感じがα波を呼び戻したのだと思います。音楽もいろいろ面白く活用できると思います。

(第9回BF活用研究会)

坐禅と科学

成城山 耕雲寺 住職

芦辺 鎌 禅 老師



昨年12月20日の第10回BF活用研究会では、成城山耕雲寺住職芦辺鎌禅老師の講演が行われました。

「坐禅と科学」と題して、禅者の心の状態を科学の所見の立場から話していただきました。

非常に発達した科学文明、物質文明、あるいは、経済成長など現代をとりまく諸条件が重なった結果、東洋の知恵を求め、禅という自己の救済をはたしうる香り高い宗教に関心が持たれているのは、みなさんご承知のとおりです。

坐禅は、仏教の修業の悟りで、お釈迦様が悟りをお受けになり、それがインドから中国に渡り、道元禪師が700年前に日本に伝えたと言われます。

近来、欧米の諸国でも大変、禅に対する関心がたかまっていますが、言語をはじめ、いろいろな条件の異なる諸外国に禅を正しく伝えることはなかなか容易なことではありません。しかし、脳波のような科学的知見は、外国人の禅に対する理解を深めるのに役立っています。

現代における科学の進歩は、実に目ざましいものがあります。今日では、科学の力が私たちの奥深い心の問題にまで迫って来ています。

元来、坐禅は、どちらかという仏教修行者の間で行われてきたが、最近では科学者、特に精神科を担当されている医師達が、ノイローゼや精神的な障害に坐禅を取り入れ治療に効果を上げている。私はここ数年来、東大の精神科の平井富雄博士の被験者の一人として協力して参りました。最初は、このような科学研究が宗教上の修行である坐禅に対してどんな意味があるのか、かなり疑問を持ったものでした。しかし、坐禅を科学者の立場から研究されている状態を深く知り、今では禅を科学的立場から探求することに対し、国際的に言葉の隘路を超える意味からも、積極的に協力するとともに、私自身も随分得るところがありました。

いうまでもなく脳は、身体諸器官のうち精神の主座であってしかも脳波はその脳の働きの一側面を表示するものであり、坐禅時の脳波変化は身体と精神の関係に大きな意味を持っています。

坐禅中の脳波

坐禅中の脳波を調べてみると、やはり大きな特色があることがわかります。坐禅中の脳波は、一般の人だと目をつぶって静かにしている時しか現れないアルファ波が、坐禅を始めてからすぐに、現われてきます。そして、禅定が深まるにつれて、アルファ波の山が大きく間隔は長くなってきます。次に呼吸の

面を見てみると、普通人が一分間に十七、八回の呼吸であるものが、坐禅の深まった禅定状態では、四、五回にまで落ちます。エネルギー代謝にしても、基礎代謝の20%も低く、坐禅はエネルギーを使わないと言えます。そうしたいろいろな面で科学者の所見が禅者の説く心の状態と一致する点が多いのに大きな驚きをもって見られています。

禅について

禅について申し上げますと、禅は公案禅と黙照禅に分かれます。公案禅は、看話禅ともいわれ臨済宗のことで、坐ることが手段になります。黙照禅は、曹洞宗のことで、只管打坐を目指します。ただひたすらに坐り、坐ることによって身と心を調整し本当の自分自身、真実の姿に目覚め、そのものに成り切って生きてくという、坐ることが目的なのです。その方法は、まず調身・姿勢を整えます。姿勢を整えることが、心身によい影響を与えます。ついで、調息・呼吸をととのえ、調心・心を整えます。坐禅では、自己と自我を区別します。自己とは、本当の自分自身のことで、自我とは、煩惱の根源のことで、この自我を放棄し、本来の自己にかえることが目的で、自己の全生命が躍動し、静と動が一つになった状態です。

禅を生活のなかに生かす

この禅を生活のなかに生かすとは、禅を二十四時間に持ち込むことです。食事の時は、食事になりきる。一つ一つの行動に心をそろえることが大切で、スリッパをそろえるにも同じことです。毎日の継続によって、心と身体が一つになります。その時、相対ではなく、絶対の世界、即ち、安定した、充実した仏の世界に入るのです。道元禪師の言葉を話しておきます。

「仏道を習うは、自己を習うなり、自己を習うは、自己を忘るるなり、自己を忘るるは万法に證せらるるなり。」

今回の講演の反響は大きく、芦辺鎌禅老師、成城山耕雲寺について詳しく知りたい、などの声が数多く寄せられましたが、同寺では、次の要領で「坐禅の会」が行われています。なお、成城山耕雲寺は小田急線〈成城学園前〉下車、南口徒歩8分。電話は(03)416-1735。

▽暁天坐禅=毎朝午前6:30より

▽早朝坐禅=毎月第一日曜

午前6:30~9:00 終ってお粥の接待

▽土曜坐禅=毎週土曜日

午後7:00より45分間

終って講話、および座談会など

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。

GSR BF装置 アルファテック

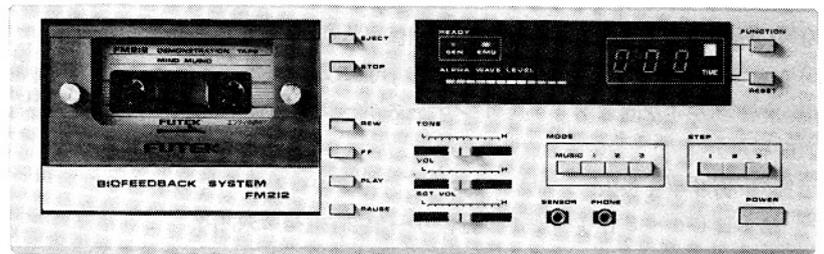
GSR方式 手のひらの電気抵抗を計り、交感神経の活動の変化を判定する。使い方はとても簡単、まず2つの電極バンドを指につけ、調整つまみを回す。信号音が聞こえ出し、赤ランプが明るく点灯します。軽く目を閉じ、体中の緊張を取りのぞくにつれ、心と体がリラックスして来て交感神経の興奮も収まり、赤ランプが点滅しだします。心身が完全にリラックス状態になると、音と赤ランプの点滅も消えてしまう。毎日繰り返し練習しているうちに、体がリラックスして集中する方法を覚えてしまいます。

- ・型名 ME-82
- ・価格 ¥27,500
- ・電源 3V(単3電池2本)
- ・付属 イヤホン付, ケース付



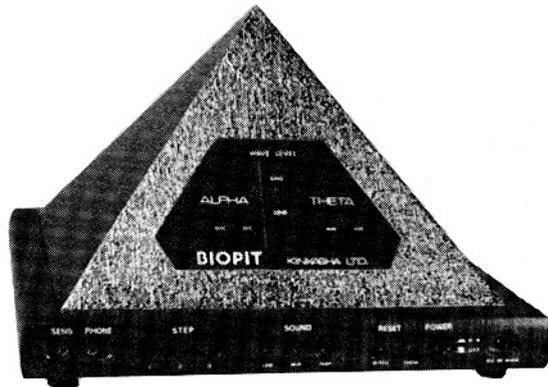
エフティ バイオフィードバック

- ・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, 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



潜在脳を活用して自己の可能性を拓げる 自己恒常性開発プログラム

SELF REGULATION PROGRAM

脳力開発研究所は、7年間の脳波研究と、実際の訓練指導に基づいて、アルファコントロール法、応用法のプログラムを構築しました。公開セミナーの形で実施していますが、内容及びカリキュラムは次のとおりです。

内容：

1. 心と体のリラクゼーション訓練を行い、不必要な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、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取りもどす)
- (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)

カリキュラム:

第1日(6~8h)→(1カ月後)→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

バイオフィードバック用ソフトテープ(トレーニング用、プログラム用)を発売しています。これは脳力開発研究所創設以来、多くの方への実際の指導を通じて効果を確めながら作成したものです。アルファトレーニングの導入としてバイオフィードバック装置がなくても幅広くご利用いただけます。

導入から効果的活用まで SRPトレーニングテープ

◇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

◇お申し込み方法

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

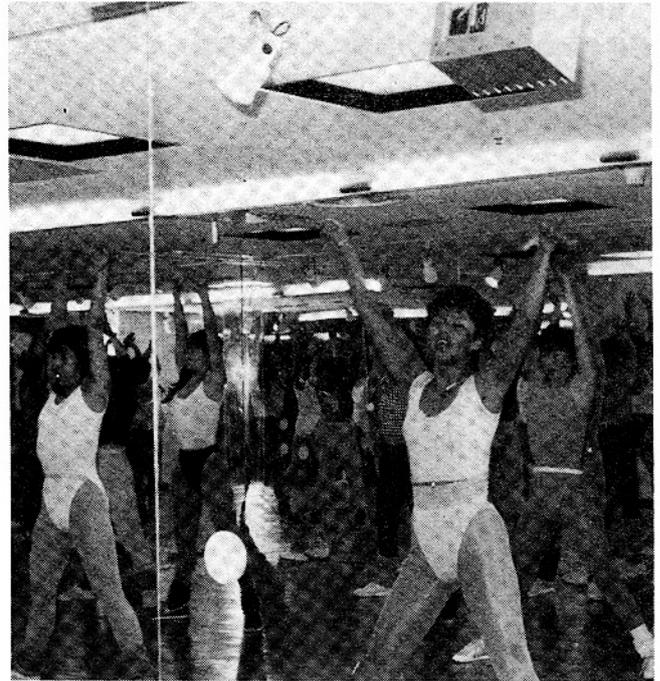
振込手数料及び送料は弊社が負担致します。

◆第4回能力開発総合大会で講演

日本能率協会主催

去る1月17日・18日の両日にわたって、企業内教育全国大会が、東京・平河町の全共連ビルで開催されました。企業の経営者、人事・研修部門幹部を対象としたもので、『多様な変革を超える優良企業への挑戦』のスローガンのもと、社員一人ひとりが生きがいと働きがいを充分感じながら、ラインとスタッフ部門の協力によって、新しい時代に即した経営組織と管理の体質強化をはかることをめざした会合です。

脳力開発研究所では、主催者である日本能率協会からの要請に応え、パネルディスカッション『管理職層におけるストレスマネジメントの新動向』にて講演し、SRPの効果について紹介しました。脳波をアルファにコントロールする訓練は、ストレス耐性を身につけ、あわせて様々な能力発揮に有効であることを、豊富なデータをもとに紹介し、参加者から大きな関心が向けられました。



・スタジオ（写真）と共同開発で、心と体のシェイプアッププログラムを完成させました。心の状態は体に強い影響を与えますから、SRPでマインドをコントロールしながらエクササイズを行うと理想的でしょう。このプログラムは3月から実際にスタートさせる予定です。

◆'85 情育情報システム展に出展

1月17・18日の両日、東京・平河町の日本海運ビルにて開催された教育情報システム展に、脳波バイオフィードバック装置及びSRPトレーニングテープを展示しました（写真）。この展示会は、上記企業内教育全国大会出席の経営者、人事・研修部門幹部を対象にしたもので、企業内で活用していただく事を主眼としています。

両日で約800名が来場、新しい試みを印象づけられたようです。また同時開催として教育プログラム発表会もあり、SRPの企業内教育の活用について講演しました。



◆バイオフィードバックとスーパーラーニング

昨年11月、名古屋三省堂書店の要請を受け、受験生を対象とした上手な勉強法、試験であがらずに実力を出す方法など、実習を含めた講演会を行いました（写真）。受験生・学校や学習塾の教師など大勢の方々が参集され、脳波のアルファ状態の不思議、応用の可能性の広さに大変興味をもったようです。バイオフィードバック装置の実演コーナーでは大勢の人垣ができ、講演後も遅くまで熱心に試していました。



◆心身両面からのフィットネス・エクササイズ

今、女性の間で大変人気のあるエアロビクス、思い切り自分の内的エネルギーを発散させ、爽快な気分すると共に容姿も美しくなるという。現代に最もマッチした美容法とも言えましょう。このエアロビクスは、もっぱら体の運動を通じての、いわば運動生理学的な理論に基礎を置いています。このたび、新宿ワシントンホテルにスタジオを持つレマン・フィットネス

セミナーのご案内

普段私達があまりはつ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。

第11回BF活用研究会

内容 スーパー記憶術
円周率の記憶三万桁の手法と意味について伺います。参加者の方には、記憶術の体験もしていただきます。

講師 友寄英哲(ソニー株式会社)

日時 2月14日(木)18時30分～20時30分

場所 中野サンプラザ 11F研修室Ⅱ 電話03(388)1151

参加費 ¥1,000(ご自由に参加下さい)

第12回BF活用研究会

内容 スーパーラーニング
大ベストセラーになりました「ソ連圏の四次元科学」の中の、ブルガリア・ロザノフ博士の、超記憶法を独立させ、体系化したのが「スーパーラーニング」です。リラックスして音楽を聞きながら、単語を自然に覚えてしまうという方法です。

今回は、出版社から、その現状を、又、英会話学校から、実際の導入状況を伺います。

講師 西川和宏(朝日出版社)
西村久美子(ライブ英会話)

日時 3月14日(木)18時30分～20時30分

場所 中野サンプラザ 11F研修室Ⅱ 電話03(388)1151

参加費 ¥1,000(ご自由に参加下さい)

第13回BF活用研究会

内容 アルファ訓練の効果Ⅱ(研究報告)
カルチャーセンターで実施した、実際の訓練の方法と結果について報告します。

講師 志賀一雅(脳力開発研究所)

日時 4月18日(木)18時30分～20時30分

場所 中野サンプラザ 11F研修室Ⅰ 電話03(388)1151

参加費 ¥1,000(ご自由に参加下さい)

SMC(シルバ・マインド・コントロール)

横浜 関内教室

内容 アメリカで生まれた、合理的潜在脳力開発法

講師 木村 孝

月	コース	101	202	303	404
3月		2(土)	3(日)	9(土)	10(日)
4月		6(土)	7(日)	13(土)	14(日)
5月		3(祭)	4(土)	5(日)	6(祭)

時間 午前10時～午後7時30分

参加費 ¥78,000 22才以上

¥60,000 21才まで

説明会 毎週火曜日午後6時～8時30分

SRP 公開セミナー

内容 脳をアルファ状態にコントロール、潜在脳を活用します。(パンフレット参照して下さい)

講師 脳力開発研究所スタッフ

期日 第5回 昭和60年2月23日(土)～24日(日)
第6回 3月23日(土)～24日(日)
第7回 4月20日(土)～21日(日)

時間 一日目 午後1時～6時
二日目 午前10時～午後6時

定員 24人

参加費 各回、¥38,000(受講料¥30,000,教材費¥8,000)

会場 ヒルポートホテル 西フォーラム
東京都渋谷区桜丘23-19
電話03(462)5171

申込 ハガキに、必要事項をご記入の上、送付下さい。
電話でのお申込みも、受付けます。
脳力開発研究所 電話03(203)1225

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」基礎編

講師 志賀一雅

日時 4月12日～6月21日迄の毎週金曜 全10回

コース 午後の部 午後1時～2時30分
夕方の部 午後6時30分～8時

場所 渋谷東急プラザ7F

参加費 ¥17,000(入会金¥5,000)

申込 東急クリエイティブライフセミナー 渋谷BF
電話 03(477)6277

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」実践編

講師 志賀一雅

日時 4月12日～6月21日迄の毎週金曜 全10回
午後3時～4時30分

費用 ¥17,000(入会金¥5,000)

申込 東急クリエイティブライフセミナー 渋谷BF
電話 03(477)6277

＜編集後記＞

最近、マスコミがとみに“ころ”をとりあげています。NHK「クローズアップ」でバイオフィードバックを活用して、医療で応用する例を、又「おはよう、ジャーナル」でストレス耐性の強化といった具合です。企業内でも、組織活性化のためには、まず構成員各個人の活性化を、ということでSRPへの引き合いが増え、手応えを感じています。

本年はSRPのエッセンスを様々な分野に適用していく、アルファ元年になることと期待しています。それぞれの専門の方のお問合せ、御教示、御投稿など、心よりお待ち致しております。