

アルファ サイエンス

VOL. 2
NO. 2

1985年5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

いま、脳がおもしろい

所長 志賀 一 雅

NHK教育テレビで、4月4日(木)から毎週8回連続のスペシャル番組『知られざる脳の世界——ザ・ブレイン』が放映されています。これは、WNET(アメリカ)、アンテナ2(フランス)、ケベックTV(カナダ)、カステルプロ(イスラエル)との共同制作で、各国の脳研究に関する最新情報が分り易く紹介されているので大変参考になります。

わずか1400グラムの『脳』とよばれる器官が、極めて複雑な活動をしつつ、これまでに人類は素晴らしい文明や科学技術を創りだしてきた訳ですが、みずから創り出した科学技術を駆使して、最後の聖域と呼ばれる『脳』にメスを入れ、自分自身の謎を解こうとしているのです。「私たちの脳は、私たちの脳を、はたして理解できるのだろうか」とは、オーストラリアの神経生理学者エクルズ卿の言葉ですが、まさに脳研究のパラドックスとして、言いえて妙だという気がします。

ところで、皮肉なことに、科学技術が進歩し、世の中が便利になればなる程、人間の持つ本来の脳力が退化しているのではないのでしょうか。道具にたより過ぎていたためです。例えば、電灯が発明されたことによって、どんな暗いところでもはっきりと見ることができ、大変便利になりましたが、おかげで人間みずからの肉眼は、もはや照明なしで闇の中を見る力はなくなってしまいました。



東急のセミナーで講演する筆者

コンピュータのような論理的思考が優先する社会の中で、人間の、主として右脳が受け持つヒラメキやカンを発揮するチャンスはますます少なくなってきました。しかし、曖昧な中での的確さやサジ加減といった感覚は、科学がどのように発達した時代であっても、人間の『脳』のみが発揮し得る力です。使わなければ『脳力』はどんどん退化してしまいます。健康を維持する力、美しさ、逞しさを発揮する力、カンやヒラメキ、願望を実現させる力、予知力などは『脳力』の典型です。日常の生活や業務の中で、この『脳力』をおおいに発揮させましょう。せっかくの人生です、豊かなものにしてください。

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 (4)

3. SRPの具体的な訓練

SRP(Self Regulation Program)は基本的な5つの訓練ステップがあり、順を追って体得していくことが大切です。

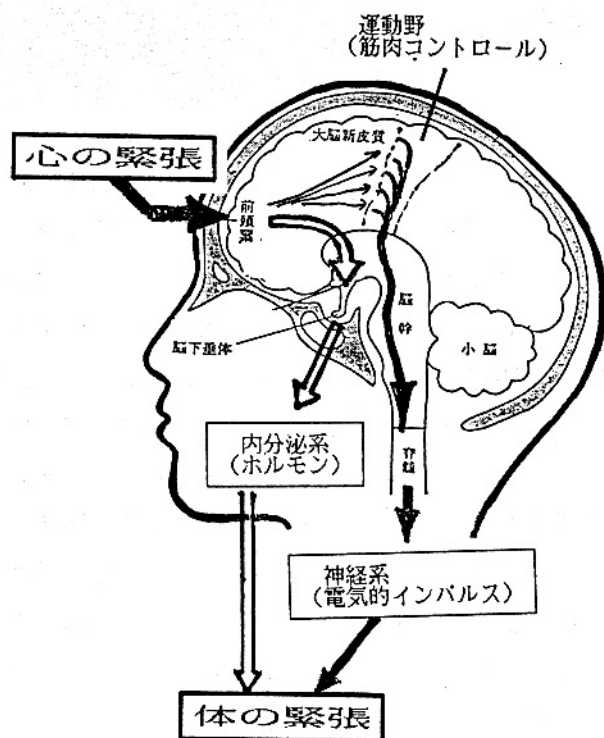
1) 緊張とリラクゼーション反応への気づき

心と体が不必要に緊張していると、それだけ脳は余分な働きをしていることになります。したがって、脳力を十分に発揮させるためには、まず、不必要な緊張を取り除き、心も体もリラックスさせなければなりません。もっとも、緊張していることに気がつければ、ただちにリラックスさせることができるのですが、問題なのは無意識緊張です。

私たちの脳は、外界の刺激(音や光など)をとらえながら、環境に適応するための様々な活動をしています。したがって、どの様な刺激でも的確にキャッチするために、絶えず緊張していることになります。勿論これは脳の無意識的な部分の働きですが、日常生活や業務の中では、この無意識的緊張状態が定常となってしまった様です。緊張を必要としない、精神的にも肉体的にも安らぎのある環境がなくなってしまったためでしょう。

特に、精神的な不安や不満、懐疑的な必死状態では、脳から全身に向けて「緊張」の指令が発信され、2つの系統(神経系と内分泌系)を経由して、体中のあらゆる機能が「緊張」反応を起しているのです。このような時、体中の筋肉の力を抜き、

図1 脳からの指令モデル



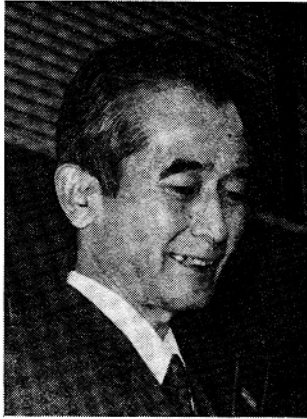
リラックスしようとしても、あまりうまくいきません。力を抜こうという意志は、図1に示す神経系を通じて筋肉へ伝えられますが、心理的にもリラックスできる状況にないと、内分泌系では緊張信号が発信されていて、どうしても緊張が残ってしまうからです。

それ故、真にリラックスしようと思えば、体中の力を抜くと同時に、心の緊張もとリ除かなければなりません。これが簡単なようで、なかなか難物です。これまでの生活体験の中で、無意識緊張のあるのが当りまえの状態なので、心をリラックスさせたつもりでも、この当りまえの状態に落着いてしまうからです。この事は、筋電計で筋肉の緊張度合を測定してみると明らかになります。実際に腕(橈骨筋)や顎(咬筋)に電極をつけ、体をリラックスさせた状態で計りますと、殆どの場合筋電計の針はいぜんとして緊張が残っている事を示しています。

おもしろいことに、このような時、心が落着くような自然の美しい情景を思い描いたり、深呼吸をして、ゆっくりと息を吐きながら「気持ちがとても落着いている」という言葉を自分自身に云い聞かせ、その気になっていくにつれ、筋電計の針の振れは少なくなり、真のリラクゼーションの方向にある事を示します。つまり、真にリラックスしようと思えば、単に体の力を抜くだけでなく、言語公式やイメージを用いて心の無意識緊張もとリ除く必要がある訳です。

SRPの緊張とリラクゼーション反応への気づき訓練は、以上の点を留意して、十分に効果があがる様に配慮しています。人間の感覚は変化に対して敏感ですから、始めの段階では強く力を入れたり抜いたりして、その変化を感じとる練習をします。これはアメリカの心理生理学者 Jacobson 博士の Progressive Relaxation(漸進的弛緩法)として有名です。慣れてきたら力を入れない状態からスタートして、十分に力を抜いてリラクゼーション感覚を掴みます。この練習に於て大切な事は、力を抜いた時には必ず心の中で『心と体がリラックスしている。気持ちがとても落着いている』と自分自身に言い聞かせておきます。これは『リラックス』とか『落着く』と云う言葉の条件反射を形成させることを目的としているためです。自己暗示ではないと云う点に留意して下さい。

まず顔に力を入れ、強い緊張を感じたら、パッ!と力を抜いてみます。そして顔が徐々にリラックスしていく感じを印象づけておきます。次は顎、歯をくいしばってから、パッ!と力を抜いてみます。息を吸いながら力を強く入れ、少し息を止めて緊張を感じます。それから力をいっきに抜いて、ゆっくりと息を吐き、徐々にリラックスしていく感じを掴みます。この様に、顔全体から首、肩、腕、おなか、脚へと体のいろいろな部分へ意識を向けながら、それぞれの場所に特有のリラクゼーション反応を掴む練習をしていきます。この練習は肩こりや筋肉痛などの解消にも実に効果的です。(つづく)



スーパー記憶術

ソニー株式会社

友 寄 英 哲

人間は、生きていくうえで、常に「考える」ということが前提にあります。考えることは、過去の経験に基づいて新しい発想がうかぶわけですから、記憶というものは日常生活の中で重要な役割を果たしていることになります。

よく、年をとって物覚えが悪くなったということを聞きますが、子どもの頃は、言われたことを棒暗記してしまうから記憶力がすぐれているようにみえる。この半面、大人は子どもと違っていろいろな経験を積んでいるわけですから、その経験をつなぎ合わせていくことで、案外楽に覚えられるものです。

私が記憶ということに興味をもち始めたのは20才の頃です。あまり物忘れがひどく、何とか直せないものかと考えていたと

ころ、ある記憶の本に深い感銘を受け、それを参考に自分流の記憶術を考え実践してきました。

記憶するにあたって最も基本的なことは“やる気”です。記憶に興味をもち、覚えたいことは必ず記憶できる、という気持ちでぞむ。そして、本当に必要なものを整理して、タイミングよく反復していくことが大切です。

記憶力強化の次のプロセスは、内容を把握する、つまり、すでに自分の知っているものと結びつけることです。アメリカ人が日本に来て一番早く覚える言葉は“おはよう”だそうです。アメリカにオハイオ州があって、どうやらそれに結びつけて覚えてしまうようです。意味づけ、理由づけをするのも一つの方法です。信号機の赤・黄・青の並べ方を例にとると、なぜ右側が赤なのか？ 赤、ストップ信号が一番大事で、万一街路樹などで信号の左側が隠れても、赤を見落すことがないから……などと自分で理由づけしてしまいます。

世界の記憶術の名人がやっているといわれているのがイメージの結合法です。イメージ化、つまり、絵にして覚えてしまうのです。私の記憶法もこのイメージ結合ですが、これまでの経験から、比較的簡単で確実だと思っています。数年前のことで、私は円周率(3.14……)2万桁世界一という記録をつくりギネスブックに紹介されました。その後破れましたが、最近また、3万2千桁まで記憶できました。“反復は学習の母”といわれますが、記憶についてもあてはまるようです。

(第11回BF活用研究会)

スーパーラーニング

ー 長野県を中心に ー

朝日出版社

西 川 和 宏



現在、スーパーラーニングに関しては、出版物として「新版スーパーラーニング」(朝日出版社)、カセットテープとして英語のみですが、24種類でています。今日は、実際の授業での使われ方及び成績について、長野県をとりあげて説明します。3月3日の朝日新聞にもものっていますが、長野県は、昨年6月に全国で初めて高校教諭のための暗示学習法研究会を開くなど、この学習法の先進県といえるでしょう。

県立松本美須ヶ丘高の浅川先生は、昨年、スーパーラーニングを英単語熟語の勉強に利用するとどのくらい効果があがるか、受け持ちのクラスを使ってデータをとりました。約30分間、2日続けてスーパーラーニングをし、学習前と学習直後、1週間後、4週間後に、それぞれどれだけの単語を覚えているかを調べてみました。それによりますと、学習以前は、クラス平均が26点だったのに対し、1回目の学習直後は78点に上がり、2回目の直後は96点でした。44人中38人が90点以上で、

満点が26人いました。平均点は1週間後も95点、4週間後も91点で、ほとんど記憶の低下が見られませんでした。

長野県内で最初にとり入れた県立長野吉田高の宮崎先生と樋口先生は、この学習法と、自分の脳波の状態を自分でコントロールするバイオフィードバック装置を組み合わせさせて使っています。スーパーラーニングは、最も学習に適しているといわれるアルファ波に脳波を合わせると効果が上がるからです。

宮崎先生は、週1時間、LLの授業をスーパーラーニングにしましたが、その結果として、ほかのクラスにくらべて平均点が約30点高いという実績がでています。特にアクセントの位置をテストした時には、ほぼ全員が100点をとりました。又、スーパーラーニングの実施クラスでは、生徒が自分の隠れた才能の大きさに気づいて自信を持つためか、授業の雰囲気や穏やかでしっとりとなってきた、積極的な授業展開ができるようになってきました。生徒もののびのびと授業を受け、スーパーラーニングの授業を続けて欲しい、という希望も多く、昨今の“荒れる学校”に対するひとつの解答になるかもしれないという報告がきています。

最後に、県立長野東高の北沢先生を紹介すると、授業の合間に利用するほか、情緒不安定な生徒に、リラクセスの練習をさせ、気持ちを安定させるのに成功したという例が上っています。

このように、スーパーラーニングの学習法は、日本の実情にあった独自の教授法が、各学校の先生方によって創りだされ、驚異的な実績をあげております。朝日出版は、現場からの体験的報告や新しい情報を収集して、再び各先生方にお伝えすることも行っております。

(第12回BF活用研究会)

実践講座

サジェストペディア

ライブ英会話

西村 久美子



サジェストペディアを知ったのは、わずか8カ月前のことです。語学学習において単語を『暗記する』のは必修ですが、それぞれ楽しくもあり、悩みの種だと思われまます。まして、短期間で語学修得を強いられていたとしたら。疲れず、楽しく、又興味深く単語や文型が覚えられ、実際に活かしたら素晴らしいですね。この学習法は、心身共に最もリラックスした状態の脳波であるα波に合わせます。この脳波は測定器で確認しています。その間、バロックのアダージョなど1分間60テンポ位のBGMを流します。集中できない時は、手首の脈を測りながら瞑想状態に入っていきます。この際、私の方で腹式呼吸を指示し、そのリズムを保ちながら、単語、熟語、文型を暗記していくものです。平均して、15分間位やっていますが、長すぎて退屈なことはいりません。私はこのサジェストペディア学習法の前後に場面状況を描写した絵、写真を出来るだけ取入れています。これに

より表象化された会話や様子を、頭の中のスクリーンに印象付けるからです。特に体験の少ない幼児、小学生に効果があります。アルファベットが確実に書ける小、中学、高校生は単語のスペルを指で描かせています。特に発音上、アクセントの強い母音は、私は声を大きくしています。この後発展学習として、絵と英文合わせ、単語、熟語のテストや、物語の考察をします。幼、小学生は知識となった事柄を試されるのが好きで、クイズやゲームを使って仕上げています。この学習法で覚えた生徒たちは、半年に一度、外人講師と会話するわけですが、発音がはっきりしていてきれいだと、応用力があって会話が慣用句ばかりでない。皆んなのエネルギーが凄くて明るいと言われます。又定期試験を免れない中、高校生は、発音、単語のスペリングはもとより、長文の流れを把握でき、概して85～92点の平均点を上げています。又、大人に関して言えば仕事を終えて授業に臨む方々ばかりなので、疲れ過ぎたり、色々と問題を抱えている時など集中力が弱く、この学習法はあまり効果があるとは言えません。BGMに使う音楽も、台詞の入った曲、ディスコ、ロックや2ビートの曲はむしろ避けたいものです。ある米人学者に言わせると喜多郎のシンセサイザーの曲は日本人には効果がないということです。部屋は豪華でなくても心地良く座っていられる場所がいいですね。当然のことながら、外国語を話そうと志すなら、まず自分を慣れさせず毎日でも聞き、できれば話してみることでしょう。この『慣れ』を助長するのが、サジェストペディア学習法であることをあくまでも頭に置き、今後の学習に役立てられることを祈っております。この方法が、他の学習や目的に応用が効くのは言うまでもありません。(第12回BF活用研究会)

英語でSRPトレーニングしてみませんか

SRPテープの中のアルファ・トレーニングとイメージトレーニングの英語版を開発しました。これはSRP・Basic3:イングリッシュアルファとして6月1日より提供できる予定です。内容は美しい音楽をBGMとして、やさしい英語で語りかけているもので、テープ2本よりなり

- IA Tension and Relaxation—緊張と弛緩練習
- IB Concentration—意識集中(アルファ)訓練
- IIA Visualization—視覚化訓練
- IIB Imagination—イメージ訓練

このテープを開発した目的は、英語の学習というよりは、英語によってアルファ訓練やイメージ訓練を行っているうちに、英語に親しみ、発音やリズムを自然に身につけてしまおうとしている事にあります。是非ご利用下さい。

英語を一つ一つ訳して理解するのではなく、仮りに意味がわからなくても、雰囲気を感じてみて下さい。ある程度リズムやイントネーションに親しめるようになってからその意味を理解するようにします。ヒヤリング力がとても向上します。今後いろいろな英語のプログラムを開発していきます。

— 5月11日～31日まで三省堂(神田)の外国語書籍フェアで展示・デモンストレーションを行います—

Tom Balogh

トムベログさんは、10年以上英語教育にたずさわってきたアメリカ人です。国際基督教大学、NHKそして、“100万人の英語”のラジオ番組を担当してきました。禅や瞑想に大変興味を持っています。



For Japanese people in particular, a need to relax and remove any unnecessary stress, tension and fear associated with speaking English must not be overlooked. The special cassette tapes were produced by RELAX. LIVE. LEARN on request by Mr. K. Shiga to accompany SRP Basic 1 Alpha Training and Basic 2 Image Training. We would like to thank Mr. K. Shiga for his helpful advice and kind direction in this project.

Tom Balogh

SRPセミナーに参加して

帰路、足どりも
軽々と

川 村 昭 三



春まだ浅い2月23、24日の2日間、渋谷のヒルポートホテル西フォーラムで第5回SRPセミナーが開かれました。集った人達は私をのぞき、いずれも立派な企業の人材開発にかかわる経営レベルの方々ばかりで、個人的な興味で参加した私には少しとまどいがありました。しかし志賀先生のお話しがはじまるとすぐ引きこまれて、時間のたつのが早く、こんなに充実したセミナーは本当に初めてのことでした。帰路渋谷駅前の陸

橋をわたる時の夜風がとてもさわやかに感じられ、軽々とした足どりだったのを覚えています。

私はかねがね高齢化社会では中高年の社会変化への適応方法として、潜在脳の活性化が脚光をあびると思っていました。加えて時代は高度情報社会に突入し感性が豊かでないと山のようなデータの中から自分の情報が引き出せなくなっております。何がブレイクスルーか。こういった設問は、志賀先生の話の一つ一つで氷解しました。人間の脳の持つ偉大さ、絶妙さ。先生の巧みな説明で、アルファと感性の同義である事を確信した次第です。

この体験記には後日譚があります。ひょうたんから駒と申しますが、受講中に自分の願望をアルファ状態でインプットする実習があります。当時私は次女の結婚でなやんでいました。娘は押しつけられる形での結婚はいやだ、と見合いに頑としてゴーサインを出しません。そこで娘の結婚式のシーンをインプットしました。数句を出ずして娘は結婚を決意したのです。

紙面の都合でペンをおきますが、これにはうれしい話が続いております。

明るく、すべてうまくいっているイメージは私の場合、どうやら足を地につけそうに思えます。



社員研修に活用

コルグ電子

山 田 一 成

私は2月23、24日の志賀一雅先生のα波に関するセミナーに参加しました。まず予備知識として、先生の著書「潜在脳の発見」「未来予知力」の2冊の本を読んでいましたので、興味をもった参加でしたが、先生から直接、脳の働き、仕組みなどを系統だって勉強することができたことは、私にとって大変有意義でした。また先生の実験例、指導体験例を引いての講

義は、事実に基づいての話であり、飽きさせず、興味をそそる内容ばかりであり、グイグイと引きこまれ、あっという間の2日間でした。

今回のα波のセミナーを通じ、潜在脳の開発により、無限に人間の能力を生かしきれば、不可能と思える夢も可能にすることができると思ったのですが、これからの自分の将来を非常に明るくすることができ、楽しくなってきました。それも、観念的ではなく、潜在脳の働き、また実験的な体験例、さらに科学的データに裏づけられたことですから、心から「そうだ」といえるのでした。

先生の話しの中で、社員に対する指導について、相手が心の中でノーと思っている場合、どんな指導も生きてこない、ということがわかり、ずい分反省させられました。これからの新しい社員研修のあり方についても、α波状態における社員研修が普及していくのではないかと思います、さっそく4月の社員研修会は、志賀先生を講師に迎えて開催致しました。

いずれにせよ、これからの新しい未来に向かって、α波というものが、いろいろと利用され、活用されていくものと信じております。

東急セミナー「心の科学」受講生の一口感想

三科 愛子 東京都豊島区池袋 主婦 28才

自分の人生をより良く生きたいと思いまして、志賀一雅先生の講義を聞きました。α波がでているなと感じたのはリラックスした状態のときで、約3カ月かかりました。効果は抜群で、会いたいなあと思った人とは必ず会えました。脳力とはすごいものですね。

古谷 恵子 東京都三鷹市 主婦 60才

私の肺には影が出るのですが、病名が分からず治療の方法もないという奇病です。医師の主人からも、“あと2年ぐらい”なんて言われたのですが、α波を出す腹式呼吸を始めてからは目に見えて血液の流れが良くなりました。体が活性化したのでしょうか。あと20年は生きられそうです。

岡部 美智子 東京都港区麻布台 主婦 38才

悪いことを考えなくなりましたね。ガンの話などを好んで（あるいは恐れて）する人がいますが、そんな仲間に加わらないことです。こうなりたいと念じれば100%実現しますね。

◆ベンチャービジネス交流大会へ参加

去る1月31日、日本経済新聞社主催の第2回ベンチャービジネス交流大会が、東京・丸の内のパレスホテルで開催され、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)この展示会には50社程のベンチャー企業のご自慢の製品が紹介され、主催者側の発表では約600人が来場されたそうです。脳力開発研究所の「経営の勘、新製品開発のアイディアのヒラメキにαトレーニングを!!」との呼びかけに、来場者の多くが関心を寄せ、実際に脳波を測ってみたいとして大変な盛況でした。とまどいや疑心暗鬼、確信を持った人、納得した人などさまざまでしたが、波紋を投げかけた事は確かです。



◆日経産業新聞で紹介される

“潜在脳力”開発の糸口として、ひらめきを生むα波が注目されています。日経産業新聞では『フロンティア21世紀』と題するシリーズ企画の第三部として人類新時代をとりあげ、3月19日の紙上に志賀所長が紹介されました。脳のメカニズム解明への動きが活発化されているなかで、脳波のα状態への関心は徐々に深まり、私達の脳力開発の大きな手掛りが得られる時期は近づいてきました。同紙上で「—α波とはヒラメキの出やすい状態なのだ。そして“弛緩集中”できる状態でもある。α状態におけば、潜在能力を十二分に引き出せるはず」という筑波大佐々木雄二教授の談も紹介されています。

◆SRP新入社員教育に採用される

東京・新宿NSビルに本社のある中堅企業の60年度新入社員研修として、SRPセミナーが2日間にわたって実施されました。これは、同社総務部長がみずからSRP公開セミナー(第5回)に参加され、α訓練とその応用が、社員の能力開発に有望であることを体験的に納得して導入に踏みきられた訳です。始めのうちは緊張でコチコチになっていた新入社員も、セミナーの進行と共に次第にリラックスできる様になり、お互いに夢や抱負を語り合いながら、ベテラン社員と共に和気あいあいのうちに終了しました。今後、日常生活や業務の中でαの効用を大いに発揮してくれるものと期待されています。

◆NTV「知られざる世界」に協力

科学的なアプローチで評判の高いNTVの番組「知られざる世界」をご存知と思いますが、去る3月17日放映の『超能力は実在した!!—科学が挑む超常現象のナゾ』について、実験の企画と脳波測定に関して、志賀所長が全面的に協力しました。超能力者として世界的に有名になってしまった清田益章氏のスプーン曲げや念写・透視の実験、そしてフィリピンの心霊手術にかかわっていた原田昌子さんの瞑想などを、脳波測定を中心に科学的に観察することを目的に行ったものです。α状態のときにひき起こされる超能力現象は勿論現在の科学では説明できませんが、今後の研究テーマとして魅力のある分野です。

◆日刊スポーツでα訓練を紹介

東急クリエイティブライフセミナーで、心の科学「潜在脳—α波の奇跡」の講座が開設されてちょうど1年になりました。その間延べ120人の参加者が熱心にα訓練を体験し、日常生活でいろいろと役立てています。予想以上の効果があるので評判を呼びその様子が日刊スポーツ紙に紹介されました。写真(日刊スポーツ新聞社提供)のような和気あいあいの雰囲気毎週講座が展開されており、20代から70代と幅広い階層の人達の参加で、日常生活の様々な問題を具体的にとりあげα状態の効用を存分に発揮しています。健康問題や人間関係、仕事の課題、夢の実現など大変役立っているようです。



◆SPECIAL EVENTSのご案内◆

第10回SRP公開セミナー

サマーセミナー in 那須

SRP公開セミナーを自然環境の恵まれた那須で行ないます。今回は、生涯教育を指向し、那須に、広大な研修レクリエーション施設「くろばねスプリングス」を持つ、小松原研修事業団との共催によります。

宿泊形式ですので、一日目の夜は、志賀講師を囲んでの懇親会も開きます。

施設には、六角堂とよばれる静かな御堂もあり、二日目の早朝、朝もやのなかで坐禅を組み、講話を聞く一時も持ちます。充実した二日間になると思います。

期日 昭和60年7月2日 13:30~18:30

7月3日 6:30~17:00

会場 くろばねスプリングス

栃木県那須郡黒羽町中野内1825-1

電話 02875(9)0311

参加費 メンバー¥48,000、ビジター¥53,000

(受講料、教材費、宿泊、食事代を含む)交通費別

脳力開発研究所へ申込の方は、メンバー扱いです。

交通 東北新幹線 那須塩原駅 7月2日 12:30分集合

(上野より1時間10分、那須塩原駅より会場までは送迎バスを利用下さい)

申込 ハガキに、必要事項をご記入の上、送付下さい。

電話での申込も受け付けます。

アルファ脳波活用の体験コーナー

三省堂書店本店に設置

新刊 志賀一雅著「脳力全開 アルファ脳波の驚異」(ごま書房)は、発売以来大きな反響が寄せられています。

これまでは、アルファ波啓蒙の段階でしたが、最近では一般にもアルファ波についての理解が進み、アルファ状態イコール集中力、ヒラメキが連想されるようになってきました。

今や、アルファ波の具体的活用の時期にきたのです。

「アルファ脳波の驚異」を読んだ方からも、アルファ状態を体験してみたいという声が目まじしに聞かれます。

そこで、三省堂書店本店において、第2回語学書フェア(5/11~5/31, 6F)と同時開催で「バイオフィードバック装置によるアルファ脳波活用の体験コーナー」を設置することにしました。

フェア初日の5月11日は、志賀一雅講師による講演会「アルファ脳波の驚異」も開催されます。

コーナーには、どなたでも自由参加できます。どうぞお気軽にお立ち寄り下さい。尚、講演会への参加は、定員に限りがありますので先着順になります。

◇場 所 三省堂書店本店(神田)6F TEL 233-3312 (03)

◇期 日 5月11日~31日(21, 28定休日)

◇講演会 「アルファ脳波の驚異」

◇講 師 志 賀 一 雅

◇日 時 5月11日 14:00~16:00

◇場 所 三省堂書店本店 7F

《新刊紹介》

「脳力全開
アルファ脳波の驚異」

ごま書房
ゴマブックス
B-362
¥730



日常のちょっとした心構えだけで、アルファ状態は簡単に作れる。家庭で職場・学校で、あるいは電車の中で、暇をみつけて実行するだけで、アルファ感覚が身につく。やがて必要なときはいつでも、無意識のうちにアルファ状態になれる自分に変えることが可能だ。脳波がアルファ波での、「脳力」が全開した、集中力、記憶力の驚くべき高まりを知り、仕事・勉強の能力アップに役立てていただきたい。



既刊「潜在脳の発見」

祥伝社ノンブック ¥680

世の中には、並はずれた能力を発揮する人、すばらしい発想をする人、カンの鋭い人がある。「脳力」の開発を脳波のα波の観点からみる。



既刊「未来予知力」

カッパブックス ¥650

予知力とは、予測をはるかに超えた力であり、生物すべてに潜在している能力といえる。アルファ波がでているときに「ひらめき」が得られる。

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。

SRP公開セミナー

内容 脳をアルファ状態にし、潜在脳を活用して、目標達成課題解決に役立て、自己の可能性を上げます。

講師 脳力開発研究所スタッフ

期 日 第8回 5月18日(土) 19日(日)

第9回 6月15日(土) 16日(日)

第10回 7月 2日(火) 3日(水)※7面参照

時 間 一日目 午後1時～6時

二日目 午前10時～午後6時

参加費 各回 ¥38000(受講料¥30000,教材費¥8000)
再受講の場合は¥1,500です。(要予約)

会 場 案内書をご覧ください。

申込み ハガキに必要事項ご記入の上、送付下さい。
電話でのお申込みも受付けます。

第14回BF活用研究会

内容 エアロビクスとSRP

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・スタジオは、運動生理学的な理論に基礎をおくエアロビクスに、SRPによるマインドをコントロールする方法を取り入れたエキササイズを導入、好評を得ています。

今回は、レマン・フィットネス・スタジオのチーフインストラクターとして、インストラクターの養成に活躍している原田あつ子さんからその実状について聞きます。

講師 原田 あつ子

日 時 5月30日(木) 18時30分～20時30分

場 所 ホテル東京海洋会館

東京都新宿区百人町2-27-7 03(368)1121

中央線・総武線大久保駅前、山手線新大久保駅下車

第15回BF活用研究会

内容 英語によるリラクゼーション

国際基督教大学、都立大学、NHK文化センター、「百万人の英語」の講師として10年の実績をもつペーロ氏は、日本人の語学に対するバーリアに気づき、その障害を取り除く手法としてRLLプログラムを構築しました。子供が五感で言葉を自然に覚えるように、五感を利用して楽しく覚えるという方法です。当日は、実際に体験学習もいたします。

講師 トーマスAペーロ

日 時 6月20日(木) 18時30分～20時30分

場 所 ホテル東京海洋会館

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＞

SRP公開セミナーで、輪を囲んでいろいろな方と話し合う場がありますが、参加者のなかには、ご自身の課題、目標を話す方もいます。一ヶ月後、フォローアップを兼ねた懇親会を開いていますが、その場がさらに興味深いのです。3月の懇親会では、今号に寄稿していただいた川村昭三氏の成功談が実際の体験としてでした。すると、それまでハスに構えて聞いていたA氏も乗り出し、ご自身の課題である娘さんの進学問題についてのアドバイスをもとめ、解決されたイメージをプログラムしたのです。A氏から二週間後、「うまくいきました」との電話がありました。イメージによる解決法を何度も体験しますと、人間は本来、言葉によらないコミュニケーション機能を持っているのであり、このノンバーバルコミュニケーションができる人はきっと良い人間関係が持てる、と確信した次第です。(木村)

最近、多くのマスコミが「心とからだ」をとりあげています。価値観や人間本来の姿が問われている中で、改めて「心とからだ」が見直されてきた、ということでしょう。心は、日常生活の中で最も主流の部分を占めていながら、一旦バランスをくずしてしまうとどうにもならないといった具合になりかねないものです。日頃から自律コントロールをうまくやっている人は問題ないのですが、ストレスからくる精神的な病に悩まされている人も大勢いるようです。誰しも発展的な自己恒常を図ろうと思っているはずですが、適当な機会がなかなかないのかもしれない。α波の活用、リラクスのもたらす力をぜひ体験して下さい。ある程度のエッセンスを吸収したら、そこからまた違う自分が発見できたり、新しい世界が見えるなど、人生を一層豊かにすごせる方法が見つかるかもしれません。ご質問、ご相談などお気軽にお問い合わせ下さい。(平山)