

# アルファ サイエンス

VOL. 2  
NO. 3

1985年8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

## ふたつのパラダイム

所長 志賀一雅

日本テレビの番組「知られざる世界」に再びかかわることになりました。超能力者・清田益章氏が発揮するさまざまな現象を事実のまま紹介しようとの企画で、去る3月17日放映の続編になります。今回は遠隔透視に焦点をあててみました。

筑波大学心理学教室（東京・茗荷谷）で行なわれた一連の実験は、人間の脳力の不思議な面をいかんなく発揮させたという点で注目に値すると思います。可能な限り科学的な手法で観察し、分析結果を忠実に紹介しようという企画でした。

しかしながら、今日の科学的な世界観（パラダイム）は、デカルト流の機械論的自然観が圧倒的に支配しています。「科学は、すべて確実かつ明白な知識の集積であり、単なる可能性としての考察は排除し、完全かつ疑いのないもののみ信すべきである」と主張する訳です。複雑な現象を基本的な構成要素に還元する方法や、それらの要素が相互に作用するメカニズムを探求する方法が唯一の科学的方法であるかのような錯覚をもたらしているのです。

今世紀の前半、相対性理論と量子力学という物理学のふたつの発展が、デカルトの機械論的な自然観やニュートン力学の主要な概念をことごとく粉碎したはずなのに、いったいどうしたことでしょうか？

科学知識の確実性という信仰が、皮肉にも『事実を事実として見る』目を退化させています。これで



SRPセミナー（東京・新宿野村ビル）で講演する筆者

は超能力現象を科学することはとてもできません。

不思議な現象に直面したとき、もうひとつのパラダイムで眺めると光明が見い出せそうです。物質と意識との相互作用に焦点をあてた世界観です。数学や素粒子物理学の最先端での不思議な現象、分子生物学や微生物学での不可思議さ。これらの解明のためにニューサイエンスの動きが注目されだしました。

しかし、ニューサイエンスには大きな弱点があります。観念論が先行し過ぎて、学問的退廃の印象を抱かれ易い事。そして、宗教や神秘主義と視点が似ているので、彼等の格好の餌食にされ易い事です。これからこの分野の研究に携わる者の大きな試練でもあります。

# 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 (5)

## 4. SRPの具体的な訓練(2)

緊張とリラクゼーション状態の違いを体得し、リラクゼーション反応の感覚を印象づけたら、今度は緊張させずに、呼吸に合わせながら、体中の不必要的筋肉緊張をとり除きます。

先ず、息を吐きながら顔の緊張をとり、顔が十分にリラックスしている感じを味わいます。この顔全体のリラックスした感じが、全身に広がっていくのを掴みます。息を吐きながら体中の力を抜くのがコツです。そして心の中で『気持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。この時心からそう思う事が大切で、どうしても落着けない場合には更に何回か深呼吸するか、改めて別の時に練習して下さい。

心に思う事は必ず体に反映してきます。『気持がとても落着いている』と思うと、それに対応する生理的反応が現れてきます。

まず、両腕にそれとなく意識を向けてみます、肩からひじ、腕全体がとてもリラックスした感じがします。更に意識を手掌に向けてみると、手掌が暖かく感じます。心と体がリラックスすると交感神経の亢進が鎮静化され毛細血管が拡がって血行が良くなります。このため皮膚の温度が上昇して、手掌は、特に敏感ですので手掌が暖かく感じるのです。わたしたちの体の感覚は変化に対して敏感ですから暖か味を掴むことができます。その暖か味を感じる練習をします。

『気持がとても落着いている』という言葉は明らかに覚醒自己暗示ですが、手掌が暖かくなるのは暗示ではなく、生理的反応である点に留意して下さい。ですから受動的な注意集中の態度が大切です。ただしあまり長い時間をかけないで、かりに暖

図1

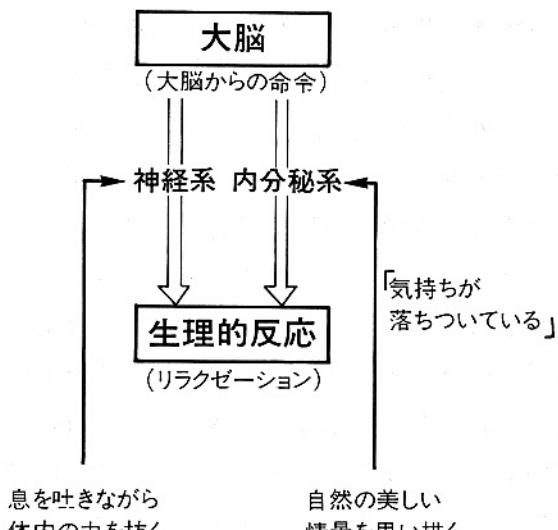
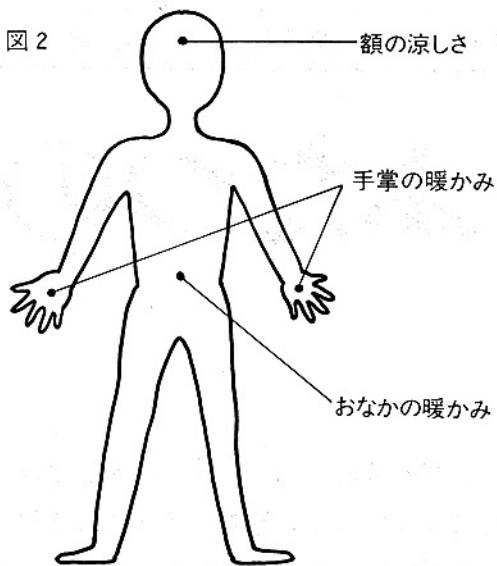


図2



## リラクゼーション反応の特徴

か味が感じられないとしても、次の練習に移ります。

今度は意識をそれとなくおなかに向け、おなかの暖か味を感じてみます。何か暖かい空気を吸い込んだような感じがします。心と体が十分にリラックスできていると、副交感神経が活性となり内臓の働きが活発で、特に太陽神経叢の部分が暖く感じます。健康でリズミカルに活動している内臓をイメージします。

仮りにどこか具合の悪いところがあったとしても、具合が悪いなりにきちんと働いているというイメージを描きます。そして、やがて完全に健康になるという意識で、健全な内臓をイメージします。食道・胃・十二指腸・小腸や大腸など、できるだけ具体的に健康でリズミカルに活動しているイメージを描きます。この時大切なのはイメージの正確さよりは、満足な気分に浸っているという事です。このようなひとときの繰返しによって、やがて強固な心理免疫ができ、心因的な疾患は完全に予防できるのです。

次は意識をそれとなく額に向け、眉間に部分がなんとなくむずむずしたり、心地良い涼しさの感じられるのを味わいます。瞑想をよく行う人たちの表現で「蟻のくすぐり」といわれている反応です。心と体が完全にリラックスして意識集中できる状態になると、額のこの部分がとても敏感になり、独特の感じがするものです。

このような状態の時、赤外輻射計で皮膚の温度を実際に測ってみると、額の部分の温度は低くなっているのではなく、むしろ上昇しています。ただし、その皮膚温の上昇の具合が、額の眉間に部分が一番少く、他の顔全体の温度が高く上っているので、相対的に涼しく感じる訳です。

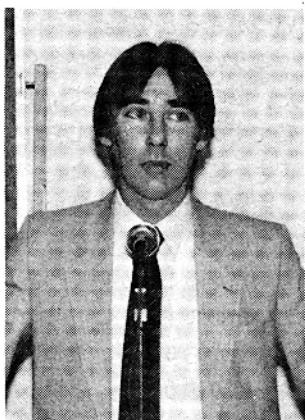
このような体の各部の生理的反応を掴む練習は、脳波をアルファにコントロールし、意識集中を高めるのに良い方法です。

(つづく)

# バイオフィードバック活用研究会から

“生きた英語”に  
緊張はタブー

トーマス A ベーログ



高校まで6年間の英語レベル、特に重要単語や熟語はアメリカ人の一般人の言語レベルすら上回る数値が報告されています。さらに日本人のかなり多くの人は、6年間の英語教育に加え、大学あるいは英語専門学校、カセットテープなどで英語を学んでいます。ところが、なぜ英語が話せないのでしょうか？

今すぐ英語が必要というわけではないし、日常生活に困ることもない。そして、だんだん遠のいてしまうのですが、過去に学習した単語の記憶が残っているわけですから、勇気を

出して話したら、案外通じた、という体験をもつ方も多いと思います。

英語は日本語と違い、事物に対して暫定的というか一時的にさし示し表現することが多い。これは文化の違いからくることで、日本語は“間”つまり静的なとらえ方に特徴があります。この点、英語は、動から動へ常に流れている言葉であるといえましょう。したがって、英語を学ぶには、習得というより、体験的に掴んでいくのが近道のように思われます。

ただし、実際問題として、体験というのは心理的に緊張を強いるものでして、連続すれば疲労、ストレスにつながります。ストレスの状態で英語を学習しても身につかないことは、明らかです。そこで、ストレスを解消し、人間を中心とした英語教育の確立をめざして組み立てたのがRLLのプログラムです。RはRELAX、LLはLIVE、LEARNです。

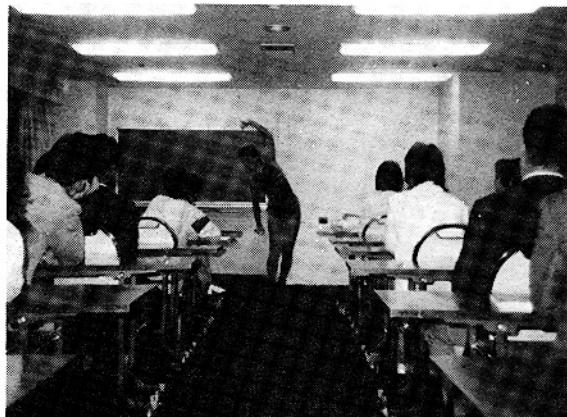
少し詳しくいいますと、リラックスは“安らぎ”ととらえて下さい。リラクゼーションはもちろん「生きる」ですが、この場合、何か目的をもって生きる。精一杯やる、という意味です。ラーンは学ぶ、身につける、さらに自らが発動して問題提起をしていく。そして自分でその回答を見つけ出していくわけです。結局のところ、目的を明確にすることが大切となります。

（第15回BF活用研究会）

体を動かしエクササイズ

エアロビクス インストラクター

原田あつ子さんを迎えて



第14回の研究会はエアロビクスチーフインストラクターの原田あつ子さんを迎えてデモンストレーションを行ない体を動かしながらエクササイズを体験しました。講義中背中を丸めて聞いていた方も「おなかを引き上げ、背筋を伸ばして」の一言で、一所懸命体を伸ばしていたのが印象的でした。以下は講義の概要です。

私たちは普段、スポーツをすることによって体をきたえ、健康にすごせると考えています。理屈はたしかにそのとおりですが、体を動かすのが好き、楽しいと思う気持の方が大切なのです。そういう気持が心と体をふるい立たせ、パワフルなエネルギーを生み出し、スポーツを

した後の疲労も余り残さないものなのです。したがって、フィットネスとは“気の流れ”かもしれません。

地球上の人類の一員として、健康な体と精神を与えられた私たちは、細胞の一つ一つに気をくばる、つまり自分の中に自然の姿を求め、心と体を一つにしてエクササイズする。さらにエクササイズの後、ボディケアを積極的に行うことによってフィットネスは最高の域に近づくことができるのです。

鏡の前に立ち、向こう側の自分に呼びかけて下さい。「今日の私は昨日の私とは違う、未来はどんな私になりたいか？」人生とは、常に自分自身を磨きあげていく場ではないでしょうか。

# SRPセミナーに参加して

人間関係が  
スムーズに

土屋 福子

カネボウ化粧品



お互いに信頼しなければ、職場の仲間や上司、友人、たとえ家族であっても一歩も前に進むことなどできないはずなのに、人を信じたときに心に残るかすかな不安、人を信じた末に心に受ける裏切りの傷……。でも、傷ついてはじめて自分の甘えや身勝手に気がつく。

ひとりよがりの信頼など人の心にとどかないものだと決めてしまいあきらめる。そして日々の努力を怠る。が、自分の想いが少しでも相手に伝わると、昨日の挫折感などすっかり忘れてしまい、自信に満ちた心になる。そんなことのくり返しは、まわりの人々にストレスをおこさせ、自分もストレスに悩む日が

いつかきっとくる。

こういう自問自答が多くなっているとき、脳波に出会いました。脳の働きについて、生理学的に少しは知っているつもりの私ですが、半分は信じられず、片方では大きな期待をもってセミナーに参加しました。

志賀先生の講義を聞いているうちに、今まで理論的にとらえていない不確かな記憶や概念の中で、あ、そうだったのかと思いつたことがいくつありました。そして、講義の中に身をおいたのです。

あれから3ヶ月。最初のうちはなかなか思いどおりにならず、やっぱり違うのか、と疑ったり、思い直したりして何度か訓練するうちに、セミナーでインプットしたことの一つが実現しつつあると自覚できるまでになりました。科学的にはっきり解明できませんが、必ず相手に伝わる念波のようなものがある。相手を嫌うな、相手を避けるな、をいつも心に置くことで、どうしてもうまくいきそうもないとあきらめかけていた人間関係が少しずつスムーズに流れ始めたのです。本気で取り組めば、必ずやなんとかなるという気がしてきているところです。

私の周りには、いろいろな悩みをかかえた多くの仲間があります。この事実を少しでも伝えたいと、今、機会あるごとに自分の体験を語り続けております。いずれ、自分の仕事の中で生かすことのできる日を夢みて……



出会いから  
5年目の恋

磯谷 勲

エヌピーキヤノン事務機

た。)

この本の中で、しばしばシルバーマインドコントロールについて述べられており、どこかで聞いたことがある言葉だと思いながら気になっていた時、まさに突然、それこそ潜在脳と意識脳との間のスイッチが通じ、さきほどの雑誌を思い出しました。今年の3月、早速、受講（彼女との第1回のデート）メンタルスクリーンなどのテクニックは有意義でしたが、バイオフィードバック装置を使用しないため、本当に $\alpha$ 波が出ているのか確認できません。そこで第2回のデートとして、装置を使用した「SSS」の研修を4月に受講。どんな状態の時、 $\alpha$ 波が出るかは体験できましたが、目標、願望の設定についてなぜそうするのかの説明がないためものたりず、第3回のデートとして、志賀先生の「SRP」を5月に受講しました。

豊富な実験データ、科学的な説明、マズローの欲望5段階説（私はもともと人事屋ですが、人事屋にとってマズローはあまりにも有名）との関連づけなど、今までのものやもやがいっぺんに解消しました。

とことん、彼女にのめり込んでみようと決めました。

その後、バイオピットを自宅に置き、朝晩、訓練しています。受講後、BF活用研究会の「エアロビクスとSRP」と「英語によるリラクゼーション」にも出席しました。

異業種の分野で活躍している若い講師の熱気に大変刺激を受けました。楽しくもあり、しかも、 $\alpha$ 波の活用についてのヒントも得られました。現在は「C型人間」（クリーベル著）<インナースキーの著者>を読書中です。

私が $\alpha$ 波と云う言葉を初めて聞いたのは、今から5年前、システムダイアリー（15年間愛用しています）の発案者、奈良社長からでした。その時は、軽く聞き流し、街でそれ違った一人の女性にショット関心を示したようなものでした。

2回目の出会いは、昨年3月のダイヤモンド社の雑誌「セルスマネージャー」の臨時増刊「営業部隊の“活性化”戦略」の誌上で「シルバー マインド コントロール」の記事を見たときでした。「あの $\alpha$ 波の意味はこういうことだったのか」と同時に「本当かな？」という興味と信じがたい気分が混ざりあったもので、「おっ、あの時の女性か」と改めて姿、形が印象づけられた感じでした。そして、今年の2月、書店で志賀先生の「潜在脳の発見」を発見しました。（なんと、この本は1年半も前、58年9月に出版されていたのです。知りませんでした。

東京

# アルファフェア 開催

大阪

三省堂書店神田本店

5月中旬に三省堂書店本店にて、アルファ脳波活用の体験コーナーを設置したところ、大きな反響が寄せられました。フェア初日に開催された志賀所長の講演会を聞きのがした方の再度の要望も多く、講演を含めたフェアを7月に開くことになりました。期間中は、バイオフィードバックを全機種展示します。マインドジェニックに関しては、円グラフソフトと三次元ソフトをディスプレイします。円グラフソフトで、アルファ波の三分類(ファスト、ミッド、スロー)の分析ができ、しかも記録に残せますから、お試しになって下さい。又、三次元ソフトによって、さらに三次元グラフ表示ができます。

◇特別講演会 「脳力全開アルファ脳波の驚異」

講師 志賀一雅

日時 7月21日 15:00 ~ 17:00

場所 三省堂書店 7F 特設会場

費用 無料

定員 先着順とさせていただきます。

◇バイオフィードバック装置 全機種展示販売

アルファ脳波の体験が自由にできます。

期間 7月20日(土)~28日(日)・23日(火)は休

時間 10:00 ~ 18:00

場所 三省堂書店 神田本店1F

東京都千代田区神田神保町1-1

03(233)3312~5

旭屋書店本店

一昨年発刊しました「潜在脳の発見」(祥伝社ノンブック)から、「アルファ脳波の驚異」までの間、関西地区の方よりのお問い合わせ数は800人近くにのぼっております。旭屋書店本店でも「アルファ脳波の驚異」がベストセラーに入っていることで、関心の高さがうかがえます。関西の方は、単なる知識より実践としてどう生かすかということに熱心な方が多く、ご要望にお応えし、旭屋書店の協賛を得てフェアを開催します。特に期間を夏休みの8月にしますので、どうぞお気軽にご来場下さい。志賀所長の講演会も同時開催しますので、ご参加お推めします。なお、期間中は、脳力開発研究所スタッフへご意見、ご質問などお寄せ下さい。

◇特別講演会 「脳力全開アルファ脳波の驚異」

講師 志賀一雅

日時 8月4日 13:30~15:30(開場13:00)

場所 大阪駅前第3ビル17F11号室

大阪市北区梅田1-1-3 06(344)0205

費用 ¥1,000

定員 150名 先着順とさせていただきます。

◇バイオフィードバック装置 全機種展示販売

期間 8月3日(土)~8月11日(日)

時間 12:00 ~ 19:00

場所 旭屋書店 本店6F

大阪市北区曾根崎2-12-6 06(313)1191

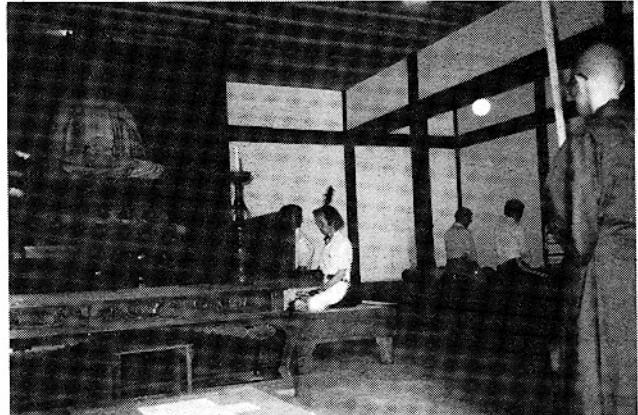
広大な自然のもとで

S R P サマーセミナー

那須・くろばねスプリングス

S R P 公開セミナーは第10回を迎え、去る7月2,3の両日、那須での宿泊セミナーという形で行なわれました。今回は、生涯教育を指向する小松原研修事業団との共催で企画されたもので、場所も同社の研修レクリエーション施設「くろばねスプリングス」という40万m<sup>2</sup>に及ぶ広大な自然のもとで開催されました。

一日目のプログラムの後、19:30より会場を修道館に移し、精神的抑圧をふきとばすボティーワークを実施しました。思いっきり大声を出し、体を動かし、そして静かな一時をもちました。川のせせらぎの音を聞きながら、星あかりをたよりにロッ



ジまで歩き、そのままの落ちついた雰囲気のなか22:00まで、志賀所長を聞んで全員で語り合いました。

翌朝は、目覚めのプログラム通り、全員6:30までに起き、さわやかに体をほぐし、坐禅の会場へとバスに乗りこみました。20分程で、黒羽山大雄寺に到着しました。室町時代末期に建てられたカヤ葺屋根の莊厳な禅寺です。その坐禅堂で、40分間坐禅を体験(写真)しました。全員姿勢が決まり、住職さんも「どんなグループなんですか?」と驚く程でした。その後、会場を花月ホテルに移し、2日目のプログラムを終えました。アツという間でしたが、盛りだくさんの充実した2日間でした。第2回目も企画したいと思います。

## ◆ミニニュースコーナー

### ◆三省堂書店でBF装置の展示販売フェア

東京・神田の三省堂書店6Fで、「語学書フェア」と同時開催で「アルファ脳波活用の体験コーナー」が開かれました。「脳力全開アルファ脳波の驚異」(ごま書房)の読書から、アルファ脳波の状態を確めてみたいという要望が多く寄せられ、出版元のごま書房の協賛で行なわれたものです。フェア初日に志賀所長による講演会が開かれ、7Fの会場は満員の盛況でした。(写真)6Fのコーナーには、BF装置が全機種展示され、土日は体験希望の方が列をなしました。装置の中では、パソコンに記録が出せるマインドジェニックが特に注目を集めました。期間中は、アルファの出現度によって得点が表示される、円グラフソフトを使いましたが、高得点を出す人は、太極拳、空手、華道、SMC、TMなどアルファ訓練をしているという相関性が発見され、興味深い結果となりました。期間中の最高得点者は、朝晩20分間の祈とうを18年間続けている人でした。

なお、三省堂書店からの希望もあり、今後も開催していく予定です。



### ◆科学雑誌「ウータン」SRPセミナーを特集

「ウータン」は、4月号にスーパーーラーニングを取り上げたところ、大変な反響があり、以号毎回関連の特集を組んできました。昨年「スーパー速読学」の取材からのシリーズとして好評なためです。編集部では、これら的能力開発法のカギが“ $\alpha$ 波”にあるとして、7月号は、“ $\alpha$ 波”徹底研究、8月号は、斎藤副編集長自ら、第7回SRP公開セミナーに参加し、その体験を報告しています。冷静な目で取材することをモットーの氏も、受講前は30%しか解らないと言っていたものが、受講後は、現代科学がまだらえきれてない“脳の未知の部分”に強い関心をしめし、75%は信じますと心強い言葉で話してくれました。そして、SRPを“心”を失いつつある現代人に本来の自分に目覚めさせ、生きる活力を与えてくれる、と評価しています。



### ◆大阪青年会議所で講演

去る5月21日、日本青年会議所大阪ブロックの経営開発部門の議長会議が開かれ、志賀所長の『経営者の勘とヒラメキ』と題する脳波のアルファの話を中心とした2時間半の講演会が実施されました。日頃ビジネス展開に於て、いろいろな苦労をしている青年実業家の皆さんは、ご自身の体験に照らして十分に納得いただけたようです。この様な話を自社の社員に伝えて欲しい。セミナーに参加して体験学習したいとの要望も多く、今後大阪地区でもSRPセミナーを開催する必要を痛感しました。(9月22日、23日の2日間大阪地区でSRPセミナーを開催します)

### ◆NTV「知られざる世界」に再び協力

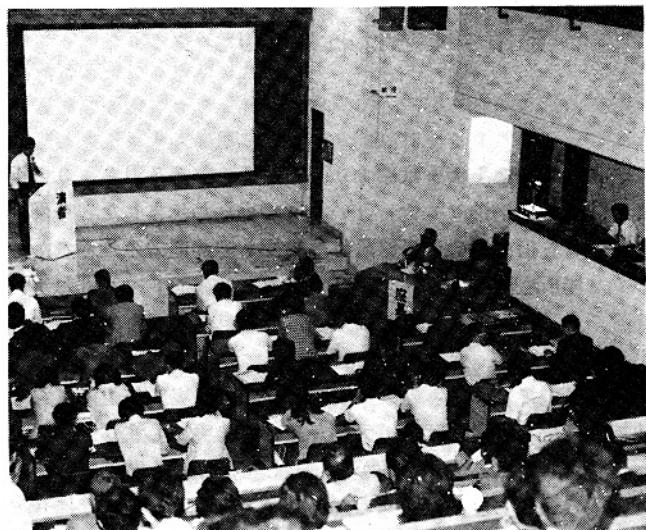
去る3月17日放映の「超能力は実在した!!」の番組の続編として7月14日に「遠隔透視—新エネルギー 超能力の実用化①」と題して、人間の脳力のもつ不思議な力が紹介されました。

筑波大学の研究室内で、超能力者の中田益章氏が東京都内のいろいろな場所を遠隔透視したもので、実に的確に情報を掴んでいます。特に興味をそそられたのは、単に視覚情報をとらえるだけでなく、その場所の雰囲気—音や臭い、肌の感じ—なども感じ取っている事です。全体としては大ざっぱな情報把握ではあるものの、的確である点が驚異的でした。

### ◆日本バイオフィードバック学会総会開催

第13回日本バイオフィードバック学会総会が、6月30日(日)東京大学工学部11号館で開催されました。(写真)

総会ではBF装置を活用した臨床例(気管支喘息など)の報告、新しいBF装置の開発報告など活発な議論がかわされました。特に今回は、マインドジェニックが新製品として紹介され、アルファを三種類に分類したことに対して関心が持たれていました。同時に、マインドジェニックを用いた $\alpha$ 波増強訓練の報告も広島修道大学人文学部からなされ、今後の研究にますます期待されています。又、イメージについての報告が、上智大学文学部よりなされ、生理反応に方向づけられたイメージの有効性が発表されました。



# アルファテックII

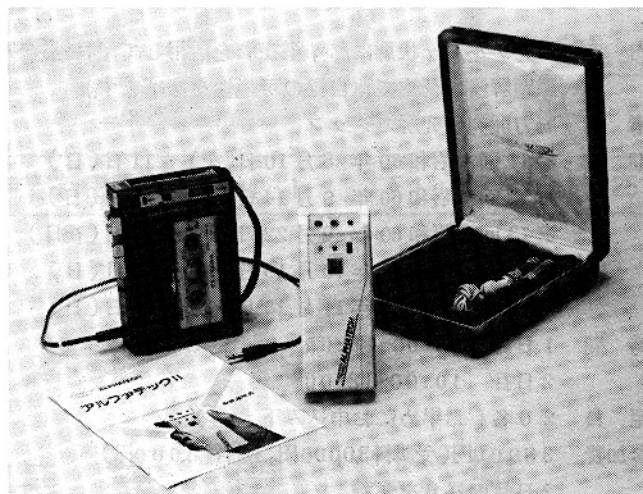
## —GSRバイオフィードバック装置—

このたび脳力開発研究所が開発したアルファテックII・GSRバイオフィードバック装置は、リラクゼーション訓練用として大変ご好評をいただいておりますので、その概要をご紹介いたします。

心と体が十分にリラックスできているかどうかは、自律神経のひとつ、交感神経の活動の変化をみると、ある程度掴むことができます。手掌は、この交感神経の状態を強く反映させていきますので、GSR（皮膚電気反射）によって調べることができます。

緊張すると手掌が汗ばんできますが、これは交感神経が亢進していることを意味します。無意識的な緊張も手掌に反映しますから、手掌の電気抵抗を測ることによって緊張とリラクゼーションの変化がわかるのです。緊張が強ければ電気抵抗は低く、逆にリラックスすれば電気抵抗は高くなります。

しかしながら、手掌の電気抵抗値は個人差、特に油性の人と乾いている人では大きく違うので、絶対値の評価や定量化は意味をもたず、もっぱら基準値（計測開始時の値）からどの程度変化したかの相対値の評価が行なわれています。従来のGSR装置は、この基準値の設定がなかなかむずかしく、そのため多くの方に活用していただけませんでした。今回の新型GSR



装置は、スタートボタンを押すだけで、自動的に基準値が設定され、しかも装置に内蔵されているメモリー素子によって記憶され、演算回路によって、リラクゼーションの進行に応じて変化する手掌の電気抵抗を基準値と比較検出する方法を採用しているので、大変使い易くなりました。この装置には2つのLEDランプ、テープレコーダーのON/OFF機能が備えられています。緊張状態では赤色のランプが、リラックスするに従って緑色のランプが点灯し、同時にテープレコーダー（3V動作のもののみ）が動作するようになります。緊張したり、学習に不向きな状態になるとテープが停止する訳です。英語のヒヤリング学習などに最適です。ウォークマン型のテープレコーダーと一緒にご利用下さい。

# SRP トレーニングテープ

## —自己恒常性開発プログラム—

脳力開発研究所では、毎月SRP（Self Regulation Program）セミナーを開催していますが、地方の方や時間の都合で参加できない方のために、独習用のテープを開発しました。

発売以来、多くの方々にご利用いただいておりますが、当初録音の質の問題や装帧など、若干不満足な点がありご迷惑をかけましたが、改善に鋭意努力いたしまして、内容の充実をはかりました。

このテープはバイオフィードバック装置用ソフトとしてご利用いただくと更に効果的です。

◇ 種類：いずれもテープ2巻のセット

Ⓐ BASIC1 アルファトレーニング

心と体の不必要的緊張を取り除き、十分なリラクゼーションと脳波のアルファコントロールが出来るようになるための練習法を述べたものです。

Ⓑ BASIC2 イメージコントロール

自由にイメージが描けるようにメンタルスクリーン

を創造し、イメージコントロールの練習をしていきます。

Ⓒ BASIC3 イングリッシュアルファ

アルファ訓練とイメージコントロールの方法を英語で述べたものです。美しい音楽を背景にやさしい英語で述べています。アルファで英語を聞いていると、英語が好きになり、ヒヤリング力が向上します。

Ⓓ BASIC4 朝と夜のプログラム

毎朝起きた時に、そして寝る前に実行する方法を述べたもので、脳力開発に最適です。

Ⓔ Application1 ストレスマネジメント

ストレス対策として好評を得ています。

Ⓕ Application2 ウエイトコントロール

食習慣の改善や減量を目的としています。



## セミナー・研究会のご案内

### S R P 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、自己の可能性を拓げます。

講 師 脳力開発研究所スタッフ

期 日 第11回 昭和60年8月10日(土)～11日(日)

第12回 昭和60年9月14日(土)～15日(日)

第13回 昭和60年9月22日(日)～23日(祝日)

第14回 昭和60年10月19日(土)～20日(日)

第15回 昭和60年11月16日(土)～17日(日)

時 間 1日目 13:00～18:00

2日目 10:00～18:00

定 員 20名(お早めにお申込み下さい)

参加費 38,000円(受講料30,000円、教材費8,000円)

2日目の昼食を含む

再受講 1,500円(要予約)

会 場 新宿NSビル13階 NS会議室C

(但し第13回は大阪。別途ご案内します)

申込み ハガキに必要事項をご記入の上、御送付下さい。

電話でのお申込みも受け付けます。

### バイオフィードバック活用研究会

毎月1回、学術、臨床、実践の専門家を招き、アルファ状態の意味や効用を研究しています。アルファに興味のある方はもちろん、自分の人生をよりよくと目指す方ならば、どなたでも気軽にご参加頂けます。参加費は各回￥1,000です。

場所: ホテル海洋会館

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16回 「アルファの体験談」 8月22日(木)

講師 『ウータン』 斎藤副編集長

学研の科学雑誌『ウータン』では、昨年から「スーパーミュージック」「スーパーラーニング」を冷静な目で取材してきました。客観的な報告のため、斎藤副編集長自ら現場を訪問、体験取材して、これら的能力開発のカギが「アルファ波」にあることがわかつてきました。

そこで、斎藤副編集長、今度は4月の第7回S R Pセミナーに体験取材として参加したわけです。

こうした一連の取材を通じて、「潜在脳力」や「脳力開発」にドップリとひたりこんでいる斎藤副編集長に、ご意見、エピソードなどをお話し頂きます。

### 第17回 「目標設定の方法」 9月19日(木)

講師 (株)アクト東京 田中 健 社長

自らの体験から“成功の秘訣”を発見したポール・J・マイヤーは「成功とは、前もって設定した価値ある目標を段階を追って実現することである」と言っています。

皆さんは、ご自身の目標設定ができますか?、成功大学を主宰する田中先生より、具体的目標設定の手法を聞きます。この目標をアルファのレベルで潜在脳にプログラムして、意義ある人生のスタートとしませんか。

### 第18回 「日本人の脳は左利き?」 10月17日(木)

講師 東京医科歯科大学 菊地 吉晃先生

日本人の心を形づくっているのは、ユニークな日本語によってトレーニングされた、日本人の脳の働きだった。雑誌ウータン7月号に紹介された日本人の脳と心の解明に貢献してきた、東京医科歯科大学の角田忠信研究室の若き精銳に、脳研究の最先端の話を紹介していただくことにしました。

### 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—アルファ波の奇跡」

期 間 7月5日(金)～9月20日(金)迄の毎週金曜 全10回

10月4日(金)～12月6日(金)迄の毎週金曜 全10回

午後の部 13:00～14:30

夜の部 18:30～20:00

### 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—アルファ波の奇跡」

①期間 7月5日(金)～9月20日(金)迄の毎週金曜 全10回  
15:00～16:30

②期間 7月13日(土)～9月21日(土)迄の隔週土曜 全6回  
15:30～18:00

③期間 10月4日(金)～12月6日(金)迄の第1,第3金曜 全6回  
15:00～17:00

④期間 10月5日(土)～12月7日(土)第1,第3土曜 全6回  
15:00～17:00

※場所 いずれも渋谷東急プラザ7F

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》

手前みそを承知で書きますが、1年前に脳力開発研究所で立てた目標は、現在までに何と8割が達成しています。毎日楽しみつつ動いていることが、結果として願望の実現に近づいています、という気がします。目標をたてた日は、深夜まで気になること、やりたいことを大きなチャートに書き出し、こうなりたいとイメージしました。気軽に楽しんでやった行為が、実はアルファの状態であったと思うのですが、いかがでしょうか。(木村)

『脳力全開—アルファ脳波の驚異』が4月に発売されて以来、5月、6月とお問い合わせや商品の注文が殺到して、研究所は大忙しの日が続きました。アルファの活用で脳力を発揮し、もっとすばらしい自分に変わることができるのなら、という気持はみなさん同じのようです。▼たくさんのお客様の中で実際に坐禅や瞑想をやっている方は自己の活かし方がうまいし、心のゆとりがあるように感じました。アルファをいかに自分のものにし、さまざまな分野で応用していくかは、今後の大きな課題でしょう。▼装置をご利用いただいたりセミナーに参加された方から「こんなことがありますました」「活用しています」などの喜びの意見が寄せられます。「よかったです」と自分のことのようにうれしくなります。長い人生からみれば小さな喜びかもしれませんが、いくつもいくつも繰り返されることによって大きな幸せになるのではないかでしょうか。(平山)