

# アルファ サイエンス

VOL. 3  
NO. 2

1986年4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 アメリカでは

所長 志 賀 一 雅

3月21日から26日までの6日間、アメリカ、サンフランシスコにて、バイオフィードバック学会の年次大会が開催され、久しぶりに参加してきました。詳細は4月のBF研究会及び次号の会報にて報告しますが、今年で第17回にも達し、地道な研究活動と臨床応用が確実に定着しているといった感じです。

約2500人の会員を擁し、そのうちの60%が心理学者、40%が基礎及び臨床医で構成されています。私のようにエレクトロニクスエンジニアリングの立場で参加する人などきわめて稀で、加えて日本からの参加は殆んどありません。国民性の違い、習慣や価値観の違いかも知れませんが、アメリカで活発に展開されている分野が、日本では全く停滞しているという現象は他に例をみないのではないのでしょうか。もっとも学術的に停滞しているのもあって、民間のレベルでは関心も高まり、実践応用が活発です。

8年前のアルバカーキーでの学会では、話題の中心がもっぱら心身医学の分野に集中していました。開業医が大勢集まり、偏頭痛の治療や本態性高血圧、消化器系、内分泌系の諸症候群に対するバイオフィードバックの利用について実に活発な討論が繰り広げられていたのが印象に残っています。

1980年、82年の段階では、心身医学の分野ではもはや実用化が定着し、コロラドスプリングスで開催された学会での話題は、学校教育や企業内教育の活



バイオフィードバック学会（サンフランシスコ）

用で、ストレスマネジメントとしての利用に関心が高まっていました。アメリカ型社会でのストレス問題は深刻で、それだけに多くの研究と実践報告が論議されました。いずれ日本も同じ状況になりそうだと印象を持ったものです。

それから4年たった今、サンフランシスコでの学会では、アスレチックスやトランパーソナルの分野、パラサイコロジーの分野へと拡大されていました。もともとは禅やヨガ等の瞑想の研究の過程で考案されたバイオフィードバック法ですが、副次的に心身医学の領域でたくさんの成果を産みながら、再び精神世界へ仕切り直しを始めました。今後もアカデミックな研究に積極的にかかわりつつ、足場固めをしていきたいものです。

# 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 (7)

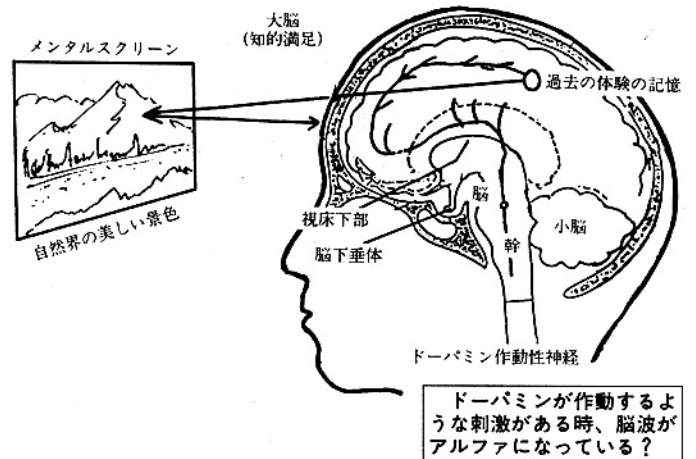
## 6. 条件反射の形成

SRPの基礎訓練の目的の一つは、落着いて考えたり、物事に対処しようと思った時に、心と体が真に落着いて、いつでも脳力が最大限に発揮できるように条件反射を形成することにあります。スポーツや技能的な事柄など、日頃練習している成果が、いざ試合や競技会などであがってしまい、なかなか実力が発揮できないことがあります。一生懸命勉強したのに、試験では緊張し過ぎて失敗してしまうケースもしばしばです。心理学的に言う「努力逆転の法則」が働いて、落着こうと思うのに、落着けず困ってしまうことがあります。

SRPの基礎訓練を少なくとも3週間位継続していると、落着こうと思えばどのような状況でも、心と体が落着いて冷静に思考と行動ができるようになります。これは継続練習の中で、「落着き」という言葉と、心理・生理的な落着き反応とが結びつけられ、条件反射が形成されるためです。ちょうどレモンを想像すると自然に唾液が出てきてしまうようなもので、無意識に反応しだすのです。勿論この条件反射は一朝一夕に形成されるものではなく、繰り返し繰り返し反復しているうちに脳の神経回路が形成される一種の学習効果なのです。

楽な姿勢で背筋を伸ばし、軽く顎をひいて肩の力を抜き目を閉じます。大きく深呼吸を3回程行い、ゆっくりと息を吐きながら全身の力を抜きます。普通の呼吸に戻っても、できるだけゆっくりと息を吐きながら、体のあちこちの筋肉を緩めます。息を吐く度に体全体がリラックスしていくのが良くわかります。そして、それとなく体のリラクゼーション反応を確かめてみます。手のひらの暖かさ、おなか（太陽神経叢）の暖かさ、そし

脳は常に、より満足な方向に力を発揮します。



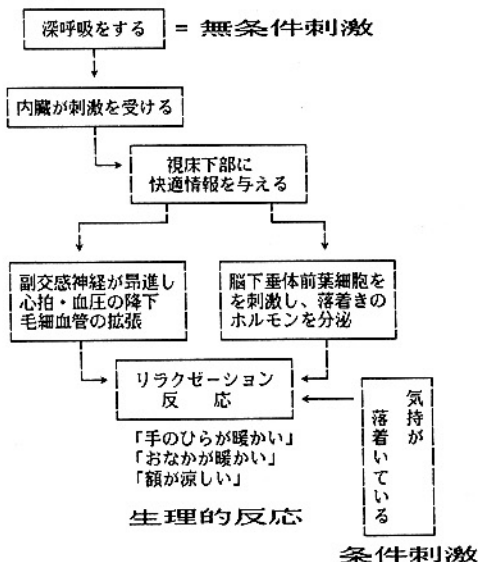
て額の心地良い涼しさなど。それぞれの箇所に少なくとも30秒位意識を向けながら、心の中で『気持が落着いている。気持がとてもしずかっている』と何回か繰り返し自分に言い聞かせます。

自律訓練法の場合は、楽な姿勢をとり、まず始めに背景公式として『気持が落着いている』と自己暗示にかけ、それによって落着き反応が出てくるのをひたすら待つこととなります。しかし、なかなか落着けなような状況にある時には反応が出ないので悩むところがありません。自律訓練法がマスターできないのはこのへんのむずかしさにあります。

そこでSRPの場合には背景公式にあまりこだわらず、むしろ段階的な弛緩法によって、先にリラクゼーション感覚を印象づけてしまいます。人間の感覚は絶対感覚よりも相対的な変化に対する感覚の方が敏感ですから、この練習は比較的容易に習得することが可能なのです。そしてリラクゼーションへの反応を掴む度に、心の中で『気持ちが落着いている』ともう一人の自分（潜在意識の自分）に言い聞かせる訳です。つまり相対的に落着いていると解釈するのです。

ゆっくりと息を吐きながら全身の力を抜いていくと、生理的にリラックスして「落着き反応」が感じられるようになります。更にメンタルスクリーンに自然の美しい情景を投影し、あたかもその場面に浸っているような気分になると、心理的にリラックスして「落着き反応」が強化されていきます。脳の神経細胞が心理・生理的に落着くように協調し出します。そして脳波は強いアルファになるのです。この時繰り返し自分自身に言い聞かせる言葉『気持が落着いている』は条件刺激（パブロフの第2条件反射）となっていて、やがて意図的にリラックスさせなくても、また自然の美しい情景に浸る気分にならなくても、ただ単に『落着こう』と思うだけで、脳波は強いアルファとなり、心理・生理的に完全に落着いてしまうのです。（つづく）

深呼吸は、「落着き」反応に対する無条件刺激で、生得的なものです。



# バイオフィードバック活用研究会から

スポーツ、学校、ビジネス、芸術

## 各界の5氏が発表

### アルファ懇親会のシンポジウム

昭和61年第1回目のバイオフィードバック研究会は「アルファ懇親会」として各分野の方5名によるシンポジウム形式で行なわれ、それぞれの体験を話し合いました。

発表の一部をご紹介します。(敬称略)

小林克行 筑波大学体育専門学群4年

僕は、筑波大学の弓道部の副将をしております。うちの部は本番に弱く、実力をだしきれないという傾向があります。そこでBF装置を使い、それぞれが自分のアルファ感覚はどういう時か体験してみたんです。僕の場合は、高校時代、県体で準優勝したイメージの時、アルファが特に豊富になります。このアルファトレーニングのせいかな、去年の秋の全日本学生弓道王座決定戦で団体の部準優勝できました。スポーツでもBFが応用できる展望が見られた訳で、今後共、メンタルトレーニング、技能の向上に利用していきたい。

久保重男 ECC外語学院

アルファ訓練を始めてから、こんな体験をしました。去年梅雨の時の夜でした。ぬかるみに気をとられ、ころんでしまったんです。でも、心は不思議に平静でゆったりしているんです。

通りすがりの老婦人が、大丈夫ですかと声をかけてくれたのも全く自然でした。立ち上がり、足を一步踏みだした瞬間、何故かわかりませんが、物に動じない感触がでてきた自分を感じたのです。

磯谷 勲 エヌピーキヤノン事務機

アルファ訓練を始めてから、会議と会議の間に、アルファ状態に浸ることによって頭がさえてくるようにはなりました。しかし、私はアルファをもっと有効に使いたいんです。速読、スーパーラーニング、カン・ヒラメキの開発等です。どうぞ志賀先生、具体的活用法を開発して下さい。

大友敏雄 アルファトレーニングスクール

潜在脳力の開発をテーマに、厚木でスクールを開設し、アルファ波訓練と速読を行なっています。しかし、アルファ訓練は良いことばかりじゃないですね。訓練を始めて、1~2か月たつと、かゆい・よだれがでてきたなどの現象がでてくるんです。こういった反応から徐々に抜け切った時、さわやかな顔つきになり、リラックスできる様になった、集中しやすくなった等という報告をうけます。その声を聞くのが私の励みです。

江川キヌ 二期会、声楽家

BF装置を使って気がついたことがあります。いい声を出している状態、即ち腹式呼吸をして、丹田(たんでん)に気をこめると同時に前頭部と側頭部に空気が一杯入った感じになるとアルファが強く発生するんです。このアルファでつかんだ発声法をお教えすると、皆様楽しいと言ってくれます。今ではすっかり明るくなりました。(第19回BF活用研究会)



## 生命体には 一定のリズム

石川 光 男

国際基督教大学教授

人間は、一定のものさしで自然を見ています。例えば、時間という概念に対し、西洋では一直線上を一応統いていく存在としてとらえ、それを基準として現象を記述していきます。それに対して東洋では、時間を一定の間隔の周期的なくり返しとみなす考え方が普通です。この時間のくり返しがリズムで、リズムがくずれると生きていけません。生命体はリズムの支配からのがれられないのです。個々の細胞は、固有の振動数を持ち、それぞれが特殊な共鳴現象(シンクロニゼーション)を起こし、全体として一定のリズミカルな変化をくり返します。

さて、脳の一致協力度を見ていく上で、脳波に注目してみます。例えば、よく知られているように、楽しいことを考えるとアルファ波がでます。また、一般の人と瞑想のトレーニン

グをしている人の脳波を比較しますと、うとうとした時、一般の人はデルタ波の成分が増えますが、ベテランの人は、アルファ波のエネルギーがはるかに強くなります。 $\delta/(\alpha+\theta)$ という値は、眠りの深さを見る一つの指標ですが、一般の人はこの指標が高くなります。 $\alpha/\theta$ は、リラックス状態で頭がさえていることを示す一つの指標ですが、瞑想体験者は一般にこの指標が高くなります。

COSPAR法という脳の計測方法があり、これによって脳全体の一致協力度を調べることができます。TM瞑想の例では、脳全体が調和するようになるのがわかります。脳全体を自分の意志でコントロールできるようになった訳です。このコスパーテストとクリエイティビティ・テスト(創造性)との関係を見ると、ある程度の相関性が見られます。クリエイティビティ・テストの高い人は脳全体にわたって、10 Hzを中心にしたシンクロニゼーションがおきているのが見られます。また、クリエイティビティ・テストが高くても、このようなシンクロニゼーションがほとんどない人もいます。

最近、気功法の達人の脳波を測定しました。気功法の功とは訓練の意味で、気のトレーニングということが出来ます。その脳波を見て驚きました。何と4 Hz 前後のシータ波とデルタ波の境目に位置する波が、律動的にかなり長い時間続くのです。これは、明らかに普通の人とは意識状態の違う人がいることを示しています。人間の潜在脳力は、未知の部分が多いということと、意識をどう扱うかが21世紀の課題であると思います。

(第20回BF活用研究会)

# SRPセミナーに参加して

## アルファ波で 私は変った

長 田 正 俊

長田税務会計事務所



思ったことは、必ず実現する、潜在意識のもつ壮大な力が、人の願望を叶えてくれる、という。

今年は、ハレー彗星が、76年ぶりに地球へ大接近した。アメリカの「アイズ」ソ連の「ベカ1号」をはじめとして、各国の探査機が、7年も8年もかけて飛び続け、欧州宇宙機関の「ジョット」が、宇宙の果てでハレーを接写し、我々の見つめるブラウン管内へ、その映像を送信して来た。

その科学的合理主義の真っ只中にいる私達が、潜在意識の有効活用により、目標や願望を必ず達成させるのだ、などと本気で考えてよいのだろうか、と思ってもみる。

それにしても、神秘学、超能力…。限りある人生を効果的に生きる上において、なんと魅力あふれる言葉であろうか。

志賀先生のお話を聞いたのは、昨年6月頃だった。

その後の私には、確かに変革が生じた。

目標、願望、そして解き明かすべき問題と自分自身とが、いつも寝起きを共にしている感じなのだ。それらと自分とが一体となっている。

私の経営している会計事務所も、目下、新しい職域拡大に挑戦し、私自身、意欲的で精神的にも緊張感が満ちあふれている。

雑念がなく、思いついたことは、サッと実行に移す。50歳を過ぎ、職域拡大の目標を立て、そのためには体力を増強しなければならないと思うと、スイミング教室に入会、水泳をやり始めた。4か月たったこの頃は、体力に自信がついた。

私の仕事には、税務調査の立会いという煩わしい仕事がある。調査が順調に終り、納税者に喜ばれている様子を、まざまざと頭の中に描きながら立会いを終った時には、「申告是認」だ。昨年、立会いをして是認で終った調査は約80%であった。同業者は信じないと思う。

確かに、心が「空」になっている。すべて肯定的で、プラス発想だ。嫌なことであっても「私にとって、必要だから与えられているのだ」と考える。全く、素直なものだ、こだわりのない。

今、私は就寝前に「アルファータ」を使って、脳波をアルファリズムに調整する訓練を続けている。

以前は、睡眠薬代わりに飲んでいた寝酒もプツリと止めた。飲まないでもよく眠れる。大安心の境地だ。

私は、アルファリズムでますます成長発展し続けるであろうと、最近では本気で信じている。



## 目的をもち、 前向きに

戸 木 倫 正

ワイドシステム

セミナーに参加して新しい知識を得ましたが、特に良かった事が、2つあります。1つは、脳波のα波がストレスの解消に役立つという事です。私はかねがね、菩提寺の今年89歳の御住職が、顔の艶もよく、立居振舞も生々として、毎朝一万坪もある境内を読経して回られ、今も現役として活躍されておられるお姿を拝見、自分も出来る事なら死ぬ迄あの様な若々しい生き方をしたいものと希望していたのです。どうしていつ迄もお元気なのか？ 体質なのか、それとも若い頃の修行の結果なのか、と不思議に思っていたのですが、この度志賀先生のお話の中で、僧侶は、経文を覚える為の集中力、瞑想、写経等で、普通の人よりα波を多く出しているとの説明を聞いて、なる程と納得したのです。それでは、私もこれからα波を強化する訓練を行って、α波を出す様心掛ければ精神のバランスが得られ、健康の維持に役立ち、御住職の様に活力ある人生が送れるとの希望が湧き、嬉しくなりました。

2つ目は、前向きの願望が無ければ、自分の潜在脳力は働かないという事です。この事は志賀先生が、脳波をα波にし、自分の願望をイメージして潜在意識に入れば、脳下垂体から満足のホルモンが放出され、体の細胞が自然に反応して、目的達成、と潜在意識が命令し行動を起こす、と科学的に説明されました。

私の過去の長い経験の中で、今、考えると、非常に容易に事が運んだ時、耐え切れない程苦しかったが何とか切り抜けた時、短時間に思いがけないアイデアが浮かんでクレームを処理出来た時等、この様な事例が再々あった気がします。受講前は、それは唯、運が良かったと思え、確たる理由は解りませんでした。これは、自分の願望の強い時は、常日頃繰り返し思い続けているので、いつの間にか脳がα波状態の時に潜在意識に入っていて、自分では意識しない内にその目的の為苦痛を感じず努力している結果と考えられます。逆に失敗した時は、心の底から突き上げてくる欲望ではなく、半信半疑の弱い願望であった気がするのです。即ち、やる気が無かったのだと断定出来るのです。セミナーの中で「貴方の欲しいものは何ですか？」の質問がありました。改めて考えて見ると欲望が漠然として無きに等しいのに愕然としました。毎日目先の事に追い回され、一日終ると何か仕事をしたと満足し、たまに何かしようと考えても、内外の環境から自分で抑制してあきらめていた人生であった様に考えます。今私は、人生を前向きに、目的を持って、充実して過ごせる自信がついて来ました。

# 驚きから発見へ

みずぎわ

水際受験生は  
と翔んだ

多 辺 田 博 可

ラーン・ウィズ・ジョイ



私たちは「たのしみながら学ぶ教育事業」という途方もない目標めざして、ラーン・ウィズ・ジョイという組織を作っていますが、その一環として、『こどもたちの自由なシニール』と名付けた変な塾を開いています。そこへ、2月9日の夕方、二人の見知らぬ女の子がやってきました。近所の中学校に通う三年生とかで、やたらに緊張した面持ちである。

「どうしたの」と聞くと、「あと二週間で都立高の入試なんですけど、私達、全然自信ないんです。合格できるようにして下さい」と、とんでもないことを言い出す。「成績は？」と聞けば、社会科はほとんど零点、学校の先生はムダだからやめろと言っている。一週間後に迫ったスベリ止めの私立高入試ですら危い、などと、身の毛もよだつようなことを言う。

「いくら変な塾だからといったって、こりゃムリだよ」…と

断わろうとしたら、女の子の目にキラリと光るものがあった。年令を問わず女性の涙に弱いのは男の定め、意に反して……

「ヨシ、一緒にやろう。絶対に大丈夫」と私の口は話していた。これが水際受験生とのスリリングな付き合いの始まりです。

口ではカッコ良いことを言ってはみたものの、ドウシタモノカ……魔法でもなけりゃ……と思案にくれていた時、天啓のように閃いたのが、志賀先生のアルファ波の話。コレダッ……早速、自己流の指導シナリオを作って、アルファプロモーションの木村さんにお電話したところ、「これは面白いじゃないですか」と全面的にご賛同いただき、バイオフィードバック装置を実験的に貸してくれることになりました。勇気百倍で、翌日からの指導に取り組むことができました。

指導の方法は、呼吸法、リラックス用の音楽をとり入れる、サジェストロジーを活用する、アドラー心理学の勇気づけや推測法を応用する等、要するに努力するよりも楽しむことを中心に（何たる受験指導ノ）バイオフィードバック装置によるアルファ波測定も組み入れました。やってみて驚ろいたのは、一日10時間やっても、生徒は「全然つかれない」…と言うのです。偉大なるアルファ波の効用ノ 二週間がアッという間に過ぎました。

都立の発表は、三月三日、ヒナ祭りの日。電話の向こうから二人の弾んだ声が響いて来ました。合格です。私立も含めて、二人の水際受験生は見事に、全ての関門をクリアしました。

大番狂せに、学校は一時パニックに陥ったそうです。

問合せ先 ラーン・ウィズ・ジョイ (03) 346-0077



定年 …

能力開発にまい進

岩 見 喜 代 治

サラリーマンとしての定年も間近になり、定年後の仕事をあれこれ考えていた昭和58年10月頃『潜在脳の発見』を読みました。大変興味を持ち、BF装置も購入、早速アルファ訓練を始めたのです。最初は、なかなかアルファ感覚がつかめませんでした。しかし、吐くことに重点をおいたゆったりした呼吸ができるようになり、楽しい景色が思い浮かぶようになってきますとアルファ波が強くでるようになってきました。景色については、私の田舎で、小さい頃、魚とりをした小川をイメージすると、特にアルファ感覚がつかめます。最近では、忙しくて毎日訓練できませんが、休日にゆっくりとアルファの時間を持つようになっています。

アルファ状態がつかめるようになってきて、気づいたことは、花を見ても以前よりも美しく見え、対人関係でも他人の能力を認め、素直に誉められる心情が持てる様になったことです。ストレスを克服し、自己の能力が最高に発揮される状態づくりをするのが、アルファ訓練だと思います。

仕事の面でも、訓練を始めてから、技術、あるいは事業に関するアイデアがよく出るようになってきました。そして、アイデアとアイデアが結びついて具体的な形になってくるのです。この2年間で技術の特許申請を6件出願し、そのうちの一件は特に自信のあるものです。

さて、創造の思考過程には、着想と、それを具体的に固めるという二つがあります。この二つの過程を統合する能力を持つのは容易ではないので、他人と協力することが大切で、それがひいては発明につながるのだと思います。アルファ訓練を行ってから、言葉でないコミュニケーションがよくできる様な気がします。何となく、相手と通じ合えるといった感じで、同僚の協力が得られるようになってきました。

私の能力開発は緒についたばかりで、ますます深めながら、自分自身の中から可能性をさぐっていききたいものです。定年後は、特許を基礎に会社をつくりたいと思っています。また、アルファをとり入れた教育を行うのも夢であります。

最後に、家内は私のことを人間が変わったと言います。ギスギスしなくなってきたと、認めてくれている様です。

# 春本番 大阪でアルファイベント



昨年行われた講演会（大阪駅前第3ビル）

## ◆特別講演会の開催

講師 志賀 一雅 東海大学講師・脳力開発研究所所長  
演題 「活力ある心の状態」 アルファ脳波の驚異

多くの能力者の脳波を測定してみて、脳波がアルファ優勢の時は、脳の活動が集中していて機能が活性になっていることが明らかになりました。約2000名の指導を下に、豊富な実例を提示しながら、誰でも生活の中で生かせるアルファの具体的活用についてお伝えします。

日時 4月27日 午後1時30分～3時30分（開場1時）

場所 大阪駅前第3ビル17F

大阪市北区梅田1-1-3 06(344)0205

費用 ￥1,000

定員 120名 当日先着順に120名とさせていただきますのでご了承下さい。

連絡先 脳力開発研究所 目白分室 アルファプロモーション  
〒161 東京都新宿区下落合3-17-40  
目白ハイツ5階8号 03(565)0334

## ◆公開セミナー

※ ハガキに必要事項をご記入の上参加費を添えてお申込下さい。

SRP第18回 講師 志賀 一雅

アルファを単に知識に止めず、活用していただくのが目的です。ご参加の上、アルファの効用をご自分のものにして下さい。

期日 5月17日 13:00～18:00

5月18日 10:00～18:00

場所 ホテル大阪ガーデンパレス

大阪市淀川区西宮原1-3-35

06(396)6211（最寄駅 新大阪駅）

定員 30名

参加費 ￥38,000（受講料30,000円、教材費8,000円）

問合先 脳力開発研究所 目白分室 アルファプロモーション  
〒161 東京都新宿区下落合3-17-40  
目白ハイツ5階8号 03(565)0334

## ◆バイオフィードバック装置 実演展示販売

脳波がアルファ優勢であるか否かは、自分では気づきません。BF装置は、アルファ状態を表示するもので、自分自身のアルファ状態の気づきを深めていくことができます。

展示機種 EEG（脳波） BF装置

マインドジェニック 8003、表示用パソコン

アルファータ FM-212A

バイオピット A-1、B-1

GSR（皮膚抵抗） BF装置

SRPテープ各種

期間 4月22日～5月3日

時間 11:00～20:00

場所 紀伊國屋書店梅田店  
06(372)5821

超能力セミナー 講師 清田 益章

超能力現象は、現実に存在します。これを単なる驚きとか好奇心を満たすとかに止めず、人の脳力の素晴らしさの解明や、脳力開発の手だてにできたらと考えます。当日は、清田益章氏のパフォーマンスを、実際に観察し、その訓練法についてお話し致します。志賀所長を交えてのパーティも開催しますので、体験してみようと思われる方は是非どうぞ！

日時 第1回 5月24日(土) 13:00～17:00

第2回 5月25日(日) 13:00～17:00

場所 大阪リバーサイドホテル

大阪市都島区中野町5-10-160

06(928)3251（最寄駅 桜の宮駅）

定員 20名（5/27, 5/28各回とも）

参加費 ￥10,000（各回とも）

問合先 アルファプロモーション

# Biofeedback Society of America Seventeenth Annual Meeting

**速報**

March 21-26, 1986  
San Francisco, California

バイオフィードバック法はアメリカが本家、毎年基礎研究や臨床応用に関する報告会が行なわれ、今年は第17回になります。このバイオフィードバック学会に、脳波モニターFM212A（エフティ-社）が展示され、そのユニークな機能に参加者の多くが強い関心を示しました。以下は志賀所長の速報です。

## ◇ 熱心な討論

これまでに半導体国際会議や国際脳波学会など多くの国際会議に参加したことがありますが、バイオフィードバック学会ほど熱心な会議はありませんでした。会期が6日間と長いだけでなく、朝食前の7時30分から開始され、途中軽食を狭みながら夜9時過ぎまでぎっしりのスケジュールで、どのセッションも魅力あるテーマばかりです。

アメリカでは、学会が自主的に資格制度を採用し、所定の研鑽を積んだ者が、バイオフィードバック装置を使ったクリニシャンやテクニシャンとして認定されています。このため学会の中でさまざまなワークショップもひらかれています。今年の特徴はアスレチックへの応用、学校教育での活用など多人数訓練法や、禅・ヨガ・瞑想法への適用、トランスパーソナルな課題へのチャレンジ等、幅広い展開でした。



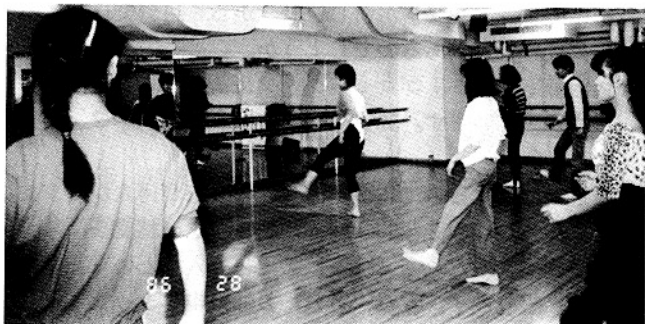
## ◇ 活気のある展示会

基礎研究や臨床応用に欠かせないのがバイオフィードバック装置です。アメリカでは大小さまざまなメーカーが、各社特徴ある装置を展示、実演して、大変活気があります。今年の傾向はやはりコンピュータによるデータ分析とデータロギングで、システムの大型化もみられます。

日本から初めてエフティ-社がテープレコーダーを内蔵した脳波モニターFM212Aを出展し、そのユニークな機能のため、大変人気を博しました。従来のプロフェッショナルユースから、ホームユース、パーソナルユースとしてアルファ訓練に面白さを加えた点に関心と呼んだようです。



## はなやかに東急BE祭



毎年3月末に東急BE祭が開催されます。これは東急プラザ（渋谷）7階の東急クリエイティブライフセミナーの公開講座で、今年は3月28日（金）29日（土）の2日間行なわれ、脳波のアルファを中心とした「心の科学」講座の実践編の一部が紹介されました。エアロビクス用の広いスタジオいっぱいに動き廻るダイナミックメディテーションやヨガ瞑想などのコンビネーションと、いわゆるソマトサイキックなアプローチでのセルフコントロールを体験してもらいました。明るく肯定的な心の状態が、脳に活力を与え健康にも能力発揮にも効果的ですが、「心の科学実践編」は体験的にそれを学習していくことを目的としています。

## セミナー・研究会のご案内

### SRP公開セミナー

**内 容** 能力ある人が能力を発揮している時の脳波を測定してみると、アルファが優勢になっています。一般の人でも、アルファ強化訓練をすると、何かをしている時でもアルファが優勢となって、集中力が上がり、驚く程の力が発揮できることが確かめられました。SRPは、目的に応じたアルファ強化練習と、アルファ優勢状態の活用法を豊富な指導体験を下にまとめたものです。心身のセルフコントロールに、効率的な学習法に、カン・ヒラメキの開発などに最適。願望達成と自己の可能性を拓ける、潜在脳を活用した全脳開発プログラムです。

**講 師** 志賀 一雅・脳力開発研究所スタッフ

**期 日** 第17回 昭和61年4月19日(出)20日(回)  
第18回 " 5月17日(出)18日(回) (大阪)  
第19回 " 6月21日(出)22日(回)

**時 間** 1日目 13:00~18:00  
2日目 10:00~18:00

**場 所** 新宿 NSビル13F会議室C室

〒160 東京都新宿区西新宿2-4-1

03(342)4893

※第18回 ホテル大阪ガーデンパレス(6頁参照)

**定 員** 24名

**参加費** 38,000円(受講料30,000円,教材費8,000円)  
(BF装置購入者35,000円)  
2日目の食事を含む

※再受講は1,500円で何回でも可(要予約)

**申込み** ハガキにてお申し込み下さい(電話でも受付けます)  
参加費ご入金いただいた方から順次受付けます。

### SRPサマーセミナー

**内 容** SRP公開セミナーを宿泊にて実施します。自然に恵まれた那須の広大な研修レクリエーション施設が会場となります。1日目の夜にダイナミックメディテーション、2日目の早朝、座禅を行います。昨年、第一回目を開催し好評で、第二回目となります。1日目の夜、志賀所長を囲んだ懇親会も企画しております。

**期 日** 昭和61年7月9日(出)~10日(回)

**時 間** 1日目 13:30~21:30(集合13:00)  
2日目 6:30~17:00

**場 所** 那須くろばねスプリングス

栃木県那須郡黒羽町中野内1825-1

02875 0311 (東北新幹線那須塩原駅)

**定 員** 30名

**参加費** 49,000円(一般53,000円)  
(食事、宿泊費含む)

**申込み** 上記SRP公開セミナーと同じです。

### 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-アルファ波の奇跡」

**基礎編** SRPをベースに、カルチャーセンター向けに、より

生活に密着した具体的課題を体験します。12回の継続コースですから、生活に根つきやすくなります。

**期 間** 昭和61年4月4日(出)~6月27日(回)全12回

**時 間** コースⅠ 13:00~14:30

コースⅡ 18:30~20:00

**受講料** 24,000円(入会金別途5,000円)

**実践編** SRPの導入に、運動生理学的な理論に基礎をおくエアロビクスを取り入れたものです。思いっきり体を動かしていくうちに、ずっとアルファ感覚が身についてきます。アルファの応用は自在です。

**期 間** 昭和61年4月12日(出)~6月28日(回)全6回

**時 間** 15:00~17:00(第2、第4土曜日)

**受講料** 16,200円(入会金別途5,000円)

**問合先** 03(477)6277

### バイオフィードバック活用研究会

**内 容** 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果を意見交換しています。アルファに興味のある方はどなたでも、お気軽に、直接会場にお越し下さい。

**参加費** 1,000円(BF購入者無料)

**時間は** 18:30~20:30

**第21回** 昭和61年4月17日(回)

**講師** 志賀一雅

**内容** 「アメリカバイオフィードバック学会の報告」

アメリカにおける最新のバイオフィードバック研究の実状、臨床応用について報告します。

**場所** 中野サンプラザ会議室カトレア2号 5F

03(388)1151(国電中野駅前)

**第22回** 昭和61年5月15日(回)

**講師** 山田一成 アルファトレーニングスクール理事長

**内容** 「アルファスクールを開設して」

昨年10月、アルファ訓練教室が開設されて半年になりました。その成果、問題点の報告です。

**場所** 中野サンプラザ会議室カトレア2号 5F

**第23回** 昭和61年6月12日

**講師** 白石先生 福島大学 教育学部

**内容** 「スポーツとイメージトレーニング」

スポーツを早く上達するには、イメージトレーニングを活用するのが効界的です。その理論と実際の報告です。

**場所** 中野サンプラザ 研修室2号 11F

### 《編集後記》

▼今年に入り、SRPセミナーは2月、3月とも受付早々に満席です。アルファが新しい概念から、自分で体験するものになりつつあるのでしょうか。

▼目白分室アルファプロモーションに新しいスタッフが加わり張切っています。異質の組合せがまさにアルファ感覚です。

▼最近来社される方で、2年振りという方が何人かいます。それぞれ、この2年間、個人的にアルファ感覚を深め、効用に確信をもたれて、今度は職場に導入をという訳です。心強い限りです。どうぞ宜しくお願い申し上げます。