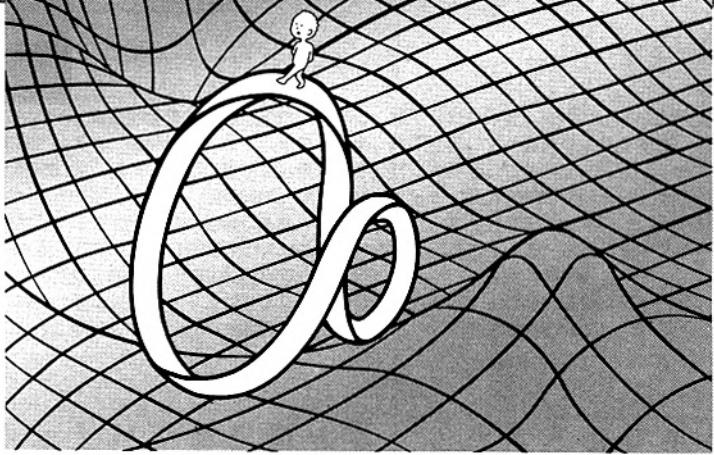


1986年7月1日
発行所 脳力開発研究所
〒162 東京都新宿区戸山1-4-1
TEL (03)203-1225

心を科学する雑誌



VOL. 3
NO. 3

アルファサイエンス

特別寄稿 脳波と生命のリズム

国際基督教大学教授 石川光男 3

●生命のリズムは自発的な協調性によって生まれるという面白い特徴がある。

続報米国バイオフィードバック学会に参加して

脳力開発研究所所長 志賀一雅 6

(エッセー+Q) テキヤとヤクザのアルファ波型演劇話法 11

レポート アルファ・トレーニング・スクール開校体験記

B F 活用研究会 17

私のα体験 ダイヤモンド・エグゼクティブ会員のα体験一ヶ月後 9

SRP自己恒常性開発プログラム(最終回) 志賀一雅 14

RAPPORT「Q & A」 12

読者の広場「αトーク」 15

BOOKS 読者プレゼント 13

INFORMATION 新製品モニター募集他 20

定価350円

新しい広がりを求めて

先般、東京池袋のサンシャインシティに於て、CAI&ニューメディアショウが開催されました。日本経済新聞社と産業能率大学共催のもので、近頃はやりのコンピュータによる教育システム（Computer Aided Instruction）を中心に、人間の能力向上のためにいかにコンピュータを活用するかを啓蒙するためのものでした。私共、脳力開発研究所では、かねてよりコンピュータを用いた脳波フィードバック装置と、アルファ強化訓練のCAIシステムを開発していましたので、このショウに展示参加してみることにしました。ただ、来場の皆さんには恐らく脳波のアルファやバイオフィードバックについてよく知らないでしょうから、関心を寄せてくれるだろ?とは期待できませんでした。しかしこの際いろいろな意味で世に問うてみよう、又、ブースに立ち寄る人に説明してみてどのような反応が示されるか調べてみようと思つたのです。

さすがに先端分野の展示会だけあって、ショウは華やかで活気のあるものでした。会期の4日間、とぎれることなく大勢の来場者がありました。あちこちの展示ブースでは、工夫を凝らしたディスプレーと共に、ユニフォーム姿の美しいコンパニオン達がマイクを片手に笑顔を振り撒きながら、一生懸命に説明しています。かなりの特訓を受け、リハーサルを行つたのでしょう。専門的なテクニカル用語を流暢に喋りまくっています。本当に理解して喋っているのかな?などといささか意地悪な疑問を抱きつつ、実はコンパニオンを採用できない経済的コンプレックスを噛みしめながら各社のブースを廻つてみました。アイディアを競い、技術力やシステム規模の大きさを競つて、この分野の競合のすさまじさが肌に伝わってくる感じです。その中につけて、私共の展示ブースは場違いなほど異質でした。学園祭のような手作りのポスター、来場者と見分けのつかない服装、そして友人と話し合う様な気どらない説明の会話。脳波をモニターしながら能力開発するユニークさ。これらがうけたのか、人垣が二重、三重になることがしばしばで、予想をはるかに上廻る盛況でした。



所長
志賀一雅

昭和12年、東京都生まれ。電気通信大学卒後、松下技研に入社。同時に、東京大学受託研究員としても、半導体、LSIの研究に従事。国際会議にてその成果を2度発表。

昭和51年、脳波の研究に着手し、東京大学受託研究員として2年間、脳波バイオフィードバックの研究を行う。昭和58年、松下技研を退社し、脳力開発研究所所長となり、現在、企業などで創造性開発の指導にあたっている。また、東海大学短期大学で、「生体情報」を担当、人間の脳の情報処理のメカニズムについて講義している。米国バイオフィードバック学会員。著書に『潜在脳の発見』『奇跡のスーパー記憶法』等がある。

趣味は登山、山スキー及びテニス、洋蘭栽培にも凝る。一坪半の温室は庭を占拠し苦情をかう。※バクスター効果の実験材料に使う予定。※植物の感受性による反応。

ところで最近、科学技術の進歩に対する不安の声をよく聞きます。コンピュータ技術が普及し、職場や学校・家庭など、いたる處にキーボードが見つけられます。そして若者達は何のためらいもなくディスプレーに向い、キーボードを叩くのです。そのような時代の流れの中につれて、統計的には明らかにさまざまなテクノストレス症候群が増加しているのも事実です。急に視力が低下したり、頭痛や腰痛、消化器系や循環器系の疾患など、原因が明確でないままに機能が低下し、やがて病的状況を呈してくるのです。ストレスによる心身症や神経症であって、避けることができない現代病であるとも言われています。更には、コンピュータゲームに熱中している子供達が、やたら反射機能だけ発達して、社会生活に大切な情感や創造性を失い、やがては暖かい人間関係が維持できなくなるのではないかとも言われています。いわんやCAIのように、コンピュータで教育されたのでは、いつたいどのよつたな人間に育つのか？識者達の心配も想像するに難くありません。

しかし、それにもかかわらず科学技術の進歩はひとり歩きしています。そして資本主義経済の旺盛な食欲は進歩した科学技術を呑み込みながら肥大化し、その行く手を遮ることはできないかも知れません。それならばいっそのこと、不安や心配を叫んで流れに抗するより、技術的進歩の真只中に飛込んで、いかにして人間性を確保するかの方法を確立する事が方が大切な気がします。幸い、今回のCAI & ニューメディアショーに展示参加してみて、新しい広がりが得られそうな気がしました。参加企業の全てが知識や技能教育にCAIを活用しようとしているのに対し、私共は脳波のアルファ波を指標にしながら、情感や意欲を向上させる目的でCAIを活用しようと提案したのです。テクノストレス対策としての人間性回復にも有効です。知能偏重の流れの中で、情や意の大切さを訴えたいのです。少なくも私共のベースを訪れて、資料を手にし、説明に耳を傾けてくれた方々は、異口同音に賛意を示し、関心を示してくれました。新しい輪が広がり始めたのです。私達は情熱をもつてこの広がりに応えていきたいと思います。その一つの足掛りとして「アルファサイエンス」を一新しました。この小冊子を通して、より多くの人に向けてアルファウエーブを発していきたいと思います。是非ご支援下さい。

脳波と生命のリズム

国際基督教大学教授

石川光男

三年程前に、「科学における精神の役割」と題する国際会議がモロッコで行われた。生物、物理、心理学などの分野の学者が三十人程集まつたその会議に、日本人として唯一一人出席した私は、「意識——自然と人間を理解するための重要なパラメータ」と題する講演を二十分钟左右行つた。

その中で、意識と物質の相互作用の問題に

触れ、これまでの科学では意識が物質に作用を及ぼさないことを前提にしているが、開眼覚醒の状態でアルファ(α)波やシーツ(θ)波が顕著に表われるような特殊な意識状態では物質との相互作用が無視できなくなるのではないかという仮説を提出し、人間の特殊な意識状態が隣室にいる被験者の呼吸や脈波に影響を及ぼすという実験例を紹介した。

この会議には、脳のホログラフィー理論で

有名なプリブランも出席していたが、出席者からの集中攻撃を受け、私は孤立無援の状態となつた。

この例に見られるように、物質中心の自然観が定着している現代科学の中には、意識に物質と対等の位置づけを与えようとすら考え方は排斥され、実験事実さえも否定される。人間の意識はまだまだ未知の世界であり、できるだけ素直に事実を見る心を養いたいものである。

脳波のシンクロニゼーション



現在の生物学は、物質の構造と機能という

「ものさし」で生命を理解し、操作しようとしている。現在脚光を浴びている遺伝子工学は、そのような生命観を象徴的に示している。

これに対して、リズムという視点から生命をとらえ直してみると生命の別な側面が見え



いしかわ みつお

1933年生まれ。1959年北海道大学大学院、理学研究科修士課程修了。理学博士。現在、国際基督教大学理学科、物理学教室教授。同大学、大学院、理学研究科及び比較文化研究科で理科教育及び創造性のコースを担当。専攻は高分子物理学であるが、理科、文科の両分野にまたがった学際的な研究に強い関心をもって幅広い研究活動を続けており、国際会議の経験も豊富。著書に「東洋的生命観と学問」(三信図書)、「ニュー・サイエンスの世界観」(たま出版)など多数。

てくる。生命はさまざまなりズムの集合体である。呼吸、脈動、各種の新陳代謝は皆一定のリズムで繰り返されており、そのリズムが狂うと生命体に異常が現わってくる。

ところが、生命のリズムには面白い特徴が見られる。それは、生命体のリズムが自発的な協調性によって生まれるという点である。

例えば、ネズミの心臓細胞を一つずつ分離して培養すると、個々の細胞は勝手なりズムで搏動する。ところが、これらの細胞を高密度にして一日位放置すると、全体がオーケストラのように一致した搏動を示すようになる。

指揮者がないわけでもないのに、細胞は自発的に情報を交換して、全体としての協調行動を示すわけである。このような現象はシンクロニゼーションと呼ばれる。

一四〇億もあるといわれる大脳皮質の細胞が一致協力して、 α 波のような一定の振動数の電気的活動を示すのも一種のシンクロニゼーションと考えられる。

脳波のシンクロニゼーションを考える際には、少なくとも三つの側面に注目しなければならない。第一は、どのような振動数で協力活動が起ころるかという点、第二は、その振動数帯にどれだけのエネルギーが集中しているかという点、そして第三は、大脳皮質の中でどれ程広い範囲にわたってシンクロニゼーションが起きているかという点である。

生命リズムの自発性という点から見れば、脳波のシンクロニゼーションは、生命本来の生命活動と協調性をいかにして、妨げずに發揮させるかという問題とつながっている。

シンクロニゼーションは、単に個体内ばかり

りでなく、個体と個体、個体と外界の間でも起くる。集団による祈りや、生理的活動と昼夜のリズムの一致などがその例である。従つて、脳波のシンクロニゼーションは、人間同志、人間と他の生物、人間と物理的外界との協調という意味でも重要な意味をもつてることになる。

脳波による 意識状態の識別

通常の場合、脳波は複雑な形をしているので、どのような振動数の波であるのか、一寸見ただけでは分からぬ。脳波をコンピュータで分析することによって、どのような振動数の波で構成されているのかがわかるが、普通の人でも目を開けた状態で、 α 波を始めとして、いろいろな成分の波が混りあつている。

そこで、脳波の特徴を示すために成分のエネルギー比で表わした三つの指標が使われる。第一は δ 波と α 波の比 (β/α) で脳の活動度の目安となる。第二は α 波とデルタ (δ) 波の比 (α/δ) で覚醒の指標、第三は $\delta/(\alpha + \theta)$ で睡眠に近い状態の指標となる。

超越瞑想の測定例の場合には、 δ 波のエネルギー比はあまり変わらないが、瞑想の初期に θ 波の割合が高く、瞑想の後期には α 波の割

合が最大となる（約四五%）。その結果として、 α/β は大きくなる。 α/β （ $\alpha+\beta$ ）は小さくなる。言いかえると、「脳の活動状態は低いが、睡眠状態と違つて、意識ははつきりしている」ということになる。

一方、先日中国から来日した氣功師の脳波を測定したところ、実験中に四ヘルツ前後の波が非常に大きな割合で表われた。この振動数は α 波と β 波の境界に相当するので超越瞑想の場合とは明らかに違つた特徴を示している。

また、新体道の青木師範が遠當（相手の体に触れずに相手を倒す）をする際の脳波測定では、技をかける前の α 波は前後左右に平均的に分布しているが、遠当の瞬間には前頭部の α 波のエネルギーが大きくなることがわかつた。これらの例は、意識と物質の相互作用に関する私の仮説を検討する上で貴重なデータとなる。

脳波に現われない 意識状態

「頭の悪いのを知られてしまつから……」としおりごみをする人がいるが、脳波ではいわゆる頭の良し悪しや意識内容はわからない。また、 α 波が多く現われたからといって、無条件に「すばらしい」ときめつけることも危険である。広範囲にわたつて現われる単調な α 波が、脳機能の全般的な低下を意味する場合もあるからである。

従つて、單に α 波を多く出現させることだけを目的とするトレーニングには、一定の限界があると同時に、ある種の危険性がつきまとつことも忘れてはならない。そのような限界を克服するためには、少なくとも二つの注意が必要であると私は考へている。

一つは、「何のために生きるか」という人生目的を高めることと、それを成し遂げようとする意志の強化である。これは脳波に現われないが、脳波のシンクロニゼーションを意義あらしめるための基礎となるように思われる。そしてもう一つは、 β 波で代表される理性的な脳活動とのバランスである。單に α 波が出ただけでは、真に創造的な活動には結びつかないので、知的な脳の訓練を軽視して α 波だけを重視すべきではない。

アルファ・トレーニングを創造活動に利用する場合には、この二点に留意して総合的な人間開発を目指すべきであろう。昨年から、私自身も可動型の脳波計を使って、独自に脳波に関するデータを集め始めた。特殊な能力をもつ人はもちろんのこと、 α 希望の方で脳波測定にご協力いただける方は、アルファアプロモーション TEL03(565)0334までご一報下さいよ。

「脳波の測定に協力して下さい」と頼むと、

米国バイオフィードバック学会 年次総会に参加して

脳力開発研究所 所長 志賀一雅

サン・ド・ウイツチを頬張りながらの討議

この春、

3月21日から6日間、

サンフランシスコのシェラトン・ブ

ラザにて、バイオフィードバック

学会の年次総会が開催された。1

969年に設立された学会で、今

年で17回目になる。毎年春に開か

れる総会は、アメリカのあちこち

の都市を巡るので、参加者はそれ

なりの楽しみがある。

私が、この学会の会員として承認され、始めて年次総会に参加したのは、'78年のニューメキシコ州アルバカーキーであった。それ以

前から半導体国際会議や固体素子コンファレンスなどに参加し論文を発表した経験があるので特に戸惑うようなことはなかつたが、それでも、

朝食前の7時30分からショート

コースセミナーが開始され、途中

サンド・ウイツチを頬張り、牛乳を

飲みながら熱心に討議する様には、

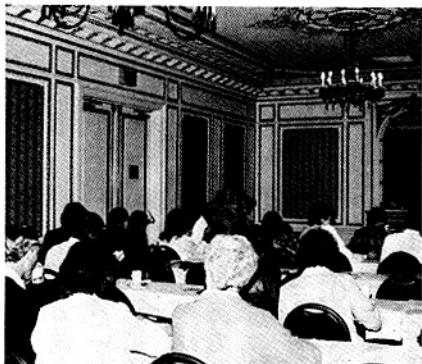
いささか圧倒され、強烈な印象を

受けたものだ。どうやらこの熱心

さは伝統的なものようで、今年

も全く同じであった。

翌々年の'80年は、デンバーの南、コロラド州コロラドスプリングスでの大会で、気持のゆとりに加えて、アメリカ屈指のリゾート地らしく、実に美しい風景に囲まれて感無量であったのを思い出す。その時、少くも一年おき位にはこの学会に参加しようと固く決意した



のであつたが……いろいろ事情があつて、以来6年も過ぎてしまった。久し振りに参加してみると、学会の動向はそれなりに変化と進歩があるようだ。特にセッションなどの気楽な意見交換の場では、将来の夢を語るなど、魅力がいっぱい楽しかった。

紅波の余曲折17年

学会が設立された当初は、もっぱら心理学者や生理学者の研究対象となつた自律機能と随意機能の学習理論を体系づけるための基礎研究が中心であつた。ミラーの血圧に関する動物実験、カミヤの脳波のα波生起の実験、ブヂンスキーの筋電図を使用した筋弛緩の実験などである。特にカミヤの実験は、東洋の禅やヨガなどの瞑想に



会場近くの風景・サンフランシスコ

関心のある研究者達をひきつけた。UCLAの研究室に禅の高僧鈴木大拙を招いて、その悟りの状態とはどういうものか、徹底的に電気生理学的な計測を行つた。そして瞑想の境地に入るにしたがい脳波の特徴的なパターンとして α 波が顕著に現われたのである。それ故、「 α II 瞑想状態」と仮説的に方向づけて話題となつたのである。

以来、多くの研究者が脳波バイオフィードバック装置を用いて、 α 波強化訓練を試みた。しかし予想に反して簡単に α 波が出るようになり、深遠な瞑想状態とは異質な状態ではないかとの批判が増え、急速に脳波の α 熱は冷却してしまつたのである。対称的にブジンスキーの筋電図による筋弛緩の実験が評価されだした。適当な治療法のなかつた偏頭痛が、ブジンスキーの筋弛緩訓練で完全に治癒してしまう。さまざまの心身症、神経症が軽快してしまうのである。



各社の出展ブース

このような時だった。医者が大勢集まり、症例報告や治療法のワーキショップが主体であった。ここではEEG(脳波)よりもEMG(筋電図) バイオフィードバックが主流になっていた。

筋弛緩の、いわゆるリラクゼーション訓練は、副次的にストレス耐性が強化され、集中力の向上やさまざまな能力發揮にも有効で、

コロラドスプリングスでの学会では、学校教育や企業内教育での活用が論じられていた。この段階でもやはりEMGが主流であった。私自身は、しかしEEG- α に関心があつた訳であり、その意味ではアメリカのバイオフィードバック学会の動向は必ずしも満足できるものではなかつたが、参加した何人かの研究者といろいろ討議してみると、潜在的にはEEG- α に関心を持っている人が多く、やがてEEGが見直される時が来るような気がしてならなかつた。

臨床医達はこの研究成果を見逃さなかつた。自分の患者に試みて見事に成功してしまつ。私がアルバカーキーの学会に参加したのは、まさに

今年のサンフランシスコの学会は、まさにその徵候が現われだした。予防医学や能力開発的な観点からバイオフィードバック訓練を行ふ場合、単に筋肉がリラックスできれば良いのではなく、視覚化表象やイメージに集中できることが大切で、再び瞑想の意味が論じられたのである。

前頭葉はナンセンス?

日本を出発する一週間程前に、たまたまカミヤ博士の意見が表明されている本(「マインド・マネージメント 清水榮一著 太陽企画出版」)を読み、どうしても真意を確かめたいと思つてた。その本によると、「前頭葉脳波の α 訓練はナンセンスだ。」(ジョー・カミヤ)と言うのである。勿論前頭葉脳波には、額の緊張による筋電図(EMG) や眼球の動きによる信号(EOG) などが混入するので、測定に注意が必要ではあるが、私は長年の研究から前頭葉 α こそ瞑想状態と関連が深いとの確信をもつてゐる。これまでの多くの研究が後頭葉 α についてであり、これは單に目を閉じれば誰でも強い α 波が発生するため、瞑想とは異質であるとの批判に結びついたのだと思つてゐる。その点、前頭葉 α

は単に目を閉じるだけでは発生せず、リラックスした意識集中状態が不可欠なのである。

実は学会に併設して、毎年バイオフィードバック装置の展示会が開催されている。今年も盛況で39社が参加したが、日本から初めてエフティーサービスが、同社の製品アルファータを出展した。これはご承知と思うが、前頭葉^αの五一



ジョー・カミヤ氏

ドバック訓練が可能な様に工夫してある。つまり額の緊張や眼球の動きがあるとランプ表示で警告し、表示を止め、真にリラックスできてる^α状態になつた時のみ^α表示するようになっている。従来の装置はこの様な工夫がなかつたので、額や目を動かすと強い^α表示になってしまふ欠点があつた訳だ。

ジョー・カミヤ博士にアルファ

ータを試してもらうのが手っ取り早いと考えた。しかし、アメリカのバイオフィードバック学会では常にその功績が讃えられている大権威者である。どのようにアプローチしたら良いか、下手な英語ではたして討論できるのだろうか；そこはSRPのテクニック『心に一択の不安を禁じ得なかつたが、絵に描いたよ^うな展開であつた。私はS.R.P.のテクニック『心に思い描いた事は必ず実現する』を

メンタルスクリーンにエフティーサークスを写し、数台のアルファータが展示されている。ジョー・カミヤ博士が一台のアルファータの前に座り、真剣に脳波の測定チエックをしている。その横で私がこやかにそして得意気に説明をしている。やがてカミヤ博士は笑顔になり、「これは素晴らしい！」と感想をもらす……日本を出発する前に何回かこの様なイメージを描いてみた。潜在意識の叡智は、実際に正確にこのイメージを実現してくれたのである。ブース担当の女性が撮つてくれた何枚かの写真の中に、正にメンタルスクリーンと同じ情景が写されていたのだ。

ジョー・カミヤは額に電極を着け盛んに目を動かしたり、額に力を入れてみたりしていた。勿論アルファータは^αを表示しない。やがて目を閉じて瞑想をする。テープ

レコーダーが動き出し、美しい音楽が流れ出す。時々目を動かしてみると、その度にテープレコーダー示しながら、何故私は前頭葉^αに固執しているのかを説明し、そのためこの様な装置が開発された事を理解してもらつた。カミヤ博士はよほど気に入つたとみて、後で婦人を伴つて再びブースを訪ねて来た。多くの研究者達も同様に興味を抱き、展示した装置は、この学会の期間中に完売してしまつた。

もともと瞑想の研究でスタートしたバイオフィードバック法が、17年間の糾余曲折の中でもさまざまな成果を産出した。再び瞑想に関心を持つ研究者が増えてきたようだ。今年の学会のシンポジウムのテーマには、脳波を取り上げたものが多かつたし、トランスペラソナルな領域やアスピリチュアルやスポーツなどパーソナルユースに焦点が向けられ出した。いよいよ面白くなつたとの実感を抱きつつ帰国の途についた。



ジョー・カミヤ氏の脳波をアルファータで検知する筆者

ダイヤモンド・エグゼクティブ会員の

α 体験 チェック 月後

「エグゼクティブ」は、企業の中堅幹部以上を対象にしたダイヤモンド社のビジネス会員誌です。最新の情報と実践的な記事に定評があり、会員の数は七万五千名を越えます。

当誌では、五月号から「能力開発」をテーマに特集の連載をはじめました。第一回が「スーパー速読術」、第二回が「パワーアップ・トレーニング講座」そして第三回目に「アルファ・トレーニング」がとりあげられました。この特集は、毎回会員が実際に指導を受け、その成果を受講した会員の「生」の声で誌上レポートをするというものです。

今回は四名の会員の方が、脳力開発研究所のSRPセミナー（3月29～30日）に参加しました。受講一ヶ月後、その成果報告会がありました。ダイヤモンド社のご好意により取材できましたので、会員の体験談をご紹介しましょう。

浅野さんの体験報告

セミナーでいただいたテープ（朝と夜のプログラム）を聴きながらトレーニングしていると、すぐ眠くなり困りました。でも十日間実行しました。その甲斐あってか、朝早く起きれるようになり、睡眠時間が短かくても爽やかに目覚ることができました。一番の目標は腰痛でしたが、こちらの方は成果になつて現われてきていません。五年来のもので、そういう簡単に治るはずがないという考えが、心に棲みつ

いてしまつてあるからかもしれません。腰痛のお陰で、多過ぎた出張が減って、反面恩恵をこうむっていることもあるのです。

「こうなればイイナ」程度に思っていたことが幾つか実現し、少し驚いています。小冊子の制作を担当することになり、広告がどれか心配だつたのですが、スンナリ解決しましたし、他にもいい線で進行中の仕事が幾つかあります。

浅野 晃さん（35才）

（財）日本レクリエーション協会

開発部事業開発グループ プロデューサー
設定目標

腰痛の治療／睡眠時間の短縮

榎本さんの体験報告

仕事が忙しく、テープでのトレーニングは三日ほどしか続けられませんでした。でも私は、このセミナーで物事への取り組み方がガラリと変ったのです。性格は前向きのほうですが、一括否定的に考え始めると止まりませんでした。最も“理想的”だと思うことを、具体的にイメージすることで、單に前向きというより、達成のためのアイディアが、どんどん出るようになりました。

私の設定した目標はデリケートな部分もあり、説明しづらいのですが、自分の考え方方が変ったせいか、

期待していなかつた方面からサポートを受けるなど、思いがけない成果がありました。



榎本 信能さん(42才)
ユニオン・カーバイド・サービス(株)
工業製品部 部長
設定目標
経営戦略に関する問題の解決

平川さんの体験報告

朝と夜の訓練は、なかなか時間がとれず続けることができませんでした。しかし、仕事の合間のショットした時間(二~三分)をみつけては、小さなことを思いつくまま、日に五回程イメージしました。これらの幾つかは実現しています。

大きな目標は、現在進行中のことですのでまだ何ともいえませんが、従来ネットとなっていたことがスムーズに解決し、半ば実現したと言つてもよいかと思います。



平川 完さん(38才)

城南電気機器(株)
専務取締役
開発担当
設定目標
新製品の納期を半分に短縮

ご本人は腰が痛いのですから、すぐにも治りたいと思っています。でも腰が治ると、過密スケジュールの出張が待っています。更に、長年患つた痛みがイメージぐらいで簡単に治るはずがないという意識(潜在意識の中に、病気は医者等に治療してもらわないと良くならないというイメージが潜んでいると考えられる)もあります。

このように、大きな問題として自分が意識する問題の裏には、その解決を邪魔する幾つかの要因があるのが普通です。これがイメージする際、マイナスイメージとなつて作用します。マイナス・イメージは意識しないうちに行動を支配し、問題解決を遅らせたり、解決を阻止したりします。問題が解決して満足の気分に浸つたイメージを描く訓練をするのはこのマイナス・イメージを払拭することでもあるのです。この払拭の過程で、訓練そのものを一所懸命やつているという「ガンバリズム」の気持になると、せっかく出来かけている満足の神経回路が断ち切られてしまします。肩肘張らず、小さい願望をイメージする時のように、気軽に、何回もイメージを描くことが大事です。

小さな願望は、マイナス・イメージが小さいため容易に実現されます。途中であきらめず「そのうち実現するサ」くらいの気持でやると、思つたより早く願望は実現されるでしょう。

森下さんの体験報告

森下さんはセミナー体験半月後に、名古屋へ転勤となり、当時は欠席。レベルアップした仕事へのチャレンジを目標設定した森下さんでしたが、「こうした形で、目標が実現されることは思いませんでした」とコメントを寄せて下さいました。

森下 互さん(28才) 川鉄建材工業(株)

体験報告会に同席して——志賀一雅

当日出席の三人が、異口同音に発した疑問「必死に念願した大きな願望は今のところ実現せず、軽い気持ちでイメージした願望が比較的すぐ実現するのはどういうことか」について考えてみます。

浅野さんの「腰痛」を例にとつてみると分り易いかもしれません。

ご本人は腰が痛いのですから、すぐにも治りたいと思っています。でも腰が治ると、過密スケジュールの出張が待っています。更に、長年患つた痛みがイメージぐらいで簡単に治るはずがないという意識(潜在意識の中に、病気は医者等に治療してもらわないと良くならないというイメージが潜んでいると考えられる)もあります。

このように、大きな問題として自分が意識する問題の裏には、その解決を邪魔する幾つかの要因があるのが普通です。これがイメージする際、マイナスイメージとなつて作用します。マイナス・イメージは意識しないうちに行動を支配し、問題解決を遅らせたり、解決を阻止したりします。問題が解決して満足の気分に浸つたイメージを描く訓練をするのはこのマイナス・イメージを払拭することでもあるのです。この払拭の過程で、訓練そのものを一所懸命やつているという「ガンバリズム」の気持になると、せっかく出来かけている満足の神経回路が断ち切られてしまします。肩肘張らず、小さい願望をイメージする時のように、気軽に、何回もイメージを描くことが大事です。

小さな願望は、マイナス・イメージが小さいため容易に実現されます。途中であきらめず「そのうち実現するサ」くらいの気持でやると、思つたより早く願望は実現されるでしょう。

テ
キ
ヤ
と
ヤ
ク
ザ
の

アルファ波型演劇話法

五光照雄
(作家)

あれはたしか縁日の夜だった。アチコチに屋台や露店が並んだ賑やかな旧街道の商店街。見物がてら歩いて行くと、向鉢巻きをした男がなにやら雑貨をうず高く積みあげ、パンパンと両手を打ちならしながら、威勢のいい呼び声をあげている。

「さア、さア、買つた！ 買つた！ 安いよ、安いよ」

その声に吊られて取り囲んだ人垣の中から一人のおばさんが手を出して、「こちらのこれ一つちょうどいい」。それをしおに私も我もといった感じで買い手が続々現れた。待ちうけていたかのように男は「アイヨ、アイヨ」と大勢の買い物をリズミカルに捌いていく。

独特のこのテキヤ風の呼びかけが、なぜこうも鮮

やかな効果をあげるのだろう？……

買手のほうが「買つた！」と言うのなら分かるが、この場合は、売手のほうが「買つた！」と呼びかけている。いうならば、売手が買手の立場になり替つた言い方だ。どうやらミソはここにあるらしい。状況を先取りしたこのような呼びかけは、受手の心に、「安い買物をしてちょっとびり得をした」という満足感のイメージを惹き起こす作用をするにちがいない。そのイメージが反射的な衝動買の行動にかりたてる。助動詞「タ」を巧みに生かした暗示話法は、まさしく生活の知恵そのものだ。

奇遇にも、このような暗示話法のもう一つの面白い例に、その同じ縁日の賑わいの中で出逢った。

人垣を抜けたぶらぶら行くと、また人だからがしている。好奇の虫にとりつかれて首を突っ込むと、ケンカだつた。事のいきさつは分からぬが、柄の大きなイカツイ男が仁王立ちになつて、一見ヤクザ風の男を相手に興奮した口調で何やらまくしたてている。一髪触発、なぐり合いの始まりそうな気配である。見物衆のほうもそれを今か今かと待ちうけて事の成りゆきを見守つてゐるようだつた。

ところが、意外にも事は、あつさり一件落着となつてしまつた。分が悪いとみたのか、ヤクザ風のほうが、急に態度を柔らげてこう言つたのである。

「旦那、勘弁してやつて下さいよ！……」
と、相手のえり首をわしづかみしかかつ柄の大きな男は、いかにもイマイマしそうな表情をして手を



Q & A

Q 自分ではちゃんと勉強しているのに、学校の成績があまり良くなりません。アルファ波の訓練をやると成績が良くなるそうですが、本当ですか？（「アルファ脳波の驚異」の読者・中学二年男子）

A 本人が一所懸命勉強していると思っているのに成績が余り芳しくないのは、大きなストレスになります。そんな状態ではいくら頑張っても、なかなか難しいかもしれません。

試験で良い結果を得るには、まず勉強しなければなりませんが、さらに試験場で、勉強したことちんと思い出すことも大事です。

アルファ訓練は、大脑が最も脳力を発揮する状態を、必要な時にいつでもつくり出すことができるようになる訓練です。勉強する時もアルファ状態の方が学習効果は上りますし、この時の記憶は忘れにくいのです。ですから、いざという時にアルファ状態になると、すぐ思い出すことができます。

本（「アルファ脳波の驚異」）にも書いてありますが、脳波がアルファの時は“脳活動が調和集中”している状態なのです。この時脳は、意識と潜在意識が統合され、あたかも砂地に水がしみ込むように素直に情報を受け入れてくれます。特にミッド・アルファ（脳波の周波数でいうと、9～11ヘルツ）の状態で、このことが顕著です。記憶を思い出したり、勘がヒラメク時も同じです。

アルファ訓練は、誰にでもできます。自分の持っている素晴らしい脳力を充分に発揮し、勉強にも是非活用してみてください。

離した。
見物衆を拍手抜けさせたこの幕切れを演出したのは、当の自分まるでとりなし役でもあるかのように仕立ててみせたヤクザ風の男のとぼけたセリフだった。肚が治まらない時でも、とりなし役に言われれば勘弁する気にもなる。見えすいた言葉のトリックではあるが、それでもとりなし役が言つたかのような幻想を一瞬相手に与えた意味で、このセリフはきわめて有効だった。

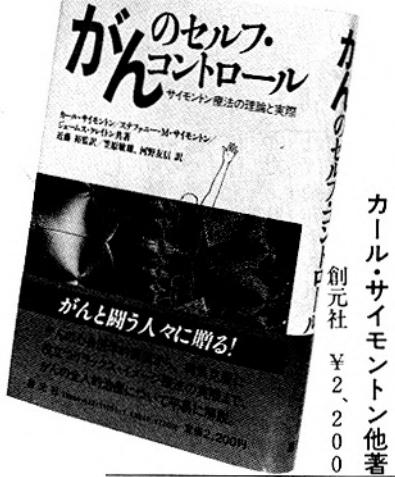
心身の働きを無意識のうちにコントロールしている自律神経は、興奮性の交感神経と抑制性の副交感神経の、正逆相反する働きをもつ二組の神経回路から立ち、心のイメージにも敏感に反応するといわれている。

初めのテキヤ風の男の暗示話法は、相手の行動を誘発する方向へ働いたが、後のヤクザ風の男の暗示

話法は、これとは逆に、相手の行動を制止する方向へ働いている。この二つの暗示話法が、自律神経の正逆二つのシステムとの見事に対応しているようみえるのは、言葉と脳のかかわりを考えさせて、すこぶる暗示的だ。

立場や役割を言葉のうえですり替えて効果を発揮するこのような演劇性をもつた話法は、今でこそ、テキヤやヤクザの専有物となってしまった觀があるが、昔は、庶民にとつてお馴染みの言葉づかいだった。

言葉の世界にも流行があり、ファンションがある。時代の流れにそつて姿・形が変っていくのも当然だが、日常の暮らしをカサついたものにしないためにも生活の知恵に根ざした演劇性をもつ言葉づかいそのままではヤセ細らせたくないものである。



カル・サイモントン他著

創元社 ¥2,200

「病は気から」とは、病気の一
面をついた鋭い真理である。であ
るならば、これを逆手にとること
で病気を治すことができる筈であ
る。と考えたのが、この本の著者
カール・サイモントンである。

彼は、米国テキサス州・フォー
トウォース市で「医学的には不治」
と診断された多くの癌患者の治療
と健康回復という感動的な仕事に
携わっている。この本は、彼の臨
床経験に基づいて書かれた。

彼等は、『癌』を治すということ
だけに力点を置くのではなく、患
者の精神・感情・身体を統一的に
捉える全人的アプローチをした。

本書にα波という言葉は見えな
いが、リラクゼーションとイメー
ジ療法を主体としたサイモントン



療法は、正にアリズムの不思議と
素晴らしい実例である。
癌に悩み苦しむ人のみならず、
多くの人に一読を薦めたい。

(鷲尾)

先生と親の 共同作戦

ピグマリオン教育相談
「先生と親の共同作戦」
山口彰 監修

自由現代社 ¥950

も思われる問題を見事に解決した
実例を分析したもので、大勢の教
育現場の先生方の努力のエッセン
スもある。教育におけるピグマ
リオン効果の集大成といえよう。
どのような子供にも驚くべき潜
在能力があり、その力を發揮させ
るために心と体のリラックスが
大切である事を強調し、具体的な
練習方法が述べられている。子育
ての必読書と思う。

(志賀)

やすらぎを君に

●音楽カセットテープ
●キングレコード ¥2,800

音楽が治療やストレ
ス・マネジメントの面
で注目を集めている。

音楽の与える心理効果
や生理効果を応用する
もので、α脳波訓練にも欠かせ
ない要素の一つである。

このテープは、苛酷なストレ
ス下にある受験生に、心の安ら

げるから不思議だ。

(う)

プレゼントこの頁で紹介した本とテープを抽選でそれぞれ5名の方にプレゼントします。応募方法は、官製ハガキに希望する品名を一筆書き、郵便番号・住所・氏名・年令・職業・電
話番号を記入のうえ昭和61年7月20日(消印有効)まで送って下さい。送り先は〒111
豊島区西池袋3-17-22 ランドマーク「アルファサイエンス」ブックプレゼント係。発
表は発送をもってかえさせていただきます。

SRP 自己恒常性開発プログラム

アルファ状態の心理・生理学的考察 (最終会)

志賀一雅

⑦潜在脳へのプログラミング

SRPの最終目標は、決意・決断や将来の夢や願望などを潜在脳に深く刻み込み、心に思い描いて、それを実現させることにあります。折角、素晴らしい決意をしても三日坊主で終ってしまっては何もなりませんし、将来に対する希望も、所詮夢なのだと諦めてしまったのでは実現するはずもないのです。

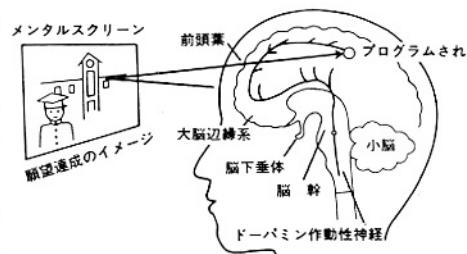
SRPのテクニックを使って成功を収めるために、まず次の項目をご自分でチェックしてみて下さい。

① 成功のスタート台は目標の明確化

まず何をしたいのか、どうなれば満足できるのかを具体的に決めておかなければ潜在脳は活動しようがありません。心からの願望を明確にしておきます。

② アルファの状態で願望が実現されたイメージを描き、しばし満足感に浸る。これはいわばメンタルリハーサルで、脳の満足の中権・ドーパミン作動系の神経回路の一部にターゲットを書き込んだ事に相当します。心から満足できることが必須であって、主觀的倫理規範に抵触すると力が発揮されないようです。恨みをはらすとか、見栄や体裁だけではうまくいきません。

③ 繰り返し、繰り返し成功イメージを描く。メンタルリハーサルを何回も行えば、それだけ確実に神経回路



ができあがり、さも当然のような行動の中で目標を実現してしまいます。イメージはフラッシュのように短い時間に描いた方が強烈で、そのあとジワジワと喜びが湧き出でてくればうまくいきます。長い時間成功イメージを描いていると、現実逃避のような、いわば白昼夢に耽るようになってしまいます。

④ 須要が実現される事に確信をもち、しかも須要達成が当然の事であるかのような気張らない態度が大切です。しかも、成功へのプロセスはあまり頭在意識で考えずに、一期一会として誠心誠意の行動をとっていれば自ずと潜在脳が成功への近道を導いてくれます。

メンタルスクリーンに投影する成功イメージは、必ずしもはっきりと見えなくても、満足感さえ伴えば作用力を發揮してくれます。もし、否定的なイメージが出てしまったら、あわてずにゆっくりとそのイメージをメンタルスクリーンの右側へ移動させ、ついには視野から追い出します。そして改めて満足のいく肯定的なイメージを描きます。何度も根気よく行って下さい。

どうしても否定的なイメージが消えない場合は、それは潜在脳からのメッセージであると考え、目標設定を見直す必要があります。

せっかくの人生です。SRPのテクニックを活用してより豊かな満足のいくものにして下さい。 (完)

ク

Aへの質問もお寄せ下さい。宛先は〒171 東京都豊島区西池袋3-17-22 ランドマーク「α-トーク」係です。

アルファ波でダイエット

神奈川県 山上 真（会社員）26歳

私はアルファ波をタイピングに活用してみました。方法は食事制限と運動と自律神経のセルフコントロールです。まず食事制限ですが、これはただ食べる量を減らしたのではなく腹がすいて力が出なくなつてとても続きません。また運動もなまけやすくなつる事はなかなか大変です。自律神経のセルフコントロールはアルファトレーニングをしている場合は問題ないと思いますが、そうでない場合は毎日アルファ波を出す時間といふのがになります。私はアルファ波を使ってこれらを楽に長く続けられるようになりました。

まずアルファ状態で自分が好きな食物でダイエッターの為に食べない方が良いと思つ物を「私はこれは体に良くないので食べたくない」とイメージします。すると本当に食べたくないになります。私の場合は、以前は油っこい物が好きでしたが、今は全く食べたいと思わなくなりました。運動も同じようにアルファ状態で楽しく運動していく自分の姿と運動の後の心地よさをイメージします。次に自分の体の余分な脂肪が分解されてエネルギーになつていい様子ともし食べ過ぎた時でも必要以上に吸収されない状態をイメージします。私はこれで食べ過ぎても体重が増えなくなつました。

氣楽に日常アルファ

神奈川県 比良静子（主婦）55歳

主人にあかられ、初めて志賀先生のお話を伺ったのは、一年前、東急ワクエイティエスミナー「心の科学」でのことです。主人は長い間ヨガを続けておりますので、口頭から自然や宇宙について、又精神的な話など聞かされておりましたが右から左へ素通りで、気に留めないとありましたでした。でも受講してみましたが、とても楽しくて、中級、実践コースは一回きつ抜けてしまつた程度です。

夢で仕事をヒントを思いついたり、肩こりが治つたり成果がありました。以前の私では信じられないとおもひました。今では、始めて一年以上になりますが、その道場で年一回スピーチコンテストがあります。去年の六月、私はそのスピーチコンテストで一位に入賞してしまつたのです。半ば強制的に出場が決められ、人前で話すことも長い家庭生活で皆無の私ですから、自信のあるはずあります。でも不安でうつむく口齒がだらせが、めつた

は食べたいのを無理に我慢するのこれがストレスとなつて長続きしません。私もそれで何度も失敗しました。しかし、アルファ状態で十分に満足感を得ながらでしたり長く続ける事は容易です。

このようにアルファ波を十分活用すれば、自分の肉体と自律神経を自由にコントロールする事は誰にでも可能だと思われます。

αト

●このページは読者のみなさんの投書で構成します。あなたのお手紙を待っています。長短は問いません。Q &

になじチヤンス
だと樂しいメ
ージがアリ」と、
良い結果につな
がつたと思つて
います。

この頃一番感

しい事は、全然
知らない人からの「奥さん、なんだかすいぶん
顔が明るくスッキリしてらっしゃいますねえ」と
声をかけられることが、時々あることです。

そんな時、「うれしいなあ」「幸せだなあ」と素直
に喜んで、体の中が樂しい回憶にあるのよ」とい
つても、「訓練といえるかどうかわからませんが、
物事いじだわらば、いつも樂しく考ふるように心掛
けねどいい。でもあたら前のことがストレステを小さ
くするのに解決してしまつよいのです。



いたのですが、それが果して正真正銘のコラックス
なのかなとこの疑問が常にありました。自分で確かめ
そつたところ確信を持てるものが何もなかつたから
です。しかし、このバイオフィードバック装置を見
て、探しにしたものにめぐづくればた気持がしました。
自分のα波でコラックス状態」回憶が持てるわけで
すから。

今、このバイオフィードバック装置」を楽と香り
を組合せ、誰でもが簡単にコラックス状態に入れる
システムを開発しております。心身のコラックス」
α波は、積極的な生活に不可欠なものだと確信して
おります。何かお問い合わせがございましたら、お気軽
にお電話下さい。株サンベリー TEL 06(384)7011

コラックス装置の開発

大阪府 大野春雄(会社役員)60歳

マイコンCPU一機で手にしたのは今年に入つて
からです。コラックスの脳波=α波を感じるバイ
オフィードバック装置があることを知つてから、ど
のようにシステムのかどに興味を持つてあります
した。

このほど、当社は「一歳から百歳までの健康用
品」を取扱う健康産業で、現代生きる人々の心身
がストレスのために過度に緊張しておらず、いざり
ラップスしようと思つても容易に緊張を解くことが
できない実状を眼のあたりにしてきました。そのた
め、心身症や半健康人の多いことは周知のとおりで
す。以前は、血圧監視によるコラックス法を実行して

年間購読のお願い

脳力開発研究所

脳力開発研究所を設立して、この7月で4年目を迎えます。これを機に、「アルファ・サイエンス」の紙面を一新しました。今後は「心を科学する雑誌」として、魅力ある定期刊行誌へと育ててゆきたいと考えています。本誌が、皆様方との交流の場となり、読者同志を結ぶ新しい絆となり、アルファ波の最新の情報提供役となり、もっと多くの人に輪を広げる推進役となることを願いつつ……。

今後の「アルファ・サイエンス」にご期待いただくと同時に、年間購読のご支援もいただきたくお願い申しあげます。

●お申し込みは、添付の専用振込用紙にてお願ひいたします。

●発刊予定：年内は9月と11月。来年1月より毎月発刊。4月より48頁に増頁。

●年間購読料：4,200円(12号分/送料当方負担)※昭和61年8月末日迄にお申
し込みの方には、9月号を無料送付。

* 年間ご購読お申込みの方の中から抽選で毎月3名様にαテック3システムをモニター貸出し(3ヶ月)致します。

アルファ トレーニング スクール 開校体験記

アルファ・トレーニング・スクール 理事長 山田一成

第22回B/F活用研究会
(5月15日/中野サンプラザにて)



理事長 山田一成氏

何故、この学校をはじめたか？

私は、厚木でシンセサイザーの製作会社をやっています。今日のように成熟した産業社会にあっては、専門分野を超えたクロスオーバーな創造性が求められます。社会全般の風潮はもとより、当社にあっても、今の若い人にこの創造性を求めたくても難しいと、常日頃考えていました。幼い頃から過保護に育ち、管理された教育体制下で受験技術だけが磨かれます。という今の社会環境にあっては、止むを得ないのかもしれません。

七年程前、脳波信号でシンセサイザーを鳴らすことを考えたことがあり、それ以来、脳波に強い関心を持つてきました。その興味が昂じた結果が、昨年十月十二日に同じ厚木市に開校した「アルファ・ト

レーニング・スクール」なのです。当然この過程で、バイオ・フィードバック装置や志賀先生との出会いがあり、SRPセミナーへの参加もあった訳です。

厚木市は人口十八万弱。近年急速に都市化が進み、ソニー、厚木自動車、サッポロビール等の大企業が工場や研究所を設置しています。ビジネスマンも多く、ストレス・マネジメントや創造性開発のニーズがあるものと踏んで、「アルファ・トレーニング・スクール」の開設を、地元厚木でやってみようと決心したのです。自分のところの社員のことと考えて…。

場所は本厚木の駅前。十五坪のトレーニング・ルームと十五坪のフリー・スペースを確保し、チラシ五万枚をまいて、はやる気持を抑えながらオープンを迎えました。新しい試みでもあり、時代のニーズにもマッチしていると確信していましたから、反響は少なからずあるものと手ぐすねひいて待機していましたのですが…。

結局、数件の問い合わせと入校申し込みでスタートしたトレーニング・スクールですが、成果の挙がった人の紹介や口コミ、また私自身の粘り強い広報活動で、現在やつと会員数百三十名程になりました。

トレーニングの成果は……

会員の方をみていますと、良い結果の方というのは、続けて訓練に来る方で、その気になつた人といふことができます。その数例をご紹介しましょう。歯科医の山口先生の場合は、事前にα波の本を読み、とても熱心に取組みました。毎日昼休みに訓練に通つたため、疲労感が無くなり、午後の診察はとてもつらかつたのがモリモリ仕事ができるようになり、家に帰ると何もする気力がなかつたのが、本を読んだり勉強したりできるぐらい変化がありました。先

生のお勧めで七人の方が入会され、いづれも好結果が出ております。

証券会社で投資顧問をされている大坪氏の場合は、四十八歳の方ですが、奥さんがチラシを見て、そのまま入会されました。ストレスで頭痛や肩コリがひどく鍼やマッサージ、医者通いでも治らないと非常に落ち込んでいました。それが一週間目には、口笛を吹きながら階段を上つてトレーニングにやってくるほど明るくなり、体調もウソのように良くなつたのです。以前、マンドリンの練習をしても根気がなくほんの十分と続かなかつたのが、一ヶ月もする頃には一時間以上も集中して練習できるようになつたと喜んでいます。

石川さんは二十七歳の女性で、ソニー勤務の技術屋さんです。生まれつき直感力に恵まれた方で、常々、潜在能力の開発に関心があつたとのことです。速読コースに入られ、三ヶ月もたたないうちに、開発プロジェクトで、一ヶ月もの間難行していた問題が彼女のヒラメキで突破できたという事が起りました。又、速読のコースの方で、一分間二万文字と長足の進歩をされ多くの情報を消化せねばならない仕事柄、大変喜んでいらっしゃいます。

一方、失敗例というのもあります。続けて来てもらえない場合がそれです。お義理で入会してもらつた人で、とうとう興味を持つてもらえず、一回でこなくなつてしまつたり、初めの期待が大きすぎ、仲々成果が出ないので、「なんだこんなもの」と放げ出してしまつたり、多忙だつたりとその理由は様々です。又、家族のすすめで入会した方でしたが、がんこな人で、他人の言葉に耳を貸さない為、いくらくトレーニングしても、今までの自分を変えずに、20回通つたものの全く成果が出ず、こなくなつた例もあります。まさに、こういう人達にどう接触し、その

気になつてもうかが、今後の重要な課題です。

トレーニングはフリータイム制で、一回三十分、午前十時～午後十時まで気が向いた時にできるよつになつていますし、定期的に志賀先生の講義をフリー・スペースで行い、会員の成果のフォローに役立ててもらっています。費用は、入会金と三十回のトレーニング費用を合わせて四万円です。

会員の成果に励まされて

まだまだ、ビジネスという面で考えれば採算がとれるところまではいつていません。しかし、入会者の喜びの声を耳にする度に、「続けてゆけば何かが見えてくる。何かがこの先にありそうだ」という確信を深めています。

最近は、テレビや雑誌に紹介されることも多くなりました。それらを見て入会する方も増えてきます。入会される方のほとんどが、α波について何等かの知識や興味をもつていています。そして、その多くは能力開発にウェイトを置いており、当校の場合、ストレスに悩むことが動機で入校する方が少ないので特徴です。

好きで始めたこの事業ですが、なるべく早い時期に採算ベースにのるよう、私自身もα波でプログラミングしていきます。



メモをとりながら

来場者は四十名にのぼり、補助椅子を持ち込むほどの盛況で「アルファ・トレーニング・スクール」への関心の高さが表われました。α波トレーニングの常設校としてのハイオニア、山田理事長のお話しさは、情熱にあふれ、力強さを感じらされました。

■ α 波・マスコミでクローズアップ

このところマスコミが、 α 波に強い関心を抱いているようです。男性誌「ペントハウス」の六月号で「メンタル・マネジメント」の特集があつたり、健康雑誌「ターザン」に毎月 α 波を切り口にした「 α ウェーブ・インタビュー」が連載（当研究所の志賀がコメントを担当）されるなど、その広がりは一種のブームにさえ思えるほどです。

そんな中で、ビジネスマンが多くの読者をもつ新聞と雑誌が相次いで α 波を大々的にとりあげ、注目を集めました。一方は「日経流通新聞」四月二十一日号、もう一方は「ブレジデント」五月号と会員誌「ダイヤモンド・エグゼクティブ」七月号（本号の九・十頁で内容を紹介）の一誌がそれです。

いずれも大きくスペースを割き（新聞は八段、雑誌はいづれも数頁にわたる特集記事）、 α 波の説明と効用ばかりではなく、実際に α 訓練をしている人の

体験談や導入企業のコメント等もとりあげています。

「社員教育にニューウェーブ」「潜在能力引き出せ！」

「瞑想 仕事に意欲わく」「導入企業 業績アップ」

「 α 波 大量の知識覚える」「宗教的雰囲気を除く」

「マインド・コントロール “右脳” の働き重要に、

参加者、三年間で三倍増」、これらはいづれも日経流通新聞の見出しと小見出しだけです。これらを見ただけで、どんな関心から α 波をとりあげたかがお分かりいただけるでしょう。雑誌の方も、タイトルのつけ方が異なるだけで、とりあげ方のポイントは一誌とも似ています。

これらの取材に協力して今思つことは、OA（オフィスオートメーション）化が急速に進む企業社会に α 波は希望をもたらす鍵になるかもしれないということです。

明日の教育メディアを考える 「CAI & ニューメディア・ショーアップ」に 脳研が出演

CAI（コンピュータを使った教育システム）とニューメディアの展示会が、東京・池袋のサンシャインシティで四月二十四日から四日間にわたって開催されました。

当研究所も、大手コンピュータ会社や情

報処理会社に亘して（？）出展しました。出展者の多くがマシンとソフトの優秀性を競い合う中で、当研究所は、いつも主張である「素晴らしい人間の感受性や心を見直そ

う」との提案を行いました。他のブースとの主張の違いが、時代の最先端技術のショーでどれだけ受け入れられるか不安でしたが、志賀所長のガイダンス・セミナーが満席になり、展示アースに幾重も人垣ができるなど、予想外の反響に、「新たな時代の手応え」を感じた展示会でした。

あなたにも曲げられる 超能力セミナー開催

脳力開発研究所・清田研究員が講師となり、超能力セミナーが、五月二十四日と二十五日の二回、大阪リバーサイドホテルで行われました。このセミナーは、私達が日頃軽視しやすい「イメージの作用力」を、「超能力現象面」から見直すことを目的に開催したものです。初の試みでしたが両日とも定員を上回る参加者がありました。詳しい内容や参加者の感想報告集は、次号に掲載します。お楽しみに。

四月十七日中野サンプラザで行われ、二十六名が集いました。志賀所長の講演内容は本号の六・八頁をご覧下さい。

● 第21回BF活用研究会の報告



私ももと α 波を
測定する来場者

新 発 売

小型バイオフィードバック装置 EEG(脳波方式)

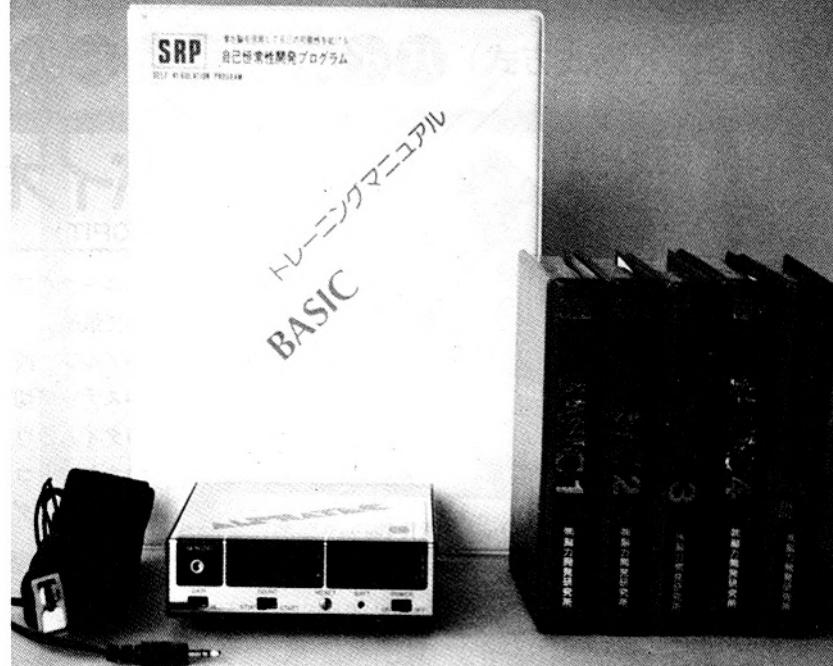
アルファテック3

多くの方のご要望に応えて、携帯可能なハンディータイプのアルファモニタを開発しました。電池動作(単3×4本)ですので、どのような場所でもご使用いただけます。アルファ状態でウォークマンタイプのテープレコーダ(3V動作)の駆動を制御する端子付ですから、効率的な学習や脳へのプログラミングにも活用できます。

アルファテック3を正しく使っていただくために、トレーニングマニュアルとトレーニングテープ(全10巻)のセットで販売致します。

システム価格 ￥97,000

- アルファモニタ装置(センサ、ACアダプタ付)
￥65,000
- トレーニングマニュアル/トレーニングテープ(全10巻)
￥32,000(ソフトのみの別売可)



本体寸法 120(W)×135(D)×35(H)mm・重量0.5kg

アルファテック3 プレゼント

発売を記念して、3名の方にアルファテック3システムをプレゼントします。ご希望の方は下記の要領でお申込み下さい。

資 格：アルファサイエンスの購読申込みを、8月末日までにしていただいた方に限らせていただきます。

3ヶ月間、モニターとしてトレーニング状況を簡単なアンケートや質問等でお知らせいただきます。

その内容は、「アルファサイエンス」'87年1月号の誌上で体験レポートとして紹介させていただきます。

申込方法：添付のアルファサイエンス購読料払込用紙裏面の通信欄に、「アルファテック3」プレゼント希望と記入のうえお申込み下さい。



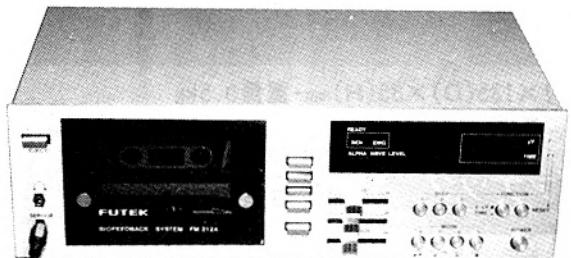
277(W)×277(D)×190(H)mm・重量1.4kg

バイオピット (BIOPIT)

本体(センサー・ACアダプタ付) ￥88,000
カセットコントローラ ￥17,000

ユニークなフォルムと使い易さの点で、初心者のパーソナルユース(個人用)として最適。

- アルファ波とシータ波をモニタし、光と音で知らせます。
- ステップ切替付。(習熟度に応じて3段階のレベルが設定できます)
- タイムカウンタ付。(α波出現時間を秒単位で積算表示)
- カセットコントローラ(別売)を接続することにより、2台のカセットテープレコーダ(誘導用と学習用)を同時利用可能。



342(W)×223(D)×115(H)mm・重量3.4kg

アルファータ

FM-212A ￥168,000
センサ、ヘッドホーン、説明・訓練用テープ付

訓練の目的に応じて、三通りのフィードバック方式がセレクトできます。(カセットプレーヤ・スピーカ内蔵)

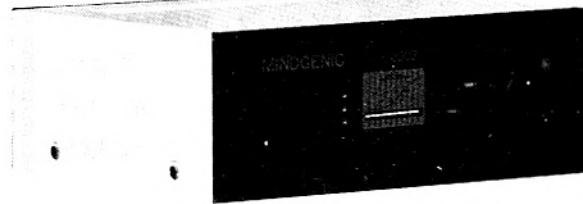
- アルファ波の出現強度が数値で表示されます。(電圧表示)
- ステップ切替付。(習熟度に応じて3段階のレベルが設定できます)
- タイムカウンタ付。(α波出現時間を秒単位で積算表示)

マインドジェニック

MODEL8003 ￥380,000
センサ、説明用テープ付

α波を3種類に分析表示。「弛緩集中」時に観察される、ミッドα波を捉えることのできる唯一の機種。

- ファーストα波、ミッドα波、スローα波、θ波/β波の別を光と音で知らせます。
- お手持の、パーソナルコンピュータと接続することにより、データ分析、記録がとれます。
- ステップ切替付。(習熟度に応じて3段階のレベルが設定できます)
- テープレコーダとの接続可能。



370(W)×275(D)×170(H)mm・重量7kg

SRP公開セミナー

内 容：アルファ波活用の体系的かつ実践的な体験学習。
目的に応じた願望達成プログラミング。

講 師：志賀一雅／脳力開発研究所スタッフ

期 日：第20回 7月9日(木)～10日(木)／那須

第21回 8月23日(土)～24日(日)／東京

第22回 9月20日(土)～21日(日)／東京

定 員：毎回30名（申込み順に受けます）

参加費：第20回 49,000円（食事、宿泊費を含む）

第21・22回 38,000円（2日目の昼食代を含む）

（※再受講は2,000円で何回でも可。（要予約）
（ 第20回のみ他に、食事・宿泊費の実費負担）

会 場：東京一新宿N Sビル会議室

那須一栃木県那須市“くろばねスプリングス”

申 込：下記の申込方法をご覧下さい。

BF装置・SRPセミナーのお申込方法

●添付の専用申込ハガキに必要事項（氏名・住所・TEL）をご記入の上、お送り下さい。装置の送料は当方負担。

●電話でのお申込・お問合も受付ます。脳力開発研究所事業部 アルファプロモーション TEL03(565)0334

●振込先 ①第一勧業銀行 早稲田支店(普)1388508

脳力開発研究所

②郵便振替 東京9-128109

脳力開発研究所アルファプロモーション

（専用振替用紙添付・裏面も記入の事）

ティーパーティーのお知らせ

脳力開発研究所が設立4年目を迎えたことを記念し、気軽なティーパーティーを企画しました。多くのゲストをお招きして、今までの歩みを振り返り、これから先の展望についてお話ししたいと思います。その他、新製品の発表、ゲストとの懇談、ゲーム（プレゼントが当る）等盛り沢山。お気軽にご参加下さい。なお、会場の都合により定員を200名とさせていただきます。（先着順に受付）参加ご希望の方は、官製ハガキで早目にお申し込み下さい。（連絡の必要上、電話番号は必ずお書き下さい）折返し、ご招待状を送らせていただきます。

日時：昭和61年7月27日(日) PM2:00～5:00

会費・会場：2,000円（当日）・後楽園会館（東京都文京区）

申込：アルファプロモーション

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・実践の専門家をお招きし、それぞれの立場からアルファ状態の意味や効果について発表をお願いしています。興味をおもちの方はお気軽に、当日直接会場へお越し下さい。（無料）

第24回 9月18日(木)18:30～20:30

講師 北城博志

ロスアンゼルスオリンピック第一次候補選手

内容 「最新スポーツ上達論」

全日本エアライフル3位実績を基に報告

会場 中野サンプラザ 10階 研修室1

※7・8月は都合により休ませていただきます。

/ 9 / 月 / 号 /

/ 次 / 号 / 予 / 告 /

●特集 スポーツと右脳

早稲田大学体育局長 痞田 登「スポーツにおける積極的思考」

福島大学教育学部講師 白石 豊「イメージのいかし方」

エアロビクス・インストラクター・原田あつ子

●超能力 とイメージ

超能力セミナー詳報 他



表紙のことば

多次元の曲った空間を漂うメビウスの輪。
その表もない輪の上を子供が歩いてゆきます。
素晴らしい可能性を求めて……
いまだ究明しきせない宇宙そして、私達の脳。

現時点の不思議は、明日の不思議ではないかもしません。
そんな明日を夢みて……

●「アルファサイエンス」が装いを新たにし、デビューする話を聞き、企画製作に参加する機会を得ました。「心を科学する」というキヤツチフレーズに興味を持ち、過日、NSビルで開かれたSRP講習会に参加し、アルファ波に挑戦しましたが残念ながら結果は散々。今後も製作を手伝い乍らドバーッと出るようしたいと思います。
（竹）
（U）

1986年7月1日号 VOL.3 NO.3 通巻9号
企画/脳力開発研究所事業部 アルファプロモーション
〒161 東京都新宿区下落合3-17-40自ハイツ5階8号
T E L03(565)0334
編集/ランドマークメンバーズ
〒171 東京都豊島区西池袋3-17-22
T E L03(987)5590