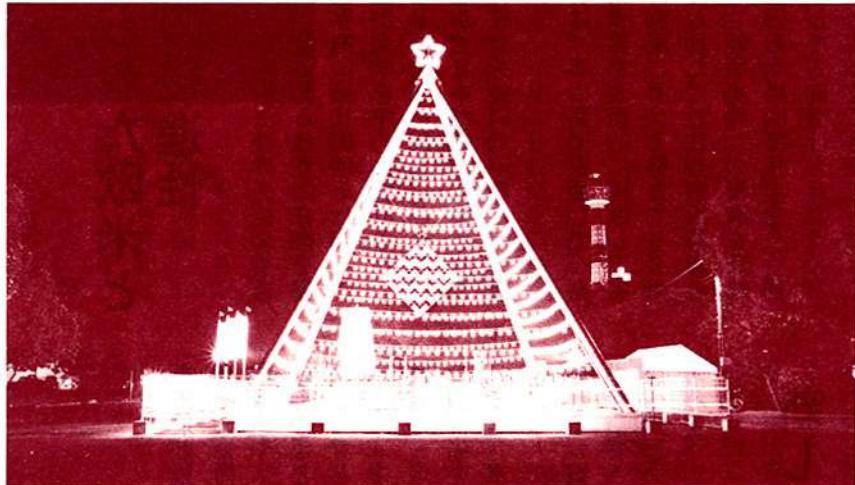


心を科学する雑誌

アルファサイエンス

1987年3月15日
発行所 脳力開発研究所

VOL. 4
NO. 2



特集

音楽を考える

音楽療法の現状／桜林仁 2

アルファミュージック／渡辺茂夫 4

音楽は心身にどのような影響を与えるか／貫行子 6

特別レポート

アルファラボ 12

Young Astronauts Club 14

新連載 MIND BODY FITNESS 講座 9

「Q & A」 10

読者の広場「αトーク」 16

ALPHA LIBRARY BOOKプレゼント 11

INFORMATION SRPセミナーIN 大阪 21

定価350円



音楽療法の現状

療法的音楽観への開眼と展開

元東京芸術大学教授

櫻林 仁

伝統に支えられた欧米と 日本の後進性

今日、世界の先進国では音楽療法のアソシエイションを持たない国はない、といえるほどに音楽を療法治的に活用する風潮は世界的に繰り広げられ、その専門家として音楽療法士が大学を中心に養成され、国際交流のためのワールドコンгресスも、いくたびか開かれてきた。そのなかで日本だけが音楽療法士の制度とその養成機関の設立を欠いているという後進国的情況にある。

日本の音楽文化の体質は、明治開国を通して、高度に発達した欧米の技術世界を表面的に模倣して劣等感からの脱皮を急速に実現しようと努力する文明開化の姿勢を背景に育てられた。これも明治革命の生んだ「立身出世主義」「競争主義」の風潮を反映、音楽教育が音楽能力を競いあう場になり、「天才」「音痴」のふるい分けの場として方向づけられたライバルズム的音楽觀を背景にして歩んできたことによると考えてよいであろう。

日本が開国した当時のヨーロッパの音楽文化も、たしかに天才至上主義の風潮を濃厚にただよわせてはいたが、その背後には、音楽ヒューマニズムを基盤とする音楽療法の地下水が長い歴史のもと、静かなせせらぎを響かせていたのである。

新しい医学で さらに大きな役割

ヨーロッパ音楽の歴史をたどると中世の教会音楽を源泉としていることがわかるが、いずれの宗教にもその協力者として音楽を伴い、宗教に求められる救済感や宗教療法を演出してきた。キリスト教は特に神のことばとして、救済者と人間との心の交流のメディアとして音楽を重視、教会音楽を育ててきた。ことに、中世の医療施設は教会に所属していたので、医療の一環として教会音楽が病床に持ち込まれ、患者の苦痛を和らげるための音楽療法が定着した。今日でも、末期患者のために、あるいは死別の悲哀に苦しむ人たちの心をなぐさめるために、音楽が用意される習慣を残している。こういう局面から音楽を排除してきた日本人にとっては、音楽療法という概念への感受性のへだたりを覚えざるをえないわけであろう。

り開いた心身症の発見であった。精神的圧迫が心身の健康をむしばみ、その緩和によって健康の回復と維持が実現される関係が、精神身体医学という新しい観点の医学体系によって解明されてきた。

その治療メディアとして呼び出されたのが音楽療法であったが、歐米の療法的音楽風土からみて、当然の成行として想定できるはずである。

しかも、その上に、突如としてオーバーストレスをふりまく第二次世界大戦に世界は巻き込まれ、戦場においても銃後においても、戦争ストレスによる心身症や精神疾患が多発した。さらに戦後、環境の高度ストレス化は、音楽療法の専門家の養成とその活躍が期待される時代を生みだした。

戦後、生産性を向上するために、作業中に聴かせるバックグラウンドミュージック（BGM＝環境音楽）が導入され、作業ストレスからのうつ病化を防ぎ、働く意欲を高めるのに役立った。その後、更に普及して、今日では「BGM療法」（現代音楽療法）と呼ばれ、音楽療法の重要な一端を担っている。

特定の精神症状については、例えば抑うつ症なら、感情移入的な観照療法が用意され、そのうつ状態に同調したムードの音楽に感情移入させてから、次第に明るい反対のムードの音楽に移しかえて行く。この原理を「同質の原理」と呼ぶが生の基礎メカ



ニズムを活用するわけで、音楽自体が均衡の歪みと均衡回復の波状的進行であり、生体もまた同様の力で活動をもち、そこに感情移入があり、音楽によって生じてそれが喪失の危険にさらされているが故にこそ、療法音楽は、より自由で、自己表現的で、即興的遊戯物で、アクション的な演奏行動の体験が観照療法に併用されなければならない。

また、心身の健康の前提には、自分という生体がアイデンティティを実感し、自己実現の展開を自覚する体験を基盤に持たなければならない。拘束社会によつてそれが喪失の危険にさらされているが故にこそ、療法音楽は、より自由で、自己表現的で、即興的遊戯物で、アクション的な演奏行動の体験が観照療法に併用されなければならない。

演劇、絵画などと関わり 総合的な療法へ

一九八五年の末に、ニューヨークで二つの音楽療法関係の学会が開かれた。一つは国際会議で、マンハッタンアイラントの東に浮ぶ小島を占める老人病院で、人生をいかに健康で生き生きと充実させるかをテーマに世界中の医者・音楽家・心理学者・教育学者が集つて討論し、老人たちの発表があつた。もう一つは、音楽療法関係の団体の呼びかけで、舞踊・演劇・絵画療法の諸団体と連合して総合的に芸術が現代の問題に療法的に対応する実践法が討論された。



桜林 仁(さくらばやし ひとし)

大正5年横浜生まれ。
昭和16年台北帝大哲学科（心理学専攻）卒。
昭和21年東大大学院卒。東大文学部嘱託・東京教育大・東京芸術大学教授を経て、日本大学芸術学部武蔵野音楽大学・文教大学講師
主な著書には「音楽療法入門」訳書には「音楽療法」「心身障害児の音楽療法」などがある。



アルファ・ミュージック

バイオソニック研究所長

渡辺 茂夫

「音楽療法」の幕開け

ます。このような、従来は無かった動きが始まつたという意味で、確かに昨年は一つの元年であつたといえます。

科学的立場から見た音楽

私は、音楽とはそもそも人間にとつて何なのか、という研究に長いこと係わってきました。音楽はもともと文化的な領域で育つてきたが故に“科学性”がうすく、私は、見失われ勝ちであつた部分に“科学のメス”を入れる事を試みてきました。

音楽は物理的に捕えれば、周波数一五〇一万ヘルツ、音圧レベル一二〇デシベル以下の領域で上へ下へとゆらぐ波動として捕えられます。そのゆらぎ波動がメロディーやリズム、強弱などの音楽要素を構成しています。

それらの音楽要素を各々物理的に分析してみると、共通した一つの不思議な特性が浮び上つて来ることが分つてきました。

これを $1/4$ ゆらぎ特性と呼んでいますが、実は大体自然の中に普遍的に存在しているゆらぎ現象の中で、我々が心地良く感じるリズム（例えば、海の波のりズム、川のせせらぎ、風の息、など）の持つ特性と

昨年、ある新聞の取材を受けた時、掲載された記事を読んでみたら、「今年は音楽療法元年ですね」と私が語ったと書いてありました。ハテ、そんなことを語ったかしらん、と首をひねつたりしたものですが、これはある程度当つていたかも知れません。

従来、音楽は文化のジャンルで扱われてきたものであり、科学や医学などはあまり馴じまぬものとされて来ました。従つて、音楽療法に関しても同様の傾向があつたことは事実であり、近代音楽療法はいわば心理学をベースとして発達したものであつて、科学や医学とは縁が薄い面がありました。この事が我が国では実際問題として多くの場合、医療の現場に入り込む事への壁となり、唯一、精神科の領域が僅かに可能性を残していくに過ぎぬ状況をつくつて来ました。

全く共通のものであることが分ります。

音楽とは、人間が大自然から学びとった、心身を快適にする刺激のリズムを人工的に造り上げたものだ、という仮説が成立ちます。

この事を実証する有力な手段として、音楽を受入れた人間（生体）側の反応を調べ、この刺激をどう受けとめているかを対比してみる方法があります。その方法として、健常な人間の脳波は心身に安らぎを得ている時シグナルとして α 波を増加させる、という現象を用いて、音楽を聴いた時の脳波の測定を試みることにしました。

その結果、音楽を受け入れた時の脳波は著しく α 波が増大することが確認されました。脳波以外の様々な生理反応についても同時に測定して、その変化を対比分析してみると、生体が音楽を受け入れた時は明らかに安らぎを得ていてることが証明されます。

音楽はやはり、安らぎを生み出す為の $1/f$ ゆらぎだったのです。

ところで、音楽は安らぎを与えるばかりが能ではなく、逆に興奮作用を生じたり、眠気を誘つたりもすることはよく知られています。この現象は、 $1/f$ ゆらぎの特性に様々なバリエーションを持たせるこによつて理論的には説明ができます。



渡辺 茂夫

1936年、東京生まれ。立教大学
理学部物理学科卒。

明電舎、ティックを経て、現在
バイオソニック研究所所長、日本健康音
楽利用開発協会理事、学習研究社
顧問、龍角散顧問、アピックアド
バイサリースタッフ。

として入眠効果を生じるものを作ることでした。
この実験は見事に成功し、「瞑想組曲ビッグバン」及び、「入眠組曲ゾディアック」として発売されました（キングレコード）。

B.F.トレーニングで 安らぎから治療へ

さて、「アルファミュージック」ともいうべきこれらは音楽は脳波を α 波優勢に導く作用を持ちます
が、それ自身、一時的な効果を生む道具にすぎませ
ん。その効果を脳裏に焼き付け、又心身の為に役立
てる為にはバイオフィードバックトレーニング、そ
の他の手法が伴う必要があります。

即ち、病気の治療や、病的状態の改善には単に安
らぎを得るだけでは不十分であり、療法的手段によ
つて生体に生じている誤まりや歪を修正し、本来持
つてゐる自然治癒力の発現を促す必要があるからで
す。そこで音楽は初めて治療的効果を生じます。
音楽のみならず、五感に係わる全ての刺激は同様
な意味で治療的効果を生み出す可能性を持つもので
あり、現在私の研究所ではそれらを総称して情緒刺
激と呼び、今後の医療に又健康維持の為に活用して
いく研究を行なっています。

これらの事を総合して、約三年前より、バイオリニストでシンセサイザー音楽の作曲並びに演奏家の豊田貴志氏と共に、脳波の α 波をモニターに用いて作曲を行なつ、という実験を行ないました。 α 波は別名“瞑想脳波”とも呼ばれ、心身が十分に安らいで瞑想状態が実現し、最後にさわやかに解放されなくようリードする音楽、第二目標は出来るだけ長い時間瞑想状態（ α 状態）が維持出来る音楽（結果



音楽は心身に

どのような影響を及ぼすか

現在のようにストレス社会に生きて、心身のすこやかさが切実に求められるとき、音楽の存在はひときわ重要なものとなってきた。

音楽の機能性を

科学的に実証

の表現、感情のカタルシス、美的な喜び、人間性の回復といった音楽（他の芸術も）の機能は、いずれも、芸術が人間の情動に作用するという理論的根拠にもとづいて考えられたものである。

生存に不可欠な 人間の情動

そもそも、音楽が心身に及ぼす影響に気づき、これを重視したのは、遠く古代ギリシャの昔であった。「正しい人間を作るには音楽と体育が大切な公の教育であり、精神と肉体に及ぼすこの二つの均衡が保たれなければならない。これらがまざり合い、見事に魂に適合している人こそ、眞のハルモニア（調和）を身につけたと呼ぶにふさわしい」とプラトンが述べているのは有名である。さらにギリシャのエトス論は、音楽の種類をアポロン（太陽の神）的とディオニュソス（酒神）的に分け、精神高揚と陶酔という二つの相反する機能性のあることを、すでに二千数百年前に規定している。

さて近年になると、音楽の社会的機能や教育的機能、さらに心理・生理学的機能について、これを科学的に実証しようとするアプローチが行われるようになつた。たとえば、コミュニケーション、啓蒙、社会規準への適合強化、創造性の育成、思想や感情

情動 emotion という語を音楽心理学ないし生理学の立場から考えてみよう。語源は、motivationと同じく movere（ラテン語で有機体をゆり動かす意味）から由来し、emotion の最初の e は動きの方向を示す。近年の心理学では情動の語に動機づけを意味する動因または喚起を含めることが多い。生理学では「ホメオスタシス（生体が変化にさらされても恒常状態を保ち生命を維持する性質）からの逸脱が生じると、回復への目標行動が生じる。その不一致に対するエネルギー動員過程が感情喚起であり、賦活性と調整性の二つの機能を有する」という。つまり生存に不可欠な生物学的適応の過程、内部環境の調整と関連してとらえられている。

筑波大学 音楽心理学
貫 行子

行子

情動反応の中枢をなすのは大脳辺縁系と視床下部で、これらは自律神経系と密接にかかわる。自律神経系の多くの効果器は交感神経系と副交感神経系の二重支配を受けていて、この両系の支配は、拮抗的（促進と抑制）である場合が多い。交感神経刺激効果は瞳孔拡張、発汗、心拍数増加、末梢血管の血流量減少、精神活動増加、脳波 β 波増加等となつて現れ、副交感神経刺激効果はその反対の徵候と脳波 α 波増加を示す。したがつて、音楽に対する情動反応はこれに付随する自律神経組織の生理学的指標を測定することによって把握しうるのである。つまり、科学的測定によつて変化を実証しうることになる。

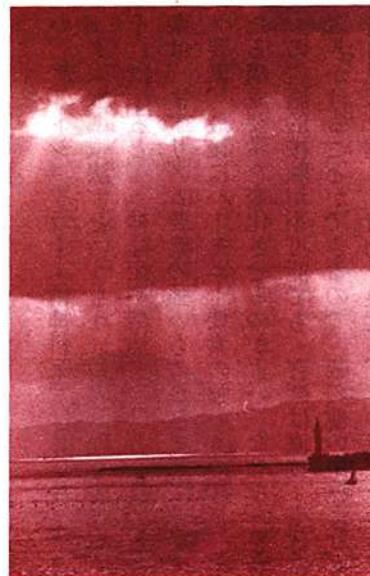
態度との関連を追究したものなど枚挙にいとまがない。それらの研究報告によると、音楽の特徴的な構造要素に対応する一般的な反応傾向が見出されている。生理的反応をひき起こす音楽の機能は、通常、「興奮させる」か「抑制する」かに大別され、上記の研究結果が音楽心理学者の著述にもとづいて、これらの音楽を“刺激的”または“鎮静的”音楽と称している。

“刺激的”音楽は身体のエネルギーを高め、身体運動をひき出す。筋肉や情動など大脳皮質下の反応（主に交感神経系の）を刺激する。これに対し“鎮静的”音楽は行動を和らげ、精神を平静にする。身体的よりもむしろ知的で瞑想にふける性質の反応（副交感神経系の）を生む。

“刺激的”音楽と “鎮静的”音楽

音楽療法への適用

音楽による生理学的反応（血液循環、心拍、呼吸）を初めて発見したのはドジールで、一八八〇年のことであった。以来、欧米では数多くの、日本では若干の実験研究が行われてきた。たとえばテンポと心拍数または呼吸数との関連、楽曲内容と脳波との関連、生理的反応と聴き手の教養度、好み、熟知度、



第一次世界大戦後、欧米から盛んになつた音楽療法の原理の一つは、この対照的な音楽の機能を応用して、患者がホメオスタシスを維持できる状態にもちすことである。様々な事例があり、決して単純なものではないが、一例として、精神疾患は交感神経優位（覚醒状態）であることが多い、その場合には音楽療法理論の一つである“同質の原理”（アルヴァン著、拙訳「音楽療法」参照のこと）に従つて、まず患者と同じ感情状態の刺激度をもつ音楽から始め、次第に鎮静傾向をもつ音楽へと移行し、最終的に鎮静的音楽を有効に作用させる。音楽の根源的要素であるリズムは、自然界や生命のもつすべての時間的事象と深くかかわっており、その意味ではメロディカハーモニーよりも心身に及ぼす影響が一層強

い。アルトショーラー（精神科医）はレベル・アタック（水準戦法）というもう一つの原理を説いた。

それによると、「神経症や精神病の患者に与える音楽は、まずリズム要素の強いものから次第にメロディ要素、最後にハーモニー要素の強いものへと、主たる構成要素を変化させるのがよい。なぜなら患者への言語的接触が不可能でも、音楽は直接、生体に働きかけることができる、脳の他の中枢よりも先に視床に達して情動を喚起し、その後、そのインパルスは知的な側面が統合されている大脳皮質へとつながる。これがある時間継続すると、大脳と現実の世界との間に密接な状態が生じて、精神の統合機能を回復させるだろう」というのである。

健常者がより一層

健康になるために

このように心障者にも有効に作用する音楽の力は、健常者には勿論のこと好影響を与えることができる。これまで述べた刺激的あるいは鎮静的といふ性質のほかに、芸術としての本来の音楽は多様な感情内容を表現し、美的な喜びを与える。享受者は聴取によって純粹に美的な満足と、それぞれの音楽がもつ様々な感情を認知し、その情感を即座に体験するのである。そこで、冒頭でも述べたように、現代の日まぐるしい科学的進歩と複雑な対人関係等によってストレス状態を余儀なくされる健常者には、それをできるだけ短時間に、しかも手軽に解消し、心身をリフレッシュして、より一層健康に生きるために音楽を役立てることが、非常に有効になつてくるのだ。緊張をときほぐして、心の安らぎを与え、さらに明日への活力と希望をもたらして、よりよ

人生を歩むために音楽ほど有効なものはないといつても過言ではない。

数年来、私は様々な音楽に対する生理学的・心理学的反応の実験研究を行なつて来ており、音楽学会や日本バイオミュージック研究会等で報告している。その内容については、いずれ次の機会に詳しく述べたいが、脳波を指標としたものもある。

今回、これまでのデータをもとに、上述の意図をもつ音楽を新しく制作する企画をたてた。昨年八月には、こうして制作された音楽と、伝統的なバッハの宗教音楽、あるいは自然界のせせらぎや鳥の声などを聴かせて脳波測定実験を行なつたところ、予測通りの望ましい結果を得られた。企画作品によつて10 Hz前後に均等の α 波が現れ、右脳から誘導した α 波は13・4%の増加、左脳から誘導した α 波は11・7%の増加を示した。また質問紙による「心の安らぎ」を感じた順位とも一致した。最近は環境音楽の世界で同様の意図をもつ作品がいくつか制作されてゐるが、今回のものは脳波測定という科学的実証に裏づけされている点で、他の追随を許さないものといえる。その意味で、理論的背景を備えた今後の企画と作品は、新しい音楽のあり方と効用について、各界から期待を寄せられているのである。



貫行子（ぬきみちこ）

東京芸術大学 音楽学部楽理科
卒業、東京芸術大学 芸術心理学
研究助手を経て、現在、筑波大学、
金沢大学講師、

訳書「音楽療法」J・アルバン
(音楽の友社) 「音楽才能の心理学」R・シューター(音楽の友社)
= 日本国書館協会選定図書 =

MIND BODY FITNESS講座

第1回

みなさん、こんにちは！

日日に春のにおいが感じられませんか？
さわやかな季節の始まりと共に、今号から毎回、渋谷東急プラザ・クリエイティブライフセミナーBEで行われているマインドボディフィットネスを本誌上でご紹介してまいります。

この講座は、昨年の10月から新しく設けられ

たばかりで、まだヨコヨチ歩きの赤ちゃん講座です。ダイナミック・メディテーションということで、体を動かした後に瞑想を行っています。その一つの手段として、運動生理学に基づいたエアロビクスをとり入れていますが、ただ単に激しく体を動かすだけではありません。鏡に映ったありのままの自分を見つめ、体中に新鮮な空気を送り込みながらいい曲を聞くと、自然に体が動き出します。それだけでいいのです。自然に体のおもむくままに楽しく！それがポイントです。

一時間心地良い汗を流した後は、クールダウンです。エアロビクスで使ってきた筋肉をほぐすために、ストレッチやヨガを行い、深い瞑想に入っていくわけです。参加された方々は、みなさん元気ではつらつとしていきます。それは、体を動かした後に「あー気持ちが良かつた！」と思うことで、満足のホルモンがたくさん出て、イキイキとしてくるからです。

さて今回は第一回目ということで、簡単にいつもどもどこでもできるストレッチをご紹介します。

仕事の合間やゴルフなど、スポーツの前後、テレビを見ながらでも気軽にやって下さい。

このSPフィットネスインストラクター・坂井英子



坂井英子先生

B



Aと同じ要領で首のスジも同時にのばします。息を吸いながら両肩を上げる。

A



肩のコリ、うっ血を取りのぞくストレッチ



息を吐きながらストンと力をぬき、これを数回自分のペースでくり返す。



息を吐きながら右にかたむけ左の肩をおとす。



右と同じ要領で反対側の首肩も行ない数回くり返す。



息を吸いながら両肩を思いっきり上げて1秒止める。

次号では上半身のストレッチをご紹介します。

Q and A

私は、2年前に東京から奈良へ越してきたのですが、最近あまり意欲が無くなり、何をやってもうまくいきません。家族が心配するので医者に相談したところ、脳波を計られ、アルファ波が普通の人より強いからだと言われました。以前は勘が鋭くて、何かにつけてうまくいっていたのに、いったいどうした事でしょうか。元の自分に戻れないのでしょうか。

αに関することならどんなことでも結構です。ご質問やご相談をお寄せ下さい。掲載の有無にかかわらず直接本人に回答します。宛先はアルファプロモーション「アルファサイエンスQ & A」係まで。

〈21歳・O.L.〉

いわゆる臨床脳波では、アルファ波が強い場合、特に頭全体にアルファ波が広がっていると、異常と診断される事があるようです。

しかし、精神的にも肉体的にも健康な人でも、瞑想中や能力発揮の状態ではアルファ波が強く観察されます。問題はどのような時にアルファ波がでるのかと言う点にあります。

アルファ波は、大脳のいくつかの神経回路網がシンクロナイズして集中活動している状態を反映しているものと考えられます。ですから、意識が集中して意欲的に行動している時は当然アルファ波が出ているはずです。同じ事が、怠惰でボンヤリしている時も、大脳の神経回路は休息する方向に集中しているので、アルファ波が出るはずです。

前者が能力者の能力発揮状態であり、後者が臨床的に異常と診断されるのでしょうか。まさに「天才と～～は紙一重」なのです。せっかくアルファ波が強く出るのですから、明るく肯定的な気持ちを伸ばして、大いに脳力を発揮させて下さい。

「うつ」状態になる原因は環境の変化にあると思われますので、自分の夢や希望をアルファのレベルでプログラムしましょう。きっと元の自分を取り戻す事が出来ると思います。

アルファテック3システムを使って毎日練習を行っています。だんだんアルファが続くようになって喜んでいますが、最近おかしな事を発見しました。歯を噛締めるとアルファ波がとても強く出るので。額や目に力を入れた時はアルファが全然出ません。これはどう言う事なのでしょうか。

〈春日井市・男性〉

歯を強く噛締めると、顎の筋肉から強い筋電図（EMG）が発生します。この筋電図は、14Hz～16Hzの周波数成分を含み、センソリーモーターリズムと呼ばれる律動的な震動波形をしています。この信号が強く混入してくると、バイオフィードバック装置は脳波のアルファ波と間違えて表示してしまいます。これを避けるためには、装置の性能を格段に高めなければならず、値段が数百万円してしまいます。

歯を噛締めずに、顎の力を抜き、リラックスしてアルファ訓練をして下さい。

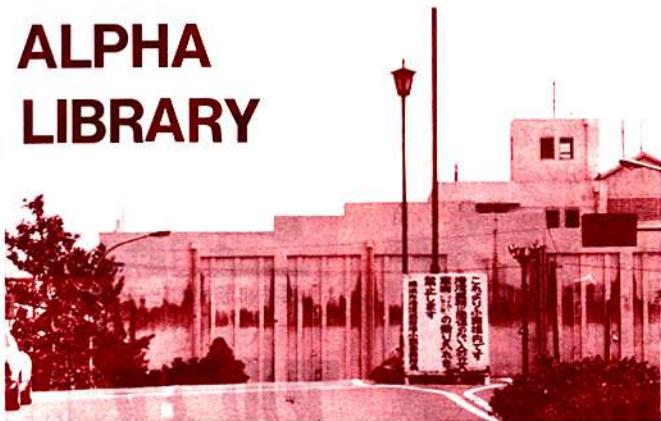
また、額に力が入ったり、眼球が動くと同じように筋電図が発生しますが、その場合の電圧は、歯を噛締めた時よりもはるかに大きいので、バイオフィードバック装置が検知してEMGランプで警告します。そして、アルファ波の出力表示を停止させるようになっています。歯を噛締めた時の筋電図も検知出来るように感度を高めると、よほどじっとしていない限りアルファ波が計れなくなってしまうので、実用的でなくなってしまいます。

練習する時は、出来るだけリラックスして、体のどこにも力を入れずに行って下さい。まぶたが少しけいれんしていても、同じような現象が起きますので、気をつけて下さい。

胎児はみんな天才だ

實際に出産したあと子供に對して愛情表現をするのが、現在のところ一般的な親だろう。もちろん心の中で愛情を感じてはいるものの、胎児に対して積極的な愛情表現は行つていないので現実であろう。出産してからも、一方的で偏った愛情、親自身の否定的思考を子供に植えつけてしまう親、精神的未熟さを子供にぶつけてしまう親等々、親からの条件づけがいかに大きな影響を与えているか計りしえない。本書は胎児の為というだけではなく、親に対する啓蒙書としても読むとのできる本である。

なぜ胎児に文字を教えなければならぬのだろうか？ 胎児に数を教える必要があるのだろうか？ この本の帯に書かれた文を読んでそう思った。しかし、子宮対話法¹とは、ものを教えることを目的としたものではなく、一つの手段であり背景にあるものは、胎児と母親との、あるいは父親との出産以前からの心の対話であり、深い愛情表現なのであつた。



BOOK プレゼント

この頁で紹介した本を抽選でそれぞれ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1つ書き、郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・電話番号をご記入のうえ、4月30日(消印有効)まで。

送り先は〒161 東京都新宿区下落合3-17
-40 目白ハイツ508 アルファプロモーション「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。



今回紹介する本は……

- ★アルファ脳波術 志賀一雅著 ごま書房 定価730円
★胎児はみんな天才だ ジツコ・スセディック著 祥伝社 定価700円
★ストレス時代の音楽健康法 渡辺茂夫著 誠文堂新光社 定価1,200円

ゴマブックス、アルファ脳波シリーズ
第二弾が本書「アルファ脳波術」である。
前著の「アルファ脳波の驚異」がアルフ
ア脳波総論とすれば、本書は各論とともに
うべき性格をもつており、より実際的な
内容となっている。本書を読んでいくに
つれ、自分が今までなにげなく実行して
いたことが実はアルファ状態をつくって

ストレスという言葉がマスコミに氾濫するようになってから久しい。様々なストレス解消法や、ストレス対処法が、テレビや雑誌でさかんに紹介され、書店には、ストレスに関する多くの本が並ぶ。その中には、音楽とストレスを扱つたものも見かけるが、本書ほど科学的な理論があり、説得力のある本はない。

特に、 $1/f$ ゆらぎ現象という大自然の中に存在しているリズムを、生体が快的刺激として受けとり、生体に良い影響を与えるという点が興味深い。名曲といわれる音楽、音楽療法で用いられる曲も、 $1/f$ のゆらぎのリズムを持つていて、このような $1/f$ のリズムを持つた音楽を聞いていると生体のホメオスタシスは回復し、脳波は α 波が優勢となるという。

本書ではこうした科学的なアプローチで、常に人類と共にあつた音楽と健康な生活との関連、あるいは応用を、わかりやすく述べている。

ストレス時代の音楽健康法

プログラミングを行なえば、さらに大きな成果が期待できるだろう。

子供のためのアルファ活用学力アップコース

このコースは、3年にわたる企業内研修、公開セミナー、カルチャーセンター、学校教育での応用で多くの成果をあげているアルファ訓練法「S R P」を子供向けに作りなおしたもので。NASA（アメリカ航空宇宙局）で宇宙飛行士の訓練に用いられているSCWLという脳力を高める肯定的な情報を意識を通して直接潜在脳にインプットするプログラムを取り入れ、子供でも簡単に実行でき、効果のあがる子供の為の脳力開発、学力アップのプログラムです。

効果としては、性格に落ち着きがでてきて、積極性が高まり、自分のことは自分でする自律性が生れてきます。こうして、自分から自然と勉強するようになり、何事にも意欲的に子供らしい生き生きとした子供になることを目指します。

また、アルファ波を応用して、ストレスのない状態で学習する為に、大幅に効率のよい学習効果をあげることができます。学校での成績も着実にアップし、自主的で明るい子供になることが期待できます。

現在のコースの対象は小学生と中学生で、学年をわけずに小学生コースは1年生から6年生まで、中学生コースも一年生から3年生までいっしょになって瞑想したり勉強したりします。授業の雰囲気も学校のように堅苦しいものではなく、リラックスしな

がら、みんなが仲間気分で楽しく行なっています。

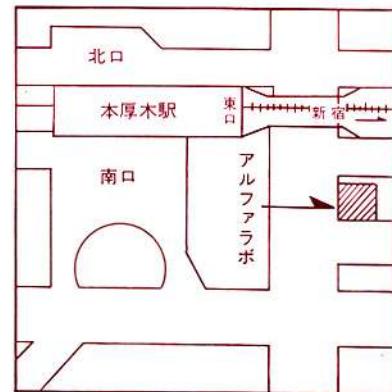
実際の授業の内容は、勉強をはじめる前の瞑想、勉強の終った後の瞑想で、子供たちの脳に肯定的なセルフイメージをプログラミングし、SCWLを用いながらみんなで机を囲んで勉強します。また、御両親とのカウンセリングで子供との対処の仕方のアドバイスもしていきます。特に、朝自分で起きられない、友達が出来にくい、忘れ物をする、といった子供に最適です。



酒井事務局長と子供達

アルファラボ

問合せ先
神奈川県厚木市泉町
4-1
第5内田ビル3F
0462(29)2808



本厚木駅東口より徒歩1分

厚木に脳力開発研究所の新しい実践教室スタート！
開が厚木で行われています。
地域に根ざし、ビジネスも、主婦も、子供も、
マンも、主婦も、子供も、地域に根ざし、ビジネスも、
脳研のS R P の新たな展開が厚木で行われています。

S R A P とは？

アルファを活用して自己の可能性に気づき、能力を開発するプログラム「S R A P」を紹介します。

集中力が高まり、勘やヒラメキなどの発想が冴えて本来の脳力が發揮できている人の頭の中は、いったいどうなっているのでしょうか。脳をVTRにたとえてみると、常に積極的な考えが録音されつづけているといえます。満足のホルモン・ドーパミンが放出され、やり甲斐を感じているのです。

この積極的な考えを録音する状態にもっていくことが、脳をアルファ優位の状態に持っていくことなのです。そこでこのプログラムの第1は、リラクゼーショントレーニング、アルファトレーニングによって、アルファ状態を内的につくりだすことを目標とします。

しかし、脳のビデオテープには、過去に録音されていた否定的考えも入っています。それが、時として早送りされ、脳をよぎることがあります。そこで、アルファ状態になった上で、一旦テープを巻き戻し、過去のプログラムに気づきそれをキャンセルする作業も合わせて行ないます。客観的自己診断「T A O K」は、その有効な手がかりともなります。自分の本来、内在している心のあり方と、実際に表出している心のあり方とのギャップは、過去のプログラムの影響と考えられるからです。

第2に、イメージトレーニングを行ない、潜在脳を開発していく基礎づくりをします。実際に活用するためには、イメージを描ける能力が必要となります。世界で初めてロケットをつくり、

飛ばしたゴダード博士は、「昨日の夢は、今日の理想となり、明日の現実となる」と言っています。夢をありありとイメージ 脳波測定にじっと見入る

することが、どんなに大切なことがわかります。

では明日の夢をどう描くか、即ち目標設定とそれを脳へ送り込むプログラミングが第3のステップです。

目標設定のポイントはバランスのとれたトータルな自分づくりにあります。多面的な自分を見、自分を支える柱を何本もたてていきます。柱が多い程、自分という建物が安定します。参加者同士のオープンマインドな話し合いは、自分らしさを見つけるヒントとなるでしょう。そして、でき上った目標を具体的、明確にし、



アルファ状態で脳にプログラムしていきます。

現在の自分の位置がわかり、行く先も見えてきますと、生き生きしてきます。そして、日々生き甲斐を持ってチャレンジしていく姿に子供たちは、知らず知らずのうちに、影響をうけていくのです。

自律的な子供を育てるには、まず親がお手本とななければいけません。このS R A Pは、そうした子供を育てる社会人の為のプログラムです。



アル



開講を前に熱心に討論

仲間気分で脳力開発していく
こういうプログラムです。
コースは、子供対象の学
力アップコースからビジネ
スマントレーニングの為
のコースもあります。
のコースも開設されて

YAC 厚木分団 スペースフレンズ 結成!!

アルファトレーニング の体験学習も

多彩な催しを企画

二十一世紀、その輝かしい未来に、宇宙は間違いなく人類に開放されたものとして存在するでしょう。宇宙には国境がありません。それは平和と繁栄の理念のもとに、人類全体の共有財産として友好的な国際協力によって開発されることが大切です。

私達の住む地球と同じように、宇宙環境

を整備利用していくのは正に次の世代、今日の青少年少女たちなのです。科学技術の正しい理解と信頼を持ち、世界の様々な国の人達と活発に交流し、めざましく発展する社会の中で未來の宇宙科学者となる夢を育み活躍して欲しい、という願いを込めて発足したのが日本宇宙少年団“YAC”です。

現在全国各地で分団結成が推進されており、団員数は約一七〇〇名が登録されています。各分団支部では、活動の中心的役割を担うリーダーを幅広く募集しています。こうした中でこのほど発足した

厚木分団を紹介しましょう。
 今年一月初旬、財団法人日本宇宙少年団本部から、神奈川県の県央地区に、分団結成の話しがあり、脳研が分団結成の準備を開始しました。既に神奈川県内には約一八〇名の団員が入団登録されており、まず、本厚木周辺の団員一人一人に分団結成のニュースを流しました。団員はもちろん父兄の方々からも大変喜こばれ、是非結団式には参加させます、という返事が多く寄せられました。こうして、一月の十五日に第一回目の打合せが行われた。団員の自己紹介、これらの分団活動でなにを希望するかを発表し、分団の名称を全員の投票でYAC厚木分団“スペースフレンズ”と決定しました。

そして一月二十四日、関東で最初の分団結成式が行なわれました。



本部企画担当様
場合第一回
YAC厚木分団
スペースフレンズ



みんなでYAC憲章を唱和

富田弘一郎先生の天文のお話



団員は四十五名、月一回宇宙科学に関する学習会や海外のYAC活動のプロモーションビデオの観賞、海外のYACの仲間との親善交流強会などを決めました。また、団員一人一人が自分の脳力を充分発揮する為のアルファアトレンニング体験学習（これはアメリカ航空宇宙局で宇宙飛行士の訓練に用いられているSCWLPプログラムを応用したソフトテープを使用する訓練です）も取り入れることにしました。屋外活動として、スペスオリンエンテーリング、星を観る会（丹沢）、国際ジャンボリー大会の参加など多彩な催しが企画されている。



結団式の後は科学館の見学

**内田文江分団長
「感動と夢をもとう」**

内田文江分団長あいさつ

来賓祝辞を東海大学講師志賀一雅氏、分団長挨拶は七沢幼稚園理事長内田文江氏が感動と夢をいっぱい持つて下さいとほげました。

続いてYAC本部より団旗の贈呈。

「YAC」の頭文字とシンボルマーク入りの紺色の团旗が分団長と

内田文江分団長



厚木分団の結団式は、厚木シティプラザのスタジオ55で行われました。

この日は開始一時間前

から心はずませて受付をする団員、父兄同伴で入場する団員、みんな目を輝かせていました。開会式は高橋リーダーの发声

で会場の照明を落し、ロケット発射時のテープで演出をして開会宣言。



旗の披露



厚木分団全員の勇姿

分団長から、団員一人一人に団員証のパスポートを授与、全員でYAC憲章を声高らかに唱和しました。

引続き講演に移り、元東京天文台長、富田弘一郎先生の天文の話があり、皆んな熱心に聞き入っていました。この後、全員で記念撮影、そして会場を移し四時から厚木青少年会館の協力で全員プラネタリウムの観覧をして結団式を終了しました。終了後も団員から本部への希望や事務局への要望等がたくさん寄せられ、事務局では話し合いを持ち、今後の企画の参考にすることを決めました。

α波を通じて 人間形成

久保重男

私は語学教育機関に勤務していますが、毎日、講師の方々に接して常に思うことは、良い先生と云われている人は、真に人間的にも円満な人が多いと云うことです。

かつて何がで読んだ記憶があるのですが、ある先生は教室に入る前にドアのノブに手を当て、これから自分の授業が生徒にとってすばらしいものであるよう祈ると云うことです。

これは大変に難しい問題だと思いますが、教える側が如何にその教授法が最善であると自負し、そのテクニックを確信して生徒に対応したとしても、教える先生自身に人間的欠陥があり、少なくとも真に生徒を思いやる意識と愛情がないとしたらどうでしょう。

これを人間の脳波に置き換えてみると、正にα波を意識せずβ波のみにて教えていくことになると思います。生徒の脳波がよりα波の状態にあるとなしては、授業が充分に生かされているが、従つてその教授法の成功にも大きく影響

します。私は学者的論理は展開出来ませんが、これからのですての教育の在り方、特に児童に対するそれは、その人間形成の重要さも含めて、脳のα波の活用を無視しては成り立たないとすぐ考えるのです。

語学学校に在つて常に痛感することは、英語を自由に話せるよう

と思います。この度、脳力開発研究所が厚木に開設された「アルファーラボ」は正にこれら教育の在り方の理想像となるのではないから期待しています。ここでは、教育を受ける人々の脳の働きを人間形成の重要さも含めて、理想的な受け皿にする教育を行われていると思います。私は、その分野に最も興味を抱いている者として、「アルファーラボ」の成功を再び期待する次第です。

ストレス社会を予測 専門家の道へ

佐藤真志



久保重男さん

私は、ある原子力発電所内で原子力計装工事の工事監理を行なっている者ですが、職場での管理体制が厳しく管理者をはじめ従事者はかなり強くフレッシャーを感じています。

そのような職場の中で私は、ストレスに対する今日の健康障害を予測、ある医科系の専門学校へ二年前に入學し、人間の体に対して勉強してきました。そして、昨年は、脳生理学にも興味を持ち、中枢と末梢との相関関係、又、瞑想

生徒達もその受け皿である自らの脳のα波の働きを知つていいたらと云うことです。すべての教育機関とそれに携わる人々が、α波をその根底に意識して教育することが容易でないとするならば、当然のことながら現に問題化されていることになりますますます重要なことになると

ナーをきっかけで活動してきました。その努力が実ったのかこの三月には専門学校を卒業できそうですが、卒業後は、開業できる権利と、厚生大臣認定の社会福祉事業団の正会員として保障される事になりました。私にとって最大の喜びです。

さらに、今年は、瞑想法を本格的に勉強する為にある超能力教室で一年間トレーニングする事になりました。加えて、実践しやすくするために一年間、実技を中心とした均整術を勉強する事になりました。

いずれにしても、精神労働が主体となつた現代においては、いかにフレッシュヤーに対し順応できるか、言いかえれば、主体コントロールできるかが問題だと思います。健康と脳力については関係ないようと思われがちですが、最近の私は具体的にイメージーションを行ないますと緊張がほぐれ、

体が軽くなり、さらに思いがけない発想が生れるのです。

最後になりますが、SPPセミナーに参加した事で、人生が大きく変わった自分に驚き、志賀先生との出会いに感謝したいと思いました。

鮮烈なイメージ化 が次の目標

辻井映貴

私は、今はやりの証券マンで、SPPを知つたのは『未来予知力』を読んでのことだった。昨年の七月に初めてアルファアプロモーションへ行き、 α 波を測定してもらつたところ全く出なかつたので、大変ショックを受けた。というのは、

しかし、昨年十一月のセミナーでフログラムしたことについては

未だ達成できず、また、「フレーム」の内でイメージを描くといふことも、うまくできないでいる。

というわけなので、練習の結果、イメージ力の強くなつた方がいらっしゃればコツを教えて下さい。

フリーの法則やらの本を読みながらつてきていたからだ。そこで大きいに反省して、バイオピットを購入、 α 波を出す練習をくりかえした。

私は、昨年の一月に西新宿の支店に転勤してきただが、数千万にすぎなかつた預り残高が八月末には一億円の大台にのせ、月末には二十億超え、その実績によって営業本部長表彰をとり、今年に入つてからは、あるお客様から完全にまかせるということで資金をお預りしたところ、手掛けた銘柄が、いきなり一日連続でストップ高し、預り資産の総額も一月末で四十億になつていて等々と、こうやって改めて書いてみると、他人事のようにうまくいっている。

高校のころから自己催眠やらマー

フローの法則やらの本を読みかじつてきていたからだ。そこで大いに反省して、バイオピットを購入、

α 波を出す練習をくりかえした。

このページは読者の皆さんのが投書で構成します。

あなたのお手紙を待っています。

長短は問いません。

宛先は〒161 東京都新宿区下落合

3-17-40 目白ハイツ508

アルファサイエンス編集部「 α ト

ーク係」です。

私は、昨年の一月に西新宿の支

店に転勤してきただが、数千万にす

ぎなかつた預り残高が八月末には

一億円の大台にのせ、月末には二

十億超え、その実績によって當

業本部長表彰をとり、今年に入つてからは、あるお客様から完全に

まかせるということで資金をお預

りしたところ、手掛けた銘柄が、

いきなり一日連続でストップ高し、

預り資産の総額も一月末で四十

億になつていて等々と、こうやつ

て改めて書いてみると、他人事の

ようにうまくいっている。

しかし、昨年十一月のセミナー

でフログラムしたことについては

未だ達成できず、また、「フレーム」

の内でイメージを描くといふこと

も、うまくできないでいる。

というわけなので、練習の結果、

イメージ力の強くなつた方がいら

っしゃればコツを教えて下さい。

連絡先は〇三一二四五一六六一

です。

私は、昨年の一月に西新宿の支

店に転勤してきただが、数千万にす

ぎなかつた預り残高が八月末には

一億円の大台にのせ、月末には二

十億超え、その実績によって當

業本部長表彰をとり、今年に入つてからは、あるお客様から完全に

まかせるということで資金をお預

りしたところ、手掛けた銘柄が、

いきなり一日連続でストップ高し、

預り資産の総額も一月末で四十

億になつていて等々と、こうやつ

て改めて書いてみると、他人事の

ようにうまくいっている。

しかし、昨年十一月のセミナー

でフログラムしたことについては

未だ達成できず、また、「フレーム」

の内でイメージを描くといふこと

も、うまくできないでいる。

というわけなので、練習の結果、

イメージ力の強くなつた方がいら

っしゃればコツを教えて下さい。

連絡先は〇三一二四五一六六一

です。

私は、昨年の一月に西新宿の支

店に転勤してきただが、数千万にす

ぎなかつた預り残高が八月末には

一億円の大台にのせ、月末には二

十億超え、その実績によって當

業本部長表彰をとり、今年に入つてからは、あるお客様から完全に

まかせるということで資金をお預

りしたところ、手掛けた銘柄が、

いきなり一日連続でストップ高し、

預り資産の総額も一月末で四十

億になつていて等々と、こうやつ

て改めて書いてみると、他人事の

ようにうまくいっている。

しかし、昨年十一月のセミナー

でフログラムしたことについては

未だ達成できず、また、「フレーム」

の内でイメージを描くといふこと

も、うまくできないでいる。

というわけなので、練習の結果、

イメージ力の強くなつた方がいら

っしゃればコツを教えて下さい。

連絡先は〇三一二四五一六六一

です。

私は、昨年の一月に西新宿の支

店に転勤してきただが、数千万にす

ぎなかつた預り残高が八月末には

一億円の大台にのせ、月末には二

十億超え、その実績によって當

業本部長表彰をとり、今年に入つてからは、あるお客様から完全に

まかせるということで資金をお預

りしたところ、手掛けた銘柄が、

いきなり一日連続でストップ高し、

預り資産の総額も一月末で四十

億になつていて等々と、こうやつ

て改めて書いてみると、他人事の

ようにうまくいっている。

しかし、昨年十一月のセミナー

でフログラムしたことについては

未だ達成できず、また、「フレーム」

の内でイメージを描くといふこと

も、うまくできないでいる。

というわけなので、練習の結果、

イメージ力の強くなつた方がいら

っしゃればコツを教えて下さい。

連絡先は〇三一二四五一六六一

です。

私は、昨年の一月に西新宿の支

店に転勤してきただが、数千万にす

ぎなかつた預り残高が八月末には

一億円の大台にのせ、月末には二

十億超え、その実績によって當

業本部長表彰をとり、今年に入つてからは、あるお客様から完全に

まかせるということで資金をお預

りしたところ、手掛けた銘柄が、

いきなり一日連続でストップ高し、

預り資産の総額も一月末で四十

億になつていて等々と、こうやつ

て改めて書いてみると、他人事の

ようにうまくいっている。

しかし、昨年十一月のセミナー

でフログラムしたことについては

未だ達成できず、また、「フレーム」

の内でイメージを描くといふこと

も、うまくできないでいる。

というわけなので、練習の結果、

イメージ力の強くなつた方がいら

っしゃればコツを教えて下さい。

連絡先は〇三一二四五一六六一

です。

私は、昨年の一月に西新宿の支

店に転勤してきただが、数千万にす

ぎなかつた預り残高が八月末には

一億円の大台にのせ、月末には二

十億超え、その実績によって當

業本部長表彰をとり、今年に入つてからは、あるお客様から完全に

まかせるということで資金をお預

りしたところ、手掛けた銘柄が、

いきなり一日連続でストップ高し、

預り資産の総額も一月末で四十

億になつていて等々と、こうやつ

て改めて書いてみると、他人事の

ようにうまくいっている。

しかし、昨年十一月のセミナー

でフログラムしたことについては

未だ達成できず、また、「フレーム」

の内でイメージを描くといふこと

も、うまくできないでいる。

というわけなので、練習の結果、

イメージ力の強くなつた方がいら

っしゃればコツを教えて下さい。

連絡先は〇三一二四五一六六一

です。

私は、昨年の一月に西新宿の支

店に転勤してきただが、数千万にす

ぎなかつた預り残高が八月末には

一億円の大台にのせ、月末には二

十億超え、その実績によって當

業本部長表彰をとり、今年に入つてからは、あるお客様から完全に

まかせるということで資金をお預

りしたところ、手掛けた銘柄が、

いきなり一日連続でストップ高し、

預り資産の総額も一月末で四十

億になつていて等々と、こうやつ

て改めて書いてみると、他人事の

ようにうまくいっている。

しかし、昨年十一月のセミナー

でフログラムしたことについては

未だ達成できず、また、「フレーム」

の内でイメージを描くといふこと

も、うまくできないでいる。

というわけなので、練習の結果、

イメージ力の強くなつた方がいら

っしゃればコツを教えて下さい。

連絡先は〇三一二四五一六六一

です。

私は、昨年の一月に西新宿の支

店に転勤してきただが、数千万にす

ぎなかつた預り残高が八月末には

一億円の大台にのせ、月末には二

十億超え、その実績によって當

業本部長表彰をとり、今年に入つてからは、あるお客様から完全に

まかせるということで資金をお預

りしたところ、手掛けた銘柄が、

いきなり一日連続でストップ高し、

預り資産の総額も一月末で四十

億になつていて等々と、こうやつ

て改めて書いてみると、他人事の

ようにうまくいっている。

しかし、昨年十一月のセミナー

でフログラムしたことについては

未だ達成できず、また、「フレーム」

の内でイメージを描くといふこと

も、うまくできないでいる。

というわけなので、練習の結果、

イメージ力の強くなつた方がいら

っしゃればコツを教えて下さい。

連絡先は〇三一二四五一六六一

です。

私は、昨年の一月に西新宿の支

店に転勤してきただが、数千万にす

ぎなかつた預り残高が八月末には

一億円の大台にのせ、月末には二

十億超え、その実績によって當

業本部長表彰をとり、今年に入つてからは、あるお客様から完全に

まかせるということで資金をお預

りしたところ、手掛けた銘柄が、

いきなり一日連続でストップ高し、

預り資産の総額も一月末で四十

億になつていて等々と、こうやつ

て改めて書いてみると、他人事の

ようにうまくいっている。

しかし、昨年十一月のセミナー

でフログラムしたことについては

未だ達成できず、また、「フレーム」

の内でイメージを描くといふこと

も、うまくできないでいる。

というわけなので、練習の結果、

イメージ力の強くなつた方がいら

っしゃればコツを教えて下さい。

連絡先は〇三一二四五一六六一

です。

私は、昨年の一月に西新宿の支

店に転勤してきただが、数千万にす

ぎなかつた預り残高が八月末には

一億円の大台にのせ、月末には二

十億超え、その実績によって當

業本部長表彰をとり、今年に入つてからは、あるお客様から完全に

まかせるということで資金をお預

りしたところ、手掛けた銘柄が、

いきなり一日連続でストップ高し、

預り資産の総額も一月末で四十

億になつていて等々と、こうやつ

て改めて書いてみると、他人事の

ようにうまくいっている。

しかし、昨年十一月のセミナー

でフログラムしたことについては

未だ達成できず、また、「フレーム」

の内でイメージを描くといふこと

も、うまくできないでいる。

というわけなので、練習の結果、

イメージ力の強くなつた方がいら

っしゃればコツを教えて下さい。

連絡先は〇三一二四五一六六一

です。

私は、昨年の一月に西新宿の支

店に転勤してきただが、数千万にす

ぎなかつた預り残高が八月末には

一億円の大台にのせ、月末には二

十億超え、その実績によって當

業本部長表彰をとり、今年に入つてからは、あるお客様から完全に

まかせるということで資金をお預

りしたところ、手掛けた銘柄が、

いきなり一日連続でストップ高し、

預り資産の総額も一月末で四十

億になつていて等々と、こうやつ

て改めて書いてみると、他人事の

ようにうまくいっている。

しかし、昨年十一月のセミナー

でフログラムしたことについては

未だ達成できず、また、「フレーム」

の内でイメージを描くといふこと

も、うまくできないでいる。

というわけなので、練習の結果、

イメージ力の強くなつた方がいら

っしゃればコツを教えて下さい。

連絡先は〇三一二四五一六六一

NHK 「おはようジャーナル」 でアルファ波を紹介

1月28日放映の「おはようジャーナル」のテーマは、「ストレス解消最前線」でしたが、その中で、アルファ波を活用している例が二か所紹介されました。

企業では、テクノストレス解消に全員でアルファ訓練を行っている株サン技研がとり上げられました。訓練風景は貴重なものです。アルファ訓練の効用か?などやかな食事風景も印象的でした。子供のストレス解消では、脳力開発研究所のアルファラボが紹介され、ハチマキ姿とは正反対のリラックス学習が反響を呼びました。

講演会・講習会

日本電信電話ユーモア協会ほか

最近、脳波のアルファに関心が高まり、各地で講演会や講習会の依頼が多くなってきました。ストレス社会にあって、心と体の健康維持・増進や、経済活性化の状況にあって、ヨリユニークな経営企画、商品開発などの脳力発揮に役立てよとの期待が高まってきたのでしょうか。

そのような中でNTTユーモア協会主催の講演会が一月一〇日に港区芝公園にある松下電器(株)東京支社ホールで行われました。『経営者の閃き』と題したこの講演会には、一五〇名ほどの熱心な経営者・管理者の方々が集りました。その後参加者から自社での講演会やセミナーの実施などの依頼があり、どんどん広がっていく感じです。

Y☆NEWS



話しの合い問には体を動かしリラックス。マインド・ボディ・フィットネスでは、激しく運動しても、翌日はしゃっきり。これには、みんなびっくり。

同様の講演会が昭島市の農業協同組合、新潟商工會議所、知多市青年会議所、日本能率協会などで、また、企業内セミナーとして、創造力開発センタ一、(株)東洋エレメント、他二社で実施しました。

SRP導入企業が継続化!

スミセイカレッジ「脳力パワー アップセミナー」第二期開催

寒さ厳しい2月4日~6日、富士山の麓の富士研修所で、株住生能力開発センター主催の第二期セミナーが開催されました。

SRPを主体に、エアロビクスを含む当セミナーは好評で、終了後のアンケートでも、ちょうど半分の方が10点満点を付けています。参加者の声では、すぐ実践できる、今後の人生に夢をもたせ等、単なる理論ではなく、毎日の生活の中で生かせる点への期待が大半を占めました。

に脳研が出演



熱心な質問、脳波測定が続く

わが国唯一の企業人のための教育ソフト、ハードに関する展示会が、東京・五反田のT.O.Cで2月28日間から3日間にわたって開催されました。脳力開発研究所の出品も二回目で、各種バイオフィードバック装置のデモンストレーションとSRPセミナーの紹介を行ないました。また、プログラム発表会では、志賀所長の「潜在脳（アルファ波）を活用した自己恒常性開発プログラム」が行なわれました。その場でSRPセミナー受講を申込された方もおり、企業人へのアルファの浸透ぶりは着実にすんでいるようです。

超能力が發揮されている時は、脳波に強いアルファが観測されます。しかも、頭のどの位置からも同じ（コヒーレント）アルファになります。これまで単に好奇心を満たすだけの、いわゆばみせもの的な扱いでしたが、より科学的に観察しながら、それぞれの世界観を確立させてもらう目的でセミナーを開催しました。

昨年は大阪で二度開催し、大変好評だったので今後は東京でも定期的に行なう予定です。

毎月第二土曜日 講演会（二時間）

毎月第四曜日 講習会（六時間）

時間・会場はアルファプロモーションへお問い合わせ下さい。

バイオフィードバック学会

三月（アメリカ）六月（日本）

毎年バイオフィードバックに関する学術的な研究学会が開催されています。今年は三月一三日から一八日までボストンで行われるので脳力開発研究所からも参加してきます。詳細は次号に報告致します。

また、日本では6月14日（日）に東京女子医大で行われる予定です。今年はアメリカからジョー・カミヤ博士を招待し、記念講演とワークショップが予定されています。カミヤ博士は脳波のアルファ・フィードバック装置を最初に考案した人で、アメリカではその功績が高く評価されています。学術会議ではありますが、是非一般の方も参加されることをお薦めいたします。

厚木アルファラボ で開催

に脳研が出演



SHIGA ESSAY

沈丁花の香りが漂い、そこはかとなく春の兆しが感じられるようになってきた。心が明るく、活動的になつてくる季節の到来だ。

毎年この時期には、アメリカのバイオフィードバック学会の年

次総会が開催される。私は、これまでに可能な限り参加するよう心掛けてきた。今年もまたその時期になつてしまつた。三月十三日から十八日までの六日間、ボストンで開催される。毎回感じるのだが、活気ある独特の雰囲気は、他の国際会議のような堅苦しさが全然なく、気軽に参加できるので、楽しみの行事でもある。それでいて、会議は極めて熱心に討議され、ワークショップの体験学習も実に真剣そのものだ。

実は、アメリカではバイオフィードバック装置を取扱う人の資質を高める為に、学会が自主的に独自の資格制度を導入している。いわば、倫理的な取組みで、人の心の問題に触れるに際して、単に利益追求を目的とした企業活動には一定の歯止めをかけようという意図なのだ。病氣で苦しんでいる人、能力を發揮出来ないで悩んでいる人に対し、バイオフィードバック装置を駆使して問題解決を図る場合、その指導にあたる人が、十分に研鑽を積んでいないと、効果が発揮されないだけでなく、かえつて悪化させてしまう可能性もある。そこで学会では、さまざまなワークショップを用意して参加者を募り、一定の研鑽を積んで試験に合格した者に対し、資格を与えるシステムになっている。私も、いくつかのワークショップに参加してきたが、皆、真剣そのものであつた。

残念ながら、日本の現状はご存知の通り野放し状態である。倫理規範などを論する場すらなく、自由勝手に商売ができる。勿論、自由競争の原理で、究極的には良いものが勝抜くのではあるが、それまでの間に犠牲者が大勢出て、社会問題になりそうだ。バイオフィードバックが悪い印象となって定着してしまうと、本当は役に立つのに活用出来なくなってしまう。それが心配だ。

幸い、日本のバイオフィードバック学会も次第に活発になり、今年は第15回目の年次総会が六月十四日（日）に、東京女子医科大学で開催される予定である。そして、アメリカからJ・カミヤ博士が招聘され、記念講演が行われるの楽しみだ。J・カミヤ博士は、脳波のアルファフィードバックを考え出した最初の研究者であり、同時にアルファの効果・効用とその限界についても節度ある意見の持主だ。その活用は慎重であるべきだと常々主張している。私も全く同感で、少なくもアルファに関心のある人達が集まつて、相互に研鑽を積んでいく必要があると考えている。毎月の研究会もその現われである。



αLPHA INFORMATION

恒例の大阪でのSPPセミナーを、本年は5月16日(土)～17日(日)に開催致します。

今回は、SRPを「脳力パワーアップコース」として、企業内での研修にもとり入れているスミセイ能力開発センターとの共催となります。会場は、市内東区本町の住友生命本町研修センターです。

なおSRPセミナーに先立ち、講演会を4月25日(土)に行ないます。アルファ活用に興味のある方は是非ご参加下さい。

●●● 第30回 SRPセミナー(大阪) ●●●

期日：5月16日(土) 13:00～18:00

5月17日(日) 10:00～18:00

※16日 18:00～19:00まで質疑の時間があります。

講師：志賀一雅（脳力開発研究所所長）

費用：¥38,000（2日目の昼食代含む）

会場：住友生命本町第2ビル5F 住友生命本町研修センター 〒541 大阪市東区横堀4-5-2

定員：30名（受付は入金順とさせていただきます。）

● 発行予定	尚、継続講読を申込まれる際ご記入のうえ、料金をお振込み下さい。	● 購売料金	● お申込み	● 添付の「アルファサイエンス」専用振込用紙に必要事項ご記入のうえ、料金をお振込み下さい。
● 奇数月の15日	● 12号分(2年間)	● 四二〇〇円(送料込)	● お願い申しあげます。	● 是非継続購読いただきますようお願い申しあげます。

SRPセミナー大阪のご案内

●●● SRP講演会 ●●●

内 容：「アルファ活用生き生き自分づくり」

期 日：4月25日(土) 14:00～16:00

講 師：志賀一雅（脳力開発研究所所長）
（東海大学講師）

参加費：¥1,000

会 場：住友生命本町第2ビル5F 住友生命本町研修センター



問合せ・申込先



株住生能力開発センター

〒541 大阪市東区横堀4-5-2

住友生命本町第2ビル7F

TEL06(241)1521

脳力開発研究所 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5F8号

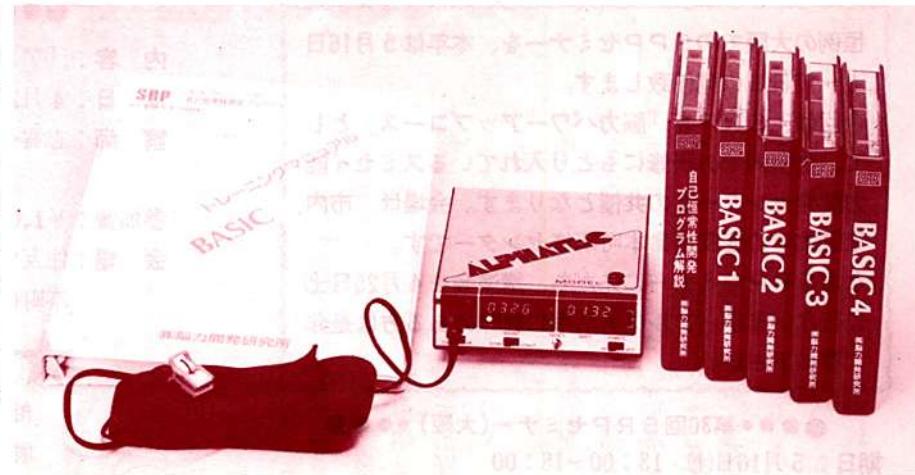
TEL03(565)0334

継続購読のお願い

『心を科学する雑誌』として、このアルファサイエンスを魅力ある定期刊行誌へと育てていきたいと考えております。学術の分野・実践の分野の第一線で活躍中の方々や、脳力開発研究所で実施されている研究成果を紹介し、読者の皆様方との意見交換の場を通じて、相互研鑽を深めていくよう、編集にもさまざま工夫を凝らしていく所存です。当面、隔月発行ですが、研究所内の出版部を充実させると共に、増頁、毎月発行へ向け努力して参ります。

アルファテック3システム

■携帯可能なハンディータイプの装置付
アルファ波強化訓練とイメージ訓練を目的に応じて、わかり易くまとめたトレーニングシステムです。バイオフィードバック装置は携帯可能な小型ですので、いつでもどこでもα感覚を確認できますから、アルファ感覚を確実に自分のものにすることが出来ます。ウォークマンタイプのテープレコーダー(3V動作)を接続すれば、アルファ状態で再生でき、学習用にも使えます。ご希望によりBF装置を含まないトレーニングテープのみ販売します。



- ●トレーニングテープ(全8巻)
 - <BASIC1(2巻)>
 - 1 A面: アルファトレーニング解説
 - 1 B面: テンションコントロール
 - 2 A面: リラクゼーションコントロール
 - 2 B面: アルファコントロール
 - <BASIC2(2巻)>
 - 1 A面: イメージトレーニング解説
 - 1 B面: イメージコントロール(1)
 - 2 A面: イメージコントロール(2)
 - 2 B面: イメージコントロール(3)
 - <BASIC3(2巻)>
 - 1 A面: 願望達成
 - 1 B面: ストレスマネジメント
 - 2 A面: ウエイトコントロール
 - 2 B面: 禁煙のプログラム
 - <BASIC4(2巻)>
 - 1 A面: 朝のプログラム
 - 1 B面: 夜のプログラム
 - 2 A面: 自覚めのコントロール
 - 2 B面: 夢のコントロール

- トレーニングマニュアル(解説テープ付)
B5版/64頁

- バイオフィードバック装置(バッテリー動作)
 - アルファ検出方式: 測定周波数8~14Hz
測定感度Lo7.5~15μVpp
Hi15~30μVpp
 - 表示部: アルファ強度を5段階の緑色LEDバーで表示
緊張状態を4段階の赤色LEDバーで表示
測定時間タイマー(デジタル表示)
アルファ積算時間(デジタル表示)
センサー不備表示
バッテリー交換表示
 - フィードバック信号: スズ虫音、音量2段階変化
 - その他: カセットレコーダー(3V動作)接続端子付
- 附属品: センサーバンド、テープレコーダー接続コード、ACアダプタ、電池(単3×4本)
- 寸法: 120(W)×135(D)×35(H)mm
- 重量: 0.5kg
- システム価格** ¥97,000—
ソフトのみの場合(トレーニングテープ及びトレーニングマニュアルのセット)¥32,000

アルファミュージック 音楽瞑想のために

毎日のアルファ訓練が楽しくなるようなシンセサイザーによるアルファミュージックを制作しました。筑波大学の音楽心理学・實行子氏と作曲家・助川敏氏及び弘田しげみ氏にご協力をお願いしました。音大生や一般の人への実験では、この音楽を聴きながら脳波を計ると、確かにアルファ波が強く出てきます。皆様のお役に立つことを願っております。



- 第1巻 助川敏氏作曲
 - 1 A面 OZMA「星へのいざない」
 - 1 B面 「幻想の海辺で」
- 第2巻 弘田しげみ作曲
 - 2 A面 FROM MIND
 - 2 B面 SPECTRUM
(各10~12分位の曲です)

¥4,000円(2巻、送料共)

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、願望達成のプログラムです。

講 師：志賀一雅／脳力開発研究所スタッフ

期 日：第26回 4月18日(土)～19日(日)

新宿N Sビル13F会議室

第27回 5月16日(土)～17日(日)

大阪・住友生命本町研修センター

第28回 6月25日(土)～26日(日)

新宿N Sビル13F

定 員：毎回30名（ご入金順に受け付けます）

参加費：38,000円（2日目の昼食代を含みます）

※再受講は2,000円で何回でも可。（要予約）

東急クリエイティブライフセミナー

東急B Eで、下記の講座を担当しています。

講 義心の科学—潜在脳力活用法（全11回）

期 間：4月3日～6月26日 毎週金曜日。

13:00～14:30、18:30～20:00の2コース

講 師：志賀一雅 場 所：渋谷東急プラザ8F

体験学習マインドボディフィットネス（全各12回）

期 間：4月4日～6月27日 毎週土曜 14:45～16:15

4月7日～6月30日 毎週火曜 18:00～19:10

体験学習マインドボディリフレッシュ（全11回）

期 間：4月8日～6月24日 毎週水曜 10:30～12:00

講 師 志賀一雅、坂井英子 場所：渋谷東急プラザ7F

※参加ご希望の方は直接東急B Eへ。TEL 03(477)6277

INFORMATION

脳力開発研究所だより

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用についての見解を述べていただきます。

関心のある方はお気軽に、直接会場へ（無料）。

3月例会 3月26日(木)18:30～20:30

企業内研修での活用法

4月例会 4月16日(木)18:30～20:30

願望実現の具体的方法

5月例会 5月21日(木)18:30～20:30

個別学習と実際

会 場：中野サンプラザ11F研修室

BF装置・SRPセミナーのお申込方法

●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。装置の送料は当方で負担します。

●電話でのお申込・お問合せも受けます。

脳力開発研究所事業部 アルファプロモーション

TEL.03(565)0334

●振込先 ●第一勧業銀行 早稲田支店（普）1388508

脳力開発研究所

●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

●装置の購入、セミナーへの参加とも、クレジットが適用できます。

●特集 SRP 企業へ導入

日本航空 田辺 謙
 住友生命 宮崎 学
 セイコー電子 大滝 茂男



編集後記

アルファサイエンス3月号はいかがでしたか？ このささやかな雑誌でも、多くの人の協力から成り立っています。これからもその絆を強めて行きたいと思っています。また、製作側から読者への一方通行にはしたくありません。読者の皆さんも編集スタッフの一員として、あるいは記者の一人として、どしどし企画をお寄せ下さい。

(A)

1987年3月15日号 VOL.4 NO.2 通巻12号

発行/脳力開発研究所

〒162 東京都新宿区戸山1-4-1

TEL.03(203)1225

編集・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ハイツ5階8号

TEL.03(565)0334

表紙のことば

夕闇に輝くイルミネーション。あなたは何をイメージしますか？ 単なる明かりと見ると、それとも……。本人は意識していないとも、回りにプラスαの影響を与えている人がいます。自分が本来もつ魅力を發揮すれば、私たちの世界は素晴らしいイメージの世界から、素晴らしい現実の世界へと変わることでしょう。