

心を科学する雑誌

アルファサイエンス

1987年5月15日
発行所 脳力開発研究所



VOL.4
NO. 3

特集 S R P 企業へ導入

● S R P を企業内研修に導入する企業が急増している。その経緯、内容、成果を主な企業の担当者が発表。

○セイコー電子工業／大滝 茂男 2

○日本航空／田辺 譲 5

○住友生命／宮崎 学 8

米国バイオフィードバック学会に参加して

脳力開発研究所長 志賀 一雅 14

読者レポート アルファのパワーで潜在脳力開発コース実現を

日本オリベッティ／山田 征礼 16

ALPHA LIBRARY BOOKプレゼント 11

読者の広場「 α トーグ」 12

第2回 MIND BODY FITNESS講座 17

MONTHLY NEWS 18

定価350円

商品開発力の獲得めざす

セイコー電子工業 研修グループ 大滝 茂男

SRP導入 の目的

当社はSEIKOグループの腕時計製造工場として、昭和一二年に第一精工舎として創業しました。そして一〇年程前から多角化を図りCAD・CAM、カラーハードコピ一等の電子機器、各種分析装置や半導体分野への進出を図って来ております。したがつて、会社の業態も電子機器分野のウエイトが高くなつて来たため、昭和五八年度にセイコー電子工業と社名を変更し、電子メーカーへ向けて組織・風土を一新しつつあります。

研修部門としては、特に技術者に開発力と独創力をつける研修に力を入れております。開発力をつける研修としては、商品開発企画力研修と生産材製品開発研修を行つております。NM法を中心に行つております。

近年、円高による輸出の低迷から、是非とも当社の個有技術を生かした独創力のある新商品の開発が期待されています。

- (4) (3) (1) 心と体の心理、生理学、自己分析
- (2) 意識と潜在意識・アルファ訓練
- (3) イメージ訓練
- (4) 脳へのプログラミング



脳力開発セミナー がスタート

当社ではSRPを“脳力開発セミナー”として六年は技術者を対象に三回開講し、計62名の人が受講しております。

研修のねらいは、技術者が本来持つていながらまだ使われていない脳力を活用して、商品開発力の獲得を目指して実施しました。

研修の内容としては、

- (1) 心と体の心理、生理学、自己分析
- (2) 意識と潜在意識・アルファ訓練
- (3) イメージ訓練
- (4) 脳へのプログラミング

(5) イメージ・コントロール、カン、ヒラメキの開発

以上の内容で、講師は脳力開発研究所の志賀一雅先生にお願いして実施しました。

当社の“脳力開発セミナー”的特色としては、アルファーティを使用、受講者へのSRPの体験と実践的指導を中心にカリキュラムが組まれていることです。特にイメージ・コントロールでは、基本特許のインプットと新商品発想のインプットを行っています。メディアーションとして約2時間のエアロビクスとヨガによる冥想を行っているのも特徴だと思います。次に企業でSRPの導入を検討されておられます方に、ご参考までに当社の研修プログラムを紹介させていただきます。(別表参照)

受講者62名の内訳は、

開発技術者	22名	(35%)
設計技術者	21名	(34%)
生産技術者	14名	(23%)
営業企画他	5名	(8%)
	計 62名	(100%)

以上の通りです。

受講者アンケート

86%が仕事に活用

受講者のアンケートでは、53人(86%)の人が何らかの形で研修の内容を仕事に生かせるとしています。

どういう面で役立つかという点では、

(1) カンとかヒラメキを訓練で力をつけ、新商品開発のアイデアに活用したい。

(2) 基本特許をとれるよつた発想に結びつける。

SRPによる リラクゼーション

次に当社ではSRPを、リラクゼーションの訓練にも活用しておりますのでご紹介します。六二年二月に行つたメンタル・ヘルスの研修では、三〇名人(四〇歳台が大半)が会社終業後二時間で三回、計六時間を受講しました。インストラクターは筑波大学の佐々木雄二教授に、アルファーティ五台と筋電計一台を併用してリラクゼーションの指導を行つていただきました。

受講者の感想としては、

(1) アルファーティを使ってやると、リラックス状態の感覚がつかめ効果的である。

(2) 筋電計は、筋肉の弛緩状態がすぐわかり、筋肉の緊張をときほぐすには最適である。

というよつに、たんに講義による指導よりも、機器を使つてやる方が興味もわくし、自分のリラックス状態が確認できるということ都非常に好評でした。

また六二年入社の新入社員一〇七名にも、SRP

(3) リラクゼーションにも効果があるので使いたい。
その他としては、

創造的に頭を使うことは、左右の脳をバランスよく使うということを知つた。

(2) SRPをやって集中力を養いたい。

等がありました。

また受講者の中の12名がアルファーティ等のバイオフィードバック装置を個人で購入、研修後も自主トレーニングを行つている人もおります。また、課で一台購入し、課員が自由にトレーニングを行つてゐる所もあります。

セイコー電子工業 脳力開発セミナー研修プログラム

時 刻	1 日 目	2 日 目
9:00	7:30 (オリエンテーション)	朝 食
12:00	(1) 心と体の心理 生理学、自己分析 緊張と弛緩への気づき 生理的変化への気づき	(4) 脳へのプログラミング 課題解決法・目標分析 (演 習)
13:00	昼 食	昼 食
15:00	エゴグラム分析 (グループ討議)	(5) イメージ・コントロール 基本特許のインプット 新商品発想のインプット (演 習)
18:00	(2) 意識と体の心理 アルファ波調練 意識集中 自律調練法（言語公式）	エアロビックスとヨガ (ダイナミックス・メディテーション) (会場) SKK 渋谷体育馆
19:00	夕 食	研修のまとめ (解 散)
21:00	(3) イメージ訓練・右脳と左脳 の統合 SRP グループ討議 カン・ヒラメキの開発	
	懇 観 会	

* 2日目にエアロビックスを行いますので、体操着とシューズを持参下さい。

によるリラクゼーションの実践指導を行いました。

受講者の感想としては、新入社員研修で緊張の連続によるストレスを取り除くことが出来た。

(1) 新入社員研修で緊張の連続によるストレスを取り除くことが出来た。

(2) 職場配属後のストレス解消の方法を身につけることが出来た。
等、実生活にすぐに役立つ実践的研修として受けとめもらっております。

今後の課題 と展望

今後の課題としては

- (1) 脳力開発セミナーの成果の把握
- (2) 脳力開発セミナー受講者の行動変化の把握
- (3) 脳力開発の社内研究会と報告会の開催
- (4) メンタル・ヘルスにSRPの実践的な導入を図

(5) アルファ波の訓練を如何にして継続させるか。
等があります。私自身もアルファーティを購入して、訓練を継続中ですが、数年来の胃の痛みがピタリと止りました。以前の人間ドックの検診結果では、潰瘍痕がみられたのですが、胃潰瘍が医師の手をかりず、SRPで全治したことが証明されたということになります。私の場合は、ストレスによる胃潰瘍ではなかつたかと思っています。

最近は仕事上でも、次々と良いアイデアが出て、今まで解決出来なかった問題も解決出来るようになります。どんなん自信が湧いてきております。

今後は、SRPの効果を機会がある度に社内に啓蒙し、研修では受講者の層を厚くして、当社の技術者達が、SRPによって独創的な新製品を開発し、実績をあげられるように、研修面からの援助を行い

故障予知能力を高めよう

日本航空 整備訓練部 田辺 譲

人の面に絞り コース開発

導入の目的にふれる前に、まず導入のいきさつについて若干述べてみたいと思う。

昭和五八年～六〇年度の当社整備本部の品質管理重点推進事項のひとつとして「故障予知能力の向上」が取上げられた。整備訓練部においても予知能力に関する訓練コースの開発を進めることになり、プロジェクトチームが設置され、私がリーダーを担当することになった。故障予知能力というと、ともすると超能力的なものをイメージしてしまうが、ここでは、整備段階で発生するわずかな兆候や異常、又は不具合状態を整備員が見落すことなくそれに気づき必要な処理を取れる能力、いいかえると「故障の兆候早期発見処理能力」といった内容のもので、かつ焦点を人的側面（ヒューマンファクター）に絞つてコース開発を進めることを考えた。

この人的側面の中には、①ペテラン整備員の経験にもとづくチェック・インスペクション

のノウハウ的な（例えばマニュアルに書かれていないような注意のポイント・テクニック・勘どころ等）ものと、②作業をする中で、不具合・異常を感じる第六感的な（例えば、何かいつも違う、なんとなく気になった、ひらめいた、予感がした等）ものの両面を訓練内容に組入れたいと考えた。

①については、今まで社内に蓄積されたものがあるので比較的まとめやすいが、②については大変むずかしい要素のもので、たとえているなら、剣の達人が殺氣を感じて事前に身を安全に処するとか、ベテラン刑事が犯罪捜査をする中で、ある人を見て、これはくさい、なんとなくにおう、ピーンときたといつたところから犯人を捜し当てた、といったようデラン刑事が犯罪捜査をする中で、ある人を見て、が働くとはどのよなことなのか、又どのよにしたら働かせられるのか、そいつたことが訓練できることである。このような、殺氣を感じるとか、勘るのか、となるとまったく暗中模索の状態であった。とにかく何かの手がかりをつかもうと、人間工学、心理・行動学の分野でとらえ調査を進めていたところ、ある日、上司から、「本屋でみかけた『未来予知力』志賀一雅氏著、という本が参考にできないか」と紹介された。文中、人間には本来「予知力」という能力が存在しておりそれがどうも脳波と密接な関係がありそうだとの内容を知り大変興味を覚え、早速、



トレーニングを受けた。

このセミナーの内容を知るにつれ、故障予知能力訓練に、この一部が活用できるとの確信が深まり、「脳波と予知力」というセッションをまとめ上げた。

大変良い評価が得られ、六二年度も同じく管理職及び五職級を主対象に希望ベースで四回実施する計画を立てている。

そして、六〇年度下期より本訓練コースを開始したところ、受講者の大半がこのセッションに強い興味を示し、もっと深く知りたい、やつてほしいとの要望が数多く寄せられた。私としても、SRPを単に品質管理活動のひとつとしてのみ活用するのではなく、もっと広くあらゆる業務活動のベースに活用したらどうか、という気持を強く持っていた。それで上司に相談、アドバイスを得て、関係部門に働きかけ六一年度に故障予知能力訓練のアドバンスコースとして「潜在脳力開発-SRPトライアルコース」を一回計画し、志賀先生をお招きしての社内セミナーを開催した。このコースを社内に紹介するに当り、その目的として「頭脳活性化の側面から脳波をアルファにセルフコントロール出来るよう訓練し、潜在脳力の引き出し方を体得することによって意識の集中力、思考力の強化をはかり問題解決能力の向上に役立てる」とした。具体的には職場の業務活動である、安全、ZD、品質、生産、訓練活動や、職場における課題、問題点の解決等のベースに活用することを目的としたものである。

実践の意欲80%が示す

一回のトライアルコース（受講者四八名）でのアンケート結果を簡単に紹介すると、

●訓練内容についての興味の度合については全員が、大いに有り・有り。

●訓練効果についての期待度については六七%の人々が、有り・大いに有り。

●この訓練で自己開発・啓発がはかれると思うかについては六九%の人が、有り・大いに有り。

●この訓練で業務上の課題や問題解決がはかれると思うかについては三三%の人が、有り、大いに有り。

●今後、このトレーニング法を実践していくといふ意欲の度合については八〇%の人が、有り・大いに有り。

と回答している。

又この訓練はどのようなことに活用したいか、あるいは出来ると考えると

ついて、まず職場における業務活動についてみると

●安全活動（危険予知、第六感等） 62%

●課題、問題点の解決（意識集中等） 56%

●ZD活動（提案のアイデア等） 47%

現業部門を主な対象に

トライアルコースにおける対象者は、整備本部内の管理職と五職級（係長クラス）とし、特に現業部門の人を主対象に人選して実施した。なお実際に受講したのは入社歴十一年～三一年（平均二四年）のベテラン社員四八名であった。アンケートの結果、



六感等) 36%

● 生産活動（効率化のアイデア等） 36%

● 訓練活動（潜在脳の活用等） 33%であった。

● 自己開発、啓発への活用については、

● 心身の健康（ストレス解消、病気の克服・健康維持等） 76%

● 人生目標の達成（願望の達成等） 47%

● 魅力ある自分づくり（性格・癖の修正、活性化等） 40%

● 人間関係の改善 27%

となっている。

次に、感想、意見、要望等について
声の多かつたもの、あるいは特記的な
ものをピックアップしてみると、感想
としては、

● 今までになかった種類のコースで、
大変興味深く、参考になった。

● 効果あらしめるためには、今後相当のトレーニング

が必要と思われるが自分なりに実践していきたい。

● エキササイズ（エアロビクス）は初めての体験で
あり楽しかった。

又、意見、要望としては、

● 初めから大々的にやることを考えないで、希望ベ
ース（興味のある人）でコースを続け訓練効果を
みることが大切と思う。

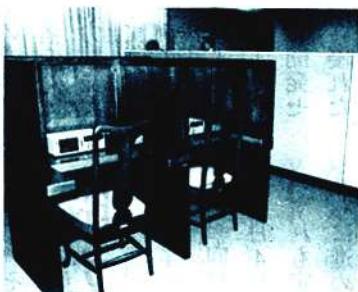
● 本コースは、受講後の継続が必要であり、BF装
置を身近なところに配置してほしい。

● 能力再開発という面から、中高年者に奨めたいコ
ースである。

といった声が寄せられている。アンケート結果を総
合しての感触としては、大変興味あるコース内容で
あり、個々人がかかえているさまざまな業務活動や、
課題、問題解決になんらかの形で活用できる、ある

いは、したいと受けとめている様子がうかがわれる。

誰でも気軽にBF装置を



メディテーションルーム内に設置されたBF装置

今後も、①故障予知能力訓練コースの中でのひとつのセッションとして内容を充実させていくとともに、②潜在脳力開発／SRPコースと並行して訓練の推進をはかつていただき計画している。なお本コースはまだ導入の途についたばかりのものであり、企業内訓練として有効に活用できるようにするためにはさらに調査研究を続け、試行錯誤をくりかえしながら当社に合ったものにしていかなければならぬないと考えている。今後の課題としては、コース受講後のフォローが出来るよう、整備訓練部内にメディテーションルームを設置（本件に関しては、プランの段階から脳力開発研究所・アルファプロモーション木村氏のサジョンや、社外講師をお招きしての最新情報の入手等置が使えるようになるとともに、近く同好者を募り「アルファ研究会」（仮称）を発足させて情報交換の場作りをし、活用方法等についてのディスカッションや、社外講師をお招きしての最新情報の入手等を考えている。

最後に担当者の抱負として、急激に変化しつつある社会情勢、環境、技術革新や組織、システム、複雑化する人間関係等に柔軟に対応出来るよう、職場で働く人達の心身の健康、精神安定をベースに、その人がいつでも、どのよな場でも、持てる能力を最大限に發揮することが出来るようなコンディショニング作りのためのコースあるいは場として機能できるよう、地道に活動を続けていきたいと思っている。

“新しい自分”創造へ

住生能力開発センター 教育事業部 宮崎 学

長期勤務者 を対象に

住友生命は、昨年、創立60周年を迎えました。ひ

とつの企業が、生々と発展し続けてこれたのは、従業員一人ひとりが「時勢の変遷」を先取りし、その変化に果敢に挑戦してきたからだと思われます。そして、常に新しいものを求め、より高いものを学びつづけるために、この度、一定の長期勤続者を対象

に、さらなる能力発揮を目指した「新☆能力開発計画」をスタートさせました。その一環として「スマセイ・カレッジ」を実施し、変化に対応して自己啓発に努める従業員を側面から支援することにいたわけです。

実施に当っては、関連会社である住生能力開発センターを通じて、数多くの社外研修の中から優れた

コースを厳選し策定されました。コースの選択は本人の希望制です。その中の一つ、

Self Regulation Program は対象

者（40歳前後以上）のリフレッシュ＆パワーアップのために、このスマセイ・カレッジの中でも最重点コースとして位置づけられ、その名称も「脳力パワーアップ」コースとして、大勢の方へ積極的参加が呼びかけられました。

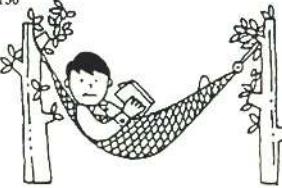
当初は、このコースをどの程度理解してもらえるのか、参加者の数がどのくらいになるのか、やや不安を抱いていたものの募集開始とともに、申込多数を得て、その不安も早々に吹き飛びました。

脳力パワーアップ コース始動

第一回目は、61年10月15日～17日、第二回目を62年2月4日～6日、二回とも富士山の麓で実施され、いずれも定員オーバーの盛況で、充実した満足感のうちに進められました。

参加者の感想の一部を紹介いたしますと、「快晴の朝、雪が少しかかった富士を眺め一日をスタート。こういった環境の中で、脳の働きを理解しながら、心の状態をある程度意のままに操縦する訓練を行いました。固定観念に凝り固まり、またストレスに一番悩まされる年代の私達にとっては、時に自分自身をゆっくり見つめ直し心身とともにリフレッシュさせ



マスターコース	B-1	コース名	イザという時に100%力が出せる 脳力パワーアップセミナー
対象	全員	日程	2泊3日
特長	<p>①目標達成・願望達成に向けて、意欲とアイデアのヒラメキが湧き出てくる潜在脳力の開発を行います。</p> <p>②このセミナーは各自の目的に応じたアルファ強化訓練（自己的能力を高度に發揮しているときアルファ脳波が優勢）とアルファ状態の活用法（潜在脳の活用）を指導します。</p> <p>③学術的にも十分練り上げられた内容です。</p> <p>④アルファ強化訓練により集中力が高まり勘やヒラメキが冴え効果的な学習、アイデアの湧出、心身のセルフコントロール～ストレス耐性の高まりなど、トータルバランスとしての自己目標が確立されます。</p> <p>⑤指導はアルファ脳波研究の第一人者、東海大学講師・志賀先生です。</p>		
日程・会場	<p>62年2月4日(水)～6日(金)</p> <p>会場</p> <p>人材開発センター 富士研修所</p> <p>〒403 山梨県富士吉田市新屋1400 TEL.0555(22)5156</p> 		
宿泊	<p>富士研修所（研修コースに組み込まれています）</p> <p>前泊・後泊が必要な場合は、ホテル等を各自で予約・精算願います。</p>		
自己負担			

参加者は、帰任後早速、周囲の人々へ次回参加を

公開コースなど 大きな展開へ

る時間も必要ではないかと思ひます。夜はエアロビクスダンスも取り入れられており、肉体のストレスも解消出来ました。四十代に入りとかく自分自身を“化石”人間化しがちな自分に喝を入れ、“脳”力に限界も個人差も大してないことを信じつつ、新しい自分を創造していくかと思つています。

自分はこんなものだと決めている人に特に参加をお勧めします。」とあり、「ここにコースのねらいが、いみじくも言い表わされております。

呼びかけており、又本社担当役員も心身のリフレッシュの必要性から賛意を示していて、次回も多数の参加が見込まれます。また一方、住生能力開発センターが音頭をとつて、スマセイ・カレッジ対象者以外の一般の方々へもその機会を広げてはどうか、との声も盛り上りました。これに応えて5月16日～17日に公開コースを大阪で実施することになりましたところ、早々に定員を超える申込みを得るという状況です。

この姿を見るにつけ、今日の社会的状況の中で人々が求めているものが、段々と見えてくるような気がいたしますのは、ひとり私だけの実感ではないと思われます。

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・貫行子氏と作曲家・助川敏弥氏及び弘田しげみ氏にご協力をいただきました。音大生や一般の人々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 助川敏弥作曲
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)

イメージ療法講演会のご案内

アルファ状態を活用して、心身の自然治癒力を高める心理免疫療法が注目されてきました。サイモントン療法の理論と実際にについて書かれた「ガンのセルフコントロール」の監訳者、近藤裕先生による研修会を開催致します。

内容「ストレスを克服するイメージ療法」

期日 7月11日13時~17時

参加費 5,000円(場所 未定)

マスターコース B-1 イザという時に100%力が出せる
脳力パワーアップセミナー

内 容	第1日	13:30 18:00 19:00 20:30			
		●心と体との関係 ●自分自身への気づき ●アルファトレーニング ①	●ダイナミックメディテーション (生体エネルギー法)	●ダイナミックメディテーション (エアロビクス&ヨガ)	
	第2日	9:00 12:00 13:00 18:00 19:00 20:30	●アルファトレーニング ② (体感法) ●アルファを生かすコツ (音楽の作用力) (祈りの力)	●イメージトレーニング (右脳と左脳のしくみ) (メンタルトレーニング) ●脳へのプログラミング ① (健康な睡眠のために)	●ダイナミックメディテーション (エアロビクス&ヨガ)
	第3日	9:00 12:00 13:00 15:00	●脳へのプログラミング ② (仕事への応用) (余暇への応用)	●まとめ 生き甲斐ある人生 (ライフプランニング)	
研機 修 開		脳力開発研究所			
		① 第1期スマセイ・カレッジで大好評コースの一つです。(第1期参加者の声参照) ② すばらしい環境の中で、願望実現へ向け潜在脳力の開発を行います。 ③ エアロビクスやヨガなどの軽い運動もとり入れています。 ④ マスターコースA、B合同で行います。 ⑤ 当社「特別コース」です。			
そ の 他					

ALPHA LIBRARY

お母さん、子供の心が見えます
か？



¥980

近藤 裕著 PHP研究所

現代の人々の心に浸透している科学万能主義や物質中心主義が子供たちに与える影響は大きく、子供たちの心の健康や社会性に多くの歪みをもたらしていることを、本書の著者は、教育学の専門家としての豊富な体験から警鐘を鳴らしています。

そして、子供の心を見るうことの大切さを具体的に説いていきます。

即ち、子供の問題行動は、子供の内面の世界の出来事を行動を通して伝えようとしているメッセージだから、子供の顔の動きや動作を観察し、目に見えない子供の心を理解しようとする共感的理解が必要だというわけです。

次いで、子供の心を見ながら子育てをする方法についての環境面に移っていきます。その基本となる「家族」での母親の役割へと読み進むにつれ、子育てをする母親としての自分の心、自分の姿、また、父親の方まで考えさせてくれる一冊と言えるでしょう。



各 ¥1,800

頭スッキリ
アルファ脳波術

1・2

ごま書房

志賀一雅監修

ウォーターマン型のテープレコードの普及に伴い、カセット文庫が人気が集っている。ごま書房でもかねてからゴマカセットとして発売の構想があつたが、その第一陣として表題のテープが完成した。

ごまブックスの「アルファ脳波の驚異」をカセット本化したもので、いかにしたらアルファ脳波が出来るようになるか、そして、アルファをどのように活用するなどの方法を、体験学習を主体に録音されている。

第一巻はアルファ訓練、第二巻

はイメージ訓練となつており、それぞれ片面30分に編集されている。背景音楽は、アルファの出やすい音楽を特に用いており訓練し易くなっている。文庫本サイズのケースに収納されており、日常携帯しながら、電車の中などで聞くのに最適だろう。

BOOK プレゼント

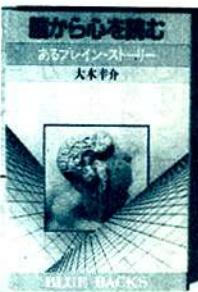
この頁で紹介した本を抽選でそれぞれ5名の方にプレゼントします。応募方法は、官製ハガキに希望する品名を1つ書き、郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・電話番号をご記入のうえ6月30日(消印有効)まで。

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。

人間の精神活動は、長い間神秘的なものとして、自然科学の対象になりにくかった。脳はブラックボックスであり、心と脳は別に考えられていた。しかし、分子生物学の発展や、ポジトロンCTなどの進歩によって、脳の活動は分子レベルで具体的にとらえられるようになつた。本書は人間の知、情、意、ストレス病、精神病などを、脳内小型分子の活動の状態によつて解明していく。専門用語が多く、難解に見えるが、人間の心を知るには必読の書といえる。

大木 幸介著
講談社ブルーバックス

大木 幸介
幸介



¥640



私のシェイプアップ法

昨年の九月に初めてのDVDのセミナーを受けてから、半年が過ぎました。それまで、波のことは何も知らなかつた私ですが、小さな子供が夢中になつて好きになると取り組むようだ。私もバイオフィットや、テープを買い、本を読んだり、その上、今年の二月からはマイントボディフィッ



渡辺 麗子さん（左）

人としてはあまり自覚症状がないのですが、やはりマインドコントロールというか、体の内から徐々に変化したのでしょうか。

これからも私なりのシェイプアップの「プログラム」をして、ますます美しくなりたいと思っています。今では、気のせいがバーーと世の中が明るくなり、毎日が楽しく過ごせます。身体の為にもいいし、あなたもためされてはいかがですか？

トネスに加わり、今までとはまるでちがつた生活を送るようになりました。このほかタイエットやシェイプアップに興味がある私ですので、毎日毎日そのことを「プログラム」して、常に「スマート」についた自分をイメージしていました。一年前に、高いお金を出して、エステティックサロンにまで通っていたのですが、なかなか思うようにやせませんでした。

ところが、驚いたことに、最近になつていろいろな人から、やせて、きれいになつたと言われています。これといって特別に食事制限をしているわけでもないし、本

人としてはあまり自覚症状がないのですが、やはりマインドコントロールというか、体の内から徐々に変化したのでしょうか。

私は会社の研究所に勤務しています。分析法の開発が主な仕事ですが、その成果を発表しなければならない時があります。特に所内の研究発表会は社長を始め重役が聴きにきますのでとても緊張します。私はあがりやすく、大勢の前で話をするのは苦手なのです。

ところが米国で今年一月、学会発表する話が去年の夏頃から具体化しました。論文を書いて提出するのは一応できますが、大勢の前で、しかも英語で発表するとなると緊張は計り知れないものがあります。発表する事が決まって以来、心にすく／＼フレッシュヤーガガ

脳力パワーアップでも発揮！

アメリカでも発揮！
公田（会社員）



かつてくるようになりました。日常生活は発表の準備で忙しく、ストレスがたまりイライラし、余りいい状態ではありませんでした。それで何かストレスの解消できる方法はないかなと思つていた時、前に雑誌で脳力アップのノウハウという特集があつたのを思い出しました。私自身も一年前からTMという瞑想法をやつてあり、 α 波については知識があつたので直ぐに決心し、神奈川県厚木市のアラボの門をくぐりました。私の場合はTMをやつていたため最初から α 波がかなり出て意欲的にイメージトレーニングをすることができました。

そのうちに毎朝イメージトレーニングをしてから会社に出勤することにしたところ、今まで好不調の波が激しかったのがなくなり、毎日のイライラも余りなく調子がよくなりました。また発表に関しても成功のイメージを作る事を毎日心掛けました。そして実際、米国での発表も自分自身驚くほど全々あがらずにうまく発表できました。それ以来何か自分に自信がついたようで、会議など大勢の前でもあがらず口話ができるようになりました。

現在、社会人脳力バワーアップコースを受講していますが、さら

に自分自身飛躍できるようにならばかりたいと思っています。最後に、脳力開発研究所、アラボのスタッフの方々に感謝の意を表したいと思います。

完璧より、優秀で
速く。をめざそう！

岡村（会社員）

…編集部からのお知らせ…

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。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。

一気に頂上を極めようとしていた自分が、なんのまゝ優秀な所まで行こうと思った時、ふつと肩の力が抜けたような気がした。このような試行錯誤の積み重ねは、将来の体験を拓めるのにきっと役立ってくれることだろう。

そこで、とりあえず原稿用紙を埋めている自分をイメージした。はつきりと自覚は出来ないが、こんなものだらうと心（脳）に言いきかせた。なんとなく指を動かしてみると、出来るような気がしてきた。完璧にはほど遠くても優秀なものは山ほどあるが、原稿用紙に向かってみるとベンが進まないのは、完璧な原稿をものにしようと考えるあまり、肩に力が入つていたためであろう。

自分の α 波とのかわりを振り返ってみると、 α 波を出すことにあまりにもこだわりすぎていていたと思つた。自己向上、目的達成の段階で集中している時に自然に出てくるのが α である、ここに

米国バイオフィードバック学会 第18回年次総会に参加して

脳力開発研究所 所長
志賀 一雅

歴史の街

ボストンに集う

昨年はサンフランシスコで開催され、気候が暖かだったが、今度のボストンは緯度では北海道の帯広と同じだから、かなり寒いのではないかと心配した。しかし、多少の雪がちらついたものの、それほどの寒さは感じなかつた。もつとも会議や展示会に詰めつきりで、会場のシェラトンホテルから一步も外に出掛けるチャンスも無く、外の寒さなど感じる余地が無かつた。それ位会議はギッシリと密度の濃いものだつた。朝の7時30分

前日まで東急カルチャードの講義があつたため、13日の金曜日に成田を立たなければならず、何となく気味の悪い旅立ちであつた。実際アメリカ人達は13という数字を極端に嫌つて、病院やホテルなどは欠番になつてゐるようだ。エフティー商事が展示した新製品の機種番号が、実はFM313となつており、これは大変ますい番号だと何人かの人から指摘されたのを思い出す。

コスト・イフェク

ティーブネスが課題

アメリカでは、バイオフィードバック手法が心身症や神経症の治療や予防に極めて有効な手段であることは完全に実証されたと考えているようだ。つまり、ストレスからくるさまざまな疾患に対しても臨床上の治癒成績が高いということになる。それゆえ、この年次総会には開業医の参加が大変目立つ。自分の患者にどのように適応させるか真剣そのものだ。特に偏頭痛や緊張性頭痛などのペインコント



からショートコースセミナーが始まり、途中サンドウイッチやドーナツを頬張り、コーヒーとミルクを飲みながら熱心に討論するし、日中も魅力あるテーマばかりなので、抜け出す氣にもなれず、けっきょく夕方の7時頃まで付合つてしまつという毎日であった。

ロール、本態性高血圧、胃潰瘍・十二指腸潰瘍などに効果的なのだ。

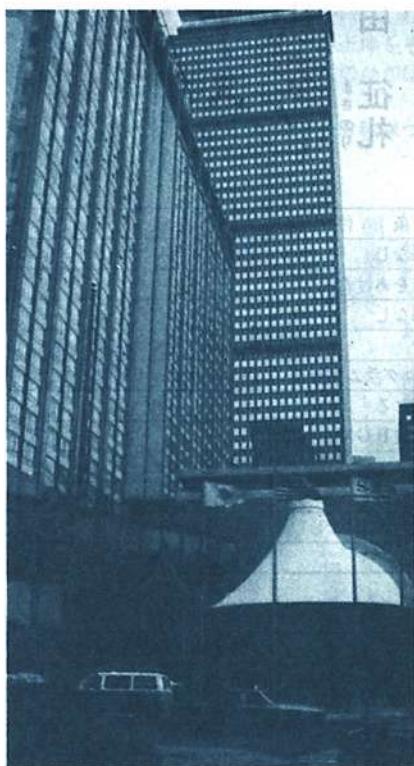
この場合に使われる装置はEMG（筋電図）フィードバックで、いわゆるリラクゼーション訓練によつてストレスや緊張を解消させ、病態の原因を取除くわけで、EEG（脳波）のアルファ波フィードバックを必要としている。アメリカのバイオフィードバックに脳波があまり使われていないのは、もっぱら臨床への応用だったからで、健常者の能力開発への応用はやつと緒についたばかりだから。そこで、会議はもっぱらコスト・イフエクティブネスに話題が集中していた。つまり、いかに安い装置でより効果を上げるか、である。アメリカでは装置メーカーが大小合せて三〇社位あって、いずれも高価なものを提供している。特に最近はコンピュータと接続して、データの分析や記録が出来る仕様のものが主流になりつつあり、ますます高額なものになってしまつ。単なるリラクゼーション訓練にそのような高価な装置が必要なのか？自律訓練法などは全然装置を使わないのだから、それと比較して、あまり高価な装置を必要とするなら方法を検討し直さなければならぬのではないか、との提言が目立つた。確かに装置を提供

する側として傾聴しなければならないと思う。

EEGアルファが

再び注目されだした

これまでにはEMGフィードバックの基礎研究や臨床応用が主体となつていたが、再び脳波に注目されだした感触が強い。会議での研究発表やワークショップでのテーマに脳波が取上げられ、参加者もかなりの数にのぼつているようだ。また、インフォーマルミーティングでスポーツや教育の分野にバイオフィードバック法を活用して能力開発を計るための研究部会をつくろうという提案がなされ、かなりの学会員が集まつて激しい討論が繰り広げられた。私もその集りに参加し、激論に圧倒されてしま



会場のシェラトンホテル

つたものの、いよいよ我々の出番がきそつだと強く感じたのである。日本におけるバイオフィードバックの展開も参考にすべきだとの発言もあり、来年度は発表の機会がありそつと雰囲気にもなってきた。展示会場では、脳力開発研究所のアルファテック3やエフティーワークのアルファーティアが紹介されていたが、大勢ではないものの、かなりの人達が熱心に装置を試しながら関心を寄せていた。来年はコロラド州コロラドスプリングスで開催される予定だが、さらに脳波に関心が集まるものと期待される。できたら日本のバイオフィードバック学会もこの位活発になつて欲しいものと思うのだが……。この6月14日には、アメリカから仕入れてきた装置やアルファテック3などを展示して、少しでも学会に貢献できればと考えている。

アルファパワーで 潜在脳力開発コース

実現を!

日本オリベッティ
教育センター 山田 征札 まさのり

現在私は教育部に所属して主に自社及び代理店のセールス教育を担当しています。

セールスにとって知識や技術を身につけることは必要ですがもつ一つ重要なものに「やる気」があります。現在知識や技術についてはその教育方法や評価方法に優れたものがありますが「やる気」など「心」の面については、ともすれば根性論や精神論がまだ幅をきかせているように思います。そのためには今迄はあまり手をつけていませんでした。

しかし今後セールスマン教育において「心」の問題は避けて通れない分野であり、ますます重要視されてくると思います。事実トップセールスといわれている人は成功している自己イメージを強烈に持っています。これは理論的知識はともかく、経験的に成功イメージを持つことが成功につながることを無意識のうちに知つて、実行していると思われます。

そこで今年はセールス教育の一環としてアルファ波制御による潜在脳力開発コース実施を是非とも実現しようということで表にあるような基本的なイメージ訓練をベースに、コース開催が実現したイメージを潜在意識にプログラミングしています。



潜在脳力トレーニング記録表

No.

	回数	期日	時間	STEP	計測時間	出現時間	%	訓練内容	実施条件	内省状態
'86年	1	12/13	10:10	L	7' 44"	4' 25"	57.1	日の出をイメージ	目は閉じる。BGMなし	心が落ちついている。
	2	12/16	22:50	L	6' 45"	5' 14"	91.0	"	計測時間の半分は目を開けた。	"
	3	12/20	23:06	L	6' 38"	5' 29"	82.7	"	目は閉じる。BGMなし	
	4	12/28	23:10	L	6' 15"	3' 37"	56.8	"	"	イメージややハッキリせず
'87年	5	1/6	0:00	L	9' 02"	7' 52"	87.0	"	BGMなし、夜のプログラム実行後	時々スローα状態になっているようだ
	6	1/9	22:35	L	5' 38"	3' 42"	65.7	"	BGMなし、目は閉じる	"
	7	1/10	10:50	L	6' 45"	2' 33"	37.8	"	朝のプログラム実行後BGMなしで	
	8	1/16	11:30	L	5' 29"	3' 37"	65.9	"	入浴直後BGMなしで	寝不足のため、ねむかった
	9	2/9	11:25	L	6' 38"	2' 57"	43.9	日の出、森の緑をイメージ	"	途中意識の低下がみられた
	10	2/21	10:50	L	3' 49"	1' 25"	37.1	日の出をイメージ	BASiCI実行直後測定、BGMなし	訓練後頭がスッキリ、気持よし
	11	2/23	10:32	L	8' 02"	4' 50"	60.2	"	夕食30分後に測定	途中少し意識がうされる時あり
	12	3/3	0:10	L	3' 57"	3' 15"	82.3	"	入浴直後、BGMなし	訓練後頭がスッキリとさえた
	13	3/23	23:45	L	3' 39"	2' 34"	70.3	"	"	訓練後頭が軽くなった。
	14	3/27	23:30	L	3' 57"	2' 05"	53.2	"	"	目を開いた状態でα波が出る。
	15	3/29	23:05	L	4' 10"	2' 48"	67.2	"	食後約90分、コンディション普通	頭がスッキリした。
	16	4/8	23:40	L	3' 02"	1' 57"	64.3	"	寝不足ぎみ	時々意識がとぎれる。
	17	4/15	0:25	L	2' 42"	1' 59"	73.4	"	食後約1時間、寝不足ぎみ	"
	18	4/17	22:15	L	3' 36"	1' 57"	54.2	"	テレビの音が大きかった	目の疲れがとれた感じ
	19	4/21	23:30	L	3' 29"	1' 32"	44.0	"	疲労ぎみ、寝不足	訓練後目がさえた

実施条件: BGMの有無、部屋の明るさと温度、ノイズの有無、入浴後か、食前、食間、食後、身体のコンディション(寝不足、風邪ぎみ、頭痛等)、運動後か

SRPフィットネスインストラクター・坂井英子



A 上体のストレッチ

タオルを用意します。肩幅よりやや広めに両手で持ち、ひじをのばして上体をそらす。前足のひざは軽く曲げます。5~6秒保つ。

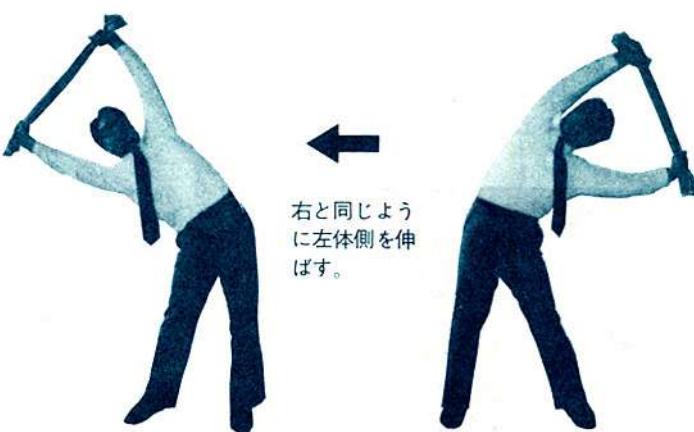
心拍数を徐々に上げ、眠っている筋肉を優しく自覚めさせる運動です。

まず、目が覚めたらふとんの中で一度大きくのびをします、その時に「あーよく寝た！」と思いません。それでも一度のびをして、今度は「今日も一日がんばろう！」と心の中で言つて下さい。それだけでも効果バツグンです。

始めよければすべてよしで、一日の計は朝にあります。とは言え、なかなかおふとんからぬけ出せない……。よくありますよね。タイミングミットぎりぎりまで寝てしまつても、何となく気持ちはスッキリしないものです。それならば思いきつて起きて、このストレッチをしてみましょう。

何かと新しいことの始まる季節、さあ今日も心と体のリフレッシュ、レッツゴー！

今回は、おはようストレッチと題して自覚めがさわやかになる上半身のストレッチをご紹介します。



B 体側のストレッチ

脚を肩幅の2倍位に開き、Aと同じように頭上に伸ばす。右ひざを曲げ、上体を左にゆっくり倒し、右体側を伸ばす。5~6秒保つ。

気持ち良く体を伸ばした後は内臓も刺激され、朝食もきっとおいしく取れることだと思います。ぐっすり眠れて、さわやかに見覚める方法をお教えしましょう。

夜8時以降はなるべく食べないようにすると、昼間使われた内臓が休まり、ぐっすり眠れます。そして睡眠時間も不思議と短くてすむのです。これで朝はスッキリさわやかに見覚めるはずです。一生つきあっていく体です。もつと体をいたわってあげましょう。

次号は、おやすみストレッチをご紹介します。

ダイヤモンド社・エグゼクティブフォーラム

潜在脳力パワーアップ法講演会

ビジネスマンやOL、企業の管理者や経営者など

幅広く多数の会員を擁するダイヤモンド社のエグゼクティブ・フォーラムが主催して、4月14日（火）

九州福岡市で志賀所長の講演会が開催されました。

仕事に勉強に集中力を高める『潜在脳力パワーアップ法』と題して、福岡国際ホールに200人が集

まる中、約2時間ばかりの話になりました。脳波のアルファ波を中心に、人の能力発揮の仕組みについての話は、参加した多くの人に自己の可能性を期待させるものと喜んでもらいました。

この他、名古屋（3月28日）、大阪（4月25日）、熊本（5月9日・10日）と各地から関心が寄せられています。

医師・歯科医師を対象に

サイバーパワーセミナーを開催

（株）日本メディカルサービス社が主催して、4月11日（土）、12日（日）の両日にわたって、東京お茶の水・総評会館にてサイバーパワーセミナーが開催されました。

目の前で外力を与えずにスプーンが首のところからボトッと折れる……。意識が自分以外の肉体に作用する……。

このような現象は科学では勿論説明出来ないし、信じられない事ですが、実際は存在するわけです。おそらく医師や歯科医師は患者と接する中で、似たような体験があるはずです。

サイモントン療法や心霊治療はその一例です。脳研の志賀所長と清田研究員とのコンビで、実際に超能力現象を見てもらいながら、人の脳力の素晴らしさを見直す為のセミナーだったわけです。

同様のセミナーは毎月1回、脳研が公開で行っていますので、是非参加下さい。世界観が変わるはずです。

企業でSRP本格化 日本航空 アルファルーム創設

61年にSRP受講者が40名を越えた日本航空ではSRPの定着化のために、4月、アルファトレーニングルームを設けました。

広さは20坪弱で、二分の一にアルファ訓練用の9台のバイオフィードバック装置がセットされています。残り半分は身体の為のスペースで畳敷きとなっており、ヨーガ、座禅なども自由にできるようになっています。（特集頁参照）



CAI&メディアショーに 脳研が出演



今回で、第3回を迎えた同ショーアーは、出展社数で61社を数え、名実ともにCAI関連では、わが国で最も充実した展示会となりました。出展社の幅も、総合エレクトロニクスメーカーからソフトウェアハウス・塾・専門学校にまで広がっています。

昨年同様、主体者である人間の脳そのものに焦点をあてた脳研のコーナーは、ユニークさから注目をあび、人波がたえませんでした。

教育の技法だけではなく、教える側、教わる側の意識の状態が、課題です。

Monthl

アルファラボ多彩な活動

脳研（アルファラボ）が、スポンサーとなつて活動しているYAC（宇宙少年団）厚木支部の団員の植木美和さんが、日ソ宇宙少年団との親善交流の一員として、ソロ宇宙3月29日～4月5日まで訪問してきました。

ソ連の団員との心と心の交流がとりわけ印象的だつたようです。まさに、YACの目指すところです。

また、小中学生を対象にしたアルファラボの教育システムが注目をあびています。授業の前後に、これまで多くの実績をあげてきたSRPを子供向けにアレンジしたSRPCの冥想を実施し、子供の集中力、記憶力をアップ。落ち着きのある子供にと評判です。

バイオフィードバック

活用研究会

研究会の活動も4年目を迎えました。3月、4月の研究会は、これまでの、専門家からお話を伺うだけの形から、参加者同志相互に交流する形態に変えておこなわれました。

3月例会は、企業内研修での活用法についてでしたが、28名の出席者がそれぞれ自己紹介と活用したい分野の説明をしました。個人的な確信を、どう個々の組織の中で取り入れていくかが課題のようです。

4月例会は、願望達成の具体的方法についてで、3人の方から体験の発表があり、それぞれの秘訣について、活発な議論がかわされました。他の人の成功例を聞くことも、自分にとって大きな力となるようです。

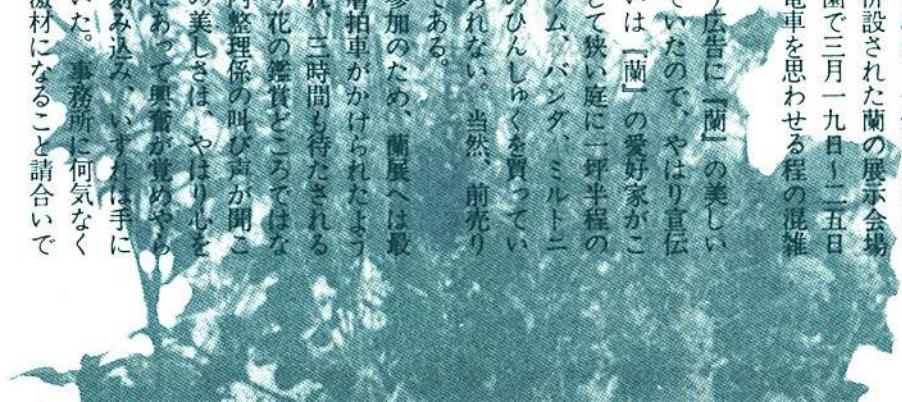
SHIGA ESSAY

去る三月、東京新宿のホテルセンチュリーハイアットで、蘭国際会議が開催された。学術会議ではあるが、会議の対象が「花」のためか、一般の人からもかなり関心が寄せられたようだ。前宣伝も手伝つて、併設された蘭の展示会場は連日にわたつて盛況だつたと言う。小田急向ヶ丘遊園で三月一九日—二五日の一週間展示され、今場の中は連日ラッシュアワーの電車を思わせる程の混雑だと報じていた。

昨年の夏から、電車の一部の塗装を変えたり、中吊り広告に「蘭」の美しい写真や絵などを飾り、盛んに蘭国際会議の開催を伝えていたので、やはり宣伝の効果は凄いものだとつくづく感心してしまつ。あるいは「蘭」の愛好家がこんなに大勢いたのだろうか。私はと言えば、趣味が高じて狭い庭に一坪半程の温室を据え、カトレア、フレノプシス、オシンジュウム、バンダ、ミルトニアなど、かれこれ一〇〇鉢強の栽培に熱中して、家族のひんしゆくを貢つていいのだが、その美しさに魅せられてこればかりはやめられない。当然、前売り券を買ってじっくり見学しようと楽しみにしていたのである。

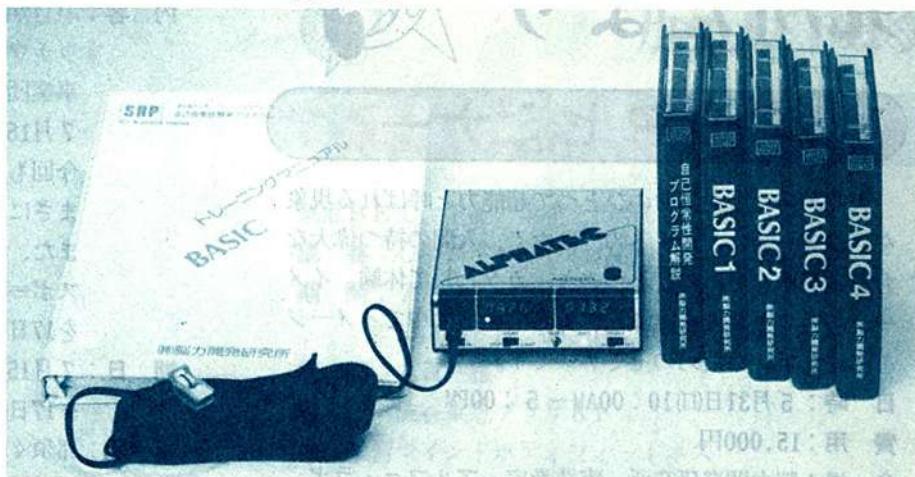
あいにく、アメリカのバイオフィートバック学会に参加のため、開催へは終日にしか行けなくなつてしまつた。だから混雑も一層拍車がかけられたようである。会場の前は長蛇の列で、入場整理券が発行され、三時間も待たされるはめになつた。やつと入った場内は超満員で、ゆっくり花の鑑賞どころではない。あちこちで「立ち止まらないで下さい」という場内整理係の叫び声が聞こえ、まったくの艶消しである。それでも垣間見える花の美しさは、やはり心を慰めてくれる。欲しくなるような入賞花が至るところにあって興奮が覚めやしない。じつくりと鑑賞しながらメンタルスクリーンに刻み込み、いすれは手に入れたいものとの願望をしつかりプログラムしておいた。事務所に何気なくこのよくな蘭のひと鉢が飾っていたらアルファの刺激材になること請合いである。

会場は、洋蘭館と東洋蘭館に別れていたが、洋蘭の華やかさに比べ東洋蘭は実に質素である。しかし改めて東洋蘭の味わい深さに感銘を受けてしまつた。侘びや寂の境地をしみじみ感じさせるよくなたなずまいの「日本春蘭」や「寒蘭」などを眺めていると、まさに瞑想そのものの感覚である。いずれは和室に東洋蘭の一鉢（一〇〇万円もする！）でも置き、和服姿でゆつたりと瞑想三昧に耽るのも乙な人生だと思ったので、これもメンタルスクリーンにしつかりプログラムしておいた。きっと実現しますぞ！



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

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・お問合せも受け付けます。
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。

TION

研究所だより



ESPセミナー

人間の持つ潜在脳力のひとつで超能力と呼ばれる現象を、ショー的にとらえるのではなく、人間の持つ偉大な力を確認するためのひとつのキッカケとして体験、イメージのもつ重要性を認識し、実際の生活の中でイメージを応用していくためのセミナーです。

日 時：5月31日(日)10:00AM～5:00PM

費 用：15,000円

会 場：脳力開発研究所 実践教室 アルファ・ラボ
神奈川県厚木市泉町4-1 第5内田ビル
0462(29)2808

講 師：志賀一雅 清田益章

定 員：15名(定員になり次第締切させていただきます)

α体験学習 マインドボディフィットネス

SRP企業内セミナーの体験学習の一つとして、日本航空、住友生命、セイコー電子工業でマインドボディフィットネスを取り入れてきましたが、体を動かした後のリラクゼーション+メディテーションで α 波の状態に導いていくため、何年間も運動されていない方でも疲労感が残らず、とても爽快です。

身体から入るプログラムに関心のある方は、デモンストレーションを行いますのでお気軽にご質問ください。

SRPフィットネスインストラクター・坂井英子

SRPサマーセミナー

内 容：『自然環境の中でアルファトレーニング』をキヤッチフレーズに毎夏、那須において小松原研修事業団の主催で開催してきましたが、今年は、7月15日～16日に行います。

今回も、好評の座禅・エアロビクスを取り入れた、まさに心と身体の能力開発です。

また、研修の成果をためす一つの手段として、スポーツイメージトレーニング(ゴルフ講習会)を17日に予定しています。

期 日：7月15日(水)～16日(木)1泊2日

※17日(金)希望者のみゴルフ講習会

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
(東北線那須塩原駅集合)

費 用：52,000円

説明会：セミナーに先立ちまして、説明会を開催します。
お気軽にご来場下さい。

期日：6月3日 PM2:00～4:30

会場：国立教育会館 403研修室

(地下鉄銀座線虎ノ門下車1分)

費用：1,000円

申込先：小松原研修事業団 研修セミナー係

〒160 東京都新宿区新宿2-1-13

日住金ビル5F TEL 03(354)3541

BF装置・SRPセミナーのお問合せ、お申込み方法はP21をご覧下さい。

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28回 6月20日(土)～21日(日)

新宿N Sビル13F会議室

第29回 7月15日(水)～16日(木)

*17日(金)希望者ゴルフコンペ

那須くろばねスプリングス

第30回 7月25日(土)～26日(日)

新宿N Sビル13F会議室

定 員：毎回30名（ご入金順に受け付けます）

参加費：38,000円（2日目の昼食代を含む）

第29回 52,000円（ゴルフ15,000円）

*再受講 2,000円（要予約）

バイオフィードバック活用研究会

内 容：毎月1回、アルファ波及びアルファ状態の活用に関心ある方にお集まりいただき、体験等の情報交換をしています。

直接会場へおいで下さい。（無料）

5月例会 5月21日(木)18:30～20:30

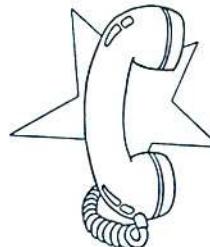
個別学習と実際について

6月例会 会場工事中のため休ませていただきます。

7月例会 7月23日(木)18:30～20:30

バイオフィードバック装置について

会 場：中野サンプラザ



INFORMA

脳力開発

東急クリエイティブセミナー

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12回）

期 間：7月3日～9月25日 毎週金曜日。

13:00～14:00、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

期 間：7/7～9/29 毎週火曜 18:00～19:10

7/4～9/26 毎週土曜 14:45～16:15

体験学習マインドボディリフレッシュ

期 間：7/1～9/16 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

※申込み、問合せは東急B Eへ。TEL 03(477)6277

SRPミニセミナー

内 容：SRP公開セミナーの紹介と、バイオフィードバック装置の説明・活用法を体験学習するコースです。

講 師：脳力開発研究所スタッフ

期 日：毎月第一土曜 14時～17時 5月2日、6月6日、7月4日。定 員：12名

費 用：1,000円（装置購入の方は無料）

場 所：アルファプロモーション（お問合せも）

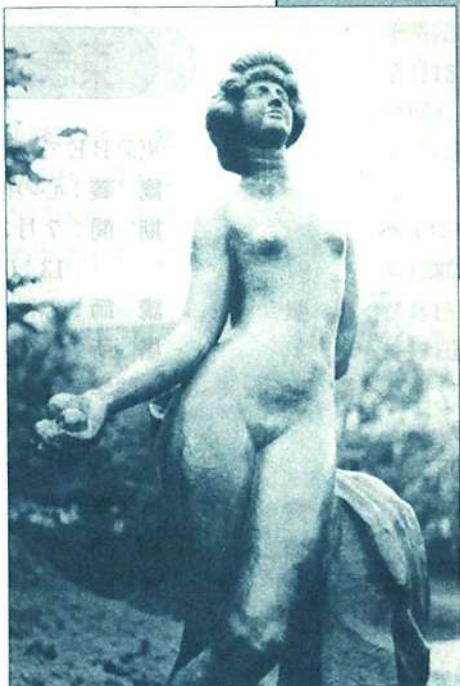
次号予告

7月号

●願望実現を 科学する。

願望実現に関する書は数多く
出ていますが、本誌ではα波
との関連を軸に、多角的に分
析していく予定です。

ご期待下さい。



翔ぶ……。
うまく翔ぶことも、
賞賛を得ることも考えず、
ただ翔ぶだけ……。
それでも私は幸せ。
なぜなら、
私は翔ぶために生まれてきたのだから。

表紙のことば

1987年5月15日号 VOL.4 NO.3 通巻13号

発行/脳力開発研究所

〒162 東京都新宿区伊山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日百ハイツ5階8号

TEL.03(565)0334

■編集後記

みなさん、ゴールデンウイーク
は如何お過ごしでしたか。思
つきり楽しんだ人、たっぷり休養
をとつた人、なんとなく終わつて
しまつた人、いろいろな方がいる
と思いますが、社会に出てから、
ゴールデンウイークなどというも
のに無縁な私は、休める人がうら
やましくて仕方ありません。
でも、私の人生はゴールデンラ
イフなのだから、ゴールデンウイ
ークなどいらないのです……、と
強がつてみても、ああ、やっぱり
どこかに遊びに行きたかった!
(和)