

心を科学する雑誌

アルファサイエンス

1987年11月15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



VOL.4
NO. 6

特集 シルバ・マインド・コントロール

●幸せの学としてのS・M・C／山口 茂嘉 2

●アメリカン・ダイナミック・メディテーション／志賀 一雅 5

第5回 MIND BODY FITNESS講座 11

・'87 総まとめ Q and A 12

潜在能力の開発とは／木村 孝 14

読者の広場 αトーク 16

MONTHLY NEWS 18

INFORMATION 脳力開発研究所だより 22

定価350円

幸せの学としての

S · M · C

岡山大学教育学部

山口 茂嘉

● 子供たちの

「無行化」が増加

子 (あきらめて、別のページをめくる)
母 さあ、買物していく。（子どもの手を引いて、むりやり連れて行く）

このように、子どもが何かに興味をもって話しかけたとき、母親は「どうしたの」と聞いてやる精神的なゆとりを失いつつあるのではないだろうか。

育児相談などでよく、「うちの子は、親の言うことを聽かないのですが」という相談を受ける。しかし、母親自身が、子どもの言い分を聽かずに、親の言い分けを一方的に聽かそうとしても、それは親の身勝手というものであろう。

ここでは、「聴く」という言葉を意識的に使つてきた。それは、「聞く」と「聴く」の意味あいの違いを強調したかったからである。「聞く」というのは、ただ単に音を耳で感じることであり、聞いても聞こえずということがある。しかし、「聴く」といふのは、特に注意して音を耳で感じることであり、からだ全体を耳にして、相手の言い分を聴くことである。それだけに、相手の話を聴くには、かなり意識的な努力を必要とするのである。しかし、忙しくて、ストレスにみちあふれている現代社会では、子どもの言い分をゆっくり聴くだけの心のゆとりが母

次の場合には、ショッピングセンターの本屋で週刊誌を立ち読みしている母親に5歳ぐらいの女の子が

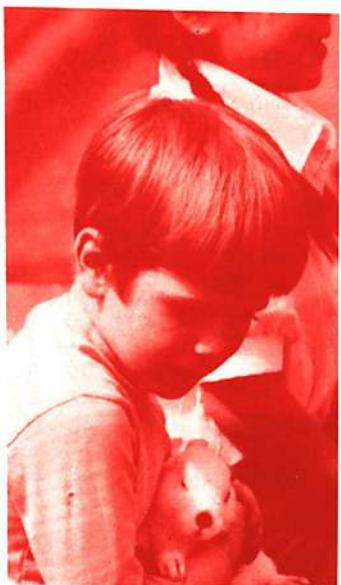
話しかけているところである。

子 おかあさん、あのなあ……
母 (黙つて週刊誌を読んでいる)

子 おかあさん、これみて、おもしろいよ！
母 (週刊誌を読み続ける)

子 おかあさん、これ……。(母親の服を引っぱり注意をうながす)
母 (それを無視して、週刊誌を読んでいる)

子 おかあさん、なあ、おかあさん。
母 (子どもの方をチラッと見て、すぐ週刊誌に目を移す)



では、どうすれば良いのだろうか。教育講演会などに参加すれば、知識として「こうすれば良い」ということは分る。しかし、実際にできるようになるかというと、それは別の問題である。教育講演会などに出れば、これまで、あまり問題だと思わずにくり返していたことが問題だと指摘され、かえって母親の悩みが増すことも多い。

母親自身が自分で自分を受け入れられること、短所も長所も全部ひつくるめて受容できるようになる

「しなさい」という指示形や命令形で子育てすることが多くなってきているようである。このような子育ての結果、子どもたちが自分で考え行動しようとすると、自主性が失われ、自分では何もできない無行化した子どもたちが増加している。無行化した子どもは、反抗的で非行化した目立つ子どもよりもつと困ったことなのである。非行化した子どもはその方向はまちがっていてもエネルギーまで失っている。いのに対しても、無行化した子どもは、そのエネルギー今まで失ってしまっているからである。

● 母親の自己受容へ

● S・M・Cと出会い 親教育に道

「こうすれば良いのです」ということを理解してもらつて、態度まで変るのだったら、問題はそんなに深刻な問題ではない。深刻な問題であればある程度、意識のレベルで理解してもらつても、それは「わかっちゃいるけど、実際にはできない」ということに終ることが多い。私がSMCに出会つて気づいた最も大切なポイントは、内的意識のレベル（潜在意識）に働きかけることである。心も身体もリラックスした状態の内的意識に直接働きかけることによつて、心のもつと深い所から態度を変えることができるのである。

現代人のいらだちの原因の一つは、生のエネルギーがフラストレイトして、方向性を見失っていることによる。この点に関しても、SMCのプログラムの中には、「私は、心の機能を強化し、人類の向上に貢献します」とか「私は、毎日あらゆる点で良

ことが、実は、子どもを受容できることと深い関係があることを筆者は、幼稚園児をもつ母親、五〇〇人を対象とした調査研究で明らかにした。すなわち、母親自身が自分でストレスをコントロールでき、自分を肯定的に受け入れられるようになることが、子どもを肯定的に受け入れ、子どもの言い分を聽けるようになるなによりの前提条件なのである。

しかし、こんなことを、いくら理論的に母親たちに説明しても、それで母親の自己受容ができるようになるかと言えば、答えは否である。このような問題に直面して私自身がどうすれば良いのだろうか、と悩んでいた四年前、私は、SMCに出会つた。

特集 シルバ・マインド・コントロール

くなつて行きます。どんどん良くなつて行きます」など肯定的なメッセージが多く含まれており、このもうなメツセージを快くリラックスした状態で内的意識にくり返しプログラミングすることによって、態度変容を自然にもたらすことができるようになるのである。

「あなたは、この世界をより住み良い世界にするために、建設的かつ、創造的活動に参加するよう努力し続けます。そして、私達がこの世を去つて行く時、あとに続く人々のためにより良い世界を残してゆきます。あなたは、人類のすべてを、その年齢に応じて、父母、兄弟姉妹、あるいは息子や娘とみなします。あなたがたは優れた人々であり、同胞に対する深い理解力と同情心と忍耐力を持つています」これもSMCの中でも私が好きなメッセージである。このメッセージの中には、現代人が見失つてしまつた共同体の感覚がある。この世に生まれ合わせたからには、お互に助け合い、支え合つて幸せになることがなによりも大切なのである。

A・アドラーという精神医学者は、幸せの三つの条件として、①自己受容 ②他者信頼 ③貢献感を挙げている。

今でこそ、「幸せ」と書くが、昔は「仕合せ」と書くことの方が多かつた。幸せになると、お互いに仕え合うことであり、自分は相手の為に役に立つて、役に立っているという貢献感がもてることが実は私たちの幸せを深所で支えているのである。母と子の会話から始まつて、話がどんどん発展し



山口 茂嘉

兵庫県生まれ。広島大学大学院を昭和43年修了し、西ドイツ・ミュンスター大学に2年間留学、広島大学を経て、昭和47年より岡山大学へ。現在は岡山大学教育学部助教授として発達心理学を担当している。

共著「乳幼児心理学」(共同出版)、
「青年心理学」(峯書房)など。

できてしまったが、母親が幸せでなくては、子どもの幸せも決してありえないのである。
SMCは、一回限りの講演ではない。40時間の体験学習のプログラムである。態度を変えるには、最低これくらいの時間は必要である。SMCは、一度受講すれば、二度目から無料で、世界中どこででも受講できるので何度もくり返し、本当に自分のものにされると、それが、人生のなによりの財産になると確信している。私も、幸せになりたい。しかし、自分一人だけ幸せで、まわりの人々が皆、不幸では、決して幸せではない。だから、一人でも多くの人に幸せになつてほしいと願つてゐる。そのための一つの具体的な方法がSMCである。私が住んでいる岡山でも、この3年間でSMCを受講した仲間が一七〇名に増え、とても嬉しいことである。幸せになりたい人は、お互いに手をつなぎ合いませんか。

人は、一人ではなく弱いものだから。

アメリカン・ダイナミック・

メディテーション

脳力開発研究所所長　志賀　一雅

20年の歴史・実績をもつ アメリカのプログラム

脳波をアルファにコントロールして、心と体の健康を保ち、日常の生活に役立てるさまざまなテクニックを教えるプログラムが、今、世界中に拡がり話題をまいている。それは、SMC (Silva Mind Control) と呼ばれ、アメリカ人のホセ・シルバ氏が開発したものだ。ここで、その概要を紹介しよう。

四日間、四〇時間のSMCのベーシックセミナー

は、世界72カ国で受講者が六〇〇万人に達したと言う。それだけ日常生活に役立つ存在になっているらしい。毎年夏にSMC国際コンベンションが開催され、大変な賑わいだそうだ。なぜか日本ではあまり知られていないが、これらのストレス社会の中で能力を発揮していくためにはきっと役に立つので、人気がでてくるのではないか。もともと、日本には伝統的な禪やヨガの瞑想法があるのでSMCでなくてもいいが、アメリカ的な合理主義者にとっては、短期間で習得できるので便利なプログラムである。

事実、アメリカの街で何回か三本の指を合わせて

タクシーを待っている光景を見たことがある。これはSMCの「三本指のテクニック」で、勘が冴えてタクシーのよく通る道かどうかが何となく分かったり、待っている間、いらいらしないで済むので都合がいい。決して神がかったお祈りではなく、心理・生理学的にみて目的達成へ向けての合理的な状態造りなのだ。癖や習慣を改善したり記憶力を高めたり、いろいろなテクニックがある。

スバルタ式よりリラックス の方が学習効率は高い

シルバ氏の出身地であるテキサス州ラレドの街は極めて貧困であつたらしい。その貧困から脱出するためには、子供達にいい教育をしなければならないとシルバ氏は考えた。そして、いろいろな学習法を、五人いる自分の子供に試してみたのである。催眠記憶法やヨガの超記憶術を参考にしたり、スバルタ式やリラクゼーション法など、ありとあらゆる方法を試みながら、効率のよい学習法を探り出してみたわけだ。そして、結局は子供達がリラックスして勉強した方が、早く覚えられるし、記憶の定着性もいい

ことが分かつた。

そこで、どんな教科でもリラックスして勉強できるようにするために、まず心と体のリラクゼーション訓練を指導する必要があった。自分でもできるようになるため、催眠は使わずに、主として自律訓練法をベースにして、楽しいイメージを描く練習をする。今でいうメンタルリハーサルだ。勉強しているのがとても楽しいというイメージを描くのである。ところで、そつこうしているうちに勉強が出来るようになつたのは勿論だが、むしろ病弱な子供が健康になつたり、勘の鈍い子が鋭くなつたり、なかには予知感覚まで磨かれてしまつて、副次的な成果が大きかつたのである。特に自分の娘のイサベラは、まさに超能力とでも言えそつな予知力が發揮されるようになり、まったくの驚きであつた。

人間の計り知れない潜在能力が全ての人々に宿っていて、磨き方いかんによつては素晴らしいものになると考へたシルバ氏は、アメリカの科学アカデミーに自分の娘・イサベラを研究材料として提供することを申し出たのであるが、まったく相手にされず、結局自分で研究しなければならないと覺悟を決めたわけだ。一九四〇年代のことである。

以来二〇年の歳月中で、受講した人達の評判が拡がつて、全米各地にセミナーが開催されるようになり、米国内だけでも六〇〇万人の受講者に達したとの発表がある。当然世界各地にも拡がるが、主に中南米諸国が多い。ホセ・シルバ氏はメキシコ系のアメリカ人であるから、スペイン語が得意なために、まずスペイン語のプログラムが提供されたからであろう。逐次各国語に翻訳されてどんどん拡がりを見せ、全世界で六〇〇万人だそうだ。話し半分としても凄い人数である。日本でも全国各地でセミナーが開催されてはいるが、これから大いに盛んになるのであろう。

コマーシャルベースで 訓練プログラムを一般に

実際に研究するとなると、いろいろな設備も必要だし、能力ある研究者に参加してもらわなければならぬ。当然莫大な費用がかかるのでそう簡単にできるものではない。そこで、資金集めのために近所の子供達にリラクゼーションを指導したり、勉強のやり方を教えたりしたが、そこでもさまざまな潜在

学校や企業などで 次々と注目すべき成果

SMCは別名「アメリカン・ダイナミック・メディーション」と呼ばれているのであるが、要は合理化された瞑想法と思えばいい。リラックスして、

特集 シルバ・マインド・コントロール



公表されたデータによると、明らかに情緒項目や創造性項目に成果がみられ、人生に対する前向きな態度になっていることが、受講の前後での違いからいえる。このような成果を踏まえて、企業でも大がかりに取り組みだした。ニュージャージー州にある

SMCの効果に関しては、ペンシルバニア州フィラデルフィアのセント・ローンス高等学校と、姉妹校であるセント・ファイディス高校学校やハラハン高等学校など、それぞれ一〇〇〇人を越す全校生徒に一斉に受講させ、受講者の心理・生理テスト性格の変容、学業成績の変化など、受講の前後にわたっての変化を多数の項目に関して評価したことがあつた。教育専門家や医者、心理学者などが集まって、客観的に評価をしたのだ。

SMCのイメージしたことは、それほど堅い決意でなくとも、潛在意識が実行してくれるで決して忘れることもなく、いつの間にか実現してしまつ。このような心理生理的現象を巧みに組み合わせたのがSMCなのである。

製薬会社ロッシェでは、研究開発部門をかわきりに、事務部門や製造現業部門へと拡げてゆき、少なくも五〇〇人以上の従業員が受講しているそつだ。その結果として、新製品開発や売り上げ、会社内のモラルの向上に満足すべきものがあるらしい。

アメリカの大手電機会社RCAの経営幹部二五人が揃つてSMCを受講したのも有名な話だ。経営者の事業に関する勘が的確か否かが企業の命運を制するので、SMCを受講して大いに磨きをかけようといるわけだ。RCA社は、かなり経営状態が悪化しているとの噂なので、経営幹部達の受講がどのような効果を發揮するかが楽しみである。その他に、全米自動車産業の労働組合が、組合員に対してSMCの受講を奨励し、補助金までだしているところを見ると、労使一体での導入も、今後はどんどん増えていくことと思われる。

40時間のプログラムは 世界共通のシステム

全米の各州で開催されているSMCセミナーは、そのまま各國語にも翻訳されて、現在72カ国語で同じ内容のものが開かれている。一度受講すると、受講者には「IDカード」(Identity Card)が発行され、このカードを持参すれば、世界のどの国のセミナーにでも無料で再受講できる。旅行や海外に出張した時など、現地の言葉に慣れる練習や友達づくりに大便利だ。お互いに仲間意識が強いのですぐに親しい友達ができるおもしろい。

心と体をリラックスさせて、脳波がアルファ優勢になるような状態にしてから外国語を聞くと、やが

て条件反射が形成され、外国語を耳にすると自然にアルファ波が出るようになり、緊張のない楽しい気分で会話することができるようになって具合がいい。いわゆるサジェストペディア（暗示学習法）が成立し、ストレスなく外国語を身に付けることができる。現地で語学教室へ通うよりも、案外安上がりで効果的なので利用するのもいいだろう。

コントロールされたSMC リラクゼーションの体験

SMCプログラムは四つのユニットで構成されている。初めの10時間は、MC101CR (Controlled Relaxation) のリラクゼーションのコントロール法を習得し、日常生活に応用してみる。その内容は、1、心と体のリラクゼーションテクニック: SMCでは、心と体のリラクゼーションの度合いを、数字に対応させて練習しながら、条件反射を形成していく。つまり数字を意識するだけで、いつでも瞬時にリラックスできるようにしておくためだ。

まず、訓練前の普通の状態を数字の「6」に対応させておく。次に顔を真っ直ぐにしたまま眼球を上方に向けて、目の緊張を感じてみる。この状態を数字の「5」にする。それから目を軽く閉じて、目の周りのリラックスを感じてみる。この状態を「4」に対応させておく。目の周りのリラックス感が顔全体に広がり、さらに体全体がリラックスしていくのを感じてみる。この状態が数字の「3」に相当する。次に心がリラックスしていくのを感じてみる。これには数字の「2」となる。このようにして最後に数字の「1」を意識すると、脳へプログラミングできる

基礎的レベルに到達する。いわゆる脳波のアルファ状態に対応すると考えてよさそうだ。

練習の初期においては数字の「5」から始めて「4」「3」「2」とさけていきながら、基礎的なレベルの「1」に到達するが、練習が進むにつれて「3」から始めて「2」「1」とすることができる。

2、睡眠のコントロール……数字の「1」を思い描くだけで基礎的なレベルに入れるようになると、脳へさまざまなプログラミングが可能だが、まず初めに健康な睡眠を得るために方法を練習する。これは、夜寝付きの悪いひとにとっては大変役立つテクニックだ。睡眠薬の必要だった人でもすぐ寝付けるようになつたそうだ。

3、目覚めのコントロール……このテクニックは目覚めの悪い人にとって便利だ。体内時計に作用させて、望みの時刻にスッキリと気持ちよく目覚めることができるようにする。目覚まし時計で起こされるのは、場合によっては脳波的な不連続ができてしまって良くないのだが、このテクニックによって、望みの時刻に気持ち良く、自然に目覚めることができる。

4、眠気のコントロール……車の運転中や勉強などの最中にとがく眠くなるものだが、そのようなときスッキリと眠気を取り除くことのできるテクニックである。

5、夢のコントロール……夜寝ているときに見る夢を積極的に活用して課題解決を図ろうとするもので、潜在脳の叡智が働くのでいいヒントが得られる。夢を思い出す練習から始め、夢に注文をつけ、その夢の意味を理解できるようにするもので、古今東西の偉大な発明や発見が夢からヒントを得ていてる場合が多いのはこのテクニックと共通している。

6、頭痛のコントロール……緊張からくる頭痛や偏頭痛のようなものはリラクゼーションと言語公式に

S 普遍的な自己改善 I M E R G 力 を 活 用 し た C

次の10時間はMC202GSI（General Self Improvement）で、主としてイメージを描く練習をしながら課題解決に適用してみる。具体的には、1、メンタルスクリーンの創造……心と体のリラクゼーションを図って脳波をアルファにコントロールできるようになると、右脳が活性化されてイメージも描きやすくなる。そこで、心に思い描いたイメージを投影することのできるメンタルスクリーンを主観的に創造し、そのスクリーンにいろいろなイメー

ジを出し出す練習をする。
2、記憶の鍵……記憶力を高める目的で、主観的に創造したメンタルスクリーンに、記憶の手掛かりとなる「記憶の鍵」を視覚化して印象づけておく。練習のために二〇の記憶の鍵を視覚化して、実際に覚えてみる。メンタルスクリーンを活用すると、案外簡単にいろいろなものが覚えられることを体験する。

3、三本指のテクニック……日常生活や仕事の中でアルファ状態やイメージを描いてプログラムする際に、いちいち数字の「3」から「1」のステップを踏んでいたのでは時間がかかってしまって現実的でないから、どちらかの手の親指と人差し指、中指の三本を軽く合わせるとアルファの基礎的なレベルに入れるように条件反射を形成しておく。このテクニックは瞬間に的確な判断を下すときに大変役立つようだ。

4、マインドの鏡……メンタルスクリーンに鏡を写し、その鏡の枠の中に解決すべき情景や願望が実現した情景を投影することによって、潜在意識に課題が伝えられ、課題解決や願望実現に向けての意欲や叡智が湧き出るようになる。強い願望と実現への確



特集 シルバ・マインド・コントロール

信、そしてここから期待があればどのよつなこ

とでも達成してしまつ強烈なテクニックだ。

5、手袋麻酔……痛みを緩和させるテクニックで、まずアルファ状態で手のひらに独特の感覚を作り出し、その手のひらを痛みのあるところへ当たがうといたみがかなり緩和され、やがて痛みがとれてしまふ。いわゆる手当ての効果が発揮されるのである。

6、ガラスの水のテクニック……夜寝るときに、願望をガラスのコップに入れた水に託しながら飲むと、願い事がかなうというテクニック。

7、習慣の改善……アルファの状態でメンタルスクリーンを使って、さまざまな癖や習慣が改善できるが、具体的な例としてウエイトコントロールと喫煙の習慣を改善する方法が示されている。ストレスなく体重の減量や禁煙ができるので役に立つテクニックだ。

主観の世界を拡げる S M C 効果的感覚の投入法



志賀 一雅

昭和12年生まれ。松下技研で半導体、LSIの研究に従事した後、脳力開発研究所を設立。企業内研修や地域のカルチャーセンターなどで創造性開発の指導にあたっている。

30時間以降の練習は、MC303ESP (Effective Sensory Projection)とMC404AESPA (Applied Effective Sensory Projection)で、効果的の感覚投入とその応用で、主観的な気づきの世界を拡げていく。物体や植物、動物、人間の中などに感覚を投入しながら独特的の気づきを得る練習をする。さらに、脳の機能の一部を具象化してマインドの部屋を創造したり、潜在意識の部分を擬人化して男性のカウンセラーと女性のカウンセラーを主観的に創

造する。

マインドの部屋にはいろいろ便利な道具や品物、薬などがあつて、それらを必要とするとき、アルファのレベルで使つている情景をメンタルに思い描くと、実際に作用効果が出てくるのでおもしろい。いわゆるメンタルトレーニングやメンタルリハーサルを行つてゐることに相当する。そして、マインドの部屋で二人のカウンセラーといろいろ話し合つてゐる情景を描いていると、これはまさに潜在意識を意図的に活用していることに相当し、実に素晴らしいアイデアがカウンセラーを介して飛び出していくのである。実用的大変役立つテクニックでもある。どのようなカウンセラーかは主観的に創造すればいいので、お気に入りの人を選ぶことができてとても楽しい。

このようにSMCは、脳波をアルファの状態にコントロールしてイメージを描くことによってさまざまな潜在能力を発揮させようと意図したものであり、アメリカを中心として、世界中に拡がりつつあるというのは大変に興味あることだ。単に脳波をアルファにするだけでなく、日常の生活や仕事に積極的に活用しているところに特徴がある。バイオフィードバックのソフトウェアとしても有効であろう。

SRPフィットネスインストラクター・坂井英子



A

歩き方チェック
背すじをのばして

- ①お腹を引き上げる。胸は少し前に出すとかっこいい。
- ②ひざとひざを合わせるような感じでつま先は少し外向き。一本の線上を歩く。（女性の場合）男の方は大またでけっこうですヨ。

毎日の小さな積み重ねが、大きな成果をもたらさせてくれるはずです！

FAIT!!

エクササイズの前後は、以前このコーナーでご紹介したストレッチで筋肉の調子を整えて下さい。これからは、体も動かしやすい季節になりますので、気持ちよくエクササイズできるこ

とで下さい。

てしまつてかんじんの下半身はぜーんぜん、ということはありませんか？それはやはりエクササイズをしていないからですヨ。歩き方から、背すじをのばしてお腹を引き上げてみましょう。そして、今回ご紹介するエクササイズを行つてみて下さい。

さあ、今月は下半身のエクササイズです。前回に引き続き、部分的に美しいラインを作つていきましょう。



C

足首スッキリ

ふくらはぎを上げることによりシェイプした足首を作ります。

- ①いそでなくともいいですがつかまれる場所をつくり電話帳のような厚い本を用意します。
- ②そこにつま先で立ち床にかかとをつけます。つま先立ちのときふくらはぎにキュッと力を入れる(20回行います)。



B

太ももスッキリ
(大腿四頭筋)

お腹の引き上げが出来てないとよけいにたくましい足になってしまいます。腹筋をうまく使いながら太ももに意識を向けて行ってみて下さい。

ひじをついてすわり、足をクロスして上下に計10回行う。

クトで行なった α 波のBF訓練の実験結果です。BFで訓練したあとのほうがいずれも良い方向へむいていることがよく分かるでしょう。

記憶力向上に効果があることを示す、さまざまなデータがでています。一つだけ、例を紹介しましょう。

12人の学生が、英会話の勉強を72時間おこないました。うち6人はBFをやり、のこり6人はしませんでした。

どちらのグループが、より学習効果を上げたでしょうか。もちろんBF組でした。

ペーパーテストでも同じ傾向がでています。

なお、リラックス・半瞑想状態にあるときに、一定のリズムで、単語を聞きますと驚異的なスピードで憶えられるという暗示学習法（スーパーーラーニング）の研究もすすんでおり、 α 波との関連が注目されています。



Q 音楽をきくと、 α 波はどうなるのでしょうか？

A 瞑想へのいざない、宇宙意識への目ざめ、リラックスミュージックなどのテーマをもったマインドミュージックが市販されています。特に欧米では音楽療法が盛んで、音楽療法士という資格もあり、音楽療法

のテープが薬局で売られているそうです。

ここち良い音楽を聞くと、 α 波は多くなるようです。

音楽が、こころに与える影響は非常に大きいものがあるので、次のような目的をもった音楽テープが日本でも試作されています。

○不安をとり去る。

○ふさぎこんだゆううつ気分を解決する。

○怒りや興奮をおさめる。

なお、アルファプロモーションでも心をリラックスさせ、脳波の α 波を引きだす、 α ミュージックを開発して、取りあつかっております。



バイオフィードバックは脳波だけで行うのですか。



脳波以外にも、次の3つがよく使われています。
→EMG………筋電図のこと。筋肉が緊張したときに発する電気活動を目安にします。とくに顔、マユの上あたりは、精神的緊張を反映しやすいのです。

ひたに力を入れてマユをしかめないまでも、こころが緊張していると、この部分の筋肉は緊張を示します。いくら表面はリラックスしていても筋肉はウソをつきません。

→GSR………リラックスすると、からだの自律活動もおだやかになり、その結果、皮ふの電気抵抗がふえてくるので、その変化をはかると、リラックス状態が一目でわかります。指先の腹………指紋のある場所とか掌などからはかります。

→皮ふ温………リラックスすると血行がよくなり、からだがあたたかくなるのはよく経験することです。ふつう指先の温度を目安にします。



今まで多くの方がアルファ波に関心を持って下さい、アルファプロモーションにも数多くの質問が寄せられました。誌面の都合で載せられなかったそれらの質問を、「87年の総まとめ」として、このページで発表したいと思います。今後も質問等がありましたら、脳研までどしどしお寄せ下さい。



なぜ α 波ばかりが騒がれるんだろうか？ほかの脳波はどうなっているのですか？

A 脳波は、脳の電気的活動のあらわれですが、それには周波数によって5つの種類があることがわかっています。それぞれ、特有の意識状態と対応があることも知られるようになりました。（図-1）

アルファ波は、リラックスしたとき、意識を集中したとき、瞑想中などによく出る波です。なかでも、こころの座といわれる脳の前頭葉から出るアルファ波は、その正体はまだよくわからないながらも、勉強能率のアップや、おだやかで安らいだ気分とふかいつながりがあることが確認されていますから、ストレス解消、能力開発、心身症治療のガイドとして、よく使われます。

●脳波が α のとき、驚異的な脳力が発揮される

(Hz)			
20	β （ベータ）	外的 意識	●視覚・味覚 ●聴覚・時間 ●嗅覚・空間 ●触覚 心配事、複雑な計算 仕事に立ち向かっているとき —外界と対応して緊張している 状態
14	α （アルファ）	内的 意識	●思考・ヒューマネキ ●集中・カン ●瞑想 何かに没頭しているとき、 瞑想にはいっているとき—心身 ともに調和のとれた状態
8	θ （シナジー）	●まどろみ ●浅い睡眠	眠りと意識のあいだを行きつどりしている状態
4	δ （デルタ）	無意識・深い睡眠	完全に眠ってしまった状態

（図-1）



α 訓練で病気を治せるんですか？



α 訓練のベースである自律訓練法は、現代医学でもなかなか治りにくい慢性病や心身症の治療に、どんどん使われるようになってきました。

肩こり、頭痛、神経痛をはじめ、多くの慢性病は、生体のバランスのくずれから起こります。

α 訓練や自律訓練法は、生体バランスの回復に役だちます。

α 訓練（自律訓練法）は、自律神経領域のセルフコントロールに有効です。しかし、病気の人は、専門医の指導の下に行って下さい。



α 波で性格改善や能力アップができますか？



「絶対」とか「100パーセント」とは言えませんが、ある程度、効果があることが実証されています。

図2は、日本生産性本部のメンタルヘルス・プロジェ

潜在能力の開発とは

脳力開発研究所



木村 孝

◎「暗い窓」は、自分自身でも意識せず、他人にもわからない領域で、全く未知の部分である。潜在意識下に入っている過去にプログラムされたこと、また自分が気づかない可能性も含まれる。

「開かれた窓」を広げる法

「開かれた窓」の領域が広がつてくと、自己理解が深まり、他人ともオープンマインドで“いまここに”的生き方ができるが、どのようにして広げていくのか。

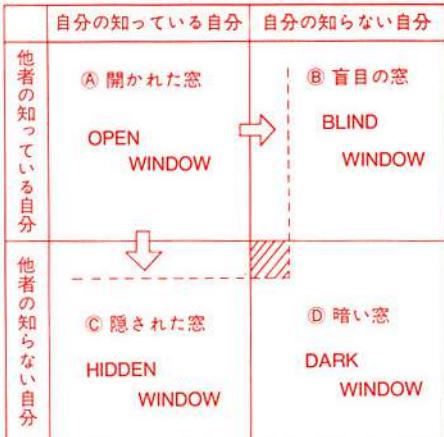
「ジョーハリの窓」で自分を見る

自分の心を見つめるのに「ジョーハリの窓」と呼ばれる理論がある。（図参照）

Ⓐ「開かれた窓」は、物の見方、思考、感情などについて、自分も他人もよく知っている領域で、自由にありのまま行動できる。たとえば、私が山田さんに對して「私はあなたが好きです」と言えば、私は自分が山田さんのことを好きだということをはつきりさせたと同時に、山田さんもそのことを知っているという状態である。

Ⓑ「盲目の窓」は、他人からは見られ、知られているが、自分では盲点になつて気づかない領域である。ワセ、習慣のように自分ではなかなか気づかない、又は認めたたくないイヤな部分ともいえる。

Ⓒ「隠された窓」は自分自身はよく知っているが、他人にはかくしている領域である。自分自身の悩みや劣等感などは、自覚はしていても他人には気づかれないようにしてしまうものである。



アルファトレーニングが基本

これら三つの方法の基本にあるのがアルファトレーニングである。エゴグラムのプロファイルをアルファの状態で観ないと、過去にプログラミングされたことが気づいてくる。それを浄化していくことが心の掃除だ。又、他人からうけたフィードバックが第二の方法である。自分が傷つきたくないから、他人に優しく接するという人が多いが、あえて問題点を他人から見た自分が見えてくる。このフィードバックが第一の方法である。自分

状態で、自分をメンタルスクリーンで客観視してみると、自己概念との統合ができる。自己開示についても、まずはメンタルリハーサルしておくことで、実際の場面でも自然に表現できるようになる。

指摘してもらい、自分とのギャップをうめていくことが自己理解を深めていくことにつながると思われる。

新たな可能性が見えてくる

このように、アルファ状態を活用しながら、「開かれた窓」の領域を広げていくと、図にあるように「暗い窓」の領域に入りこんでいき（斜線の部分）、結果として、自分の潜在能力を開発していくことにつながる。

SHIGA SHIGA ESSAY

庭の秋明菊が咲きだし、一段と秋の風情が深まってきた。別名「貴船菊」とも呼ばれるこの花は実に姿が美しい。一輪差しに活けて茶室にでも飾るのが一番似合うのだろうが、露地に咲くのもいいものだ。長い茎の先端に着けた純白の一重の花は、紺碧の空を背景に高貴な漂いを彷彿とさせる。

数年前、鉢植えの花としてはいささか高価だとは思いながら、あまりに綺麗なので一鉢買って露地におろしたら、それが増えてかなりの株立ちになつた。そして、毎年綺麗に咲き揃う今頃の季節が楽しみの一つとなつた。眺めれば眺める程どうしてこんなに綺麗なのか、自然の造形に改めて驚異を感じてしまう。

園芸が好きで、いささか凝り過ぎではあると自分で認めつつ、狭い庭の一坪半程の温室で洋蘭を栽培してかれこれ十年になる。これから冬にかけてカトレアやファーレノブシス、シンビジュームやデンドロビュームなど、いろいろとりどりの華麗な花が咲き出して華やかだ。それが自慢でもあつたのだが、最近では、なぜか茶花のような清楚な美しさに強く魅力を感じるようになつてきた。庭の造作を眺めながら、久し振りにのんびりと濡れ縁に座つて、秋めいた陽射しをいっぱいに浴びて過ごす休日の、このひとときのなんと心地良いものか。

かつて臨済宗の本山・京都の嵯峨野にある天竜寺で、ある企業の中堅社員研修に招かれて講演したことを思い出した。嵐山が借景の美しい庭に面した部屋なので、喋りながらも絶えず目に入る美しい景観が実際にいい気分にしてくれて、アルファ状態に浸れたのであろうか、思い出の深い体験であった。

天竜寺は庭の美しさでも有名だ。講演が終わってのんびりと庭を眺めながら一人瞑想に耽つていると、しだいに自然と人工との調和のとれた造形の美しさに引き込まれてしまう。現代ではなかなか難しいだろうが、このような環境と仏教瞑想を生活の中に取り入ることができたら、さぞかし心の豊かな生活ができるのではないかろうか。

そんな思いに耽つているそばを数名の観光客がせわしげにやってきて、記念写真を撮つただけで、そのまま立ち去つてしまつた。夕暮れも迫つていたので次の予定を急いでいたのだろうか。いくら素晴らしい素材が目の前にあつても、受け取る人の状況や考え方でまったく活かされないこともあり得るのだ。

逆にいえば、それ程良い素材でなくとも、受け取る側の状況や感じ方いかんでいくらでも味わいを引き出すことができるのだとふと思った。むしろ、悪い素材の中から良いものを見い出すのがその人の度量かも知れない。そう考えると結構毎日が楽しくなつてくる。狭い庭に咲いた秋明菊でも、天竜寺の山水と同じように、心の安らぎを引き出すことがいくらでもできるのである。

あるふいあーく

From Readers

マインドボディフィットネスの講座を受け始めてそろそろ一年になります。"エアロビクスを始める"というと講えてしまいがちですが、この講座では、無理をしないで自分のベースでできるので、初めての内はなかなかついて行けませんでしたが、それでも楽しくて、今では週一回のレッスンがとても楽しみになりました。そして一番うれしかった事は、念願かなってシエイブアップできた事です。今までに何回試みてもだめだったのに、今回達成できたのは、シエイブアップした姿をイメージしたおかげ

構えずに受講
念願のシェイプアップ！

東京都 村上 紀代



だと想います。普段、運動不足がちだったのでも、おもいつきり体を動かした後はとても気持ち良くて、そういう状態の時にイメージしたのが、何より効果的だったのでしょうか。その時は単にイメージだけだったので、今考えてみると、ただそれだけでシェイプアップした訳ではなくて、イメージする事によって、知らない内にどんどんと健康的な生活や行動をする体になつて行つたのだと思いません。

振り返ると、我慢してタイエットしている感じはありませんでした。それに加えてエアロビクスで体を動かす事の楽しさを知つたの

「あなたは優しすぎる」とある口突然、脳力開発研究所の木村さんはから指摘された。同感なのだ。実はかねがね、自分はどうも心が優しすぎて、非情になれない。顔や体型が崩れている割には女にもののは、この優しさの由ではないかと心ひそかに悩んでいた。そこをスバルと木村さんは言い当てた。もちろんモテル男へのやつかももあつたとは思うが、さすがに木村さんはスルドイ！で、モテル男でありながら、同時に非情になるにはどうしたらいいか、私は静かに深く考えた。……これは難かしい。ウー！メチャ優しくて、同時にメチャ冷徹な男。そんな男がいるんだろうか？

その時である。激しくキラリとイメージガスパークしたのだ。信長！織田信長！彼こそ、最も優しく、最も冷たい男。最も熱く、最もさめた男。最もリラックスし、最も戦闘的な男。本当にそうだ！文句アツカ！

人はリラックスしながら戦闘的でありうるか？

東京都 多辺田 博可

私はこの講座に出会つた事にとても感謝しています。

私は早速、信長の脳波を取り寄せた。科学は進歩して、いまや、どの時代のどの人物の脳波も瞬時に再現可能となっている。私はとりわけ、あの桶狭間の合戦で、今川義元の本陣に切り込んだ時の信長の脳波を知りたかった。さそかリストロングなベータ波が出ていることであろう……と私は予想した。なにしろ私の脳裏には、「戦い↓緊張↓交感神経↓アドレナリン↓ベータ波」という公式がしつかりと根付いており、偏見と独断の厚い層をなしていた。

ところがである。再現された信長の脳波は驚くべき様相を呈していました。「戦さも、たのしまにやのん」など、どうしてアルファなの? すると信長が「一」と笑つてこたえだ。「戦さも、たのしまにやのん」ずアツと叫んで、信長にたずねた。それがあまりにドギツイ濃尾なりだったので、私はつっかり夢から醒めてしまった。

快便五分以内に 快適な一日スタート

山形県 栗村 稔

私は四歳の時、大腸腫瘍で上行結腸を約二〇センチほど手術で切除した者です。当時を振り返つ

て見ると毎日帰宅するのは午前一時頃という不規則な生活と暴飲暴食の弊害に加え、ストレスの蓄積に再現可能となっている。私はとりわけ、あの桶狭間の合戦で、今川義元の本陣に切り込んだ時の信長の脳波を知りたかった。さそかリストロングなベータ波が出ていることであろう……と私は予想した。なにしろ私の脳裏には、「戦い↓緊張↓交感神経↓アドレナリン↓ベータ波」という公式がしつかりと根付いており、偏見と独断の厚い層をなしていた。

かけがえのない人生、このようないことはいけない、何としても心身の健康を取り戻し、楽しみの人生に軌道を修正しなければならないと決意し、色々と本をあさつたりから出てこられるようになりました。妻からは最近、よく笑うようになり、明るくなつたとも言われます。自分で直接気づいていることとしては、人間関係がよりスムーズにいくようになつたし、仕事の方もよりうまくいくようになりました。要するに、すべての面で確実によい方向に回転し始めて来ていることも実感いたしております。

栗村 稔さん



て読んだり、色々の勉強会に参加したりしているうちに、木村先生が開講されていたSMC講座を受講する機会を得ました。その後SPPセミナーを受講するなどして今日に至っております。

具体的なアルファトレーニングの効果をあけてみます。私は、大腸の手術のせいかと思われますが、朝の出勤前の貴重な時間帯にトイレの中に入っているという状態でした。これではイライラするばかりです。何とか五分以内

編集部からのお知らせ

このページは読者の皆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トーグ係」です。

に短縮出来ないかと考え、「トイレに入り、バナナ状の大便をする」と排便し、排便のなんともいえない壮快感をメンタルスクリーンに投影する」ということをくりかえしくりかえしあこなつたところ、いつのまにか五分以内にトイレから出てこられるようになります。妻からは最近、よく笑うようになります。自分で直接気づいていることは、人間関係がよりスムーズにいくようになつたし、仕事の方もよりうまくいくようになります。要するに、すべての面で確実によい方向に回転し始めて来ていることも実感いたしております。

今後は、自分のまわりの人々にも何らかの方法でこの効果を、教えてあげたいものだ、と考えています。

Y ★ NEWS



主婦の友 文化センターで マインドボディ フィットネス

9月15日、主婦の友文化センターで、ヘルス＆ビューティセミナーというタイトルの催物があり、脳力開発研究所からマインドボディフィットネスが参加した。

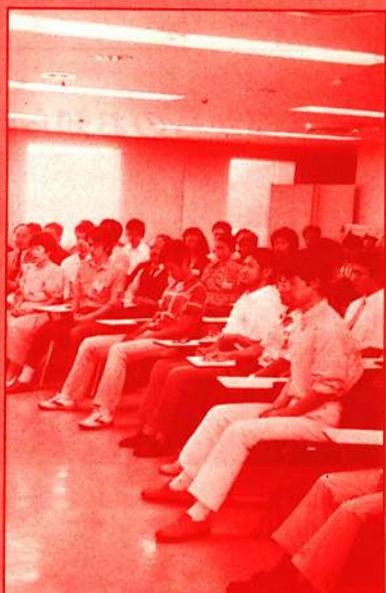
当日は太極拳や西野式呼吸法など健康に関する講座があり、にぎわった。マインドボディフィットネス講座は、当研究所の坂井英子インストラクターの指導で行なわれた。エアロビクスの後のメディテーションで、静かに内的世界に入していく方法は、体験者に心地良さが実感できたようだ。希望者も多く、さっそく10月より隔週水曜日、夜6時30分～8時まで6か月の講座が開設された。

マインドボディフレッシュも徐々に広がり、いずれ、いろいろなカルチャーセンターなどで開催される日も近いかも。

SMC卒業生 ミーティング 大盛況！

SMC東京（脳力開発研究所事業部アルファプロモーション内）主催による第一回卒業生ミーティングが、10月4日（日）渋谷東急プラザ8Fで開催された。

卒業生への案内が、9月末と遅かったにもかかわらず当日は、ゲストの方を含め、120名が来場した。はじめにSMC日本代表、ビル佐々木政人氏の挨拶が行なわれ、その後、SMCコンディショニングサイクルが実施された。久し振りにリラクゼーションできたという卒業生が多く、一人で継続していくことはむずかしい、大勢の仲間と一緒にアルファレベルに入るからこそ効果が上がる、などの声





MONTH

が聞かれた。
参加者全員で直観力を磨く体験セミナーでは、様々な人との交流がインパクトを与えたようだつた。最後に6人のグループに分かれ、

アルファトレーニング マスコミで話題に

脳力開発研究所が設立されて5年目を迎えたが、健康、教育、スポーツ、ビジネスなど多岐の分野でアルファの活用が始まっている。継続することによって必ず成果が上がる、ということがこれまでの理論中心の手法と異なる点だらう。

背景として、どの分野でも、これまでのテクニカルスキルに偏重してきたことの反省から、人間性そのものに着目したヒューマンウェア向上に関心が集まってきたという点があげられる。端的な例では、10月28日NHKニュースセンター9時で、航空機事故防止のために人間そのものの教育がとり上げられ、そこに脳研が日本航空で実施しているアルファ訓練も紹介された。

新聞でも10月12日(月)日本経済新聞朝刊の「ヒトしな」の欄で、エグゼクティブの愛用品としてエヌピーキヤノン事務機、代表取締役副社長の磯谷勲氏が脳研のバイオフィードバック装置、アルファ

SMCから得られた体験、SMC 東京に要望することなどを話し合ひ、継続をモチベートするために、場の提供、出会いの提供を、といふ意見が多くかった。

住生カレッジ第3回 脳力パワー アップセミナー

住友生命が勤続20年以上の社員を対象とした「脳力パワーアップセミナー」も今回で3回目を迎え、10月14～16日の3日間、伊豆のラフォーレ修善寺で行われた。会場がゴルフ場、テニスコート、体育館と種々な施設のそろつたりゾート地ということもあり、自然の環境の中でのアルファトレーニング、エアロビクスは効果てき面。25名の参加者も大満足だったとの

EEG(脳波方式)

バイオフィードバック装置

装置に関するお問合せ、
申込みは、アルファブ
ロモーションまで。



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。

マインドジェニック MODEL8003

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

アルファータ FM-212A

FM-212A

￥168,000

センサ、ヘッドホーン、説明・訓練用テープ付



342(W)×223(D)×115(H)mm・重量3.4kg

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)

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も販売します。



- ●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: ストレスマネージメント
 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)
 尺寸: 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、住所・氏名・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。
- 宛先 〒161 東京都新宿区下落合3-17-40
 目白ハイツ5階8号 アルファプロモーション TEL.03(565)0334
- 電話でのお申込・お問合せも受けます。
- 振込先 第一勧業銀行 早稲田支店
 (普通)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、セミナーともクレジット適用可。

研究所だより

東急クリエイティブライフセミナー

東急BEで、下記の講座を担当しています。

心の科学

内 容：S R P をベースにして、より日常の生活の中で活用できる手法を、12回の継続コースで体験します。

期 間：63年1月8日～3月25日（全11回）毎週金曜日

時 間：コースI 13：00～14：30
コースII 18：30～20：00

参加費：24,000円（入会金5,000円）

講 師：志賀一雅

場 所：渋谷東急プラザ8F

マインドボディフィットネス

内 容：エアロビクスで体を動かした後のメディテーションでアルファ状態に入りやすくします。心身の健康はもちろん、シェイプアップなどの願望達成もおもいのままです。

期 間：63年1月9日～3月26日（全12回）

毎週土曜日14：45～16：15

参加費：土曜コース21,600円（入会金5,000円）

マインドボディリフレッシュ

内 容：エアロビクスといつてもソフトな動きで、おもにストレッチやヨガを取り入れた後にメディテーションを行います。運動からしばらく遠ざかっ

ている方には、最適です。

期 間：63年1月13日～3月23日（全11回）

毎週水曜日10：30～12：00

参 加 費：19,800円（入会金5,000円）

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BEへ。TEL 03(477)6277

S R P ミニセミナー

S R P（自己恒常性開発プログラム）のエッセンスにバイオフィードバック装置の説明と、実生活での応用方法を説明するセミナーです。脳波のα波とは何か、どのようにしてα波を潜在脳力の開発のために応用していくのか。さらに、実際のバイオフィードバック装置での訓練のコツを説明します。

α波と脳力開発についての自由な質問と脳波の測定の時間があります。

内 容：1)バイオフィードバックとは

2)脳波のα波と潜在脳力

3)バイオフィードバック装置について

4)脳へのプログラミング

5)脳波測定

日 時：毎週土曜日 午後2：00～4：00

講 師：脳力開発研究所スタッフ

定 員：8名（要予約）

費 用：1,000円

場 所：脳力開発研究所 アルファプロモーション

B F 装置・S R P セミナーなどのお問合せ、お申込み方法はP21をご覧下さい。

Informat 脳力開発

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37回 11月7日(土)～8日(日)大阪

第38回 11月14日(土)～15日(日)

第39回 12月12日(土)～13日(日)

第40回 1月9日(土)～10日(日)

第41回 2月13日(土)～14日(日)

時 間：第一日目 13:00～18:00

*希望者のみ19:00まで質疑

第二日目 10:00～18:00

会 場：東京新宿NSビル13F会議室 E

*第37回 大阪

問合せ先 住生能力開発センター

TEL 06(241)1521

定 員：毎回30名（ご入金順に受付けます）

参加費：38,000円（2日目の昼食代を含む）

*再受講 2,000円（要予約）

バイオフィードバック懇親会

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。アルファトレーニングを
継続化する機会にもなります。直接会場へおい
て下さい。（無料）

期 日：11月例会 11月19日(木)

12月はお休みです。

時 間：18:30～20:30

会 場：中野サンプラザ(中央線 中野駅北口)

TEL 03(388)1151

アルファ脳力パワーアップコース

内 容：アルファを活用した魅力ある自分づくりです。

1. 潜在脳を開発して心身とも健康な自分をつくる。
2. 自分らしい目標を発見し潜在脳にプログラムする。
3. コミュニケーション能力を磨き仲間の協力を得る。

講 師：脳力開発研究所スタッフ

期 間：63年1月20日～3月9日

毎週水曜日19:00～21:15

参加費：38,000円

場 所：アルファ・ラボ(小田急線 本厚木駅東口1分)

※申込み、問合せは、アルファ・ラボへ

TEL 0462(29)2808

清話会主催マインドボディリフレッシュ

内 容：適度な爽やかな運動のあとに心も身体もリラックスできるメディテーションを行います。自律機能のバランスを回復、より健康的な状態をつくりだし、潜在脳力を引き出します。

期 間：11月19日(木)～12月8日(火) 毎週火曜日、木曜日
(週2回) 全6回10:00～11:30

参加費：28,000円（全日程、資料付）

場 所：清話会レクチャールーム

講 師：志賀一雅、坂井英子

※申込み、問合せは TEL 03(262)0181

編集後記

最近ふと思つたこと。
「心を科学する雑誌」を作つて、
ながら、忙しさにふりまわされて、
自分の心は全然科学していないな、
ということ。

脳研のT氏いわく、「やっぱりね
え、執着があつたらうまいかな
いんだよ」。
'88年1月号からは、新しいイメ
ージのアルファサイエンスに変わ
る予定です。ご期待下さい。
この一年間、ご愛読ありがとうございました。
(和)

1987年11月15日号 VOL.4 NO.6 通巻16号

発行/脳力開発研究所

〒162 東京都新宿区山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