

ALPHA SCIENCE

心を科学する雑誌●アルファサイエンス

VOL.6 NO. 2
350 yen

特集 心と体のフィットネス

●メンタルフィットネス	②
森川那智子	
●エクササイズからフィットネスへ	⑥
高 順姫	
大健闘の初挑戦日本リーグ	⑧
萩原幸三	
第12回MIND BODY FITNESS	⑩
連載・心と体の潜在能力	⑫
石川光男	
SHIGA ESSAY	⑯
アルファ・トーク	⑯
MONTHLY NEWS	⑯
INFORMATION	⑯
脳力開発研究所より	

特集

心と体のフィットネス

セリエ博士といえばストレス研究のパイオニアであり、ストレスという言葉を世界の流行語にした有名なカナダの生理学者ですが、彼自身が猛烈なワーカホリックであつた事実は案外知られていません。

「私は自他ともに認める競争馬タイプの人間で、ストレスをむしろ歓迎し、精力的で速いペースの生活ではないと生きている気がしない」というセリエ博士は、七十歳を過ぎても朝の七時、スタッフの誰よりも早く研究所に姿を見せ、夜遅くまで精力的に働き、週末はわずか数時間仕事を減らすだけ。ふつうの人から見れば明らかに働き過ぎの生活を数十年続けてきたというのです。けれども、「心臓発作をはじめ通常ストレスと関連があるとみなされる病気に一度もかかつたことがありません。私の場合は、仕事を減らすことがかえつてストレスになるのです」と明言しています。

近年日本人の働き過ぎが非難されていますが、仕事人間は仕事と遊びの境界がなく、わざわざ趣味を持つ必要を感じません。たとえ趣味を持

メンタルフィットネス

●森川那智子

MIND BODY FITNESS

ついていても、趣味も仕事のようにならぬか、仕事を一部に組み込んでしまつたりします。ワーカホリックというくらい仕事が好きで、激務をこなすことをストレスと感じない人は決して少なくありません。事実、創業社長はたいてい絶え間なく働き続け、ますます元気になるといったタイプです。むしろ事業が安定し、後継者のために第一線から一歩退こうとするとかえつて心身のバランスが崩れるといった具合です。

自分で決める働き方を

問題は、ワーカホリックの本人はいくら仕事をしても病氣にならないけれど、まわりの人たち、特に家族や部下たちを疲れさせる傾向にあることです。本人は仕事が忙しいほどファイトがわいてくるタイプですから、まわりが息切れしているのがわかりません。根性が足りないと思ってしまう。世の中には十分に休養した方が能率が上がる人たちがいること、テンポの速い生活が続くとだんだん虚しい気持ちがつのってくる人たちがいることが、信じられないのです。長時間激しく働くことが会社への忠誠心だと考えたり、人間の価値をどれほど働くかに求めようとするのは、非現実的、非生産的だといつていいでしよう。

つまり、猛烈に働くことが善いか悪いかではなく、どういう仕事のしかたが自分に合つているのか自分で決める時代、それだけの許容性を持つた豊かな時代が来ようとしています。そのことをつくづく感じたのは、二八歳の大手流通会社に勤務する男性の、パーソナルセラピートを行つた時です。

ワーカホリックがとつた規格外の休養

彼は国立大の工学部大学院卒のエリート。専門職ではなく総合職を希望する変り種で、入社と同時に新事業のプロジェクトチームに抜擢されました。文字通り仕事の面白さに取りつかれた毎日がはじまりました。友達と飲みに行けばその会話が仕事のアイディアにつながり、ふらりと寄つた店がヒントになって新企画が出る。まさに見るもの聞くものすべてが仕事に取り込まれていき、「自分に限つては休養や気分転換など必要ない」と思いました。なにしろ仕事していることが最高の遊びという感覚でしたから」ということでした。

そうして一年数カ月が過ぎたある日、意外なことが起つたのです。

「嘘かと思うでしようけど、ふと我に返つたのは会社を無断欠勤して三日目の朝でした。その間のことはぼんやりとしていてよく憶えていないのです。電話も取らなかつたし」。

心配してアパートを訪ねてきた上司と話し合い、一ヶ月の休養を取ることが決まり、私のところへ相談に来たのは一週間後に会社に復帰するという日でした。当然のことながら彼は不安を感じていました。

こんなことをいでかしてしまつた自分を会社は今まで通り受け入れてくれるだろうか。自分は果して前のように仕事に熱中できるだろうか。またこんなことが突然起きるのではないか……。

私は定石通り、仕事量を少し減らし、定期的なパーソナルセッションを受けることをすすめましたが、彼は難色を示します。仕事に戻つた

ら、きっとまた取りつかれたように働くことになりそうだと、予感していたのでしょう。事実、その通りでした。予想外だったのは、上司や同僚の受け入れかたでした。

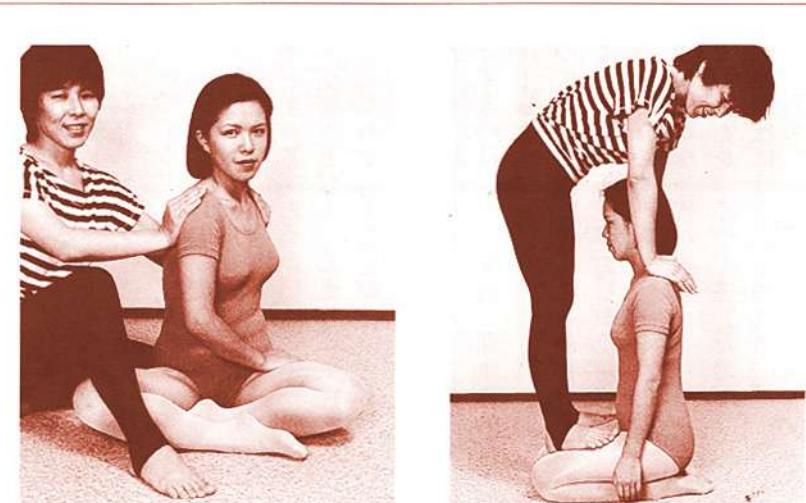
また普段と来たら、その時はその時で休めばいいじゃないか、という暗黙の了解ができるというのです。

「もうそろそろ発作が来てもいいんじゃない?」「いえ、まだ大丈夫のようです」

といったやりとりが、彼の不安感や罪悪感を

軽くし、不要なプレッシャーをなくしてくれました。あれから一年の間、二度、"発作"があつたけれど、いずれも二日で終っています。

日々の生活の中では仕事量をセーブしない方がラクだ。仕事イコール遊びという感覚で、寝ても醒めても仕事のことを考えるのが大好き。だけど数カ月に一度、頭が真白になつた状態が数日続く。変っているかも知れないが、これが唯一の休養法である——。彼は自分に合った仕事をしかた、休養の取り方をつかみとつたわけ



▲精神的ストレスに、くつろぎのポーズ
▲首の疲れをとる正座のポーズ



►箱庭療法を行う
サイコセラビールーム



〈こころとからだクリニックセンター連絡先〉
〒169
東京都新宿区高田馬場2-14-9
明芳ビル501号
TEL.(03)208-5504

です。

こうした規格外の彼のライフスタイルを受容した上司もすごいし、面白い会社だと感心しました。

「からだの知性」から メッセージを聞く

ある人にとっては大きなストレスと感じられることも、別の人にとってはストレスでも何でもない。飢えや寒さといった生理的なストレスと違つて、精神的なストレスは人によって異なつたものになります。ですから、ただストレスに強くなろうというのは、現実的なアプローチではありません。自分はどんなストレスに強いのか、またどんなストレスに弱いのかを見極めることができ、メンタルフィットネスの基本です。

そのためには、

「○○でなければならない

「○○するのが当然だ」

「○○したら人の迷惑になる」

「○○でありたい」

といった発想をいつたん中止して、あるがままの自分のりんかくを見極めるという作業が必要です。

ところがあるがままに見るということは、自分についても他人についても口でいうほど簡単ではありません。私たちは自分の思い込みによつて、見たいように見、聞きたいように聞く性向があるからです。

「目の力を養う者はたとえば目を閉じ、耳の力を養う者は聞くことを遠ざけ、心気を養う者は常に黙っていることが必要である」。これは白隱禪師の『夜船閑話』の一節です。



森川那智子
(モリカワ・ナチコ)

1947年、東京生まれ。東京学芸大物理専科を経て、中央大学商学部を卒業。1973年森川パーソナリティを設立。カウンセリング、ヨガ、瞑想を組み合わせたヨガセラピーの指導研究にはげむ。1988年「鏡の中の少女」共訳者の精神科医杵渕幸子氏と「こころとからだクリニックセンター」を設立。著書に「奇跡のヨガ教室」(祥伝社)「ヨガノート」(永岡書店)、カセットテープ集に「YOGA FOR BEAUTY」「ぐっすり眠るテープ」(キングレコード)等がある。

瞑想では真に覚醒するために、目を半眼ないし閉じるかします。瞑想というと、かしこまつたり、恐れ入つたり、何か特別のことのよつと思われがちですが、仕事に没頭していることも一種の瞑想状態です。

私はこうした直感力を「からだの知性」と呼んでいます。からだにはもともと知性がそなわつていて、さまざまなメッセージを発信しています。でも聴く耳がなければ、それらの大切なメッセージは無視されたままになります。内なるメッセージを受容する、受容できるタフな心を持つことが、自分を生かし、それが、自分のワクを越えることにつながっていきます。

エクササイズから フィットネスへ

● 高 順姫

MIND BODY FITNESS

くの人はスポーツ、健康的といった運動のイメージでとらえているようです。
ところで、ちょうど五年ほど前に、脳力開発研究所所長の志賀一雅先生のお話を伺うチャンスがありました。穴を掘っている二人の人がいて、一人は、たった単に穴を掘り、もう一人は、教会を建てるため、——というようなお話をした。それからはお会いする機会もないままでしたが、その時伺つたお話はとても印象深く、今でもはつきりと覚えています。

エクササイズを通して 自分を知る

私は、スタジオで生徒たちを迎える、レッスンをしたり、若手インストラクターの育成に喜びを感じています。そして、スタッフたちには常に「私たちインストラクターは生徒にエネルギーを与えてあげること。そして生徒から学ぶこと」と口うるさく言い続けています。

エクササイズ（運動）を通して、そのプログラムや表面的なファッショナブルで、ヒットチャート上昇中の音楽を使い、運動（エクササイズ）というよりは、むしろ単純な振り付けのダンスといった印象さえあつたようです。

私も当時、エアロビクスインストラクターとして、生徒や若手インストラクターの育成に夢中になっていたものです。現在もインストラクターや指導は続けていますが、今はその頃とはずいぶん考え方も変わつてきました。「フィットネス」というものが、私の体と心の中に深く入り込んでいる気がするのです。

辞書を引いてみても、「フィットネス」の意味を明確に表してくれる言葉がなかなか見つかりません。一般的にフィットネスといえば、多く

の人はスポーツ、健康的といった運動のイメージでとらえているようです。
ただ楽しいだけではなく、自分自身の額の汗や息づかいを正面から見つめ、受け入れることができたらどんなに素敵なことでしょう。私は、エクササイズを通して、もっと自分を知り、気付くことができれば、それはもうフィットネス

そのものだと思うのです。

始めはうまくいかない動きでも、続けることによって少しずつ変わっていく様子がわかるはずです。動いてみて初めてわかる、自分の身体の強い部分と弱い部分。得意なこと、不得意なこと。それらを気付き、すべて自分のものであることを、正面から見つめられるようにしたいものです。

人生の大きな樹と枝、葉を、見た目にはつきりとうつるものではないだけに、エクササイズを通じて感じ、つかんでもらえることを願つてやみません。

不安よりも希望で明日を見つめる

陰と陽、天と地、静と動など、対照をなすものはたくさんありますが「気」にもさまざまな表情があります。元気、気配、勇気、気合、気鋭等、人間の中にある表情です。

元気印のような人に会えばとても楽しくなり、勇気のいる事に直面すれば底力が湧いてきます。「気」を感じて気配を察し、人間としての感性を豊かにしていきたいのです。ありのままの自分を自然なものに向き合わせながら見つめていきたいいつも思っています。

利害関係のまつたくない、さまざま立場の人たちとレッスンできるという仕事がら、一度にたくさん人のエネルギー（気）を感じとれることをとてもうれしく思います。

そして、その瞬間に認めあつたり目標をつかんだり、自信がもてるようになつたりと、人々の「気」のドラマをはつきりと感じるので。人が人である以上、どんなにささいなできごとも喜怒哀樂がついてまわります。そして心は体の一部であり、体も心の一部なのです。

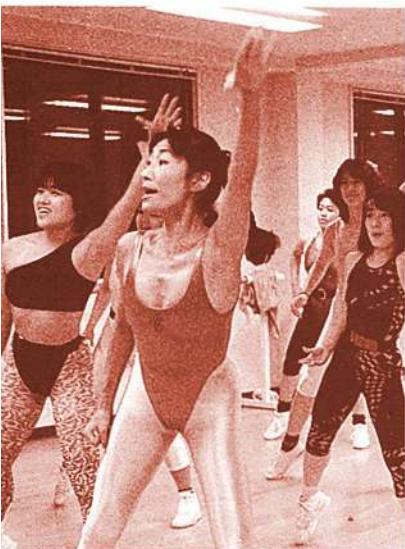
私は病氣をしたことで悲しみ、怒り、また人の出会いによって、勇気づけられたりしました。そして自分自身の肉体を使うことによつて、その汗や息づかいを感じられたことを幸運に思っています。

不安よりも希望で明日を見つめていけるよう、感性やマインドを大切にして、「フィットネスな人生」をゆっくり歩き続けたいと思います。



高順姫
(コウ・スンヒ)

昭和23年7月生まれ。朝鮮人。在日朝鮮中央芸術団に入団。日・朝文化交流のため、全国での公演活動に18年間情熱を燃やし、その間新人育成にも励む。病氣のためやむなく退団。その後夫と珈琲店経営。その後エアロビクスと出会い今に至っている。現在(社)日本エアロビクスフィットネス協会理事及び評議員。スタジオベルデ代々木フィットネスコーディネーター。



初出場日本リーグをふりかえって

● 東芝女子バレー部

事務局 萩原 幸三

大健闘の初挑戦日本リーグ

初出場のバレー部は第二回日本リーグは終わった。ベスト4が目標であったが、結果は四勝一〇敗の六位であった。

思えば、前年第一回実業団リーグを破竹の勢いで全勝優勝し、初の日本リーグ昇格、 α 波バレーチームをかけ、「バレー界に新風を吹きこむか」と話題になつたのは、昨年五月の黒鷲旗全日本選手権であつた。しかし、このときすでに実業団リーグ優勝時の力はなかつた。

二年連続スパイク賞をとつた大塚成美が欠場、東芝独自のコンビバレーは見られず、大阪に集まつたバレーチームを失望させた。その後、主将の中根由美子も体調不十分で公式試合に出場せず、この中根、大塚を欠いたチームは、実業団リーグ下位クラスのチームにも負けるという危機を迎えた。

大半のバレーチーム者は、日本リーグ予想順位で東芝を最下位にした。ようやく、中根が十月から、大塚が十一月からチームに入り、前回実業団リーグを戦つたメンバーで練習ができるようになつた。しかし、今度は、大黒柱となりつた岩瀬利栄子が肋骨を折り、すぐ息が苦しくなり猛練習ができない。他のレギュラー、阿部正枝、森下智美、そしてセッターの堀志津子、この三人も無理をすると腰が痛いという。もうリーグ開幕は目の前だ。これでは、日本リーグ残留さえあきらめなければならない。

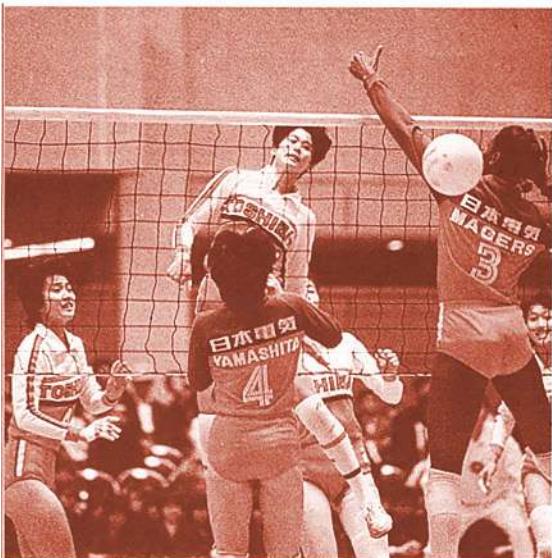
見えざる力の作用

いよいよ、不安と期待のリーグが始まる。場所は長崎、相手は女子バレー界の女王日立だ。東芝が簡単に負けるだろうといわれている。ところが、なんとリーグのはじめもはじめ、第一セットをとつてしまつた。このときほど見えざる力を感じたことはなかつた。これが思いこむ力のなせるところか。結果的に試合は1(15-13、8-15、9-15、5-15)3で負けたが、予想をはるかに上回る出足となつた。だが、この日立との善戦が、全く裏目に出ようとはだれが思つただろうか。

前半戦最大の目標としていた翌日の日本電装戦は集中力がもどらず大敗。三日目のイトーヨーカドー戦も最悪のゲームになつてしまつた。この三日間、一喜一憂があつたものの、あまりにもひどい負け方の二試合目、三試合目であった。

通常であれば、一週間程度ではこのショックは払拭できないはずだが、それができた。 α トレーニングの力が知らず知らずのうちに作用していたのか、五日後、全勝のユニチカにストレートで負けたものの動きがよくなつた。そして六日後のダイエー戦では、フルセット2(15-12、13-15、15-11、14-16、13-15)3の惜

●日本電気戦
中根の速攻あざやかに決まる



敗であつた。よしこれなら、年明けてからはと、光明を見出し、リーグ再開までの三週間、練習に一段と力が入つた。

昭和の終焉、一月七日に、前回日本リーグ優勝の日本電気と好ゲーム、 $1-(12-15, 15-11, 11-15, 3-15)-3$ で負けたが、翌日、平成元年初日の一月八日、カネボウを $3-(15-6, 15-15, 15-11)-0$ で圧倒、感動の日本リーグ初勝利をあげた。このときの選手の気魄は鬼気せまるものがあつた。サーブ、レシーブ、ブロックに魂がこもっていた。これだけの試合をするならどのチームにも大敗することはない。

— 気と気のぶつかり合い —

勝利

いよいよ、リーグは二回戦目に入る。今リーグ一位、二位を走る日立、ユニチカ、五位のダイエーという順の三連戦だ。もう一勝六敗であり、いくら調子があがつてきているとはいってもAクラス入りは無理、重点をダイエー、日本電装、カネボウ戦にしばる。日本リーグ残留のために

は、この三チームに絶対勝つことだ。

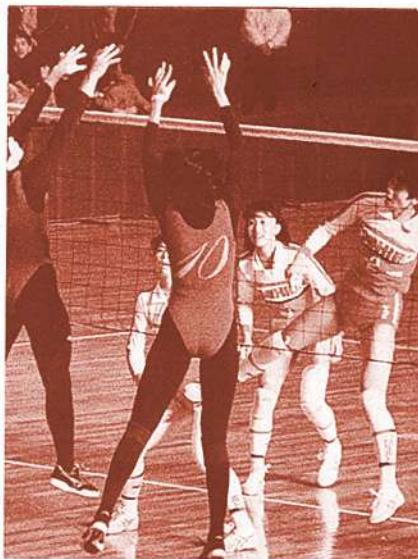
まずダイエー戦、第一、第二セットを楽にとり、もう大丈夫と安心。ところが第三、第四セットをとられ大ピンチ。ファイナルセットの一点一点は声援を忘れさせるほどの息づまるものであった。最後は勢いのもどった東芝が $15-13$ でとり、前半戦の雪辱を果たすとともに、次週の日本電装戦に向け、貴重な一勝を手中にした。

刻々とせまる八幡浜大会、プレッシャーに押しつぶされそうだ。試合前日から脳力開発研究所スタッフの清田、高橋、谷内各氏も一緒になつて、打倒日本電装の思いをえがく。とうとうそのときはきた。負ければ良くて七位、悪くすると最下位の可能性もある。どうしても勝たなければならぬ。

日本電装は、前回東芝に圧勝している。「今回苦戦したとしても、負けることはないだろう」という気持ちがあつたのか、何となく気合不足に見える。結局、気と気のぶつかり合いで東芝が勝つた。ゲームに入つてもコートから届く熱気は東芝ばかり。イメージどおりのサーブ、ブロック、スパイクだ。一回戦の動きからは想像もできないみごとなプレーが続出。全てにおいて日本電装を上回り、 $3-(15-11, 15-7, 15-16)-0$ のストレート勝ち。応援団は優勝したかのような喜びようだ。

しかし、これで安心してはいけない。翌日、カネボウに負ければ、東芝の残りの試合は日本電気、イトヨーカドーであり、三勝のまま終わるかもしれない。日本電装、カネボウともダイエー戦を残している。最終的にはどうなるかわからない。しかし、こうした私の思いは杞憂に終わり、チームは日本電装に勝つた勢いでカ

●日立戦 中根のスパイク



サーブ、ブロック部門で 個人成績一位を獲得

ネボウの底力を封じこめ、3(15-2、15-12、15-8)-0という最高の勝ち方で四勝目をあげた。

東芝のセット率がよくなつたため、この時点ではほぼ六位以上が決定した。逆に、この二連勝をもつて心身とも燃えつきたか、翌週の地元神奈川県大会および東京大会では大応援の期待にこたえるプレーが見られなかつた。それでも、ここまで、本当によくやつたとだれもが思ったことだろう。有終の美は飾れなかつたが、リーグ開幕までのチーム状況からすれば大健闘といえる初挑戦日本リーグであつた。

また、個人成績の決定率を競う三部門(スペイク、ブロック、サーブ)のうち、二部門で第一位を占めた。これこそだれもが予想しえない結果であった。

サーブ一位となつた阿部正枝は、六十一年度の実業団リーグでサーブ賞をとつたことはあるが、レベルのちがう日本リーグであり、ひょっとしたらという期待もなかつたのである。第三週を終わつても、ベスト二〇にも入つていなか

つた。それが、後半戦突入の第四週で七位に浮上、第五週を終わつて一気に二位になり、最終週で一位に躍り出た。

ブロック一位の岩瀬利栄子は、実業団リーグの三年間、いつも上位にくいこみ、あと一步のところで涙をのんでおり、日本リーグでも上位に入る可能性は持つていたが、リーグがスターし、第一週ではベスト二〇にも入らず、第二週でやつと三位に顔を出す状態。日本リーグの層の厚さに苦しんでいた。ところが第三週のカネボウ戦から調子をあげ一気に四位に、第四週を終わつて二位に、第五週で三位と後退したが、最終週一〇本のブロックを決め、みごとに一位となつた。

リーグ前まで、一番苦労したのはこの二人である。中根、大塚を欠き、弱い弱いといわれた東芝チームを支えてきた二人の一位は、天が授けてくれたのだろう。

最後に、日本リーグの話題は、新顔東芝の活躍の他、日立が東芝戦に着用したレオタードスタイルのユニフォームのこと。リーグ前、イトヨーカドーとともに、初優勝のチャンスありといわれたダイエーが苦戦の連続で五位に終わり、逆に下位候補といわれたユニチカが日立以外には負けなかつたこと。また第一回から連續出場している名門カネボウが最下位となり、日本リーグから姿を消すことになつたこと。そして、もつれにもつれた優勝争いは、史上初のプレーOFFに持ち越され、日立がユニチカを下し、女王の座を奪回、ソウル五輪メンバーの面目を保つたことだ。

近い将来、わが東芝も日立やユニチカとの熾烈な優勝争いに加わることを念じたい。

みなさんこんにちは！

今年の冬は暖冬のおかげでほとんど春のような陽気でしたね。そして、今、本当の春がやってきました。私はウキウキしていますが、みなさんはいかがですか？ 花粉症の方はちょっと困りものですが、これもアルファを活用すれば治ると、志賀所長が実証していますのでぜひお試しを！

さて、このコーナーも始まってから二年の月日が流れ、今回が最終回となりました。そこで今回は、私自身のマインドボディフィットネス活用法をお話します。

このコーナーでは、フィジカルな部分しか説明できなかつたのですが、実際のレッスンではエアロビクス+ヨガ+メディテーションを、マインドボディフィットネスとして、渋谷東急プラザ内カルチャーセンターBEや各企業で実施しています。私が指導にあたったのは三年半ですが、その間、目に見えないマインドのちからを感じました（心が体を支配しているということ）。

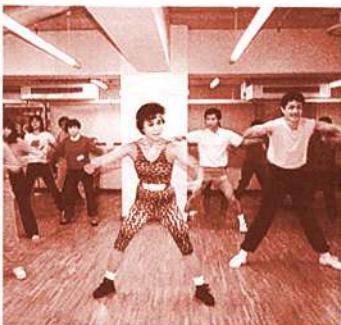
私は字を書くのが大きらいで、最初このコーナーを書くのに何時間（？）もかかっていたのですが、回を重ねるうちに伝えたいものが明確になりわりとスラスラ書けるようになりました。私としては、マインドボディフィットネスのインストラクターとして、フィットネスの勉強だけでなく心（脳）のしくみも理解しないわけにはいきません。この二年間、このページをつづつしていくことで「書く」と言う苦手なものを克服でき、マインドに対する理解がより深まりました。

レッスンやセミナーでたくさんの方々にお会いしてきましたが、それもすばらしい体験になっています。

今回をもつてこのコーナーは終わりますが、ぜひみなさんも自分なりのマインドボディフィットネスを続けて下さい。ありがとうございました。

マインドボディフィットネス1日無料体験

●日時 4月1日(土)
●場所 渋谷東急プラザ7F (03-477-6277)
東急セミナーBE「BEまつり」にて
エアロビクスや、ストレッチ、ヨガを取り入れ、音楽に合わせた軽いフィットネス。そして、マインドコントロールを使ってのリラクゼーション。心と体の両面から健康づくりをします。きっと新しい発見があると思います。
この機会にぜひご参加下さい。
お待ちしています。
S R P フィットネスインストラクター・谷内経子



自然に従うことが生命を活かす

国際基督教大学教授 ■ 石川光男

(第1回SMC講演会より)

前号で述べたように、生命とい

うのはさまざまなかたちで助け合い、つながっています。

生命システムには、個体を活かし、種族を守り、さらに生命システム全体を守る機能が備わっています。

また生命は、体や心、環境など、それらを構成するある一つのものだけを取り出して、理解するのは適当ではありません。生命とは「もの」と「もの」がつながることによって生ずる機能を意味するからです。

こうしたことを具体的に表したもののが左ページの図です。

開放系としての 生命システム

私の生命観の原点になるものを作り出しています。大きな丸の中を個体としての人間の命とみます。そして、命を四つの機能に分けて考えます。

まず上半分がものの世界、下半分が心の世界です。さらにものの世界を二つに分けて、植物身、動物身としています。

植物身は、社会活動をしていない、寝ている状態の機能に相当します。そして植物身に対する環境

が自然です。

社会活動をする機能を動物身とすると、それに対する環境は人間社会です。

動物身、植物身とそれぞれの環境とは、物の出入りや情報交換によって密接につながっています。

物の出入りや情報交換のバランスがくずれると、さまざまな問題をひきおこすことになります。

私たちが生きしていくには、自然環境が必要です。自然によって生きられている人間は、本来は自然を守らなければならぬわけです。

自分のために物や情報を得ばかりではなく、ある場合は自然のために、ある場合は社会のために、物や情報を利用することを考えなければなりません。

また、そういう感覚をどれだけ自分の人生に持ち込むかということで、自分自身の生命の姿も変わってきますし、生きる意味も変わってくるんですね。

意識の世界と 無意識の世界

下半分の心の世界もやはり二つに分けられます。一つは、自分でわかる意識の世界。もう一つは自分でわからない無意識の世界で

す。

私たちは意識の世界を基にして社会活動をしています。自分で理性を働かせたり、感情を持つて行動しています。そして、意識の世界の環境になつているのが文化です。

内向きの矢印は、たとえばカルチャーセンターなどで、教養を身につけるというような文化から情報を得るという場合を意味します。しかし、残念ながら外向きの矢印、つまり文化のために何かをしようとする方は少ないようです。

情報交換のバランスが内向きばかりで、偏っています。

生き甲斐を考えるうえでも環境の中で情報を受け取つたら、今度はそれを環境のために活かしてあげようという感覚は、非常に大切なことなのです。環境のために自分を活かすという考え方、生命システムの一部としての人間が生きるためにの大切な原則です。

無意識世界は、自律神経、ホルモン分泌、免疫の三つの機能によつて、個体としての植物身を支えています。私たちが何もしなくてくっているのが無意識世界です。ところが私たちはマイナスの感情によってこの機能を乱します。怒ったり、憎んだりすると、その

感情の情報が、無意識の世界に入つてきます。そして、自律神経やホルモン分泌の機能が狂い、場合によっては免疫能力が低下すると、いうことになってしまいます。

生命は、絶えず変化しているものです。感情が変われば、同じ人間でも免疫能力が変わってきます。感情によって、健康状態が大きく左右されることになります。

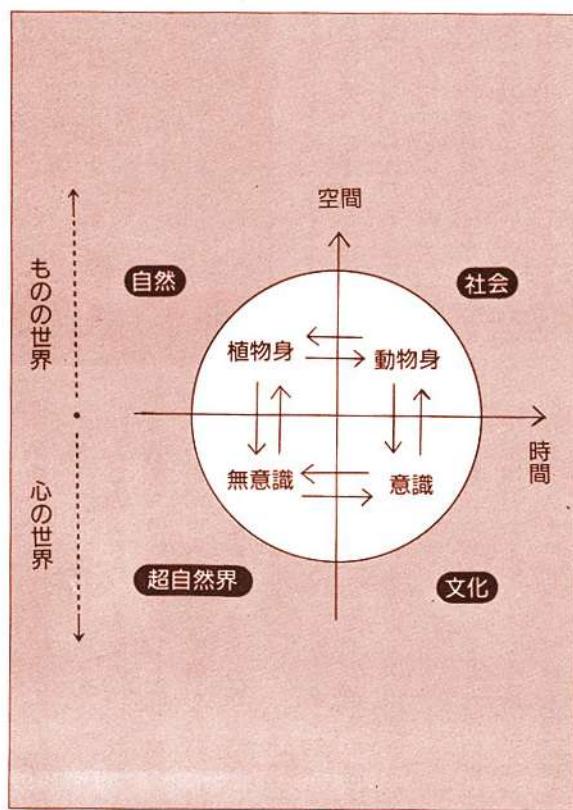
無意識の外側にある 超自然界

無意識の外側には何があるのでしょうか。無意識の外側には何もない、というのが今までの考え方で

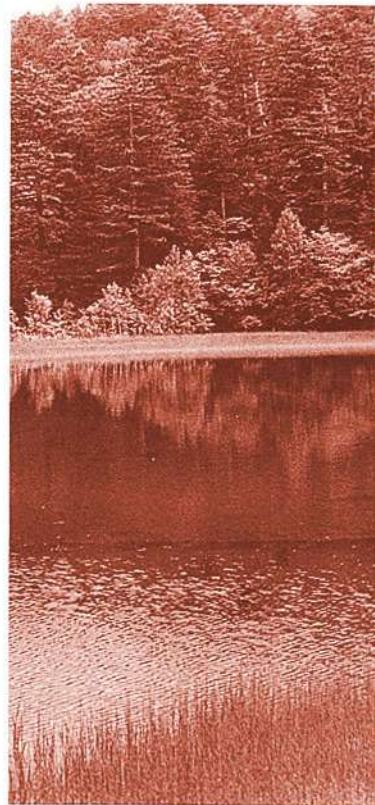
した。しかし、私たちは、無意識の世界でもつながつてているという世界の考え方です。たとえば、こうした講演会をビデオに撮つたものを聞く場合と、実際の会場で聞いた場合を比較すると、感じ方に差があることを経験することが少なくありません。会場では五感以上のものでつながつてているのです。

無意識の外側にも、ちゃんと環境があり、ここでも情報のやりとりがあつて、生命が活かされているのです。

無意識世界を動かす情報は、言葉ではあまり役にたちません。影響力は、きわめて弱くなります。ここでは、イメージが、情報のメ



気功の一つの機能であると私は理解しています。



デイアです。イメージは、心に対し
て非常に強力な情報機能となつて
います。

言葉ではなく、イメージを描く
ことによって、無意識の世界はい
うことを聞いてくれるわけです。

イメージ療法は、病気をイメー
ジで治療する方法ですが、生命は
もともとそういうシステムを持つ
ているのです。

生命に対して、プラスになる情
報を与えてやると、自然に植物身
が変わってくれます。ですから、
意識の世界でも、憎しみや嫉妬と
いうマイナスの情報をできるだけ
早く捨ててやることです。そうす
ることによって、無意識の世界は、
生命本来の機能を活かしてくれま
す。

気功は自然治癒力を 引き出す

生命というものは、具合の悪い
ところがあると、自分自身で治す

はたらきを備えています。つまり
自然治癒力です。そのはたらきの
一つにけいれんがあります。

「気功」というのは、今中国で
熱心に研究されているのですが、
この気功によつて、そのけいれん
を引き出すことができます。

気功師の手からは、遠赤外線や
磁気、放射線などが出ています。
それがその人の生命システムの無
意識世界、植物身の部分になんら
かの影響を与えるようです。その
外気と称するものが引き金となつ
て、けいれん——自発動功をおこ
します。

私たちには本来、自分でけいれん

して治すメカニズムを持つている
のでしょうか。そういう潜在能力を
持つていても、私たち自身がつく
りあげた文化の影響で、それが出
ないようになつていているのです。

超自然界には、気というものが
介在し、手から出た気が空間を介
して人間に影響を与え、その人間
の中にある生命を守るメカニズム
を誘発しているのです。これが、

自然に従うことが、命を活かす
道であり、これは、生き方や健康、
そしてビジネスにも応用できる考
え方です。

ビジネスといつても人間の集団
が関わりますから、やはりオーブ
ンシステムです。開放系の原理を
応用することによって、全体を活
かす個として、ビジネスをも成功
させることができるはずなのです。

石川光男 (いしかわ・みつお)



昭和34年北大大学院理学
研究科修士課程修了。理学博士。専攻は生物物理学。
現在国際基督教大学
理学科教授。日本ストレス学会理事。日本ホリスティック
医学協会理事。著書に「生命システムからの発想」「生命思考」等
多数。

Essay

Kazumasa Shiga

池袋のサンシャインシティ文化会館にあるプラネタリウムを利用して『プラネットマインドセミナー』を企画してほしい、という依頼があった。星を眺めながら、心地好い音楽に耳を傾け、心と体をリラックスさせて日頃のストレスを解消させ、アルファ気分で脳力をパワーアップさせようという狙いだそうだ。もともと夜空の星を眺めるのは大好きだし、作曲家の助川敏弥さんに作っていただいたアルファアミュージックは『星への誘い』というタイトルにしたこともあって、依頼を受けたときにさまざまなアイディアが頭に浮かんで、即座に引き受けてしまった。その後、産経新聞社やニッポン放送まで加わって、企画はだんだん大袈裟になり、はたしてうまくいくのか、いささか心細くなつてもきた。しかし、アルファで音楽にやればきっとうまくいくだろう。

まずはともあれ実際にプラネタリウムを見ておきたい。もちろんこれまで何回となくプラネタリウムは見てきたが、昔のことなので、最近の様子を理解しておかなければならぬ。コンピュータコントロールされた最新の設備を誇る仕掛けの中で、久し振りに星空の美しい情景を眺めながら、しばしいい気分に浸り切ることができた。

真っ暗闇の中で満天の星を眺めていると、急に昔のことが蘇ってくる。剣岳への単独行でミクリガ池の端にビバークしたおり、テントから抜け出して、しばし満天の星空を眺めていた、あのときの言うにいわれぬ感動が込み上げてくる。宇宙との一体感。語りかけているよつ星の瞬き。ボーッと意識が薄れかけては、ときおり微風の刺激で実存の世界に引き戻される。

地球上の長い時間をかけての生物進化の中で、いろいろな生物が同じような星空を見てきたはずだ。そして、長い生物進化のプロセスの中で体験学習した安らぎの感覚は、いわば本能として刻み込まれ、それゆえ、星空を眺めていると安らぎの気分と感動が込み上げてくるのであろう。

ちなみに星の空間配置、明るさや色の違い、そして瞬きなど、その変化を調べると、実にきれいな「 $1/f$ 」ゆらぎの法則性をもつていてるらしい。おもしろいことに、アルファ脳波も「 $1/f$ 」ゆらぎ特性なのだ。だから、自然界の「 $1/f$ 」ゆらぎの法則性をもつてている情景に触れると、アルファ脳波が誘起されるのであろうか。プラネタリウムはその疑似的なものなのだ。

ALPHA・TALK

■アルファ・トーク

イメージ力の驚異

清家麗子

私が自分の不思議なパワーに気づいたのは昨年十二月半ばごろのことだ。それがアルファ波、SM Cの働きによるものだとはまったく知らなかつた。なぜ気づいたのか。とにかく心の中でイメージすることが次から次へと実現し始めた「これはおかしい。一体何なのだろう」と思つて、ある日神田の三省堂四階の本売場に行き、引き寄せられるように志賀一雅氏のアルファ脳波についての本とめぐり合つたのだつた。

私の場合は、面白く、良い記事

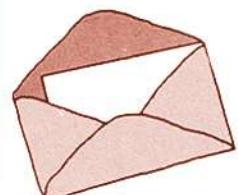


●清家麗子さん

を書くことが仕事であり、望みなのである。しかも私自身は毎日小、中学生新聞の記者なので、毎日新聞本紙に自分の記事を書きたいと思いつけてきた。それが昨年は夕刊に五回署名入り原稿を書き、部長賞を三回もらつた。記事の一つは中年おばさん族の生態を面白すごく（？）とらえた「オバタリアン」で、新聞各紙の中で私がまつ朝日新聞やサンデー毎日に掲載さ先に取り上げたのだつた。（最近

れていた。）この記事が出た後、私は「社会面朝刊のトップ記事が書きたい」とふと思い、取材会議で中学生たちの「下校拒否」現象を提案したところ、編集長が「それも本紙にいけるよ」と言う。翌日すぐに取材に取りかかり、記事にまとめた朝、デスクがそれを社会部に持つていてくれた。するとその日の夕方、社会部が「明日の朝刊トップに使います」というではないか。私はつきにつきまくる自分に驚き、この時から不思議なパワーを意識し始めたというわけである。

アルファ波の存在を知ってSM Cを受講したが、自分の過去を振り返つてみると、人生の重要な節目で必ずアルファ波の力に助けられてきている。



一度不合格になつた毎日新聞社に、なぜか落ちた気がせずにいた

ら採用されたし、一度破れた恋愛も入社四年後に実らせた。四年の間彼が毎日私の夢の中に現れてい

た。三年前には、社から二十分で通える地下鉄の駅の上に完成したマンションを購入出来たが、これも心中でイメージしていたことである。そしていま不思議な現象が私の身に次々と起つていて。

アルファコンピュータ プログラミング

吉田 剛

私がSMCを初めて受講したのは、一九八六年の六月であり、場所はニューヨークでした。ただし、SMCと基本的には同じ考え方をしている願望達成論というものに興味をいただき、かつそれを実行し始めたのは、もう十年以上前のことです。

その方法論というのは、ジョセフ・マーフィーというアメリカの牧師さんが説明している、非常に平易に書かれている一連の著書の中の原理であり、言葉上の差異はありますが、SMCと意図する点

は基本的に同じであると理解しております。

実際に、この方法を用いて私は、種々の願望を達成してきました。例えば、南米大陸、ヨーロッパ等を自己負担なく周遊できたりといったことなどです。

どこかへ行きたいとか何かの機会を得たいという願望は、個人的に言わせてもらえば、かなり高い確率で実現されると思っておりまます。ただし、真剣にこれらの願望を実現したいと思うエネルギーがあるという前提の上です。

私の場合、結果として具現する場合もありますが、それよりも多くのまにか願望を達成している場合の方が多いようです。これは、自分自身のイメージエンジや対人関係の改善など、事象として客観的にその願望の達成度を測るのが難しい願望が多い、ということもありますが、概して願望は徐々に達成されるようです。

マーフィーの方法論やSMCを



●吉田剛さん

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

アルファサイエンス編集部
「アルファ・トーク係」です。

通して強く感じることは、本当に実現するものは、本気で望んでいる願望しかあり得ない、ということです。言い換えれば、この世の中にはうまい話というのではないのではないかと思います。コンピュータにたとえれば、常に自分自身でプログラムを書いている、といふことです。

プログラムの結果は正直であると思います。そして、このプログラムをどのように作っていくか、何をインプットしていくか、ということが最も重要なことであります。この質によって各人の価値が問われている気がします。

今後の人生においても、SMCの考え方及びテクニックを利用していくつもりです。この際、何をインプットしていくか、ということを常に自問自答し、結果は「アルファコンピュータ」の処理能力に完全に依頼するつもりです。

MONTHLY NEWS

プラネット・マインド・セミナー 大好評

先号で宇宙とアルファアリズムの特集をしたが、三月十四日、午後七時より、池袋サンシャインプラネタリウムにて、実際に星を見ながらのアルファア体験を行った。

産経新聞の主催で、「プラネット・マインド・セミナー」というタイトルのもと、当日は、助川敏弥先生作曲によるアルファ波を促進する音楽「星へのいざない」をバックに、佐治晴夫先生の宇宙と人間についての語り、志賀所長のアルファトレーニングがおこなわれた。

創造力アップとストレスマネジメントを目標としたセミナーは、会場をつめた二百名の参加者を魅了し、今後の展開に期待をいたさせた。企画した脳研の評判もなかなかのものであつた。

関西経済同友会で 講演、体験指導

日本の代表的な経済団体である関西経済同友会で、定例活動のフロンティア・フォーラムとして、一月二十四日、本年始めの会合が開かれ、志賀所長が「アルファ脳波と経営の勘」と題した話を、約三時間にわたって講演と若干の体験指導の形で実施した。

最近、アルファ脳波について各方面から関心が寄せられ、話題をまいているが、特に企業の経営者たちは体験に照らしながら、効果的な活用の可能性に注目しているようだ。

第八回能力開発総合大会（主催日本能率協会、後援通産省・労働省）が、一月二三日（二五日まで、五反田TOC）で開催された。

この大会は、企業内の人材育成・戦力化に焦点を絞り、企業人の能力開発・活性化について研究する

もので、脳研は併設の教育情報システム展にSRP・バイオフィードバック装置を展示了。

四年前、志賀所長が分科会でパネラーとして発表したのがキッカケで、今回で四回目であるが、年々反響が多く、当会場でSRPセミナー参加に、十数名の方の申込みがあつたほどだ。

企業内教育において、知識・技術教育をさらに發揮させるためのマインドの開発がますます期待されてくるだろう。

教育情報システム展 に参加

このフロンティア・フォーラムはさまざまな社会現象の中から、新しい価値観や経済社会へのインパクトを与える可能性の高いものをテーマに取り上げ、大いにディスカッションを行おうとするもので、アルファ脳波が本年最初の課題となつた訳である。

新しい試み 『環境ビデオの世界』展

(株)電通の映像事業局の企画主催による『環境ビデオの世界』展が、三月一三日から三〇日までの間、電通プロモーションギャラリーを中心に、銀座の数箇所のギャラリーで、一齊に開催されている。

初日の一三日には『環境ビデオとマインドコンタクト』と題した、記念シンポジウムが行われ、国際基督教大・石川光男教授、富山大・佐治晴夫教授、直木賞作家・新井滿氏らと共に、志賀所長も加わって、熱気溢れる討論が繰りひろげられた。

21世紀のビデオ山水画と呼ばれ『見てもいいし、見なくてもいい。限りなく控え目な、空気のようないい』環境ビデオ』というキヤツチフレーズで登場した新しい試みだ。銀座へ立ち寄る機会があれば、是非見て下さい。

新製品のご案内

『超能力者』清田益章の

超能力開発プログラム(テープ8巻)発売予定

「マインドディスカバー」 40,000円
※予約受付中 (消費税含む)

5月末までに予約入金の方は特別価格¥30,000

この「マインドディスカバー」は、全日巻のカセットプログラムです。内容は、精神世界を考えるうえで、その基本ともいべき「リラクゼーション」「イメージ」等の話から「PK(念力)」「ESP(超感覚)」のいわゆるサイキックのレベルまで、清田氏の実体験をもとに、清田氏自身が語るアリティあふれるものです。

これまで、多くのメディアが清田氏の世界を取り上げてきましたが、ここまで深く掘り下げるものはありませんでした。まさに、清田ワールドの集大成ともいえるべきものです。日本のカセットを聞き終えたとき、我々の前にはまたひとつの違った世界が見えてくるでしょう。



星をみながらマインドトリップ
(プラネット・マインド・セミナー)

多くの人がα波に関心(教育情報システム展)

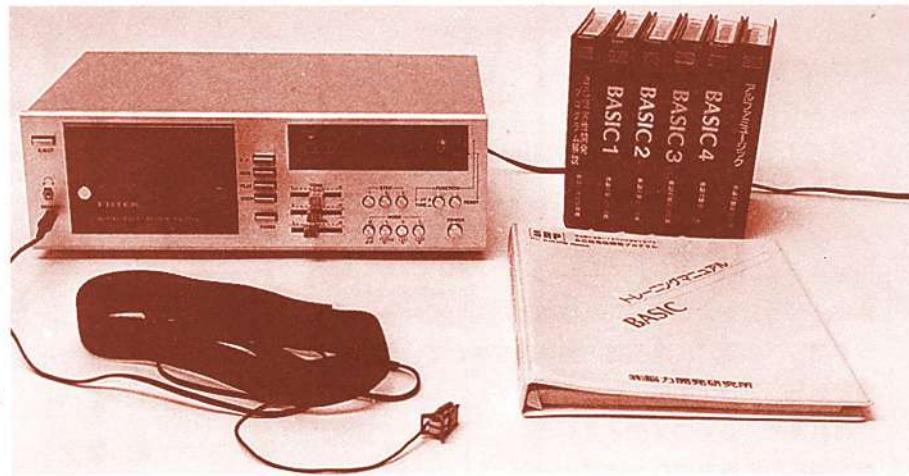


アルファテック4システム

■研究用
・指導用に便利なシステム

テープレコーダー内蔵のアルファータ
FM-212Aで構成しました。アルファ脳
波の強さがデジタル表示されますので研
究用、指導用に適しています。もちろん
個人のトレーニング用としても真価をお
おいに発揮します。

カセットテープはアルファテック3シ
ステムのものと全く同じですが、さらに
アルファミュージックテープ2巻が添え
られています。付属マニュアルはSRP
セミナー用のものですが、訓練の参考に
なります。



■ ●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：ウェイトコントロール

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

●アルファミュージック(2巻)

●トレーニングマニュアル(解説テープ2巻付)

B5判 / 64頁

●バイオフィードバック装置(テープレコーダー内蔵)

アルファ検出方式：測定周波数 8 ~ 12Hz

感度 ステップ1 7.5μV

ステップ2 15.0μV

ステップ3 30.0μV

表示部：アルファ強度を12段階のLEDバー

表示

アルファ強度をデジタル数字表示
(μV)

アルファ出現時間をデジタル表示

センサー不備表示

緊張状態の表示

フィードバック信号：可変音量信号およびテープ
レコーダーのON、OFFに伴うテープの再生音によ
るフィードバック

テープ駆動部：音出力 0.5W

周波数特性 50~10KHz

歪率 2%以下

ワウ・フラッタ 0.3%

JIS RMS以下

付属品：センサーベルト・ヘッドホーン

寸法：342(W)×223(D)×115(H)mm

重量：3.4kg

システム価格 ¥168,000

BF装置・SRPセミナーのお申込方法

●郵便振替用紙に必要事項をご記入の上、代
金をお支払い下さい。ただちに商品を発送
いたします。

郵便振替口座 東京 9-128109

脳力開発研究所 アルファプロモーション

●お振り込み後、発送までおおむね10日位か
かりますが、お急ぎの方は下記の銀行口座
をご利用下さい。この場合別途ハガキにて
住所・氏名・電話番号・ご希望の商品名を
お知らせ下さい。

第一勧業銀行 早稲田支店

(普通口座) 1388508 脳力開発研究所

●クレジットご希望の場合は電話でご連絡下
さい。申し込み用紙をお送り致します。

●4月1日より全商品に消費税が加算されます。

アルファテック3システム

■個人用に便利なシステム
 どこでも使えるようにバッテリー駆動
 (3ボルト)の装置で構成しました。
 ウォークマンタイプのテープレコーダー
 を接続すれば、アルファの状態で再生でき、効率の良い学習やストレス解消への活用が可能です。
 カセットテープを聞きながらアルファ強化訓練やイメージ訓練を行い、さまざまな脳力開発が行えます。特に課題解決や願望実現に向けての意欲向上や創造性発揮に効果的です。個人のトレーニング用としてお勧めいたします。



- 構成と仕様
- 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：目覚めのコントロール
 - 2 B面：夢のコントロール
 - アルファミュージック(2巻)
 - トレーニングマニュアル(解説テープ付)
- B 5頁 / 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Lo7.5～15 μ Vpp
 Hi15～30 μ Vpp
- 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
- トレーニングテープ(8巻) ¥32,000
 バイオフィードバック装置 ¥65,000

新発売
アルファトレーナ®

アルファテック3は、大変ご好評をいただいておりますが、もっと廉価版をとのご要望も多く、機能を簡単にした新機種を開発しました。

アルファテック3のエコノミータイプ。テープレコーダーは接続できませんが、性能はアルファテック3と全く同じ！

システム価格 ¥82,000
 トレーニングテープ(8巻) ¥32,000
 バイオフィードバック装置 ¥50,000

脳力開発研究所だより

シルバ・マインド・コントロール(SMC)

内 容：アメリカのホセ・シルバ氏による、誰でも持っている潜在能力を開発する4日間のセミナーです。アメリカ、フランス、西ドイツをはじめとする世界72カ国、600万人の方々が受講しており、集中力、記憶力、創造力、直観力を高め、健康、学習、ビジネス等に役立てています。プログラムは世界各国共通。一度受講すれば世界中どこでも無料で再受講でき、外国語学習にも役立ちます。

■SMCベーシックコース

SMC東京・大阪

日程 東京は9:30~18:30
大阪は10:00~19:00

	101	202	303	404	会 場
3月	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	東京
4月	15日(土)	16日(日)	22日(土)	23日(日)	東京
	8日(土)	9日(日)	15日(土)	16日(日)	大阪
5月	20日(土)	21日(日)	27日(土)	28日(日)	東京

会 場：東京会場●お茶の水スクエアA館「ルーム6」

J R中央線御茶ノ水駅下車3分

T E L. 03-294-3131

大阪会場●住生能力開発センター 地下鉄本町駅

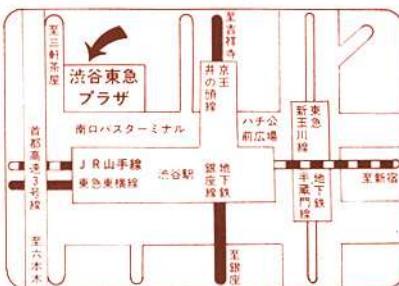
受講料：78,000円（同居家族、21歳以下の方は60,000円）

再受講者は無料（但し、会場費、通信費として1,000円申し受けます）

■お問い合わせ・お申し込みは SMC東京 TEL03(565)0334 SMC大阪 TEL06(241)1521

■SMC説明会

人間の持つ潜在脳力とその開発法、そしてSMCとはどのようなものか、どのようにして習得するかを分かりやすくご説明いたします。卒業生の方にもご質問や相談がございましたらご参加下さい。また、お知り合いの方もぜひお誘い下さい。



日 時：毎週日曜日

午後1時30分～3時

会 場：J R山手線渋谷駅南口正面
東急プラザ8階

東急B Eクリエイティブライ
フセミナー

費 用：無料

■SMC交歓会

内 容：SMCやSRPの卒業生、マインドに関心のある方が集まる交歓会。
マインドを活用した体験談や応用例の発表など、お茶を飲みながらの
交歓会です。

期 日：3月21日(火)・4月23日(日)・5月28日(日)

時 間：18:45～20:45

会 場：お茶の水スクエアA館「ルーム6」

費 用：500円

SRP公開セミナー

内 容：アルファ波活用の体系的で実践的な体験学習。目的に応じた、願望達成のプログラムです。

第 55 回	3月18日(土)～3月19日(日)	東京
第 56 回	4月10日(月)～4月11日(火)	沖縄
第 57 回	4月29日(土)～4月30日(日)	東京
第 58 回	5月13日(土)～5月14日(日)	大阪
第 59 回	6月24日(土)～6月25日(日)	東京
第 60 回	7月8日(土)～7月9日(日)	福岡

会 場：サンシャイン集会室(サンシャイン文化会館7F8号)
(東京) J R 池袋駅下車8分

参加費：38,000円 (再受講は2,000円。要予約)

講 師：脳力開発研究所スタッフ

■SRP説明会

内 容：SRPとは、またバイオフィードバック装置について御説明します。自由に参加できます。

日 程：4月6日 5月9日 6月15日 18:30～20:00

会 場：サンシャイン集会室

■詳しくはアルファプロモーションまでご連絡ください。

特別セミナー

アルファ波による〈独創力開発セミナー〉

内 容：アルファ波を活用して、具体的に独創力を開発していきます。創造性開発、カン、ひらめきの強化、ストレスマネジメントに有効です。

日 程：5月13日(土)～5月14日(日) 7月15日(土)～7月16日(日)

会 場：池袋サンシャイン集会室 参加費：45,000円

講 師：脳力開発研究所スタッフ

東急クリエイティブライフセミナー

■心の科学

内 容：SRPをベースに、日常の生活のなかで活用できる手法を、継続コースで体験します。

期 間：4月7日～6月23日 (金曜全9回)

時 間：コースI 13:00～14:30

コースII 18:30～20:00

参加費：18,000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。

期 間：4月8日～6月24日 (全11回)

毎週土曜日14:45～16:15

参加費：19,800円 (入会金5,000円)

講 師：志賀一雅、谷内経子

場 所：渋谷東急プラザ7F

■申込み、問合せは直接、東急BEへ。TEL 03(477)6277

SMC講演会

SMC東京代表、志賀一雅と各界の専門家とのタイアップ講演会です。各分野の最新情報とマインドとの関係についてお話し致します。どなたでも参加できます。

日 時：4月2日(日)「宇宙と人間」佐治晴夫氏

5月7日(日)「心と体の科学」石川光男氏

時 間：午後1時30分～4時30分

会 場：東急プラザ 東急B E8階教室

費 用：1,000円

BACK STAGE

編集後記

くしゃみが頻繁に出るし、体はだるいし、
これは力ぜだなと思いつつ、まあ、たまには
のんびり休むのも悪くない、などとのんきな
ことを考えていました。

ところが、急にいろいろな仕事が立て込んで、徹夜の連続。ぎっしりつまつたスケジュールをじっと見つめてしました。とはいっても好きで選んだこの仕事。原稿用紙のマス目をうめているうちに、力ぜぎみだったこともすっかり忘れて元気いっぱい。心と体の関係は本当に不思議なものです。でも、仕事が忙しくなると力ぜがなおるなんて、私はワーカホリックなのでしょうか。

(松)