

ALPHA SCIENCE

心を科学する雑誌●アルファサイエンス

VOL.6 NO.
350 yen

4

特集|教育現場におけるアルファ波の可能性

- アルファトレーニングは自分自身への根まわし ②
宮崎文彦
- 教育とアルファ脳波 ⑤
中垣寿彦
- 学校教育とアルファ訓練 ⑧
志賀一雅
- 第2回 Let's YOGA ⑩
森川那智子
- 超能力は、もはや超一能力ではない ⑪
五十嵐裕之
- SHIGA ESSAY ⑯
- アルファ・トーク ⑯
- MONTHLY NEWS ⑯
- INFORMATION ⑯
脳力開発研究所だより

教育現場における 特集

アルファ波の可能性

考えてみますと私は、ちょっと珍しい経験の持ち主かもしれません。まず第一に小学校四年生までは、北朝鮮で現地の人々にまじって、教育をうけました。かなり大きな学校でクラス数も多かったのにどういう運命か、小学校一年生のクラス担任は実の姉でした。

第二に職歴の多さを挙げるのが妥当でしょうか。小・中・高（私立・公立とも）精薄児施設で、そこの教員として教えた経験があります。

第三に、私は同一人物を小学校・中学校・高校でクラス担任として教えるという、珍しい体験をしました。公立の学校では異例のことではないかと思います。

「〇〇ちゃん、もっとキレイデオッキナ声で歌いましょうネ」から「〇〇！お前、何か的なことで悩んでるんじやないか？」までつきあいしますと、いや応なしに人間の能力とか可能性などについて考えさせられてしまいます。しかし、私がアルファ波に間接的に興味を持つき

アルファトレーニングは自身への根まわし

長野吉田 高校英語科教諭

宮崎文彦



つかになつたのは、精薄児収容施設に派遣教師として勤務した経験からだと思います。

命の尊さ、儚さを毎日考えた

そこは寮と学校が併設されており、生徒は宿舎から渡り廊下を通って通学してきます。私が受けもつたのは小学校四年生に相当する年齢の子供たちで、知能的には辛うじて用便が自分ででき、うしろ前とか、ボタンのかけ違いに目くじらを立てないという見方でいえば、「服が着られる」程度です。常識などは全く通じない行動にふりまわされる毎日でした。

佐久は長野県でも寒気の厳しいところとして有名ですが、あまりの寒さにツッパリしたのか、夏から飼育してきた金魚の鉢に「金トトサビ(ム)クテ、カワイソウ」とやかんの熱湯を注いだり、午睡の時間に寝言がうるさいと、耳に同じように熱湯を注いで聴機能を奪うなどということがしょっちゅうおこります。

私が赴任する前年には、プロレスの中継に熱中して、二段ベッドの上から幼児にニードロップをきめ、死亡させるという、全国ニュースになるような事件もおきています。とにかく、アブノーマルに満ちみちた毎日でした。

この子たちの半分以上は正常な両親の子で、正常に生まれていたのに、生後二ヶ月ぐらいのうちに何らかの原因で高熱に冒され、精神や知

能に異常をきたした子供達です。この時期ほど私は命の尊さ、生命のいとおしさ、儚さなどについて考えることはなかつたようになります。四〇度ぐらいの熱でどうにかなつてしまふ機械などありませんが、人間は参つてしまひます。

そのもうさが同時に、人間が精緻な生き物であり、素晴らしい動物であるという証左でもあるのですね。「正常と異常の境い目は…?」「能力とは何か」「脳ってどんなものか、ぜひ解剖に立ち会つて見たい」などと、考えこんでしまう毎日でした。

知恵遅れの子供たちは徹底的につきあつてわかつたことは、「普通の学校に通える子の中には、バカなんかいない」というきわめて単純なことでした。(「バカ」という言葉の方が、白痴とか愚鈍とかより愛情があると思つて私は使います。差別的な意識は全くありません。)

心の内燃機関を動かしてほしい

さて、施設での一年が終わってN実業高校への赴任を命ぜられました。テレビ放映された「ハイスクール落書き」にあらゆる面でよく似ている高校といつたら、ある程度正確なイメージを持つていただけるでしょうか。(N実業の名譽のために申し添えますが、学区変更や教職員の努力で現在は高い評価をうけています。あくまでも「当時は」ということです。)

「なにしろアルファベットが書けません。まして筆記体なんか全然わからん奴等がうようよいりますから、先生あせらずにまあボチボチと…」というのが教頭さんの第一声でした。

しかし、施設から来た私からみれば天才、秀才、才媛のオーナーパレードに見えました。誌面の都合で詳しくは書けませんが、生徒たちの劣等感を取り除き、自信を持たせるのに、そんなに時間はかかりませんでした。「こいつらは、すごい可能性や能力がまだ現れていないだけだ」

と、教師自身が心底そう思ふことが、大切だと
思います。

学習意欲を持たせるために、賞状やカップを
授与するなどいろいろ工夫した末、彼らは目を見張るような成果をあげはじめ、英語検定などで近隣の普通高校生より好成績をあげました。みんながほめてくれましたが、私には彼らが持つてている能力や可能性の大部が、まだ引き出されずに埋蔵されていると思って不満が残りました。

生徒は私の「根まわし」で学習するようになりましたが、自分の発揮している力に半信半疑という状態でした。もつと彼ら自身の中にある、心の内燃機関みたいなものを動かして、自立してもらいたいと思いました。

この学校に七年間勤務した後、現在の高校に転勤になり、そこで樋口先生という素晴らしい同僚に出逢い、彼に教えてもらったのが、アルファーニングを利用したスーパー記憶法でした。

私は、アルファーニングとは一言でいえば「自分自身への根まわし」だと思っています。あらゆる条件が整い、環境が整備され、周囲からすすめられても、最終的に「考え、学習し、決断し、行動する」のは自分自身です。自分自身がその気にならなくては、何事も始まりません。

自分自身の能力に見覚め、心の底から自信が湧いてくるメソッド、心の内燃機関に永久運動をさせる燃料がアルファ波、その調達方法がアルファーニングではないでしょうか。私はそう信じ取り組んできました。

志賀先生には、先生が研究所を開設された当初から、いろいろな面でご指導をうけ、本年も

五月、六月の二回にわたってご来校いただいて、生徒に直接ご指導をいただいています。

ここで、集団訓練するのに効果的な方法は何か、生徒の反応はどうか、どのような成果があがっているか、などを書いていくには、残されたスペースが少なすぎます。

また、私は英語教師ですが、バスケットの監督もつとめております。教科、スポーツなど、いろいろな点でご質問をいただいたり、直接訪問をお受けしたりしていますが、いつも充分な時間がとれず失礼して、申し訳なく思つておりました。

そんな折り、脳力開発研究所のご配慮で、八月九日、渋谷東急プラザで皆さんと直接お会いできる機会をもつけていただきました。折角の機会ですので、ビデオや資料をたくさん用意して、詳しくご説明したいと思っています。



宮崎 文彦
(みやざき・ふみひこ)

昭和10年、長野県生まれ。小学校4年まで北朝鮮の黄海道で育ち、帰国。長野高校、信州大学卒。小、中学校の教員を経て、現在、県立長野吉田高校英語科勤務。また、バスケットボール部の監督を10年勤め、インテルハイ、県体、優勝6回、準優勝2回、3位1回、全国ベスト8に入ったことも。著書に『Lしの企画と運営』教育工学社、「フレッシュLL English Course」大修館。アルファ波関係では『自分で実証できるスーパー記憶法』朝日出版がある。



アルファとの出会い

英語の効果的な教授法をあれこれ模索していた私が、サジエストペディアに出合ったのは、もう十年も前のことです。アルファ脳波とか潜在意識とかについて、強い興味を持ち始めたのもその頃からですが、それは中々の道のりです。はじめて、志賀一雅先生の講演を伺ったのは五年前でした。講演の後、自律訓練法の初步の手ほどきを受け、フィードバック装置を使つて、アルファ脳波が出ているかどうかのチェックをしてみたのですが、私の脳からもアルファ波が出ていました。小さな自信と安堵みたいなものと一緒に、私の中にアルファの灯がともされたのはその時です。

その日、会場で売っていたスーパーラーニングの本と、志賀先生の著書を購入して帰つて来たことが、そもそも、アルファや志賀先生と

英語の効果的な教授法をあれこれ模索していた私が、サジエストペディアに出合ったのは、もう十年も前のことです。アルファ脳波とか潜在意識とかについて、強い興味を持ち始めたのもその頃からですが、それは中々の道のりです。はじめて、志賀一雅先生の講演を伺ったのは五年前でした。講演の後、自律訓練法の初步の手ほどきを受け、フィードバック装置を使つて、アルファ脳波が出ているかどうかのチェックをしてみたのですが、私の脳からもアルファ波が出ていました。小さな自信と安堵みたいなものと一緒に、私の中にアルファの灯がともされたのはその時です。

ただそれだけの学習をした直後のテスト（第二回目テスト）では平均七〇%と伸びました。生徒たちは驚いてざわめきました。第二回目の学習では、彼らはこの学習法に率直な信頼を寄せました。

第二回目のアルファ学習後のテスト（第三回目のテスト）では、なんと、平均九二%、四〇人中の二十一人が満点に達しました。全く驚きの初体験でした。

教育と アルファ脳波

M G R 教育研究所長
中垣寿彦

の深い縁の始まりとなります。

英単語の記憶にアルファ波の威力

私立の高校で英語を教えていた私は、その夏、進学クラスの生徒四〇名を連れて、乗鞍山麓の山荘で一週間の合宿に入りました。涼しい高原の清澄な空気、美しい大自然の中で最大の学習効果を上げようというのがねらいでした。

環境はよし、时限を告げるチャイムもなし、他のクラスの生徒のざわめきもなし、と条件は最高。ここで一部、アルファ学習をとり入れてみました。私なりに編んだ全く我流の実験でした。

高校一年生には、少し難し過ぎる位の単語五〇語を選んで、まず既習知識をみるための初回テストをしたのですが、成就率平均二〇%。

次にアルファ学習後に同じテストをしました。学習といつても、潜在意識とかリラックスなどについて、簡単な説明をしたあと、バック・グラウンドのアルファ・ミュージックを聞きながら、生徒は私の読み上げる英単語と訳語に耳を傾け、手もとのプリントに目をやっていただけです。

ただそれだけの学習をした直後のテスト（第二回目テスト）では平均七〇%と伸びました。生徒たちは驚いてざわめきました。第二回目の学習では、彼らはこの学習法に率直な信頼を寄せました。

第二回目のアルファ学習後のテスト（第三回目のテスト）では、なんと、平均九二%、四〇人中の二十一人が満点に達しました。全く驚きの初体験でした。

学校内でSRPゼミ実施

これから先、どんなことが起こってくるのか、私は深い興味と期待をもって、いま外から見守っています。

アルファは内面の変容を促す

山を下ってからも、時々この学習法を実施しましたが、乗鞍で見たほどの大きな成果はあらわれませんでした。大自然の1/fのゆらぎ、夏休みの合宿というリラックスした気分が相乗効果をもたらしたのでしよう。

やがて、英語科の先生方の中にはスーパーラーニングを授業にとり入れ、かなりの効果を上げて下さる先生もできました。一年生の時乗鞍でのアルファ学習で、最も顕著な伸びを示したある女生徒は、当時英語の成績はクラスの下位近くにランクされていたのですが、三年後には関西のある外語短大の英語科をクリアして、先生方を驚かしました。

これなどは、アルファの生んだうれしい意外性です。彼女の中にアルファによる自信や意欲の創造が起つたからであります。

やがて、SRPやSMCのゼミで研修を受ける教師が出てきました。「学校へ志賀先生をお招きして、講演会やSRPゼミを実施できないだろうか」という意見もあらわれます。この願望・確信・予期のイメージは、困難な状況下にもかかわらず、みごと実現しました。私の前任校で、昭和六十三年十二月と平成元年五月の二回、校内においてSRPゼミが実施されたのです。

数日前、久々に前任校の保健室を訪れたところ、養護教諭の先生（本年五月SRP受講）が心に傷をもつて保健室にやってくる生徒たちに、アルファ・トレーニングの解説テープとミュージックをきかせておりました。

アルファ波が驚くべき記憶力を發揮したり、学力の向上にあずかって力のあることは、教え立場にあるものにとっては大きな魅力です。しかし、私は、それはそれとして、アルファ・トレーニングによつて、内面的安らぎを得、受容能力や共感能力を高められたゆとりある教師が暖かく生徒に接するとき、そこには外面的事象としてあらわれるものでない、点数や数値で発表することのできない、ある種の教育的雰囲気のようなものが醸し出されることのメリットをむしろ見つめたいのです。

本来、教育は教師と生徒との信頼関係、暖かい心の交流の上にのみ成り立つ営みだと信じます。

二九年間の高校教師生活を退いた私は、現在、不登校に悩んでいる生徒たちに、高校程度の教育に参加できる心的エネルギーを回復してもらおうと、ささやかな援助活動をしています。また、今春、高校入試に失敗して、灰色の青春を余儀なくされている、中学浪人の諸君の学習を援助する仕事をしております。

ここでは、カウンセリングを基盤において、まず、この子たちの心の傷を癒すことからとりかからなければなりません。同時に母親を中心とする家族間の人間関係の改善が前提条件となります。

実は、SMCで学んだ「感覚能力の投入」の

方法が、この領域で驚異的な助けとなってくれていることを、感謝と共に伝えたいのです。人は皆、誰でも自己防衛の殻を固く身にまとっています。悩みを持って来訪する人は多くの場合、自己防衛の塊になっています。これに対するカウンセラーにしても、ありのままの自分になつて、自己一致のできた純粹性を保つことは、全く至難の業です。そんな時、深く呼吸をして、アルファ波のレベルに入りながら、クライエント（来談者）の傍に坐るのです。自分の思いや感じや、評価基準（枠）を「無」にして、話を聞こうという努力をするよりは、「静かに」自然に、マインドのレベルに入ることの方が、私にとってはより有効なように思えます。

さらに深いマインドに入つて「感覚投入」を行いますと、クライエントの自己防衛の殻の中にさえ飛び込み易くなるのです。語る人の悲しみ、痛み、不安、恐れと同じ次元に立つて、それらを共感し易くなるのでしょうか。話を聞き易くなります。

この辺の消息は、いわく言い難いで、言葉で説明するのは隔靴搔痒の思いです。深いレベルに入つてから、じつとクライエントの心の語りに耳を傾けると、心が聞こえてくるのです。痛む心が響いてくるのです。

先日、ある母親がこんなことを言つてくれました。「こうして、何もかも話していると、不思議ですね。心がだんだん落ち着いてきて、心の中の鉛のような重いものが軽くなつてくるのです。そして、何か分からぬのですが、先生の心が私の心に伝わつてくるみたいなんですね。この心を家へ持ち帰つて、息子に伝えてやればいいんでしょうね」と。



中垣寿彦

(なかがき・ことひこ)

昭和8年、長野県伊那谷に生まれる。信州大学、日本大学卒業。社会教育の分野で活躍ののち高校に移り、化学、数学、英語などを教えて勤続29年、今春退職。また、この間、ヴァイオリン教育で世界的に有名な鈴木鎮一先生の才能教育“どの子も育つ”という理念に共鳴して、スズキ・メソードを英語教育に適用する方途を求める、その研究と実践に情熱を燃やしてきた。現在、M G R 教育研究所長兼松本学院学院長。教育カウンセラー。

この母親が那一週間に現れた時、彼女の顔つきは全く変わつておりました。息子の行動があの日を境に、変わつてきたと言うのです。私自身がSMCを知らなかつた頃と比較すると、クライエントの方が、ある好ましい心の状態に接近してくれるまでの面談所要回数は明らかに少くなりました。たつた一度の面談で、目をみはるような変容を示してくれるケースも増えました。心と心の感應はある種の氣とでもいうような、不可視的な電磁波のようなもののスペーカーによつて起るのでしようか。感應が心を開くのです。

教育を「教える」「習う」という単純な平面からだけでなく、深くアルファの次元・マインドの次元でも一度、捉え直し、問い合わせみたいと今は考えています。本当の意味で「学ぶ」というできごとは、深い内面での生命の営みと深くかかわることだとと思うからです。

学校教育と アルファ訓練

脳力開発 研究所所長

志賀一雅

（伝社刊）に紹介してあるので参照されたい。

県立吉田校を訪問して、さらに驚いたことは、諸々を配慮して、聴講希望者のみを対象にして日曜日に集まつたのだが、教室に入り切れない程の希望者が出てしまい、今回は上級生の80人に限定したのだそうだ。

期待が高いせいか、会場は熱気に溢れ、独特の雰囲気が漂っていた。これまで様々なところで講演をしてきたが、もっぱら社会人が対象で、高校生にこれほどにまで期待されているとは思つてもみなかつた。非常に責任の重さを感じたし、いかに宮崎先生がこれまで熱心に指導してきたのかがうかがえる。

学習意欲が向上し成績が良くなる？

講演そのものは、SRP公開セミナーを圧縮したもので、基礎訓練は十分に宮崎先生が指導されておられるので、もっぱらイメージ訓練にウエイトをおいた。

アルファ状態でイメージを描くということがどのような意味をもつかについて解説しながら、実際にイメージを描く練習をした。何を視覚化するかは各自に任せたが、要は願望が実現された自分の喜びのイメージを描くわけだ。

合わせて、毎朝若干の時間をとつてアルファ状態にしながら、キーワードの『気持ちがとても落ち着いている』という言葉を条件づけておくと、試験や試合など、とかく緊張したりアガッたりしやすいときに大変便利だ。

もちろん一朝一夕に条件づけできるものではないので、繰り返しの反復訓練が大切だし、キーワードだけでなく、キーアイメージを形成して

期待感いっぱいの高校生

先般、長野県立吉田高等学校の宮崎先生から、アルファ脳波に興味のある学生が大勢いるので、体験学習を含めた講演会を開きたいとの要請があつた。かねてから、アルファ状態での学習は効率が良く、一生懸命に勉強している学生達に活用してもらいたいものだと考えていたので、喜んで出掛けることにした。

宮崎先生とは、かれこれ六年前に長野県高等学校英語教育研究会でお目にかかつた事がある。そのとき、私はアルファ脳波の話とバイオフィードバック装置についての実験報告をしたのだが、熱心に質問されていたのを覚えている。以来、宮崎先生はご自身の担当する英語教育の中で、アルファ状態での学習、つまりストレーニングを、根気よく実践してきた。そして、驚くべき成果を出されているのだ。この辺の詳細は、拙著『驚異のスーパー記憶法』（祥

おくと更に好都合だ。

このような、アルファの状態でイメージを描くことによる成果は、詳細に観察しながらデータを分析しなければならないが、今のところ、良い成果に結び付くような感触がえられている。学業成績だけでなく、YGTテストやエゴグラムの変化も評価尺度に加え、全人的な観点からの変容に着目しておきたい。恐らく期待以上の成果に結び付くと思われる。

その徴候として、何人かの学生から手紙をもらい、学習意欲が向上したり、集中力が高まつて勉強に身が入り、自分でもびっくりしているというような報告をもらっている。

いずれこれらの結果はまとめて、教育学会に発表することになる。

スポーツ選手が威力を發揮

アルファ訓練の効用は、条件づけによる学業成績の向上への応用だけでなく、スポーツにも効果的に活用できるはずだ。アルファ状態で、上手にプレイしている自分のイメージや試合に勝つて、チームメイト達と喜びあつている情景を描いてみると、いわゆるメンタルリハーサルを行うわけだ。

繰り返しこのようなイメージを描いていると、やがて描いたイメージと同じような情景を肉眼で見たときに、自動的にアルファ状態になってしまい、落ち着いて日頃の練習の成果がいかんなく發揮できるはずだ。

宮崎先生は、この原理を県立吉田校のバスケット部の選手達に適用して、これまでに何回か

優勝させてきたし、今年もまた長野県大会で見事優勝したそうだ。

同じ長野県ではあるが、松本市にある松商学園高等学校でも、成績向上を目的にしてSRPセミナーを実施したが、要請され、ついでにサッカー部の選手達にもアルファ訓練を試みた。その結果つい先日、サッカー部が念願の優勝を勝ち取ったとの報告を得た。

スポーツ界では盛んにメンタルトレーニングが取り上げられているが、脳波がベータ状態でイメージを描いたのでは、ベータ状態の条件づけが出来てしまい、かえって逆効果になってしまふ恐れがある。必ずアルファ状態でイメージを描き、アルファ状態の条件づけを形成しなければならないと思う。アルファの効用とイメージの作用力については、今後ますます応用が開け、面白くなつてきそうだ。



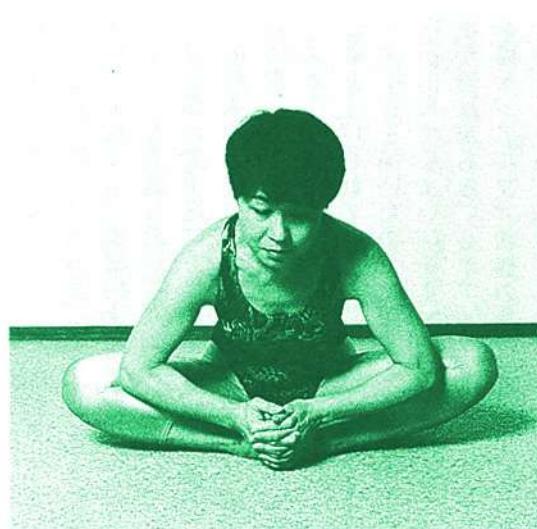
昭和12年生まれ。電気通信大学卒業後松下技研に入社。半導体の研究、LSIの開発に従事。昭和52年より、脳波の研究に没頭。昭和58年松下技研を退社後、脳力開発研究所所長となり企業内研修やカルチャーセンターなどで能力開発の指導にあたる。著書に「アルファ脳波の驚異」「潜在脳の発見」等多数。

志賀 一雅

(しが・かずまさ)



① 合蹴のポーズ
両足のかかとを合わせ、手前に引き寄せます。ヒップが後ろへ逃げてしまう人は、壁を背にして行います。両ひざをゆっくり開き、自然呼吸で20秒～30秒保ちます。



② 次に上体を前に倒します。この時、ひざが上がつてこないように、ひじでひざを押しながら行います。自然呼吸で20～30秒。ラクラクとで起きる人は肛門をぐっとそぼめて呼吸。2セット行います。

生理周期と上手につき合う

米国で女性スポーツ選手の競技記録と生理周期の関係を調べたところ、好記録が出るのは周期の前半、つまり生理が終った直後だとわかつてきました。周期の後半、つまり排卵があって体温が上がってくると、あまりいい記録は出でないというのです。

生理の前になると、女性の多くは眠たくなる、イライラする、むくんだ感じになる、体重が増える、甘いものが食べたくなるなど、微妙に体調が変化します。人によっては気づかないほどの軽さだったりしますが、いわれてみればそうか……と思いあたるのではないでしょうか。こうした生理前の不調を月経前症候群（PMS）といいますが、PMSとうまくつき合っていくことも女性のヘルスケアの大切なポイントです。たとえば、重要なアポイントメントは生理直後の1週間に取っておいて、後半はゆとりのあるスケジュールを組むなど、また、PMSに効果のあるバナナやホウレン草、柑橘類などをふだんより多めに食べるのもいいでしょう。

生理周期は、からだという自然が育むリズムです。そのリズムをむりやりコントロールしようとするのではなく、うまくリズムに乗っていきたいもの。「合蹴のポーズ」は骨盤内の血行を良くし、ホルモンの分泌を活発にし、生理不順や生理痛にも効果的です。ジワジワゆったりと行って下さい。

※お問い合わせは TEL(03)208-5504

超能力は、もはや超一能力ではない

清田益章サイカプロジェクトに向けて

サイカプロジェクトスタッフ・五十嵐裕之

1

非日常の日常化 と超能力

最近、再び「超能力」に対する関心が、各方面で高まっている。

書店では「超能力」「超心理学関係」のコーナーができ、ゲームメーカーが超能力開発をシミュレートしたゲームを発売する。あげくの果てには超能力のような手品を見せる芸人までが登場する始末である。

しかし、このブームの兆しはユーリー・ゲラードが突然登場し、降つて湧いたように訪れた第一次超能力ブームとは、多少事情が違うようだ。終わってみれば本物vsインチキ論争に終始し、マスメディアの喰いものにされた感のある第一次超能力ブームと違い、近來の超能力に対する関心の浮上の裏には、確かに時代性が鮮やかに浮かびあがつてくる。

電子制御システムの革新によってもたらされた社会構造の変化によつて、人間の知覚は飛躍的な拡大を余儀なくされてきた。サイバー・ネットワークによる通信・情報の高度化・同時代化やコンピューターによる情報の高密度化は、

人間をより刺激対応型の生物へと変貌させようとしている。簡単に言つてしまえば、現代人は非常に忙しくさせられているのだ。
もともと、このサイバー・システムこそが人間の脳の情報処理回路を基本とし、専門化させたものなわけだが、それでも処理速度や許容量ではまだまだ人間の脳と比べものにならないミニチュアだと

言える。

そんな凄いサイバー・システムを持つてゐる人間でさえ、通常の生活で使つてゐる大脳の活性化領域は20%に満たないと言われている。では、一体残りの80%ペーセントには、何が秘められているのだろう？

「そこには、超能力が眠つてゐる」などと言う根拠のない仮説は、間違つても言うまい。「我々がまだ生態という単純な有機体だった頃からの遺伝子記憶が眠つてゐる」とでも言つた方が、少しは信憑性がありそうだしね。まあ、いずれにせよ我々人類の脳には、まだ何かが眠つてゐる事には、間違いなさそうだ。

話は少し横道にそれたが、この高速度・高密度情報社会において人々が刺激に対するオン・タイムの反応を求められれば求められるほど、情報や刺激に対する拒絶や

自己隔離といった逆の反応も強まつてくる。そこで登場するのが、宗教とストレス・ビジネスである。近来まれに見る新興宗教ブームやリラクゼーションブームの背景は、この辺りにあるのだ。それに便乗した靈感商法が横行し、ドラッグへの逃避といった傾向が強まってゆく。環境音楽が流行する裏面では、アシッド・ミュージックが鳴り響くわけだ。リゾート・ブームなどと言う自然への回避もその微候のひとつであると言えるかもしれない。

いずれにしても「まず、はじめにストレスありき」なのだ。「ハレとケ」がゆったりとしたリズムで反復していた古代と違い「ハレとケ」がまるでコンピューターのON-OFFのように瞬時に交錯する劇場社会の現代においては、もはや「ハレ」「祝祭」よりも「ケ」の方が必要になつてゐるのである。

人々はストレス、つまり理由なき緊張状態からの解放を求めて脱物質—肉体の方法論を探し、積極的に非日常を生活のなかに取り入れようとしている。日常と非日常を切り離して体験するのではなく、加速度を増し切れ目なく続こうとする日常のなかに非日常的な何か「SOMETHING」をとりこんで、精神

的な圧迫を緩和しようとしているのだ。その兆しが前述した様々なブームとして顕在化し、大きくなりとなつて超能力への関心の高まりに連なつて超能力への関心の高まりとなり、精神の元氣薬「バイタミン」として超能力が望まれはじめているわけだ。

2

日常化される 超能力

超能力は学術的に見れば、主に心理学の守備範囲となる。パラ・サイコロジー、メタ・サイコロジーと呼ばれ、医学のなかでの鬼つ子である心理学のなかでもさらに鬼つ子の扱いである。全く失礼な話だ。超能力者は、大いに怒つてもよろしい。私の友人にも清田益章と言う高名な能力者がいる。多少やんちやではあるが、決して「PARA異常」なんかではない。

最近ではすいぶん興味深い研究の著書なども見かけるが、学界がやろうとしている事はまだ「超能力の実証」が主流なのだから、超能力の本質からおいてきぱりにされても仕方ないはずだ。気難しい。

先生が肩をひそめて避け、まじめな学者がそれを立証しようとしてやつきになつてゐる間に、子供たちは、

ちはやすやすとスプーンを曲げはじめてしまうのだ。

今、子供たちの思考回路のなかには、何なく超能力の現象を受け入れられるロジックが芽生えている。時代と環境が、子供たちにそれを用意したのだ。

第一節で述べた全く正反対のこ

とが、子供たちに起こりはじめている。高速度—高密度化するサイバー・ネットワーク・ハイパー・インテリジェンス・ワールドにおける刺激に最も素早く反応するのは、若者や子供たちなのだ。彼らの周囲には、超能力を模倣した様々な形態の刺激が溢れている。

C Gが空想や夢をとんでもなくリアルな映像として映し出し、S F Xが限りなく超能力を現実的に画像化してくれる。またスピルバーグやルーカスの物語に歓喜し、スペース・シャトルから送られた宇宙や地球の姿をレーベンディスクの鮮明なヴィジュアルで見て感動しているのだ。あるいは、コンピューター・ゲームの迷路のなかに進んで入り込み、ひとつずつ未知の能力を身につけながら、神話と魔法の世界で日夜、闘っているのだ。

ガリレオ・ガリレイが見たくても見られなかつた映像を、マンガを見るように見られる子供たちは、

やはり新しい感覚系をもつた人類だと思つて間違いないだろう。その証拠にオトナの及びもつかない速さでゲームに熟練する子供がある。彼らには、今までにない感覚の論理が芽生えているのだ。そして、ゲームや映像がシミュレーションだとするならば、超能力はまさにライヴなのだ。

そんな彼らにとつてすでに超能力は「存在する—存在しない」と言う論議の対象ではなく、憧れの対象であり、「どうしたら超能力が身につくか」が彼らの主題なのである。若者や子供たちは、いとも簡単に超能力を肯定し、日常化している。しかもそれは彼らの日常の感覚論理（つまり思考ではなく

感性）に根ざしたものだ。出発点は、そこまで成熟しているのだ。

3

脱オカルティズムの 超能力めざして

最近になって清田益章と私たちは、漠然とこのような話を繰り返してきた。彼はもう十数年も超能力と皆が呼ぶ力でスプレー曲げや念写を行つて、この未知の力を実証してきている。ちょうど第一次超能力ブームで世間に登場し、くだらないインチキ論争に巻きこまれ、傷つきながらも生き残ったホンモノの超能力者である。

あっけらかんと超能力を否定したうえで、様々な超能力に関する質問を投げかけてくるのだ。それは清田益章が常々メッセージしている「明るい超能力」に対する時代の応答であるかのようと思える。彼が自分の能力を「超能力ではなく、誰もが持つてゐる能力だ」と言うボリシーのもとに進んできた道に、少し光が見えてきたようだ。

確かに再び超能力がブームになりつつある。しかし、その事を最も杞憂しているのは、彼自身である。彼は自分の能力を証明するため、スプレーを曲げたり、念写を行つてきたが、單なる見世物的な超能力を示したいとは思つてないのだ。ましてや、超能力論争などと言う氷河期への逆行のようなタイムスリップに巻きこまれるのも御免なのだ。彼の意識はもは

彼がいま活動しているフィールドは、主にメディアとライブだ。そこでも面白い現象が見られる。彼らのもとに集まるファンは、ロック・コンサートに集まる普通の若者たちである。驚くほど普通なのだ。新興宗教にのめりこんでいく暗い若者といつたイメージの人々は皆無に等しい。東海ラジオ放送で流れている清田のラジオ番組に毎週送られてくるハガキにしてもそうだ。



●MASUAKI KIYOTA

やそんなレベルにとどまつていなければいい。「だから超能力の現象を示すよりも、この未知なる力へ通じる道を示したい」

それが清田益章と我々が出した結論である。超能力がブームになりつつある現在だからこそ、なおさら單なる流行の遊びのような形で終わらせないための何かを始めようと考えたのだ。そのためにまずは、「超能力」と言う手垢のついた言葉を捨てるところからスタートした。我々はこのプロジェクトを「PSYCHER／サイカ」と名付けることにした。「PSYCHER／サイカ」はギリシヤ語の「PSYCHER／ブシュケ＝精神・意識」を原義とする造語である。この言葉で、今まで超能力と呼んでいたすべての意味を刷新しようと考えている。

意味としては、「①未知能力②未知能力の開発者③未知能力の開放に関する思想・哲学④意識体⑤コミュニケーション・バランス」といふことになろうか。

物事の新しい側面を捕らえためには、新しい概念を与えなければならない。だから、我々は「超能力」という時代遅れの鎧を脱ぎ捨て、同時に錆ついた固定観念や先入観を捨てることにした。

「PSYCHER／サイカ」の最も大きな主題のひとつは、未知能力の

開放者としての清田益章の世界觀と哲学をいかにして伝えるか、と言うことにある。「彼の発現する言葉は、誰のなかにも眠つていて、その世界觀を、子供たちにも解るまといコンセプトとそこに到るまでの世界觀を、子供たちにも解る言葉で語りたいのだ。

人は未知の力を欲しがるが、なぜ欲しがるのかと言う理由は誰も知らない。清田には、それが解りかけてるという。この主題は、多分に予言的であり、寓話的であり、哲学的であり、未来的でありすぎるかもしれない。しかし、我々はあえてそこからスタートしようと考へてゐる。そう、出発点はもうそこまで成熟しているのだから。

こうしてプロジェクトは始動したばかりだが、新しい方向性を探りながら動き出している。第一次超能力ブームに誕生し、苦難を乗りこえてきた清田益章のひとつのが結論を出すべき時が来ているといふと大袈裟かもしれないが、清田がやるからには、「明るく正しい超能力」でなければならないと信じてる。

できれば、この「PSYCHER／サイカ」が子供たちの童話のようなものになつてくれればいいと考へている。だから「PSYCHER／サイカ」は次のような言葉で始まっている。

——世界は、君たちのヴィジョンでできている。そしてサイカは君のなかに眠つていてる。

4

超能力はもはや 超一能力ではない

我々のサイカ・プロジェクトは、

まず最初にこの「PSYCHER／サイカ」を8巻立てのカセット・ブックにして世に送り出そうと考えている。前半の4巻を未知能力に関する世界觀篇とし、後半の4巻を未知能力の開放に関する実践篇とするように計画している。

このカセット・ブックは、超能力と言うものに漠然と憧れています。そしてサイカは君のなかに眠つていてる。

Essay

Kazumasa Shiga

今年は何故か、いくつかの女性グループから講演やSRPセミナーの要請があつて、華やかさと活気溢れる雰囲気の中で話しをする機会が多い。女性は聞き上手というか、話し手が気分良くなるような態度で迎えてくれるので、つい話しにも熱が籠ってしまう。タイミングの良い相槌と笑い声は、話し手の全てを吸い取ってしまう魔術のようにも思える。

漫談のよつな面白い話をするのではなく、感動を呼び起こすよつな熱弁を振つわけでもなく、話し方教室的に見れば、恐らく落第だろう。ただ淡々と事実だけを話すのだが、毎回、共感が得られるよつな気がする。きっと、私がアルファ状態で話をしているものだから、聞き手の脳も自然にアルファ状態になっていくのであろうか。

女性は聞き上手だけではない、実践上手でもあるよつだ。SRPセミナーを受講してくれたスポーツ選手が、次から次と優勝している。何回かアルファサインス誌上で紹介した東芝女子バレーチームがその典型であるし、この5月、全日本プロテニス室内選手権で優勝した佐藤直子選手、同じこの5月、ヤクルト女子プロゴルフの10周年記念大会で見事18番ホールの逆転優勝をやつてのけた塙谷育代選手も、毎朝SRPテープでメンタルトレーニングを欠かさなかつたと言つ。何故か男性はエアーライフル銃の射撃選手・北城博志氏の優勝以来、鳴かず飛ばずだ。

日下公人氏の言葉を借りると『21世紀は女性の時代』だそつだが、21世紀を待たずして、すでに女性の時代に入りつつあるよつな気がしてならない。少くも筆者の感触からすれば、女性の方がはるかに手応えが大きい。それに比べて、男性は残念ながら手応えが少ない。自分なりに理解し、納得がいけば実行してみよつというのが男性の共通した傾向だ。女性はむしろ効果を信じて実践が先行し、その体験の中から理解し、納得しよつという人が多い。

『信じる』ということと『理解する』ということでは、前者の方が圧倒的に作用力をもつていて。即、行動に移れるからだ。宗教的な信心も強い作用力を持つだろうが、自らの可能性を信じて、積極果敢に行動すれば、アルファ優勢な脳波状態になり、自ずと潜在能力が発揮できる脳構造になつてゐるはずだ。まさに『信ずれば救われる』はずである。

ALPHA・TALK

■アルファ・トーク

環境問題のために イメージ法を

工学博士 綿貫理明

新聞やテレビで、連日のように報道されているので御存知の方も多いと思いますが、現在、地球環境に深刻な事態がおきつつあります。例えば、フロンガスによるオゾン層の破壊は、有害な紫外線を通すようになるので、地上の生態系に被害を与え、人間には皮膚ガンや白内障等の疾患を増やすといわれています。また、炭酸ガス、メタン、フロン、窒素酸化物等による温室効果は、このままの割合で化石燃料の消費と工業生産が進むと、四〇年くらい後には、地球の

平均気温は一・五～四・五度上昇、海面は二〇～一四〇センチ上昇する」と推定されています。

を達成しても、意味がなくなってしまいます。

政府や産業界は高エネルギー効率の装置や代替エネルギーの開発を推進しています。では、私たちは、

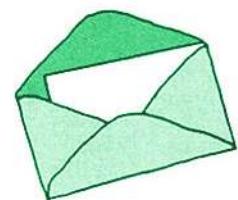
私たちと子孫が明るく平和で安全な日々を送るために、何を考え何を行つたらよいのでしょうか。使い捨てと消費主義の風潮を反省し、エネルギーや品物を大切に使つことも重要です。植物を大切にし、増やすこともよいでしょう。

私は、このために人類の心の持ち方を変えることが必要と考え、イメージ法を応用することを雑誌等に提案しています。

α 状態に入り、右視野に環境汚染の惨状を具体的にイメージし、この原因は何か、何を行つべきかを自問し、次に左視野から私たち



綿貫理明さん



と子孫が平和で明るい生活をしている、できるだけ具体的なイメージを入れて行き、右視野の環境汚染のイメージを右方向に押し出しで消滅させます。

皆様の毎日のイメージ訓練の一
部として、組み込んでいかがで
しょうか。

常に前向きな心で

服飾デザイナー 吉田祐子

「ああ、本当にかなうとは思わ
なかつた」というのが、私の思
でした。

一月に初めてSMCを受講して、
一月に再受講した時に、高橋先生
が「これから半年後に実現したい
ということを、心に思い描いてく
ださい」とおっしゃいました。そ
の時私は「アメリカに行きたい」
と、強く思つたのです。

願望実現までのプロセスは考え
なくてよい、ということだつたの
で、七月くらいまでに、アメリカ
に行けるようなお金がたまるのか
なあと、おぼろげに思つていました。
しかし、マインドの力とは凄い

もので、それから四ヵ月後、本当
にアメリカ行けるようになつて
しまつたのです。

私は服飾デザインの仕事をして
いますが、担当しているブランド
がアメリカの会社と提携している
ので、チーフになると必然的にア
メリカへ行けるようになります。
とはいってもSMCを受講した二
月には、自分がチーフになれるな
どとは考へてもみませんでした。
ところが、その私がチーフになつ
てしまつたのです。

SMCを受講してから、この世
に生を享けた人はみんな、それぞ
れ違う特徴を持った人間なんだ
と思うようになりました。そして、
自分を大切にできない人は、他人
も大切にできない、ということが
わかつてから、自分に自信がな
か

つたのが克服できるようになりま
した。

また、SMCセミナーの三日目
で学んだ、葉にはいつたり、鉱物
にはいつたりするマインド投入の
エクササイズで、人間だけでなく、
物に対しても慈しみを感じるよう
になりました。

自分では全然変わつたつもりが
なくとも、以前からの知人に「き
れいになつたね」と言われるよう
になつて、今までは外見ばかりを
気にしていたのが、セミナーを受
講して内面からの輝きが出てきた
のではないかと思います。

これからも、SMCの基本であ
る『常に前向きな姿勢』を続けた
いと思つています。

MESSAGE

● 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。

スポーツ界で 次々とアルファの効果

最近、スポーツにおけるメンタル・トレーニングの重要性が注目されるようになってきた。特に優秀な選手が多く、たくさんの金メダリストを輩出している東欧などでは、メンタル・トレーニングは日頃の練習の大切な要素として取り入れられている。

わが国でもメンタル・トレーニングを取り入れる選手が多くなり、脳力開発研究所で開発したSRP（自己恒常性開発プログラム）を行うプロ・スポーツの選手も、その効果を上げている。プロ・ゴルフでは塩谷代選手が今年のヤクルトミルミルトーナメントで優勝。アルファテック3システムを使っているプロ・テニスの佐藤直子選手は、五月の室内ダブルス選手権で優勝し、スポーツにおけるアルファアーチークの効果を示した。

マインド クラブ オープン

以前から、気軽にマインド・トークの場を、という熱い声が寄せられていたのを受けて『マインド・クラブ』がオープンした。

毎週土曜日の夜、SMCセミナー会場のお茶の水スクエア1F、磯崎新氏デザインのお店『カフェアウロス』にて行われている。

内容は、ドリンク片手にマインド・トークの場として、またマインド・ホットラインの場として、様々なジャンルの企画を参加者主体で繰り広げようというもの。六月二十四日はSMC受講生の板谷亜紀さんに絵画診断、七月一日は寺沢聖児さんによりフルート演奏が披露された。『ふらりとそこに行けば誰かがいて何かがある』をテーマにしたマインド発信基地。

現在、企画を募集中。
**東芝女子バレー部が
SRP合宿**
五月八日(月)から五月一〇日(水)まで、箱根の中央青年の家で、東芝女子バレー部のSRP合宿が二泊三日で行われた。東芝女子バレーボール部は八七年、実業団リーグの頃からSRPを導入している。脳力開発

研究所のスタッフが毎週体育馆で、アルファ波の活用について講義と体験学習、及びマインドボディフィットネスを実施。同年の実業団リーグでは全勝で優勝し、日本リーグに昇格した。

八八年度の日本リーグでは強豪チーム相手に善戦し、六位の成績をおさめた。今回は新入部員も加わり、今年の日本リーグでの必勝を期し、アルファ波に磨きをかけるために自然の中、富士山を背景にアルファ訓練を実施した。

マインド・フォーラム'89 『美しく生きる』とは

六月一日、脳力開発研究所主催のマインド・

フォーラム'89で、「美しく生きる」をテーマに

斎藤潔奈子さんの講演会が催された。

斎藤さんは現在、イタリア製品の輸入、TV・映画・CFの制作を行う斎藤オフィス代表取締役であり、またデザイナーでもある。七年前に、SMCから得たポジティブ・シンキングをコンセプトに、幅広く活動している。

この日、定員を大幅に越す来場者のなかで、より自分を高めようという若い女性が八割を占めた。

『美』とは何か。セルフイメージが自分をつくる重要性とともに、内面と外面がバランスのとれている、つまりアルファ状態こそ、魅力的かつパワーが發揮されるということを問い合わせ実現へ向かっての確信を得ることができた。



マインドクラブでの寺沢聖
児氏によるフルートのミニ
コンサート



東芝女子バレーボールチ
ムのS.R.P.合宿

新製品のご案内

3月号で予告した清田益章の
「未知」能力開発プログラム 今秋発売決定！

「未知」能力開発プログラム（テープ8巻）

『サイカ/PSYCHER』 40,000円

このプログラムは前々回のアルファサイエンスで発売予告した「マインドディスカバー」で、プログラム名が『サイカ』に改題され今秋発売決定！

このプログラムは清田益章の実体験をもとに、清田自身が開発したものです。

プログラム内容は次のとおり。

1 "ヴィジョン・クエスト"

～世界はヴィジョンで出来ている

2 "ラヴ＝コミュニケーション・バランス"

～意識体エネルギーの純化に向けて

3 "スピリット・イヴォリューション"

～意識体進化論の認識に向けて

4 "コスマ・クロッシング"

～内なる宇宙と外なる宇宙の横断に向けて

5 "セルフ・リラクシング"

～自己開放系に向けて

6 "ハイパー・イメージング"

～想像－創造の新たなる次元に向けて

7 "ピーカー・スパークリング"

～発信型能力の開花に向けて

8 "エスパー・ビーディング"

～受信型能力の発掘に向けて

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
おいに發揮します。

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

●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。

●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。ウォーム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。



●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(B5判)

●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Lo: 5.5~15μVpp

Hi: 15~30μVpp

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

解説テープ2巻

アルファミュージック2巻

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) ￥24,000

トレーニングマニュアル ￥8,000

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) ￥24,000

トレーニングマニュアル ￥8,000

バイオフィードバック装置 ￥50,000

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(4日間)

日程 東京は9:30~18:30					会 場
	101	202	303	404	
7月	29日(土)	30日(日)	31日(月)	8/1日(火)	東京
8月	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	東京
	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	沖 縄
9月	9日(土)	10日(日)	16日(土)	17日(日)	東京
10月	7日(土)	8日(日)	14日(土)	15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5分

T E L. 03-294-3131

沖縄会場●ライフアカデミー

受講料：78,000円（同居家族、21歳以下の方は60,000円）

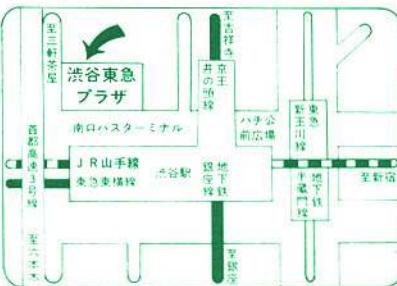
再受講料は無料（但し、会場費、通信費として1,000円申し受けます）

※全ての費用に消費税3%が加算されます。

■お問い合わせ・お申し込みは SMC東京 TEL 03(565)0334

■オープニング・セッション(セミナー説明会)

人間の持つ潜在脳力とその開発法、そしてα波活用の脳力開発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

■マインド クラブ

ここは、マインドネットワークのキーステーション。気軽にマインドトークしましょう。どなたでもどうぞ。

日 時：毎週土曜日 午後6時45分～8時30分（9月2日は休ませていただきます）

費 用：1,000円（ドリンク・軽食付）

会 場：お茶の水スクエアA館1F「カフェ アウロス」

※ただいま企画を募集中！

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。

1日目 PM1:00～6:00 2日目 AM10:00～PM6:00

第 61 回	7月18日(火)～19日(水)	沖 縄
第 62 回	7月22日(土)～23日(日)	東 京
第 63 回	9月2日(土)～3日(日)	東 京
第 64 回	9月16日(土)～17日(日)	札 幌
第 65 回	11月8日(木)～9日(金)	沖 縄
第 66 回	11月18日(土)～19日(日)	東 京

会 場：サンシャイン集会室(サンシャイン文化会館7F)
(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：志賀一雅

■詳しくはアルファプロモーションまでご連絡ください。

サマーフェスティバル

マインドに興味のある仲間が集まり、大自然のなかで新たな自分を発見し、マインドをリフレッシュ！

内 容：気づきを得、マインドを開発していくための様々なプログラム(ダイナミック・メディテーション、センソリーアウェアネス、TAなど)とレジャー

日 程：8月5日(土)～7日(月)の2泊3日

会 場：富士箱根ランド “スコーレ・プラザホテル”

参加費：¥38,000 (詳細はお問い合わせ下さい)

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：10月6日～12月15日 (金曜全8回)

時 間：13:00～14:30

参加費：18,000円 (入会金5,000円。3年間有効)

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なります。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：10月7日～12月16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。3年間有効)

講 師：志賀一雅、谷内絆子

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

マインド・フォーラム'89

SMC東京代表、志賀一雅と各界の専門家とのジョイント講演会です。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 程：8月9日(水)「ヤル気を創る」宮崎文彦氏

9月3日(日)「イメージパワーの効用」近藤 裕氏

時 間：午後1時30分～4時30分

会 場：東急プラザ 8階

費 用：1,000円

BACK STAGE

編集後記

私はいつもワープロを使って原稿を書くのですが、どうしても書き出しや構成が決まりず、悶々としてしまうことがあります。キーボードを前にして、むなしく時間が過ぎるばかり。果たしてライターなんて仕事は、自分に合っているのだろうか、と考えたりして。こんな時は、たいてい深呼吸してベッドにぎり。うとうとしていると、言葉がふつと湧いてくることもあります。そのままぐっすり寝てしまうこともありますが……。皆さんは、落ち込みそうなとき、どんなことをしていますか。

(松)