

心を科学する雑誌●アルファサイエンス

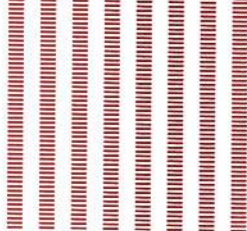
ALPHA SCIENCE

VOL.6 NO.
350 yen

5

特集 | 心と体の健康

- ストレスと上手につきあう ②
野村 忍
- 潜在意識とガン治療 ⑤
伊丹仁朗
- アルファ訓練で自然治癒力を ⑧
志賀一雅
- 第3回 Let's YOGA ⑩
森川那智子
- 三つの〈F〉の物語 ⑪
佐治晴夫
- SHIGA ESSAY ⑮
- アルファ・トーク ⑮
- MONTHLY NEWS ⑮
- INFORMATION ⑲
脳力開発研究所だより



特集

心と体の健康

心と体の相関

生体は心と体が関連していて、たとえば緊張するとドキドキするなど、心拍数や血圧に影響を与え、また感情も体の状態によって左右されます。これを心身相関といいますが、ストレスが関係する病気も、心身両面から診断、治療していく必要があります。

心理的、社会的ストレスが、病気の引きがねになったり、症状の経過に影響を与えると考えられている疾病をストレス関連疾病と呼び、図表のように数多くのものがあげられています。

例えば「過敏性大腸」という疾病があります。腸は、精神状態と密接な関係がある器官なので、精神的なストレスが加わると腸の働きが過敏になって、下痢や便秘をおこすことがあります。さらに、頭痛や手足の冷え、不眠やイライラなどの症状が出てくる場合もあります。

ストレスと
上手につきあう

東京大学医学部 附属病院分院 心療内科医局長

野村 忍

● ストレス関連疾病

- 1 胃潰瘍および十二指腸潰瘍
- 2 潰瘍性大腸炎
- 3 過敏性大腸
- 4 神経性嘔吐
- 5 本態性高血圧症
- 6 神経性狭心症
- 7 過呼吸症候群
- 8 気管支ぜんそく
- 9 甲状腺機能亢進症
- 10 神経性食欲不振症
- 11 偏頭痛
- 12 筋緊張性頭痛
- 13 書痙
- 14 痙性斜頸
- 15 関節リュウマチ
- 16 腰痛症
- 17 頸肩腕症候群
- 18 原発性緑内障
- 19 メニエール症候群
- 20 円形脱毛症
- 21 インポテンツ
- 22 更年期障害
- 23 心臓神経症
- 24 胃腸神経症
- 25 膀胱神経症
- 26 神経症
- 27 不眠症
- 28 自律神経失調症
- 29 神経症的抑うつ状態
- 30 反応性うつ病
- 31 その他（神経性〇〇症と診断されたもの）

二種類の経路をたどると考えられています。

ストレス反応

ストレスに対する反応は、大きく分けて次の二種類の経路をたどると考えられています。

例えば、野球でピンチになるとストレスがかかって監督の胃が痛くなるというのは、ストレ

どんな人でもかかりやすい病気だといえますが、同じ症状でもあまり気にしないで自然に治ってしまう人と、神経質になって症状を繰り返す人がいます。症状を過剰に受け止めてしまうと、それが悪循環となって症状が進み、途中で症状が出ることを心配して、電車に乗るのがこわくなったりする場合があります。

また、痙性斜頸といって、頸が片方に曲がってしまつて真っ直ぐに前を見れないという筋肉系の病気があります。ストレス疾病の場合、脳や神経を調べても異常がありません。ある斜頸の患者さんからいろいろ話を聞いているうちに、職場の机の配置で、片側にいやな上司が座っているから、逆の方に頸が曲がってしまったということがありました。

① ストレッサー ↓ 大脳皮質 ↓ 自律神経 ↓ 副腎髓質 ↓ アドレナリン

② ストレッサー ↓ 視床下部 ↓ 下垂体前葉 ↓ 副腎皮質 ↓ グルココルチコイド

アドレナリンは心拍数を増加させ、血圧を上昇させます。グルココルチコイドは血糖値を高める働きがあります。こうしたホルモンの働きは、本来は、外敵から身を守る反応ですから、むしろ適度のストレスは、体を強くする、あるいは成長させるともいえます。

しかし、スポーツ選手をトレーニングして鍛えれば、だんだん強くなりますが、やりすぎるとかえつて伸びなくなつてしまふ、というのと同様、ストレスが慢性的にずっと続いたり、過剰なストレッサーが作用すれば、体に対して悪い働きをするようになります。それがストレスによる病気になるわけです。

ストレスに対する反応は個人差があつて、少々のことでは平気な強い人もいれば、ちょっとしたことでまいつてしまふ人もいます。また、どのような形で反応するかということも、さまざまです。

スが身体症状として出てくるケースです。このように、胃が痛くなったり、ドキドキしたり、肩こりといった体の症状として出るのを身体化といいます。また、イライラしたり、意欲が低下するといった形で現れるのを体験化、煙草をすばすば吸ったり、やけ酒ややけ食いをしたりというような行動面でストレスの影響が出ることを行動化といいます。このようにストレスの反応は、身体化、体験化、行動化の三つに分けることができます。

特に行動面に出るストレスの影響というのは、例えばアルコール中毒になってしまったり肝臓や胃を壊したりといった成人病につながっているもので、注意が必要です。

どういう形でストレス反応が現れるかは、その人の性格や体質などによってさまざまなので、自分がどういう反応をするのかを、自分でチェックし、自分で気付くことが大切です。

ストレスをつまく処理する

私たちが生きている限り、ストレスは至るところにあるので、ストレスを避けようとしても限界があります。避けるのではなく、ストレスをつまく処理する方法を身につけることが肝心です。

ストレスの解消方法が、お酒を飲んでカラオケで歌うというだけでは、アルコールで肝臓をやられてしまう、ということにもなりますので、何か別の解消法を身につけることが大切です。

アルファトレーニングのように、心身をリラックスさせ、心と体の状態を自分でうまく調節する方法を身につけることは、ストレスとうま

くつきあうのに効果的であるといえるでしょう。また、非常に悩み苦しんでいるときに、家族や友人、カウンセラーなどに相談すると、心理的に非常に楽になります。一人で悩んでいると、疲労度も大きく悲観的になり、深みに落ち込んでいくことにもなります。

自分を支持してくれて、悩みや心配事、困難な問題などを相談することができる人や機関のことを社会的支持基盤といいます。これがあるかどうかで、ストレスの生体にも与える影響が随分違ってきます。困ったときに相談できる場所があるというだけでも、心理的には随分楽になるものです。

人間というのは、病気になる限り健康にはあまり注意をはらわないものですが、健康なときにこそ、あるいは軽症の段階で、心と体の両面からの病氣予防、健康づくりを行うことが大切であるといえるでしょう。

PROFILE

野村 忍 (のむら・しのぶ)

- 1977年 神戸大学医学部卒業
- 77年 東京大学医学部第四内科にて研修。
- 80年 国立療養所中野病院循環器科に勤務。
- 83年 東京大学医学部心療内科に入局、心身症の研究・診療に従事。
- 86年 東京大学医学部心療内科医局長、日本心身医学会認定医。
循環器系心身症、バイオフィードバックの研究に従事。最近はストレスマネジメントの分野で活躍している。

と意識潜在 治療ガン

倉敷柴田病院

伊丹仁朗

サブリミナル 学習法を ガン治療に

最近また、私は変わった方法をガン治療に取り入れている。ガン患者の方々に何人か集まってもらい、ビデオを観てもらっているのである。内容は、「秘境ギアナ高地」のドキュメントや「マリックの超魔術」あるいは「タケシのここだけの話」のこともある。とにかく、観る人が画面に引き込まれるようなビデオなら、なんでもよい。

集まった人々も、最初はこれが病気の治療だと言われても、げんそうな顔をしている。説明しても理解されるまでは、少し時間を要する場合が多い。

実は、このビデオの画面に重なって、1/60秒という瞬間的な時間に、「自分にはガンに打ち克

つ力がある」「ガンに負けずに生きる目標に打ち込もう」「リンパ球がガンを喰いつぶしていく」など、一〇種類のメッセージがテロップ型に出現するのである。自分がガンを打ちのめしている所や、リンパ球がガンを喰いつぶしているイラストも、同様に現れる。このメッセージは、一時間に千二百回反復して出ることになる。これはビデオ接続型潜在知覚装置を使用して、「生きがい療法でガンに克つ」と称するソフトを送る仕組みになっているからである。

1/60秒だけ出現する文章もイラストも、観る人が読み取ることとはできない。観た感じは、普通のビデオと変わらないのである。

この方法は、ご存知の方も多いと思うが、サブリミナル（潜在意識）学習法と呼ばれ、最近ますますその効果が注目されている。

生きがい療法のメッセージを 潜在意識のレベルで 知覚、記憶

近年「精神神経免疫学」という学問の研究によって、心の状態が、免疫力やガン治療効果と密接な関係のあることが明らかになり始めている。

私は数年来、免疫力を最も高めるような心の状態、脳の働きを引き出すための学習訓練法の開発に取り組み、それを生きがい療法と呼んでいる。

その内容は簡単に言えば、プラスの感情（生きがい、ユーモア、ファイトイングスピリットなど）を強くし、マイナス感情（悲しみ、不安、恐怖、憂鬱など）を軽く短くし、乗り越える能

力のトレーニングである。

学習訓練法である以上、潜在意識に働きかける方法は効果があるはずだと考えている。しかし、ビデオを入力する装置は高価であり、個人で所持するのは難しい。

それでつい最近、ラジカセで使用できるサブリミナル・テープ「生きがい療法で病気に克つ」を開発した。これだと個人で所持し、自宅でBGMのように長時間聴くことが可能である。それだけ治療効果も期待できよう。

また、このテープはガンだけでなく、病氣一般に使える内容となっている。したがって、まだ病名を知らないガン患者にも使うことができ

る。このテープからは、自然音の波の音が流れてくる。同時に低い周波数で、生きがい療法の三〇種類のメッセージが入っているが、これは聴く人の意識レベルでは知覚されない。

波の音は、小鳥のさえずり、小川のせせらぎ、雨音などと同じく、単調な繰り返しのようにみえて、不規則性がある。この特徴は音響学的に「ゆらぎ」と呼ばれているもので、脳をリラックスさせ、学習効果を高めるとされている。

「ゆらぎ」については、本誌Vol.5 No.6(一九八八年十一月)に詳しく解説されている。

生きがい療法の三〇種のメッセージは、波の音にカバーされてはいても可聴域にあるので、繰り返し聴くことによって、潜在意識のレベルで知覚、記憶される。無意識のレベルで伝達された情報は、大脳皮質による干渉、選択が少ないため、学習効果が大きいと言われている。

イメージトレーニングを 生きがい療法に 組み込む

さて、私は生きがい療法の学習プログラムの中で、イメージトレーニングも使っている。これはC・サイモントンの療法に自律訓練法、リラクスイメージ、充電イメージなどを組み合わせ、導入が容易となるよう、工夫した方法である。

具体的な方法は、まず準備訓練として「指接近法」(両手を組み、両手指を立て、両指が接近するイメージ)を三回行う。次に寝ころぶか、椅子に座った姿勢で目を閉じて、下肢↓胴体↓上肢↓顔の順に筋に力を入れ、続いて逆方向に力を抜いていく。これによって筋肉のリラククスを得る。

次に口を口笛を吹く形にして、はく息を深く長くする呼吸法を一〇回行う。この間一呼吸ごとに「ヒトーツー……」のように頭の中で数を数える。これによって、肺と心臓のリラククスを得る。

次にリラククスイメージに移る。白い砂浜に座って沖の方を眺めている情景を思い浮かべる。そして打ち寄せる波の音、潮風が皮膚にあたる感じ、潮の香り、足の裏にさわる砂の感触、ふりそぐ太陽の暖かさなど、五感を使った鮮明なイメージを浮かべる訓練をする。

そして、太陽の暖かさを体内に吸収し、ガンと闘うエネルギーとして蓄積していくという、イメージによる充電を行う。

続いて、膝の上においた手と上肢が銅像になったイメージを想い浮かべ、膝でその重みを感じる。同じく上肢にたくさんの暖かい血液が流れ込み、手が暖かくなり、それを膝で感じるテクニクにより、両手足の重い感じ、暖かい感じを強くする。これによって、筋肉と血管のリラックスを得る。

この状態で、イメージもからだの働きも最高にコントロールしやすい状態になっている。ここで、ガンと闘うイメージに移る。

まず自分の病気の場所に心を集中する。全身のいきいきとした、活動的で明るい色のリンパ球が、無数にガンの周囲に集まってくる。ガンを周囲からどんでん喰いつぶしてゆく。

ガンを喰ったリンパ球はますます元気に活発になってゆく。すなわち、ガンとの闘争が即エネルギーの充電にもなる。

このイメージを、テレビの画面を観るように鮮明に、繰り返し目前に想い浮かべるのである。一回の訓練は約一五分で、最低一日四回するように勧めている。

潜在意識は 自分の意志に反した情報 反道徳的なメッセージには従わない

このようなイメージ訓練を続けると、実際にリンパ球の機能が增強することが、アメリカの生化学者らによって確認されている。

私は、サブリミナルテープを聴きながら、イメージ訓練を行うことで、一層効果的になると考えている。

あるテレビのモーニングショーで、このテー

プが紹介された。私と一緒に出演していたゲストのザンビアの青年が感想を求められ、「怖いですわ……」とユーモラスにしゃべり、笑いを誘った。自分の意志に反した情報が伝えられることを恐れた、率直な意見だと思う。

幸いなことに、潜在意識は、自分の意志に反した情報や反道徳的なメッセージには従わないことが明らかとなっている。

現在米国では、この方法を商業宣伝に使うことは規制されているが、教育・健康・能力開発などの領域では一種のブームとなっている。

サブリミナル学習法は、脳と潜在意識を病気の治療に活用する方法として、今後医学界においても大いに研究されるべき領域である。



伊丹仁朗
(いたみ・じんろう)

1937年、岡山県生まれ。
1963年、岡山大学医学部卒業。
同大学医学部神経精神科にて、
脳波、神経学を研究。
1970年より内科臨床に転じ、近年は、
臨床腫瘍学、ガンの生体反応調節療法、
心身医学的治療の研究・実践に取り組んでいる。
1987年8月、ガン患者7人と共にモンブラン登山に成功、
大きな話題を呼んだ。「生きがい療法実践会」を組織、
精力的に活動。日本癌治療学会、
日本心身医学会、森田療法学会会員。
倉敷柴田病院勤務。

アルファ訓練で 自然治癒力を

脳力開発研究所所長

志賀一雅

脳が健康を維持し怪我を防ぐ

私達が日頃さまざまな情報に接して、何かを感じたり、考えたり、判断するという意識的な活動は、もっぱら脳の働きなのですが、何気なく手足を動かしたり、まったく意識できない内臓の活動も、直接あるいは間接的に脳がコントロールしていると考えられています。

もつとも、熱いものに触れて手を引っ込めたり、膝の下を軽く叩くと、ピクツと動くような脊髄反射や膝蓋反射などもあります。これとて「心頭滅却すれば火もまた涼し」のたくいで、脳からの指令があれば、熱くてもじつと我慢しているし、足を動かさないようにもできます。

ですから体のあらゆる機能は脳がコントロールしていると考えてもよさそうです。その一つとして、病気や怪我をしないように絶えず活動して健康を維持している機能があります。

仮になにか悪いものを食べてしまったら、脳の指令によって、気持ちが悪くなったり、おなか痛くなったり、下痢や吐いたりして、体に害のあるものを排泄する反応が起こります。

何か飛んでくれば、脳は筋肉に指令を発して身をよけ、怪我をしないようにしているのです。だから、脳がうまく働いていれば、自ずと病気や怪我はしないはずなのです。

もし病気がちであったり、怪我の絶えない人は、脳がうまく働いていないと思ってみたらどうでしょう。

しかし、実際には脳にも限界があるので、病気をしたり怪我をします。その場合でも、病気を治す治癒力や怪我を治す回復力が脳に備わっています。薬や医者への助けを借りるけれども、病気や怪我を治す主体はあくまでも自分の脳であると考えべきです。

これは、決して薬や医者への力を否定しているのではなく、薬や医者への助けを借りれば、それだけ早く確実に治るけれど、患者自身が治ることに積極的でなければ、どんな妙薬や名医にかかっても、なかなか治らないと言いたいのです。また、女性の美しさ、男性の逞しさなど、容姿を整えるのも脳の働きです。太りすぎたり痩せすぎたりするのは、脳がうまく働いていないからだと考えても良さそうです。

アルファ状態で機能を発揮

脳をコンピュータにたとえるならば、これら健康維持力や自然治癒力は、コンピュータにプログラムされているソフトウェアのようなものです。生まれながらに備えられた自律機能と考

えられます。このプログラムを十分に発揮できるような条件を整えてやりさえすれば、自ずと健康を維持できるはずです。

しかし、残念ながら現代の複雑な社会機構や人間関係の中で生活していると、脳は適応行動を求めて複雑に活動せざるを得なく、せっかくな備えられている自律機能に歪み^{ゆがみ}が加わってしまっています。これがいわゆるストレスということになります。

もともと人間は自然のシステムの一部ですから、自然環境に適應できる脳構造なのですが、あまりにも自然とかけ離れた刺激を受けると、無理な反応をしまい、過剰適応となつてさまざまな不具合を引き起こします。ストレス症候群がこれに相当します。

心身症や神経症が薬物で治せないというのは、脳のこのような機能的な不具合から生じているからでしょう。どうしても、脳本来の力を発揮できる状態に戻さなければならぬのです。

私達は、はっきり説明はできないものの、経験的にアルファ状態が脳の機能回復に有効であることを、多くの例から感じています。

より積極的に健康をイメージ

SRPやSMCセミナーに参加した人の中には、リラクゼーション訓練やアルファ訓練をしている最中に、これまで悩んでいた体の不具合が解消して、びっくりすることがしばしばです。

ここで治癒の様子を紹介するのは立場上好ましくありませんが、偏頭痛や腰痛、耳鳴りや震え、動悸や不安の解消など枚挙にいとまがありません。自律訓練法が臨床に活用されているこ

とを考えると当然なのですが、予想以上の成績をあげています。

より積極的にはアルファ状態で健康を回復したイメージを描くことによって、脳に備わっている本来のプログラムが刺激を受けて活性化され、実際に健康が回復していくようです。

このような現象は、サイモンソン療法にみる心理免疫効果や細胞自体の免疫機能の強化が図られると見てもよいでしょうし、脳の機能回復と見てもよいでしょう。

さらに、科学的には全く説明ができないのですが、アルファ状態で他の人の健康をイメージすることによって、なんらかの作用力が働いて、他人をも健康にすることができるようです。母親の手当てがその典型ですが、SMCのプログラムの中に実践体験があり、想像以上の効果に正直いって戸惑っているのが本音です。



志賀 一雅

(しがかずまさ)

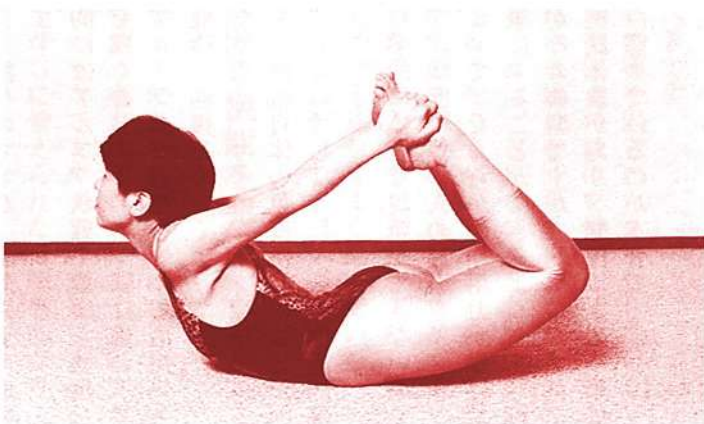
昭和12年生まれ。電気通信大学卒業後松下技研に入社。半導体の研究、LSIの開発に従事。昭和52年より、脳波の研究に没頭。昭和58年松下技研を退社後、脳力開発研究所所長となり企業内研修やカルチャーセンターなどで能力開発の指導にあたる。著書に「アルファ脳波の驚異」「潜在脳の発見」等多数。

弓のポーズ

①うつ伏せになり、両手で両足首をつかみます。膝は肩幅に開きます。



②息を吸いながら、手と足の接点を上へつりあげていくつもりで背骨を弓なりにそらしします。10～20秒静かに呼吸して保ち、2セット行います。ポーズ後は1分間くつろぎます。



さよなら便秘

女性の7～8割が便秘に悩んでいると言われていますが、ダイエットがきっかけで便秘になったという人が少なくありません。

ごはんをまったく食べなかったり、朝食を抜いたり、その反動で甘いものや脂っこいものを食べ過ぎたり……。こうした偏食、欠食、過食が便秘のもとになります。

1日3回しっかり食事することがダイエットの成功にもつながります。特にお米のごはんを抜いている人は要注意。ごはんは繊維分、水分をたっぷり含んでいて、めん類やパンと比べても、格段に優れた整腸作用があります。

それからストレスも便秘の原因として見逃せません。朝、普段より30分早めに起きてヨガをしてみてもいいでしょう。30分睡眠を削っても、朝の時間をゆったりと過ごすことの方が健康的。きのう1日出なかったからといってイライラしたら、それがまたストレスになり、ますます出にくくなりますから、おおらかに構えましょう。「どうしよう。体中に毒素がまわる！」などと自己暗示をかけるのは最悪です。また、1回下剤を使うと、自分で便をつくる腸内コンディションが回復するまで3日はかかります。その3日が待てなくて、また下剤に頼るようでは悪循環。おおらかに、リラックスしながら体とつき合うコツを忘れてないで下さいね。

※お問い合わせは TEL(03)208-5504

三つの〈F〉の物語

松下技研株式会社 主幹研究員
理学博士 ● 佐治晴夫

宇宙と人間という 視点から

最近になって、一九八九年から九〇年にかけてのキーワードは、「三つのF」であるなどというささやきが聞こえはじめています。すなわち、「三つのF」とはフレックスタイム、ファジー（あいまいさ）、そしてフラクチャーエーション（ゆらぎ）の頭文字で、それらは現代の新しい風潮を映し出す鏡であるというのです。

さて、今回本誌の編集部からこの「三つのF」について書くようもとめられました。そこで、筆者としては、ひとつのFをフラクタルのFにおきかえると、現代の宇宙論、あるいは物理学の立場から『宇宙のひとかけらとしての新しい人間観』を論ずる格好のタイトルになるので、ゆらぎ (Fluctuation)、フラクタル (Fractal)、そしてファジー (Fuzzy)、とごう「三つのF」をテーマにして『宇宙と人間という視点』からお話してみたいと思います。

そしてフレックスタイム (Flex-Time) のFについては、時間を考えるときに、少しばかりふれることにします。

私たちのふるさと としての宇宙

本誌の特集『宇宙の一員としての視点』(Vol. 6 No. 1 1989)でもお話ししたように、私たちの宇宙は、今からおよそ一五〇億年の遠い昔、限りなく熱く、まばゆいひとつぶの光として誕生しました。

光のしずくは銀河となり、銀河は星を生み、その星が一生をおえて、大爆発したときに、星の中で造られた元素が宇宙空間にばらまかれ、それが集まって地球となり、私たち人間が誕生したのですから、星のかけらが漂っている暗黒の宇宙こそ、私たちの「ふるさと」なのです。

宇宙探査とは ふるさとを訪ねる旅

さて、みなさんもお存知のように、今年の夏の終わりに、アメリカの無人惑星探査機「ボイジャー2号」が十二年の歳月をかけてようやくたどりついた太陽系の一番はしで見たものは、想像を絶する暗闇の中で青く光る惑星、「海王星」の姿でした。地球からの距離は四五億キロメートル、光でも四

時間あまりかかるはるか遠くまでできごとです。

そしてその衛星には、生命のもとになる有機分子がまさにつくられようとしている情景をかいま見ることでもできました。つまり、そこには私たちの地球の上で今から四〇億年昔に起こったであろう景色があったのです。宇宙探査とは私たちの「ふるさと」を訪ねる旅でもあるのです。

ところで、今年人類が地球以外の天体としての月にはじめての第一歩をふみだしてから、ちょうど二〇年目にあたります。あのアポロ計画です。

つい先日、私はそのときのドキュメントフィルムを見る機会に恵まれたのですが、地球という星を一步はなれたときのたとえようもない不安と恐怖におののき、そして感動し、絶句しました。

月への旅路。それは、たとえていえば、私の研究室の一角から小さなボールを投げ出して、そこからおよそ一万余キロメートル離れたオーストリアの都ウィーンのはずれにあるザンクトマルクスのモーツアルトの死をいたむ天使像のおでこにあてること以上に難しい技術が必要です。

自然科学をやっているものとして、それがいかに大変なことであ

るか頭のなかでは十分に理解しているつもりでしたが、スクリーンをおしてひたひたと押し寄せてくるリアルタイムの緊迫感は、それを見事に打ち砕き、想像をはるかに超える現実に言葉を失ったのでした。

宇宙にできることは 日常世界とのすさまじい訣別

私たちが地上で暮らしている時には、身体は全体の表面積（およそ一・五平方メートル）あたり約一五トン（自動車一〇台くらい）の重さですね）の大気圧を受けてパランスを保ち、存在しています。

しかし、地球を一步出ると、そこは真空。もし私たちがふつうの格好をして宇宙にでたとすれば、私たちの身体は一瞬のうちにこっぴみじんに砕け散ってしまうはず

す。

一方、旧約聖書エゼキエル書第一章に記されている光と炎と轟音につつまれた巨大な物体のように、地球をはなれたあとは、なんの通過道標もなく、ただ慣性と月からの引力によって暗黒の真空を音もなくつきます。しばらくの後、忽然と目前に月が迫ってきます。

そこで見たものは、まったく想像を超える風景であり、宇宙飛行士は「これは夢だ、訓練だ」と必死

で自分にいきかせながら、かろうじて精神の崩壊をささえていたらしいのです。

つまり、宇宙にできるということは、日常世界とのすさまじい訣別であり、ある意味では「死の疑似体験」だったのでしょう。そして、真空の月世界で待ち受けていたものは、はるか彼方の暗闇に夢のように小さく美しく輝く母なる星、地球とのはじめての出会いだったようです。

誰ひとりとして自分の顔を見たことがない私たち人類が、みずからの身体から飛び出したみずからの目で、自分の顔にはじめて出会うという衝撃です。

じつは、今年の夏、私たちが望遠鏡ではじめて星を見た一人の少女が「なにか見えてはならないような神々しいものを見てしまったような気がする」と言ったことを思い出すのですが、これもひとつの宇宙体験だったのでしょう。

私たちは自分を信じ、自分を一番知っているのは自分であると思

いこむことによって生きています。自分に都合のいいときには寄り添って、あとはそっぽをむく可愛い生き物にネコというものがいますが、これはネコであるから許されるのであって、人間には善悪の規準以前の問題として、最低限守

図1 心臓の鼓動の「ゆらぎ」からつくられた縦縞模様。木目のパターンを思わせる。(武者利光氏提供)

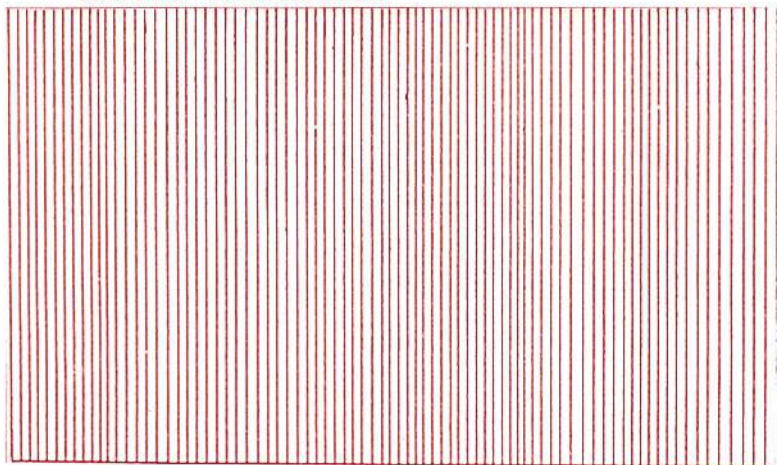
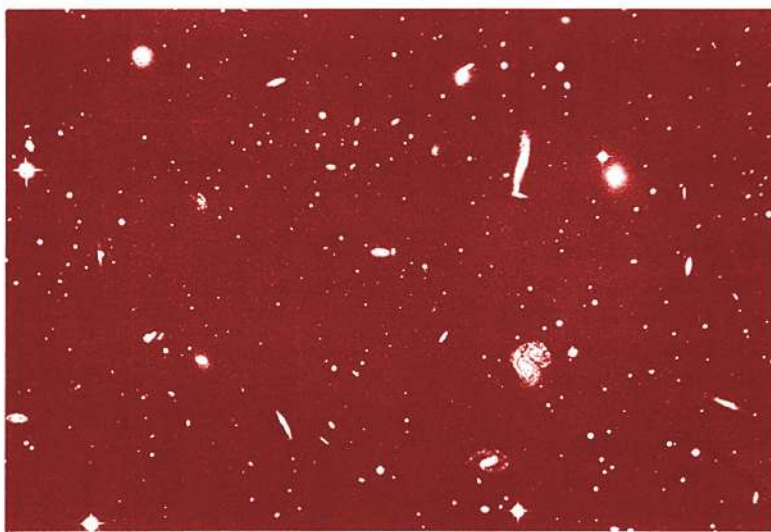


図2 ヘルクレス座銀河団。顕微鏡下でみるバクテリアかゾーリ虫を思わせる。



るべき社会のルールがあります。それは誰も自分を知りえないが故のルールであり、コミュニケーションを通じて確立されるべき信頼関係のルールでもあります。

私自身の最近の体験でもあるのですが、約束を見事にすっぽかさざるをえなくなるというような日々の生活の中で、今一度、

「さ」としての宇宙を思い、生きることについて考えてみたいこの頃です。

宇宙の中の 三つのF

さて、話をもともどとして、人間をふくめて、この自然界に存在

するありとあらゆるものは、根源においては同一です。したがって、その奥に、なにか共通の法則性のようなものがあるとしてもけつして不思議なことではありません。

たとえば、私たちの心臓の鼓動は速くうったり遅くうったり「ゆらいで」いますが、その時間間隔を縦縞模様に見ると、木の木目を思わせるようなパターンにな

ります(図1)。

一方、木の木目とは年齢がつくりだす模様で、それは、地球の年間平均気温の変化を映しだしているわけですから、結局、私たちの心臓の鼓動と地球の年間平均気温の変化の様子との間には、共通性があるらしいということになります。

つまり、変化し、移ろいゆくものとして自然をとらえるとき、でたらめに変動しているかのように見えても、そこには美しい規則性があり、それをへゆらぎ (Fluctuation) とよんでいます。これが第一のFです。

さて、図2を見てください。なにやら、小さな微生物がただよっている様子を顕微鏡の視野を通して見ているような感じですね。じつをいうと、これはアメリカのパロマ山にある直径五メートルの巨大な望遠鏡でみた数億光年の彼方に浮かぶ銀河群の景色です。

ミクロの世界とマクロの世界はたがいに似ていて、しかも同じような構造のくりかえしですべてができていますね。部分だとも全体を含み、全体は部分だともいえそうです。これをヘフラクタル (Fractal) 構造とよび、これが第二のFです。

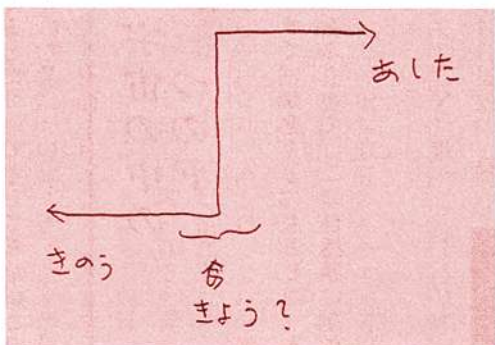
今度は図3を見てください。こ

れは私なりに一生懸命考えて描いたつもりで、「きのう」と「あした」の絵です。おや、「今日」がない？ ひよっとしたらこのページの外に遊びに行ってしまったのでしょうか。それにしても「今日」はいいたい、どこにいったしまったのでしょうか。

夜中の午前〇時の時報がなった瞬間は「きのう」なのか「きょう」なのか、それとも「あした」なのか。ほんとに困りましたね。だからといって、「いついつの約束」なんていうことを、そのときの都合で無視したつきりで、そのままというのにも困ります。そこには社会のルールがあります。これが、ヘフラージー (Fuzzy) で、第三のFです。

なんだかきよとんとさせてしま

図3



ってごめんさい。しかし、私たちの宇宙にはこの三つのFの性質がみちあふれているのです。しかも、宇宙は私たちの「ふるさと」なのですから、私たち自身のことを知る上で、これら避けて通ることはできません。

というわけで、これから何回かにかけて、この三つのFについてのお話をしてみたいと思います。



佐治晴夫 (さじ・はるお)
立教大学、東京大学で基礎数学と理論物理学を学ぶ。現在、松下技研㈱主幹研究員。成城大学、富山大学講師。理学博士。本来の物理学研究のかたわら、科学と芸術との学際的新分野「数理芸術学」の提唱者としても、ユニークな活動を続けている。

今年の夏、うれしいことに、札幌での講演依頼があつて、せっかくだから若干の休暇をもらつて、ちよつとした北海道でのバカンスと洒落込んでみた。車で十勝山系の裾野を走り回つた。どこまでもただひたすら真っ直ぐに疾走する快感をどのように表現したらいいのだろうか。すれちがう車もなく、地平線のかなたへ吸い込まれてしまふような錯覚すら覚える。

ふと、『北の国から』の舞台が近くの麓郷であることを思い出し、無性に訪ねてみたくなつた。ホテルで尋ねると、何と立派な観光ルートになつていて、訪れる人が多いせいとか、詳細な地図が用意されていた。いささかミーハー気分で、その地図をたよりに、ロケ現場となつた『麓郷の森』へ車を走らせた。

あまりにも不調和なのだが、そこには観光バスや自家用車がたくさん駐車していて、モダンなみやげもの屋やコーヒーショップに観光客が群がっていた。そして、その奥にひっそりと黒板五郎や純と蛭たちが生活していた丸太小屋が保存されていたのが印象的であつた。

あとで聞いた話したが、作者の倉本聡氏は「麓郷は観光地ではない、そこには厳しい生活があるだけだ。楽をして自然の美しさと感動を求めてここを訪れる人は低能だ。都会にいて絵葉書を見ていた方がよっぽどましだ。来るのは勝手だが、そつと来て、そつと帰つて欲しい」と手厳しい。

私が初めて倉本聡氏にお目にかかつたのは、電通の銀座ギャラリーで作家の新井満氏に紹介されたときだが、そのときの手厳しさも忘れることができない。私の名刺をじつと眺めながら、独り言のようにポツリと「脳力開発というよくな仕事があり得るのでしょうかね!」と言われ、返答に窮してしまつた。確かに能力者が成功するのは、計り知れない努力と忍耐があつて、それらを自らの手で克服し得たからであつて、決して方法論を学んだからではない。

『麓郷の森』を尋ね、倉本聡氏の厳しい言葉を噛み締めるにつけ、ますます今の仕事の大切さを痛感せざるを得ない。楽をして自然の美しさを見るだけではなく、努力と忍耐の体験をしながら自然の美しさに感動する喜びも合わせ持たなければならぬと思う。ミーハー的ではあつたが、『麓郷の森』にきたからこそ、倉本聡氏の言わんとされる真意が理解できたように思う。

返事に窮しながら不快感を抱いた自分が恥ずかしくなつた。

ALPHA・TALK

■ アルファ・トーク



あらゆる面で 肯定的、積極的に

佐藤春夫

対人関係を良くするために、SMCを受講してから一年近くたちました。受講する以前と現在を比較して考えると、自分の考えが積極的になり、とても進歩したことに気がきます。

以前の私は自分に自信がもてなくて、何をやるにしても、また失敗するのではないかと考え、やる気をなくしていたのです。

ダイール・カーネギーやマーフィーなどの、いわゆる自己啓発の本を読んだりして、自分の意識を変えればよいということは分かって

いたのですが、頭で理解しているだけで、行動がつかないという状態でした。そのようなジレンマの中で、対人関係でいきづまり、どうにかしなければと思い、SMCを受講したのでした。

SMCを受講した当時の私は、物事を先入観で決めてしまうところがあり、受講中はそれほど効果

が感じられないようで、「こんなものかな」と思っていました。ところが、最終日に自分の夢を発表したとき、自分の変化に気がきおどろいてしまいました。多くの人の前で、声も身体も震えることなく話しをしていたのです。

会社で行っている3分間スピーチでもあがってしまい、支離滅裂なことを言ってしまう私が、あまりよく知らない他の受講生の前で、素直な気持ちでリラックスして話していたのです。

それ以来現在まで、SMC卒業生の集まりであるコテージグループで、月に数回集まり、お互いにさらにSMCのテクニクを研鑽し合っています。そのおかげで、くよくよと悩むこともなくなり、

あらゆる面に対して肯定的、積極



佐藤春夫さん

的に変わってきたと感じるようになりました。

今後は、SMCのテクニックを自分のライフスタイルにとりいれ、無意識のうちに自然にテクニックを使えるようになりたいと思っています。

人の良い面を 自然に見る

福田江利

『福田さん、最近ずいぶん明るくなったね』

これは、志賀先生の講座やSMCを受講後、友人や知り合いから言われるようになった言葉です。

私は、自分が気づかないうちに、良い方向に自分が変わっているのを知り、マインドの力の偉大さに大変驚きました。これはSMCを受講して、マインドの力について話しを聞いたり、コンディショニング・サイクルにはいつて何度も何度も肯定的なメッセージを聞いたりして、無意識のうちに自分の考え方がポジティブになって、人の良い面を自然に見ることができるようになったからだと思います。

す。つまり、今までの、どちらかというとあまり積極的ではない自分と異なり、プラス思考で人を見る目ができたのだと思います。また、会社においても、今まで苦手だと思ってきた上司と接することが苦にならなくなってきました。

以前の私は、こんなにも『自分』というものについて考えたり意識したことはありませんでした。今まではただ漠然となんとなく毎日を送っていたように思います。そのような生活の中で、SMCセミナーを受講したのは自分自身を見直すいい機会だったと思います。自分の願望や目標をより明確にし、イメージすることにより、今までは違う意識を持って充実した日々を送ることができるようになりました。



福田江利さん

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
アルファサイエンス編集部
「アルファ・トーク係」です。

ました。また、SMCのセミナーを何度か受講し、マインドクラブやサマールフェスティバルなどいろいろなイベントに参加することにより、スタッフの皆さんをはじめ、沢山の素晴らしい方々と知り合うことができました。今までの生活では知り合う機会があまりなかったような様々な分野の人とマインドを通じて知り合い、いろいろなことを学び、また交流を深めることができたということは、私にとってとてもプラスになりました。昨日より今日、今日より明日、これからもマインドを活用して前向きに楽しく過ごしていきたいと思っています。

MONTHLY NEWS

書泉グランデ B・F装置展示会 盛況

七月二十七日(木)から八月一日(火)まで、お茶の水の書泉グランデ二Fにおいて、脳力開発研究所主催の「アルファ脳波体験セミナー」が催された。

B・F(バイオフィードバック)装置の体験や、SRP・SMCセミナーの紹介など、当研究所の活動内容を知らせるもの。期間中は、SMCセミナー(7/29)が開催中ということもあって、二〇〇名ちかくの方々が装置を体験され、中には、もう一度体験したいとのことで事務所にこられて、装置を購入された方もいた。今後も、このような展示会を通し、多くの方々に装置、セミナーを紹介していく予定。

松下・日立が SRPセミナー

最近、社員研修にSRPセミナーを採用する企業が増えてきたが、今年も松下電器産業(株)が六月二十六日・二十七日に実施した。

『感性を磨く』と題した五日間の研修で、デザイナーや広報・広告関係・開発技術者など多彩な顔ぶれが集まり、有意義な体験であった。SRPは、従来の実務研修と内容が全く異なるので、新鮮な印象を与え、アンケートの集計に

もそれが反映されて、好評であった。

一方、(株)日立製作所では「管理技法」と題した七日間の研修が行われた。これは技術管理や人事管理など、さまざまな管理技法などを修得することが目的であるが、その中において、自分自身と心と体の健康や、創造性発揮などの自己管理をめざしてSRPが採用された。今年で三年目になり、評判を呼んで六〇人程の参加者があり、盛況であった。

サマーフェスティバルで リフレッシュとステップアップ

八月五日(土)から八月七日(月)まで、大自然富士の麓にて、二回目を迎えたマインドの祭典「サマーフェスティバル」が催された。

マインドをベースに集まった一同は、アイスブレイクですぐにうちとけ、マインドを活用した様々なワークショップで新たな自分を発見。なかでもダイナミックメディテーション「蓮の花の瞑想」は、多くの感動を呼んでいた。一方、あいにくの台風接近もなんのその。夜のパーティでは、キャンドルサービスも行なわれ、人のあたたかさをしみじみと感じた。フィナーレでは自分の人生設計をプログラム。「また、来年逢いましょう」の声で、終了。

各人が自分の目標や夢をもちより、参加者それぞれが創りあげた有意義な三日間だった。

「マイルド・フォーラム'89 「ヤル気」を創る」

マインド・フォーラム'89 サマー編は、脳力開発研究所主催、朝日出版社後援で、「ヤル気」を創る」をテーマに八月九日、宮崎文彦先生の講演、並びに志賀所長との対談が催された。

宮崎先生は、長野県立の長野吉田高校の英語科教諭として、長年アルファ状態を活用した効果的学習法を研究、実践してきた。その成果は目覚ましく、宮崎先生のクラスは、ほかのクラスにくらべて英語の平均点が二〇点高いという結果もでているほど。

当日は、その秘訣をさぐろうと教員の方を含め、大勢の方が来場し、ビデオでの生々しい実践・体験談に納得し、また、アルファ状態の有効性にも理解を深め、八〇%の方が満足という評価であった。今後、教育の分野でますますアルファ状態の活用が期待される。



独創力開発セミナー開講

●企業で その効果を実証

セイコー電子工業では、3年前からアルファ波の活用による独創力開発セミナーを会社の正規の研修にとり入れ、すでに400名の社員が受講しております。その中で、課長以下13名全員が受講した研究開発課では、翌年の特許件数が30%もアップしています。

このことだけでも、アルファ波強化訓練が、独創力の開発面で大きな成果をあげてくれることを、実証していることとなります。また、受講生の17%の人が、新製品の開発や改善提案でヒラメキがあったという報告がなされています。

感性を磨くためにも、集中力訓練を重点にした独創力開発セミナーを、受講されますことをおすすめいたします。

セミナーは10月13～14日に開催いたします。詳しくは、脳力開発研究所へお問い合わせ下さい。



ワークショップの後は思い
思いにリラクセス
(89サマーフェスティバル)



暑いさ中、「ヤル気」を創る」
は満員の盛況(マインドフォー
ラム'89)

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。



- システム構成と仕様
- 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 of 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2巻付)
- B 5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 7.5 μ V
 - ステップ2 15.0 μ V
 - ステップ3 30.0 μ V
 - 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(μ V)
 - 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。



■ システム構成と仕様
 ●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: 目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(B 5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 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

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

新発売

アルファトレーナー[®]

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

システム価格 ¥97,000

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、ビジネス等に役立っています。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 時間は9:30~18:30					会 場
	101	202	303	404	
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
	21日(土)	22日(日)	28日(土)	29日(日)	福岡
11月	11日(土)	12日(日)	18日(土)	19日(日)	東京
12月	2日(土)	3日(日)	9日(土)	10日(日)	東京

会 場：東京会場●お茶の水スクエアA館「ルーム6」
JR中央線御茶ノ水駅下車5分
福岡会場●アークホテル博多

※申し込み先 住生能力開発センター
TEL. 06(241)1521

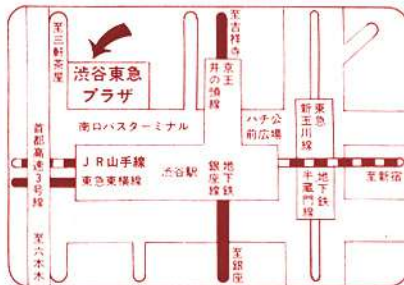
受講料：78,000円(同居家族、21歳以下の方は60,000円)
再受講料は無料(但し、会場費、通信費として
1,000円申し受けます)

※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 TEL03(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：JR山手線渋谷駅南口正面
東急プラザ8階東急BE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

SMC、SRPの卒業生やマインドに興味のある方であれば、どなたでも参加できる気楽な出逢いの場です。毎回、ミニ・コンサート、自己チェック、スピーチ、バイオフィードバック体験などのちょっとした催しが、スタッフや卒業生などによって行われ、その後はビール片手にフリートーク。現在企画募集中！ 気軽にご参加下さい。

日 時：毎週土曜日 午後6時45分~8時30分

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」

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 65 回	11月8日(水)~9日(木)	沖 縄
第 66 回	11月18日(土)~19日(日)	東 京
第 67 回	11月25日(土)~26日(日)	大 阪
第 68 回	12月16日(土)~17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) JR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。

独創力開発セミナー

アルファ波を活用して、独創力を具体的に開発していきます。創造性開発、カン、ひらめきの強化、ストレス・マネジメントに効果を発揮。特に企業の商品開発や企画担当の方に最適です。

日 程：10月13日(金)~14日(土)

会 場：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：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：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

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：10月10日(祭)「マインドとコミュニケーション」鈴木秀子氏

11月5日(日)「メンタルヘルスのABC」久保田浩也氏

時 間：午後1時30分~4時30分

会 場：10月は渋谷東急プラザ、11月は大手町サンケイ会館

費 用：1,000円

BACK STAGE

編集後記

不順続きの夏でしたが、みなさまはどのよう
に過ごされましたか。私は、夏の間ずっと
歯の痛みに悩まされてしまいました。体のほ
んの小さな一つの部分でも、調子が悪くなる
と体全体が、そして心まで影響を受けてしま
うものなのです。暗くなりがちな心をなん
とか明るく保とうと、アルファレベルで、元
気になった姿をイメージして過ごす毎日。お
かげで、どうやら治療のめどもたち、明るい
秋になりそうです。健康のありがたみをかみ
しめた夏でした。

(松)