

ALPHA SCIENCE[®]

心を科学する雑誌 ● アルファサイエンス

VOL. 7 NO. 1
350 yen

特集 | いま、自分を活かす

- 90年代のマインドコントロール.....2
座談会
- より豊かな人生のために6
志賀一雅
- マインドコントロールを実践.....8
寺沢聖児
- 第5回Let's YOGA10
森川那智子
- 三つの〈F〉の物語 ③11
佐治晴夫
- SHIGA ESSAY.....15
- CLOSE UP16
もりばやし みほ
- アルファトーク18
- MONTHLY NEWS20
- INFORMATION22
脳力開発研究所だより

特集

いま、自分を活かす

座談会

九〇年代の

マインドコントロール

志賀 私どもの活動が広がるに

したがって、当然ながら社会的な責務が問題になります。そこで、

九〇年代のマインドコントロール

はどうあるべきかについてご意見、ご注文を伺いたく、日頃ご支援い

ただいている方々にお集まりいただき

何かが期待できる

企業内研修

まずこの中で、一番初めにSRP

セミナーを導入された日本航空の

田山さんと、最近積極的に導入さ

れている日本IBM藤沢工場の伊

藤さんに伺います。

田山 先程、デッキに出て飛び

立つジャンボを「故障は起きない」という確信の気持ちで見ていたん

です。昔は航空機の部品はだいた

い三〇〇時間に一回位故障しまし

たが、現在では一万時間に一回位

ですから、生涯で故障に遭遇する

整備員はほとんどいないはず

です。そんなわけで故障の修理は座学

で習いますが、本当の故障を扱う

機会が少なくなってきました。部

品の信頼性がそれだけ高くなった

わけですが、逆に整備員の緊迫感

の維持に工夫が必要となります。

座学で習ったことが的確に活用

できるように、アルファ訓練が役

立つのではないかと思うのですが、念には念を入れて集中した作業が

できるように応用できないか考えているところです。

伊藤 日本IBM藤沢工場では

二年前からSRPセミナーの一部を導入しています。きっかけは、

ある雑誌に志賀先生の話がでてお

りまして、これだとヒラメキまし

た。これならエンジニアの創造力

開発ということと、シニアの研修

に使えんと思いました。

日本航空機整備訓練部 田山恵一●日本IBM機藤沢工場 伊藤啓子●日本オリベッティ機教育部 山田征礼●セイコー電子工業機人材育成センター研修グループ 大滝茂男●日本ユニシス機生涯設計教育課 山崎敏光●日本ユニシス機カスタマーサービス教育課 森田鉄治●国際電信電話機研修センター第1課 岡 暢彦●筑波大学心理学系教授 佐々木雄二●国際基督教大学理学部教授 石川光男●ライフマネジメント研究所所長 近藤裕●松下技研機主幹研究員 佐治晴夫 司会 脳力開発研究所所長 志賀一雅



●田山恵一氏

それで当社の課長クラス、スタッフクラス、一般職で年齢の高いクラス、若手のエンジニアに先生のご講義をいただいております。受講者からの評判もよく、志賀先生と縁があつて本当によかつたなと思つています。

このうへは、自分がめぐりあつたアルファを「鰯の頭」とどう違うか、はっきりつめていかななくてはいけないと思つています。

反響の大きさにビックリ

志賀 SRPを核にしてご自分でプログラムを作られ、社内研修を実施されている山田さんや大滝さんはいかがですか。

山田 最近、日本オリベッティに取材が多いのです。日経産業新聞にわが社のSRPの研修の記事が出てから、それを読んだマスコミ関係の方から多くの取材の申し込みがありました。

これは、企業のパブリシティとしても非常にいいのではということ

●伊藤啓子氏



●山田征礼氏



とで、広報本部長の全面的支持を得てやりましたが、物凄い反響で少々驚いています。

それから、いろいろなところから研修を受けたいという問い合わせがありまして、可能な限りお引き受けしますが、まずは志賀先生のセミナーを紹介させていただいております。私なりにアルファを広めたいと思つております。

大滝 セイコー電子工業でも、SRPを四年間やらせていただいております。かれこれ四五〇名位の人が受講しており、いろいろな意味で成果がでてきております。ぜひ、企業としてこの研修によって、こういう成果がでたというものを明らかにしておきたいと思っております。

●大滝茂男氏



今後、私もオリジナルな研修を開発して、絶対これで成果がでたのだという裏づけのとれる研修にしたいと思ひます。バックアップのほどよろしくお願ひします。

好評を得たSRPセミナー

志賀 日本ユニシスの山崎さんや森田さんも同じ立場ですね。

山崎 人材開発部の立場から、志賀先生の講演を企画したいへん好評を得ました。それで創造力開発プログラムの一つとしてアルファ波活用セミナーを行うことにしました。手初めに、今行つてい



●山崎敏光氏

る三〇歳代の研修であるMFPの中で、アルファ瞑想みたいなセッションを取り入れてみました。始めたばかりで、その成果がまだでておりませんが、受講者の感想はたいへん良いようです。

これからどのようにアルファを活用していけるかを検討している段階です。今後よろしくお願ひします。



●森田鉄治氏

森田 一昨年の十二月、教育担当の人達を集めて志賀先生のSRPセミナーをしていただきました。アンケートでは五点評価で四・七だったんです。こんないい点数いままではなかったことです。

しかし、志賀先生は時間が取れないので『自分達でやってはどうか』と言われて、自分達でアルファ波活用セミナーを社内で行ってみました。アンケートの結果は五点評価で四・三だったのでそこそこはできたのかなという感じです。

今後も引き続き実施していくつもりですので、ぜひともいろいろ皆様のアイデアをいただき、よりよいセミナーとして成功させたいと思います。

研修の具体例を公開する

志賀 皆さんのご協力が得られるということなので、企業ごとの具体的な実施状況を本に著してみようと考えています。

岡 KDDではSRPは研修担

当者が受講している程度で、未だ採用しておりません。個人的には問題解決のテクノロジーとして実に優れていると思います。問題のあるところには使えますので広い応用が可能です。

問題解決には意識の拡大が前提であるとの立場にたっております。

能力開発はこのほか、城野宏氏の戦略戦術論をベースにした実践理論が有名ですが、両者の比較もSRPの理解を助けるでしょう。

こういう観点から書いてみたいと思います。

佐々木 脳波のアルファ状態には大きな意義があると思いますが、アルファ波だけにこだわるのもどうかと思います。脳波の研究をしている研究者仲間の中で、座禅時にアルファ波が優勢になるとは限らないという疑問があがっています。ずいぶん測ったようですが、すぐれた禅僧が座禅をしている時でもアルファ波が観測できないというような声があちこちから聞かれます。もっと学術的に検討され



●岡 暢彦氏

るべきことが残っているようです。

本質を見誤らないように注意する

石川 私もう少し意見を述べさせて下さい。注意しなければならなのは、アルファを応用すると、スポーツチームの成績が良くなったとか、会社がうまくいくとか、いわゆる成功物語になりやすいという点です。

しかし、成功物語というのは果たして無条件に良いことなのでしょいか。成功物語が良いということの一つの価値観なんです。それが悪いとは申しませんが、即良いことだという判断もちょっと危険だという気がします。

私の感触では、アルファ状態というの「人間の生命が持っている潜在力にまかせる」という点が重要なように思います。問題はアルファ状態をどう利用するかではなく、どこまで本音で人間の本来の生命の機能に従って生きるか、にあると思うんです。

●佐々木雄二氏



そういう生き方ができるかどうか、たまたまアルファ波という一つのパラメータで問われているだけであって、目的の意味を問わずにアルファを使うことが良いことかどうか、それで成功したから良いことだ、というのは少し次元が低いような気がするのです。

ですから出版にしても、シンポジウムにしても、成功物語でめでたし、めでたしという感じになって欲しくないのです。問題はそれが本当にめでたいことなのかということ、もう少し違う視点から見る部分があつてよかろうと思います。そのことが多分、本当の意味でアルファというものを人間に役立てるために必要な一つの命題であらうかと思っています。

マインドシンポジウム に向けて

志賀 確かに視点を变えて慎重に論じ合わなければなりません。
近藤 私は、ライフマネージメント研究所を主宰しております。

● 石川光男氏



● 近藤 裕氏



ライフとは、人間の命であり、生き方であり、人生でもあります。ですから、医学的には人間の命、トータルな健康に関心があり、同時に人間の生き方、ライフスタイルのあり方にも関心があります。

医療的には、癌のサイモントン療法（イメージ療法）を併用したアプローチに関心があり、外科だけでなく気功、太極拳、漢方、イメージ療法、食事療法、あらゆる方法を総合的に用いた癌治療に関わっています。

ですから専門というのは、心の治療、あるいはマインドの活用で、人間の体と心の健康、生き方の健康、結婚生活、家庭関係の健康、あらゆる領域の健康、そして、ただ長生きするだけでなく、質のあ

● 佐治晴夫氏



● 志賀一雅

る生き方をしようということ、です。私はそんな意味でアルファマインドの活用に関心があります。

佐治 私は松下電器で平成二年度のカレンダーをつくってしまいました。テーマは『ゆらぎの世界』です。結局、宇宙のひとかけらとしての人間という視点から、ヒューマンなるものを追い求めて書いたものがようやく松下に採用されたということ、です。

私は私なりに志賀さんの助力を得ながら新しい世界を期待しております。マインド・シンポジウムでは、何か良いことを提案したいと思います。そういう意味で、お手伝いができればと考えております。

●
お詫び 紙面の都合で話し合いのごく一部しか紹介できませんでした。また編集部の責任で発言内容の記載を一部省略しました。発言者の敬称も省略しました。

より豊かな人生のために

志賀 一雅

マインドコントロールの可能性

スポーツの分野で

アルファトレーニングの成果

先般、八王子法人会に招かれて講演を行ったとき、望外の喜びを感じました。

ベオグラードの世界柔道選手権大会で、小川直也選手が95kg超級と無差別級で金メダルをとったことはご存じのことと思います。

実は、八王子法人会の役員である大神田氏は柔道の指導者ですが、五年前にSRPセミナーを受講して事業に活用しつつ、小川選手にも実力発揮のアルファトレーニングを指導されていたのです。

高校で柔道を始め、無名の選手ながら大学一年で学生柔道選手権に優勝、ヨーロッパチャンピオンのペリチェフに一本を取り、翌年には史上最年少の世界チャンピオン。短い期間で押しも押されぬ世界の小川となったのは、アルファトレーニングのお陰だと大神田氏はおっしゃるのです。

私はこの話を聞いて、アルファの効用にますます確信が高まり、もっと積極的に啓蒙すべき段階に達したと思いました。

私に関わった例では、既に本誌で紹介したように東芝女子バレーの選手達がアルファトレーニングで実業団リーグに優勝し、日本リーグでは六位でしたが、岩瀬利栄子選手がブロンズ賞、阿部正枝選手がサード賞を獲得したことは大いなる成果とみてよさそうです。

スポーツでは他に、エアライフルの北城博志氏、テニスの佐藤直子氏、ゴルフの塩谷育代選手、サッカーの松商学園、バスケットの長野吉田高校などが優勝しています。

スポーツに限らず、やるからには頂点を極めたいものです。一生懸命に練習するのは誰でも同じですが、より効果的に、そして肝心なときの実力発揮にアルファトレーニングは大いに役立つのです。

音楽演奏にも 威力を発揮

関東第一高等学校の吹奏楽部コーチ・寺沢聖晃教諭はSMCセミナーを受講され、生徒指導に應用されています。とりわけ吹奏楽の演奏に威力があるようです。

先生はかねがね、演奏技術向上

には演奏者自身の人格向上が大切だと主張されていました。

マインドコントロールは、その役割を果たしたようです。部員が練習するにあたって、一五分間アルファトレーニングをして気持ちを持ち落着けると、驚くほど生徒が変り、音質が澄み切ってきたそうです。しかも、従来よくありがちな生徒同士のトラブルが激減、明るい学園の雰囲気が高まってきて、学校長も大喜びです。

寺沢先生ご自身も、これまでアガルか、アガラナイかだったのに、マインドコントロールを修得して、アガッてもいつの間にか落ち着きを取り戻して思い通りの演奏ができ、大きな自信になったそうです。

SMCはアメリカの多くの高校や大学で実施され成果が目立っています。フィラデルフィアのセントローレンス高等学校やセントフィデルス高等学校が好例です。

残念ながら、日本ではまだ組織だつて採用されていません。寺沢先生のような教育熱心な先生が、自費でセミナーに参加され、自分で生徒指導されています。

スポーツと同様、勉強にも威力を発揮しますし、部活動のあらゆる分野にも応用可能です。遠からず、組織的な導入が図られるのではないでしょう。

アルファ波は 頭脳活動集中の脳波

最近アルファ脳波の話題をテレビや週刊誌などで頻繁に見ます。リラックスの脳波と言うことで、さまざまなアルファ商品が氾濫し、ストレス解消のビジネスに利用しようとしているのです。果たしてアルファ脳波は単なるリラックスの脳波なのでしょう。

私は長い間、脳波の研究に携わって能力者の能力発揮状態の脳波を詳細に分析してきました。そして、能力発揮状態ではほとんど例外なくアルファ波が優勢になっていることを確かめました。

ふと素晴らしいアイディアが閃いたり、寝食を忘れて仕事や勉強に熱中したり、勘が冴えて願望が実現したり、予想通りになってツキまくっている時など、アルファ波が優勢になっているはず。

記憶の名人・友寄英哲氏、ヒラメキの天才・米長邦雄氏、スポーツマンや音楽家、ソロバンの達人や超能力者など、可能な限り広い範囲で能力を観察しつつ、脳波を分析した結論なのです。

おもしろいことに能力者といえどもアルファ脳波が出ない時は能力が発揮できません。気が散って集中力が高まらないのです。アル

ファ脳波が優勢な時に限って能力が発揮されています。

アルファ脳波が豊富になると仕事に對する意欲が出たり、素晴らしいアイディアやヒラメキが出てくるようです。単なるリラックスの脳波ではなく、もつと本質的な情報を含んでいるのです。

ごく普通の人でも結構アルファ脳波が観察されますが、断続的で、ベータ波が混在したり、皮肉にも何かをしようとすると消えてしまいます。「努力逆転の法則」が脳波的にも言えそうです。

だから、仕事や勉強を効率よくするにはアルファ状態がよさそうです。問題はどのようにしたらアルファ状態になれるかです。ここにSRPやSMCセミナーの価値があります。意図的にアルファ脳波を出せなくても、繰り返しの練習で条件反射が形成されるのです。果たしてアルファかどうかはバイオフィードバック装置で確かめることができます。装置でモニターしながらアルファが出ているときに、仕事や勉強のイメージを描けば、条件反射が形成されて確実にプログラムされるのです。

マインドシンボジウム90 にご協力を

このように、マインドコントロール

ルは実践面においてはかなりの成果があり、普遍的な学習法として注目すべきだとは思いますが、学術的な裏づけが充分でないために、とかく軽視されがちです。

そこで医学、心理学、教育学、スポーツ、音楽など各界の代表的権威者を招いて、マインドコントロールに関するシンボジウムを開催してはどうでしょうか。

幸い、各方面からの協力が得られそうなので、この夏に、東京・お茶の水スクエアのカザルスホールを中心として、二日間のイベントを開催しようと思います。

マインドコントロールに関する講演会やパネルディスカッション、マインドミュージックコンサート、交歓パーティー、各種ワークショップなど、学際と実践のジョイントセッションです。

公開の形で、できるだけ世間にアピールできるような、信頼感の高い内容にしたいものです。そして、これをきっかけとして、ますますSRPやSMCが広がるように活動しようと、心に決めました。

皆様のご支援とご協力を期待しております。興味のある方はご連絡下さい。プログラムの詳細が決まり次第、ご案内いたします。ご意見、ご要望も承ります。

高校の吹奏楽部で

マインド・コントロールを実践

関東第一高等学校 寺沢聖児

無気力な子供達

私は現在、関東第一高等学校の吹奏楽部のコーチをしています。最近、子供達を指導しながら感じるがあります。

最近の子供達は反抗的というのではなく、無気力で「自分はだめだ」とあきらめているような感じがするのです。

なぜ今の子供達が無気力かという、子供達自身に願望がないからではないでしょうか。

だから吹奏楽にしても勉強にしても、努力してやる必然性を感じないようなのです。小学校や中学校時代に、何か願望があっても挫折して「自分はできないんだ」「自分には能力がないんだ」と感じた体験があるのではないのでしょうか。

とは言っても「たとえ今まで落ちこぼれても東京代表になれるん

だ」ということで、「自分には出来ない」という心の殻みたいなのを取り除いていくことが私たちの仕事なのです。

では、それをどうしたらいいのか。そこで、アルファ波という切り口からできないだろうか、と考えたわけです。

というのは、そのような子供達に対してどのようにアプローチしたらよいのだろうか、と自分なりに二年ほど模索していました。いろいろな自己啓発の類の本を読んだりしている時に、志賀先生のSMCの本に出合ったのです。

内容は、「便宜と恩恵が云々」とか、子供達にはいささか難しいのではと思ったのですが、私自身にとっては分かりやすく、よく理解できました。そこで、去年の二月にSMCセミナーを受講しました。そして、吹奏楽部の子供達に、自分の理解したアルファ波とか潜在

意識の力などを説明しました。しかし、いくら言葉で説明しても、いま一つ理解できなかったようでした。

B・F装置の活用

そこで、去年の四月頃にアルファ波のBF（バイオフィードバック）装置を購入して、子供達に体験させました。

実際にバイオフィードバック装置を使うと、アルファ波の状態が目と耳で確認できますから、とにかく分かるわけです。アルファ波に対する理解が十分でなくとも、実際に装置を使ってみると、アルファ波が出やすい子と出にくい子がいるのです。

そんなことで、子供達みんなが興味を示して、遊び感覚で、アルファ波を多く出す競争をしたりして、うまくいったようです。

マインド・コントロール実践

とにかく、去年の四月からクラブでは毎日一五分間のマインド・コントロールをつづけました。授業で騒いだり、居眠りしたりしていた子供たちも、クラブが始まる前の一五分間、マインド・コントロールで心を整え「今日はここを練習するぞ」と宣言します。そうすると、必ずしも真面目にマインド・コントロールをやっているように見えても、何かしら効果があるようです。

また、クラブの練習は放課後から八時〜九時までと時間が長いので、その間に、もう一回マインド・コントロールを行います。

子供達自身に聞くと、マインド・コントロールをするとそれまでの練習でうまくいかなかったこととか、あるいは疲れというかストレスが解消されて、また新たな気持ちで練習を始められるというのです。以前と比べると練習の効率もよくなったようです。また、クラブ内のいざこざや、よくある部員同士のギクシャクしたものもなく

なりました。クラブ内の雰囲気がとても良くなりました。実際にマインド・コントロールに真面目に取り組んでいるのは、五〇名ほどいる部員の中で一〇名くらいで、自宅でも熱心にマインド・コントロールをしているようです。彼等は三本指のテクニクや、イメージを使ったりして成績もどんどん上がっています。

実際にマインド・コントロールに真面目に取り組んでいるのは、五〇名ほどいる部員の中で一〇名くらいで、自宅でも熱心にマインド・コントロールをしているようです。彼等は三本指のテクニクや、イメージを使ったりして成績も

もどんどん上がっています。

リラックスして実力発揮

全国大会に東京代表で出場した時にも変化がありました。演奏が終わってから子供達に『あがった』かどうか聞いてみると、五〇名中三名くらいが『あがった』と報告しました。以前ですと三分の一ほどの子供達が『あがる』という状態だったのですが、やはりマインド・コントロールの効果か、リラックスして演奏ができたようです。成績は全国大会で銅賞でしたが、十分に納得のいく演奏でした。

これからの課題は、子供達の願望や希望をいかに高めていくか。「やろうと思えばできるんだ」、「自分たちは能力が低いのではなくて、単に能力を発揮するチャンスがなかったのだ」ということをわかってもらうことです。



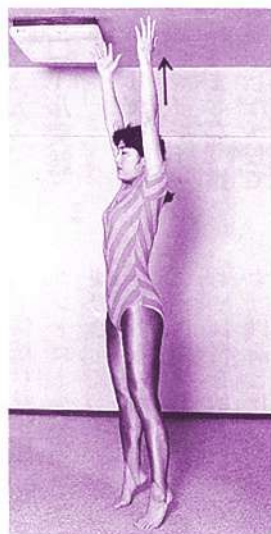
▶てらさわ せいじ

昭和二十九年生まれ。

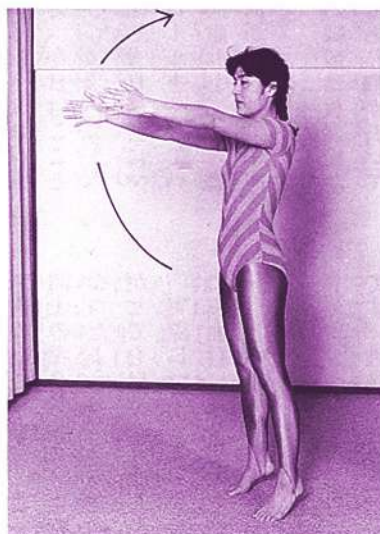
武蔵野音楽大学卒。ジュリアード音楽院留学。現在、関東第一高等学校吹奏楽部インストラクター。

平成元年度の全日本吹奏楽コンクールで銅賞受賞





②



①



③

ヤシの木のポーズ

①両足を肩幅に開いて立ちます。ゆっくり息を吸いながら両腕を前方から上げていきます。力まずにフワっとした感じで、腕と同時にかかとを静かに引き上げていきます。

②さらに息を入れてグーっと伸び上がり、指を開き、かかとも十分に上げて爪先で立ちます。

③静かに息をはきながら、両腕のつけ根から指先まで十分に伸ばして、両脇に開いて下ろします。同時にかかとも下ろします。首や肩をリラックスさせて、雄大なヤシの木をイメージして4セット、ポーズを行ってください。

寒い冬、手足を元気に暖かく

新春を迎えると寒さはいよいよ本番。手足の冷えに悩む人にとってはつらい季節です。特にデスクワークしていると手の冷えが困りますね。足ならば厚手の靴下や膝掛けなどで防寒できますが、まさか手袋をした手で事務をとるわけにはいきません。

K子さん(26歳)は経理という仕事柄、月末になると夜9時を回る残業が続きます。「暖房が切れたオファイスで両手をこすり合わせ、ハアーツと息を吹きかけながら仕事をするんです。まるでマッチ売りの少女ですよ」と嘆きます。

手が冷えて指先がこわばるので、字を書くにも力が入ってしまい、最近では腱鞘炎^{けんしやうえん}ぎみに。首、肩のこりもひどくなりました。

今回ご紹介する「ヤシの木のポーズ」は、肩関節から指先までの血行を良くし、肩こり、手や腕の冷えや疲労に大変効果的なポーズです。オフィスでは椅子に腰掛けたまま、上半身だけ動かして行ってもよいのです。

この他、指のつけ根をもんだり、『むすんで開いて』の要領で掌の開閉運動を行うのも手の冷えを緩和させるのに効果的です。

掌からは生体エネルギーが放出されていて、人と人を結びつけ、励まし、いたわり、いやす力を持っています。手も元気でありたいですね。

※お問い合わせは TEL(03)208-5504

三つの〈F〉の物語—ファジィ

松下技研㈱主幹研究員
理学博士●佐治晴夫

「あ、先生、おつはようございます。」
「え？ あ、こんにちは、元気？」

これは、つい先日午後の講義をおわってキャンパスを歩いていたとき、学生との間でかわした会話です。「今朝だったのかな、とおもっておもわず時計に目をやると、今はたしかに午後二時一五分。会話は続きます。

「きのうの夜、ホロウィッツさんごらんになりました？」

「あー、テレビ？ ゆうべはね、汽車の中だったから……」

そう答える私の講義ノートからはみだしているコンサートのチラシには『詩の朗読とピアノでつづる賢治の夕べ（ゆうべ）』とありました。

さて、晩秋の午後、いちちょうの葉がふりしきる中で実際におこったこの情景を、みなさんはどのようなお感じになるでしょうか。私はこの奇妙な会話にとまどいを感じながらも、なにか妙におもしろいことにであつたときのような、かすかな「ときめき」をおぼえたのでした。

それは、いつのころでしたか、「ないものはない」という表現をめぐって、「わくわく」したときのそれにも似たような「ときめき」でした。つまり、「あの店にはないものはない

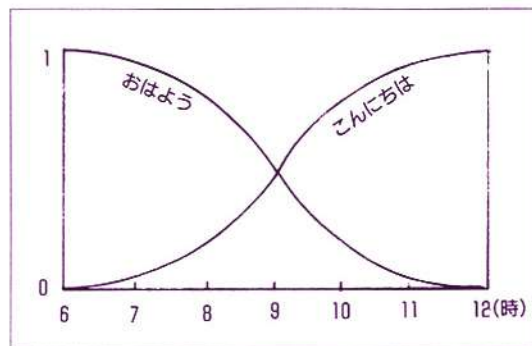
い」「いいかえれば、すべてのものがある、というときの「ないものはない」ということと、「そんなこと言つたつてないものはないんだよ」という、ほんとうにないのだということを強調するときの「ないものはない」ということとの違いに気がついたときの「わくわく」に近いものでした。

あしたと きよの さかい目は？

さきほどの学生が言った「おはよう」とは、よく芸能界などで使われているように、その日、初めて会つたという意味において使われていたようです。あとから知つたのですが、クラブ活動などで、その日、初めて顔をあわせたときなど、現代っ子たちはいつでも使っているらしいのですね。

一方、「ゆうべ」とは（最近ではあまり使われなくなつてきたようではありますが）「きのう、昨日」のこともあったと同時に「夕方」すなわちその日の午後おそく、夜になる前のひとときを表す言葉でもあるのです。これと似たような状況は「あした」という言葉の場合にもあてはまります。つまり「あした」という言葉は「朝」という意味と「明日」という意味を

“おはよう”、“こんにちは”の度合が時間とともに変わっていく様子のモデル（意味の定量化におけるメンバーシップ関数）。



“おはよう”の時間帯なのか。

まだまだあります。ゼミ学生の

一人が素敵なキーをつくつてき

てくれたこともあって、その日の

ゼミは、いつにもまして熱がこも

り、終了の予定が三時間以上もの

びて、ゼミが終わった時には、時

計の針はすでに午後八時半をまわっ

ていたときのことです。その帰りの

街角で、突然、ティンカベルの

ような声がひびきます。

「先生、おやすみなさい」

「は？ はい、ごくろうさん。気を

をつけてね」

これが私の精一杯の答えでした。

つまり、その学生にとっては、眠

りにつくまで、もはや私と会うこ

とがないという意味で、“おやすみなさい”と言ったのでしようが、私はといえば、いまからおそめの夕食もとらねばならないし、そのあとは、研究室に戻って仕事をはじめるのです。

言葉はあいまいでも意味の伝達には事欠かない

さて、いろいろとまわりくどいお話をしましたが、それは、人と人との重要なコミュニケーションの手段である“言葉”というものが、いかに“あいまいさ”を含んでいるか、しかもそれであってなお、意味の伝達には事欠かないものであるかを、みなさんに考えていただきたかったからです。

言語の哲学的研究で大きな業績を残した、ウィーン生まれの哲学者ウィットゲンシュタイン (L.

Wittgenstein, 1889—1951)

が指摘しているように、絶対的意味をもつ言語は存在せず、言語の意味とは言語の使用そのものであり、意味を理解するとは言語を使用できることなのです。

したがって、言語はもっぱらそれが使用される社会的脈絡において考えられるべきものであり、特定の意味をもつ“唯一の言語”など存在しないのです。

同時にもっています。これは日本語の特徴かなと思ってもみたのですが、たとえば、ドイツ語でも“モルゲン (morgen)”という単語は“あした”と“あさ”の両方の意味をもっているんですね。そこで、私は考えこんでしまいます。“あした”と“きょう”のさかい目は、一体どこにあるのか。夜中の十二時の時報がなった瞬間がその分かれ目ならば、時報がなった瞬間に、厚さをもたないくらいにするとい刃物で時間の流れを切ったとして、“きょう”のおわりは、時間の切れ目のどちら側にあればよいのか。あるいは、はじめの問題にもどれば、朝の何時から何時までの間が

とすれば、すべての言語が完全で、そのどれもが使用される状況において完結した意味をもつことになります。そのような意味あいにおいて、真の哲学の使命とは、あらたな言語体系を構築しようなどということではなく、我々が使用している今ある言語を分析、批判することにより、言語の空転によって生じた空中楼阁を崩壊せしめるところにあるといつてもよいでしょう。ウィットゲンシュタインの哲学の魅力は、まさにこの点にあります。

あいまいさを 対象にした 応用数学

話をもどして、実は、そこに登場してきたのがファジィ (fuzzy) という考え方です。これは人間の主観性、あるいは自然言語による表現と密接に結びついたあいまいさ、すなわちファジィネス (fuzziness) を対象にした新しい応用数学の分野です。

「おはよう」について考えてみましょう。朝七時のあいさつは、おそらくほとんどの人にとって、「おはよう」であり、時間が九時、十時と経過していくにしたがって、「おはよう」よりも「こんにちは」の度合いが強くなっていきます。図

を見てください。まず、「おはよう」、あるいは「こんにちは」の度合いを0～1の数値で定量化すること考えます。すなわち、全然「おはよう」、(あるいは「こんにちは」)ではないと思えば0、完全に「おはよう」、(あるいは「こんにちは」)であると思えば1、その程度に応じて数値をあてはめることにして、それを縦軸にします。横軸は時刻です。そうすると、時間の経過とともに、「おはよう」「こんにちは」だと思う度合いが逆の傾向を示すことがグラフからよみとれますね。このグラフの曲線のことを「メンバーシップ関数」とよんでいます。

これは一見すると、ごくあたりまえのことで、なにも数学なんかにしないでも思われる方もいるかもしれませんが、もし古典論理、

すなわち1か0か、イエスカノーカという2値論理で考えようとすると、いつ「きょう」から「あした」になるのかを考えたときのように、かえって複雑になって、論理を逸脱してしまうのです。

それは、人間の主観における「あいまいさ」が人間の不完全さに起因するのではなく、人間そのものに本来的にそなわっている本質的な性質だということを意味しているのですね。

ファジィのあいまいさは 言葉や現象そのものに 含まれているあいまいさ

そこで、そのような人間と、たとえば2値論理でしか判断できないコンピュータとが会話するため、お互いに歩み寄って新しい方



地球の気温コントロールのメカニズムには、自然のダイナミックなファジィ制御のお手本がある。
(アフリカをおおう日没の影、1969・7、アポロ11号)

法論理をつくっていいこうというのがファジィです。いいかえれば、ファジィにおける「あいまいさ」、あるいは不確かさ」とは、確率論でいう「不確かさ」とは別のものです。

それはこういうことです。明日雨になる確率は三〇%である。あるいは当たりくじをひく確率は二%である。などというときには、明日になれば、雨かそうでないかははっきりしますし、くじはひいてみれば、あたったかどうかは一目瞭然なのです。

一方ファジィの「あいまいさ」とは、言葉や現象、あるいは概念そのものに本来的に含まれている「あいまいさ」であって、実験や時の経過をまてば変わるというようなものではありません。つまり、「あいまいさ」を本質的なものとしてうけいれようとするのが「ファジィ」の考え方です。

これは、今まで、雑音だ、雑音だといって「のけもの」にしていた「1/fゆらぎ」が人間の快適性とかかわりがあるらしいことがわかってきて、今度は雑音と仲良くしようよ、と考えられはじめた昨今の状況となんだか似ていますね。

それでは、ファジィ推論の型式について、三段論法の立場からお

話しておきましょう。まず、

前提一 ソクラテスは哲学者である。

前提二 哲学者は人間である。

故に

結論 ソクラテスは人間である。

これは2値論理における推論で、二つの前提に共通な「哲学者」という共通項を媒介として結論を導きだすものです。

次に

前提一 太陽はとても大きい星である。

前提二 大きい星は重い。

故に

結論 太陽はとても重い。

この推論では、二つの類似項「とても大きい」「重い」などがあるだけで、いずれも漠とした表現です。何をもって大きいというのか、そして「とても」の程度とは何をもっているのか、イエス、ノーで表現することはできません。

そこで、このような推論の場合には、はじめにお話したように、意味の度合いをいくつかのレヴェルに分割し、「意味の定量化」をおこなってから推論するのです。つまり、「メンバーシップ関数」をつくって推論するのです。

ところで、ニューロコンピュータとは人間の神経回路網をハード的に真似してつくるものですから、

人間知能のミクロモデルだと考えられます。これに対して、ファジィコンピュータは、人間の主観をソフト的に解析しようというのですから、いいかえれば知能のマクロモデルであるといえそうですね。さて、皆さんにおうかがいします。ご自身にとって「あした」とは何なのでしょう。

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。成城大学で物理学、天文学、芸術学の講座を担当。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、ユニークな活動が続けている。



ESSAY

KAZUMASA SHIGA

久しぶりに年末、年始をのんびりと過ごすことができた。今年の冬はこのほか暖かく、晴天が続いて気分も壮快だ。昨年の方省と、新年の計画を立て、じっくりアルファ状態でイメージを描きながら瞑想に耽るには、格好の条件でもある。周りも静かで、実に穏やかな気分になりきれた。ただ、何となく物足りなさを感じる。それが何なのか暫く気がつかなかったのだが、要は風情がないのだ。何となく正月気分が湧いてこない。

そう言えば、追い羽根を叩く音がしない。青空に風の一つも上がっていない。気になるので、慣れない和服の裾を突っ張らせながら下駄を鳴らしつつ、あちこち近所を散歩してみた。まだ所々に広い空き地が残っていて、確か二三年前にはそこに元気な子供達の風あげ姿を見たものだが、そしてしゃがみ込んで遠い昔の思いに耽ったものだが、今はそこに誰も居ない。子供達はいつたどこへ行ってしまったのだろうか。

世の中がとかく便利になるにつれ、私達の考え方や日常の行動が合理的になってしまふのも当然かも知れない。しかし、せめて盆・暮くらいは非合理的な一面が残っていてもよさそうだと思うことがある。それが、心のゆとりになるのではなからうか。先祖の霊を弔い、神社・仏閣に詣でるのも、宗教的信心とは別に、季節毎の風情をかしだしてくれていいものだ。できれば盆・暮だけでなく、身近な日常生活の中にもこの種のゆとりが残っていて欲しいのだが、気がついてみると、どんどん消えていくのが寂しい。

幸い、ファジィ（あいまい）やフラクチュエーション（ゆらぎ）という言葉や考え方が流行りだして、若干の光明を見出す思いだ。それはデカルト流の機械論的な合理主義の破綻から、新たな可能性を求めていく中で辿りついた概念で、私たちの身体の実に巧妙な仕組みの中にその秘密が隠されていたらしい。曖昧で揺らいでいる状態が、むしろシステムの安定に極めて大切な要素になっているという。これまで、いかに曖昧さを排除し、画一化するかに努力を払ってきたのだが、案外、砂上の楼閣を築いているようなものだった。

中学生の頃より作詞、作曲を始め、自分でアレンジし、演奏し、そして歌う。最近では都内のライブ、ハウスなどで活躍。去年、若者の深夜の人気番組『イカ天(イカス、バンド天国の略)』に出演し好評を得る。またオムニバス盤のCDに曲を収録、今年はアルバム・デビューの予定。『ぐーたらなミュージシャン』を自称するもりばやしみほさん。小柄な体にみずみずしいエネルギーを感じました。

●●SMCに出合ったのは?

小さい時は、誰でも魔法をもっているんだと信じてたんですが、大きくなるにつれて、だんだん特殊な人でないと魔法が使えないんだというのがわかってきたんです。それでも「魔法使い」にあこがれていて、あんな魔法の力がもてたらいいなと思っていました。

その影響か、ずっとマインドとか心の力などに興味をもっていました。ある時、音楽仲間の一人がSMCを受講して、「思うことは現実になるんだよ」と言ってるのを手に入れた話をしたり、カウンセラー(助言者)の話をしたり、私の体調をケースワークしてくれたりするのを、単に「おもしろそう!」と思ったんです。それでセミナーに出てみようと思いました。

CLOSE UP

自分自身が変われば運命も変わる

INTERVIEW

もりばやし みほ

●●SMCを受講していかがでしたか?

実はセミナーに出ようとは思ってたけれど、お金がなかったの、SMCの本とテープ、あの宇宙のイメージのものを貰って、毎日何時間もやっていました。

自分一人でやっていても、寝ているような起きているような不思議

議な感じで、イメージがバンバン出てきたんです。スゴイ綺麗な、色が華やかなイメージが出てきて、結構楽しかった。そうしたら、話に聞いていたカウンセラーが現れたんです。「あー、これがアルファ波なのかな」という感じでした。だから、受講する前からSMCのある部分は、自分である程度やってきたという感じだったんです。

セミナーで印象に残っているのはサイモン療法の話です。私は小学校の時から学校でいじめられたりして、ずっと学校が嫌いだったんです。『学校に行きたくない』と真剣に思っていたら六年生の時に、心臓の病気になるってしまったんです。

けれども、嫌な学校から解放されて自由になると、不思議なくらい元気になったんです。サイモン療法の話聞いて「病は気から」というのが納得できました。

それから、三〇三の練習の時は驚きました。あの葉っぱの練習でイメージしているときに、葉っぱの匂いが鼻につーんときて本当に匂いが感じられたからです。

四〇四のケースワークもほとんど全部当たってしまったのは驚きでした。ケースワークはふつうと違った感覚を使うのでとてもおもしろかったですね。

●●SMCを受講して変化はありましたか？

体調はいいふんいいみたい。それと、やはり、アルファに入る時間が多いと、詞や曲のアイディアが出てきやすいようです。それまで私は、曲を作るペースがすごくゆっくりだったんです。それが、ペースが早くなってきた。

使っているテクニクは、三本指のテクニクとメンタルスクリーンくらいです。これしかやってないって感じですよ。イメージはともりアルに出てくる。

くだらないことばかり思っているんですが、そんなことが、びっくりするくらいうまくいっちゃう。この前も、どこか出かける前に仕舞っていて、夢うつつの状態の時、マインドで三時四七分という声が聞こえて、「ああ、起きなきゃ」と思って、時間を確かめるとびつたり三時四七分だったんです。電話の時報で時間を当てる訓練したせいかもしれないけど、自分でも感激しちゃいました。

●●今年はどんなことをしたいですか？

アルバムを出すという話があるのですが、私は絶対にミュージシャ

ンになりたいというわけじゃないんです。音楽に関しては、楽しみながら生活するための手段みたいなもので、それが自分の職業になるかもしれないっていう感じですね。

曲でも「創るぞー」というよりも、自然に出てきてしまうもので、曲を作る時は全然考えない。自分でも予想できないで、突然メロディーにびったり決まった言葉が「ボコッ」という感じで出てくるんです。

自分でどんな曲を作りたいというのじゃなくて、ただ出てくるのを形にするだけなんです。曲を作るのは自分でコントロールできないんです。でも曲ができる時が一番楽しい。

それと、今踊りの勉強をしています。いろいろな勉強したい。ただなんとなくイメージしていると、

うまくいくみたいです。

●●好きな言葉は何ですか？

私は宗教の本をよく読んでいます。いろいろある宗教の中でもブツダが好きで、そのブツダが言った言葉に『自ら以外に避難所を求めんな』というのがあったと思うんですが、この言葉が好きです。ちょっとした時から、神様にしてもなんにしても自分の中にいるんだって思っていたんです。だから、運命も何もかも、全部自分の責任だっです。運がいいとか悪いとかも自分でつくっているんだと思っています。SMCで習ったことと同じような感じがします。自分自身が変われば運命が変わっていくと思います。



▲森林みほ（本名）

1966年長崎生まれ。青山学院女子短期大学卒。中学生のころより作詞、作曲をはじめ。高校、短大と音楽活動と自作自演をつづけ、短大卒業時より、音楽中心の生活となる。六本木インクステイクや渋谷のクアトロなど都内のライブ・ハウスで活躍。89年には深夜の人気番組『イカ天』に出演し好評を得る。また、オムニバス盤CD『はれハレナイト』に『エバエババー』を収録。今年はアルバム・デビューの予定。

ALPHA・TALK

■ アルファ・トーク

忘れていた 大事なものの

東郷美紀

都会の汚れた空気の中にどっぴりつき、忙しさを理由に、時間に追われ流されていた私。好きなことをやっているとはいえ、いつも何か大事なものを忘れてしまっているような気がしてならなかった。なんだろう――。

答はなかなか見つからない。ただ時間だけが過ぎてゆく。やらなければいけないことはたくさんある。

わだかまりを抱えたままで何年もが過ぎてしまい、心のモヤモヤはいつまでたっても晴れなかった。



● 東郷美紀さん

そんな時に出会ったのがSMC。本を読み、興味を引かれ、好奇心旺盛の私はワクワク気分で講義に臨んだ。

リラックスするために、大きく息を吸い込んで……深呼吸するなんてひさしぶり、なんて感心している時に、思い出したのだ。忘れていた大事なものを。私が忘れてしまっていたものを――。

空気のおいしさ、風の声、雨の冷

たさ、土の感触、空の高さ……。

私は『自然』のすべてを忘れてしまっていた。自然の中で生きていくのに、それらをまったく無意識の奥にしまい込んでいたのだ。

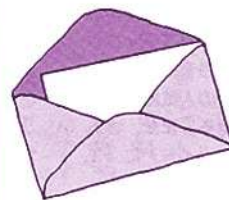
意識して深呼吸をした時に、初めて気がついた。

私の身体の中に空気が入っていくってこんなに気持ちがいいことだったんだ、って。

SMCを受講して、鈍感だった私のアンテナがピカピカに磨かれた。濁った都会にいられず、仕事場は郊外へ。空気や風を肌で感じるようになり、夜は星空を見上げることが多くなった。

イヤなことがあった時でも、自然を感じていると、すぐに気分良くなる。

どうしてこんな簡単なことに気が



つかなかったんだろうね。

余裕が持て、時間に追われるせわしなさがなくなった今、私は同居中の猫とそんなふうな会話をたのしんでいる。

SMCが自分を変える きっかけに

西村敬一

「あなたの目標は何ですか」

SMC基礎コースの最初に、テキストに自分の目標を書いて下さいと言われました。私は、『お金が欲しい』『もっと自分を活かせる仕事をしたい』『幸せな家庭を築きたい』といった漠然とした目標は思いつくものの、『そのお金で何をしたいのか』『自分は本当は仕事として何をしたいのか』『どんな家庭を築きたいのか』という本当の心からの目標を、言葉にすることができませんでした。

SMCを受講して、以前の自分と変わった点はいくつもあります。まず第一にあげるとやはり、自分の本になりたい姿を常に意識して、イメージする習慣がついたことです。明日の自分は、今日の自分が考えている姿であるということを、身をもって感じられたことだと思います。



●西村敬一さん

受講するまでの何事に対しても逃げ腰な、消極的な自分が、少しずつですが、希望を持って積極的な物事に取り組むように変わってきているのは、SMCの効果だと思っています。常によいイメージをし、『キャンセルキャンセル』『ペター&ペター』を繰り返しています。

第二に変わった点、それは大勢の素敵なマインド仲間とSMCを通じて知り合い、自分の世界が広がったことです。SMCを受講しなければたぶん知り合うことの無かった人々と、人生観など普通では気軽に語り合えないことを、心うちとけて話している時、本当に偶然の不思議を感じます。

今では、毎週のマインドクラブが楽しみで、マインドクラブへ行く度に元気になって帰ってくる。こう感じているのは、きっと自分だけではないと思います。

十月からは一緒にフィットネス

をはじめましたし、マインド仲間同士で温泉へ行き、有意義な時間をすごすこともできました。今思えば一年前にSMCを受講した時、本当に望んでいたものの一つはきっとこんな仲間と出会うことで、それは今こうして実現している。これは、とても素晴らしいことです。

この他にも変わった点を挙げるときりがありますが、SMCは、きつと自分が意識している以上に、自分を変えるきっかけになったのではないかと思います。

これからもマインド仲間の輪を大切に、もっと大きい輪にしていけたらと思います。そして、SMCのテクニクで、もっと輝く自分にかわっていきけると思いますので、どうか皆さん、これからもよろしくお願いします。

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。

MONTHLY NEWS

マスコミが注目 アルファ波とマインドコントロール

昨年十一月より連日、脳力開発研究所にマスコミの取材があり、十一月、十二月だけで二十一社をかぞえた。

内訳は、新聞六社、テレビ三社、雑誌十二社という状況である。

十一月八日、日経産業新聞の『企業教育にα波強化導入』という一ページ記事をかき取りに、次々とマスコミに取り上げられ、新しいヒューマンウェアを磨く教育として注目されてきている。これまでの特訓のような精神論から、個人の主体性を大切に、内的にヤル気をおこしていくマインド・トレーニングはさまざまな分野で活かされるであろう。

音楽療法懇話会で 脳力開発研究所の発表

昨年のアルファ波音楽ブームを背景にして、音楽が人間の心を与える影響に関心が高まっている。そんな折、昨年十二月九日（土）に日本大学芸術学部において、日本音楽心理学音楽療法懇話会の第二十一回年次大会が開催された。

当日の大会には三〇〇名近くの参加者があり、この分野への関心の高さが伺われた。

学会発表は世界の音楽療法の現状や生活環境

としての音楽、音楽生理学など多岐にわたり、音楽生理のブロックでは、脳力開発研究所の高橋研究員により『簡易脳波情報機器の開発』という演題で発表が行われた。

エフティ技研と脳力開発研究所が共同開発したバイオフィードバック装置FM・515の開発、機器の特性などについて説明。さらに、この装置を使って、音楽聴取時の脳波の周波数分析を行い、そのデータから、音楽聴取時のアルファ波の変化は心理的な要素が重要である、と発表した。

CSK幹部研修での 講演、好評

平成元年もおしこめた十二月二十三日（土）、情報サービス産業では最大手、（株）CSKの年二回行われる最終の幹部研修会で、志賀所長が講演した。

大川社長が田辺経営主催の十月東京社長会に参加したのを契機として、十一月に取締役研修に取り入れ、今回、東京地区はマネージャー以上、地方は課長を対象に開催された。

会場は、多摩にあるCSK情報教育センターのイベントスクウェアで、最前列の幹部を含め全国から約一〇〇〇名の参加があった。

二〇〇一年に二兆円の売り上げを目標とし、二一世紀を情報サービスの世紀としたいあげる大川社長のビジョン経営を、SRPは科学的に

説明できると好評であった。平成二年からは本格的にSRPを社内を導入し、BF装置も設置していくことが決まった。

松商学園高校 メンタルトレーニングを活用

昨年夏の長野県大会で優勝を果たし、インターハイに出場した松商学園高校サッカー部では、メンタルトレーニングに力を入れており、一月二十五日には、脳力開発研究所の志賀所長による講習会を実施することになっている。

また、SMC受講者である松商学園の金井先生は、サッカー部とともに授業や放送部の活動においてもメンタルトレーニングを取り入れ、研究を重ねている。

その放送部では最近、『長野県高校新人放送コンテスト』のアナウンス部門で優勝、準優勝を果たし、全国大会への出場権を獲得。さらに制作したビデオ番組が『キャンパスビデオコンテスト』の創作部門で全国最優秀作に選ばれており、メンタルトレーニングの効果もあったということである。

新刊案内

こま書房から好評のゴマカセット
アルファ脳波シリーズ三種類発売

『ボケを防ぐアルファ脳波術』

『英語感覚が身につくアルファ脳波術』

『受験に勝つアルファ脳波術』

監修 志賀一雅

各2,060円(税込)

こま書房からアルファ脳波術シリーズの第7、8、9本目が発売。カセットブックでは日本で一番売られているこのシリーズは、これで45万部発売されることになり、ベストセラー。SRP、SMCの受講生やバイオフィードバック装置のユーザーには、応用編として効果的に活用できる内容です。



音楽療法懇話会での発表

各紙にとりあげられたアルファ波

シルバ・マインド・コントロール(SMC)

■SMCベーシックコース(4日間)

SMC (シルバ・マインド・コントロール)とは、世界73カ国、600万人の受講生がいる国際的な潜在脳力開発セミナーです。アルファ脳波を活用し、様々な問題解決のテクニックで、ビジネス・健康・教育などあらゆる分野での成功を手助けします。

日程 時間は9:30~18:30

	101	202	303	404	会 場
1月	13日(土)	14日(日)	15日(祭)	16日(火)	A
2月	10日(土)	11日(日)	12日(休)	18日(日)	A
3月	10日(土)	11日(日)	17日(土)	18日(日)	A
	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)	B
4月	7日(土)	8日(日)	14日(土)	15日(日)	A

会 場：A 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

B 会 場●渋谷新大塚ビル「フォーラム8」

J R渋谷駅ハチ公口下車5分

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

マインドシンポジウム '90

——いま、自分を活かす

最近、各方面から、アルファ脳波の効用について関心が寄せられています。SRP・SMCセミナーの受講者も今年8月には3,000名を越すと予想されるほど、参加者が急速に増えています。さまざまな分野への応用の期待も高まってきました。そこでこのたび、マインドコントロールに関心のある人達に、有意義な一時を過ごしていただきたいと、「マインドシンポジウム'90」を企画しました。講演会やパネルディスカッション、趣向を凝らしたアトラクションなど楽しく、しかも役に立つ内容にしたいと考えております。どうかご期待ください。ご意見やご要望を事務局へお寄せください。

期 日：平成2年8月18日(土)、19日(日)

会 場：お茶の水スクエア

カザルスホール、ヴォーリズホール

ルーム6、アートプラザ

内 容：第一日 講演、パネルディスカッション

アトラクション、コンサート

第二日 ワークショップ(4セッション)



■カザルスホール

“マインドシンポジウム'90”事務局担当・宮下祐子

■お問い合わせ TEL03(565)0334

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 69 回	2月24日(土)～25日(日)	東 京
第 70 回	4月21日(土)～22日(日)	東 京
第 71 回	5月26日(土)～27日(日)	大 阪

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

■詳しくは脳力開発研究所までご連絡ください。

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

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13日～6月22日

時 間：13:00～14:30

参加費：19,800円 (入会金6,000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：かねてより、スポーツ選手や企業内研修で実施されていた『マインドボディフィットネス』のプログラムが、一般の方対象にカルチャーコースとして開催されています。エアロビクス運動を主体に、生体エネルギー法、ヨーガ、ストレッチを取り入れ、心地良く汗を流した後に、より深い瞑想状態を味わいます。自分自身の心理状態が分るエゴグラムテストも行いながら、さらに目標を明確にしていきますので、より確実に目標設定が行えます。

期 間：4月7日～6月30日

毎週土曜日 14:45～16:15

参加費：3か月 全12回 22,800円(消費税込み)

(入会金 6,000円：3年間有効)

講 師：志賀一雅、谷内絳子

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

BACK STAGE

編集後記

一部分レイアウトを変えたこと、お気付きでしょうか。真っ直ぐな線をフリーハンドの線に変え、やわらかい感じにしてみました。今年は、マインドシンポジウムもあり、より一層、マインドに対する関心も高まることでしょう。「あそび」や「ゆとり」そして「ころ」が重要視される今、本誌の役割も大きくなっていくような気がします。

そして今号より、SMCニュースレターと本誌を統合することになりました。より充実した内容の記事をお届けしたいと思っております。ご要望やご意見などをお寄せください。

(松)