

ALPHA SCIENCE®

心を科学する雑誌 ● アルファサイエンス

VOL. 7 NO. 4
350 yen

特集 | マインドシンポジウム'90に向けて

● MIND SYMPOSIUM'90 プログラム 2

● MESSAGE いま 自分を活かす 4

アメリカ視察レポート ㊟ 10
志賀一雅

世界の瞑想 ㊟ 12
高橋慶治

三つの〈F〉の物語 ㊟ 13
佐治晴夫

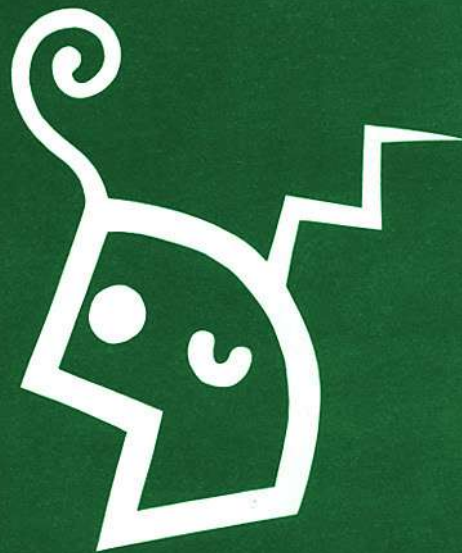
SHIGA ESSAY 17

アルファトーク 18

MONTHLY NEWS 20

INFORMATION 22

脳力開発研究所だより



MIND SYMPOSIUM '90

— いま 自分を活かす —

August 18(Sat)・19(Sun)

御茶の水スクエア

・・・いろいろなマインドに出逢える日・・・

特集 マインドシンポジウム'90 に向けて

アルファ脳波を指標にした
脳力開発法を提案して8年。
7千人を越す方々に関わりを
いただきながら、個人はもと
より、企業や学校、スポーツ
など各方面で素晴らしい成果
をあげてきました。そこで、
アルファに関連した討論や体
験型のワークショップを含む
『マインドシンポジウム'90』
を開催し、アルファに関心の
ある方々へ有意義な情報を提
供したいと考えております。
この機会に是非ご参加下さい
ますようお願いいたします。

第一日目

PART1		カザルスホール
13:00	開会のあいさつ	
13:30	●パネルディスカッションI 各界で自分を活かしている方々にマインドコントロールの可能性や実践についてご討議いただきます	パネリスト 伊丹仁朗 倉敷栗田病院医師 生きがい療法実践会組織 加納修子 主婦の友社「COMO」編集長 山川絃矢 翻訳家 コーディネーター 山口茂嘉 岡山大学教育学部助教授
15:00	●音楽パフォーマンス αミュージックによる「分の1ゆらぎ」の試み	アンサンブルヴァルツェン 佐治晴夫 松下技研臨床研究員 成城大学客員教授
15:30	●パネルディスカッションII 三つの*〈F〉をテーマにーいま自分を活かすーことを科学的にほり下げていきます	パネリスト 新井 満 作家・第99回芥川賞受賞作家 石川光男 国際基督教大学理学部教授 佐治晴夫 松下技研臨床研究員 成城大学客員教授 コーディネーター 志賀一雅 脳力開発研究所長

17:00	●レセプション&パーティー 講師や出演者の方も同席しての懇親会	ヴォーリズホール
-------	------------------------------------	----------

PART2		カザルスホール
19:30 ↓ 21:00	●コンサートのタペ ワルツは呼吸……αゆらぎの音色とともにロマンチズムにあふれるひとときを……	アンサンブルヴァルツェン

★ここでいう 三つの〈F〉とは…
 ファジー(Fuzzy): あいまいさ
 フラクチエーション(Fluctuation): ゆらぎ
 フラクタル(Fractal): 自己相似性
 の頭文字で、現代の新しい風潮を反映するキーワードです。

第二日目

PART3		ヴォーリズホール
13:00	(A) αサラウンド 音響の最高技術を駆使した最新鋭の楽器による驚異の音場体験をしてみます 音楽とα状態を意図したユニークな音楽の世界をご期待ください 助川 敏弥 (定員200名) バイオシック音楽研究所代表	
ルーム6		
13:00	(B) シャーリー・マクレーンの瞑想 チャネリングによる瞑想 スピリチュアル体験を試みます (定員100名) 山川 絃矢・山川 亜希子 翻訳家・シャーリー・マクレーンの本等を日本で紹介	
14:30	リフレッシュタイム (休憩)	
PART4		ヴォーリズホール
15:10 ↓ 16:50	(A) マインドボディフィットネス&バイオエナジティック ライブ演奏の中で 生体エネルギーを活性化し 未知なるインナーワールドを旅します (定員200名) 谷内経子とスタッフ 脳力開発研究所マインドボディフィットネスインストラクター	
ルーム6		
15:10 ↓ 16:50	(B) メンタルトレーニング マインドコントロールを日常生活や仕事に活用できるようにする新しいプログラムを実験的に試みます (定員100名) 志賀 一雅 脳力開発研究所長	

*PART3・PART4は、(A)または(B)からお選びください。
 *プログラムは、変更の場合がありますのでご了承ください。

◎お申し込み、参加方法は本誌22ページをご覧ください。

いま自分を活かす

マインドシンポジウム'90にお
招きする先生方から、メッセ
ージをいただきました。
(出演順)

倉敷柴田病院医師

伊丹仁朗

人間の脳は、未知の膨大な能
力を内在する体内資源と考
えられています。その能力を引き
出す方法は、ほんのわずかしが判っ
ていないといえるでしょう。

脳の働きを心理学的にガン治療
促進の方向に誘導する方法は、す
でにサイモントン、アイセンク、
あるいはスタンフォード大学のチー
ム等で試みられています。

私も同様の考え方にもとづき、
九年米生きがい療養と呼ぶ、学習
訓練プログラムの開発にとりくん
でいます。治療促進という面では
まだ開発レベルは四合目という所
ですが、不安、死の恐怖などマイ
ナス感情のコントロールや、生き
がいの発見という点では、もっと

高いレベルの効果を得られている
と思います。

生きがい療法は病気に対してだ
けでなく、私達社会人が出合うさ
まざま不幸、困難の解決のために、
隠された体内資源・脳の力を活用
する一つの技術としても有用性が
あると考えています。

主婦の友社「コモ」編集長

加納修子

新雑誌「コモ」は、この六月
二日に創刊したばかりの、

若いママ向きの月刊女性誌です。
おかげさまで順調なスタートを切
ることができ、今ほっと一息つい
ているところです。

それにしても、創刊誌を世に出
すということは、まだいない対象、
読者の心を、雲をつかむような手

伊丹仁朗 (いたみ・じんろう)

1963年、岡山大学医学部卒業。
同大学医学部神経精神科をへ
て内科臨床に転じ、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。
「生きがい療法実践会」を組織。
倉敷柴田病院勤務。



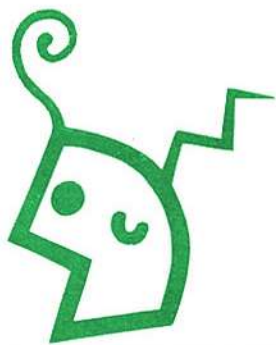
ごたえのなかで、何とかたぐり寄せようとするような不安な状態なのだ、改めて知りました。

今回のケースは、事前調査を実施して、他の創刊誌より、よく読者が見えているのですが「それにしても」なのです。

そして現在、創刊号の読者アンケートが送られてきますので、それを読みながら、実体のある読者の声にこたえながら本作りをする確かさをうれしく思っているところです。

私の場合は、女性編集者なので、同じ女性として、いまどきの若ママたちの心をどれだけつかまえられるか、それを誌面にどう打ち出せるか、これから彼女たちのおつきあいが始まっていくのだと思っています。

マインドシンポジウムでは、編集という仕事の中で、そして女性として、母親として「いま、自分を活かす」こととはどういうことか考えてみたいと思います。



特集 マインドシンポジウム'90 に向けて

岡山大学教育学部助教授

山口茂嘉

わ

われわれの日常生活から、働く手ごたえや充実感が感じられなくなり、消費だけがあらわれてむなしさが広がっている時代です。現代人の不安やいらだちの原因は生きるエネルギーが方向性を見失っていることによると思います。こんな時代だからこそ、われわれにとって、何が本当に大切なことなのか？ 何はどうでもいいことなのか？ より本質的な生き方にめざめるために、マインドのコントロールが必要になってきています。

シンポジウムのパネルティスカッションIでは、ガンの生きがい療法の伊丹先生、若ママたちの新家庭誌「コモ」編集長の加納先生、シャーリー・マクレーンの本を日本に紹介された山川先生をパネリストにお迎えして、「いま、自分を活かすには？」を参加者の皆様とご一緒に、探求してまいりたいと願っています。

す

べての見えるものは、見えないものにさわっている。

松下技研株主幹研究員

佐治晴夫



山口茂嘉(やまぐち・しげよし)

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

加納修子(かのう・のぶこ)

昭和43年、主婦の友社入社。ファッション、服装関係を担当した後、月刊「わたしの赤ちゃん」、同「Balloon」(バルーン)編集長を経て、「como」編集長に。2児の母親。「心豊かな生き方とは」を一緒に考えるつもりで編集に当たりたいという。



きこえるものは、きこえないものにさわっている。

感じられるものは、感じられないものにさわっている。

おそらく、考えられるものは、考えられないものにさわっているだろう。

——ノヴァリス

私たち人間にあたえられた五感にとつて、宇宙が開いてくれている窓はあまりにも小さく、宇宙を理解することなどほとんど不可能に近いことのように思われます。しかし、最近、人間原理をつかった宇宙論が指摘しているように、もし人間もまた「宇宙のひとつかけら」であるのならば、みずからをじつと見つめることの彼方に広大な無辺な宇宙が投影されていると考えると、むしろよきそうです。

この「マインドシンポジウム'90」では、冒頭にあげたノヴァリスの言葉を現代科学の窓をとおして考え、よく生きることへの「道しるべ」をみなさんとともに探してみたいと思っています。

僕

の幸福論の中で、かねがね言っている「朝風呂に入る

新井 満

作家

ことの、至福なまでの「ハビネス」というのがあるのですが、「ええ湯加減」のお風呂に入ることくらい幸せなことはありません。

湯加減というのは、人によって違います。また、同じ自分自身でもその時の気分や環境、昨日と今日、今日と明日では違います。

そこで「ええ湯加減」、グッド・バランスが求められてくるのです。人生もまたこれと同じ。日々、微妙に揺れていることが生きていく証拠なのです。

適当なフラクチュエーション「ゆらぎ」の中で、足し算したり引き算したりしながら、プラス・マイナス＝ゼロのバランスをとること。そして、さらには自分と自分をとりまく環境とも一体となつて、なくてはならない存在——人間一人ひとりがいわばバック・グラウンド・マン——BGMになれたなら、世の中は今よりも少し幸福になるのではないのでしょうか。

八

月十八・十九日に行われるマインドシンポジウム'90に

は「楽しくて」、役立ちそうな

プログラムがぎっしりと詰めこまれている。「いま、自分を活かす」と

国際基督教大学理学部教授

石川光男



新井 満 (あらい・まん)

1946年生まれ。上智大学法学部法律学科卒業。1970年㈱電通に入社。音楽・映像プロデューサーとして100タイトル以上の環境ビデオを制作。作詩作曲やエッセイ、小説なども手がける。1988年『尋ね人の時間』で芥川賞受賞。



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。

いうテーマもナウい。おまけに、全部で一万円とは安い。これで人が集まらないわけではない。別にアルファにならなくても盛況は予想できる。

いろいろなマインドに出逢って、生き生きと自分を活かす道を見つける……こんなすばらしいことはない。

でも、ちょっと待って。身の回りの自然が悲鳴をあげているのが聞こえますか。地球上でヒトという種族だけが増え続けて、二十世紀の世界人口はいまの三倍。農地の減少と地球の温暖化が食糧不足に追い打ちをかける。そんな未来がみえますか。

アルファは自然のリズム。自然のリズムは人間と自然の心が通じ合うリズム。自然が苦しんでいれば、自分にも苦しみが伝わるリズム。楽しさばかりでなく、苦しみも分かち合うシンポジウムでありたい。

バイオシックス音楽研究所代表

助川敏弥

音

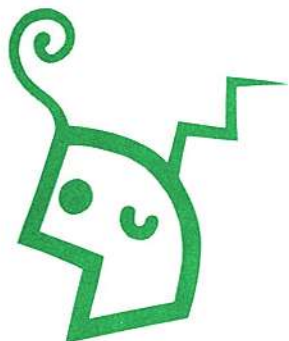
楽の心理的効用が注目され、さまざまな利用例が聞かれるようになりまし。それぞれ工夫の例が紹介されていますが、今

回は音楽を作る側からの報告を試みたいと思います。

音楽は古来、人の生活の中でさまざまな効用を役立てられて来ました。近年になって、あらためて人の暮らしの中で、心のやすらぎ、あるいは、活性化というように、より具体的にその効用を、活用しようということが試みられています。

しかし、音楽は芸術の中でもこのほか特殊な性質をもったものであり、その取り扱いにはそれなりの独特の方法が必要です。私と私のスタッフは、あくまで音楽家の立場に立ち、音楽を大切にしながら仕事をして来ました。

今回は、ヤマハが開発した驚異的性能をもつ新楽器スーパーエレクトーンHX1を使用して、音楽としても素晴らしい体験をして頂こうと思います。



特集 マインドシンポジウム'90 に向けて



助川敏弥 (すけがわ・としや)

東京芸術大学作曲科卒業。日本音楽コンクール作曲部門第1位特賞(1954年)、文化庁芸術祭優秀賞(1971年)など受賞多数。日本現代音楽協会委員、日本音楽舞踊会議役員、月刊「音楽の世界」役員、環境音楽研究制作・バイオシックス音楽研究所代表。



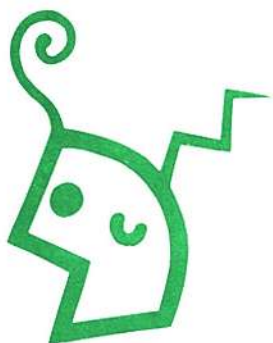
石川光男 (いしかわ・みつお)

1933年生まれ。北海道大学大学院修了。理学博士。現在、国際基督教大学理学科教授。同大学、大学院で理科教育及び創造性のコースを担当。専攻は高分子物理学。著書に「東洋的生命観と学問」(三信図書)など。

いうほどの意味ですが、単に、体を鍛えて体調を良くするというように身体的な健康の意味で使われているようです。しかし、健康には心を離れた身体だけの健康というものはありません。心、つまりマインドと身体・ホデイが共に調和がとれて良好な状態がフィットネスなのです。

マインドボディフィットネスは、今、注目を浴びている脳波のアルファ波を指標にして、有酸素運動(Aerobic Exercise)と生体エネルギー法(Bioenergetics)を組み合わせ、体を動かすことによって抑圧感情を解放させ、深いリラクゼーションに導き、アルファ状態を体験します。これは、心と身体の両面の健康を考えた新しい時代のフィットネスプログラムです。

運動から遠ざかっていた方も、非日常的な体験を通して、ぜひ忘れていた自分のエネルギーに気づいていただきたいと思います。



特集 マインドシンポジウム'90 に向けて

脳力開発研究所所長

志賀一雅

ア

ルファ脳波が優勢な状態で心に思い描いたことは、心からの願いであり、満足感が伴うものであれば、潜在能力の働きで実現させてしまいます。脳波がアルファ優勢な状態は、脳の電気的な活動がシンクロナイズ(同期)していて、頭脳活動が集中しているものと考えられます。それゆえ、脳の機能・体の機能が目標達成へ向けて結集されると考えてもよさそうです。アイディアが湧き出てきて、行動の意欲と柔軟な態勢で器用にこなせる状態になるのでしよう。肉体感覚だけでなく精神的な感覚も活性となり勘が冴えてきます。

これらの事実を、日常生活や仕事・勉強の中で活かす具体的な方法を提案するつもりです。継続的なメンタルトレーニングが効果的なのですが、ややもすると宗教的な行為に似てしまうので、新しいアイディアに基づいた方法を試みます。

せっかくの人生です。このメンタルトレーニングによって願望を実現させ、より豊かなものにして下さい。



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脳力開発の指導にあたる。



谷内経子 (たにうち・つねこ)

1961年生まれ。インテリアカラーコーディネーターとしてオフィスデザインに携った後、退社後、東武フィットネススタジオエアロビクスインストラクター養成コースにて、高順姫先生に師事。現在、脳力開発研究所インストラクター。

アメリカ視察レポート

②

脳力開発研究所所長 志賀一雅

フアリオン博士と懇談

カンザスシテイーのトベカにあるカール・メニングガー財団(Carl Menninger Foundation)の研究所では、アルファ脳波のフィードバックコントロールの研究が精力的に行われているという情報を得たので、是非訪問したいと思っていたのですが、ワシントンDCでの学会に始どの研究者が出席しているの、会場で懇談しました。

かねてからメニングガー財団のエルマー・グリーン博士には会いたかったのですが、残念ながら今回は出席していませんでした。グリーン博士は、アルファ脳波だけでなくセータ脳波の強化を行う方が創造性の開発に有効である、と主張しているのです。

座禅の深い瞑想状態ではセータ波が観察されるとか、集中力が高

まっているときには、Fmセータ波(Frontal midline theta)が発生すると報告もありますが、どうも私の実験では、能力発揮時にセータ波が優勢になるようなことは観測できなかったため、大いに興味があります。

どのような状態だとセータ波が優勢になるのか、どのようにしてセータ波のフィードバック訓練ができるのか、など聞きたいことがたくさんあるからです。

同じ研究仲間のステイーヴン・フアリオン博士が長時間つきあってくれました。夫人と共に朝食を一緒にとりながら、もっぱらセータ波について話を絞ったのですが、どうやら創造性開発までは検討が進んでいないようで、まだアイディアの段階のように感じました。

フアリオン博士が盛んに強調していたことは、セータ・フィードバック訓練によって、アルコール

中毒が治せることで、これは画期的なのだそうです。確かにアメリカではアルコール中毒は社会問題になっていて、その治療法が待たれているらしいのです。

残念ながら創造性開発についてはあまり興味がありません。話がなかなか噛み合いませんでした。しかし同じ研究仲間であったジュリアン・グレッサー博士がDEI(Discovery Engineering Inc.)を設立し、創造性開発の訓練プログラムを提供しているとのことなので、紹介してもらうことにし、後日サンフランシスコで会うことにしました。

エドガー・ケーシー財団
を尋ねる

ワシントンDCから車で5時間南に下ったところにヴァージニアビーチがあつて、そこにエドガー・

REPORT

ケーシーの記念財団があります。ケーシーの業績が保存されていて、一度は尋ねてみたいと思つていたところですよ。

今世紀最大のヒーラーで、約二万人の患者の命を救つたと言われています。その中で千四百二十五件の記録が保存されており、誰でも自由に見ることが出来ます。

1877年、ケンタッキー州ホブキンスヒルの富豪の農家に生まれたケーシーは、子供の頃はよく一人で瞑想に耽つていたらしいのです。中学生の頃、命を落としかける程の難病にかかり苦しむのですが、瞑想の効果があつたのか、苦しみを受け入れるような気持ちになり、それがきっかけで神からの啓示を得たのだそうです。

自分の病気を自分で治す方法を見つけ、他人の病気を透視したり、病気の治し方まで分かつてしまうのです。1901年から1944年まで、実に多くの人の病気を透視し、治療法を授けたといひます。ケーシーの透視は、被験者の名前と住所が告げられると、リラックサして意識が低下していく中で勝手に喋りだすので、それを筆記することによって行われたと云ふことです。その記録に基づいて医者治療を施すわけです。

ケーシーの透視の方法は長男の

チャールズ・トーマス・ケーシーに引き継がれ、透視能力を開発する訓練法としてセミナーの形で提供されています。

これまでに、世界各地から多くの方がセミナーに参加してきましたが、トーマス・ケーシー自身を含めて、エドガー・ケーシー程の透視能力を開発できた人はいないそうです。

キリストの教えにしても、釈迦の教えにしても、後世その教えを忠実に守り、帰依しても、キリス

トや釈迦に匹敵する程の力は開発されそうにありません。能力開発には何か特別の限界があるのでしょいか。興味ある課題です。

ケーシー・センターは、ARE (Association for Research and Enlightenment, Inc.)が運営していますが、訪問者には親切なガイド(無料)が案内してくれて、講演会や映画の上映が随時行われています。また会員制度もあつて世界で十万人が登録されていると云ふことです。

エドガー・ケーシー財団にて



ヨーガ

脳力開発研究所
高橋 慶治

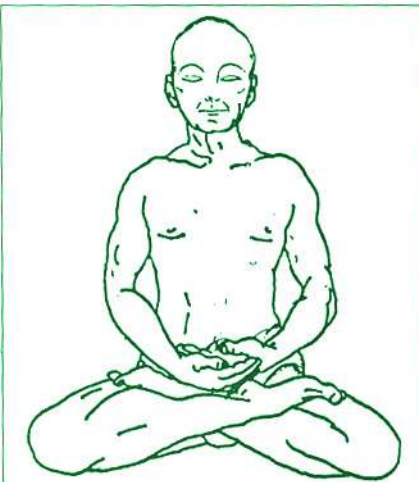
ヨーガという言葉を知ると、アクロバティックなポーズや美容体操を連想する人が多いであろう。しかしヨーガとは、単なる体操やポーズでないことはいうまでもない。

ヨーガ(yoga)という言葉は、古代インド語の「つなぐ」という言葉から生まれた名詞で、その意味は「結合」ということであり、西洋にヨーガ思想を広めたS・ピヴァカーナンダ師はヨーガを「心理的統制によって、低い自我と高い自我を結合せしめること」、「われわれを神に導くならんかの訓練、修養(culture)」と非常に広い意味規定をしている。

ヨーガ体系の集大成で、いわゆるヨーガ学派の根本経典としてその後のヨーガに大きな影響を与えてきたパンタジャリの『ヨーガスートラ』によると、最初の一節にヨーガの定義が示してある。それは「ヨーガは心作用の止滅(nirodha)である」(三昧品第2節)というもので、このnirodhaという語は滅却、制御と訳してもよい。止滅されるのは心作用だけではなく、心作用を汚染するとされる煩惱も同時に止滅される。かくすることにより、心は純一明澄になり、その状態の中から三昧等至等の深い体験の境地が啓けてくる。ヨーガスートラによれば心作用の止滅にいたる修行の階梯を八支則として

- 1、禁戒
- 2、勸戒
- 3、座法
- 4、調息
- 5、制感
- 6、凝念
- 7、静慮
- 8、三昧

である。ヨーガ・スートラは、この八支則を二つの群に分けて、禁戒、勸戒、座法、調息、制感の五つを外支則と呼び、凝念、静慮、三昧の三つを内支則と呼ぶ。この内支則は統制(samyama)ともよばれこれは、瞑想そのものである。ヨーガの体操や呼吸法は瞑想のための準備段階であり、ヨーガは瞑想によって純一の境地に至る修行の階梯なのである。



ヨーガは瞑想への階梯

三つの〈F〉の物語—風の不思議

松下技研株主幹研究員
理学博士 ● 佐治晴夫

なぜに いろとつけたひとだれ
 わせに はねのあつとみだひとだれ
 わせて みだいとおしつたら
 わたつとまを みついでとこらん
 わたつとまを ほしければ
 わせのなわを だげととこらん

この季節になるときまっつておもしろいですが、岸田衞子さんのこの美しい6行詩です。そして考えます。夏の風は何色なのでしょう。

風。幼いときから、これほど私たちの心をとらえてはなきないものがほかにあるでしょうか。これはおそらく、子どもたちにとって、目には見えないけれどもたしかに存在するのが風であり、それゆえに、自然の根源的存在への不可思議な感動をよびましてくるへなにかがそこにあるからかもしれません。

私たちが 宇宙と 呼吸できるいとなみは 呼吸という風

実は、前にお話したように、この私たちの宇宙も今からおよそ150億年の遠い昔、へ無」としかいえないような真空に、「ポッ」とめばえた「そよ風」のようなエネルギー

ギーのへ小さなゆらぎがきっかけとなって、限りなくまばゆく、熱い小さな光の粒として生まれたと考えられています。つまり、風とは目には見えない「なにか」がゆらいでいるのだとすれば、宇宙もまた風から生まれたというこゝたになりませぬ。

一方、私たちの体は、それ自身によって「内なる宇宙」と「外なる宇宙」を分けています。つまり、体の内側と外側の世界です。この二つの世界は、呼吸という風をとおしてつながっていて、しかも呼吸することによって生きているのですから、宇宙それ自身と直接、呼吸することのできる最も根源的なへいと名み」が、呼吸という風であるといえるでしょう。

さて、自然の風は、風速の変化や、ものをゆるがせることによつてたてる音の変化など、人為的なものとはちがって、私たちの心をなごませます。また、たとえそれが暴風であっても、自然への畏怖の

念をかきたてるという意味において、感動的です。

この一見するとまったく無造作にふいているかにも見える自然の風も、たとえば風速や風の音のゆらぎを数学的に分析してみると、その奥に驚くべき法則性、すなわち $\langle \dot{H} / \dot{f} \text{ ゆらぎ} \rangle$ を示すということについては前回お話ししたとおりです。

図の (a) は微風速計で測定されたこちよい自然風の風速変動のグラフ。(b) はそのヘバワースペクトル^①です。見事な $\langle \dot{H} / \dot{f} \text{ ゆらぎ} \rangle$ の傾向を示していますね。

まわりからの影響を受けながらも自由に変動しようとする結果生まれるのが $\langle \dot{H} / \dot{f} \text{ ゆらぎ} \rangle$

ところで、 $\langle \dot{H} / \dot{f} \text{ ゆらぎ} \rangle$ が、大宇宙の現象から私たち生体の現象にいたるまで、自然界全体にわたって広く見られるのは一体どうしてなのでしょう。

その答えは、この世の中に存在するありとあらゆるものは、すべておびただしい数の原子分子の集合体であって、それらの離合集散よってすべての自然現象が生起しているというところにあります。つまり、それぞれの原子分子に

は「心」とか「意志」というようなものがありませんか、まったくでたらめに自由に動き回ろうとします。それはあたかも完全な形をしたサイコロを無心にふったとさきにする目の数が、なんの規則性もなく、ランダムに分布しているように、自由奔放な動きになるでしょう。

ところが、たとえばある原子を中心にして考えるならば、その原子のまわりには、きわめて多数の同種の原子たちがひしめきあって存在しています。ということは、その原子は自由に動きたいのだけれども、まわりの原子との相互作用があるために、自由に動くことができず、まわりからの作用をひきずりながら不自然な動きになってしまいます。

実は、このふたつの相反する傾向が拮抗しあつたすえに現れる動きが $\langle \dot{H} / \dot{f} \text{ ゆらぎ} \rangle$ とよばれる変動なのです。

つまり、まわりからの影響をうけながらも、できるだけ自由に變動しようとする結果、生まれるのが、 $\langle \dot{H} / \dot{f} \text{ ゆらぎ} \rangle$ なのです。

それでは、もうすこしきちんとお話しましょう。

いま、-4、-3、: 0、: 3、4 という9個の数字をランダムにつくりだすことができる。乱数発生

機があるとしましょう。たとえば、円板を、その中心のまわりに中心角が $360 / 9 = 40$ (度) になるように等分割して、その部分に4から4までの整数を書き込んだルーレットをつくればいいですね。

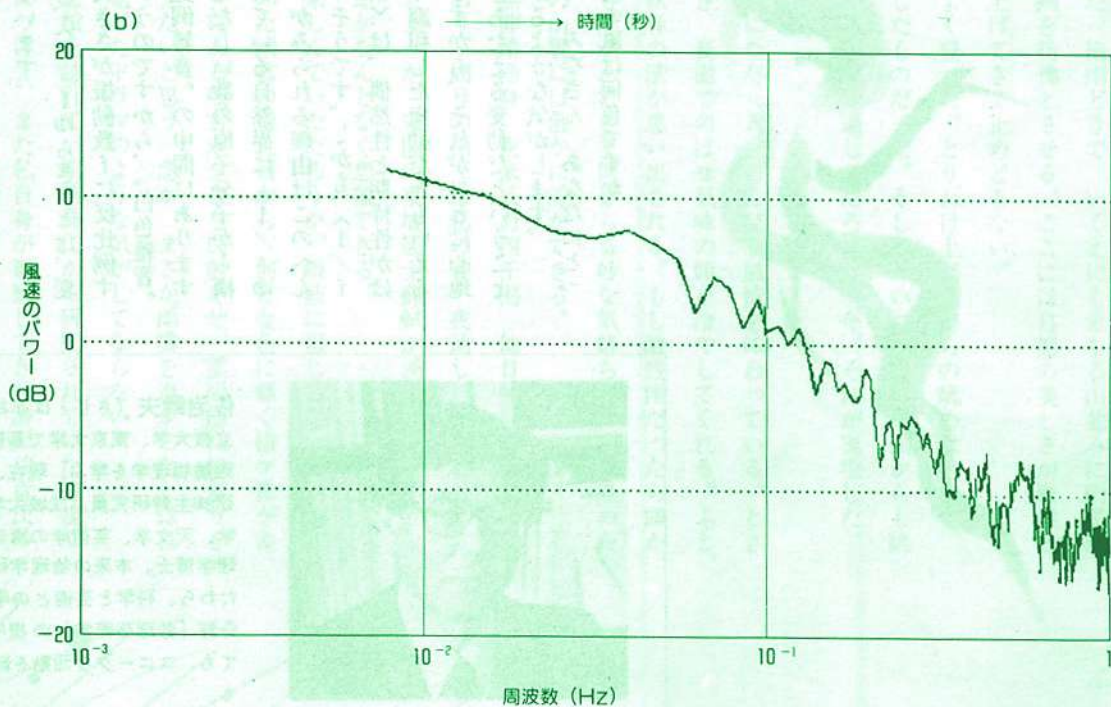
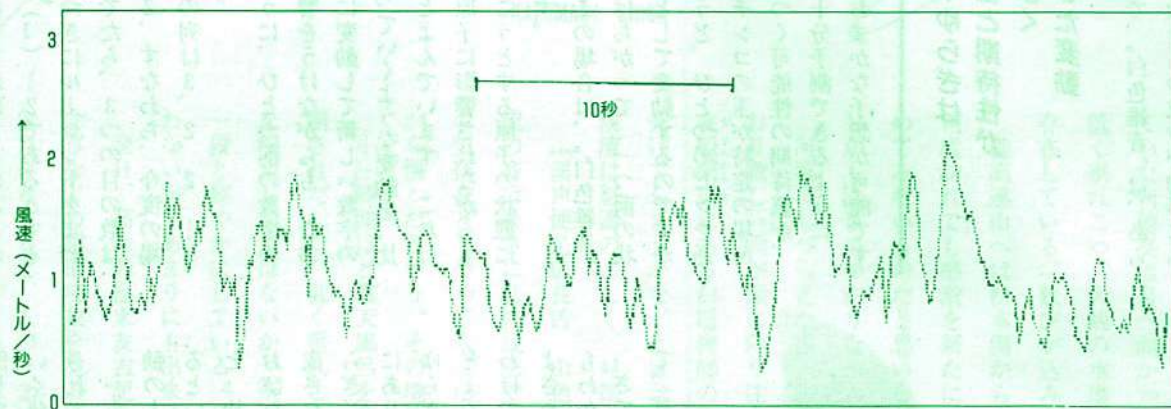
さて、この装置を使ってつくりだされた乱数の列が、たとえば2、0、3、4、1、-2、0、1、-4であったとします。この数字の並び方には、なんの脈絡もなく、完全にでたらめ、すなわちランダムな並び方をしています。いかえれば数字のでかたは完全な偶然性に支配されていて、どの数字がしやすいかという予測はまったく不可能です。このような変動現象を「白色雑音」とよんでいて、さきほどお話しした「意志」のない原子分子がでたらめに運動している状態に対応します。

**比例雑音は
変動のおおまかな
予想が可能**

つぎに、このルーレットをまわしてつくられる乱数を、そのひとつ前につくられた乱数に加えていったら、どのようになるでしょう？ たとえば3という数字がえられた

こちよい自然風の風速変動パターン(a)と、そのパワースペクトル(b)

松下精工(株)提供



あとにルーレットをまわして、-1がえられたとすれば、3のあとの数は $3 + (-1) = 2$ であるとするのです。つぎにルーレットをまわして0とでたら、3つの目の数は $2 + 0 = 2$ 、すなわち、今度の場合の数字の列は3、2、2、...となります。

このように、ひとつ前の数字の状態に影響をうけながらも、なおランダムに変動して新しい数字の列をつくっていくような変動を、“比例雑音”とよんでいます。これはまわりの原子に影響されながらも自由に動こうとする原子の状態に対応します。

さて、この場合は、“白色雑音”のときとはちがって、一つ前の状態を起点として変動するのですから、ちょうど、ひとつのピンを通過したパチンコの玉が特定の場所にとどりつく可能性の期待値が、確率的に十分予測できるように、変動のおおまかな予想が可能です。

1/fゆらぎは 偶然性と期待性が ほどよく 調和した変動

ところで、“白色雑音”は、あらゆる振動数をもつ成分が均等にふくまれている状態であり、一方、“比

例雑音”は振動数 f の2乗に反比例してその変動の成分が弱まっていく状態であることが数学的に示されています。

一方、 $1/f$ ゆらぎとは、変動の大きさが振動数 f に反比例するというのですから、“白色雑音”と“比例雑音”の中間にあります。おびただしい数の原子分子から構成されている自然界に $1/f$ ゆらぎがみられる理由はこのへんにあるそうです。しかも、 $1/f$ ゆらぎは、偶然性と期待性がほどよく調和した変動だともいえるわけですから、それがひとに心地よさをあたえる変動だということもわかるような気がします。

さて、みなさん、あなたにとって、夏の風は何色ですか。



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、ユニークな活動を続けている。

ESSAY

KAZUMASA SHIGA

奥飛驒の曲りくねった山道の車に揺られながら、かねがね訪れてみたいと思っていた新穂高温泉へ向かった。梅雨どきで、いくえにも重なる山並みに雨雲が低く垂れこめ、大観の水墨画を彷彿とさせる。ここには自然の美しさが厳然と存在している。歎びが込み上げてきて止めどもない。

穂高連山へは松本側からよく登った。とりわけ上高地からの眺めは絶景で、何度訪れても感激を新たにしたものだった。そして、いつかは岐阜側からも眺めてみたいものだと思いつながら何年経過しただろうか。今、それが実現した。しかも温泉につきりながら。

河原にしつらえた露天風呂にただ一人、のんびり風情を味わっている。ときおり激しい雨が頭に降り注ぎ、長湯でのぼせ気味の頭を冷やしてくれる。ふと、夜船閑話ヤセンかんわにある白隠禅師の軟酔の法が思い出される。もし酸性雨だったら頭が禿げてしまうかな、と雑念も浮かんできて何やら奇妙な気持ちだ。雨を集めた溪流は怒濤のごとく、対岸の山肌には俄かに滝ができる。

『溪声便是広長舌 山色無非清浄身 夜来八万四千偈 他日如何拳似人』
溪流の音はまさに仏の説法であり、周りの山々は仏の姿。夜通し思いに耽ったこの気持をどうやって人に伝えようか。宋国の東坡居士蘇軾が溪水の音を聞きながら悟ったという。その境地がなんとなく想像できる。

小一時間ほど露天風呂を楽しんでいただろうか、眼前に信じられない光景が展開された。低く垂れこめた雨雲の切れ目から、何と金色に輝く槍ヶ岳が姿を現わしたではないか。所々にある残雪が夕日を反射させ、雲間隠れに彩りを一段と鮮やかにしている。見たいと思う一念が、まさか雨雲を退かしたとは言わないが、あまりにも出来過ぎたドラマのような気がしてならない。

翌日、高山の福来友吉記念館を訪れて、明治時代から研究されていた透視や念写などの超常現象を見るにつけて、また私自身が観察してきた清田益章氏の念力を考えると、人の一念は物体や状況に作用すると言う考えの方が自然のよくな気がしてならない。だとすると、私の一念が雨雲を退かしたのだろうか。

ALPHA・TALK

■ アルファ・トーク

SMCを受けて

関沢秀美

私が初めてSMCに触れたのは、去年の八月のことでした。嫌な事があってちょっと落ち込んでいた私は、友達に誘われて「サマーフェスティバル」に、気晴らしにでもと思い参加しました。

その時不思議な事がありました。私の顔に出たじんましんに高橋先生が手をかざすと、じんましんがひいていったのです。偶然かもしれないと思いますが、SMCのテクニックだという友達の言葉を聞き、SMCに興味を持った私は、九月

にはベーシックコースの受講者になっていました。

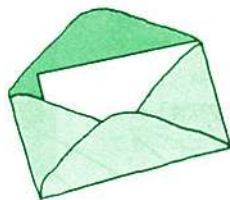
受講してしばらくは、不思議な事の連続でした。朝が何よりも苦手だった私なのに、プログラムした時間と一、二分の誤差でスッキリと起きられるようになりました。マスコミ関係の仕事がしたいという友達の話を聞いたその夜、マスコミ関係に勤務する友達から電話があり、秘書を探しているが心あたりはないかと言われました。スピードオーバードで車を走らせていた時、何となく気になってスピードを落とすと一瞬の差で、ネズミ捕りから助かったりもしました。些細な事ばかりですが、そんな不思議な偶然がこの他にも度重なって、私は次第にSMCに魅かれて

いきました。

とても不思議な夢も見ました。当時私は現在いる部署への異動を希望していて、それがOKになったのですが、ある晩夢に今の上司が出てきました。お土産をくれたので喜んで包みを開けると、中味がありません。驚いて尋ねると、「中味はもう少し先になるよ」との事すると現実にも異動の話は立ち消



● 関沢秀美さん



えになり、実現までしばらくかかりました。

S M Cの世界には、まだ片足を踏み入れたばかりですが、何だかおもしろい事ばかりです。性格も前向きになり、自分の可能性が少し広がったような気がします。S M Cを受講してよかったなと思います。

常に、今、 NOW

斎藤 大

「アルファ波」をキーワードとした願望実現法や集中力強化法、忙しい現代人向けにプログラムされた問題解決のための数々のテクニックの習得……。そんな言葉に興味をひかれ受講したS M Cであったが、僕にとって最も素晴らしかったのは、瞑想の楽しさを覚えたことである。それで僕は、ここはば



● 斎藤 大さん

らく忘れていた自分自身の心の安らぎを取り戻したのだ。

それまでは、時間に追われる都会での生活の中で、ゆとりを失い、忙しさに振り回されることが多かった。ある日、こんなことがあった。僕はいつものように深いレベルに入り、自分の現状や今抱えている問題など、頭の中を占領しているものすべてをとりあえず、記憶の外へ出し、自分でイメージしている自分を、まるでトーストに塗ったバターのように溶かしてみた。すっきり溶けてなくなってしまうたと想像した。

全く何もない世界……。僕はどこにいるのだろうか。しばらくすると静かな平安が周囲を包み込み、僕は時間も空間の枠もないところでただふんわりと漂っていた。あらゆる束縛から解放され、心地良くくつろぎの中で、僕はあるメッセージを受け取った。

「僕の目の前にある欲しい物、望んでいることはすべてもうすでに手に入れている。なぜなら僕の見ている世界は、僕の内側にのみ存在しているのだから。僕は完璧だ」その言葉を体全体で感じながら、頭の中で何度も繰り返し返した。そしてレベルから出てきた時、何だか不思議な感じがした。部屋にあるもの一つひとつが新鮮に映り、僕

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。長さは800字くらいでお願いします。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。

がなぜここにこうしているのかとても奇妙に思えたのだ。それから僕は自分と関わっているさまざまな人達や物達について、再び定義づけをする作業をしばらくの間楽しんでた。

それ以来、常に自分の心の安らぎを行動の指針とするよう心掛けるようになった。過去の失敗を悔やんだり、未来を何とかしなければと焦ったりした時は、「常に、今、ここで」自分にできることは何かということを意識するようにしている。

静かで満ち足りた「今」を感じることは、過去や未来といった時間という幻を、超越してしまうことなのではないだろうか。

中国人体科学研究院の招きで

志賀所長訪中

中国の北京にある中国人体科学研究院の招聘により、七月一日(日)から四日(水)まで志賀所長が中国を訪れた。

中国人体科学研究院は中国政府が一九八七年に認可した、中国医学、氣功、特異機能を研究する国家的な組織。特異機能とは遠隔視、遠隔感知(テレパシー)、非眼視覚(肉眼以外での物を見る)、空間的障害の突破(念力)、病気の治療(ヒーリング)など、いわゆる超能力現象の中国的表現で、中国では北京大学、精華大学などを含む百以上の主要な国家機関で実験研究が繰り返して行われてきた。

中国人体科学研究院は、日本に共同研究や留学生交換、日中交流センターの設立などを要望しており、志賀所長は日本での窓口の電気通信大学の佐々木茂美教授とともに実験視察と情報交換のため北京を訪れた。

東芝女子バレーボール部

SOPPA合宿

五月二四日(日)・二五日(月)の二日間、神奈川県・葉山にある東芝葉山荘で、東芝女子バレーボール部のメンタル・トレーニングのためのSRRP合宿が一泊二日で行われた。

東芝女子バレーボール部では実業団リーグの

八七年よりSRRPを導入している。脳力開発研究所スタッフが毎週月曜日にアルファ波の活用について講義と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全勝で優勝し、日本リーグに昇格した。八八年度、八九年度の日本リーグでは強豪チーム相手に善戦し、ともに6位の成績をおさめた。

合宿は今回で3回目。新入部員が加わることに環境を変え、自然の中でアルファ訓練を実施するのが通例になり、避暑地として有名な葉山で合宿を行った。

松商学園

一年生にもSOPPA

六月の一九日、二〇日、長野県松本市の松商学園高等学校一年生の特別進学クラスでSRRPセミナーが実施された。

松商学園高等学校では八八年より、SRRPを学校教育にとりいれている。特別進学クラスでは今回で3回、サッカー部ではメンタル・トレーニングとして2回セミナーを実施している。

今年の特別進学クラスでは、多くの生徒が受験で実力を発揮し、国立大学7名を含め7割の生徒が現役合格を果たした。また、サッカー部は県大会で二年間連続優勝するなどSRRPが役立っているようである。

今回のセミナーは一年生が対象で、平均年齢が一番低いSRRPセミナーということもあって、通常のセミナーとは異なった若々しい雰囲気

新 製品のご案内

清田益章カセットブック PSYCHER/サイカ

—精神の世界を望むすべての未来の種子に捧ぐ—

このカセットブックは、決して超能力養成講座ではありません。清田の持つメッセージを、彼の言葉で語り、音楽とシンクロさせた、まったく新しいタイプのカセットマガジンです。前半で彼の持つ世界観を、後半では、「未知なる力」についての解説を行っています。各章ごとのプログラムは以下のとおりです。

- #1 扉/DOOR≧未来探究の旅へ
/Vision Quest
- #2 愛/LOVE≧おおいなる調和にむけて
/Communication Balance
- #3 宇宙/COSMOS≧むこう側の人々に
/Channeling Beyond
- #4 精神/SPIRIT≧未来の種子となるために
/Trans-Evolution
- #5 リラクゼーション/RELAXATION≧開放と集中
/Super-Concentration
- #6 イメージング/IMAGING≧映像言語の実体化
/Hyper-Realization
- #7 ピー・ケー/P.K≧発信型未知能力
/Active Force
- #8 イー・エス・ピー/E.S.P≧受信型未知能力
/Passive Force

- *全8巻 オールカラー 32P ブックレット付
(ハードケース入)
- *定 価 ¥40,000- (消費税込み)
- *発売元 CHOKKAN inc.
- *7月末発売予定。現在予約を受けています。

中、講師の志賀所長も多少とまどい気味のようであった。

三洋電機でSRPセミナー開催

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、六月二十七日、二十八日、群馬県邑楽郡の三洋電機㈱半導体事業本部で二日間のSRPセミナーが開催された。

㈱東芝、㈱日立製作所、松下電器産業㈱に続き大手の電気メーカーでは4社目の採用。今回の三洋電機での研修は、創造性開発やストレス管理などのためにLSI開発部の20代後半から30代の開発技術者、約20名が受講した。日進月歩で進む半導体の開発という、熾烈を極める開発競争の最前線にいる開発技術者として、自分自身の心と体の健康や、創造性発揮などの自己管理にSRPが有効という講師の話に熱心に聞き入っていた。



志賀所長、
中国を訪れる



松商学園での
SRPセミナー

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				会 場
	101	202	303	404	
7月	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)	渋谷
8月	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	お茶の水
	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	横浜
9月	8日(土)	9日(日)	15日(祭)	16日(日)	お茶の水
	8日(土)	9日(日)	15日(祭)	16日(日)	神戸
10月	6日(土)	7日(日)	20日(土)	21日(日)	お茶の水

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

マインドシンポジウム '90

——いま 自分を活かす——

お申込方法/事務局へお電話にてお申込ください。

どなたでもご参加いただけます。

(定員になり次第締め切りとさせていただきます)

お申込概要/住所・氏名・電話番号・参加PARTをお申込時にお聞きします。

参 加 費/全参加 10,000円
(PART1からPART4まで)
レセプション&パーティ 10,000円
一部参加 各2,500円

お支払方法/下記口座にお振込ください。

振込確認後に参加証をお送りいたします。

第一勧業銀行早稲田支店 (普) 1535675

マインドシンポジウム90

郵便振替 東京 5-119692

マインドシンポジウム90

お問合わせ/マインドシンポジウム'90 事務局

TEL:03-565-0334

★マインドフォーラム(会員制特別研究会)

お問合わせは TEL:03-565-0464

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74回	7月21日(土)~22日(日)	福岡
第75回	8月11日(土)~12日(日)	東京
第76回	10月13日(土)~14日(日)	東京
第77回	11月24日(土)~25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

マインドボディフィットネス

この夏の「マインドシンポジウム'90」に、『マインドボディフィットネス』が公開ワークショップとして参加します。ライブ演奏の中で、生体エネルギーを活性化し、未知なるインナーワールドを旅しませんか。

■日時 8月19日(日)PM3:10~4:50

■場所 御茶ノ水スクエア3F「ヴォーリズホール」

■費用 2,500円

■講師 谷内 経子

脳力開発研究所マインドボディフィットネスインストラクター

お申し込み・お問い合わせは

TEL03-565-0334

マインドシンポジウム'90 事務局 まで

『マインドボディフィットネス』の連続受講は渋谷でどうぞ。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も思いのままです。

■日時 7月7日(土)~9月29日(土)毎週土曜日

PM2:45~4:15

■場所 東急クリエイティブライフセミナーBE
(渋谷東急プラザ7F)

■費用 22,800円 (3か月全12回)

(入会金6,000円 3年間有効)

お申し込みは直接 東急BE

TEL03-477-6277へ

BACK STAGE

編集後記

いよいよ夏の到来。涼しい所で静かに読書を楽しむ方。海へ山へ、はたまた海外へと、活動的に過ごされる方。それぞれご計画されていることと思います。私も今年は異文化の世界へ、ささやかな冒険を試みようと思っています。

ところで、八月十八・十九日はマインドシンボジウムです。まだこの日が空いているという方は、ぜひスケジュールに入れてくださいね。お茶の水スクエアでお会いできること、楽しみにしております。

(松)