

心を科学する雑誌 ● アルファサイエンス[®]

ALPHA SCIENCE

VOL. 7 NO.
350 yen

5

特集 | マインドシンポジウム'90レポート

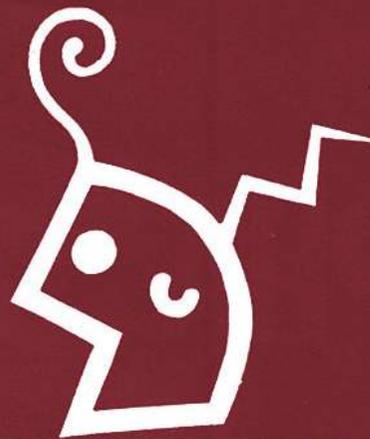
● MIND SYMPOSIUM'90 レポート 2

アルファトーク 20

SHIGA ESSAY 21

INFORMATION 22

脳力開発研究所だより



MIND SYMPOSIUM'90 REPORT

特集●マインドシンポジウム'90 レポート



▲お茶の水スクエア

ご挨拶

この度は大勢の方のご協力をいただき、予想をはるかに超える素晴らしいシンポジウムを開催することができました。ご出席いただいた方々に心からの感謝を申し上げます。

早くも、来年が楽しみだとの声もいただいで心踊る気がいたします。都合により参加できなかった方も是非来年をご期待ください。

シンポジウムの内容に関しては、この特集号で速報の形でご報告いたしますが、詳細はカセットテープやビデオに収録されていますので、シンポジウムに参加されなかった方もとより、参加された方も活用していただければ幸いです。

思えば、SRPセミナーを世に問うて八年、その効果を評価していただくために、今回のようなシンポジウムを開催したいもの、かねがね考えておりました。いかに私の願望が強くても、費用面でも、また企画・実行面での壁も厚く、今日に至ってしまいました。

幸い本場に多くの方々のご協力をいただいで、私も一〇人のスタッフが戸惑いながらも、誠意を尽くしてやり遂げた、と言う実感が込み上げているところです。

ところで、このシンポジウムを経済的に支えていただいたのは、



▲レセプション&パーティ



▲パネルディスカッションII



▲カザルスホール



▼アートプラザ 竹のオブジェ



▲コンサートのタペ



▼パネルディスカッションI

マインドフォーラムのメンバーの方々です。通常は大口スポンサーがいて随うのようですが、多くの善意によって支えられたりと言う私の願望を通して、マインドフォーラムを組織しました。

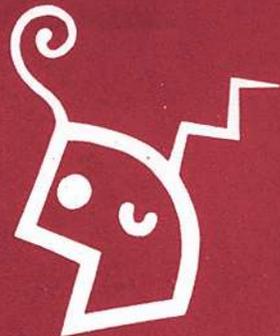
私は、次のシンポジウム開催までの一年間、心からの感謝の気持ちでマインドフォーラムのメンバーの方々へ、いろいろなイベントを提供したいと考えております。

まずはパネリストの先生方を再びお招きして、もっと突っ込んだ話し合いや懇談会を開きましょう。さらに、好評のワークショップを発展させた形で、再体験してみませんか。

SRPを継続的に活用できるようにする新しい試み——メンタルトレーニング——も是非体験して下さい。課題解決や願望実現の合理的な手法として、皆様にお勧めしたいのです。ワークショップに参加できなかった方にも改めて説明会を開くつもりです。

もちろん反省面も多々あります。皆様方からのご指摘をいただきながら、次回のシンポジウムへ向け、スタッフ一同気力を充実させていきたいと考えておりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

脳力開発研究所長 志賀一雅



特集●マインドシンポジウム'90レポート

マインド コントロールの 可能性

パネルディスカッション I

90. 8. 18
PART 1

自分を活かしている先生方に、マインドコントロールの意義や実践についてご討議いただきました。

いま心の時代

人の生き様に興味があるという岡山大学教育学部助教授の山口茂嘉先生。発達心理学を専攻されている先生のコーディネートで、参加者もふと自分を振り返るひとときが持てたディスカッションでした。

パネリストの加納修子先生は、主婦の友社の『ブルーーン』『コモ』の創刊編集長です。見えない読者の心をつかむ編集という仕事の中心の女性として、お話しいただきました。

「今、女性の時代と言われているのですが、だからこそ女性はかなりストレスがたまっているのではない

でしょうか」と発言。どんな時、読者が本を読みたいかを考えると、自分にコンプレックスがある時や、自分を取り戻したい時、リラックスしたい時、等と分析できるそうです。

また、九年来「生きがい療法」の研究、実践にとりくむ、倉敷市柴田病院の伊丹仁朗先生には、従来の療法に加えて、左右脳の働きを治療に積極的に活用することを提唱いただきました。

そして、話題のシャリー・マクレーンの本を翻訳された山川絃矢先生は、東大から大蔵省官僚のエリートコースを経て、様々な気付きの経験から「これからは心の時代ですよ」と語りました。

「いろいろご苦労もあって大変でしょう」と伺ってみたところ、「いえいえ、自分がしたい事をしていただけですよ」運が良かったので

す」とのこと。ご出演の先生方からも同じような答えが戻ってきました。ご活躍の根底には、自分自身を大切にし、常に自分自身との対話を持っている姿勢が、今回の討議の中で垣間見られました。

「いま自分を活かす」には

いまを大切に生きる

日々、私達の身边にはいろいろなことが起こりますが、それを乗り越えることで自分を活かすことが分かってきます。「気付き」それは小さな悟りでもあるのです。

例えば、山川先生は、エリートコースまっしぐらの中、生きるか死ぬかの病気をしたことさえも意味があり、本当の自分に気付くキッカケになったそうです。

ところで、現代病と言われる癌は、なんと日本人の三人に一人の

確率でかかる可能性があり、その上、その癌細胞は、私達の一生のうち、一億回も発生するといわれます。幸いなことに、細胞の免疫機構で抑えられているので発病はしませんが、「癌という病気の体験を通して人生の困難を乗り越える予備訓練をしているのです」と伊丹先生は語っています。

そして、加納先生は、一つキツカケをつかんだら、素直に受け入れ、次に思い活かすのだそうで、それは、生きがい療法やSRP等のポイントと共通点がありました。

いま本当の自分の声に

耳を傾けてみましょう

最後に、先生方の生き甲斐を聞かせていただいたところ、旅に当たり、α波優勢になる瞑想をしたり等々……。

生き甲斐を得るには、今一度本当の自分の声に耳を傾けてみる。こと。つまり、生き甲斐というのは、いまを大切にしていると、そこから自然に出てくるのではないでしょう。何かの縁で、物事に出合い冒険しているうちに、人のつながりが出来て、チャンスを探ることが出来る。そして気付きを得ながら、自分がだんだん大きくなってゆくでしょう。

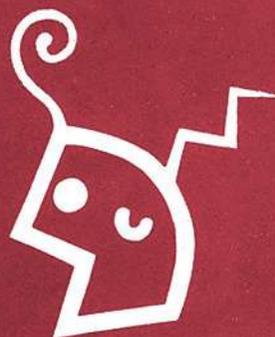
*討議の内容は、収録テープをお聞き下さい。

右から加納修子氏、山川紘矢氏▶



◀右から伊丹仁朗氏、山口茂嘉氏





特集●マインドシンポジウム'90レポート

音楽パフォーマンス

90.8.18
PART 1

「音楽パフォーマンス」では、大宇宙から生体をつらぬく法則性を理学博士の佐治晴夫先生が、やさしい音の実験で解き明かしました。短い時間のパフォーマンスではありましたが、よく生きることへの「道しるべ」が探せたように思います。

オーブニングでは、まず、ある音を聞きました。誌面上なので音をお聞かせ出来ないのが、とても残念なのですが、山奥で雪女が歩いているような、何やら得体の知れない神秘的な音です。続いて、ジャングルの中、たくさん鳥がさえずっているような音が聞こえてきました。実はこの音は銀河の風の音と、太陽風の音だったので。宇宙の音が、人間と関わりのある音に聞こえてしまうとは、なんと興味深いことでしょうか。

実は、ここに一つの大法則があ

り、それは今注目の $h1/f$ ゆらぎである、佐治先生は解説します。

自然界の音にしろ、音楽にしろ、あらゆる音には、周波数や強弱の変化があります。その変化が一つの「ゆらぎ」であり、一定の規則性があります。それが、ゆらぎの周波数 $h1/f$ の逆数に比例するよ

うなエネルギーの分布をもったとき、私達は、こちよさ、安心、安らぎを感じるらしいということです。

そこであらかじめ、佐治先生がコンピュータで作った、① だらめな音(ホワイトノイズ)② 予測性のある音(ブラウンノイズ)③ $h1/f$ ゆらぎの法則性を持つ音(ピンクノイズ)を、八下田一雄氏のバイオリンと桜井勝之氏のクラリネットをひいてもらいました。すると参加者も③番の音が

明らかにこちよく感じられたようです。

そして、もう一曲。ここで聞いた曲はショパンの有名なピアノソナタ第一番にとってもよく似ています。実はこの曲は、驚いたことに人間の遺伝子の塩基配列(図1)を音にしたものなのだそうです(図2)。

まるで音楽のソナタ形式のよう



▲音の実験。右から佐治博士、八下田氏(バイオリン)、桜井氏(クラリネット)



特集●マインドシンポジウム'90レポート

いま 自分を活かすと いうこと

パネルディスカッション II

90. 8. 18
PART 1

いま流行の三つのf、つまり、フラクチャーエーション(ゆらぎ)、フラクタル(自己相似性)、フrazier(あいまいさ)をテーマに、「いま自分を活かす」ことについて大いに語っていただきました。

実は、この三つのfは物理学では古くから関心の寄せられていた現象で、こと新しいものではないのですが、最近になってさまざまなデバイスやシステムに取り込まれ、二十一世紀へ向けてのキーワードになりそうな勢いで流行り出しています。

そこで、まず物理学の専門家から分かりやすく三つのfについて解説していただき、その上に立って、いま、いかに自分を活かすかについて論じていただきました。

ゆらくことが生きている証拠

いかに自分を活かすかというこ

とは「われわれは、そもそも何物か」の問いかけに対する答えかも知れません。現代の科学の常識では、この宇宙は何もないところから生まれたと考えるのです。

つまり、無の世界で「ゆらぎ」が発生して有の世界ができあがったということです。だからこの宇宙は「ゆらぎ」によってできあがったとみることができます。

そもそも、揺らぎは不規則性とか偶然性の要素が強いのですが、自律的に動くことによって生命体としての個を活かすことになるのです。

佐治先生・石川先生にこの難解な概念を易しく解説していただきさらに、それぞれの立場から自分を活かすことについて論じていただきました。会場から笑いや拍手が湧き起こり、かなり満足いただけたのではないのでしょうか。

フラクタルは東洋の考え

フラクタル概念とは、部分の中に全体の様子がみられ、全体の中にも部分の様子が含まれる、という意味になります。

石川先生が「一日一生」という東洋の言葉を引用され、会場の多くの方が、フラクタル概念を理解されたのではないかと思います。今日一日の振る舞いをみれば、その人の一生が分かるというわけです。

これは時間概念の中での機能的な面ですが、構造的にフラクタルなもの例もたくさんあげられ、いかに自然界が、とくに生物界がフラクタル構造をもっていて、バランスがとれているのかよく理解できたのではないのでしょうか。

結局、自分を活かすためにはフラクタル構造をもった自分の機能

を活かさなければならぬ、という
ことになりそうです。

あいまだからおもしろい

これまでの価値観は、画一的に
機械論的な正確さに重きが置かれ
ていたようですが、私たちの生活
にこれを当てはめてみると、実に
味気のない毎日になりそうです。

単にでたらめでなく、方向性を
明確にしながら、いろいろな可能
性が認められてこそ、行動の意欲
が湧き出てくるものです。自然界
の安定性も、このあいまの上
に立って成り立っているようです。

科学技術が自然を克服する意味
で、このあいまさを排除してき
たわけですが、かえって安定性を
失ってしまったという、皮肉な結
果をもたらしてしまいました。

この反省の上に立って『いま、
自分を活かす』方法が、それぞれ
の立場でつかめたのではないでしょ
うか。新井満さんが話された「環
境決定論」的なものと「意思決定
論」的なものが程よく混在した
行動が、自分を活かすコツかも知
れません。

ともあれ会場からの笑いと拍手
の絶えない一時間半でした。是非、
収録テープをお聞きください。

右から新井満氏、志賀一雅氏▶



◀右から佐治晴夫氏、石川光男氏





特集●マインドシンポジウム'90レポート

シャーリー マクレーンの 瞑想

90. 8. 19
PART3-B

ワークショップ「シャーリー・マクレーンの瞑想」では、山川絃矢・亜希子さんご夫妻の指導で、チャネリングによる瞑想が行われました。

日経新聞でも、シャーリー・マクレーン現象などをとりあげる時代。早々に満席となり、皆様にご迷惑をおかけしました。

まずは、瞑想について――。
「瞑想とは、静かにして心の中の波だっているものを静めていく方法です。」

瞑想をして静かな時をもつと、潜在意識で自分が何を望んでいるかがフツと直感でわかるようになります。回答は自分の中にあり、それを引出すことができます」というお話を、山川絃矢さんから伺いました。

さらにチャネリングについても解説をしていただきました。

「意識には、表層の顕在意識とその下に潜在意識があります。もつと、それを超えたところに超意識があり、自然と一体になるとか、宇宙と一つになる。また、魂とか神の部分といわれます。シャーリーは大いなる自己とよんでいます。この意識の一番深いところは、何でも知っていて、そことコンタクトすることをチャネリングといいます」

また、瞑想に関して、次のような提案がありました。

「瞑想すると全てひとつというところがわかります。私は神である、エネルギーである、魂である、宇宙そのものであるということがわかってきます。」

自分にあつた瞑想をやればよいのです。十分なり十五分、座ってみることが大切です。SMCでも、気づきのセミナーでも何かやって

いるうちに、自分に合ったものに出合うと思います。自分のなかにある魂の部分にふれるという体験を、生活のなかに取入れていってください」

ひき続いて、亜希子さんがご自身の瞑想体験について話しました。六年ほど前に、アメリカで気づきのセミナーをとり、そこで、ジム・シユナイタというホモセクチュアルで白血病の青年と一緒になつたことが、キッカケだそうです。「彼が変わっていき、光をまして輝いていくのを見ていて、人間ってこんなに変わるものか、人間の素晴らしさを感じられた」という話は感動的でした。

セミナー終了九カ月後、彼は白血病で死亡。その愛を、そして光をもらった人たちが、彼をしのんで、アレクサンダー・エベレットのスピリチュアルなセミナーを開

き、そこに亜希子さんも参加されたそうです。

「二千年ごとに星座が変わっていて、これから愛と平和のアクエリアスの時代がくる。そのために私たちは、宇宙と一体化することが必要で、その方法がセンタリング（瞑想）だ」というのがアレクサングター・エベレットの教えだったそうです。これはシャーリーの言っていることと同じです。

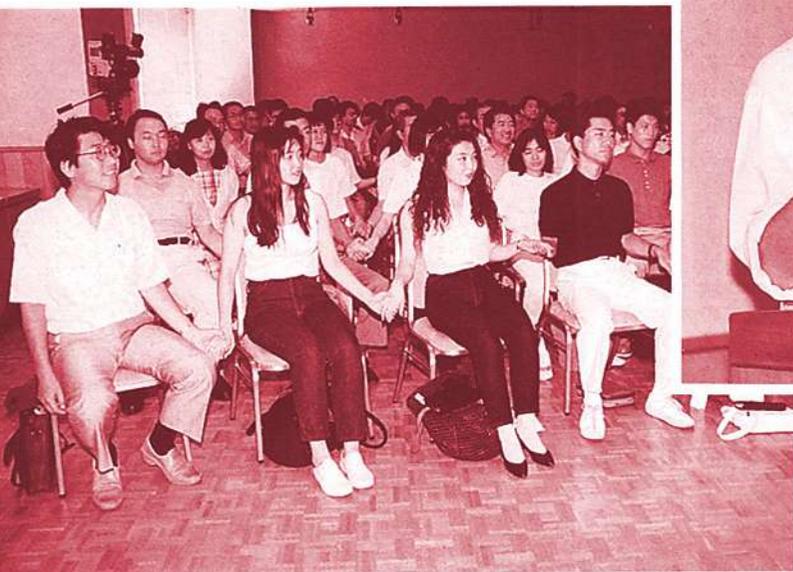
そして一年間ほとんど毎日、瞑想をおこなったところ、自分の恐れがなくなり、精神も体も癒されていくということを体験されたということでした。

「全てに時があります。やり方も人によってちがいます。例えば、空を見ると、あなたの心にあるものを空が全部教えてくれます」という言葉が印象的でした。

絃矢さんと亜希子さんによって、瞑想についての理解を深めた後、いよいよチャネリングによる虹の瞑想を体験しました。三十分間の瞑想の後、意識をその場に戻してからも、会場には静けさがただよっていました。

残り僅かな時間でしたが、参加者との交流、また飛入りの佐治先生とのET論のやりとりは、来年のシンポジウムへの期待をいだかせるものでした。

山川絃矢・亜希子ご夫妻▶



◀最後に全員が手をつなぎ、お互いのエネルギーを感じ合った



特集●マインドシンポジウム'90レポート

α サラウンド ズ・メン・ワウンド

90. 8. 19
PART3-A

音楽の心理的効果が着目されるようになってから、かなりの時間が経ちました。近頃ではブームも過熱ぎみで、多くのストレス解消音楽の類が売り出され、中には、いささか誇大広告ぎみのものもあるようです。

そこで、マインドシンポジウム'90、「αサラウンド」では、クラシック音楽の作曲の第一人者であり、環境音楽の分野でもリーダー的な存在のバイオシック音楽研究所代表の助川敏弥先生をお招きしました。そして音楽の効用について、体験的なワークショップを開催しました。

音楽の実用目的

まず、助川先生のお話は「音楽」というものは古来実用目的に使われていた歴史が長い。例えばブラ

スバンドの源流はローマ帝国の軍楽であり、宗教や儀式、呪術や医療、雰囲気演出などのために音楽は使われていて、演奏や鑑賞だけの音楽というのは比較的新しいものだ」ということでした。

その例として十八世紀のヨーロッパで、ある貴族の不眠を治すために作られた、バッハのゴールドベルグ変奏曲をテープで聞きました。また、ヒットラーが大衆の煽動に効果的に音楽を使った例や、ノモンハン事件でソ連が日本軍に対しての心理戦に、音楽を使ったという興味深い話もありました。

次には、音楽の効果の実態の説明ということで、音と音楽は違うということとを解説し、助川先生が魚類学者と制作し、沖縄海洋博で発表した「魚寄せの音楽」を聞きました。魚でも、特定の音を識別することができるそうです。しか

し、音と音楽とは異なっており、音楽にはいろいろな要素が含まれ、その地域の文化や社会的学習の影響を大きく受けているということでした。

音楽は文化が生み出す

文化が音楽を生み出しているということ、牛の骨で作った楽器で演奏しているというオーストラリアの原住民の音楽を聞きました。低いうなり声と蟬の声を模したかのような音からなるもので、異様に聞こえ、参加者は音楽の幅の広さを感じたようでした。

また、最近注目されている心理学と音楽の関係については、こうやればこうなるという心理学的な理論のみで音楽の効果を説明することは難しいということで、音楽には様々な要素があるということ

でした。

そして、助川先生のバイオシック音楽研究所で制作した環境音楽、鹿島建設の退社時に流す音楽を聞きました。チャイムのような音で始まるこの曲はとてもやさしく、すがすがしい感じでした。

この曲のために、先生は何度も現場に足を運び、その場の雰囲気や状況を調査して制作したということです。

助川先生によると「環境音楽として、クラシックの名曲を使っていることがあるが、クラシックの曲は、演奏会で全力を傾けて聞いてもらうという前提で作ってあるので、目的が違う」ということです。やはり、環境音楽として使うなら、それを目的にして作った曲がいいということでした。

オリジナル曲で音楽瞑想

そして、電子音の音源としては最高レベルのヤマハの技術力を総結集し開発した電子楽器「HX-1」による、マインドシンポジウム'90のオリジナル曲「コスモスⅠ、Ⅱ」の発表があり、赤松紀代子さんの生演奏がおこなわれました。この静かで綺麗な広がるような曲で、参加者は音楽瞑想をおこない、十分にリラックスできたようでした。



◀瞑想の曲を作ったバイオシック音楽研究所の永野さん



バイオシック音楽研究所代表の助川敏弥先生による体験的ワークショップ ヴォーリスホールにて



特集●マインドシンポジウム'90レポート

メンタル ノートの 提案

メンタルトレーニング

90. 8. 19
PART4-B

ワークシヨップ『メンタルトレーニング』では、志賀所長が、長年の指導体験をもとに、日常で活用できるようにする新しいプログラム―ほんの五分の時間で成功をもたらず―『メンタルノート』を提案しました。

NOTAの基本は目標設定

まずは、SRPの解説から――
「せっかく生きている限り、何か自分の夢、願望をいだき、実現させていきたいと思うのは当然の考えです。今の自分は、自分の意志でつくりあげてきたともいえます。ならば自分の人生の脚本は、自分で書き上げていきましょう。」

夢をふくらませ、経済的に恵まれ、精神的にも豊かな目標を設定するのです」というお話があります。

そして、目標達成のための心の

状態として――

「未来への強い願望、過去の実績からのゆるぎない確信、現在の予感。この三つの要素がたばねられたとき、脳は左脳と右脳、意識と潜在意識が統合され、目標達成に向かって力が発揮される」と考えられるわけです。

さらに、目標達成のメカニズムについて、次のような説明がありました。

「目標の達成には、左脳的に意識して努力する、物理的な肉体を伴ったフィジカルトレーニングが大切なのはもちろんです。同時に、リラックスして意識集中したアルファの状態で、達成された将来のイメージを描いていく右脳的なメンタルトレーニングも行うと、目標が潜在意識の中にかきこまれます。」

日常生活の中で無意識反応がでてきて、カン・ヒラメキが働き、

創造的な行動がとられ、知らず知らずのうちに目標が達成されていくのです」

このメンタルトレーニングを効果的にまとめたのがSRPであり、目標達成のプログラムといわれるゆえんです。

メンタルトレーニングは毎日たえず行うことによつて、効果があがりやす。しかし、強制し、形にこだわると宗教的になります。そこで、宗教的なおいを排除し、毎日、日記をつけるように行うための、大胆な『メンタルノート』が提案されました。

メンタルノートの提案

解説の後、志賀所長の指導のもと、実際に『メンタルノート』を体験しました。アルファサウンズで発表されたばかりの音楽を使って瞑想し、自分が本当にやりたい

ことをみつめて、それを文章化します。次いで目標達成のための計画を左側に、阻害要因を右側に書きました。これは、すべてSRPのエッセンスです。

さあ、ここからがメンタルノートへの考え方、メンタルな価値をお金で評価するという方法です。

まずは、現在の年収を勤務時間で割ることによって、時間当たりの収入を出します。次いで、目標の年収を設定し、同じく時間当たりの収入を出します。

マインドの預金をふやす

その上で日々の行動内容についての評価単位(Rate)を決め、時間との乗数で評価額を出していくわけです。SRPでの理論によりますが、カンが湧いた時などは評価が高くなるということです。評価されたものは預金額(Deposit)に記帳し、累計欄(Balance)に加算していきます。累計欄の金額が増えるほど、メンタルな預金をしたこととなります。これを毎日記帳していくというわけです。

今回のこの体験、一時間半では短く、参加者とグループカウンセリングを実施しながら、完成度を上げていくことになりました。

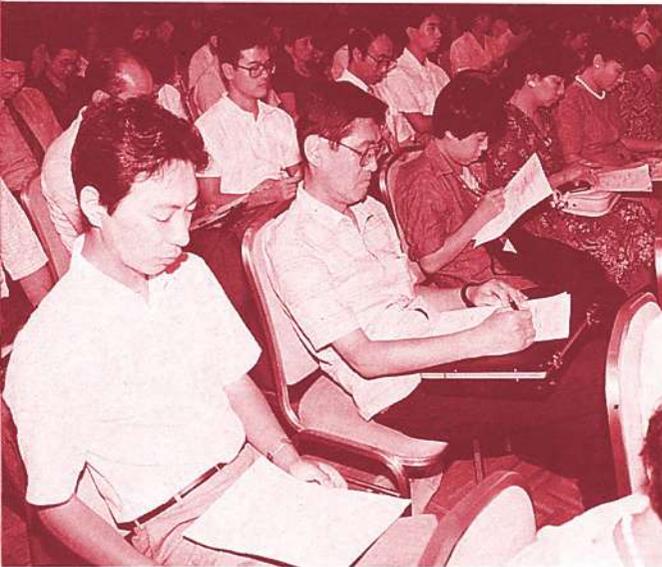
来春には、新しいメンタルトレー

ニングとして提供していくということ、期待がもたれます。

脳力開発研究所の志賀所長によるレクチャー▶



◀メンタル ノートを体験する参加者の皆さん





特集●マインドシンポジウム'90レポート

マインドボディ フィットネス & バイオ エナジティクス

90. 8. 19
PART4-A

ワークショップ『マインドボディ
フィットネス&バイオエナジティ
クス』には、百名を超える参加者
が、思い思いのトレーニングウエ
アで集まりました。

まずは、脳力開発研究所の高橋
慶治氏による解説です。高橋氏の
レクチャーにより、バイオエナジ
ティクスとマインドボディフィッ
トネスは、次のように理解するこ
とができました。

バイオエナジティクスとは心理
療法のひとつで、心の問題を身体
からの働きかけから解決していこ
うという方法。日本では生体エネ
ルギー法とよばれています。

生体エネルギー法は、身体を流
れるエネルギー過程から人間を理
解していきます。どれだけのエネ
ルギーを持っていて、どれだけの
エネルギーを使っているかによって、そ
の人の生活場面での対応の仕方が

決まります。

ストレスは身体の慢性的緊張を
引き起こし、その人のエネルギー
を減少させ、その人の精神的健康
をむしばんでいきます。したがっ
て、十分なエネルギーと精神的な
健康を取り戻すには、この慢性的
な緊張から解放されることが必要
になってきます。そのために、生
体エネルギー法では四つの基本的
機能に注目してワークを行います。

それは、呼吸、身体の動き、感
情、自己表現の四つです。マイン
ドボディフィットネスは、これら
の四つの要素にリラクゼーション
とメデイテーションを取り入れ、
脳波のアルファ状態を体験します。
この状態では潜在意識に問題解決
をプログラムできますし、自己へ
の気づきが得られます。これを音
楽に合わせながら楽しい雰囲気
でおこないます。

理論が分かったところで会場に
は谷内経子インストラクターとア
シスタントの三人、小沢、鈴木、
梅田氏が全員白のレオタードで登
場。音楽は赤松紀代子さんによる、
ヤマハHX-1の演奏をバックに、
自分の手の平に意識を集中しなが
ら、深呼吸をして手の平で生体エ
ネルギーを感じるワークではじま
りました。

次に軽快な曲に合わせての有酸
素運動。全員楽しみながら身体を
動かし、その後、声を出すワーク、
声とともに抑圧感情を解放しまし
た。「ワッショイ！ワッショイ！」
「エッサ！エッサ！」という叫び
声ホルル中に響き渡り、凄まじい
社会生活を送っている私たちに
て、我を忘れてこんな大きな声
を出して叫ぶのはめったにないこ
とです。

そしてグー、チョキ、パーを左

右の手でバラバラに出す手のワーク。「あ、い、う、え、お」の各々の母音を発しながら、母音ごとに顔の表情を作っていく自己表現のワーク。バイブレーション、筋肉の震えを起こし生体エネルギーを感じるワークと続きます。

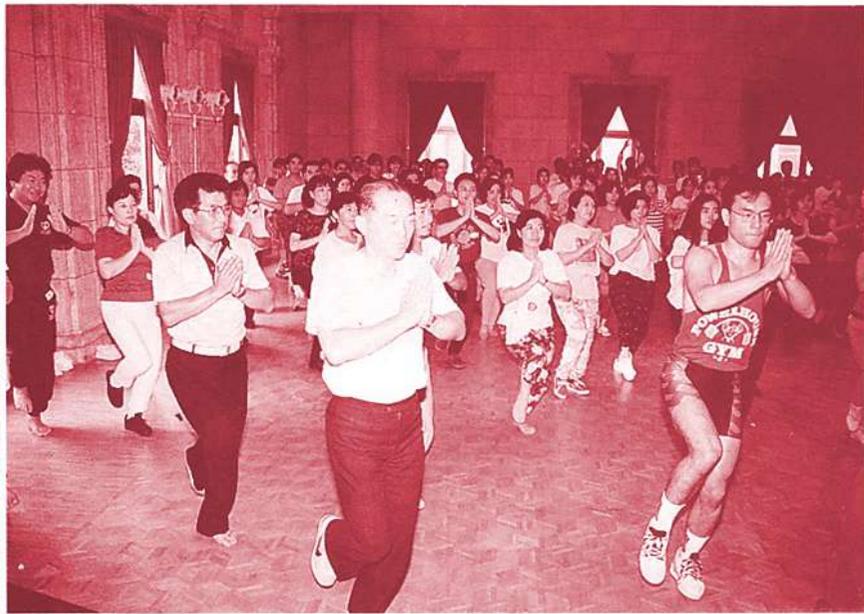
演奏も静かな曲に変わったところで今度は一転して動から静へ。激しく動くワークから身体を整えるための自己マッサージとヨガ&ストレッチです。

そして最後はアルファ状態でのメデイテーション。自分の頭の中を浄化するイメージの呼吸法を行っている、マインドシンボジウム、90のオリジナル曲「コスモス」の静かで広がるような音色が会場を包み込みました。世界一の音源を持つといわれるHX-1の音楽の中に溶け込み、谷内インストラクターにより、イメージの世界に誘導されます。

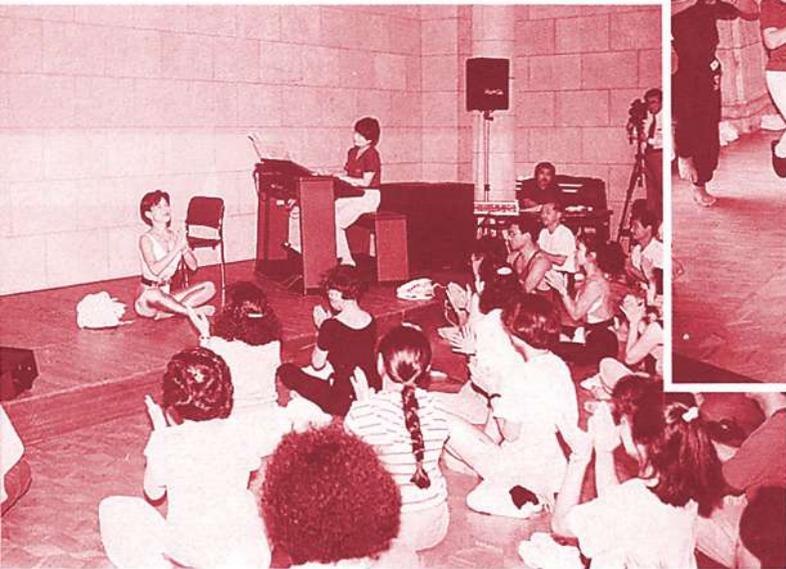
イメージの中では子供のころの自分と家族を感じ、自分の過去を受け入れる瞑想を行いました。瞑想の後には、自己への新たな気づきが得られたのか、涙をぬぐっている人もかなりいました。

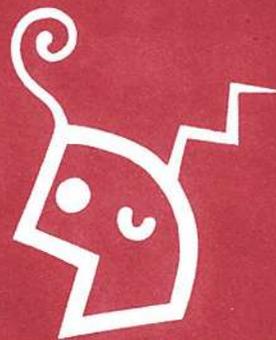
プログラム終了後、谷内インストラクターへの盛大な拍手は鳴り止まず、参加者の満足ぶりを感じました。

生体エネルギー法により、湧き出る自然なバイブレーションを感じる
皆、真剣な表情 ▶



◀ ヨーガの後の瞑想。HX-1の音色に包み込まれ、会場は一体となる





特集●マインドシンポジウム'90レポート

コンサートの タベ

90. 8. 18
PART 2

ヘー／f ゆらぎの分析による

初のライブコンサート

マインドのシンポジウムならではの趣向で、最初にαレベルのエツセンスを解説、体験した後、演奏に耳を傾けることが出来ました。

まずは脳力開発研究所所長の志賀一雅より実験を提案。音楽パフォーマンスでは、ヘー／f ゆらぎの音の実験がありました。コンサートでは、皆で、演奏会そのものの実験を試みようということになりました。統計的に、ヘー／f ゆらぎのリズムは、名曲といわれ、多くの人がこちよい響きの感銘を得るとされています。

とはいうものの、さまざまな場合を考えると一概にはいきれません。例えば、演奏家がいかに優れたテクニックを持っていても、気分やノリが随分影響するようです。またそれは、聞き手の期待感

とも関連しそうですね。

そこで、聞き手の方々にヘー／f ゆらぎの性質を持つαレベルをご体験いただき、演奏への期待あふれるイメージをふくらませてみました。

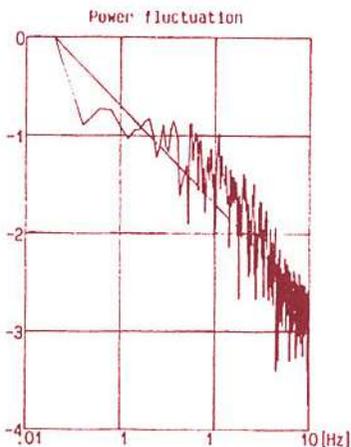
ポルカやワルツで

“ゆらぎ”の世界を満喫

演奏は、αリズムの相乗効果が二回のアンコールを含む熱演でした。いつの間にか、「こちよく自分自身の夢に馳せていた」と、感想をもらす方もいました。

果たして、図1をご覧ください。なんと、きれいなヘー／f ゆらぎのリズムにのりました。

いい演奏とは、演奏者の思いと聞き手の思いが一体となって、そこに、感動が生まれてくるものなのではないかと思いました。

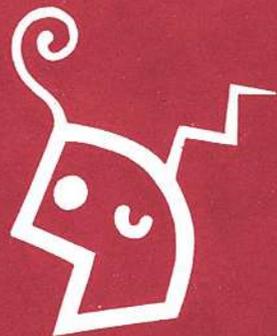


▲ 図1「宮廷舞踏会」の分析（佐治晴夫氏提供）
強さのゆらぎ（演奏そのものが反映される）

- 曲 目
- 「若人の情熱」
 - 「愛の歌」
 - 「求婚者」
 - 「宮廷舞踏会」
 - 「ウィーン気質」
 - 「美しきイダ」
 - 「愛の悲しみ」
 - 「アントワネットン・ポルカ」
 - 「朝の挨拶」
 - 「我が人生は愛とよるこび」



▲アンサンブルヴァルツェンによる演奏



特集●マインドシンポジウム'90レポート

アートプラザ

REPORT

マインドの仲間で大盛況

会場となったお茶の水スクエアイベントホール『アートプラザ』では、シンポジウムに関連した様々な展示が行われ、参加者同士が集い、いま自分を活かす―ことについて語り合いました。

書籍コーナーでは、シンポジウムに出演された講師の著書が展示され、ビデオコーナーでは、環境ビデオが『ゆらぎ』のリズムを映しだしていました。

測定コーナーでは、アルファ波を実際に体験する人、声を出しながら1/fかどうかを試す人で終始賑わっていました。

なかなか1/fのラインにのる人がいないなか、きれいに1/fのラインにのる人が現れ、聞いて



▶アルファ波を測定する参加者

みるとトップセールスマンであるとのこと。



◀声の1/f分析をする参加者

1/fのゆらぎをもっていか
らトップセールスマンなのか、トッ
プセールスの人は、1/fのゆら
ぎになるのか興味のあるところ
です。

アートプラザ中央には、竹で
きたオブジェが飾られました。そ
のまわりに配置された竹の緑台に
、おもいおもい腰かけ、納涼サービ
スの飲み物を手にし、1/f扇風
機のこちよいゆらぎにしたりな
がら語り合う参加者の皆さん。

マインドに関心ある人同士です
から、たとえ初めての出会いでも
率直に感じていることをそのまま
ぶつけてもOKです。

『いま 自分を活かす』実践の
場で、様々な気づきがあったこと
でしょう。



シンポジウムの制作進行を担当して

情報教育研究所代表

山岡 ティ

二日目の「マインドボディフィットネス&バイオエナジティクス」の受付近くのことでした。

「こんにちは。いらっしやいませー」「こんにちは」

シンポジウムの揃いのTシャツを着た大学生達が大きな声でお客様をお出迎えしていました。

「わあ、体育会系のノリですね」とニヤニヤしながら言った私に、「朝礼のときに、『遠來のお客様を迎えるような心づかいを』と山岡さんがいわれたので、やっぱり、それは挨拶かなと思ったんですけど……へんですかあ？」と、彼らからは真面目な答が返ってきました。

このイヴェントのために、神戸や松本など地方からもわざわざお手伝いに駆けつけてくれた、大学生のセミナー卒業生の方達。一人ひとりがじつによく気がついて、気持ちよく働いてくれました。

つねづね感じていることですが、イヴェントは三位一体のパフォーマンスだと思っています。企画内容やテーマ、出演していただくパネリストや講師の先生方など、ソフトの魅力がまず第一。そして、ハード面を担当する舞台やホールの裏方さん、事務局をはじめとする受付や接遇などの運営スタッフの実行力と心意気。さらに、当日参加していただく観客の皆様が、熱意や参加意識がスパークしたときに、



はじめて出来るように思います。

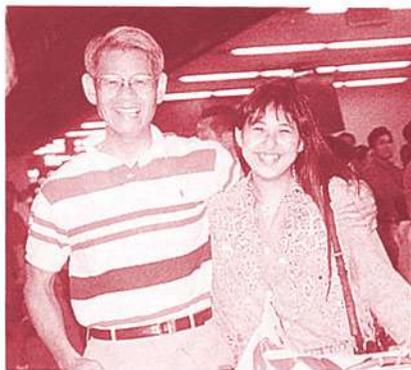
さまざまな方々との出会いを通して支えていただきました。ご協力・ご参加していただいた皆様様に心よりのお礼を申し上げます。

未知との遭遇への感謝

日本航空

能力開発部
瀬尾 行弘

私は、シンポジウムの司会を担当された脳力開発研究所の木村孝さんのお勧めもあり、また「アル



瀬尾行弘さん。右はお嬢さま

ファ波「脳力」意識集中」などについて知りたいと思いい、今回のマインドシンポジウムに参加しました。もちろん、企業研修の効果向上を目指していましたが……。

当日はまさに猛暑のなかで、我々が意識も一段と散漫でしたが、初めて聞く内容はばかりで、無我夢中の二日間でした。随分と別世界!?!の事を勉強したなというのが、充実感と同時に得た感想です。

しかし、懇親パーティーでは、頭(帽子)が当たるし、講師の方々とも親しく語り合え、さらにたくさん新たな知人ができたことなど、楽しい思い出も残りました。

人とは何か、どこから来て、どこへ行くのか。脳や心や瞑想だけでなく、幅広く教えていただき、この得たもの(プラス)を社会へ放出(マイナス)して、お役に立てていけるよう、努力してまいりたいと思っております。

最後に講師の先生方を始め、関係者の方々に感謝の一言を贈らせていただきます。

ESSAY

KAZUMASA SHIGA

雄大なものに触れていると、気持ちも考え方も大きくなっていく。NASAの宇宙飛行士が月面に向かって遠ざかる地球を眺めながら、始めのうちは自分の生まれ故郷であるテキサスのことばかり考えていた。ところが暗黒の空間に漂うエメラルドグリーンの美しい地球を眺めているうちに、アメリカの国を思い、ついには地球という星のことに思い及ぶようになってしまったと言う。

宇宙空間から地球を眺める規模とは比べものにならないが、ゴルナーベルグの大氷河を目の前にしたマッターホルンの勇姿を眺めていると、何だかやけに気持ちが大きくなってきて、これまで自分のやりたいことばかりに拘っていたのに、自分がやらなければならないことを思うようになってくる。

研究所のスタッフ達にはいささか申し訳ないものの、若干の休暇をとって、長年の夢であったスイスアルプスを歩き回ってきた。山の虜とらになり、高校時代に読み耽ったウィンパーの「アルプス登攀記」や楨有恒の「山行」に心を掻き立てられて、何としてでもこの目で、この肌で素晴らしいさを味わいたいものと、三十五年間も暖めてきた思いでもある。

水河特急で、まる一日の車窓を満喫しながら、アルピニスト達の憧れの基地、ツエルマットに着く。はやる心を押さえながらホテル・モンテローザに向かう。楨有恒のお気に入りのホテルだ。その壁面に造られたウィンパーの記念碑を見ながら、「アルプス登攀記」の、「山行」の文章が思い出されてくる。

勿論、本格的な登山は無理だが可能な限り高くまで行こう。空は快晴！そして眼前に広がる広大な氷河。目の前に憧れのマッターホルンが聳え立つ。しばし素晴らしい光景に浸りながら、いつの間にか瞑想に耽っていく。ひたすら山を見たくてここに来たのに、それはどうでもよくなってしまった。

「今、私がしなければならぬことは何だろうか？」物見遊山の気分で作って来た自分に、いきなり厳しい尋問である。やはり、雄大なものに触れると、気持ちも考え方も大きく変わっていく。だから、たまにはできるだけ大きなものに触れる機会を持ちたいものだ。

シルバ・マインド・コントロール(SMC)

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。

日程	時間は9:30~18:30				会場
	101	202	303	404	
10月	6日(土)	7日(日)	20日(土)	21日(日)	ルーム6
11月	3日(休)	4日(日)	10日(土)	11日(日)	文化センター
12月	1日(土)	2日(日)	8日(土)	9日(日)	ルーム6

場所：ルーム6：お茶の水スクエアA館2F
文化センター：主婦の友文化センター9Fホール
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1,000円申し受けます。

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。

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B E
費用：無料

■お問い合わせ・お申し込みは SMC東京 TEL03(565)0334

マインドフォーラム〈会員制特別研究会〉

マインドシンポジウムの開催を契機にアルファ脳波に関連したさまざまな研究活動を行いたいと思います。

今回のテーマは、『ゆらぎとファジーに学ぶ人生』です。

自由に生きたいけれど、他人との兼ね合いで思うようにいかないのが人生。自由と協調のバランスのとり方は、無心の原子・分子の方が巧い。人生は論理では決められない。人生はファジー(あいまい)だ。でも、「あいまい」は役に立つ。ファジー洗濯機のように。

日時：10月9日(火) (19:00~21:00)

19:00□講話 石川光男(国際基督教大学理学学科教授)

20:00□対談 石川光男・志賀一雅

場所：新大宗ビル1号館8F フォーラム8 会議室B
渋谷区道玄坂2-10-7 (地図参照)

参加費：マインドフォーラム会員 無料(当日会員証をご提示下さい)
会員同伴者 1,500円 (当日申し受けます)
一般 3,000円

定員：100名(定員になり次第締切りとさせていただきます)
申込み：お電話にてお申込み下さい TEL:03-565-0334



●新大宗ビル フォーラム8
JR線渋谷駅下車3分

*次回予告 12月10日(月)石川先生・佐治先生・志賀所長の素晴らしい仲間を囲んでの懇親会を行う予定です。

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
第78回	12月15日(土)～16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

■詳しくは脳力開発研究所までご連絡ください。

マインドシンポジウム'90録音テープ

マインドシンポジウムに参加できなかった方のために、パネルディスカッションとワークショップの一部を録音したカセットテープを販売いたします。

テーマ パネルディスカッションⅠ

パネルディスカッションⅡ

ワークショップ「シャーリー・マクレーンの瞑想」

山川紘矢・亜希子

ワークショップ「メンタルトレーニング」 志賀一雅

価格 各¥2,500 (税別)

●詳しくは脳力開発研究所まで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 —潜在脳力開発法—

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12日～12月21日

時間：13:00～14:30

参加費：15,400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：エアロビクスやヨガで体も鍛えながらマインドコントロールを学びませんか。

問題解決や習慣のコントロールなど、様々なテクニックを取り入れながら思い通りの自分を作り上げていきます。

期間：10月6日～12月22日 (全11回)

土曜日14:45～16:15

参加費：20,900円 (入会金6,000円。3年間有効)

講師：谷内経子

場所：渋谷東急プラザ7F

まずは一度体験してみたい方のために

10月6日(土)に特別体験講座を行います。

是非お越し下さい。 受講料 2,100円

電話にて予約をお受けします。

■お申込み、お問合せは直接、東急BEへ。TEL03(477)6277

BACK STAGE

編集後記

ドイツ統一の前にせひ訪れてみたいと思い、先日ベルリンへ行ってきました。分断の象徴であったブランデンブルグ門の周辺は、各国から集まった旅行者で賑わい、壁の崩壊を一目見たいという気持ちは、世界各国、皆同じなんだと感じました。

丸い地球の上には、境なんてどこにもないはずなのに……。マインドシンポジウム'90での「宇宙から地球を遠望してみる。そういう視点で見れば、いま自分を活かすには、どうしたらいいかわかるのでは」という話を思い出し、その意味をもう一度、考えています。

(松)