

ALPHA SCIENCE[®]

心を科学する雑誌 ● アルファサイエンス

VOL. 7 NO. 6

'91への展望

人類の向上に貢献することを目指して.....	2
シリーズ① メンタルノート.....	4
アメリカ視察レポート③.....	6
志賀一雅	
世界の瞑想③.....	8
高橋慶治	
三つの〈F〉の物語⑦.....	9
佐治晴夫	
SHIGA ESSAY.....	13
CLOSE UP.....	14
森本公子	
アルファトーク.....	16
MONTHLY NEWS.....	18
INFORMATION.....	22
脳力開発研究所だより	

'91への展望

人類の向上に貢献することを目指して

脳力開発研究所所長
志賀一雅

「来年はどうするんですか？」という質問をよく受けます。

「今まで通りですよ」と答えているものの、頻繁に聞かれるので、ここで少し考えてみる必要があります。

私の希望としては、「やりたいことをやらなければならない」という拘りから「やらなければならない」ことがやりたくなる」ように成長していきたいのですが……。

多くの善意に支えられて

最近、会う人ごとに「マインドシンポジウム」は大成功でしたね、と励ましの声をいただき、本当に嬉しく思います。「アルファで思い描いたことは必ず実現する」というキャッチフレーズでSRPセミナーを提供している者が成功できなかったら、何とも格好がつか

ないわけですが、どうにか様になり、ほっとしているところです。

もちろん反省点は多々あって、有頂天になってはいけないのですが、イベントの専門家達が「時期が悪い」と否定的な予想をする中で、カザルスホールが満席になり、参加者から満足の感想が寄せられ、研究所のスタッフ達が真剣に立ち回ってくれた事実は、素直に評価したいと思っています。

出演していただいた先生方から「また来年もやりましょう」と声をかけられ、本当に多くの方々の善意で支えられたのだと、つくづく恵まれていることの喜びを感じているところです。

人類向上のために

確かにアルファのレベルでイメ

ージしたことは、潜在意識の力で実現してしまうのですが、これを皆が好き勝手にやみくもにプログラムしたのでは、当事者は喜びに浸ることはできません。ところが、社会全体から見て果たして良いことなのかいささか気になります。

価値観の問題なのですが、自分が世の中に役立つ存在でありたい、世の中に役立つものを作りたいといったことでマインドの力を活用したいものです。SMCの創始者シルバ氏は「心の機能を強化し、人類の向上に貢献しよう」と呼び掛けています。

そして、人を傷つけたり、見栄や体裁・我欲のためにマインドの力を使うことはできないのだ、とも主張しています。もし、それが人類にとって有益であり、ためになるのなら、透視力や念力のような超能力的な力まで発揮すること

ができる、と主張しています。

この三年間、東京二十三区でSMCセミナーを開催しながら、シルバ氏の人類愛に触れ、その考えを多くの人に伝えなければならぬと痛感しているところです。

ところでSMCセミナーの三年契約が終了しますので、九一年からは独自の活動の中で、シルバ氏の意思を汲み取りながら、微力ではありますが、人類の向上に貢献できるような活動をしていきたいと考えます。

SMCセミナーを中心に

これまで長年のアルファ脳波の研究と実践観察から構築した、自己恒常性開発プログラム(SRP=Self Regulation Program)を、SMCと平行して提供してきました。九一年からはSRPを中心として、独自のセミナーを提供していく計画です。

幸い、朝日出版社から「一流企業における脳力開発の成功例」が発行され、SRPによって各方面で実績があがっていることが公表されました。これを機に、さらに多くの企業にSRPが採用され、脳力開発のスタンダードになるのではないのでしょうか。

どちらかといえば企業内研修に

重点をおき、堅い印象を与えがちなSRPですが、公開セミナーではもっと気軽に参加いただけるよう、楽しい内容のものにしたいと考えています。

ライブプランや気づきのセミナーなど、バラエティーに富んだ内容のものも用意したいし、マインドボディフィットネスも公開セミナーの形で提供したいものです。いずれも、適当なスタジオが見つからないので実施できないのですが、積極的に開拓していこうと思っています。

グループカウンセリング

ところで、かねがね考えていたのですが、気楽に集まって悩みや喜びなどを分かち合える仲間づくりができないものでしょうか。

問題解決のためにアルファのレベルでプログラムする……。これはもちろん個人がやるわけですが、それだけでは何となくおもしろくないし、継続の意欲も湧き出てきません。それゆえ、せっかくSRPを受講しても、そのままで終わってしまう人もいます。

そこで、新しいプログラムとして「メンタルノート」(仮称)を提案しようと思います。これは、マインドシンポジウムでのワーク

ショップで実験的に提示したのですが、かなりの方からの反響があり、効果が期待されています。

「メンタルノート」の基本的な考え方や実践の方法は、アルファサイエンス誌上で逐次紹介していきますので、ぜひご覧いただき、忌憚のないご意見やご要望をお聞かせ下さい。

SRPを実行しながら「メンタルノート」に価値ある体験を記録し、グループカウンセリングの手法を駆使して、お互いに啓発し合うもので、素晴らしい仲間づくりにもなると思います。

マインドシンポジウム'91

もちろん来年もマインドシンポジウム'91を開催したく思います。時期として十月頃はいかがででしょうか。テーマや内容については皆様からのご要望をいただきながら、専門家のご意見を参考にして決めたいと思っています。

またマインドフォーラムも活発に活動していくつもりです。隔月の研究例会と平行して、特定のテーマを掘り下げたセミナーの開催にご期待下さい。

アルファに関心のある方々と共に歩んでいく所存ですのでご支援の程、よろしくお願い致します。

新しい願望実現の

プログラム

シリーズ1

メンタルノート

前項「91年への展望」にもある

ように、今、志賀所長はオリジナルプログラム——メンタルノート（仮称）を開発しています。

潜在脳力開発に関するさまざまなモノが氾濫するこの頃。本当にものになるなら、プログラムの内容をぜひ知りたいと思いませんか。

そこで、今号からシリーズで、メンタルノートのエッセンスをご紹介したいと思います。まずは、読者を代表して、志賀所長への突撃インタビューから——。

いまあなたに潜む脳力を活かす

「メンタルノート」

●●マインドシンポジウムで注目された新プログラムを開発中だそうですね？

志賀 ええ、自信作ですので期待して下さい。

「好きこそものの上手なれ」とよくいいますが、私たちは好きなことには意欲的に取り組むことができ、かなり無理をしても疲れません。ですから、毎日好きなことをして過ごせば幸せなのですが、実際にはそうはいきません。

むしろ、嫌なことや、辛いことの方が多くかも知れません。それゆえ、ストレスが溜まって具合が悪くなってしまうのです。真剣にストレスの解消を考える人も多くなりました。しかし、いくらストレスの解消を図っても、すぐに後からまたストレスが溜まって、いちごっこを始めます。

そこで、嫌だと思っていたこと

や辛いことが好きになり、得意になつてしまう方法がないだろうか」と、長年模索してきたのです。そして、潜在意識の積極的な活用によってそれが可能なのだということがはつきりしてきました。

毎日、寝る前の五分を割いていただきさえすれば、それが可能なのです。自分の願望や目標を明確にして、そのためにやるべきことを潜在意識にプログラムするわけですが、楽しみながらできるように工夫しました。メンタルノートに記帳しながら夢が膨らむような瞑想をするわけです。

効果的暗示法

メンタルにイイコトを書く

●●SRPやSMCとの違いは何ですか？

志賀 自分の願望や目標を明確にして、そのためにやるべきことを潜在意識にプログラムするという点では全く同じです。アルファの状態で意識したことは、潜在意識にプログラムされますので、言葉やイメージを使って目標達成・願望成就を意識するわけです。

ただ問題は一度プログラムすれば良いのではなく、継続が大切なのです。ところがこれがなかなか実行できません。初めはもちろん意欲的ですが、時が立つにつれて

忘れてしまいます。

強い願望ならばともかく、毎日が忙しく、せわしない状態では、よほど意識が強くなければ途中で止めてしまいそうです。それを防ぐため、毎日強制的にプログラムさせることも考えられますが、これでは宗教のやることと同じです。

そこで毎日寝る前に五分の時間を割き、メンタルノートに記帳しながら瞑想する習慣を身につけようと提案したわけです。SMCやSRPでは記帳しませんが、一日の行動を振り返り、書くことによって価値あるできごとを評価するのは大切だと思います。

日記をつけるよりはるかに簡単です。是非実行してみてください。

グループカウンセリングで楽しくあなたのライフスタイルの一部に

●●気軽に実行できそうですね。ただ、私のように、あきっぽい人でも大丈夫でしょうか？

志賀 実は白状しますと私もかなりあきっぽい方ですが、毎日記帳を欠かしていません。記帳することがだんだん楽しくなってきたのです。研究所のスタッフや知人に試してもらっていますが、かなり好評のようです。

ですから、今後さらにいろいろな方にモニターしていただきなが

ら、願望実現のプログラムとして完成させ、多くの人に提供したいと思っております。

一人でただ黙々と記帳しただけでは張り合いがありませんから、八人位の小グループで時々集まってお互いにカウンセリングしあいながら、励まし、励まされ、進めていくのが良いでしょう。

小集団活動がはやっていますが、夢を実現させるための活動としてきつと人気が高まることでしょう。実際にやってみると、ことのほか

楽しく、しかも役に立つのです。

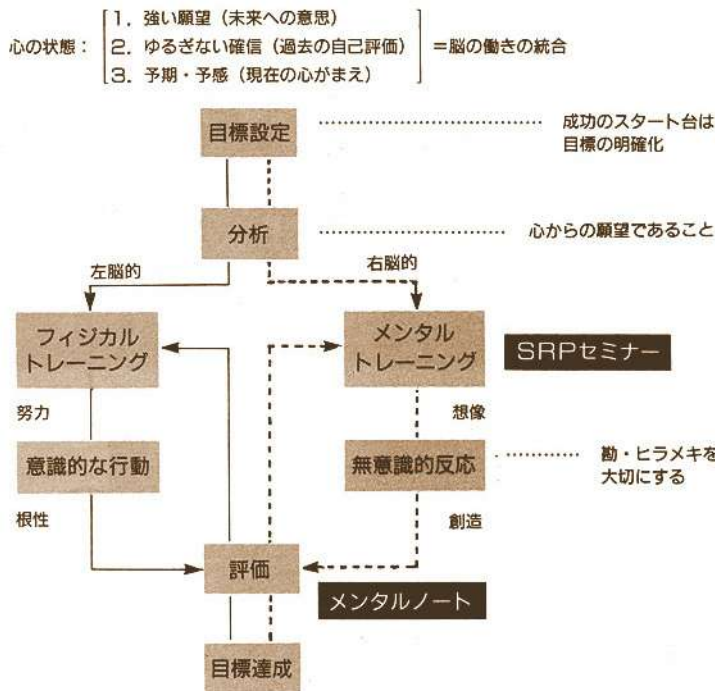
マインドシンポジウムのワークショップ「メンタルトレーニング」に参加された方やこのプログラムに関心のある方から、モニターの希望を募り、グループ活動を始める計画です。

モニターの方々には小集団活動のリーダーになっていただいて、全国的な規模でこのプログラムを広げていきたいと思っています。

★興味のある方、どうぞ

ご連絡ください。

目標達成のメカニズム



アメリカ視察レポート ③

脳力開発研究所所長 志賀一雅

直感力応用研究所

空路をいっしょに西へ飛び、サンフランシスコの直感力応用研究所 (Center for Applied Intuition) を訪問する予定でしたが、モンロー研究所 (The Monroe Institute) の研究員が討論を希望しているとのことで、滞在ホテルの会議室でジョイントすることにしました。

直感力応用研究所からはカウツ博士 (Dr. William H. Kautz)、モンロー研究所からマリック博士 (Dr. Karen L. Malick) が参加してくれました。

カウツ博士はスタンフォード大学で長いこと情報工学・コンピュータ工学の分野で研究、後に脳の情報処理機能について関心を持ち、CAI (直感力応用研究所) を設立されたそうです。

そこで「直感コンセンサス手法」

を開発、いろいろな分野に実践応用されていて、いま、アメリカにおけるニューエイジムーブメントの旗頭なのだそうです。過去に何回か来日して講演されています。

CAIには十人のスペシャリストが所属していて、主な活動は、

○個人のライフフリーディング

○科学の諸分野に直感力を活用したコンサルテーション

○ビジネスの諸分野に直感力を活用したコンサルテーション

○直感力開発セミナーの開催などだそうです。

カウツ博士との直感力に関する討論は膨大になってしまい、残念ながら誌面の都合で報告できませんが、いずれ詳細を別途まとめてレポートすることにします。

モンロー研究所

モンロー研究所はバージニア州

のフェイバーにあり、前回に報告したケーシー財団の近くですが、我々一行がサンフランシスコに移動したので、後を追いかけて来てくれたことになりました。

マリック博士の説明により、主として人間の意識についての多角的な研究を行っており、特に聴覚刺激に対する脳機能の応答に関心を寄せているようです。

どのような音刺激が心と体のリラクゼーションに有効であるかは、ストレス社会にあって大いに期待されている分野だそうです。

また、ステレオヘッドホンで、左右別々の周波数の音を聞かせ、ビート音の操作によって左右脳の機能的クロスオーバーが観察されることを利用して、左右脳の統合が図れるのだと主張しています。

脳統合が図れるクロスオーバー周波数が、アルファ脳波の領域の

中心である10 Hzなのだと聞いて、いささかびっくりです。このことを積極的に活用すれば、スーパーコンシャスネス（超意識状態？）が得られるのだそうです。

ここでいう超意識状態とは、どのような意味を持つのかいろいろ質問したのですが、最後まで理解出来ませんでした。私の意識状態が低すぎるのでしょうか。

バイオフィードバック研究所

バイオフィードバック研究所は、サンフランシスコ市内に、民間のクリニックとして一九七二年に発足、ストレスマネージメントの指導を主体としたバイオフィードバック訓練を行っています。

医学・生理学・心理学の専門家十五人でスタート。現在は六人で活動しているそうです。どうやら経営は必ずしも楽ではなさそうで、収益への苦労がうかがえます。

八年前にも訪れたことがあります。そのときの印象との違いは、バイオフィードバック装置がすべてパーソナルコンピュータに接続されていることです。

このため、クライアントの計測データが記録でき、訓練の進捗状況がはっきり掴めます。被訓練者

はコンピュータ画像の指示に従いながら自分で自由に訓練できるのも大きな特徴でしょう。

訪問したとき、たまたまクライアントが訓練していて、その様子を見せてもらうことができました。まるでコンピュータゲームを楽しんでいるかのようにディスプレイの画像を見ながら、ときに笑い声が出るほどの明るい雰囲気で行われていました。

アメリカではストレスマネージメントの指導を受けていることが、一種のステイタスのように思われ

バイオフィードバック研究所
BFB装置でデータ計測中



指導に携わる人も誇りを持っています。実に堂々としています。日本ではまだそこまでオープンになれず、何となく暗いイメージです。

ストレスによるさまざまな障害は、病気というよりは、脳機能が力を発揮していないからだ、という考え方が定着し始めていて、医者よりも心理療法師の活躍の場がたくさんあるようです。

リラクゼーション訓練やバイオフィードバック訓練のノウハウも実に親切に教えてくれ、今後の活動に大変参考になりました。（完）



カウツ博士（中央）、マリック博士（右）とデイスカッション

仏教における瞑想

脳力開発研究所

高橋 慶治

今から二千五百年程前、インドのブッダガヤにあるビッバラの樹の下で瞑想した一人の求道者がいた。この求道者は、六年間の苦行の末、真の悟りを見出すことができず、苦行を捨てビッバラの樹の下で瞑想に入ったと伝えられている。そして、この男は一人静かに座して、心を三昧に住し、雑乱、束縛の世間を脱し、因果の世界を超えて、すべての業を滅し、悟りを得「仏陀」と呼ばれるに至るのである。この求道者こそがシキヤ族の王子、ゴータマ・シッターールダであり、後に釈尊と呼ばれる仏教の開祖である。そしてビッバラの樹の下での釈尊の瞑想こそ仏教の原点なのである。

世界的に有名な仏教学者のベックによれば、原始仏教において仏陀の説いた「道」、つまり八正道とは瞑想の道そのものであり、それ以外のものは皆、そのための予備段階にすぎず、仏教における瞑想の意義を認めている。

仏教では、認識への道は瞑想を通じて進み、その瞑想は悟りへの鍵であり、修行者はこれを本来の手段として涅槃（悟りの境地）に至るのである。

しかし、その場合、正しく理解するためには、瞑想とその他のための準備を念頭におかなければならない。すなわち、「禪定（瞑想）は、正しい行為によってささえられ、満たされている時に限って、功德多くかつ効果が多い」と仏陀は弟子たちに教えた。

「正しい道も知らずに禪定を求めようとするものは、未熟な山地の山羊に等しい」と、仏陀は比喻を用いて詳しく説いている。仏陀の意図するところによれば、戒を持することにゆるぎなく、かつ定められた道を熟知し、これを守るもののみが現在のこの生涯において、仏教でいう「正しい禪定（瞑想）」に到達することができるのである。

まさしく仏教とは瞑想への道そのものである。

注：ビッバラの樹は釈尊の悟りにちなんで菩提（悟り）樹と呼ばれている。



仏教の原点 菩提樹下瞑想の釈尊
（財団法人 仏教伝道協会 提供）

●三つの〈F〉の物語—音楽とゆらぎ

松下技研株式会社 主幹研究員
理学博士 ● 佐治晴夫

出すだく秋の夜長、みんなが寝
けだして、川原でみあげる星空。
そこにはおそ咲きのコスモスの、
淡いかおりがそこはかとなく漂い、
頭上高く、アンドロメダ銀河M31
が美しくほのめいている…。

いつもこの季節になると、きまっ
て思い出すのが、過ぎ去った遠い
日のこんな記憶です。ただひとり
見るともなしに見上げる星たちの
群れ。そこにはある種の恐怖にも
にた、神秘的な感動があります。

それは、あまりにも神々しくて、
見ではならないものを見てしまっ
たときのような畏怖と神秘にみち
た感動です。なにか計算しつくさ
れた美しい星の配置もさることな
がら、ひそかに語りかけるような、
あるいは遠くからかすかに響いて
くるような「星のまたたき」を見
ていると、人間という小さな空間
も、今という刹那的な時間もとび
こえて、宇宙の中にとけこんでし
まう自分を感じますね。これもみ
んなへ1/f ゆらぎという、宇
宙の根源的性質がなせるわざなの
でしょう。

さて、十六世紀から十七世紀に
かけて生きた、ドイツの偉大な天
文学者ケプラー(Johannes Kepler)は、
星たちの運動を音階にたとえ、
さらに、十八世紀最大のドイツの

哲学者、カント(Immanuel Kant)は、
宇宙の調和を音楽にたとえま
した。そこで今日は音楽と「ゆら
ぎ」について、お話ししてみたいと
思います。

音楽は音素材の 時間的な ゆらぎによって 成立する芸術

音楽とは、あらためて説明する
までもなく、音素材の物理的性質
(たとえば振動数、振幅、持続時
間など)が、時間の経過とともに
変動することによって形成される
ものです。つまり音素材の時間的
な「ゆらぎ」によって成立する芸
術です。

ところで、西欧芸術音楽と日本
伝統音楽とは、音と音楽のかか
わりについてのとらえ方に大きな
へだたりがあるように思います。
つまり、西欧では、音は音楽を構
成する要素、建築物でいえば、レ
ンガのようなものであって、音そ
れ自体では音楽にはなりえないよ
うなものとしてとらえます。

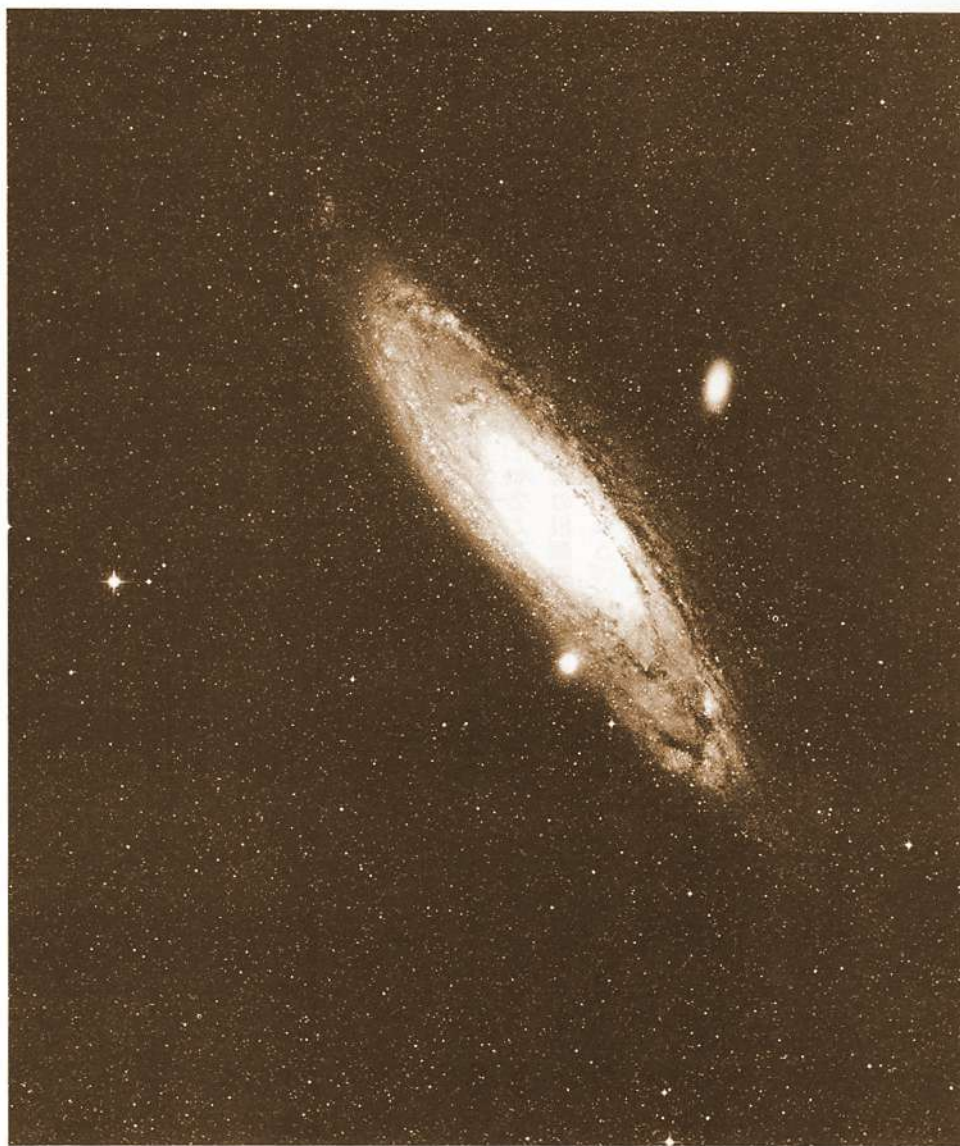
いいかえれば、音と音楽は峻別
されていて、音の配列が音楽を作
り出すと考える立場です。このよ
うな考え方は、きわめて合理的な
近代記譜法を生み、作曲とは音素

晩秋のやさしい光の中でとけてしまいそうな
名残りのコスモス。



材の配置を決める行為であり、したがって、作曲優位、演奏従属という体制が成立してきたのである。

これに対して、日本の伝統音楽ではただ一つの音であっても、それ自体で音楽になりうると考える態度をとります。たとえば、尺八演奏者たちが座右の銘にしている「一音成仏」からも推測できるように、ただひとつの音の中に無限の内部構造をあたえうる方向で、



210万光年のかなたに美しくほのめくM31アンドロメダ銀河。
(肉眼で見ることができる、最も遠い天体です)

その演奏の技を磨くのが常道です。それは、たったひとつの音であっても、宇宙それ自体を表現しつくるという立場をとります。つまり、音楽の中で「個々の音をいかにように配列するか」という操作にくらべて、演奏の中で「個々の音の中にどのような内部構造を与えるか」という操作がもつ比重が大きく、したがって、演奏重視、音

色重視という背景が生まれてきたようです。

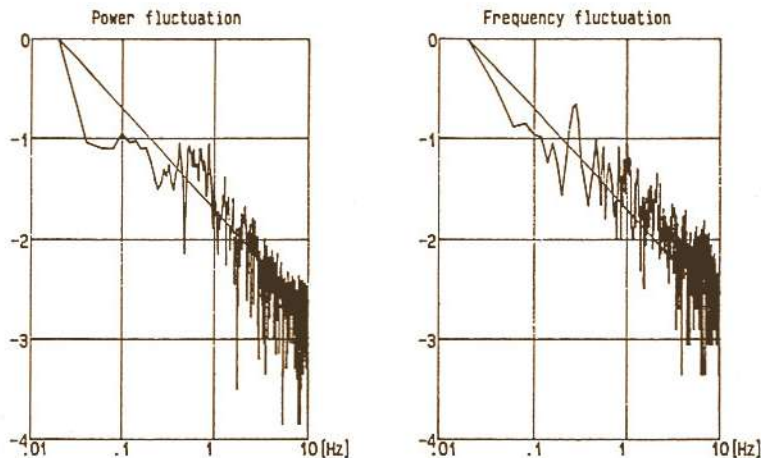
しかし、いずれの場合においても、音素材の集合がもつ「へゆらぎ」が、音楽を構成していることは間違いないです。それは、音粒子とでもいえるようなものの旋律的な「へゆらぎ」であり、あるいは音粒子そのものの中に内在する、微妙な音色や表情をつくる「へゆらぎ」

です。

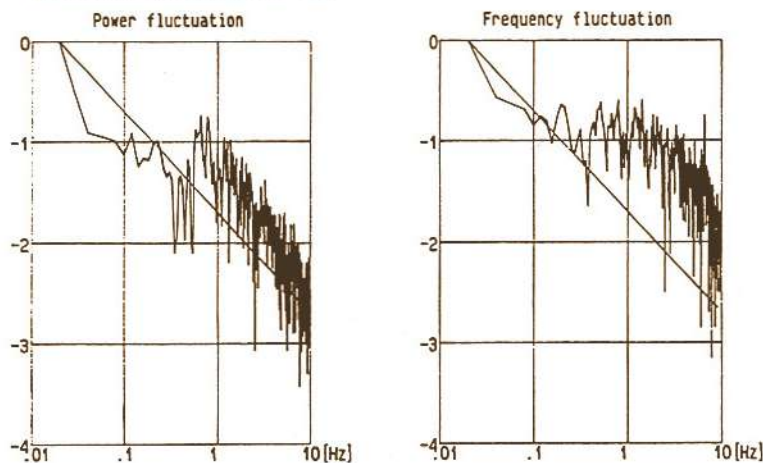
じつは、音楽を「へゆらぎ」という立場から考えることの面白さは、西欧芸術的な音楽、あるいは、それらの対極的存在としての日本の伝統的音楽という区別をこえて、音楽そのものを純粹に物理現象としてとらえることができるという点にあります。

もちろん、心の表現手段として

●図1 美しい音楽演奏のスペクトル。音の強弱ゆらぎ(左)、ピッチゆらぎ(右)ともに $1/f$ ゆらぎの傾向がうかがえる。
(藤原真理氏のチェロ独奏によるサンサース：白鳥)



●図2 道路工事の音のスペクトル。白色雑音（横軸に平行）と比例雑音（急峻な傾き）が混在している。



の芸術表現を、強引な要素分解を伴う物理的な計測で推し計ることはできませんが、すくなくとも、音全体の集合を、まわりとのかかわりにおいてとらえるという意味においては、ごく自然なとらえ方であるような気がします。

そこで、実際に演奏されている音楽を電気信号としてテープにとつたものを解析してみると、長い歴史の中を生きぬいてきた古典的な名曲や、あるいは大多数の人たちを魅了するような名演奏、とりわけ心の鎮静効果をもつような宗教音楽などには、ほとんど例外なくヘ1/fゆらぎの傾向が見出されます。

(図1参照)

一方、ここちよさからはほど遠い道路工事の騒音や、音楽であっても素人の演奏などはヘ1/fゆらぎからかなりはずれていることも、一般的な傾向として認められています。

(図2参照)

さらにヘ1/fゆらぎの傾向が強い音楽を聞いた時に、アルファ波とよばれる脳波が強く誘起され、リラックスした気分になることも、一般的にはいえそうです。おそらく、聴覚をおしよりの外部刺激によつて、脳中枢のコントロール系がなんらかの共振をおこすのでしょう。

人と心のかかわりについて 科学の立場から論じられる ようになったのは ごく最近のこと

このような、芸術としての音楽と、人の心とのかかわりについては当然のこととして、古くから知られていたことですが、これら両者の間の相関について科学の立場から論じられるようになったのは、ヘ1/fゆらぎの窓をおしよりのことであり、ごく最近のことです。しかし、まだまだわからないことも多く、これからの地道な研究に期待したいところです。

そのほか、精神心理療法や老年障害の治療などにも、音楽がきわめて顕著な治療効果をもつことがわかってきており、人が楽しむための音楽から、人にとって必要な音楽へと、音楽のもつ意味がさらに深められつつあります。

このことへの科学としての「気づき」の原点は、宇宙から生体まで、すべてをつらぬく根源的性質としてのヘ1/fゆらぎの発見であったことはいまでもありません。「宇宙のひとつかけら」としての人間存在の不可思議さを感じます。

それでは、美しい晩秋のひと夜、

みなさんも星を見上げて、星と語らいながら天上の調べに耳をかたむけてみてはいかがでしょう。

音楽は立像の群れの息づき。
あるいは絵画から湧く静寂。
あらゆる言葉が絶えて
はじめてひびく言葉。
むなしく消え行く心の方向に
垂直に立つ時間。

—リルケ

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(株)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

自由に競い合うということは、良いものを造り出す最高の知恵かも知れない。ときには脇道にそれて見苦しいことも起きるが、進歩のためのスパイスとみれば腹も立つまい。ペレストロイカがきっかけで、社会主義諸国の体制が急速に変化したのも、自由が造り出す知恵に気づいたのだろうか。

実は、中国人体科学研究院の招聘で北京を訪れる機会があった。天安門事件の印象がまだ生々しくて不安だが、減多にないチャンスだから、日程を工面して出かけてきた。氣功師の外氣功による治療や内氣功による能力発揮を科学的に解明するための情報交換が目的だ。

往復の便は中国国際航空公司のエアチャイナ。しかし、機内サービスの悪さにはいささか戸惑ってしまった。ニーハオの笑顔を期待して乗り込んだのに、何と愛想のない応対。冷えていないビールを平気で出し、機内食を美味しく食べる雰囲気などさらさらない。なるほど競争のない社会ではサービスなど必要でなく、同志なのだからやたらに要求するな、という感じだ。

用意された宿舎・友誼賓館でもサービス精神がなく、これが日本のホテルだったら絶対にクレームになるし、二度と利用しない。やはり資本主義社会における自由競争が素晴らしいサービスを産みだし、ときに過剰になり過ぎることはあっても、我々に快適さを提供してくれる。

そういえば、いま自然農法が注目されている。麦の刈り取りの前に稲の種をパラパラ撒いておく。刈り取りの頃に稲の芽が出て、麦と稲が自由勝手に競合している。何だかメチャクチャ農法みたいだ。しかしこんな状態で育った稲の反当たりの収穫が、整然と植えられた水田の収穫の三倍を超すというのだから驚きだ。人類の知恵で品種改良し、合理的な栽培をしたつもりでも、自由競争の中で培われた自然の知恵の方がはるかに優れていたことになる。

それぞれの特質を活かし、建設的・創造的な方向へ向けて自由に競い合う、この原則が貫けるなら、きっと素晴らしい仲間・素晴らしい会社・素晴らしい世の中になるのではないだろうか。

人材派遣会社の大手テンフスタッフ（株）の神戸でマネージャーを勤める森本公子さんの周りにはいつも人が絶えない。

大学卒業後、事務職を経験し、結婚して現在の仕事に。

「仕事を通して人と人をつなぎ、その大きなエネルギーで何かを生み出していきたい」と、楽しそうに夢を語る。

女性らしさの中に、凛とした魅力を持つ森本さんからは、とても親しみやすいお話が伺えました。

●マインドとの出逢いは？

もともと、マインドの大切さは、物心ついた頃から、会社経営をしている父に随分と聞いていました。「思いは実現する」ということが、いつの間にか、私の中にはあったようです。

そして神戸で組織するアルファ会で志賀先生に出会い、知り合いのSMC講師を紹介していただきました。偶然にも、この時の講師の先生が、以前、勤務していた会社でマナー研修を担当なさっていた、憧れの先生だったのです。なにか今まで会ったことがないような、ステキな方でした。マナー研修といえば、退屈と思いがちですが、実務にプラスして潜在脳力の

CLOSE UP

ベースはマインドコミュニケーション

INTERVIEW

森本 公子

お話が出てきたり、本当の意味でのマナーを教えてくれた、印象的なものでした。

こうして、SMCを受講したのが、今から六年前です。新しいマインドの世界は感動と驚きの連続でした。

その時から自然と、自分がいつかは、マインドの分野の仕事に関わっていくような気がしていたのです。

●SMCを受講なさったいかがでしたか？

イメージを活用したことは、いろいろあります。

そういえば、実際その頃、会社勤務を続けるかどうか、真剣に考えていたのですが、人と出会うことが好きなのを生かし、人材派遣の仕事を始めたのかもしれない。ふだんは、『マインドの鏡』をよく使います。たいてい、いろいろな意味において、結果オーライとなります。探し物や、これから会う方とのコミュニケーション、お客様の返事待ちの時など……すべてです。私の、ライフスタイルにすっかり寄り添っています。

●今年、五月と九月の二回にわたり、SMC神戸を主催なさっ

ていかがでしたか？

いちばん印象的なのは、セミナー受講者の方が、予想以上に満足してくださったことです。今後もテンプスタッフ神戸の活動の一つとして、よりよい形で提供していくイメージが強化できました。

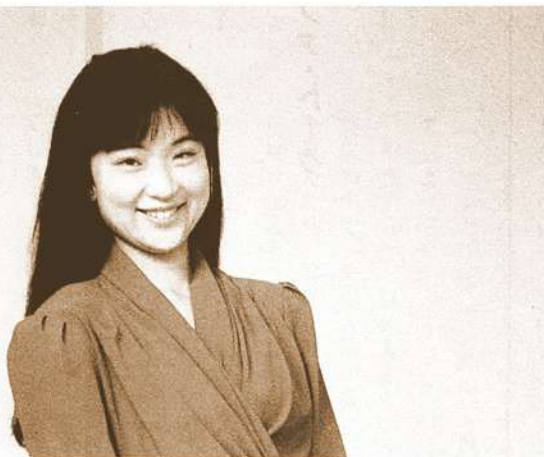
「やる気を自ら創れるようになって」など、登録スタッフのスキルアップや自己啓発の有効なステップとも思われます。

脳力開発に関しては、私ども、本社東京の社長も興味を持っており、期待が寄せられておりましたので、そのワンステップとして成功したと思います。

ところで、五月の時は、アルバイトの方を募集していたのですが、

森本公子(もりもと・きみこ)

1961年、兵庫県神戸市生まれ。甲南大学文学部英文学科卒業。三菱電機㈱関西支社に勤務、在職中結婚。現在は㈱テンプスタッフ神戸にてクライアントマネージャーとして活躍中。



たまたま、受講なさっていた方にもお願いすることができました。今では、すっかり戦力としてがんばってくださっています。

ともあれ、会社でマインドのことを気軽に話せるので、ポジティブな雰囲気ができ、とても楽しいです。

●女性として仕事をしながら生きるモットーは何ですか？

やはり女性の場合、仕事をするうえで、今の社会の状況においてクリアしなければならぬ問題はいくつかあると思います。結婚・家事・出産など。

私自身も勉強中ではありますが、現実にかかる事は、それも何かの縁だと思っていますので、一つの方向

性を持てば自然に乗り越えていくのではないのでしょうか。

忙しい頃、毎日、十一時位まで仕事をすることがありました。今は、そんな中でも、友人とお芝居を見に行ったり、家に帰って夕食の支度をしたりします。あるとき、ふと、周囲との調和も大切なことに気付いたのです。

仕事も続けていくつもりです。人材派遣という仕事を通して、人と人をつなぐだけでなく、会社や働く人のニーズをカウンセリングし、何かを生み出してみたい。

そして、心のコミュニケーションをベースに、自由なマインドを持ちながらも、広い視野で仲間を大切にしてバランスよく生きていきたいものですね。



ALPHA・TALK

■ アルファ・トーク

私の体験

日本語講師 中谷 公美

S M Cを受講後、面倒くさがりやの私は、起床直後一日一回、たったの五分くらいレベルに入るだけでした。それでもすすきりして、とても気分よく一日がスタートできるのです。

そして、それがすっかり習慣となつて二週間ほどたったある日のこと。私は車を運転して自宅へ帰るところでした。好きな音楽をかけ、楽しい気持ちでハンドルをにぎっていたのに、突然涙がドッとあふれてきたのです。本当に突然、

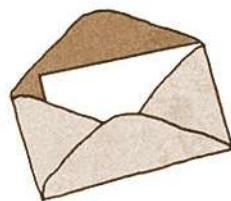
何の前ぶれもなく心の奥底から悲しみがふきだし、鳴咽^{めいご}が止まらず、私は理由もわからないままどうする術もなく、まるで幼児のように泣きじやくりながら運転を続けていました。ところが、二十分ほどたつと、それはまた突然嘘のようにおさまつて、後はなんだかすすきりした気分なのです。

私は不思議でたまらず、一体これは何だったのだろうと考えていました。そして、アルファ状態になつて、潜在意識の蓋が開くと、潜在意識の底に溜めていたストレスが出てきて、肩こりやその他のさまざまな症状が現れることがあるという話を、S M C受講中に聞いたことを思い出しました。

それで、これは昨年母を亡くし

た時の悲しみが、突然蘇つたのだと気がつきました。過保護に育ち、両親に依存してきた私にとって、母の死は深い深い悲しみとショックだったのです。

その後他のことに関しても、過去の感情が蘇ってきたとしか思えないことが何回ありました。私は楽天的で、気持ちの切り換えの早い人間だと人にも言われ、自分でもそう思ってきたのです。でも



● 中谷公美さん



乗り越えた、消化できたと確信していたさまざまな感情は、実は潜在意識の奥底に未消化のまま、しっかりと残っていたのでしようか。

心の不可思議さ、なかなか一筋縄ではいかない複雑さを思い知らされた気がいたします。

今の私は精神的メンケン（漢方で治療中に現れる好転反応）とでもいふべき状態で、少し不安定ですが、困るというよりはむしろそれを面白がっています。これから先、まだどんな私に出会えるのか楽しみにしているとこそさえあります。

また、日常生活では、日々ラッキーな偶然がかなりあつて感謝しています。自然に起こることを素直にすべて受け入れ、一瞬一瞬を大切にして、素晴らしい明日につなげていきたい。S.M.Cはそんな私の願いをかなえてくれる力強い助っ人だと信じています。

今を生きる

日本シャクリー株式会社 筒浦典子

最近、若者の間では、宗教や占いがブームになっていると、マスコミ等で盛んにいわれている。その解説の大半が「世の中が世紀末

●筒浦典子さん



だから、皆が心の底で不安になっているからではないか」というのだ。

私もたぶんそれを五、六年前に聞いていたら、そうだなと納得してしまったと思う。でも今は違う。S.M.Cを受講してから、物事を悪く考えるのがすっかりきらいになっちゃったのだ。きらいなことはしたくない、なまけ者の性分なので、そんなことがあつたりすると「キャンセル、キャンセル」と思ってしまう。

そうすると、私の人生というお芝居の中で、登場人物が皆いい人に見えたり、アクシデントもとても大切な意味のあることに思えるのだ。

世紀末も、とてもワクワクすることがいっぱいあった時期に思えて、何ていい時に生まれてきたんだろうと、思わず両親に感謝してしまう。

人から極楽トンボと言われる私が、今考えているのは、幸福は自分の見方次第なのだということだ。好きな言葉に「昨日はもうない。明日はまだない。あるのは今この瞬間だけ」というのがあるが、私達は今笑い、今泣くしかできないのだ。

過去を思い出し、クヨクヨ悩んだり、未来を思つて不安になるよりも、現実にある今を、自分らしく生きていくのが一番充実感がある。そしてそれが、幸福とよばれる、目に見えないものの正体なのかもしれない。

皆さん、不幸よりも幸福を選んで今を生きていきましょーうよ。一緒にネ。

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。

MONTHLY NEWS

NTT宮崎で

SRPセミナー好評

昨年十二月、NTT宮崎支社管内の社員を対象に、二日間のSRPセミナーを実施したが、大変好評で、他の職員にも受講させて欲しいとの意見が多かった。そのため再度開講の要請があり、十月三、四の両日、セミナーを行った。

これまでの実務研修と異なつて、リラックスした雰囲気での脳力についての話や体験学習があり、皆、和気あいあいと楽しく過ごせたようだ。特にマインドボディフィットネスは初めての経験で、年配の男性にとつては好奇心はあるものの、若干の恥ずかしさも手伝つて、かなり戸惑つていたようだ。

しかし、進行とともにほとんどの参加者が汗びっしょりのファイトで、お互いに有意義な一時だったように思う。これをぜひ全国のNTTに広めたいとの声もあり、今後が期待される。

ホリスティック医学シンポジウム

'90にてBFF装置を展示

十月七日、虎ノ門にある日本消防会館のニッショーホールに於いて日本ホリスティック医学協会主催の『ホリスティック医学シンポジウム'90』が開催された。

ホリスティック医学とは、全体的な医学とい

うような意味あいでは、自然治癒力を重視し、バイオエシックス、あるいはニューサイエンスの考え方を土台としている新しい医学である。

テーマは「生命のネットワーキングII 生命力と自然治癒力」で、アリゾナ大学医学学校のアンドルーワイル博士を招き、盛況であった。

脳力開発研究所では、シンポジウムのロビーでノートパソコンなどに接続して脳波分析ができるバイオフィードバック装置などを展示した。とても簡単に脳波の分析ができると、多くの参加者が装置を体験し関心を示していた。

マインドフォーラム開催

『ゆらぎとファジーに学ぶ人生』

十月九日、マインドシンポジウム開催を契機に発足した会員制特別研究会『マインドフォーラム』が、脳力開発研究所主催で開催された。

今回のテーマは、国際基督教大学理学科教授の石川光男先生の『ゆらぎとファジーに学ぶ人生』。会員の他に学生や主婦、会社員など一般の参加も多く、多彩なフォーラムとなった。

石川先生は、難解と思われるがちな物理学の観点から「いかに生きるか」を解説。現代のキーワードの「ファジー」の説明やスライド、体験を交えて、「自然」のように周囲の人々とバランスをとることが大切」と語った。

マインドフォーラムは、今後も、さまざまなイベントを提供し、来年は、好評の石川先生の



新刊案内

監修・志賀一雅
朝日出版社刊



『一流企業における 脳力開発の成功例』

脳力開発プログラムとして、SRPを提案して8年。この間、7,000人をこす方々に、セミナーや講演会に直接ご参加頂きました。企業内においても、創造性開発・社員活性化・営業マンの目標達成など、様々な目的で活用されています。

本書は企業内でSRPを担当、または、指導している方が、導入までの経緯、成果、今後の課題、展望などについて具体的に公開したものです。

特に研修担当の方にお勧めします。

(掲載企業)

国際電信電話㈱・清水建設㈱・㈱住生能力開発センター・セイコー電子工業㈱・㈱東芝・日本オリベッティ㈱・日本航空㈱・日本ユニシス㈱

今年の夏、高校野球で東京代表となった関東第一高等学校は、六月よりデザイン科生にもSRPのトレーニングを始めた。

同校では、昨年からバスバンド部・バドミントン部・野球部にてメンタルトレーニングを実施したところ、いずれも都代表という成果をあげた。そこで、今度は、生徒の創造性開発、意欲・集中力の向上を目標に、デザイン科生の授業に取り入れることになった。週一回、谷内講師の指導によるマインドボディフィットネスにウエイトを置いたSRPである。

このSRPによる教育は、十月二十五日、全国私学教育研究会にて志賀所長より報告された。

SRP導入 関東一高で授業にも

ゼミをシリーズで企画する予定。

今回は、十二月十日(月)、顧問の石川先生・佐治先生・志賀所長を開んでの懇親会を行う。どなたでも参加可能で、申し込み受付中。



関東一高の皆さん。なんとなくでながら…でも元気にストレッチ&ヨガ。この後、皆で瞑想に入る。

合気道のエクササイズに興味津々。皆が体験し、自分の生活パターンに気付きを得た。
(マインドフォーラム)



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。



パソコン連動可(データのグラフ化)

6チャンネル(θ 、 α_1 、 α_2 、 α_3 、 β 、EMG)測定

アルファータFM-515 ¥198,000 税別

- パソコン連動により、データのファイル化及びグラフ化ができ、分析トレーニングが可能。
- 各チャンネルのレベルをLEDのバググラフ的に確にキャッチ。
- 6チャンネルから希望するチャンネルを選択し、キメ細かなトレーニングを実現。
- ノイズをカットし、クリアな脳波を測定できるアーチファクト除去機能付。
- 7段階レベル設定により、むりのないトレーニングを選択。
- テープレコーダとの接続によりアルファ波状態のときのみテープ可動。
- 筋電の電圧変化も測定。

仕様

外形寸法: 300(W)×180(D)×60(H)mm 重量: 2.5kg

感応周波数: シータ: 4~6Hz、アルファ1: 7~8Hz、アルファ2: 9~11Hz

アルファ3: 12~13Hz、ベータ: 17~30Hz、EMG: 100~300Hz

最大感度: 5μV/D

付属品: センサーベルト・ACアダプター・イヤホン・取扱説明書

ご愛用者カード・お客様カード

別売: コンピュータ基本ソフト

¥20,000 税別



潜在脳力開発のプライベートレッスンソフト

SRPトレーニングテープ

脳力開発に、リラクゼーションに、毎日のヘルスケアに、人間の脳と心のしくみを理解しながらの実践をまじえた、メンタルトレーニングのベーシックプログラムです。

Basic1: アルファトレーニング

¥24,000 税別

Basic2: イメージトレーニング

Basic3: 脳へのプログラミング

Basic4: 日常での活用

解説テープ

(各2巻 全10巻)

マニュアル付き

アルファミュージック

¥4,000 税別

リラクスタイムの音楽(4曲入り)

information

応援します、あなたのアルファライフ。バイオフィードバックシステム。



ポータブルな個人向けバイオフィードバック装置 /

アルファトレーナ

¥58,000 税別

- アルファ波の強弱を2段階フィードバック音と5段階レベルバー表示で確認。
- トレーニングタイムとアルファ波積算タイムのデジタル表示でトレーニング効果を一目で把握。
- 2段階レベル切換スイッチにより、さらに高度なトレーニングが実現。
- アルファ波以外のノイズを赤色のLEDバーが表示。正確な脳波測定が可能。
- どこでも気軽にトレーニングできるよう単3電池4本で可動。

仕様

外形寸法: 120(W)×135(D)×35(H)mm 重量: 0.5kg

感応周波数: アルファ: 8~14Hz

測定感度: LO: 7.5~15μV, HI: 15~30μV

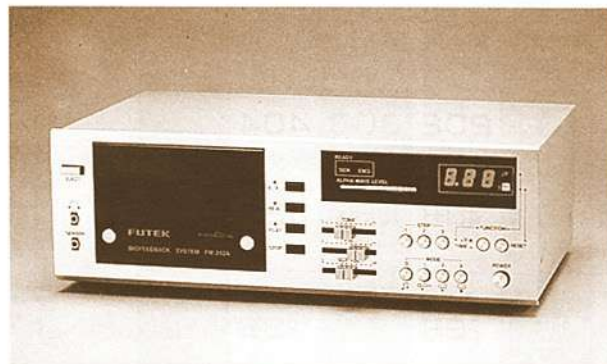
付属品: センサーベルト・イヤホン・自己恒常性テープ2巻

アルファミュージック2巻・電池(単3×4本)・取扱説明書・保証書

アルファテック3

¥73,000 税別

さらにテープレコーダとの接続機能(アルファ状態のみテープがまわる)がついたデラックス版



カセットデッキ内蔵で多様なトレーニングが可能 /

アルファータFM-212A

¥168,000 税別

- 内蔵された信号音とカセットデッキ再生の組合せで、3つのトレーニング方法が可能。
 - 1: 信号音+再生音が、アルファ波状態になると再生音のみ出力
 - 2: アルファ波状態になると、自動的に再生音が出力
 - 3: アルファ波状態になると、自動的にテープ再生が停止
- アルファ波の積算タイムと電圧変化が一目でわかるデジタル表示。
- トレーニングの熟練度に応じ、トレーニングレベルが選択できるステップキー。

仕様

外形寸法: 340(W)×223(D)×115(H)mm

重量: 3.4kg

感応周波数: アルファ: 8~12Hz

測定感度: ステップ1: 7.5μV, ステップ2: 15μV, ステップ3: 30μV

最大感度: 5μVp-p

付属品: センサーベルト・イヤホン・説明・訓練用テープ・取扱説明書・保証書

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

	101	202	303	404	会 場
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)

再受講は会場費として1,000円申し受けます。

- SMC東京での開催…あと2回となりました。
どうぞふるってご参加ください。

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。

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

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。

今回は、

『マインドフォーラム 懇親会』です。

顧問の石川光男先生・佐治晴夫先生や志賀一雅所長の素晴らしい仲間を囲んでの交流会です。新しい年へ向けての夢や仲間がみつかるかも…楽しいひとときに、ぜひお越しください。

日 時：12月10日(月) 19:00~20:30

場 所：新大宗ビル1号館 フォーラム8 8F 会議室C

参加費：・マインドフォーラム会員 3,000円(ドリンク・軽食付き)

- ・会員同伴者 5,000円(")
- ・一 般 6,000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 平成3年2月5日(火)

佐治晴夫先生による

『白鳥のうた』—宇宙論の窓から—のお話を企画中です。
ご期待ください。

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 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
第 79 回	平成3年 1月19日(土)～20日(日)	東 京
第 80 回	2月23日(土)～24日(日)	東 京
第 81 回	3月30日(土)～31日(日)	東 京
第 82 回	4月13日(土)～14日(日)	東 京
第 83 回	5月 4日(土)～ 5日(日)	富士研修所
第 84 回	6月15日(土)～16日(日)	東 京

会 場：12月 サンシャイン集会室：サンシャイン文化会館7F
1月以降 ルーム6：お茶の水スクエアA館2F

●第83回5月4日～5日は別途ご案内いたします。

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お問い合わせください。

定期購読のおすすめ

心を科学する雑誌

ALPHA SCIENCE は、定期購読も受けつけています。

*お申し込みは、添付の「アルファサイエンス」専用振替用紙にて
お願いいたします。

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：平成3年4月5日～6月14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：平成3年1月12日～3月23日

毎週土曜日 14:45～16:15

参加費：3か月 全11回 20,900円(消費税込み)

(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

*お問い合わせ・お申し込みは直接、東急BEへ。TEL03(477)6277

BACK STAGE

編集後記

私ごとですが、今、あるところの依頼で、仕事へのロマンをテーマにした、通信教育のテキストの原稿を執筆しています。二冊目のトライアルとはいえ、原稿用紙三百枚を書くのは、私にとっては結構厳しい仕事です。アルファトレーニングをしないと、胃がいたくなりそうです。前回のときもそうでしたが、とにかく書き終えて、多くの人に喜んでもらっている姿をイメージしています。本誌にお寄せくださる原稿にも、励まされています。多くの方の励みになるような、元気の出る原稿、お待ちしておりますので、どしどしお寄せください。

(松)