

# ALPHA SCIENCE

心を科学する雑誌●アルファサイエンス®

VOL. 8 NO.

1

## 特集 いま 自分をどう生きるか

新春対談 .....	②
山岡テイ 志賀一雅	
アルファ波と接客 .....	⑥
岩間延彦	
シリーズ② メンタルノート .....	⑧
三つの〈F〉の物語 ⑧ .....	⑩
佐治晴夫	
SHIGA ESSAY .....	⑬
CLOSE UP .....	⑭
沢田あきこ	
アルファトーク .....	⑯
MONTHLY NEWS .....	⑰
脳力開発研究所カレンダー .....	㉒

# いま 自分を どう生きるか

志賀 山岡さんは、プランニングコーディネーター、調査研究、そしてジャーナリストなど、異業種分野で活躍なさつていらっしゃる。

マインドシンポジウム'90では、制作をしていただきましたが、おかげさまで本当に評判がいいんです。これまでいろんなキャリアを体験され、自然に力を発揮されてきたのでしようが、どのような想いご自分を生きてこられたのか、今日はそのあたりについて是非うかがいたいのですが。

山岡 どうぞお手柔らかに（笑）。

志賀 ふと、専門分野と違う仕事をしてみたいと思つたことはありますか。

山岡 ええ、ありますね。自分の適性にないものに憧れます。村役場の出納係で一円の計算ミスもなく、毎日同じことを繰り返していくとか。自分がしたいというより、違うタイプだから羨ましい。

でしけれどいまの仕事がイヤで他 の仕事をしたいと思ったことはありません。次々と楽しい仕事をさせていただいていますし。

志賀 今でこそ言えることでは。

山岡 いいえ、ずっとですよ。

志賀 それは、異質なというか貴重な存在ですね（笑）。

お茶くみや「ビーとり」にもヤリガイはころがっている

山岡 学生時代は勉学よりもアル

バイトばかりしていたのですけれど、自分には特別な才能があるわけではないし、じやあ「ガンバリ

しかないなと思つて。札幌で、雪祭りのアルバイトをしたとき、初

日は何もいたのに二日目は私一人になつてしまつて…。風邪をひいたとかいろいろ訳はあつたよう

ですが、要するに寒いから来なかつた。そうしたら、主催の方が暖房器具を持ってきてくださつたりして。その上なんと日給が三倍になつ

てしまつたんですよ。

それから㈱ワールドに就職しました。最初は受付に配属されました。仕事はお茶くみ、電話応対やショールームでの接客です。数カ月後には、企画開発と宣伝販促の仕事にかわりましたが、受付のとき、すべきことが山ほどあると思い、マニュアルづくりを始めました。お

茶をサツと出す。そのお茶を飲むことによってホットができる。そういう時間をお客様にサービスできるのは、仕事でもステキなおもてなしですよね。

志賀 なるほど。創意工夫のできる仕事は、「お茶くみなんて」というなかにけつこうころがつているんですね。

山岡 バイトだからとか仕事の内容でなく、今、自分が置かれていることを一生懸命やる。そうすることを自然に開けてくるはずです。

仕事へのロイヤリティ  
それは自分がイキを吹き込むもの

志賀

女性は職種にロイヤリティ  
があり、英語が得意ならそれを生

かせる仕事に就く。男性は組織に

ロイヤリティがあり、求められる

仕事に適応していく、とはよく言

われることで、たとえば、研究職

の人が営業職に異動になつたとす

る。始めは困るけれど、男性はや

がて上手にこなしますが、女性は

やめてしまうでしょう。

山岡 それは、仕事をするのに当然だと思います。仕事というのは

契約でもあり、ギャランティがあ

るからそこにロイヤリティがある。

たが、ライフワークになると生き

甲斐ともなりますし、職種か会社

かは一概には言えませんが。

志賀 なるほど。それはそうです

ね。

山岡 また、転職は男性だから女

性だからというのではなく、うで

す。先日、三十分代の男女を

対象に意識調査をしたのですが、

一番の関心事は、男女ともに仕事

と健康なんです。転職の希望も多

く、男性はこれからやりたいことを

したいとか、女性はさらに社会で自

分を生かせることをしたいなど。

私も会社にいた時、社長から企

画力のある営業マン——営業の分か

るプランナーになれと言わされてき

ました。仕事をトータルにとらえて创意工夫しながら自分の持ち場の仕事をすると、それは一本筋の自分で息を吹き込むことなのでは?

志賀 そう思えたとき、先行き全

てが自分で展開できるんでしょう

ね。どういうことでもそこに喜びを見つけることができる。

志賀 そう思えたとき、先行き全

てが自分で展開できるんでしょう

ね。どういうことでもそこに喜びを見つけることができる。

志賀 そう思えたとき、先行き全

てが自分で展開できるんでしょう

ね。どういうことでもそこに喜びを見つけることができる。

志賀 ところで最近、雑誌で女性、特に独身女性をエンカレッジする記事が目につきます。

「独身でキャリアでもっとがんばつちやえ」みたいにあおっている。

なんだかメディアがつくった女性像があつて強引に売り込んでいる

みたい。そこにおおられさまよつている女性がいるような気がしま

すが。

山岡 実は、私はジャーナリストとして、雑誌やテレビの仕事もし

ていますので、そのある側にも

自分を見つめるひとときが大切

次へのエネルギーが誘発される

立つことがあります。

志賀 ああ、そうでしたね(笑)。

山岡 確かに女性の意識調査など

を追つていると現実と虚像とのギャップを感じます。

志賀 今、メンタルノートという新しいプログラムをモニターして

いただいている八人の女性グループがあるんです。全員が結婚願望

と同時に、仕事もバリバリやりたいという目標があるんです。

志賀 シンデレラ願望って言いますよね。結婚に対しても仕事に対しても、夢を持つことはいいことだと思うのですが、あまりに受け身になつていてるような気がします。

そこには失敗するのが恐いという深層心理があるようです。当然マスコミなどでも不安をカバーする

ものとして、今いるところが独身貴族でステキなんだ、安全の保障をしているのではないから。

志賀 やすらぎのひとときかな。

山岡 うーん。というか、もうい

まのままいいよと言つてあげる

ことで安心する。本当はいまのままでいいとは思つていないわけで



山岡 テイ (情報教育研究所代表)

#### ●プロフィール

ファッションメーカーの株ワールド・企画開発室に勤務。その後西ドイツ・ボン大学大学院に留学。その間多くの国際比較調査を手がける。現在は企業の新規事業のプランナー、生活者意識を探る各種の質問紙調査研究、イベントの制作、育児教育ジャーナリストなど異業種分野で活躍中。NHK教育テレビ・火曜放映「育児カレンダー・育児情報ナウ」の構成リポーター。

すよね。

**志賀** それにもしても、時間が経つてますます悩みが深くなってしまふ…。

**山岡** そうして、不安なり悩みやストレスを解消する方法として、モノへの転化があるわけです。旅行とか物を買うとかね。それはずいぶん違うんじやないかしら。

**志賀** そう思いますよ。

**マインドコントロールで  
本当の自分が見えてくる**

**山岡** 一年になるのでしょうか。

イベント制作をするにあたって、私もSRPとSMCに参加させて

頂いたんですけど、特にSRPには心を動かされました。自分で

も気づかないくらい“気づかない、

気づき”がたくさんありました。

私はそれまで依頼された仕事を一

生懸命やるというような、ある意

味では受動的な積極性で仕事をし

ていました。それは、二足、三足のわらじを履いているので、自分

**自分を活かす道は  
どこにでもありますですね**

として、自分が気づいたことを一人でも多くの方に知つてもらいたくて、脳研のイベントに携わらせていただいだんですけれど、志賀 意を強くしますね。確かに、とにかく思うこと。思つていれば、無意識的行動となる。これが私どもの立場です。私のセミナーでは、大切なのは願望・確信・予期だと聞いてます。もちろん今やつていることに「〇〇%のめりこみ」か「ヨカッタ」と満足感を持つ。失敗しても「いい勉強になつてヨカッタ」と思えるようになると、すぐ元気になる。人間の身体はそういうしくみになつてゐるんです。

**いま 自分を生きるには**

**五カン プラス 六カンが大切**

**山岡** これからは、そういう感性

『“感”+“勘”』が、ますます必要になつてくると思います。本能的な

五感の“感”と直感的な第六感の“勘”です。『勘は合理的な経験を



**志賀 一雅**(脳力開発研究所所長)

土台に瞬間的に働く確実性で、訓練なくしてはその“勘”は育たない」という教育家もいます。それを磨くためには、現在与えられた立場で一生懸命やることと同時に、マインドコントロールをしていく。要するに、SRPの理論で言いますと、一日の中で自分と対峙する時間が、ぜひ必要だなと思います。そうするとほんとうに自分が求めていることはなにかが見えてくるはずです。

仕事柄かけつけう相談を受けることがあつて、話を聞いていると「かわいそだな」と、思うんですね。でも、私は、何も言えないから逆に「いま元気なんだからツライ目にあう」ということは案外幸せなんじやない?』神様がいるからならないけれど、あなたに見所があるからわざとツライものを与えているのかも」と話すと、始めはけげんな顔をするのですが、だんだん話しているうちに、「そうかもね」となる。そうなつた人は、たいてい乗りこえられますね。

まあ、私だって小学校の頃は戦時中ですから本当につらかった。でも、今は、ああいうつらい思いがあつたことは宝だなど、そう思ふから言えるわけですが。

# 対談

## 雜感

志賀一雅

90年代は女性の時代。確かに女性は頼もしく見えるし、元気だ。どこにそのバイタリティーがひそんでいるのか、かねがね関心のあるテーマもある。

大学の講師をして、「生体情報」の講座を二年半担当し、五百人を越す学生を相手にしたが、学習意欲にしても成績にしても、残念ながら女性の方に軍配があがる。社会に出て、同じ年齢なら、女性の方がしつかりして、飲み込み早く、すぐに同化してエキスパートになってしまう。加えて、自己に忠実なるゆえに、なりふり構わず周囲をアッと驚かすことを平氣でやれる怖さを備えている。別に男女にこだわるわけではな

いが、どうも男にとつて分の悪い時代に突入したものだ。意地を張つても勝ち目はなさそうだが、でも少しは意地を張つてみたくもない。

マインドシンポジウムの企画・実行に際しては、山岡さんを筆頭に、脳力開発研究所の女性スタッフ達と随分口論をしてしまった。私なりの考えがあつてのつもりが、議論を進めていくうちに、単なる私の意地を押し通していくだけのこともあつた。

彼女らは信念をもつていているからであろう、決して引かないでの、しばしば膠着状態になってしまふ。「勝手にしろ！」と捨て台詞を吐くと、ニコッと勝ち誇った顔で「ありがとうございます」とうなづいてくる。そして、結果がいいのだから何とも頼もし限りだ。

ふと昔を振り返って、私は上司に「勝手にしろ！」と言わせるほど自説を主張してきただろうか。遭遇を恐れ、顔色を伺いつつ行動してきたような気がして、侘しさが込み上げてくる。仕事にしがみつくのか、組織にしがみつくのかの違いかも知れない。

ともあれ、頼もしい女性スタッフを抱えて、彼女らの才能をどう活かそうか、いま実に楽しい悩み

を抱えている。私自身を、どう活かすのかも課題だ。あたりまえのことだが、単なる意地で仕事をしてはいけないと反省している。

明らかに言えることは、お互いに信頼しあつていれば、どういう状況でも、またどこででも、お互いを活かす道はありそうだ。苦労が多ければ多いほど、喜びもそれだけ多いはずだから。



# BUSINESS

## アルファ波と接客

株三越 日本橋店次長 岩間 延彦

岩間延彦（いわま のぶひこ）  
昭和38年、慶應義塾大学卒業後㈱三越入社。  
現在、日本橋店（本店）次長、総務部長。

三越は一六七三年に創業して以来、三百十余年の間、常にお客様といかに接するか、言いかえれば、接客ということを念頭に商売をしてまいりました。

創業時のスローガンに、「店先現銀掛け値無し」（現金販売）、「小製何程にても売ります」（切売り）という、当時としては革新的な販売方法があります。これは消費者のニーズを把え、顧客第一であるとする姿勢の表れであり、今日的におこなうべきマーケティング発想そのものといえます。

それでは、商品作りやサービスに活かされる情報は何によつて得られるのでしようか。

いうまでもなく、それは「接客」によつて得られるのであり、POO

Sやコンピューターの発達した現在でさえ、最も古典的でかつ有効な情報収集の手段であるわけです。

優秀な販売員の中には、何十というお客様の家族構成や嗜好、記念日などを把握している人が少なくありません。



今日、三越ではこの商売の基本である「接客」や「商品」について、多くのマニュアルがありますが、ファーストフーズの店のように、一つのマニュアルによって、すべてを網羅するわけにはいきません。なぜなら、百貨店業では、あまりに多くのケースが存在するからです。もしマニュアル化できたとしても、世界文学全集のような量になるでしょう。読了できる人が何人いるでしょうか。

三越に「まごころの精神」という言葉があります。これには、商品にしてもサービスにしても、お客様第一を誠心誠意実行していくことが、様々な商売の機微をこの一言に集中して処していくという意味があります。





マニュアル化という外からの強制が難しいとしたら、先人から受け継いだ「まごころの精神」という、内なる自覚を促すのも重要な思われます。これは、ちょうど西洋医学が身体を機械の部品のように扱うのに対し、東洋医学が全体の調和を大切にするのと似ています。どちらか一方というのも良くないでしょ。

三越では、現在、体系化されなかつた高度な販売ノウハウの

思われます。これは、ちょうど西洋医学が身体を機械の部品のように扱うのに対し、東洋医学が全体の調和を大切にするのと似ています。どちらか一方というのも良くないでしょ。

## アルファレベルになると、お客様といい雰囲気がつくれ、いわゆる“売れ場”ができる。

マニュアル化を積極的に進めていますが、一方でアルファ波の理論による接客応対にも大変注目しています。

特に日本橋店では、新入社員に対する自律訓練法の紹介や、六月には部長、十一月には副部長と階層別にアルファ波の講習を行い、実践を図っています。

接客業はお客様の「慶び」に接してお手伝いができることが働き甲斐でもありますが、それなりに神経も使いストレスも多い職種といえます。それだけに、リラクゼーション法やエゴグラムによる自我状態への気付き、アルファ訓練が有効だと思われます。

また、S.R.P.の講習をうけることにより、旧来からいわれてきたこと、例えば「お客様の後姿に向かって頭をさげなさい」とか「電話でもおじぎをする姿勢が大切である」という言葉が、單なる精神論ではなく、俄かに真実味を帯びてきます。

「頭をさげようとさげまいと見え

ないのだからおなじだ」という考え方では、最新の脳波の科学からすれば、科学的でないのではないかとさえ思われます。

また、接客に際し「笑顔」が大切ということが、くどいほど言われてきましたが、これも単に「お客様に良い印象を与えるため」だけではないことが分かります。「笑顔」で一日過ごすことは、本人の健康にも良い影響を与えますし、周囲の人たちや職場の雰囲気も明るくします。

私たち接客業にとって、一面古くさい精神論的なことと考えられがちな「笑顔や会釈」が、実は、科学的にも根拠のあるものであるとしたら、続くべき若い人たちに胸を張って教え込めるのではないでしょうか。

このようにS.R.P.を実践することは、職場にとつても、また個人の人生にとつても意味の深いことを張って教え込めるのではないでしょ。

# 新しい願望実現の

## プログラム

シリーズ2

# メンタルノート

また書き出します。

ここでは「書く」ということに意味をもたせます。つまり、潜在意識の自分と契約するのだ、と考えるわけです。

まず図1のように、自分の望む生活像を記述しておきます。次に、それを実現するためにやらなければならないことがらを、図2の左側・PLANの欄に、思いつくまま記入します。

### 成功するための 三条件を満たす

人生の成功というと、いささかおおげさになりますが、潜在能力を発揮して成功するためには、

- ①目標を明確化し、
- ②アルファ状態で、目標達成のイメージを描き、喜びの想像体験を潜在意識に伝え、
- ③普段は一期一会の精神で、目標にこだわらず、誠実に過ごすこと、ということになりそうです。

S R Pセミナーでは、この三つの条件の理論と実践を伝えて、受講された方には納得いただいているはずですが、現実にはなかなか実行してもらえないようです。そこで、確実に実行してもらうう

### まず心から満足できる 目標を明確にしておく

ために、メンタルノートの活用を提案していきます。

### アルファ状態でメンタル スクリーンにイメージを描く

次に、右視野のイメージを消し、

毎晩、寝る前に、ほんのわずかの時間をきいて、アルファのレベルに入り、メンタルスクリーンの右視野に、図2の右側の NEGATIVE FACTORS に記載した阻害要因によってうまくいかない状況のイメージを描き、なぜうまくいかないかを考えてみます。

そして、心の中で「私は、この問題を解決したい」と、願望を潛在意識に伝えておきます。

次に、右視野のイメージを消し、

一度は図2の左側に記載した PLAN の一つ一つがうまくいっているイ

メージを想像し、メンタルスクリーンの左視野に描きます。

そして、心の中で「私は、この

よう、問題を必ず解決します」と、確信を潜在意識に伝えておきます。

もし左視野のイメージを描いて

いるときに、否定的なイメージや自分の望まないイメージが出てきてしまつたら、あわてて消さずに、少しずつ右へ移動させ、心の中で「これは私の望まないことです」と、潜在意識に伝えて、ついには視野から追い出します。

図1

私は、十分な余暇(年間120日)と収入(年収1000万円)を得ます。  
余暇には、旅行やテニス、家族・友人達と楽しく過ごし、  
収入のための仕事は国際的な広がりのあるもので。

図2

### Mental Note

STATED GOAL 年収 1000万円

PLAN	NEGATIVE FACTORS
短評を広げる(読書・講習会参加)	仕事忙しい
人脈を増やす	知人が少ない
国内外の旅行を	時間と資金がない
余暇にスポーツをする	適当な相手と施設がない
住宅問題を解決する	良い物件と資金がない
現在の仕事の効率化する	仕事の内容と組織が悪い
家族との団欒を大切にする	残業が多い
家族の健康問題・受験対策	会話不足・学力不足

### 効果を一週間ごとにチェックしてみる

図2 左側・PLANに記載した、

たくさんの目標の中で、今月の重点目標を決め、図3のような MONTHLY TARGETとして、浮き彫りにしてみます。

アルファで潜在意識にプログラ

ムすれば、日中のさまざまな活動

として、あらためて左側に望みのイメージを描き直します。これを根気よく繰り返します。

図3

### Mental Note

Date	MONTHLY TARGET	OK SIGN			
		1	2	3	4
12/1	視野を広げる(本を2冊は読む)			★	★
12/1	人脈を増やす(10人マインドフォーラムに出席する)	*	*	*	*
12/2	仕事効率化(仕事組織の現状レポートと提案提出)			*	
12/8	余暇のスポーツ(週1回、テニスをする)	*	*	*	
12/8	家族との団欒(家族と朝食をとる)	*	*	*	

目標を設定してから一週間ごと

にチェックして、OK SIGNに記入します。四週間経っても実現できなかつた場合は、あらためて MONTHLY TARGETに記入し直し、プログラミングを強化します。(つづく)

の中で、MONTHLY TARGET 実現の方向のヒラメキや、無意識行動、偶然とでも思えるような動きがあるものです。そして結果は目標を実現させてしまうはずです。

# 三つの〈F〉の物語—宇宙創生のシナリオ

松下技研株主幹研究員  
理学博士・佐治晴夫

これまで七回にわたって、三つの〈F〉についてのお話をしてきました。そこで、いつも私の頭をかけめぐっていたのは、宇宙の最も根源的な性質としての三つの〈F〉であり、それは宇宙の誕生とも深くかかわっているのだろうということでした。そこで、今回は宇宙創生のシナリオについてお話ししてみたいと思います。

## 宇宙空間は無限の過去から存在していたのではない

よい哲学のしるしは、自明だと考えられているありふれたことの観察から、だれも信じようとしない思いがけない結論を引き出すところにあります。たとえば、宇宙に「はじまり」があったという驚くべき事実が、夜、空が暗いのはなぜかという「問い合わせ」の延長線上にあつたということは、その典型的な例です。

つまり、宇宙が無限の過去から存在したのであれば、星たちも無限の過去から輝いていたわけですから、空はそれらの光で満たされて明るくなっているはずです。夜があるということは、宇宙がまだ年をとっていないということなのです。

であつて、星たちが全空間にばらまかれているとすれば、空のどちらを見ても星が見えます。ちょうど深い森の中に入ると、近いところにある樹木のすきまから遠くにある樹木が見え、そのまますきまに：というふうに、樹木の壁でまわりがおおわれているようなもので、つまり、全天、星だらけになつてゐるはずです。

このパラドックスを回避するには、宇宙の空間は有限の大きさで、しかも昔から存在していたのではないかと考えるしかありません。

一方、一九二九年には、アメリカの天文学者E・P・ハッブル(Hubble)が、より遠くにある銀河ほど、より速く私たちの銀河系から遠ざかっていることを発見しましたが、これは、私たちの宇宙がちょうどゴム風船がふくらむように膨張していることを意味しています。といつても、空っぽの空間を銀河が走つているというのではなく、銀河がはりついている空間自身が、膨張しているということです。

**宇宙は昔は小さかつた**

別の見方をすれば、宇宙がまだ

そこで、時間を過去にさかのぼつてみると、宇宙は昔、小さかつた

ということになります。現代宇宙論でさかのぼれる限界は1mmの一〇〇兆分の一のそのまた一〇〇兆分の一をさらに一〇〇分の一にしただけの大きさ ( $10^{-33}$  mm) をもつ時代までです。

これは原子を構成しているいかなる素粒子よりもはるかに小さく、たとえば1mmを現在の宇宙の大きさ

さ、すなわち一五〇億光年くらいに拡大したとき、ようやく煙のひと粒になる程度の大きさで、ほとんどゼロに等しい大きさです。しかしゼロではありません。かりに完全なゼロからスタートしたとすると、それはスタートから1秒を一〇〇兆分の一にしたもの、すなわちゼロではありません。かりに

さらに一〇〇兆分の一にして、

さらにそれを一〇〇兆分の一にしただけの時間 ( $10^{-44}$  秒) が経過したときの姿なのです。そして、それは一瞬のうちに一〇〇分の1mmの大きさになり、一〇〇分の1秒後には、一光年にまでひろがつたらしく、これがビッグバンによる宇宙創生のシナリオです。

## 宇宙は無のゆらぎの中から誕生した

では誕生の瞬間はどうであったのか。すさまじい圧力と温度でいる間に、私たちは永遠に知ることはできません。しかし、一九六五年には、アメリカの二人の電波天文学者 A・A・ベンジャス (Penzias) と R・W・ウイルソン (Wilson) が宇宙のすべての方向から一様にふりそそぐビッグバンの残り火をとらえ、今では、私たちも電波望遠鏡でいつでもその音を聴くことができるところから、「無」からの誕生はまちがいなさそうです。さて、「無」とは空間も時間も物質も、そしてエネルギーさえも存在しない状態のことです。したがって誕生の前はどうであつたかといふ議論は意味を失います。

ところで、自然科学の方法論はあるべきことにはつねに原因があ



●私たちの銀河系中心。巨大なブラックホールの存在をほのめかしている。  
(キットピーク赤外望遠鏡による)

り、それによつて引き起こされる結果を論ずるというものです。とすると、宇宙のほんとうの“はじまり”を論ずるには、はじまりの原因を探らねばならず、結局どうどうめぐりになつてほんとうのはじまり“は深い霧の中にとじこめられてしまいます。

ここで登場するのがさきほどお話をした超ミクロの世界、すなわち $10^{-33}$ mm<sup>3</sup><sup>44</sup>、 $10^{-10}$ 秒を記述する量子論です。その基本はドイツの理論物理学者W・ハイゼンベルク(Hisenberg)によって発見された「不確定性原理」であり、その中心をなすのが、自然界に内在する「ゆらぎ」です。つまり、宇宙の発生は“無”的（「ゆらぎ」）によつて説明できるのです。

ところで、“無”とは物理的性質が定義できない状態のことだとさきほどお話をしました。にもかかわらず、“無”的（「ゆらぎ」）とはいかなることなのか。

いま、あくまでも透明で目に見えない水を想像してください。そこにはそよ風が吹いてきて、水面の縞模様だけが目に映るでしょう。あるいは、プラス電荷と、マイナス電荷が等量かさなつていて、見かけ上、中和されて電荷が見えないとします。つぎに、この電荷の

相対的な位置がすこしずれたとします。たがいにずれた端の両端から、それぞれの電荷がにじみでているのがわかるでしょう。分極という現象ですね。

目に見えなかつたなにかが、ゆらいだために目にみえるようになります！これが“無”的（「ゆらぎ」）としての宇宙誕生のイメージです。

とはいものの、ここでは透明な水とか中和している電荷とか、“あるもの”を想定した上でお話しました。しかし、宇宙創生にかかる“無”とは、私たち日常の体験を超えてるので、直観的な説明がなかなか難しいのですが、数学上の定義では文字どおり“無”なのです。

さて、この原初の（「ゆらぎ」）は文字どおり、原因のない（「ゆらぎ」）であつて、宇宙の最も根源的な性質であり、私たちが原子分子のふるまいの中にいつも観測している性質です。



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ます。

宇宙は“無”的（「ゆらぎ」）から生まれた、なんともドラマティックで信じ難いようなシナリオですが、それを物語る観測事実が毎日のように発見されている以上、信じるほかはないというのが現状です。あたかも重い月が中天にかかり、落ちてこないということを信じているようにー。

# ESSAY

KAZUMASA SHIGA

雪化粧した富士は、いつどこから見ても美しい。

昨年の十二月、二週にわたって企業セミナーに招かれて、ラフォーレ修善寺で二泊三日のSRPセミナーを開催した。そのときは、紅に染まつた夕焼け富士や、朝日に映える紅富士を心おきなく堪能させてもらつた。北斎の絵を彷彿とさせる雪の肌は、身のひきしまる寒さをも忘れさせる魔力がある。

主催者の意図かと思われるが、毎年行われるセミナーすべてが、富士を眺める景勝地だ。河口湖、富士吉田、三保の松原、そして今回の修善寺。なぜか、そのいずれも快晴で、富士の景観に心うたれる体験ばかりだ。「いつもついているなあ」と心がささやく。「仕事も、このようについているといいのだがなあ」と、よけいなささやきもある。

脳力開発の仕事をして、すでに八年を経過した。一芸八年。今年こそ華をさせたい。占う意味で、昨年の暮、車を芦ノ湖スカイラインに走らせた。広い裾野に、真っ白な雪化粧が、安定して聳え立つ。そんな勇姿を眺めていると、ついムラムラッとファイトが込み上げてくる。来年はいい年になりそうだ。でも、ふと知り合いの、氣学を趣味にしている人のことばが頭をよぎり、いやな予感もする。「先生は九紫火星だから、来年は中宮に入つて、華がさく。しかし華はいずれ枯れるものなのです」。意味はさっぱり分からぬが、朽ち果ててしまんでしまうから、気をつけるように注意してくれているのだろう。

華がしほんでしまつても、そのあとに実がなればいい。華をさかせることばかりにこだわらず、実らせるにこぎをくばろう。いくら目立つようになさいても、実がならなければ意味がない……。派手にさかなくてもいいが、立派な実はつけたい。

頭の中で勝手なことを巡らせながら、芦ノ湖スカイラインをいい気分で走り抜けた。長尾峠から御殿場への下り路、富士の勇姿にいやがうえにも引きつけられる。来年はいい年になるのではなく、いい年にする、と決意を新たにした年の瀬であった。

六月生まれ、母性愛が強いとい

われる蟹座。沢田あきこさんは、イラストレーターとして児童書の挿絵などを手掛ける。

これからしたいことは、「大人も子供も楽しめる絵本を創ること」とのこと。

「仕事も遊び」という沢田さんは、少女のような瞳を輝かせながらお話してくださいました。

●●なぜ、フリーで仕事をする道を選んだのですか？もし、会社員だったらどうでしよう？

私は、学校を卒業してすぐ、尊敬している先生が主催している「HOT」というイラストグループに所属しました。そこでは、メンバーの条件に「就職しないこと」というのがあるのです。それは、自分が本当に、描きたい絵を描くための修行のひとつです。

フリーで仕事を始めたばかりのころは、まわりの人の声がつらかったです。両親は、そんな仕事は収入が少ないし、保障もないでしょ

うと言う。でも、本当は応援してくれているのが分かったので、何も言い返したりはしませんでした

が。とりわけ、悪気のない近所の噂話が、これから自信を築いていこうとする私にはこたえました。

：あともどりはしたくない。

そうして、石の上にも三年が過ぎ、いま四年目なんです。

だけど、絵を描くことが好き。ダメかもしれないけれど、これしかできない。

それで専門学校の絵本コースでもつと学ぶことにしたのです。そこでは、尊敬する先生から絵本を描くことの楽しさをたくさん教えていただきました。自然に、こう

どの道おなじなのでしょうね。

●●昔からマインドの世界に興味があつたのですか？

ええ、その手の本はよく読んでいました。いわゆるハウツーものです。こうすればうまくいく式の本などを読んで、自分なりに活用していました。

仕事を一生懸命したくて、いろいろと自分を高める方法を探していました。

本当は小さいときに、マンガが大好きで、マンガ家になることが夢でした。早くデビューして有名になりたくて、高校生のころからマンガ雑誌に投稿していました。ところが、進路決定をしなければならない時期になると、夢にも迷いがでてきました。大人になつてまでマンガなんていうのもなんかへんだし；そんなにマンガ家になりたいという気持ちはなくなつてきました。

ダメかもしれないけれど、これしかできない。

CLOSE UP

# 仕事が楽しい、仕事も遊び

INTERVIEW

沢田 あきこ

いうイラストの仕事をしたいと思うようになりました。

●●すでに自分でマインドパワーを活用しているようにお見受けしますが、さらにセミナーを体験していかがでしたか？

はじめは、自分で志賀一雅先生のアルファ波の本などを読んでやつてみようと思っていたのですが、一人ではなかなか思うようにいかなくてセミナーに参加しました。

あいかわらず受講しても朝の目覚めだけはダメなのですが、：真剣な願望じやないのかな？（笑）ほかには、いろいろな展開が起ってきました。

なによりうれしかったのは、ま

ず、サンリオ出版の月刊誌『いちごえほん』に月例入選したこと。

1988年「HOT」グループ展出展。  
夢の集大成という。



そのうえ、昨年度の最優秀作品に選んでいただいたのです。

●●先日、オルゴール展示会で、企

画の方に私のイラストを見て、企画されました。一枚見たとたん、「あなたはオルゴールにむいている」とおっしゃるのです。それで、現在は、新企画オルゴールのデザインを私のオリジナルで創作中です。

セミナー受講前は、フリー三年にして、はじめて仕事がこなくなってしまった時期でした。ですが、気持ちは安定していて、仕事

がないのはそれも意味があつて、何かすべきことがあるうと思つていきました。思えばイメージしているのかもしれませんね。

●●これから夢は？

私は仕事がほんとうに楽しいの

です。「仕事も遊び」という感覚でいきたい。

あるコンセプトのもとにイラストを描くとき、私はたいてい原稿を読んでいるうちにイメージが構築されます。

また、クリエイントと自分のイメージとにギャップが生じた場合でも、自然にファジーでクリア化やう！

これからしたいことは、大人も子供も楽しめる、とくに若い女性むけの本を出したい。

絵を描くことは小さい頃からの夢でした。そして、イラストレーターになれた。ですから、これらの夢もきっと実現すると、自分を信じています。

### ●沢田あきこ

1966年埼玉県熊谷市生まれ。  
東京デザイナー学院編集デザイン科卒業  
後、フリーのイラストレーターになる。  
現在、オルゴール商品デザイン、雑誌・新聞・児童書の挿絵等を手がけている。



# ALPHA・TALK

## ■アルファ・トーク

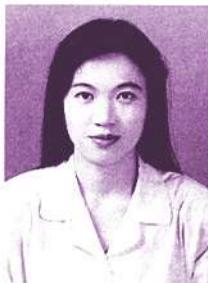
柿

会社員 鴨志田 明美

一昨年の秋のことです。我が家  
の裏口の小さな小さな庭の柿の木  
を、父がノコギリで切り倒しまし  
た。どうせ渋柿だし、落ち葉のこ  
とやその他にもいろいろ事情があ  
つたので…。

お隣を始めご近所でも渋柿とい  
うことでのだれの目にもとまるこ  
となく、何十年という年月をただ  
過ごしていた木でした。

後片付けが終わり、母が最後だ  
からと、干し柿にしようとむき始  
めたところ、いたずら好きな父が



●鴨志田 明美さん  
(カナダ留学予定  
だそうです)

一口パクッと口に入れたら、「甘い」  
のひとこと。

だれもが、こうだと思い込んで  
いる事柄、あえて挑戦することも  
思い浮かばないような事。しかし、  
眞実は、やつてみなければわから  
ない。パクッと食べてみなくては  
本当のことはわからないのだと思  
いました。

現在、私は会社に勤めて七年目。  
昨年末に長く短かったO・S生活か  
ら抜け出し、約一年の長旅に出る  
予定です。

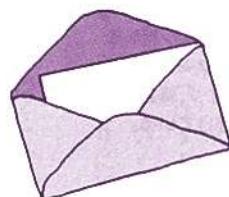
### 暗から明へ 意外な形で実現

(株)リクリート  
「ケイコとマナブ」企画  
与座 晃

私は、数カ月前まである小さな  
観光会社に勤めておりました。そ  
の会社は、いわゆる「暗い」とい  
う感じで活気がなく、個々の仕事  
が終わればさっさと帰る……とい  
う毎日の繰り返しでした。

私は何とか活気づけようと思い、  
努めて明るくふるまいましたが簡

今、脳力開発研究所の新プログラム「メンタルノート」をモニター  
させて頂いておりますが、グルーピングセミナーが楽しみで、将来をイメージしています。





●与座 晃さん

単には変わりません。そこで私はSRPのテクニックで、明るく活気のある職場をイメージする事にしました。毎日電車の中、昼休み、そして午後三時と一日に三回。それを二ヵ月ほど続けたのですが、なかなか変わる気配がありません。

そんなある日、休憩ルートに勤める友人から、「今うちの会社で営業の人間を探している。君の事を紹介したいのだがどうだろ?」という電話がありました。

少々迷いましたが、友人の強い勧めもあり会うだけでも会つてみようと思いました。結局、それがきっかけで転職することになり、とうとう前の職場の雰囲気は変えることができなかつたわけです。ところが、その新しい職場は活気にあふれ、一人ひとりがイキイキと働いています。そして、その光景こそ、まさに私がイメージした明るい職場そのものだったのです。

私は明るい職場をイメージしました。しかし、それは職場が明るくなつたわけではなく、私自身が

明るい職場に移つてしまつたといえ、予想もつかない形で実現してしまつたわけです。

自然のなりゆきではありますが、今こうして気付いてみたら「自分はあるべきところにいる」という感じです。そして、自分に気付きをもたらしてくれたこの脳力開発。『ケイコとマナブ』に、この脳力開発のコーナーを設けることをイメージしながら、毎日仕事に励んでおります。

## 働く女性のセンスアップを応援します

サンケイリビング新聞社  
矢吹 美智子



●矢吹 美智子さん

私の仕事は、働く女性を応援するフリーペーパー情報誌「シティリビング」読者を対象にしたイベント企画。二十三・三十代のOLが中心で、毎月一回「センスアップスクール」と題したミニイベントを実施しています。

今のO-SHは、『自分のための演出』に最も力を注いでいます。私達の

イベントでも、美しい歩き方、メイクアップ、マナーなどを実施しますが、あくまでも外見的な美しさ、身のこなし方が中心であり、内面的な美しさを引き出すイベントというのはとても難しいです。やはり、どんなに外見が美しくても本当の美しさは、内面からの輝き』だと私は思っています。働く女性には、ストレスがたまつたり、神経質になりがちですが、(私自身いろいろしたり表情がキツくなる時がよくあります)もつと余裕を持つて仕事にも対人関係にも接して欲しいのです。

昨年の九月に、脳力開発研究所の木村孝講師を招いて「リラクゼーションセミナー」を実施し、参加者全員が『素敵な自分を出したい』と考え、精神的な美しさを求めていた事がわかりました。今後のセンスアップとは、もはや外見以上に、内面の知らない自分の魅力を引き出していくことでは? '91年のイベントテーマとして、仕事も遊びも、そして恋愛にも精神的ゆとりをひろげられる様な女性を増やしていきたいと考えています。最後に仕事のことばかり書きましたが、これは私のテーマでもあります!!

# MONTHLY NEWS

## SMC東京主催の最終コース

### 盛況のうちに終える

十二月一、二、八、九日、の四日間、SMCセミナーがお茶の水スクエアで開催された。

平成三年からはSMCセミナーの東京地区での主催が、SMCジャパンとなり、講師も変わることになる。今回が志賀講師の最終のコースとということでお早々に満席となり、連日一〇〇名を超える方が参加された。目標を持ってはじめて受講する人、SMCファン、志賀ファンの卒業生もあらわれたりするハプニングもあり、印象に残るコースとなつた。

これからもマインド開発を目指す脳研のネットワークにSMCメンバーも参加していくただきさらに大きな活動をしていきたいものだ。

## マインドフォーラム懇親会

### おお賑わい

師走の十日、夜、マインドフォーラム顧問の石川光男先生、佐治晴夫先生、志賀所長を囲んでの懇親会が開催された。

総勢七五名の参加で、まずは無言のマインドコミュニケーションからスタート。志賀所長からの、マインドシンポジウムが成功裏に終わしたことの御礼のあいさつの後、参加者同士の交

流が活発に行われた。また、マジック等のパフォーマンスも交え静と動の入り交じったアツという間の一時間半であった。

最後に石川先生、佐治先生、志賀所長からそれぞれ、一九九一年を占つてもらうという貴重な贈り物をもらつた。

次回は、二月五日（火）佐治先生をお招きして、「白鳥のうた—宇宙論の窓から—」をテーマにご講演いただく。申し込み受付け中。

## アジアの洋上で マインドボディフィットネス

㈱ブレーンダイナミックス主催の第十回第十一回ダイナミッククルーズ洋上大学が十一月十九日から二十九日まで、日本最大級の大型豪華客船オリエントヴィーナス号で開催された。

その講座カリキュラムに脳力開発研究所の「マインドボディフィットネス」が採用された。

第十回が台湾、香港、中国、第十一回がシンガポール、香港、台湾の訪問ルートで「アジアの時代、国際化の時代に変動する海外を実際の肌で感じ、広い視野と国際センスを磨く」という目的。

全国の企業から、小集団リーダーや中堅社員、管理者など、総勢八五〇名の参加者が集まり船上で小集団活動、ストレスマネージメント、リーダーシップ等さまざまな研修が行われた。マインドボディフィットネスの小沢裕子、梅田陽子

インストラクターが乗船し、多くの参加者がともに太平洋上のアルファ体験をした。

## I B M 研究開発グループ

### アルファ脳波に関心をよせる

システムエンジニアリングの最先端技術をはる I B M 開発研究所の所員を対象に、四月十二日、五月八日、十月十一日、十一月二十八日の四回にわたって、それぞれ六時間のアルファ脳波をパラメータとした能力開発手法についての講習が行われた。I B M の二四〇名を超す開発研究員が志賀所長の講演を聴いたことになる。

アンケートによる感想の中には、厳しい批判もあり、それらの批判に耐えうる理論構築が必要だが、残念ながら、人間の潜在能力の作用を説明しうる科学的理論は現在のところまだない。まずは、ありのまま現象を観察し、法則性を見つけることが課題だと思われる。

極めて心づよいことに、多くの研究員が関心をもつてくれて、今後の研究テーマとして真剣に取り組もうとしている姿が見え始めたことだ。



志賀一雅監修

ごま書房  
5,000円

### 『アルファ体験講座』 全2巻

さる8月18、19の両日に行われた脳力開発研究所主催のマインドシンポジウムにおいて、アンサンブルヴァルツェンが演奏した、1/fゆらぎをテーマにした音楽コンサートと、アルファサラウンドのシンセサイザーミュージックが2巻のカセットテープに収まり、ごま書房から発売されました。

1巻目は、志賀所長のリードによるアルファ体験のナレーションとアンサンブルヴァルツェンによる美しいワルツとボルカの10曲がライブで収録されています。

2巻目は、永野光浩氏作曲によるコスモス1、2の音楽を背景に、志賀所長のリードによって、想像の宇宙遊泳を楽しむもので、いずれのテープも自然にアルファ体験できるように配慮されています。



洋上でのマインドボディフィットネス。  
このレッスンで船酛いを克服された方もいた。

マインドフォーラム懇親会では、マインドネットワークや夢が生まれた。



## 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)1308508 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( $\theta$ 、 $\alpha_1$ 、 $\alpha_2$ 、 $\alpha_3$ 、 $\beta$ 、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のバーグラフが的確にキャッチ。
- 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

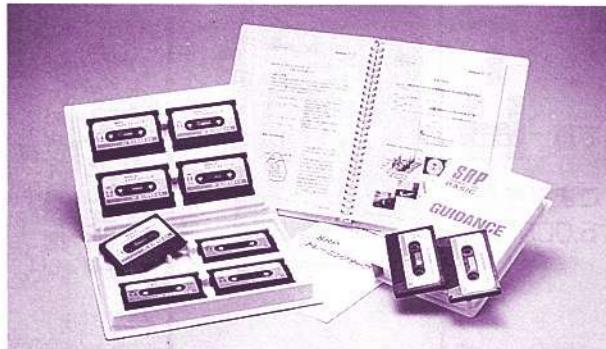
最大感度: 5μV/ロード

付属品: センサーベルト・ACアダプター・イヤホーン・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

リラックスタイムの音楽(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

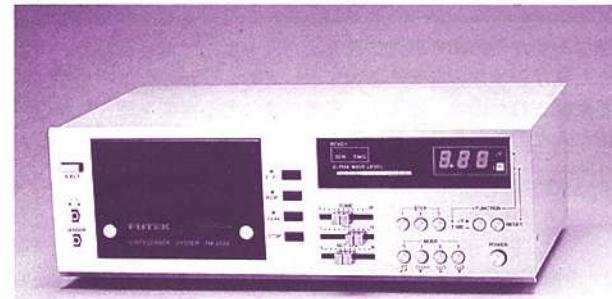
重量：0.5kg

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・イヤホーン・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



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-D

付属品：センサーベルト・イヤホーン・説明・訓練用テープ・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

お問い合わせ  
お申し込みは

脳力開発研究所  
☎03-3565-0334

アルファサイエンス  
定期購読のお申し込み  
みは添付のアルファ  
サイエンス専用振替  
用紙にてお願ひいた  
します。

マインド フォーラム  
**MIND FORUM**

会員制特別研究会

白鳥のうた…宇宙論の窓から

白鳥はみずから命が燃えきるとき、一度だけなくという。燃え  
ついた星がみずからを沈める彼岸としての、ブラックホールがはじ  
めて確認されたのは、白鳥座。白鳥にまつわる音楽を聴きながら、  
宇宙と人とのかかわり、そして生きることについて話しましょう。

日 時●2月5日火 19:00~21:00

19:00□講話 佐治晴夫（松下技研㈱主幹研究員）

20:00□対談 佐治晴夫・志賀一雅

場 所●新大宗ビル1号館 フォーラム8 8F 会議室B  
渋谷区道玄坂2-10-7

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ください）

会員同伴者 1,500円

一般 3,000円（当日、申し受けます）

定 員●100名（定員になり次第締切りとさせていただきます）

マインド セミ

内 容●宇宙・音楽・文学などから星のひとかけらとして、いま  
自分を生きることを考えてみたいと思います。

講 師●佐治晴夫先生

日 程●3/14、4/11、5/9（全3回 第2木曜日）

時 間●19:00~21:00

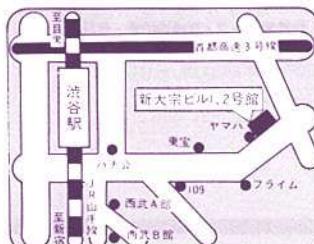
会 場●新大宗ビル フォーラム8 会議室B

受講費●¥18,000（全3回 ティーブレイク含む）

※マインドフォーラム会員の方は ¥15,000

定 員●30名

●新大宗ビル フォーラム8  
JR線渋谷駅下車3分



東急クリエイティ  
ビライフセミナーの  
お問い合わせ・  
お申し込みは

直接、東急B/Eへ。  
☎03(3477)6277

**ALPHA SCIENCE** では定期購読を受付けています

アルファサイエンスは、

もちろん、イベント、セミナーのスケジュールが知りたいとき  
もっと、マインドの最新ニュースや活用ケースが欲しいとき  
もう、ストレスが溜まっていて“ホッ”したいとき  
もし、「他の人は何を考えているのかな？」と不安になったとき  
もしかして、毎日αレベルに入ることをサポートしたくなったとき

にいつでもあなたのホットラインになります。

●隔月発行で2年間 4,200円

東急クリエイティビライフセミナー

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●4月5日～6月14日 毎週金曜日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●エアロビクスとご家庭でもできるヨガに、今話題の1/f  
ゆらぎ理論や生体エネルギー法を加え、さらにアルファ  
脳波でのリラクゼーションと瞑想による「なりたい自分  
になる方法」をわかりやすく指導します。

期 間●1月12日～3月23日 毎週土曜日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・小沢裕子 場 所●渋谷東急プラザ7F

# calendar 脳力開発研究所カレンダー

## SRP公開セミナー

### Self Regulation Program

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 79 回	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●ルーム6：お茶の水スクエアA館2F

参加費●38,000円（再受講は2,000円。要予約）

講師●志賀一雅

#### プログラム構成

##### I 願望・目標の設定

##### II アルファ優勢状態

##### III イメージトレーニング

##### IV 条件反射の形成

##### V 潜在脳活動開始

##### 現実化

個人

企業

スポーツ

学生

● 心身の健康の改善  
● 習慣の改悪  
● ポイントコントロール等

● 独創力開発  
● ストレス耐性強化

● 実力集中力發揮

● 学習能率アップ

## SRP宿泊セミナーのご案内

1991年度は、連休を利用して5月、8月、11月と3回の宿泊セミナーを実施します。

■セミナーに参加すると

1. マインドボディフィットネスにより、深いアルファレベルが体験できます。
2. 志賀所長、脳研スタッフ、そして参加された方々とマインドネットワークができます。
3. 富士山のふもとのすばらしい自然の環境が満喫できます。

期日●第83回 SRP公開セミナー 5月4日(土)～5日(日)

第86回 SRP公開セミナー 8月3日(土)～4日(日)

第89回 SRP公開セミナー 11月2日(土)～3日(日)

#### スケジュール●

##### 一日目

9:00 SRP	二日目
3. イメージコントロール	
BFトレーニング	
12:30 受付け	12:00 食事
13:00 SRP	13:00 SRP
ガイダンス	4. 脳へのプログラミング
1. 心と体の心理生理学	目標設定
2. アルファコントロール	
17:00 マインドボディフィットネス	16:00 解散
18:30 食事	
19:30 コミュニケーションタイム	

会場●財団法人 人材開発センター 富士研修所

山梨県富士吉田市新屋1400

新宿より中央高速バスで2時間

新幹線三島駅よりバスで2時間

受講費●¥40,000 再受講費 ¥10,000

宿泊費●¥ 7,000 (一泊三食付)

※交通費各自実費負担 (現地集合解散)

※前後泊ご希望の方はご連絡ください。

# BACK STAGE

編集後記

先日、アメリカの大学に留学している友人から手紙が届きました。アグネスチャンのように、いわゆる子連れ留学というやつで、親子でロサンゼルスに住んでいます。手紙には、子供の写真が同封されていました。日本を旅立つときは赤ちゃんだったのに、もう四歳とのこと。子供の成長は早いですね。三年間でぐんぐん大きくなつて、知識も豊富になつた由。この三年間、私はといえば、なんだか忙しくていつも動き回つてばかりいて、あつという間に過ぎてしましました。新年の朝を迎へ、今年はメンタルノートを活用して、目標をしつかりたて、密度の濃い時間を過ごしたいと思っています。

(松)