

1991年3月15日 発行所：脳力開発研究所 〒161 東京都新宿区下落合3-17-40 ☎03(3565)0334

心を科学する雑誌 アルファサイエンス VOL.8 NO.2

# ALPHASCIENCE

特集 ●マイナスの体験がプラスになる ヤル気を生むマインドトレーニング

# の実現郷

藤本敏夫氏との対談



日本の文化と富の源泉は

山間地―森と草原の接点だぞ、忘れるな！

昔、ぼく達は森と草原の接点に生まれた。

長い長い時間の経過は、ぼく達を水辺に登場させ、

巨大な都市文明を創りあげた。

文芸復興の夜明けと共に、先達が選択した自我の

発揚と科学的客観主義とは、技術、機械、工業を

導き、膨大な商品経済と大衆社会を産み出した。

今、ぼく達は生産力思想と、機能主義の波に揺ら

れて、自らの存在を切り刻んでいる。

だからこれから、ぼく達は、

森と草原の接点たる空間を自ら取り戻すのだ。

志賀 いま、藤本さんは千葉県鴨川市に自然農園を経営されていらっしゃる。自然王国の国王だから、

あまり馴々しくできないでしようが、大変興味があるので、今日は無礼講をお許しください。

志賀 いやあ、お互いに気楽にいきましょう（笑い）

藤本 それにも、国王の宣言は素晴らしいので

## 特集

## マイナスの体験がプラスになる

識者・経験者に聞く■藤本敏夫氏  
『理想郷の実現』――2

対談雑感■志賀一雅――5

ヤル気を生むマインドトレーニング■  
山田征礼――6

シリーズ③■メンタルノート――8

三つの〈F〉の物語⑨■佐治晴夫――10

エッセイ■K.SHIGA――13

クローズ・アップ■大槻喜久子  
出会いが自分をつくる――14

アルファ・トーク■

何かちょっと変だな?――16

幸せが溜まるメンタルノート――16

α脳波で明るい我家――17

マンスリーニュース■

マインドフォーラムますますにぎやかに――18

カレンダー■脳力パワーアップ――22



すが、難解な表現ですね。昔、学生運動で活動をされていました。そのときのなごりを感じますが……。

藤本 いや、いや、どうしても論理というか、言葉にたよる癖があつて、大上段に振りかぶりすぎていたところもありまして……でも、ぜひ皆さんに分かってもらいたい、理解してもらいたいことなのです。

### 論理から直感へのシフト

志賀 振り返るとさうした年代の安保闘争は本当に激しかった。私も駆り出されて貧乏籠を引いた方です

が、時間が立つて闘争の意義が分かりだした。藤本さんは当時から活動の意義を思い、なかなか理解されないことにもどかしさを感じていたのでしょうかね。

藤本 当時の学生運動は、さう年代前半と後半とでは質的な違いがあつたと思うんです。大胆に申し上げると、前半は知的なイデオロギー論争。マルクス・レーニン主義を理論の根幹にして、社会のあるべき姿を筋道立て、きちつと論理的に取り組んできた。ところが後半は状況が要求することを直接返す。直才的な感覚・社会が要求することを前頭葉を通じバーンと行動する。思想的なものではなかつた。だからこそその行為が信頼でき、愛しくなつてくる。インテリジエンタルな左翼知識人の運動とは違つて、実存的な感覚が色濃かつたように思うんです。

志賀 なるほど。嗅覚鋭く反応したわけですね。

藤本 そうなんです。論理に立脚することが本能的に役に立たなくなつたと思えたのです。そのころ、原子力潜水艦が佐世保に入港し、ベトナムの問題が始まつて、反戦運動が全世界に高揚しましたから、その大きな流れの中で社会主義社会の論理ではなく、止むに止まれぬ何かを、ぶつけなければしょうがないな、という思いが原動力になつていてました。

志賀 最近のバルト三国問題や中東の湾岸紛争などは、民族が虐げられてきたことからくる止むに止まぬ抵抗ですよね。でも、日本民族はそこまでは虐

げられなかつた。にもかかわらず体を張つて闘うエネルギーはどこから湧き出るのでしょうか。単なる憂さ晴らしと言つたらお怒りになるでしょうね。

藤本 どう見られようと構いませんが……。実際に戦術をもつて行動するということは、実存を確認できるわけですよ。怪我をすれば痛いし、警察官も人間ですから、お互いにだんだんエスカレートして……、リアルな戦術を通じて自らの実存を確かめるわけですね。怪我をすれば痛いし、警察官も人間ですから、お互いにだんだんエスカレートして……、リアルな戦術を通じて自らの実存を確かめようしなければ世界像が描けない。

### 勇気はどこから湧き出てくるのだろうか

志賀 でも「悪いことをするとお巡りさんにいかれますよ!」というプログラムが強烈だから、普通は警察に捕まらないよう考へる。だから陰でこそそと……。どうして堂々と胸を張つて警察官に対抗できるのか、そこが知りたい、捕まつたらひどいですよね。勇気のメカニズムというか……。

藤本 これはね……、盛んに活動していた連中は団塊の世代で、行き着くところ知っている。出世の脚本があるわけでもないから、捕まつたとしてもどうということはない。捕まることは別に恐れることではない……。しかし、予想のできない咄嗟のときに自分がどういう行動をするかについては、多少の不安があった。だから、ときどき頭の中で行動のイメージを描いて自分を強化しておくわけです。

志賀 まさにメンタルトレーニングですね……。そのころ仲小路彰さんとの出会いがあつたのですか。

### マイナスの体験がプラスになる

藤本 そう、捕まりまして係争中に紹介されました。素晴らしい人だと、本当に感銘を受けました。裁判の結果、刑務所ゆきになり、服役中に仲小路さんの本を読みました。地球規模のグローバリズムと宇宙規模のコスミカリズムの提案です。



藤本 敏夫 (ふじもと・としお)

1944年兵庫県生まれ。同志社大学新聞学専攻、二年生より学生運動に参加。68年全学連委員長となる。激動の70年安保闘争に於ける学生運動の中心的リーダーとしてマスコミ界に様々な話題を提供。歌手・加藤登紀子さんとの獄中結婚の後、「大地を守る会」で無農薬有機農業普及の為全国を巡回。83年「にわとり・くらぶ」を設立。86年自然王国運動を提案して現在に至る。鴨川自然王国・国王。著書に『やまももの樹に抱かれて』(冬樹社)等多数。



体は健康。感覚性が高まって五感も鋭くなります。

わたしたちは便利な道具や社会システムの恩恵に浴していますが、気がつかないうちに体や心に悪い影響を与えている。「生物的な退行」がどんどん進んでいく。やはり、わたしたちは「生物的に進化」しなければならない、そう思いましたね。

志賀 藤本さんの「マイナスをプラスにかかる」というお話は、この貴重なご体験からですね。

藤本 そうです。だから今、鴨川に自然王国を建設して、多くの人に自然の意味をもっと分かってもらいたいと思いまして。なかなか大変なのですが……。

## 自然王国 の提案



志賀 大手ディベロッパーが盛んにリゾート開発をしていますが、バンフレットには自然を大切にし、自然に触ることによってストレス解消が図れる、と強調しています。でもこの種の施設の宿命は、あまり収益があがらないため、開発したものの、企業の熱がすぐに覚めて厄介者扱いにされていく。

刑務所での  
体験は、いろ  
いろな意味で  
いい影響を受  
けました。毎

日6時半起床  
の規則正しい  
生活で、麦飯  
の粗食に慣れ  
され、身体を  
動かす労働に  
よつて、いや  
がうえにも五

体は健康。感覚性が高まって五感も鋭くなります。

わたしたちは便利な道具や社会システムの恩恵に浴していますが、気がつかないうちに体や心に悪い影響を与えている。「生物的な退行」がどんどん進んでいく。やはり、わたしたちは「生物的に進化」しなければならない、そう思いましたね。

志賀 独歩の「牛肉と馬鈴薯」を思い出出すのですが、パートナーとの共感・共鳴がないと悲劇になりませんか。感動と挫折感が同居するというような……。

藤本 だから「者ヅク」ではなく、都市先端と交流のできる構造です。いつでも

都市に行き、また帰つてくれればいい。そこ

に、志賀先生のマインドが活きてくる。なにか接点がありそうに思うのですが。

志賀 なるほど。わたしはどのような環境や食べものであれ、アルファ状態でのセルフコントロールによって順応同化でき適応行動ができる、という立場をとっていますが、自然の素晴らしい環境で、健康にいい食物を探る。その上でセルフコントロールする、というのが理想ですね。今日はためになるお話を伺いました。どうもありがとうございました。

藤本 レジャー産業的な捕らえ方では当然の結果です。でも生活の基盤づくりという観点で取り組めば別。とにかく地球の退化を防がなければなりません。文明論的に捕らえるとおもしろい現象で、古来的な共同体主義に引きづられて、都市型文明か違う文明かの二者択一と考え共同社会を造りました。でも結局は都市文明へ戻ってきた。



志賀一雅

# 対談・藤本敏夫感

藤本敏夫氏とは、今年の一月四日、河口湖の富士リゾートホテルで開かれた、ある企業の社員研修会

で始めてお目にかかりました。全学連の委員長だったことはかねがね知っていたので、さぞガチガチの理想論を盾にした融通のきかない人という先入観があつたのですが、実は温厚でやさしい紳士でした。

藤本氏は「マイナスをプラスにする」というテーマで、満場笑いと感動の絶えない素晴らしい講演されました。「マイナス」とは四年間の刑務所生活を指して、この体験のおかげでこよなく健康な身体と心の状態を自覚できて、今日の自分があり「プラス」の発想が生まれた、とのことでした。

毎日、否応なしに寝食の規則正しい生活を強いるので、始めは辛かったが、慣れてくるにしたがつて心地いい生活となり、気がついてみると心も身体もきわめて健康な状態になっていた。粗食にもかかわらず食欲は旺盛、毎日快便で気分スッキリ、五感が鋭く感受性が高まつてくる。生きている喜びが自然に湧き出てくる。生きていることの実感を、かつてこれほどまで味わったことがあるだろうか。

私たちは文明の恩恵で、こよなく便利で自由な生活ができるわけですが、皮肉なことに便利さが身体の機能や心の働きを損ねているのです。ストレスによる心身症や神経症がその典型、生物的にどんどん退化しています。自由意思で規則正しい生活や体に良い食生活をすればいいのですが、人はもともと怠惰ゆえに、不規則な生活や豊食をしてしまいます。自らの選択で自分を駄目にしているわけです。

そこで、自由意思で健康な生活ができるように、鴨川市に自然王国を建設されたのだそうです。ぜひ訪問したいと思うのですが、物見遊山ではありませんから、長期滞在の日程を組む必要があり、すぐの

実現は無理かも知れません。

ところで、藤本氏と酒を飲みながら、なぜか気があって、ついぶん話し込んでしまいました。その折、仲小路彰氏の話題となり、日本にもこんな素晴らしい人がいたのだ、と意気統合。

仲小路氏は、大正十三年に東京帝国大学文学部哲学科を卒業後、政治、経済、文化の多方面にわたって執筆活動のかたわら、昭和の初期、戦時中、戦後の世界情勢を鋭く洞察し、二十一世紀への未来図を構築、地球規模のグローバリズムを提唱しています。戦後は山中湖畔に居を構え、山中湖の老人と称し、知る人ぞ知る「知恵の仙人」。歴代の総理大臣を始め、政界、実業界の多くの要人が尋ね相談したのだそうです。昭和五十九年九月に没。

著書「未來學原論」は超大作。これ一冊で世界の政治、経済、文化の相互関連、歴史的考察、未来動向が理解できそうです。ちなみに目次を略記すると、

## 第一部 理論篇

未来文明創造の原型としての日本文化

未来科学のグローバリズム的構成

総合人間学

現代文明心理研究と未来的心理分析

未来觀哲学の確立

原子力文明は生存しうるか

## 第二部 実現篇

二十一世紀の理想と現実

地球的人間から宇宙的人間へ

未来情報世界創造へのデザイン

破滅か創造かの未来地球像

新しき地球信仰の照応

藤本氏は、獄中でじっくりとこの本を読み、感銘を受けて自然王国を造られたのだそうです。目を通すとつい読み耽ってしまうのですが、一人ではなくか読破できません、関心を持つ人たちと一緒に勉強会を開きたい気持ちです。（藤本氏講演会 詳細22頁）

# セールスマンのマインドトレーニング ヤル気を生む

## マインド トレーニング

日本オリベッティ(株) 山田征礼

日本オリベッティは一九六一年九月に設立され、OA機器の販売、ソフトウェア開発、技術サービスを主な業務にしています。当社は設立当初より社員教育に熱心な会社で、これは現在も引き継がれています。

私はオリベッティに入社以来約十年間、営業及び営業課長を経験した後に教育部にきました。教育部

では、当社及び代理店のセールスマントレーニングを担当して十五年になります。研修内容は「知識教育」、「技術教育」、「態度教育」を三本の柱として各々のプログラムができています。

このようないくつかの理由からです。

### ▼ 知識も技術も優れているのに成績が上がらない

私はセールスマントレーニングで長年全国のセールスと接してきましたが、十年前に、ふと次のようないくつかの問題がありました。それは「商品知識が豊富で販売技術に優れているセールスマントレーニングでは、高い販売実績をあげているか」ということです。勿論、そのようなセールスマントレーニングも大勢います。

### ▼ せつかく練習しても本番で失敗してしまう

次に、せつかく研修した知識や技術が充分活用できないセールスがいます。

例えば、ロールプレイングではうまくできたプレゼンテーションやデモンストレーションが、本番では緊張して失敗してしまうことがあります。このような人は必ずしも能力が低いのではなく、能力はある

がらないセールスがいる一方で、商品知識や販売技術が特に優れているわけでもないのに、高い販売成績を維持しているセールスマントレーニングがいる事です。

そこで、高い販売成績を上げているセールスマントレーニングの特徴を見てみると、次のような共通点がある事がわかりました。

- 1 やる気がある
  - 2 粘り強い(必ず販売に成功すると信じて仕事をしている)
  - 3 自分はトップセールスだという自己像を持っている
  - 4 勘がよく、感性が豊か
  - 5 アイディアが豊富
- これらの特徴は、知識や技術の問題ではなくて、マインドの問題です。



山田 征礼 (やまだ・まさのり)  
1965年日本オリベッティ(株)入社。セールス、セールスマントレーニング、セールス課長を経験後、教育部に所属。現在、オリベッティセールス及び、代理店セールスマントレーニングの教育。また、研修コースの開発及び、教育手法の研究開発にあたる。



## マインドで筋を締める

### ▼能力を發揮するには 心の推進力を強化するのが効果的

従つて、私はセールスマンが高い販売成績を維持していくためには、やはり心、技、体が充実している事が重要なと考えます。セールスマンにとって技術とは販売スキルであり、体力とは販売活動に必要な知識であり、心とは知識や技術を活用して意欲的に仕事をしていくための心の推進力といえます。これは潜在意識の力です。

くる体の不調や仕事に対する意欲の低下は大きな社会的問題になってしまい、この事は、生産性向上を考える時に無視できない問題です。

これらの事を合わせて考えた時、すべて人間のマインドが関係していると言います。

苦手な相手ともリラックスして話ができるようになります。

1 仕事に対する意欲が自然にわいてくるようになります。  
2 訪問活動がスムーズにくよくなつた  
3 苦手な相手ともリラックスして話ができるようになつた  
4 体の調子がよくなつた  
5 研修を受講後、速読法やスーパーラーニングを始めた人がいる

顕在意識と潜在意識の関係は、騎手と馬の関係に似ています。目標に向かって行こうといいくら騎手（顕在意識）が頑張っても、馬（潜在意識）が目標に向かう気がなければ達することはできません。しかし、騎手が向かおうとしている目標に馬も向かう気になった時は目標に達することができます。

従つて、目標を達成するためには目標の明確化や動機づけは重要ですが、これらは必要条件であつて、十分条件ではありません。心からその目標を達成したいという願望と目標が達成されたイメージを潜在脳にプログラムした時に心の推進力が發揮されます。

企業研修において、潜在意識に対するマインドトレーニング研修はまだ始まつたばかりですが、今後は、スポーツの世界と同様に教育の重要な柱になっていくのは確かだと思います。

最近の脳に関する研究で、さまざまな新しい発見がされていますが、このことも研修方法を改善していく上で頼もしいかぎりです。

今後は、研修対象をセールス、SEだけでなく、あらゆる部門の人々が参加できるようにしていきたいと考えています。

そこで心の推進力（マインドパワー）を強化し、集中力を強

が緊張によって必要な時に能力を發揮できない事が多いのです。このようなセールスマンは緊張をコントロールできるようになると能力をうまく發揮できるようになります。

化し、ストレス耐性を強化すると同時に、勘やヒラメキ等の精神感覺を強化する目的で「S.R.P.潜在脳力開発研修」を実施しました。研修は一九八七年八月よりスタートして、昨年末までに一五三名が受講しました。

研修後の主な効果は、次のようなものです。

1 仕事に対する意欲が自然にわいてくるようになります。

2 訪問活動がスムーズにくよくなつた

3 苦手な相手ともリラックスして話ができるようになつた

4 体の調子がよくなつた

5 研修を受講後、速読法やスーパーラーニング

## 新しい願望実現の プログラム

### シリーズ3 メンタルノート

#### 目標の収入を得るための準備

前回は目標を明確にして、目標が実現した喜びの状態を想像し、そのイメージをアルファ状態でメンタルスクリーンに投影し、視覚化する。つまり潜在意識にプログラミングして、その効果を一週間ごとにチェックすることを述べました。

今回は、収入を増やし、しかも肉体的にも精神的にもゆとりのある生活をめざしたメンタルノートのつけかたを考えてみます。

まず図1右側の欄に、目標達成のために行うべきことがらを思いつくまま列挙しておきます。前回の図2のPLANに相当します。

#### 価値あるできごとを評価する

目標達成のために行うべきことを、実際に行つたらどの位の価値があるのかを評価しておきます。

評価の目安は、次のようにしたらいでしよう。現在の年収の時間当たりの勤務評価をします。仮に、

年間1000時間働いて（週休一日で年間五週の

勤務とし、年間に10日間の休暇をとったとする）500万円の年収を得た場合には、単位時間当たり二千五〇〇円の評価になります。  
同じ勤務時間で年収を倍の一〇〇〇万円欲しいとしたら、時間当たりの勤務評価は五千円になります。これをを目指して行動しているのですから、価値あるできことは、時間当たり五千円と評価しておきます。特別に良いことはボーナスをつけ、二倍、三倍にしておくのも良いでしょう。図1の右側に評価額を記入しておきます。

#### 寝る前の五分間メンタルノートに記入する

毎晩、寝る前にはんの僅かの時間をさいて、今日一日のできごとを思い出してください。日常業務を含め、図2の例を参考にして、価値あるできごとを実際に行なったとしたら、それらを記入します。

意図的な行動ではなく、気がつかずに実行したことを行なったとしたら、それらを記入します。これは潜在意識の作用に着目して、脳へのプログラミングによって、日中のさまざまな活動の中で、目標に向けての無意識行動やヒラメキを引き出すのが狙いです。

偶然と思われることや、相手が望んでいたようにふるまってくれたことは、とくにボーナスをつけて高く評価します。偶然のように思えても實際には潜在意識の作用で現象が起きたと考えるべきです。

これらは、いわばメンタルな貯金で、いずれこのような活動の結果が、収入に結びつく訳ですから、DEPOSIT欄に記帳し、BARANCE欄に積算額を記入します。合計金額が積もり積もって望みの収入額に達するようメンタルに強化します。

一日を振り返って、記入すべき価値あるできごと

#### 効果を毎日チェックしプログラムを強化する

が思いつかなかつたら、明日は価値あることが起きるよう、SRPでプログラムを強化しておきます。

アルファのレベルでメンタルスクリーンの左視野に、

図1の目標達成のためになすべきことを実行できた喜びの状態を想像し、そのイメージを描き、しばし満足感に浸つてから眠りに就いてください。

左視野に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てしまいます。そして、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。

このようにしてから眠りに就くと、夢の中で目標

達成のための素晴らしいアイディアが浮かんでくることがあります。

### 実収入があつたら差し引く

給料や臨時の収入が実際にあつたら、その金額をEXCHANGE欄に記入して、BALANCE欄から差し引きます。せっかくのメンタルな貯金が減つてしまいますが、それをお金に変えたのだと解釈して下さい。毎日、メンタルに価値あることをすれば、すぐにBALANCE欄は増えていくわけですから、将来が楽しみですね。そのためにも、寝る前には必ずSRPを実行しましょう。そのためにも、寝る前には必ずSRPを実行しましょう。きっと願望が成就し、目標通りの自分になるはずです。



図1

*Mental Note*

価値あるできごと (Value Event)	評価額 (Rate)
通常の業務	2500 / 時
読書・講習会への参加	5000 / 時 / @
人との会話・交流	5000 / 時 / @
スポーツ・趣味	5000 / 時 / @
SRP	5000 / @
家族との団欒	10,000 / 時
国内旅行	10,000 / @
海外旅行	20,000 / @
新規事業に関する行動	20,000 / 時

図2

*Mental Note*

Mind Goal ¥ 10,000,000						
Date	Value Event	Rate	Hrs	Deposits	Exchange	Balance
1/24	通常業務	2500	10時	25,000		
	読書	5000	2時	10,000		
	友人Aと	5000	3時	15,000		
	SRP	5000	1回	5,000		
				55,000		2384000
1/25	通常業務	2500	8時	20,000		
	講習会	5000	3時	15,000		
	SRP	5000	1回	5,000		
	給料				29,0000	
				40,000		2134000

# 三つの〈F〉の物語

連載  
⑨

## 時間とはなんだらう

松下技研(株)佐治研究室長  
理学博士・佐治晴夫

三つの〈F〉ということでお話しをしてきたわけですが、考えてみれば、その根幹には、いつも“ゆらぎ”という根源的性質が見えかくれしていました。

ところで、“ゆらぎ”とは、私たちが生きているこの世界そのものが移ろいゆくものであるということを認めた上で、それらの変動を注意深く眺めてみると、実は、その奥に根源的で、かつ普遍的な法則性がひそんでいるというものでした。しかも、それはマクロからミクロまで、いかえれば広大無変な宇宙から生体、さらに原子分子の世界にいたるまで、自然界を包括する単純明快な法則性であり、さらに、その起源は、私たちの宇宙が“無”から、ただひとつぶの光として誕生したという事実と深くかかわっているということでした。

一方、宇宙の誕生とは空間と時間の誕生だということなのですから、結局“ゆらぎ”は経過するものとしての時間と根源的関係があり、したがって、宇宙進化の謎をとくひとつの手掛かりにもなっています。

それでは、時間とはいつたい何なのでしょうか。

**物理学で時間とは  
対称的に進む  
できごとのあとさきをきめる座標**

時間はたしかに経過していくもののようです。しかし、時間が経過するスピードは?などと考えていると、わからなくなってしまいます。そこで思いだすのが、四世紀から五世紀を生きたドイツの偉大な神学者A・アウグスティヌス(Augustinus)が大作『告白』の第十一巻、第十四章の中でのべている言葉です。

「時間とはなにか、だれも私にたずねないとき、私は知っています。たずねられて説明しようと思うと、知らないのです」

いま、ボールを地上から上にむかって投げあげる場面をビデオに録画したとします。勢よく投げられたボールは次第に速度をおそくしながらやがて最高点に達し、今度は速度を速めながら地上に落下します。つまり、ビデオを逆まわしても同じ場面が見られるということです。あるいは振り子をビデオにとって逆まわしてみても同様です。すなわち力学的現象では時間の進む方向は対称的で、未来、過

去の区別はありません。これは力学の基礎となるニュートンの運動方程式を眺めてみると、時間が一回微分の形ではいっているので、時間  $t$  の正逆に対しても対称的であるということからも容易に推測されることです。このような現象は少なくとも原子分子の世界では日常茶飯事として観測されている事実です。

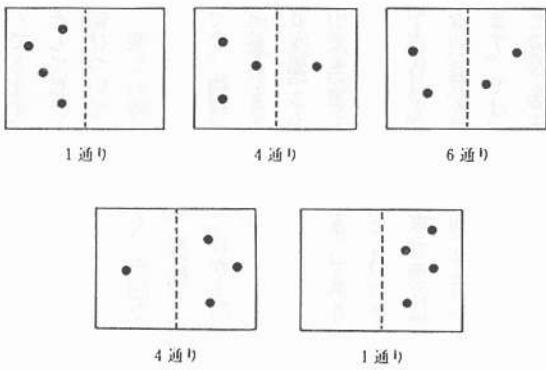
## 私たちにとつての時間とは 過去から未来に進む 生の中で生起する“ゆらぎ”

ところで、私たちの日常生活では、今日のあとにくるのは明日であり、かつて昨日ではありません。子供は大人になり、大人が子供に逆どりする場面に遭遇したという話はいまだに聞いた記憶があります。いつたいなぜなのでしょうか。その答は、私たちが住んでいるマクロの世界のすべてのものは、たがいに見分けのつかないきわめて多数の基本粒子からできているという事実にあります。

いま、ひとつの部屋をちょうど真ん中で仕切り、その片側にたがいに区別できない同じような粒子（たとえば空気の分子）を入れたとします。そこで、ある瞬間に仕切りをとると、その粒子たちは部屋全体にひろがっていき、時間がたつにつれて、まんべんなく部屋を満たしていくでしょう。そして、いくら待っても、もとの部屋半分だけに粒子たちが集まることは期待できません。つまり、私たちが日常つきあっている時間には、過去から未来への方向性があります。でも、なぜ？

この疑問に答えるために、区別のつかない四個の粒子にA、B、C、Dという名前をつけて、部屋の左半分と右半分を占める“場合の数”を考えてみま

しょう。まず、A、B、C、D全部の粒子が部屋の左または右半分にいる“場合の数”は一通り、どちらか半分に一個、もう片方の半分に三個の粒子がある“場合の数”は四通り、なぜなら、一個の粒子は二個ずつはいる。“場合の数”は、左半分だけを考えると、A、B、C、Dのうちどれかひとつを選ぶわけですから四通りあることになる。それでは、左、右半分に二個ずつはいる。“場合の数”は、左半分だけを考えると、(A・B)、(A・C)、(A・D)、(B・C)、(B・D)、そして(C・D)の六通りです。つまり、“場合の数”で考えると、部屋全体にまんべんなくひろがる場合が確率的に一番起こりやすいということになります。この傾向は粒子の数が多くなればなるほどはつきりしてきます。いかえれば、たがいに区別できない多数の粒子からできている世界では、確率的に実現されやすい方向に“ものごと”が進行します。一個の粒子だけに着目すれば、さきほどの例でいえば、左にいるか右にいるかはどちらも“えこひいき”なしに同じように起こっているのですが、粒子がたくさん集まると起これ方がかたよってきて、あたかも時間のすすむ方向がきまっているかのようにふるまうのです。



四つの区別できない粒子を部屋の  
左、右半分にわけるときの“場合の数”

## 宇宙の膨張が時間の進む方向をきめている

さて、『無』から生まれた私たちの宇宙は膨張していると前にお話しました。とすると、さきほどお話しした例から、宇宙の膨張と時間がすすむ方向性との間には何か関係がありそぞうだと考えたりますね。

一方、私たちがか感覺的に時間の流れを意識するのは、脳の中で起る記憶のメカニズムとかかわりがあります。すなわち、過去は記憶できても未来は記憶できないという不可逆性です。

ここで、VTRやパソコンで使われている磁気記録のメカニズムを思い出してみましょう。つまり、磁気テープやプロッピーディスクなどに情報を記録するということは、外部からのエネルギーで記録媒体の中にある小さな磁石の向きを変えるという仕事をして、その余分のエネルギーを、たとえば熱として外部に放出するというプロセスです。VTRでもパソコンでも使っているときには熱くなっているのはそのためです。

実は、脳の中でもこれと同じことが起つていて、外からの刺激で脳の一部に化学変化がおこり、その余熱を外に放出しています。いいかえれば、私たちは食物をとり、それを熱に変えながら仕事をして、その余りを外に放出しながら生きているのです。そこで、その余分のエネルギーを放出する場所を確保するために、宇宙は膨張しているのだと考へること

ができます。つまり、宇宙の膨張と時間の流れと、そして私たちが生きるということはこのようにして結びついています。

楽しい時間ははやく、退屈な時間はおそらく経過するようを感じるもの、実は、『時間のゆらぎ』なのです。物理学や時計ではかる時間は、できごとのあとさきをきめるためのたんなる『ものさし』、つまり座標です。しかし、人にとっての時間とは、生の中で生起する『ゆらぎ』であり、確率論的にいえば『ファジイ的性質』をもつのです。

古代ローマの思想家セネカは「人生は短いのではない。我々がそれを短くしているのだ」といっています。では、どうしたら長くできるのでしょうか？ その答えは彼の著書『人生の短さについて』を読んでいたくとして、ここではアウグステイヌの言葉をもうひとつ紹介して終わりにしたいと思います。「過去とは、もはやないものであり、未来とはまだないものであるのに、現在は、もしいつもあり、過去に移り去らないものならば、もはや時ではなく永遠となるでしょう…」



佐治晴夫（さじ・はるお）  
1935年東京生まれ。立教大学、東京大学で基礎数学・理論物理学・物性基礎論を学ぶ。現在、松下技研（株）佐治研究室長。成城大学、明治大学で天文学、物理学の講座を担当。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”的提唱者としてもユニークな活動を続けている。主著に『宇宙の不思議』（P.H.P研究所）等がある。

## 佐治晴夫先生のマインドゼミ開催中！

三月十四日、四月十一日、五月九日（第二木曜日）全三回の連続講座です。

（詳細は22頁）

# ESSAY

KAZUMASA SHIGA

「アルファの状態で心に思い描いたことは必ず実現する」と、つねずね表現してきたが、女性のウエイトコントロールがことのほかうまくいっている。

長崎県佐世保市の浦川浩芳さんは、トータルシェイプ＆フィットネスクラブを経営されて、女性の美容と瘦身を目的にしたプログラムを提供されている。スタジオに、運動のためのさまざまなマシンを備え、会員の女性が熱心に美容と瘦身のプログラムを消化していく。もちろんそれなりの効果があつてクラブを運営されてきたわけなのだが、最近、SRPのメンタルトレーニングを採用してから、目に見えて驚異的な効果が現れ出した、と報告してくれた。

約三百人ほどの会員が、三ヶ月のトレーニングで100%希望の体重になる。20kg以上減量できた人も多く、月平均8kgは痩せられる。しかも、減量後は明るく元気で、はつらつとしており、ひいきめかも知れないが、美しく魅力的になつた、と言う。今では評判が広がり、入会希望者が多くてうれしい悲鳴をあげているそうだ。大切なことは、スマートに魅力的に減量できることだ。

世の中にはさまざま痩身ダイエットがあつて、多くの女性が多額の費用と時間かけ、自らを魅力的にするための努力を惜しまない。結構なことではあるが、中には無理なダイエットで体調を崩す人も多い。意欲が無くなったり、極端な場合は拒食症になつてしまふ例もあると聞く。きつ過ぎる運動も考え方だ。厚生省が行政指導にのりだすとの報道もある。

アルファの状態で理想の体重や体型になつた自分をイメージすると、目標が潜在意識にプログラムされ、特に意識しなくとも自動的に反応や行動が現れてくる。だから潜在意識の命令に素直に従えればいい。食べなくなつたらおいしく食べ、運動したくなつたら楽しく動く。仕事や遊びに満足感、達成感をいただき、明るく肯定的、建設的なやり甲斐やいき甲斐ある毎日を過ごす。その延長線上に理想の体重や体型の自分が存在する。なんだかい加減のようだが、本来の脳力が發揮されているときとはこんなものだ。

悲壮感を伴つた根性を發揮していると、ストレスが溜まつて逆効果になる。

CLOSE UP

# 出会いが 自分をつくる

大槻喜久子

第一線で活躍する生命保険のセールス  
パーソンの大槻さんは、二人の子供が  
いる四人家族の主婦でもあります。  
数年前にご主人との銀婚式を迎え、  
これからももっと素晴らしい人間  
になりたいと言う大槻さんは、い  
きいきと語ってくださいました。

心も落ち着くし、仕事にプラスになります。

セミナーを受講したその年、十一月の記念月に自  
分自身の最高営業成績を出しました。東京の新宿支  
社には千名弱の営業職員がいるのですが、その中で  
ベスト5にはいる成績を出したのです。

記念月の成績優秀者が行ける懸賞旅行にも、これ  
までは、ちらほらしか行けなかつたのですが、セミ  
ナーを受講して三年間、年に三回、ほとんど行けて  
います。

仕事は、性質上ノルマもありプレッシャーはかな  
り大きいです。以前は、物凄い肩凝りがあつて、よ  
く針治療などに通っていたのですが、今は、不思議  
と肩凝りはなくなつてしましました。

また、私は夜型で朝起きるのがダメだったのです  
が、目覚めの時間を潜在脳にインプットしてありま  
すので、時計を全く使わいで起きられるようになれ  
ました。

今は寝る前に一日を思い出し、次の日には何をど  
うするかイメージするのです。そして、手元にメモ  
用紙を置いておき気が付いたことや、いいアイディ  
アなどをメモするようにしています。これをやって  
いると、物事がいい方向に行くことが多くなつたよ  
うです。

現在勤めている第一生命の講習会が二年位前にあつ  
て、その時の講師が志賀先生だったのです。  
脳のメカニズムやホルモンの話しながら聞いていました。脳が  
「だーそうだー！」と思いながら聞いていました。脳が  
うまく働いている時はドーパミン、怒っている時は  
アドレナリンが出ているせいか、どうもうまくいか  
ないなど、興味深く、自分の経験を振り返ってみる  
と、納得のできる話でした。

そして自分は、保険の営業の仕事をしているので、  
営業の成績を上げるのに役立つのではないかと思い、  
半年後に志賀先生のセミナーを受講しました。

## ●●セミナーを受講していかがでした?

## ●●第一線で活躍する保険セールスの 仕事と家庭をどのように両立 なさつてているのですか?

志賀先生のお話しさは分かりやすく、理論的で納得  
できました。

今日もここに来る前、電車で何分間かアルファニア  
なつてきたところです。お客様に会う前にやると  
できました。

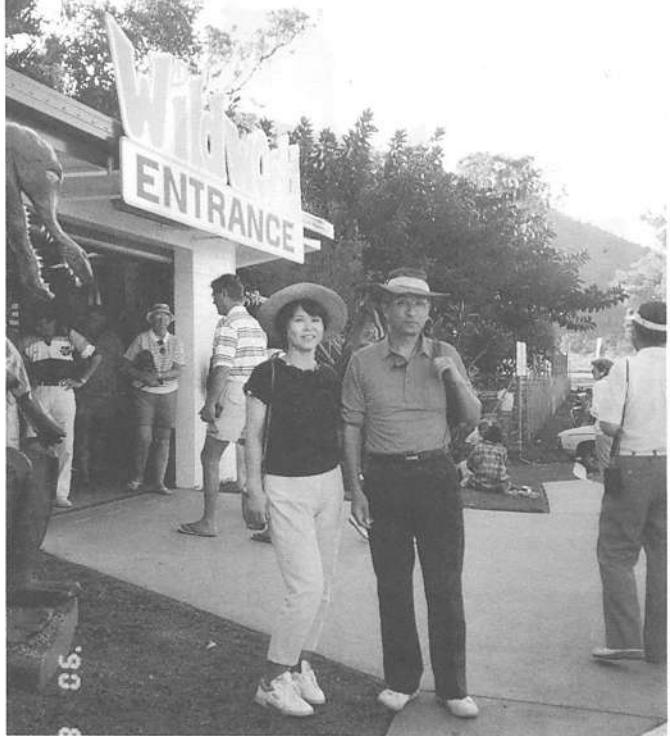
やはり、保険の仕事は大変ですし、時間的にも家  
庭に鍛寄せはきてしまいます。はつきり言つて、両  
立



オーストラリアで南十字星を見ながら、私自身と  
私と関わる人全てが幸せになるようお祈りしてきました。

セミナー受講後の夢で、年一回は海外旅行に行こうと思ったことは現在実行されています。

## ●●大槻さんのこれから展望をお聞かせ下さい。



今の仕事で成績を上げたいのはもちろんですが、今、私が思うのは、人間的に心の美しい素晴らしい人になりたいということです。営業を通していろいろな人に出会い、その人のいい所、素晴らしい所を自分の中に取り入れていきたい。

素晴らしい人や素晴らしいものに触れると、自分の心もきれいになるのではないかと思います。

今、湾岸戦争で人が殺し合いをしていますが、とても悲いですね。

また、皆が、ノストラダムスの予言のように、地球は破滅してしまうなど悪い方向に考えると、本当にそうなるのではないかと思います。

皆が、この地球を楽園にしようと思えば、きっと楽園になるはずです。オゾン層の破壊や環境の問題も、警鐘ではないかと思います。

未来は、皆がイメージする方向によつて、良くも悪くもあるのではないでしようか。

立しているとは言えませんね。しかし、両立していなくとも、うまくいっています。

子供も大きいですし、主人も理解し協力してくれます。食事などウイークデイには手抜きになってしまいますが、週末には家族団欒で過ごすようにして

います。

子供達にもマインドのことを知つてもらいたくて、志賀先生の本を何気なく子供たちの目につく所に置いて行つてもらいました。ちょうど銀婚式だったのですが、新婚時代に戻ったような感じでとても素晴らしかったです。

ところで、結婚前に主人が『結婚したら必ず海外につれてつてあげる』と言つていた約束が、セミナー受講後の昨年ようやく実現し、オーストラリアに連れて行つてもらいました。ちょうど銀婚式だったのですが、新婚時代に戻ったような感じでとても素晴らしかったです。



大槻 喜久子（おおつき・きくこ）  
1941年神奈川県生まれ。結婚後、83年  
第一生命保険相互会社入社。現在、妻  
であり、二人の子供の母親である一方、  
第一生命新宿支社野方支部リーダーと  
して活躍する。上級特別営業主任。

何かちょっと変だな?

●(株)東芝 星野扶美子

志賀さんのセミナーを受講されてから、「なんとなく変だな、良い方向に事が動いていくはずなのになんだかちよと違うみたい。」と思われている方、私の話に少し耳をお貸し下さい。

昨年の夏以降五ヶ月の間に、小指の骨折、目と目

一九九〇年は、私の一生の中でもきっとベストテンに入るほど素晴らしい年でした。

私は、六年ほど前から日記のような物をつけて、一日にあつたこと、感じた事を書いておりますので、メンタルノートを知った時、「これはグッドアイディア!」と思いました。毎日、楽しくてノートにお金がどんどん増えていきます。改めて自分が、日々、こんなにも感動があるのかと、嬉しく思います。ノートをつけている時は、小説『少女パレアナ』に出てくるパレアナちゃんになつた気持ちになり、パレアナちゃんの「良かつた探し」を書き出してい

そんな時、「自律機能の解放があると神経が過敏になつたり、それによつて怪我をしたりということがあるんです。それを乗り越えるとどんどんと変化していくんですよ。」とおっしゃっていた志賀先生の優しい言葉を思い出しました。確かに今年になつてから、まず怪我をしなくなつたことから始まつて、

幸せが溜まるメンタルノート

●ピュアリスト 岡真理

以前から願望していたことの実現の兆が徐々に見え始めました。これからがとても楽しみです。

実際に身をもって体験した私は思います。「リラッカスすることは今まで抱えていた悪いものを（心身共に）掃き出してきれいにしてくれるんだな。」と…皆さんもきっと素敵なことが待っていますよ。



ノートをつけて気が付いたのですが、空を見たり、



風の音を聞いたり、お花を見てきれいだと思つたりする、小さな感動を毎日していないと大きな感動が来ても喜べないのではないかと思ひます。

メンタルに貯金をすることで、この世界は感動に満ち溢れ、楽しく、幸せな日ばかりになり、人生をより一層豊かにしていけると思います。メンタルノートは幸福のしるしではないでしょうか。

## $\alpha$ 脳波で明るい我家

●日本ユニシス(株)人材開発本部 森田鉄治

我家の $\alpha$ 脳波歴史は今年で三年ほどになる。きっかけは長男の高校入試のパワーアップに何かないかとまさにワラをも掴む思いでいた頃、 $\alpha$ 脳波による集中力・記憶力アップが効果ありという話を聞き、さっそく父子でセミナーを受講した。

長男いわく、色々なテクニックは初めてそんなにうまくいか信用出来なかつたが、出来ればいいなと思っていた。それが剣道やマラソンの時使つてみると心臓の動悸が楽になる、またテストの時にも効果バツグンで、以来、興味も沸いてずっと続いている。

私自身はひどい肩凝りに悩まされたいたがセミナー受講後ピタッと凝らなくなつたり、お酒の量を少なくしようと受講中に潜在脳にセッティングしたら、なんと我家の酒屋への支払いが三分の一に減った。等々、



受講中およびその後数カ月の間にいろいろな効果があり、私達が持つている脳力の大きさに驚かされた。その後、父子の明るくなつた事に興味を持ち、また、我家全体が明るくなればと妻がセミナーを受講した。彼女は、肩凝りが少なくなった等健康面の効果を感じている。

我家は五人家族であるが、次男(中二)と長女

(小六)は中学二年以上になつたらセミナーに参加すると言い出す予定である。というのは、セミナーは自分自身が積極的に受けてみたいと思う事が効果を大きくすると考えているからである。

我家の変化を見て私の妹がセミナーを受講した。妹は機織り等の創作活動をしており、集中力と根を詰めて仕事をした時の肩凝り等の健康面で活用している。

$\alpha$ 脳波活用の驚異は願望達成、自然治癒力等多彩であり、現に私自身つぎつぎと願望達成もしているが、我家では先ず $\alpha$ 脳波を心身の健康に活用することから初めている。というのは、体に侵入した病原菌を退治するのはマクロファージやT細胞という白血球の中にいる戦士であり、このT細胞が活性化する方法が①運動をする②瞑想をする③肯定的に考えることであると聞きおよんでいる。そして瞑想はまさにその事自身がT細胞を活性化するが、瞑想することによって肯定的積極的思考になり、T細胞が倍増するようである。長男いわく、風邪も引かず学校を休む理由がなくて残念。

# MONTHLY NEWS

マインドフォーラム

## ゆらぎの世界を満喫

二月五日（火）マイン  
ドフォーラム特別研究会  
が、渋谷道玄坂のフォー  
ラム8で、佐治晴夫先生  
を講師に迎えて開催され  
た。

最近の先生のご活躍は  
目覚しく、松下技研（株）  
での佐治研究室の創設、  
大学講座の担当など本来  
の物理学研究のかたわら、  
新刊『宇宙の不思議』（P  
HP研究所）の執筆と多  
彩そのものである。



能力開発総合大会

## SRPが注目される

一月二十九日（火）～三十一日（木）の三日間、  
東京・五反田・TOCビルで社団法人日本能率協会  
主催の能力開発総合大会が開催された。

今年、第十回を迎えた同大会は、年々話題を集め、  
来場者も三日間で一万六千人に達した。人材開発に  
関するイベントとしては、最も大きな規模のものと  
なっている。

今回の特徴は、個を生かすことをテーマにした人  
材育成講座への参加が一番多かった。中でもSRP  
を潜在脳力開発研修として、社内で導入している、  
日本オリベッティ（株）山田征礼氏の事例発表は話  
題を集めていた。

また、脳力開発研究所の展示コーナーもアルファ  
体験をする人で終始、賑わっていた。企業での展開  
が期待される年である。

次回フォーラムは、四月十六日（火）藤本敏夫先  
生をお招きして「マイナスをプラスにする人生」を  
テーマに開催する。申し込み受付け中。

## トータル・シェイプアップ

参加者募集

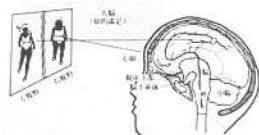
アルファ状態のメンタルトレーニングが、女性のウェイトコントロールや美容に驚くべき効果をあげ、研究段階から実用段階に入りました。3カ月で20Kg以上減量できた人が大勢います。しかも元気ではつらつとしています。無理なダイエットや過酷な運動なしに毎日を楽しく過ごして美しくシェイプアップできるのです。ぜひこのプログラムをお試し下さい。

●期間 3~6カ月 入会随時

●費用 ¥98,000 分割可

●内容 望みの体重を保証するメンタルトレーニングとカウンセリング。

詳細はお問合わせ下さい。



## マインドボディフィットネス

青山教室

・・・女性の参加者募集・・・

評判のマインドボディフィットネスのプログラムが自由に参加できるようになりました。ただし、今回は女性のみ。仕事帰りのストレス発散に、シェイプアップを図って魅力的な自分づくりに。目的は何であれ、楽しいひとときを過ごしませんか。

●期間 3月18日以降の毎月曜

PM 7:00~8:30

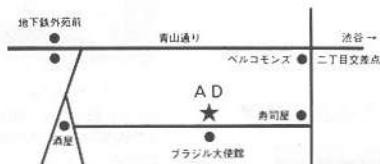
参加随時

●費用 1回 ¥2,200

10回 ¥19,500

20回 ¥36,000

●内容 エアロビクス、  
ヨガ、アルファ瞑想法。  
詳細はお問合わせ下さい。



## アルファ体験セミナー

B.F.装置活用  
脳力活性化セミナー

アルファ状態が脳力開発の鍵であることは知ってるけど、アルファ状態がどういう状態なのか、どのようにトレーニングしたらいいのか分らないあなた!バイオフィードバック装置が解決の糸口を見出だしてくれます。

### ●セミナー開催日

3月17日 (日) 13:00~16:00

4月21日 (日) 13:00~16:00

### ●参加費 ●定員

¥3,000 20名 (予約制)

\*当日は混雑が予想されるため  
ご予約をお願いいたします。

### ●お問い合わせ ☎ 03-3565-0334



# M A T I O N

## バイオフィードバックシステム。

### ■アルファータFM-515

¥198,000(税別)

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



■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1:17~30Hz、EMG:100~300Hz

最大感度: 5μV/P-P

付属品: センサベルト・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)

お急ぎの方は下記銀行口座をご利用下さい。その場合ハガキにて、

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方は電話でご連絡下さい。申込み用紙をお送り致します。

### ●SRPトレーニングテープ

¥24,000(税別)

潜在脳力開発  
のプライベートレッスン  
ソフト



脳力開発に、リラクゼーションに、毎日のヘルスケアに、人間の頭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

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(全2巻)

¥4,000(税別)



### ●アルファ体験講座(全2巻)

¥5,000(税込)



シンセサイザー音楽で、アルファ波が出やすいように配慮された構成。メンタルトレーニングのBGMとして最適です。

TAPE1 星へのいざない

幻想の海辺で

TAPE2 From Mind

Spectrum

マインドシンポジウム'90で行われたアルファ体験を収録。音楽を聴きながらイメージの世界へ誘います。

TAPE1 ワルツとボルカの名曲を集めた、クラシックサウンドによるアルファ体験です。

TAPE2 最新鋭シンセサイザーを駆使した現代音楽による宇宙へのイメージ体験です。

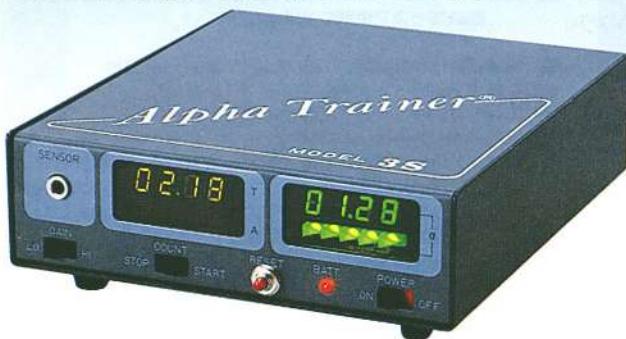
I N F O R

応援します、あなたのアルファライフ。

### ■アルファトレーナ

¥58,000(税別)

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

### ■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



### ■アルファータFM-212A

¥168,000(税別)

カセットデッキ内蔵で多様なトレーニングが可能！



- 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

感應周波数：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：5μD-P

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

### ▼お申込み方法

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

お振込み後、発送まで約10日位かかります。

# N D A

# R 脳力パワーアップ

## MIND FORUM 会員制特別研究会

マイナスをプラスにする人生  
環境と食生活を考える立場から…

藤本敏夫先生は'70年代の安保闘争で全学連全共闘の委員長として活動されました。また加藤登紀子さんと結婚された話題の人でもあります。現在は千葉県鴨川市に自然王国を建設し、ご自身の体験から環境と食生活の大切さを提案しています。

日 時■4月16日㈫ 19:00~21:00

19:00 講話 藤本敏夫【鴨川自然王国国王】

20:00 対談 藤本敏夫・志賀一雅

場 所■新大宗ビル1号館 フォーラム8 8F会議室  
渋谷道玄坂2-10-7 TEL: 03-3780-0008

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(当日、申し受けます)

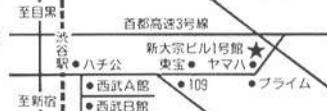
・一般 3,000円( )

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■脳力開発研究所

TEL 03-3565-0334

新大宗ビルフォーラム8  
JR線渋谷駅下車3分



## マインド・ゼミ 佐治晴夫先生連続講座

人間を考える  
宇宙論の立場から…

この講座は現代科学における宇宙の姿を紹介することから始めて“宇宙のひとかけら”としての人間という視点から人間および、人間がつくりあげてきた文化とのかかわりについて、最先端の宇宙論、現代物理学をベースにして生きているということの意味を考えてみようというものです。

日 時■第1回(3/14)：宇宙はなぜあるのか

～人はなぜ宇宙にいるのか～

第2回(4/11)：星の文学、星の美術

～人が宇宙に求めたもの～

第3回(5/9)：ゆらぎと音楽 ～人と宇宙をつなぐもの～

(全3回 第2木曜日) 19:00~21:00

会 場■新大宗ビル8F フォーラム8会議室6

東京都渋谷区道玄坂2-10-7 TEL 03-3780-0008

参加費■18,000円(全3回教材費・お茶代含む)

\*マインドフォーラム会員の方は、15,000円

\*あらかじめ下記口座にお振込ください。

富士銀行目白支店(普) 1568272 マインドフォーラム

郵便振替 東京5-119561 マインドフォーラム

定 員■30名

申込み■脳力開発研究所 担当：宮下 TEL 03-3565-0334

★次回予告 6/21、7/19、8/23、石川光男先生 連続講座

心の科学  
潜在脳力開発法

マインドボイデイツトネス

## 東急クリエイティブライフセミナー

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

内 容■エアロピクスとご家庭でもできるヨガに、今話題の1/fゆらぎ論理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■4月6日～6月29日 毎週土曜日14:45～16:15

参加費■22,800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

※4月6日体験レッスンが出来ます。1回2,100円

★東急クリエイティブライフセミナーのお問合せ・お申込みは直接、東急BEへ。☎03(3477)6277

定期購読受付中!!

## ALPHA SCIENCE

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、ストレスが溜っていて“ホッ”としたいとき

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なかったとき

にいつでもあなたとのホットラインになります。

●隔月発行で2年間 4,200円

アルファサイエンス定期購読のお申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。  
脳力開発研究所  
☎03-3565-0334

## C A L E

## 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 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	5月25日(土)～26日(日)	※大阪
第 85 回	6月15日(土)～16日(日)	東京
第 86 回	7月13日(土)～14日(日)	東京

※住生能力開発センター 06-946-6721

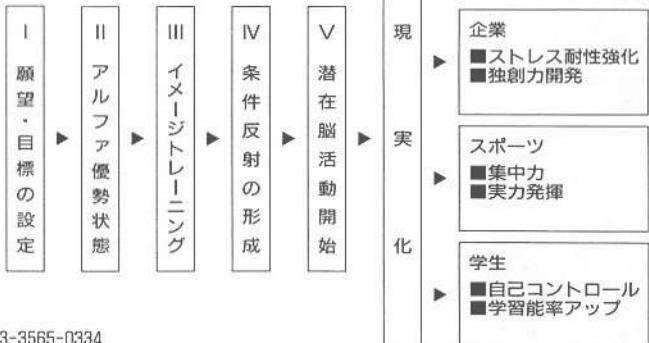
会 場■ルーム6：お茶の水スクエアA館2F

参加費■38,000円（再受講は2,000円。要予約）

講 師■志賀一雅

お申込み・お問合せ■脳力開発研究所 TEL 03-3565-0334

## ■プログラム構成



## Self Regulation Program

## ■スケジュール

## 一日目

12:30	受け付け
13:00	SRP ガイダンス
	1. 心と体の心理生理学
	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
18:30	食事
19:30	コミュニケーションタイム

## 二日目

9:00	SRP 3. イメージコントロール BFトレーニング
12:00	食事
13:00	SRP 4. 脳へのプログラミング 目標設定
16:00	解散

お申込み・お問合せ■脳力開発研究所 TEL 03-3565-0334



## BACK STAGE

はじめまして。お気付きですね。誌面をリニューアルしました。脳力開発研究所も“一芸八年”目を迎え、マインドに対する重視も高まるなか、マインドパワーのすごさを多くの人に伝えたい。と、イメージしていたらこのようなものを創ることができました。手作りではありますが『真実一路』心をこめてお伝えしていきたいと思います。皆様のお便りコミュニケーションお待ちしています。(M)

