

1991年5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.3

ALPHASCIENCE

特集 マインドネスってなに？ 優遊生活を感じる

いま自分を 生きる

高田順子さんとの対談



これはいける!
ピコンときたエアロビクス

——ファットネスを愛好する多くの女性から憧れと
敬愛を一身に受けて大活躍。ふと寛ぎのひととき、
彼女の事務所、ボイ・ボイを訪ねて、勝手さまざま
な対談をさせていただきました。

志賀 かねがね親しくお目にかかるつて、高田さんの
魅力がどこから湧き出てくるのかを探り出したいと
思つていたのですが…。対談を快く受け入れていただき、
ありがとうございました。いささか図々しい質問もいたしますがお許し下さい。
高田 選んでいただいた光榮です。でもどうかお手
柔らかに(笑い)。

志賀 かれこれ十年位になりますでしょか、日本
でエアロビクスがテレビで紹介され、女性の間では
一種のファッショントリックになりだして…。その頃
すでに高田さんはインストラクターとして活躍され
ていましたよね。多分、日本に導入されたときから

特集

マインドネスってなに?

識者・経験者に聞く■高田順子さん
『いま自分を生きる』—— 2

対談雑感■志賀一雅 —— 6

シリーズ④■メンタルノート —— 7

優游生活を感じる■中山明俊 —— 8

三つの〈F〉の物語⑩(最終回)■
佐治晴夫 —— 10

エッセイ■K.SHIGA —— 13

クローズ・アップ■佐藤元一
『泰然として難に処す』—— 14

アルファ・トーク■

感動を生むメンタルノート —— 16

エアロビクスにアルファ波トレーニングがいい! —— 16

日々よりよく生きたい

欲びは実現化の過程にある —— 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

の間わりでしようが、当時はどのようなことをしたかったのですか。

高田 私は体育が好きだったのですから、学校の体育の教師になりたくて体育大学へいきました。でもいざ教育実習をやってみると、カリキュラムがきまついて、その枠の中で指導しなければならず、自分がやってみたいと思うことができないのです。

たまたま縁あって社会体育としてのジムトレーナーの話しがあって、これなら自分の創作としての指導ができると思いお引き受けしました。二十年位前のことから…。それから十年たってケネス・ケーパー先生のエアロビクスの考え方に出会ったわけです。理論面で非常に興味を覚えまして、これはいける!と直感しました。そこでエアロビクス理論を広げようとエアロビクスインストラクターの教育、養成を行つたのですが、考えてみますと私はエアロビクスを実際にやらなかつた唯一のインストラクターではないからしら。

志賀 それはどういう意味ですか。

高田 エアロビクスの考え方を紹介される前から私は水泳やジョギング、ジムトレーニングを指導していたので、結局それらを総合化したものですから、すでにエアロビクスを指導する立場にいたわけです。だからいきなり指導者になれと薦められて……。

志賀 なる程、確かにケーパーの提唱する三大エアロビクスは水泳、ジョギング、サイクリングであつて、女性がレオタード姿の美しい肢体を見せてくれるスタジオ運動ではなかつたと思うのですが…。あれはむしろジェーン・フォンダのワークアウトの影響を受けたのではないでしょうか。

明るい解放感が ビジョンをつくる

高田 そう、確かに強い影響を受けましたね。どちらかというと、これまで肌を出さないトレーナーを着て、黙々と運動するという世界だった。それが肌を見るファッショニ変えたということは、女性性を解放させ、明るく伸び伸びとした喜びを味わうことができる。自分を思いつき表現できて、心地好い汗が流せる。これまでの、運動していくも、どこか自分を開放しきれていない、自分を表現しないというあり方から大きく変わつたわけです。そうするとビジョンが見えてくるんですよ。だからみんな美しくなつていくし魅力的になつてくる。

志賀 その美しさとか、魅力についてですが……。ご自身について話し難いかも知れませんが、高田さんの容姿やしぐさ、声や話し方にすごく魅力を感じるので…、どうすればそのように美しくなり、魅力的になるのでしょうか。

高田ええ? (笑い) 自分では分かりませんが…。この二月十三日に四十才になりました…。

志賀ええ? 信じられない (笑い)。歳は聞き難いので…、三十一、三かなと思ったのですが…。

高田 二十代、三十代、とそれぞれ思い通りにやつて来れたと思います。でも、いままでよく責任を感じているんです。多くの人が私を信じついてきてくれる対して、ちゃんと応えられているのだろうか、と。指導者としてのあるべき姿として、もつ



高田順子(たかだ・のぶこ)

1951年生れ。日本体育大学卒業。現在、(株)ボーイボート取締役副社長。スポーツコネクションアドバイザー エアロビクスアカデミー校長 日本エアロビクス協会評議委員 主な資格:エアロビクス体操 ビデオ:エアロビクスビデオ監修 テープ:CBSソニーウォーキングエクササイズ 6本監修



と自分を磨かなければいけないと思つてはいるんです。もし、私に魅力を感じてもらえるとしたら、自分なりに一生懸命にやっている向上心が、そうさせていられるのかしら……。

志賀 私が勝手に分析すると、高田さんは今、自分のおかげでいる状態に心から満足と喜びを感じている。やつていることがおもしろくて仕方がないから不安や不満など感じている暇がない。今を100%生きている。しかも夢がいっぱいあって希望や期待の気持ちも溢れている。脳からは満足のホルモンや好奇心・興味のホルモンがバンバン出る(笑い)。違いますか?

高田 先生のSRPセミナーの講義、あのホルモンの話しあはすごく参考になりました。確かに、これまで順調に過ごせたお陰で、明るく肯定的なプラスイメージだったと思います。よく言われるのですが、あなたはすうと指導者でいるように生まれたんだ。だから勝手に生きていられない。自分が惚れるくらい

い自分を磨かなければいけないんだそうです……。やっぱり私が体育の教師を選んだとき、心のどこかで人に影響を与えるたいという思いがあったのでしょうね。人に影響を与えるには自分が高い次元の中にいなければならぬ。それで、いつも自分を磨くことに関心があつたのでしょうか。

ストレスからの逃げ場ではなく 明日への鋭気を造り出す

志賀 なる程。ところで、エアロビクスが大好きな女性の中に、エアロビクスこそ私の人生!という感じの人、いますよね。気持ちは分かるけれど……。スタジオでは元気で明るくエキササイズするのに、スタジオを出ると元気がなくなつて、おとなしくなってしまう。明日の仕事や人間関係を思うと溜め息が出てしまう。でも、本当はスタジオでの元気さを、職場や家庭でも発揮して欲しいのですが……。その

ような人にどう指導されているのですか。

高田 逃げ場に使われたのでは淋しいですね。確かにいろいろな精神的疲労があつて、体を動かして心地よい肉体疲労があると精神的疲労がとれる、ストレスが解消できるわけです。そして、精神疲労がとれるとともに、体を動かすことによって、その部分の機能が強化される。普段使わていない部分を刺激して機能を高めることができる。そこに意義があるんです。仲間同志で会社の愚痴を言い合って、

づくりに役立ちますが、ただ人々と根性とか苦しみながら悲壮感を伴ってやつたのでは、むしろ健康の害になりますし、何のビジョンもありませんものね。やっぱりビジョンがあれば、やつていることが納得できて、喜びも湧いてきますもの……。ですから、指導者もメンバーの方に夢を持たせるような、ちゃんととしたビジョンを抱いていて、それを堂々と誇りをもって示せる。そうすればメンバーの方も安心して自然についてきてくれます。



明日の鋭気が湧き上がってくれると……、相乗効果として利用してもらえて嬉しいですね。

志賀 そのへんは意図的に指導されているのですか。
高田 一種のグループカウンセリングというか。ええ、私は大切なことだと思って、意図的に

指導してもらつもりです。ストレスを一杯溜め込んでも元気のいい姿で現れると、私も辛い感じになりますから、運動を通じて元気を取り戻し、その上で、どのように元気でやろう、と。実際にそのようになつてくれると本当に嬉しいですね。

れているビヨンド・ファイットネスと繋がっていくのでしょうか……。以前から注目していたのですが、マインドについて関心をお持ちですよね。スーパー・マインド・コントロールとかマインドネスと言う表現を、いろいろな場面でされている。

フィットネスを越えた

マインドネスの世界

高田 そうです。単に「病気でないことが健康」なのではなく、そこに喜びとビジョンがあつて、明るく前向きなことが大切だと思うんです。運動は健康

ジも描いて喜びを味わうんです。これからますます
マインドとフィットネスは切り離せなくなっていく
と思います。フィットネスを指導する人がみんな理
解して取り入れてくれると、メンバーの方も健康度
が益々高くなるでしょう。

何ごとも秀るためにには厳しい練習が不可欠でしょ
うし緊張の場面を乗り越えなければならない。その
厳しい状況や緊張の場面が嫌でない、むしろ喜びに
変わるような心の状態が大切だと思うんです。そう
いう心の状態をつくりあげるのが本当のメンタルト
レーニングではないでしょうか。

高田 そうですね。先生のSRPセミナーでそのことを強く感じました。お聞きしたことを多くの人達にお伝えしたいですね。私も毎朝実行しているんですよ。目が覚めたとき、大きく伸びをして、ああ、いい気持ち!ってやるんです。本当に調子がよくなりますね。それから仕事がうまくいっているイメージも描いて喜びを味わうんです。これからますますマインドとフィットネスは切り離せなくなつていくと思います。フィットネスを指導する人がみんな理解して取り入れると、メンバーの方も健康度

志賀 そうおしゃつていただけると、私達も意義を感じます。ありがとうございました。

対談 高田順子さん

志賀一雅

高田順子さんとの出会いは、かれこれ七年前になるだろうか。新宿のエアロ・スポーツで格好のいいレオタード姿でレッスンを終えたばかりの、汗ばんだ体を紅潮させながらの対面であつた。最近は男性の出入りも不自然ではないが、当時は女性の独壇場の感が強かつたから、多少の躊躇を感じながらも、ひたすら仕事熱心さで高田さんを訪ねたわけだ。

実際に親切に応対してくれたことが、いまも新鮮に蘇ってくる。何の屈託もなくきっぱりと意見を述べ、大変参考になつた。どうしてこの人は初対面の、しかも何の得にもならない相手に、こんなにも熱心に話しかけてくれたのだろうか。

ある大手電器会社の研究所から調査依頼があつて、小山内氏の開発された加速度指尖脈波計（プレシモグラフ）の実用性を調べる必要があつた。もちろん小山内氏から直接いろいろ資料を頂き、説明してもらつたものの、実際に使っている人の意見・感想を集めなければならない。東京近郊を含め随分多く訪ね歩いたが、エアロスポーツもその一つだった。

加速度指尖脈波計とは末梢血管の血流を評価する手段として注目されている測定機で、指先に赤外線を照射し、その透過光を検出、信号波形を二次微分することによって、末梢部分の血行具合が評価できるのを特徴としている。健康のパロメータとして、血圧を測定するが、いかに血圧が正常でも血液循環に不具合があつては健康とは言えない。

エアロビクス・エキササイズは、心拍数が通常の±%アップになるような運動をしながら呼吸を大切にする。有酸素運動と言われるゆえんだ。その結果

として呼吸器系や循環器系の機能が向上することが大きな特徴になっている。

研究熱心な高田さんは、エアロビクスを指導しながら効果を実際に加速度指尖脈波計（プレシモグラフ）を使って計測してみようと考えたのだそうだ。だから指導している全メンバーのデーターが記録されていた。入会のときの計測、一ヶ月後、三ヶ月後、と実に几帳面に記録されていた。

データを示しながら、エアロビクスの指導がうまくいっていることを嬉しそうに語ってくれた。次のレッスンのために休憩が必要なのだろうが、一向に頓着のない熱心さが印象的で、このときの高田さんの魅力が私の脳裏に深く刻み込まれてしまった。

どんなことであれ、一生懸命にやるといい仕事ができるし、いい人との出会いがあるものだとつくづく感じさせられた。



新しい願望実現の

プログラム

シリーズ4

メンタルノート

食べ物に意識を向け、運動に興味を持つ

自分の望みの体型をもつ人の写真かイラストを、メンタルノートにファイルしておきます。ほんの僅かな時間で結構ですから、アルファの状態で望みの体重と体型になった喜びの自分をイメージします。

効果をより早く確実に出すために、日常の食生活と運動量をメンタルノートに記帳し、アルファ状態でプログラムを強化します。

体の状態は、結局は自分の脳がコントロールしていく、その反映が体重であり、体型であるわけです。これを意識的にコントロールするのはなかなか大変ですし無理もしかねません。潜在意識にまかせれば、習慣や体质が徐々に変化して、気がついたときには望みの体重や体型になっているはずです。

体重は3カ月～6カ月位、体型は6カ月～2年半位の気長な構えが大切です。これは全身の細胞が2年半かかる全取換えするからで、その間に変化のプログラムを働かせる作戦で実行します。

まず目標を明確にする

できるだけ具体的な目標にしなければなりません。

ただし、健康な体重・体型にして下さい。身長に対する標準的な体重を参考にして、自分は何kgが理想かを決めます。つぎに体型ですが、体の各部分の望みのサイズを決めます。大切なことは体型は変えられないと思い込まないことです。

ひたすら、体型を変えることができるのだという信念が、体型を変えていく力になるのです。ただし、これもあくまでも、人間としての標準的な健康美の範囲であることが大切です。身長や顔の形までも、ある程度は変わりますので試みるといいでしょう。



意識的にではなく、気がついたらこのような運動をするようにプログラムします。

食事の採り方、運動の仕方を含めたメンタルノートの具体的なつけかたに興味のある方は、トータル・シェイプアップのプログラムにご参加下さい。

優遊生活^{ライフ}を感じる

気ままに生きて 自然の素晴しさを感じよ。

清水建設(株) 中山明俊

最近児童が転んだとき、顔に怪我をする事例が多いそうである。ひどい場合は前歯を折ってしまうこともあります。

なぜだろうか

「危ないと思えば、反射的に手が前に出て、身を守るのが当たり前と思うのだが。」その理由は、転びかければ過保護な母親がすぐ手を出して受けとめるから、結果は痛い体験したことがない、だから自分を守ることが身についてないのである。こんな育ち方をしているから、人間に備わっている危険を予感する能力を完全に失ってしまっているのだろう。

本来動物は人工的な影響の少ない自然な環境の中には、「洪水の来る前には、鼠が一匹もいなくなってしまう」というように、かなりの程度まで、予知可能である。データ数値で立証することは出来ないが、僅かな状況変化に感性を高めておけば、それを読み取ることができ、何かが来ると予測することは不可能ではないと思う。

アレルギー性疾患を

人間の体がある状況に維持しようと働いているのが、自律神経である。夜が明ければ、体が活動的になり、夜がくれば眠くなる。これも、自律神経の作用である。胃袋の中に、食べ物が入つてくれば、意

識なくとも、体の方で消化液を出して、消化を始める。このように、体は非常にうまく、自動調節機構が働くように出来ている。この調節機能はホメオスタシスといって、「恒常性維持機構」と訳されている。ホメオスタシスを恒常性と訳すと、常に一定の状況を守っていく機能のように、とられやすいが、実際には元へ戻るのではなく、大きな環境の変化があれば、それに適応していくように、体の状況も彈力的に順応するようになっていて。だからいろいろな動物が、絶滅の危機に会いながら、生き残って、何万年もの間存続してこられたのである。

今われわれは誰にも備わった、この素晴らしい調整機能を、過保護ママの罪科と同じように、快適生活文化によって、皮肉にも失つてしまつたのである。冷暖房の完備した環境は、人間の体を弱くしてしまって、自然備わった防御機能をも忘れさせてしまつている。従つて花粉症や

流行させているのである。

さらに状況を悪くしているものは、生活の問題、仕事の難題などで、いつもわれわれは、思い煩い、悩んでいることが多い。それはそのままストレスと



中山 明俊 (なかやま・あきとし)
1934年生れ。清水建設(株)人事部主査。
3年前より社内の中高年ライフプランセミナーのチーフコーディネーターを担当。
現在、心と体の健康生理学のバランスチャートを開発中。

なって襲ってくる。これが体の状態を一層悪くしていく。自然の備わった調整機能はますます狂つてくる。こうなつてくると、何かで気分転換を図らねばならない。

▼酒を飲んだり食事をしたり

この気分転換法は、体に決してよくない。成人病の原因の肥満をもたらす。でも心のどこかで、どうも「飲み過ぎてはないか、食べ過ぎたなあ」という声が聞こえたら、あなたはまだ感度のいいセンサーを持っている。この信号を大切にして、心の信頼方に従つて、そのままに生きれば、動物がいまだ持つている「自然の素晴らしい」予知能力を、持ち続けることができる。あなたは僅かな心の信号を大事にチェックすることをお勧めする。

マックギーガンは「リラックスの科学」という本の中で、あなたが集中して仕事をしているとき、体のいろいろなところに力が入っている。例えば字を書いているとき、当然右手に力が入つていなければならぬが、左手は、紙が動かない程度におさえていればいい。それなのに、右手と同じように力一杯押さえ付けてはいられないが、このように注意深く体の各部を占察すると、目的のことをしながら、リラックスできると説いている。このように、細心に気をつけて、感度を高めておけば、その感度に従つて、生きしていくと、体調もよく、心も明るく暮らすことができるはずである。すなわち

▼気ままに生きて

自然の素晴らしさを感じることができるようになる。

私ども清水建設では五十歳以上の希望者を対象にライフプランのセミナーを開いている。その中で、リラックス状態をどのようにして得るかについて提

案しているところがある。冥想をして、落ち着いた状況へ入つて行けば、自然のままに近い生活を得られる。それを習慣化すれば「感性豊かな」生活が日常となるだろうと勤めている。このとき脳はアルファ波を出している。またセミナーの中で、落ち着いた状況をうるために、逆に軽いエアロビクス体操をして、負荷を与えてから、より容易に冥想状態に入るため、「脳力開発研究所のマインドボディフィットネス」のプログラムの指導を受けながら、感性を高める訓練を、楽しく実践している。これによつて、より自由な、より豊かな生活の糸口をみんなで掴んでいる。みなさんも一度試してみてはどうだろうか。



マインドボディフィットネスで感性を磨く

・プロフィール

僕は趣味が、バラグライダーにウインドサーフィンという遊び人間。

これから夢は、本の出版、太極拳インストラクタ資格取得、子供にエレクトーンを習うなど：生活を仕事を含めて遊びにしてしまいたい。



細い、白い
柔らかい、軽い雲が
青い空を漂っていく。
まなざしをたれて
雲が白くさわやかに、
おまえの青い夢の中を通って行くのを
心たのしく感ぜよ

ほんとうに心地よい季節になりましたね。これは
ヘルマン・ヘッセの青春詩集中におさめられてい
る小さい詩ですが、雲によせるほのかなあこがれと、
大きな自然のふところにいだ
かれたときのやすらぎにも似
た安堵感が対旋律となつて、
かすかに響いてきますね。

私は、かつて富士山の近く
にでかけ、まる一日中、富士
山にかかる雲をあかず眺める
のが好きでした。富士山は、
ご存じのように周囲に高い山
をもたない孤立峰であるため
に、富士山によつてつくりだ
される大気の乱流、あるいは

地球は 水蒸気と雲に守られて 存在している

ところで、この雲はいうまでもなく太陽エネルギー
の産物です。太陽熱によつて暖められた地表面から
は、たくさんの水蒸気がたちのぼり、風にのつて地
球をめぐっています。

さて、地表面1平方センチあたり毎分、太陽から
ふりそそぐエネルギーは、およそ2カロリー、し
たがつて地球が一年間に受け取る熱量の総量は $96 \times^{23} 10$ キロカロリー、そのおよそ49%が地表面まで
到達し、さらにその51%が水分の蒸発に使われてい
ます。そして、この内の98.3%が水蒸気のかたち
で蓄えられ（きちんとといえば潜熱として）残りの1.7
%が水蒸気を空たかく持ち上げるのにつかわれてい
るのです。

風にのつて大気圏内を動いていく何百万トンともし
れない大量な水蒸気のふるまいが、目に見える“雲
の饗宴”となつて、そこへくりひろげられている
のです。雲は、本来私たちの目には見えないものを、
見えるようにしてくれる貴重な現象なのです。

連載
⑩

●三つのFの物語

松下技研(株)佐治研究室長
理学博士●佐治晴夫

別の見方をすれば、太陽が一日に水蒸気を造るためには費やしているエネルギーは、大都市の大半を壊滅させる程度の大地震5億回分に、そして、雲を大空に浮かべておくためのエネルギーは、大地震^{850万}回分に相当します。想像を絶するエネルギーですね。

そこで、太陽からおくれてくるこれだけのエネルギーが、直接地表面に到達したとすると、太陽光があたるところとあたらないところとの間の温度や乾燥の度合いの差が大きくなつて、生物が生息できる領域はほんのわずかに限られてしまします。

実は、地球上のある雲は、この莫大な太陽エネルギーを地球全体に平均的にばらまく役目をしているのです。実際に気象衛星の写真から雲の量をはかってみると、雲がカバーする地球の面積は、いつも地球表面の50%でほとんど変わることはありません。ほんとうに不思議ですね。重さでいえば、地球はいつも13兆トン前後の水蒸気と雲に守られて存在しているということです。

生命は 水の雲をもつ地球だからこそ 存在している

では、なぜ雲がそのような役割をすることができるのでしょうか。その秘密は雲を造っている水蒸気、つまり水の性質にあります。

水の分子は、みなさんもよくご存じのように水素原子が酸素原子をはさむようにして両側からおよそ105度の角度でくつついたものです。さらに、これらの水素原子が、近くにいる別の水分子の酸素原子と電子のやりとりをしながら結びつき、水分子の集団をつくっていきます。（水素結合ですね）。

温度が下がると、これらの集団は、いちばんエネルギーが低くなるようにむだのない並び方をします。

これが氷、あるいは雪の結晶が六角形になつていることの理由です。

一方、温度が上がつくると、たがいの分子はまだ手をつけないまま、動きはじめます。液体の水が器の形のとおりにすきまなく自分の姿をかえてしまふのはこのためです。

さらに温度が上がると、水分子のくさりはちぎれてはげしく動きはじめます。水蒸気からなる気体としての水の誕生です。

実は、液体の水が気体の水になるには、水素原子をとおしてつながつてゐる分子のくさりをたちきらなければなりませんが、そのためには、水はほかの物質とくらべてかなり大きなエネルギーがいるのです。つまり比熱が大きいということですね。

いいかえれば、あたたまりにくく、さめにくいという性質です。この性質のおかげで、水はたくさん熱エネルギーを蓄えることができ、地球全体を暖かく、やさしくつむことができるのです。地球のとなりの惑星である金星にも雲があります。しかし、それは水の雲ではありません。ほとんどが二酸化炭素（炭酸ガス）です。水の雲をもつ地球だからこそ生命が存在できるのですね。

一方、雲は地球にふりそそぐ太陽エネルギーの51%を宇宙空間に反射して、苛酷な太陽エネルギーから私たちを守るひよけの役目もしています。

こうして考えてみると、雲があつてこそ、私たちは生きていられるのであり、雲がもつ意味の大きさにある種の感動さえおぼえます。

ところで、雲の素である水はどこからきたのでしょうか。その水素は、私たちの宇宙が“なにもない”ところから突如として誕生してから、はじめてつくられた元素そのものです。酸素は、それらの水素からつくられた霧の中で生まれた星が、光り輝く過程で造られ、その星が最後を迎えて、超新星になつたとき、宇宙空間にばらまかれたものです。

「三つのF」は 私たちの身近に 見えかくれしている

今日はいきなり雲の話から始めてしまいましたが、実は、この連載のテーマである「三つのF」を考える上で、雲はとてもよい教材なのです。

まず第一のF、「すなわちフラクチエーション(Fluctuation)」、「ゆらぎ」とのかかわりですが、雲ができるためには、大気の「ゆらぎ」がなければなりません。温度や風の「ゆらぎ」によって水蒸気から水滴を生じ、それが凝集して雲になります。これがあたかも、ビッグ・バンに始まる宇宙の中では、はじめての星が生まれたときの情景にも似ています。

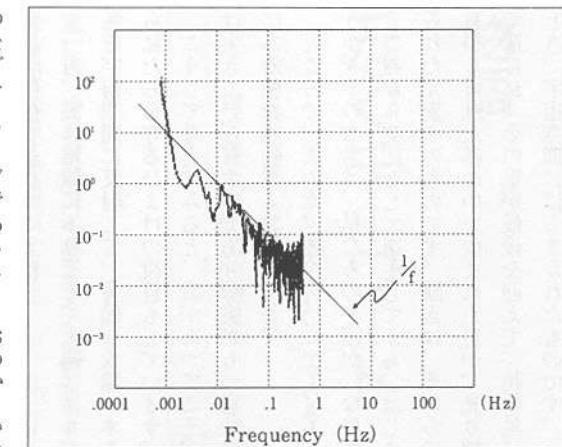
そして第二のF、フラクタル(Fractal)、これは雲のかたちをくわしく調べてみると、雲の大きさにかかわりなく、数学的には同じような性質をもつていることがわかります。そのひとつの例として、太陽光を動いている雲がさえぎるときの地表面での温度変化を測定してみると、実に美しい $1/f$ ゆらぎ(つまりフラクタルの代表格ですね)を示すことがわかります。これを応用したのが、雲がながれているときの「日向ぼっこ」の空間として開発された $1/f$ ゆらぎのコタツです。

つぎに第三のF、ファジィ(Fuzzy)、これは雲形を10種類に分類するときに使われているのが、まさにファジイ理論です。あるいは、積雲が積乱雲に発達するプロセスもまたファジイです。しかも、それは確率過程をともなった「ゆらぎ」でもあります。

こうして考えてみると、私たちの身近にあるものや現象の中に、「三つのF」がたがいにからみながら見えかくれしていることが理解いただけるでしょう。そして、この「三つのF」こそ、自然と人間を

「三つのF」の製品への展開例も機会をあらためてお話ししてみたいと思っています。

一昨年の秋、高原ではコスマスの美しいかおりがたちこめるころはじめさせていただいたこの連載も、今回で、ちょうど10回目をむかえました。これを区切りにひとまず終わらせていただきますが、この連載は、ある意味では私の人生のこの期間における日記だったようにも思います。長い間、お読みいただき、ありがとうございました。
(完)



「日向ぼっこ」のパワースペクトル (太陽が雲間に見えかくれしているときの地表面温度のゆらぎ) $1/f$ ゆらぎを示している――



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」の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。

ESSAY

KAZUMASA SHIGA

先般、NHK教育テレビで立花隆氏の構成による「臨死体験」という興味のある番組を見た。御覧になつた方が多いせいか、講演の先々で感想を聞かれるものだから、单なる個人的な興味だけではなく、少し整理して考えておく必要がある。もつとも、こればかりは自分で体験するわけにもいかず、もっぱら体验者の話や間接的な報告が手がかりで、いささかまどろっこしい。

三日連続の番組で、あいにく初日しか見ることができなかつたが、立花隆氏の精力的な取材が紹介された。死に際して人の体から「魂」が抜け出て、その過程で独特的の意識体験をするという解釈、一見この非科学的な解釈を否定しきれないたくさんの現象。一方、これは単なる脳神経の生理的な反応で、死に際する脳の独特な電気現象が、あたかも「魂」が抜け出て周りを意識できるがごとき体験をする、という学者の主張とその根拠となる現象。どちらにも軍配をあげきれない現状が紹介された。もちろん結論はない。

田中角栄氏の金脈を暴く見事な取材、宇宙飛行士の知られざる体験の感動的な報告。ジャーナリストとしての鋭い目が私たちに適確な情報を提供してくれるのを敬服しているのだが、その立花隆氏をもつてしても「超能力を倍楽しむ」という番組では、テレビのディレクターの策略にまんまと引っ掛かるのだから、やはり番組の編集に惑わされずに「臨死体験」の取材報告を見なければなるまい。「魂」の存在を認める立場なら、そのようにしか見えないものも、否定の立場で眺めれば「魂」の概念を持ち出さなくとも一部は理解できそうだ。

ひよつとするとどちらも正しいのではなかろうか。かつて科学者達が「光は波動」である美事な証明をした。でも、それでは説明のつかない現象も存在する。「光は粒子」のようにも振る舞う。波動と粒子とでは物理的に合い入れない性質を持つが、光はその二重性を備えていたのだ。光の二重性を結論づけるまでには科学者達の激しい論争と長い時間が費やされた。しかし、その論争のおかげで学問と技術が発達したのだから、決して無駄なことではない。副次的な成果も多かつた。「魂」や「意識」の論争もその道を辿るのだろうか。

CLOSE UP

泰然として難に処す

佐藤 元一

接骨院の院長先生。湘南心身トレーニングセンターのオーナー兼講師、そして、チェロ奏者の顔も。イメージで手に入ってしまったという、サトウビルや鎌倉の邸宅など。夢や希望を次々と実現してきた佐藤先生。

治療室に入ると明るくやさしい雰囲気に包まれる。患者さんで込み合ってはいるが、なぜか、暗い影がない。体格のいい、誠実な眼差しで治療にあたっているのが佐藤先生だ。と思いまや、大きなからだを揺らして楽しそうな笑い声。女の子がふざけて先生の背中をポンと叩く。人を元気にする達人。

そんな先生の幸運をつかむコツを探ってみました。

●マインドとの出会いは?

職業柄かな。接骨の学校に通っていたころ、骨折つて痛いけど、患者さんに麻酔なしで痛くなくできないうちかと考へたんです。授業にはなかったんですが、ある先生に、心理学と精神衛生学をやるといいと言われ、心身医学にのめり込みました。

また、バイオリン、マンドリン、ピアノなど音楽もやっていましたので、心の音として、音楽療法も活かして。

心理療法研究会をつくり、月に三~四回、医師や興味のある人が集まって、人間をまるごと診る、様々なことを研究してきました。

そうして、現在、いわゆる骨折や脱臼の無痛整復が出来るようになったのです。

この間、随分と試行錯誤も重ねたんですけど、きっと「できる」と思っていました。

●マインドの法則をどのように活かしていますか?

七年前に、セルフマインドコントロールも学びました。

また、それをきっかけに、今の私の活動の一つになつて、心身統一法の天風会を知りました。

ポイントは、アルファ状態で何をインプットするかですね。

アルファ波優勢状態は、リラックスできて、何でも受け入れやすい状態ですから、ここでプラスの暗示を与えます。無痛整復の治療では、治つて元気に働いているとか、楽しいイメージを。

骨折というのは、私たちは、体験的に痛いものだと思ってます。また、瀬戸物が割れたみたいな恐怖感が、実際の痛さより増幅して感じます。

失敗談があるんです。ある男の子が手首を骨折してやつて来たんですが、「さあ、目を閉じて…、大きく深呼吸をして…」と、リラックスさせようとすると、目をパッと見開いて私のハサミを動かす手を



ジッと見る。もう一度、「…さあ、目を閉じて…」、
目を見開く。

結局、痛い方で治しましたが（笑）、次の日、お母さんに尋ねてみると、男の子を「まったく、しおうがないわね。あんたなんか、先生にハサミで手を切り落とされちゃうわよ！」と言つて叱つたそうなんです。

かわいそうに、彼は、最も信頼するお母さんに脅かされて、目を閉じたら、手を切り落とされると思ったんですね。



●バイオフィードバック装置を 活用されていらっしゃるようですが、 どのように使っているのですか？

ところで、僕はバイオフィードバック装置使用の第一号者でしたね。活用の目的は、二つあります。まず、私が、講演などをする際に、これを使うことによって説得力を持たせることが出来ます。装置を使って無痛整復をビデオに収録したことがあるのですが、「ボキッ」という音までちゃんと入っているんです（笑）。ペテン師と思われないように使い



佐藤元一（さとう・もとかず）
1931年宮城県生まれ
1956年大船接骨院開業
現在、大船接骨院院長、
社神奈川県柔道整復師会理事学術部長、
関東柔道整復師会理事、
講道館柔道五段
元、鎌倉交響楽団コンサートマスター
現、藤沢市民交響楽団員

ました。当時は、無痛整復など出来るはずないという方ばかりでしたから。

もう一つは、患者さんとの信頼関係を結ぶ媒体としてです。装置にカセットテープを入れて音楽療法にもなります。そして、僕は愚問を投げかけるんです。「痛いのと痛くないのとどっちがいい？」なんですね。

●自分のマインドと手につきあつコツは？

いまを大切にすること。

実は、終戦直後、僕は、背骨の栄養失調で寝たきりになつたんです。変な話だけど、身体をこわしてみると土方が羨ましい。こうなると、治つてもせいぜい美容師か切り花売りになるしかないな…なんて。

結局、医学の力では治らなくて、自分の力で治しました。何でも同じだと思いますが、中村天風先生や松下幸之助さんのような、困難を切り開いた人は強いですね。

好きな言葉に『泰然処難』というのがあります。その時、その時によつて必要なことがあります。毎日は積み重ねで、今を大切にしていれば、必ず道は開けるはず。僕だって、包帯の巻き方から始まつたんだから…。

ところで、僕はバイオフィードバック装置使用の第一号者でしたね。活用の目的は、二つあります。

まず、私が、講演などをする際に、これを使うことによって説得力を持たせることが出来ます。装置を使って無痛整復をビデオに収録したことがあるのですが、「ボキッ」という音までちゃんと入っているんです（笑）。ペテン師と思われないように使い

■ アルファ・トーキ

感動を生むメンタルノート

● 東海証券(株) 小熊純子

私のこの一年間は波瀾万丈で、悲しい事から始まって、うれしい事、楽しい事等、色々な感情が飛び交いました。そして、二十三年間のうちで一番印象に残った年の後半にメンタルノートを体験する事ができて、とても嬉しく思っています。

自分の目標に向かってコツコツとした小さな努力が、ノートでメンタルな貯金になり増えてゆくという事はうれしく、相乗効果かもっととがんばれます。不思議とメンタルノートを始めてから会いたいと思った人にはばったり会えてしまったり、疑問に思つてゐる事の答を思いがけない人から知られたり、願い事が少しずつ現実化され始めたのです。きっと私の潜在意識が周りの人の意識の中に団々しく入り込んでしまつたのでしよう。

それから、自分の変化にささいなことでも感動しやすくなりました。胸が一杯でワクワクとした心地よい感じです。そんな時はおそらく脳波のアルファ波が優勢になって、今ごろ満足ホルモンのドーパミンがたくさん出て体中をめぐっているのだなあ：と思うと楽しくて仕方ありません。以前からポジティブシンキングには興味があつたのですが、このメンタルノートで志賀先生のお話を聞いてますますポジティブが大切だと分かりました。



エアロビクスに アルファ波トレーニングがいい！

● 東急セミナーBE 鈴木滋子

一九九〇年五月、父の仕事の都合でバラバラに住んでいた家族が、約十年ぶりに東京と一緒に住めるようになって一ヶ月がたつたころのことです。静岡で勤めながらエアロビクスインストラクターをしていました私は上京し、カルチャースクールのスポーツプログラムとしてマインドボディフィットネスに出会いました。私は驚きました。

エアロビクスのあと身体を横にして深呼吸をしながら、自分の変化にささいな事でも感動しやすくなりました。胸が一杯でワクワクした心地よい感じです。そんな時はおそらく脳波のアルファ波が優勢になって、今ごろ満足ホルモンのドーパミンがたくさん出て体中をめぐっているのだなあ：と思うと楽しくて仕方ありません。以前からポジティブシンキングには興味があつたのですが、このメンタルノートで志賀先生のお話を聞いてますますポジティブが大切だと分かりました。



がら空想にふける：ただそれだけで心が静まり精神が安定してくる。ふとそれに気づいた時から自分でもレッスンに瞑想をとり入れてきました。何故だかわからないまま、とにかくリラックスできたのです。マインドボディフィットネスでは、パワフルなインストラクションで身体をムラなくエクササイズ、そして科学的に立証されたアルファ波トレーニングのプログラム。

それは、わからなかつた“それ”そのものだったのです。

早速セミナー

を受講し、マインドコントロールを知りました。悲しい、辛い、何故迷ばかりがとそう感じさせることが極端に減りました。何事にもマイナス思向でなくなってきたような気がします。着実に自分が変化しています。今年の十月、結婚します。仕事、家事、育児と今の女性は多忙です。結婚によって輝きを失つていく人も多いような気がします。私は、いつまでも穏やかなマインドとシャープな身体を持ち続けていきたいと願っています。



もうかと考える時があります。三年前までは典型的な日本企業に身を置いていた私が、英語で議論をするようになるとは！

脳力開発研究所のプログラムを受講してから既に七年が経過しています。毎朝のイメージトレーニングは習慣となり、習慣化する過程の中で、私にとつて価値のある人生の様々な目標が、自然な形で実現化するのを観て来ました。

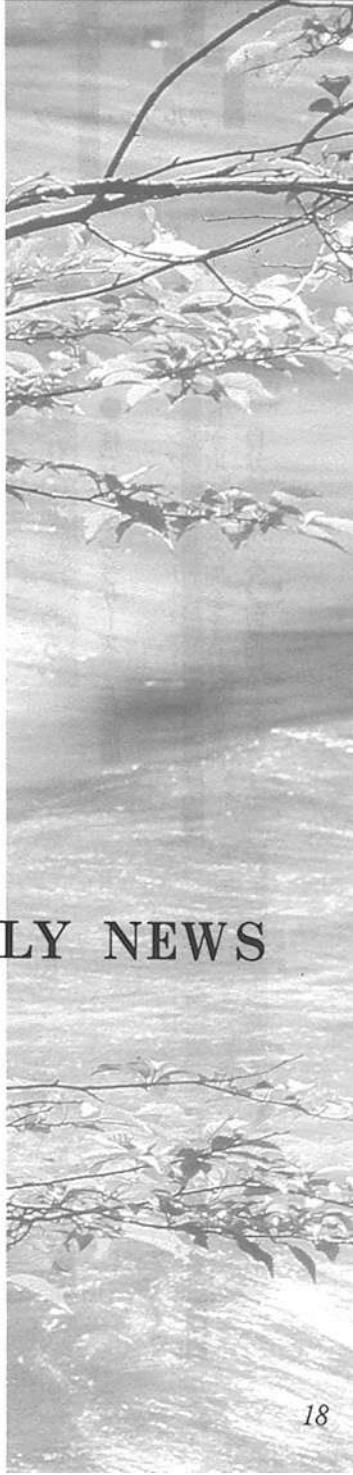
仕事に関して言えば、現在の会社はヘッドハンティングにより株式公開の責任者として入社、日米企業習慣の相違に戸惑いながらも株式公開は、約一年半で達成。その過程で年収も倍増する結果となっています。



日々よりよく生きたい
歓びは実現化の過程にある

●(株)ゲツツ・ブランザーズ 上杉雅樹

「ゲットモーニング、ジエントルメン…」
イギリス人の社長が取締役会の開会を告げるのを聞きながら、ふと、自分は一体、今、何處にいるのだ



クロイハイタツチ研究所で講演



一九九〇年に建設された関西文化学術研究都市に、民間では最初の研究所として誕生したハイタツチリサーチパーク。その一角に、ピラミッド型の一際ユニークな建物で人目を引くクロイハイタツチ研究所がある。そのユニークさは世界中に知られ、アメリカCBSテレビからの取材があつたり、見学者が絶えないそうだ。研究所の最も大切な部分、ピラミッドの重心の位置に瞑想ルームがあり、研究者が自発的に利用して研究に関する瞑想を行うそうだ。

その研究者を対象に四月九日、SRPセミナーを実施した。アルファ脳波に関心の高い人達ばかりなので、実に活発な質問や意見が飛び出し、盛況であった。ピラミッドパワーを意識した建物の研究所は世界でも例がなく、その効果がどのような形であるのかが注目される。

SRP宿泊セミナー開催

連休中の五月四～五日、人材開発センター富士研修所でSRP宿泊セミナーが開催された。

参加者の目的をまとめる、SRPをマスターしたいということはもちろん、イメージの強化をしたい、マインドの仲間と交流したい、という声が多くつた。

会場は環境が素晴らしいという、志賀所長の推薦どおり、ロビーや、芝生、お風呂からも富士山が一望にできた。ほとんどの参加者が、メンタルスクリーンにくつきりと大自然が描かれたことだろう。また、マインドボディフィットネスで心地よい汗を流した後、軽くアルコールなども入れながら遅くまで交流が続いた。

今年は八月、十一月にも同会場で宿泊セミナーが企画されている。ただいまお申込み受付中！

MONTHLY NEWS

アルファ体験セミナー BF装置活用能力活性化セミナー

BF装置をアルファ状態が、確認できる単なる測定器と思いませんか？このセミナーはアルファ状態をコントロールでき、学習用（苦手意識克服）としても使えるBF装置の効果的な活用法を体験学習していただけます。もちろん、アルファ波による潜在能力開発法についてもご説明します。

- 開催日時 5月19日（日）、6月9日（日）
- 時間 13:00～16:00
- 参加費 ¥3,000
- 定員 20名
- お問合せ ☎03-3565-0334



編集スタッフ募集！

アルファサイエンスの編集と一緒にやりませんか？

興味のある方：担当 宮下まで ☎03-3565-0334

母親アルファ脳波術 教え上手になるアルファ脳波術

ごま書房から発売されているアルファ脳波シリーズのカセットテープも十巻になり、新たに表記の二巻が追加発売されます。これまでと変わった点は志賀所長自ら語りかけていることです。実際に効果があった事実を基に、母親が子供の能力を伸ばすプログラムと、上司や先生が部下や生徒の力を引き出すプログラムです。お近くの書店でお求め下さい。



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(θ 、 α_1 、 α_2 、 α_3 、 β 、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/D-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。

第一勵業銀行 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

Basic2：イメージトレーニング

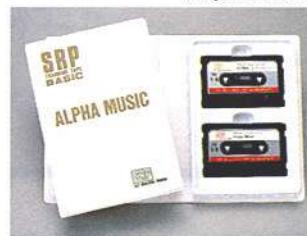
Basic3：脳へのプログラミング

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う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)

カセットテ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テ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) × 228(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: 50μV

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

人間理解の基本姿勢と対応
：部下とのつきあい方、上司とのつきあい方：

キーワードで探る生命の活性化

MIND FORUM 会員制特別研究会

自分と上司、部下、同僚、友人、家族…etcとの人間関係で悩んでいませんか？「いかに人を活かす」かについて、長年カウンセリングの第一線であらゆる悩み、諸問題を解決してきた人間関係の達人、野原先生がその处方箋をお伝えします。

日 時■6月11日㈫ 19:00~21:00

19:00 講話 野原蓉子(日本産業カウンセリングセンター理事長)

20:00 対談 野原蓉子・志賀一雄

場 所■新大宗ビル1号館 フォーラム8 8F会議室B

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()

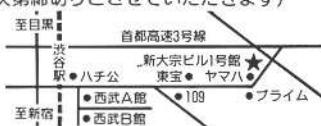
定 員■100名(定員になり次第締切りとさせていただきます)

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 石川光男先生連続講座

心も体も健康に生き生きとした人生を送りたい…。誰もがそう願っているはずなのになかなかうまくいかないのが現実です。自分で気がつかなくても、不自然な生き方をすると心と体がギクシャクします。この講座では、自然の仕組みに素直に従う生き方を3つのキーワードで探ってみます。

日 時■第1回(6/21)：双方向性～自己満足から自己実現へ～

第2回(7/19)：相補正～かけ算発想による心身の健康～

第3回(8/23)：自然(じねん)～自力=他力の世界～

(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。

富士銀行白石店(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

青山教室

東急BE

東急クリエイティライフセミナーブラザーズ

マインドボディフィットネス

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。目的は何であれ、楽しいひとときを過ごしませんか。

期 间■毎月月曜日 19:00~20:30

参加费■チケット制 1回2,200円 10回19,500円

場 所■青山道場A口 講 師■谷内経子・小沢裕子

お申込み・お問合せ■脳力開発研究所 TEL: 03-3565-0334

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■7月6日～9月28日 毎週土曜日14:45～16:15

参加費■全12回 22,800円(入会金6,000円 3年間有効)

場 所■渋谷東急プラザ7F 講 師■谷内経子・小沢裕子

★東急クリエイティ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“ホツ”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ひいたします。
脳力開発研究所
☎ 03-3565-0334

アルファサイエンス編集スタッフを募集しています!!

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 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
第 87 回	7月27日(土)～28日(日)	※大阪
第 88 回	8月 3日(土)～ 4日(日)	富士研修所
第 89 回	9月14日(土)～15日(日)	東京

※住生能力開発センター 06-946-6721

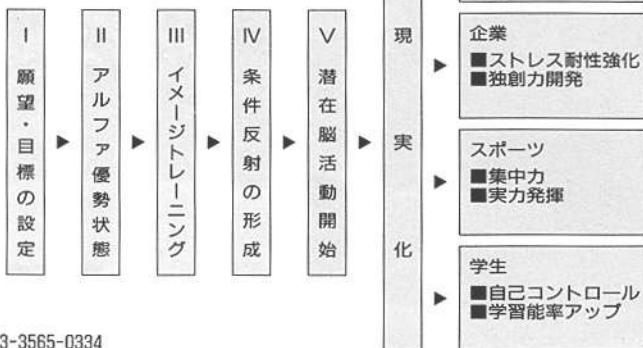
会場 ■ルーム6：お茶の水スクエアA館2F

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

1991年度は、連休を利用して5月、8月、11月と3回のSRP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。

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円 *マインドフォーラム会員の方は、20,000円

再受講費 10,000円

宿泊費 ■ 6,900円(2名1室)/8,900円(1名1室・一泊三食付)

※交通費各自実費負担（現地集合解散）

※前後宿泊ご希望の方はご連絡ください。

■スケジュール

一日目

12:30 受付け
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

マインドシンポジウム'91の開催準備が進んでいます。毎日の生活の中で、さまざまな人や事柄に出逢い、いろんな自分にぶつかる。今朝、満員電車でイライラする私、プロジェクトがうまくいく嬉しさ私、家族との暖かな団欒にホッとする私…。よりよい日々を勇気をもってありのままの自分で過ごしたい。と、思いませんか。今年はマインドウィークを設けて自分探しをしましょう!そして、いまを生きる。さあ、今日もいいお天気。五月の風の中へ、くりだしましょうよ。(M)