

1991年7月15日 発行所：脳力開発研究所 千161 東京都新宿区下落合3-17-40 ☎03(3565)0334

心を科学する雑誌

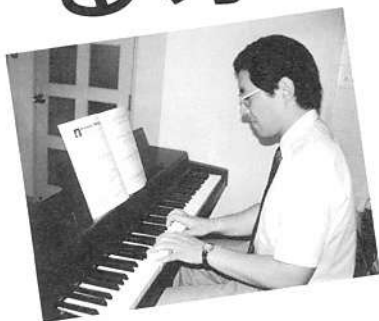
アルファサイエンス | VOL.8 NO.4

ALPHA SCIENCE

特集  いま自分を広げる | 自己実現のために

識者・経験者に聞く

小田全宏氏との対談

いま自分を
を拡げる

全人類と地球の新たな創造を目指
す、「地球・人間ルネッサンス会議」
の実行委員長として活躍された小田
さんに、その抱負をうかがいました。

幸せを追及する

志賀 今日では小田さんのバイタリティーに圧倒され
そうですけれど……(笑い)、まずは主幸されていらっ
しゃるヒューマンハーバーの狙いというか、目的を
お聞かせ下さい。ハーバーは、船出のための荷積の
「港」なのか、それとも疲れた人を癒す停泊の「港」
なのか……(笑い)。

小田 実は大学のときから「人間にとって、幸せと
はいつたい何だろう」と言うことについてずいぶん
研究しました。研究といっても、本を読むとか講義
を聴くというのではなく、実際に宗教とか心理学、
教育など、さまざまな活動の現場に入って体験をし
ながら、本当の自己実現について考えたわけです。

特集

いま自分を拡げる

識者・経験者に聞く■小田全宏氏
『いま自分を拡げる』—— 2

対談雑感■志賀一雅 —— 6

マインドウィークの提案■ —— 7

ステージとビジョン■勝田美保子 —— 8

バイオフィードバック装置■志賀一雅
アルファ脳波の合理的強化法 —— 10

エッセイ■K.SHIGA —— 13

クローズ・アップ■野原蓉子
職場の処方箋 —— 14アルファ・トーク■
私とマインドボディフィットネス —— 16
とても素敵な出会い —— 16
自分自身は心の美しさのスクリーン —— 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

そのころ松下幸之助さんが政経塾をつくられて、これからの世界と日本を変える人材を育てたいというのを聞いて飛び込んだわけです。そこで幸之助さんに教えられたことは、政治をやるにしても経営をやるにしても、その根源の「人間」を知らなければ何もできない、ということで「人間教育」について研究しました。そのころ先生のSRPセミナーも受けさせていただきました。

それで、奉仕というか、役に立つものを提供したいという願いでヒューマンハーバーをつくったんです。二七歳のときでして、まだ未熟でしたが……。でも「教学同視」と言いますが、自分が何かを人に提供しているときにのみ本当に学ぶことができると思うのです。ヒューマンハーバーは「人間の港」の意味ですが、ここに集う人達が、人生の知恵と心の豊かさを得て船出して欲しい、という意味と、一人一人が他の人の豊かさの源泉になって欲しいという願いが込められています。

地球規模の調和を求めて

志賀 それは素晴らしいですね。で…、具体的にいまはどのような活動をされているのですか？

小田 当初は企業における研修や公募のヒューマンハーバーセミナーをやっていたのですが、途中いろいろ海外、特に開発途上国などを回ってみて、その

とき感じたことは、一人一人の「人間教育」も大切だけど、全体を考えていかないと、人の幸せも無くなってしまおうということです。例えば、ブラジルのジャングルからは地球上の三分の一の酸素が生産されているそうですが、現在のスピードで木が伐採されていくと、二十一世紀に

はジャングルが無くなってしまおうそうです。こうなると一開発途上国の問題ではなく、地球人全体の問題になってしまおうわけです。私たちの生活していること自体が環境問題をつくっているんです。

これは環境問題と関連するんですが…、誰かが特別に悪いことをしたわけではなく、私たちが普通に生活しているだけで環境問題をつくってしまうんですよね。一人一人が豊かさを求めて、普通に生きていくこと自体が地球の調和を壊していく。

例えば、ガン細胞が増殖すると、ガン細胞にとつてみれば仲間が増えて繁栄している、きつと喜んでいるのだからけれど、それが広がると、ガンを育てている肉体が減んでしまう。当然ガン細胞も減んでしまう。ですから私たちが自己実現を目指して能力開発するにしても、ビジョンを描いて肯定的に考えるときに、全体の調和も考えて欲しいですね。そんなわけで、いまは本当の意味での二十一世紀を拓いていく意識覚醒を呼び掛けた講演を行っています。

悟りの境地に触れる

志賀 小田さんの専攻は東大の法学部ですよ。どうして法曹界へ進まずに、松下政経塾へいったり、このような活動をする気になったのですか？

小田 たしかに法学部ですが…、国際政治学を専攻したんです。本当は哲学科へいきたくったけど。インド哲学ですが…。ところが先輩が哲学科なんかにくるな、こんなところにきたらとんでもないことになる、法学部に行けば哲学も宗教も生きた勉強ができるぞ、といわれまして…。それでほとん単純に法学部へ入ってしまったんです。でも法律は嫌いでしたね。だから三年のときだったかな、松下幸之助さんに魅せられて、それで松下政経塾へいった。友達にひやかされましてね、あんなところへ行って、お前どうするんだ…と。



小田 全 宏 (おだ・ぜんこう)
1958年滋賀県生まれ。東京大学法学部卒業後、松下政経塾入塾。松下幸之助翁の指導のもと、政治、経済を学ぶかたわら一貫して人間教育を研究。85年 企業における人材育成を目的とした(株)ヒューマン・ハーバーを設立。大手の企業から中小の企業に至るまで幅広い企業教育活動を展開。90年12月 全人類と地球の新たな創造を目指す「地球・ルネッサンス会議」の実行委員長として活躍した。

志賀 確かに松下幸之助さんは政界にも経済界にも

コネをつくらなかった。だから、卒業生は自分の力で進むべき路を切り拓いていかなければならない。

敢えてその厳しさを承知のうえで、幸之助さんは松下政経塾をつくられた。これは凄いことですよ。

小田 ええ、だから苦労しました。ちょっと脱線、おもしろい話がありましたね。戦国武将の特徴は、

信長が「鳴かぬなら、殺してしまえほととぎす」

秀吉は「鳴かぬなら、鳴かせてみせようほととぎす」

家康が「鳴かぬなら、鳴くまで待とうほととぎす」でしょ。そこで熟長ならどうお答えになるのか質問したら……、どう答えられたと思いますか？
志賀 そう……、幸之助さんは秀吉が大好きだから



「鳴かぬなら鳴かせてみせようほととぎす」かな？

小田 いえいえ、熟長はね「鳴かぬならそれもまたよしほととぎす」なんですよ(笑い)。まさに悟りの境地ですね。松下がつぶれたら「それもまたよし」だそうですよ。凄い親父でしたよ……。

無駄な知識を捨てる

志賀 ところで、小田さんはこれまでにたくさんセミナーを受講されたようですが、「自己実現」や「環境との調和」という観点から、どのようなセミナーが印象的でしたか？

小田 まずセミナーに関する僕の感覚を先に言って

おきたいのですが……。いまたくさんのセミナーがありますよね。玉石混交というか、先生のアルファードみたいな素晴らしいものもあれば、ひどいものもあります。でも、幸之助さんに接して感じたことは、あの方は多分、セミナーなんか一度も受けていないでしょう。でも「人間とは何か」については良く分かっています。つまり、本来、セミナーは受けても受けなくてもいいと思うんです。ときどき見掛けますが、セミナーを受けた人が「わたし分かっちゃった」という顔をする。そうすると自己が開放されたようっていて、実は心理的に束縛されていることがつかない、そんな人が少なくないですね。

確かに素晴らしいセミナーはありますが、それを受けなければいけないというものでもないですよ。敢えて印象に残っているものをあげれば……。行徳先生のBEセミナー、ベシックエンカウンターというのがあります。本来の自分との出会いを目指したもので、先生曰く「無思慮の思慮のセミナー」だそう、問答無用の世界、考えを止めるわけです。志賀先生の言葉で言えば、言語や文字を使わずに右脳で捕らえるアルファードの世界に相当しています。箱根で四泊五日なんです、相当聞かれますね。でも、お陰で感性が豊かになりました。考えてみると、私たちはずいぶん無駄な知識で振り回されています。それを断ち切ると、自分の中の自然のエネルギーというか、命が湧き出てくる。それを感性で捕らえることを目指しているんです。

存在の価値を大切に

志賀 ある意味では極めて東洋的な、臨済の禪のような感じがしますが……。

小田 そうです。もともとエンカウンターは、カール・ロジャース先生の考え方を取り入れているのですが、それと行徳先生は「禪」を一緒にしたわけですね。

志賀 これとは対称的な、極めて西洋的というか、合理的なセミナーで印象的なものはありませんか？

小田 そうですね。なにが西洋的かが難しいですが……。同じ「禪」的な世界に到達するのに、非常に緻密な言語でやっていくものに、ワーナーエアハートの「フォーラム」があります。その人間が喋っている言葉を追及していくかたつきに、その言葉の壁を破って開放に向かう。ですから禅問答みたいなところがありません。西洋的禅問答ですね。例えば、「人間にとつての未来とは何だ」とか、「可能性とは」とか、「生きるとは」とかを言語的に突っ込んでいく。最後には「生きてるってなに」そういうところまでいってしまふ。そうすると答えが無くなってしまう。そこまで行き着くと、反対に現在の価値が分かってくるんですね。まさに西洋的禅問答です。

志賀 実際にセミナーに参加してみないと分からないけれど、私なんかは言語的にそこまで追及されてしまつと、緻密に計算されている魂胆が見え透っているから腹が立ってくる。答えに窮したとき、現在の価値に目覚める前にカラストロフィーを起こして目茶苦茶にしたくなる。そんな危険はないかしら？

小田 それはあるかも知れませんが。ただ「本当はなあに？」と問われたとき、やはり根底に「愛」を感じちゃうんです。

志賀 性善説ですか？ 仏教的に言う存在の是認、悪人も善人も慈悲の心で存在を認めようという結論に導きたいのでしょうか？

小田 そう、存在を認めたなかで、やはり人間は善を志向するはずだ、愛を求めらるもの、と考えたいですね。一見、悪のように見えるものでも、その中にある善を見つけようとする、悪を善に転嫁する力が芽生えてくるわけです。

志賀 まだまだお話を聞きたいのですが、十月のマインドフォーラムでこの続きを話し合うことにしましょう。今日はありがとうございました。

対談 雅志 権感

小田さんとは随分前に出会って、私は松下電器に勤務していたから、松下政経塾の出身ということが、無性に親しみを感じさせてくれる。SRPセミナーにも参加してくれて、忌憚のない貴重なご意見をたくさんいただいた。そして、今回の対談を通じて、小田さんのバイタリティーに圧倒され、久々に私も頑張るぞ！という意気に燃える思いであった。

今年の十二月に、全人類と地球の新たな創造を目指す「地球・人間ルネッサンス会議」を幕張メッセで開催し、大成功を収めたのも、小田さんのこのバイタリティーあつてのことと納得させられてしまった。イベント開催の常識をことごとく破って、まさに「知らぬが仏」を地で行くがごとくに突っ走ってきたいま、振り返って「奇跡の連続だった！」とまで述べられていた。もちろん多くの人の協力あつてのことだが、会うべき人に最も相応しいときと出会える。見えない力が働き、出会いの場が用意されていく。それがどんどん広がっていき、地面から菩薩が姿を現すがごとく思いがかなっていく、という。成功するというのは、とかくこのようなものだ。同じ思いの人が、タイムリーに集まってくるのも、主催者が強い思いを抱くことよって「意識の場」が広がっていく。小田さんはこれを「ホロン場」と呼んでいるそうだ。目に見えないネットワークができてきあがって、会うまではお互いに全くわからなかった間柄なのに、出会って見ると直ぐに意気投合する。今回の「地球・人間ルネッサンス会議」にアクエリアン革命のマリリン・ファアガソンも参加していたが、彼女の表現を借りると、アクエリアンネットワー

クができることになる。

小田さんのさまざまな体験談に耳を傾けながら、かねがね気になっている「意識の場」の作用力について、もっと突っ込んだ観察と研究の必要性を痛感した。アルファの状態で心に思い描くと、それが喜びや満足感、期待の気持ちに伴うと、「いい気」が放射されて、空間に「意識の場」をつくり、まるで磁場や電場の「物理場」が物体に作用するのと同じように、意識体に作用して、物理法則とは違う現象が展開される。



ところで十月六日（日）に予定しているマイインドフォーラムに小田さんを招いて「自分を上げる」のテーマの下で、この意識の作用力について、さまざまな角度から論じたいと思っている。ご参加いただく皆さんと一緒に体験できるような実験セミナーの形態で進めますから、一緒に考えてみませんか。

マインド・ウィークの提案

「自分を活かす」のテーマで行った昨年のマインドシンポジウムは、お陰さまでご好評をいただきました。参加された方々から、今年も参加したいのですが、どうなっているのですか、とのお問い合わせが多く、大変うれしく思います。

今年は、秋の十月に少し趣向を変えた、マインドフォーラムを企画しております。内容の詳細は次号のアルファサイエンスにてお知らせいたしますが、その趣旨を概略ここに紹介いたします。



変わったパネルディスカッション

マインドウィークのオープニングとして、ヒューマンハーバーの代表・小田全宏氏（対談参照）と、聖心女子大学教授・鈴木秀子氏（シスター）を招いて、脳力開発研究所所長・志賀のコーディネーターによるパネルディスカッションを計画しています。

せっかくの人生、自分の可能性を拡げる意味で、立場や世界観・人生観の違った人達とのディスカッションは、いろいろな意味で参考になるのではないのでしょうか。その際に、脳波のアルファは、織物に例えれば横糸のようなもので、それぞれの分野で秀でている人達を縦糸に見立てて、その共通点である

アルファでガッチリと支えている。このようなイメージを描くと分かりやすいと思います。

小田さんには、参加される皆さんと、言語を通じてのコミュニケーションを徹底的に掘り下げていただき、「自分を拡げる」ために究極の人間像を浮き彫りにしてみたいと思います。鈴木先生には名作文学にみる人間像から、同じ問題を解き起していただく予定です。どのような展開になるか、ハプニングが多いと思われませんが、アルファ脳波の立場から志賀がまとめていくこととなります。ご期待下さい。



体験形のワークショップが盛りだくさん

翌月曜日から、巻末のインフォメーションに概略の予定が示されていますように、脳力開発研究所のスタッフが提供します体験形のワークショップや、オープニングセッションで話題にしたテーマに基づくワークショップを左記の内容で企画していますので、ぜひご参加下さい。

1、臨床心理の経験を活かした

「トランスリミナルメデイテーション」

2、運動生理学を加味した

「マインドポデューファイットネス」

3、BF装置を使った「アルファ体験講座」

4、SRP「自己恒常性開発講座」

以上は脳力開発研究所のスタッフが担当します。

この他に、

5、小田全宏氏の「内なる自分との出会い」講座

6、鈴木秀子氏の「自分探し」体験講座

が予定され、「自分を拡げる」ことを共通のテーマにして展開して参ります。

お問合せやご意見、参加ご希望の方は、巻末に示します事務局にお願いします。

ステージと ビジョン

(株) スペシャリスト協会 勝田美保子

私と「α脳波」

とのおつきあいは、もう七年になるでしょうか。日経新聞に志賀先生の本の広告を見て、すぐに脳力開発研究所に伺ってバイオフィードバック装置を体験させていただいたのです。やっっているうちにワーツとα波がでるようになりまして、以来、落ち込んだ時にも自分自身で浮上してやる気を出すパワーを身につけました。

α脳波の威力はもう皆様にお話しする必要はないですね!? 私の会社でも先の五月二十五、二十六日に、木村先生をお招きして社員研修を行いました。土曜日日曜日をつぶしたと、社員の皆は文句を言いながらも、リラクゼーションの方法を熱心に聞き入り、大騒ぎで交流分析に臨んだり、研修そのものについては、大いに楽しんで参加し、自分の生き方の参考にしてくれたようです。

私たちの会社は、スペシャリスト協会(注)と申しまして、人材派遣をする会社です。

そもそも私がこの仕事を始めたのは、その母体となった十印^{とおいん}という会社が、技術マニュアルを作っていて、お客様の要請で専門家をお手伝いに出すよ



勝田美保子(かつた・みほこ)
1927年生まれ。(株)十印、(株)スペシャリスト協会代表取締役。
(株)日本翻訳連盟会長。

うになったのがきっかけでした。このように自然発生的に始めたとはいえ、私はこの「人」を中心とした仕事に係ることで、非常に多くのことを学びました。

人って素晴らしいな

と思うことを一つ。

ステージ

人は、その人にふさわしい「場」を与えられると、目を見張るような成長をします。この「場」というのは、単に会社の職責だけではなく、本人のラ



イフスタイルや目的をきちんと認め、サポートしてあげようという周囲も含めた環境なのですけれど。

この、人にふさわしいステージを用意すること——それはまさに私たち人材派遣の仕事の真骨頂です。事実、スペシャリスト協会は創業以来、たくさんの方々のキャリアを花開かせるステージを提供することで、たくさんの方々のスペシャリストを育ててきました。それが今の私たちの誇りであり、喜びになっています。

ところが最近、それだけではいけないと思うようになりまして。世の中はめまぐるしく変化しているのです。

例えば人材派遣

でいうと、以前は企業が要求する能力のある人が契約をし時間をきちんと働いただけで、人材派遣はよしとされてきました。ところが現在は、いかに専門的な技能スキルが高かろうと、人間的ヒューマン魅力スキルがないと、もはやスペシャリストとして通用しないのです。

今までのように専門的なスキルを伸ばすことだけを考えていたら、——あるいはその人を容認してくれる「場」にただ送るだけだったなら、もう一人前として認められるスペシャリストは育たないでしょう。どうしたら素晴らしいスペシャリストが育つのかしら？ ヒントは、「映画と鉄道が衰退したのは、映画を娯楽産業として、鉄道を輸送業として見なかったからだ」というピーター・ドラッカーの言葉にあります。戦術にいかにつけていても、戦略がなければ大きく飛躍できません。例えば私たちの

α波が、大きな願望を持って使わなければ、せっかくの効果がでないように、スペシャリストたちの専門技能も、大きなビジョンがなければ生きてこないのです。

ビジョン

「それは『夢』という言葉に置きかえられると思います。」

最近、「本当は何をしたらいいかわからない」というひとが多いですね。もしスタッフの多くが良いビジョンを持ってずに悩んでいるとしたら、私たちはそんなスタッフと一緒に夢を考えたり、あるいは、夢追う人がいたらどうしたら夢が実現するかも考えていきたいですね。

「ビジョン」を中心に考えることで、スペシャリスト協会のあり方も、ただ企業に人を送ったり、スタッフのステージを提供するという所から変わりは始めています。

近い将来、スペシャリスト協会は、私も社員も派遣スタッフも派遣先の企業も、関る全ての人が成長してしまう素晴らしい場ステージになっていくでしょう。

少し大きな夢ですか？ いいえ大丈夫。私たちは、α脳波の優秀なトレーナーです。ご期待下さい。

(談)

(株) スペシャリスト協会

十印専門家派遣事業部として昭和三年創業。創業以来の技術翻訳・通訳に加え、現在では事務処理、情報処理、設計と総合的な分野で人材派遣事業を展開。登録資格は原則として実務経験者。登録は渋谷・銀座・新宿・立川・横浜の各オフィスで随時受付。

Specialist Services, Inc.



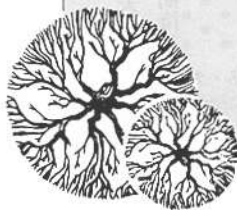
バイオフィードバック装置

アルファ脳波の合理的強化法

連載
①

脳力開発研究所所長

工学博士 ● 志賀一雅



ひとは フィードバック制御された 精密な機械

私達の体はフィードバック（帰還）制御で恒常性が保たれています。目標値が脳に書き込まれていて、常にその目標値が維持されるように調節機能が働いています。だから恒常性（ホメオスタシス）が保たれているわけです。

自律機能は典型的なフィードバック制御ですが、意識が働かずに自動的にコントロールされるので、自分の意思ではどうにもなりません。血圧や心拍数などはその典型でしょう。

随意機能も同じフィードバック制御ですが、自分の意思でコントロールしなければなりません。しかし、繰返し反復していると、次第に潜在意識に記憶されて、特に意識しなくても自動的に制御されるようになります。これを学習と呼び、人の能力はすべてこのような学習によって培われるものなのです。

例えばピアノの上手な人も、始めから上手に弾けるのではなく、鍵盤を叩きながら、奏でる音を判断して上手に弾く練習をするわけです。上手に弾きたいという意思さえあれば、一生懸命に練習して上達

もはやいことでしょう。やがては意識を介在しないでも指が勝手に動くようになり、なかば反射的に弾けるようになるのです。

バイオフィードバックで 新たな能力を開発する

ところで、自律機能の制御に意識を介在させると、これまで不可能と考えられていた意図的制御が可能となることが発見されたのです。自律機能の指標をエレクトロニクス装置で検出して、知覚可能な信号に変換することによって、意図的に望みの方向に、自律機能のある程度の範囲で変動させることができました。この種の制御をバイオフィードバック法（以下BFB法）と呼んでいます。

自律機能が意図的にコントロールできる可能性を掴んだのはアメリカの心理学者ミラーでした。彼の実験は、ネズミの脳の快感中枢に電極を埋め込み、ネズミの血圧が上昇すると快感中枢が刺激されて、血圧が下がると刺激が与えられないようにしておく。その結果、次第に血圧が上昇したままになる。逆の刺激を与えると血圧は下降する、というおもしろい結果が得られたのです。

この実験は、ネズミが血圧という自律機能を快感を求めたいという意識を介在させながらコントロール出来ることを示唆しており、極めて重要な発見でした。当然人間にも可能であろうということから、多くの学者が、血圧以外に、脈搏、脳波、筋電図、皮膚電気反射などの実験を試み、自律機能のセルフコントロールに成功したのです。

人間の場合には、ネズミのように快感中枢を直接刺激しなくても、計測のデータの意味が理解できれば十分です。失調機能の回復訓練や新しい機能開発の可能性も見えてきました。このような電気生理的な指標の計測と測定結果の表示機能を備えた装置をバイオフィードバック装置(以下BF装置)と呼び、この種の装置を使って自律機能のセルフコントロールを行うことをBF法といいます。



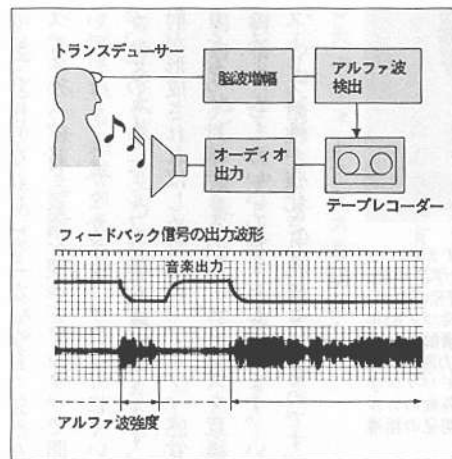
バイオフィードバックで アルファを強化

ミラーの実験が刺激となり、アメリカカの心理学者カミヤは、脳波のアルファ波フィードバック増強を試みて関心を集めました。心理学者達は、東洋に伝わる禅やヨガなどの瞑想法が自律機能に及ぼす効果に関心を寄せていましたが、カミヤの研究によって解明の手掛かりが得られたのです。瞑想の三昧境では脳波がアルファ波優勢になることが確認されていたので、カミヤは脳波フィードバック装置を使って、被験者にアルファ波を出すように指示し、いろいろ工夫させてみました。一九六九年の頃です。

やがてほとんどの被験者がアルファ波を出せるようになり、疑似的な瞑想体験ができたのです。以来インスタント禅とかエレクトロニクス禅などと称され大変な話題になりました。しかし、あまりに簡単に行けるので、果たして本当に瞑想ができていのか疑問視する学者もいます。

当時の実験は、ほとんどが後頭葉の部位から導出された脳波だったので、目を閉じると誰でもすぐにアルファ波が出てしまいます。前頭葉の脳波だと単に閉眼しただけではアルファ波が出にくく、意識集中が必要なため、疑問は出なかったかも知れません。

バイオフィードバックによる脳波・アルファの強化



自律訓練法との併用で 練習効率が向上

BF装置はあくまでもアルファ波のモニターであって、自分自身がアルファ状態になるようにセルフコントロールすることが大切なのです。装置は何も作用してくれません。より積極的に光や磁場による周波数10Hzの刺激を与えてアルファ波を誘発させようという考えもありますが、果たして意味のあることなのでしょうか。

脳の神経回路がシンクロナイズして集中できれば、結果としてアルファ脳波が優勢になるのであって、外部から無理やりにアルファ周波数の刺激を加えたからといって、意識集中ができるような単純な脳の構造ではありません。この種のものが効果あるとすれば、まさに「鰻の頭」と同じプラセボ効果に過ぎないと思われれます。

大切なことはセルフコントロールによって意識が集中され、内的な微妙な変化に気付くことで、闇雲に10Hzで振動すればいいのではありません。内的な変化として、リラクゼーションに伴う生理的反応がよいターゲットになります。脳波のアルファを計測しながら自律訓練法を行うと、明らかにアルファ波の出現と生理的反応とは相関があり、アルファが優勢なほど自律訓練がうまくいくのです。

BF装置を使いながら自律訓練法を実行することの長所は、リラクゼーションと注意集中の感覚が早く掴めることで訓練効率がとてもいいのです。自分の主観的な判断だけだと、どうしても確信がもてず不安を感じてしまいますが、装置からのフィードバック信号が方向を教えてくださいるので安心できます。アメリカの心理学者グリーンやカナダの心理学者ルーテラが、AFT（オートジェニック・フィードバック・トレーニング）と称して、効率的に訓練指導しているのは有名です。



アルファ波で テープレコーダの駆動を制御

訓練用と実用とを兼ねて、私どもの提供するBF装置はカセットレコーダの駆動が制御できる構造になっています。これは、テープに収録したインスタレーション（訓練指導）を聞きながらアルファ増強のことができる狙いで、アルファ波が出るとテープが止まって静かになります。静寂の中でアルファを継続させる練習をするのです。

気が散ってアルファが出なくなると、再びテープが回り出してアルファの出し方が聞こえてきます。アルファの出しやすい音楽テープをセットするのもいいと思います。

私どもの提供するBF装置のもう一つの狙いは、アルファ状態でテープを聞きながら、条件反射を形

成することにあります。意識と潜在意識とが統合されている状態で聞く情報は、すべて潜在意識に記憶されるので効率的な学習もできます。耳から学習するので英会話などが適しています。毎日短時間でも継続的にやっていると、やがて条件反射が形成されて、英語を耳にするとアルファ波が出るようになって好都合です。どんな状況でもリラクセスして会話に集中できるようになり、上達が早くなります。

アルファで耳にすることは潜在意識にすべて入るので無意識学習もできているようです。英会話のリズムやイントネーション、アクセントなどを巧みにマスターしてしまいます。単に英語にストレスを感じないようにするだけではなく、むしろ英語が好きになってしまい、おもしろいことに、やたら外国人と話したくなってしまうのです。

英会話に限らず学習全般に応用できますし、職場の嫌な人や苦手な人の声、嫌いな音や音楽、不愉快な環境騒音、どのようなものであれ、その場から逃げられないで我慢しなければならぬなら、強烈なストレスですから、BF装置を使ってアルファで聞くといいでしょう。なかなかアルファになりにくいのですが、そのうちにアルファ強化されてきます。条件反射が形成されればしめたもの、アルファ感覚でゆとりをもって対処できるので、ストレスを意識しなくなるし、むしろいい心地すらしてきます。いわゆるストレス耐性が強化されたことになるのです。



志賀 一雅（しが・かずま）
1937年生まれ。電気通信大学卒業後、61年松下技研入社。脳波の研究に没頭、アルファ波に特別の関心を持つ。83年松下技研を退社。東海大学講師として「生体情報」担当。現在、脳力開発研究所所長。米国バイオフィードバック学会員。目下、企業内研修や各地のチャレンジャーセンターにて、脳力開発の指導にあたる。

ESSAY

KAZUMASA SHIGA

バイタリティー溢れる若者たちの、伝統的な芸能や技術を受け継ぎ、ただ単なる踏襲ではなく、そこに創意・工夫を織り込みながら、ひたむきに育んでいる姿は、感涙の思い、前途に揚々たる光明が見える思いだ。

先般、知人に誘われ、「鼓童」の二時間にわたる大パフォーマンスを堪能した。太鼓という単純な楽器に無限の可能性をみだし、つねに新しい音の創造を試みる集団として、一九八一年に行われたベルリン芸術祭のときにデビューしたという。以来一年の三分の一を海外公演、三分の一が国内各地での演奏、そして三分の一を拠点の佐渡で過ごしているのだそうだ。

例えば「モノクローム」と題する演奏は、七つの締め太鼓、三つの宮太鼓、一つの銅鑼によって、無彩色の中から自由にイメージされる無限の色彩のように、聴く人にどのようなイメージをも描かせてくれる。また、「燎原之火」と題する演奏は、中国の古事にならって、野火のように勢いが盛んで防ぎ止めることができない激しいさまを表し、朝鮮半島から伝わったと言われる桶胴太鼓を使って、始めは静かてゆつくりとしたリズムが次第に激しく、そして独特のバチを持った打ち手による宮太鼓が打ち鳴らされ、大きな流れのクライマックスを迎える。なんと凄く世界なのか。

かつて太鼓は、ただ単に音を出すものだったのではなく、あるときは異界への呼び声であったり、あるときは衰えた魂を蘇生させ、人と人とを結ぶ貴重な絆でもあった。だから、限りなく合理的に進む現代にあっても、人々の裡に潜んでいる何ものかを揺り動かし、新たな生命の萌芽となりうる要素を、「鼓童」が奏でる太鼓のリズムが忍ばせているのであろう。

いくつかの演奏を聴きながら「このリズムはまさしく1/fゆらぎの典型だな」とか、「太鼓を叩いている人は、きっとアルファ脳波が優勢だろうな」と、つい日頃の分析の癖が出てしまいがちだが、このときばかりは、ただただ奏でる音にのみり込んでしまい、その感動を全身で堪能できたのではなからうか。素直に涙の出る自分が嬉しかった。

CLOSE UP

職場の処方箋

野原 蓉子 日本産業カウンセリングセンター理事長

個人の利益と企業とのそれとが相反するとの意識は、ますます強まるだろう。その折り合い点をどこにどうやって見いだすかが組織活性化のカギとなる。その作業を個人レベルで手助けしながら、バランスのとれた快適な人生をともに模索していくのが、産業カウンセラーの役目とおっしゃる野原先生。そして、今まさによりよい方向へ向かう解決のためのプロセスであると明るく言い切る先生に人間関係のコツについて伺いました。



ちが、金のタマゴとして引く手あまたのスタートを切りながら、不適応症状を起こして挫折してしまうんです…

もっと「個人」に目を向けなきゃと独学で産業心理学を始めたんですけど、そのうち仲間と研究会を作るまでになったんです。そして、昭和五十一年に日本産業カウンセリングセンターを設立しました。

●現在の活動は？

約五十社の企業と契約を結び、七人のカウンセラーが各社の相談室に向いて社員の個別相談に応じています。今日は私もある企業で奥様自身の相談をうけてきたんですよ。おしゅうとめさんとのこと、子供の話し、それからご主人とのこと、ずっと聴きっぱなしです。

この赤坂の相談室では、会社を通さない相談にも応じています。管理職を対象にしたカウンセラー養成にも力を入れています。

●いま、企業のかかえる問題は？

大きく分けて二つあります。一つは、人手不足、人材不足です。ある大学の理工系では、四分の一の、学生が金融機関に入社しているそうです。しかし、二、三年のうちに何人かの方が辞めていっています。世間で人気のある企業においても、かなりの数、辞めていくんですから、一般の企業の人手不足は深刻です。

●カウンセリングを先生の言葉で言いますと？

私たちは他人との接触によって影響を受け、自分と他人との間の差異を知ることによって自我意識や欲望が生まれます。

異質なものが同士がより効果的に関わりあうことによつて、それぞれが自分にふさわしい欲望——目標、夢といつてもいいかもしれません——を持って、またそれらを達成しようとする活力もわいてきます。

このように異質なものがお互いに共存共榮し、いきいきとした人間関係をつくり出すことがカウンセリングであると考えています。

●企業カウンセラーになられたきっかけは？

私が企業人相手のカウンセリングを始めたきっかけは、教師時代の体験からきてるんです。教え子た



ものの、実際の職場でこれは違うとさっさと辞めてしまふ。

技術者では、競争激化で業績第一の厳しさを強いられ人間性に欠いた対人恐怖症がひろがっている。

●人間理解のための コミュニケーションが大切

この解決のために上司、部下とのコミュニケーションが大切です。人はわかろうとしてくれる人がいる——味方がいると、ヤル気もでてくるし、ストレスにも強くなるんです。そのポイントについてお話ししましょう。

まずは、相手の話しをきちんと聴くことです。自分の立場について無条件の肯定的関心をもってけると、自分を受け入れることができるんです。

ついで、相手の存在を認めてやること。そのため相手の話しにフィードバックすること。理屈だけではなく、相手の話しの内容や感情を伝え返すことで深い感情までの共感的理解を得ることができるんです。

そして、自分自身に正直になって助言することです。不眠症で遅刻、欠勤のSEを上司が下宿をたずねてきて、「こんな暗い部屋じゃ、健康に悪いよ。誰だって不眠症になるよ」との一言で克服した例があります。感情豊かな人ほど人に受け入れられるし人の心をつかむことができます。

二つめの問題は、これまでの企業主導の雇用形態から働く人側の論理に移ってきているということ。多様化した働く人の様々なニーズ、個々の自己実現、ライフスタイルに対応した異質化管理をせざるを得なくなってきたという訳です。ちょっと前までは、「辞めたい人は弱い人、止めないでくれ」と言われたのですが、人手不足の今、現有勢力で頑張らなきゃいけない状況なんです。

●あらゆる層で職場不適応症候群が ふよんでいる

ここ一、二年目立ちますのが、総合職の女性。仮に総合職に起用されたとしても、会社の十分なバックアップが得られず、孤軍奮闘を強いられているケースが多い。

また、新人類とよばれる若者においても「自分の才能、実力が生かせる職場で働きたい」と入社した



野原 善子 (のはら・ようこ)
1961年埼玉大学教育学部卒業。1968年まで公立中学・高校に勤務後、産業カウンセラー・教育担当講師となり、1976年日本産業カウンセリングセンターを設立。現在、同センター理事長、第一勧銀経営センター顧問、文京女子短期大学経営学科講師の他多くの企業の顧問、カウンセラーとして活躍中。

私とマインドボディフィットネス

● フィットネスインストラクター 野口礼子

私は、マインドボディフィットネスに出会えて、すごく幸せだと思います。以前から、人間の心と体のことに興味があったので、とても勉強になります。そもそも、私がこういう事に興味をもったのは、実は、失恋がきっかけだったのです。素直に悲しがつていれば、まだよかったのかもしれませんが、無理に何かやろうとして、自分の心と体がバラバラな方向に動いてしまいました。何をやっても空しいだけで、からまわりをしていたのです。そして、大学の関係で、心理学系のセミナーやワークショップを受けるようになり、マインドボディフィットネスに出会ったのです。



受講していくうちに、だんだんと自分の心と体が仲良くなっていくような気がして、とても気持ちよかったです。今でも時々、自分の心と体の会話が

とぎれてしまうような時があるのですが、それも私にとって何か意味があることだと思うようになりました。

その後セミナーを受講し、自分の人生が良い方向に流れていくようにイメージするようにしたので。すると、だんだん変化が起きてきました。最初は怖かったのですが、怖がらずに、今、自分に起きていることをすべて、素直に受け入れて行こうという気持ちになってきました。今を大切に、楽しく生きていきたいと思います。

ぜひ、皆さんも一緒にマインドボディフィットネスをやってみませんか!!

とても素敵な出会い

● ジャパンマクニクス(株)人材開発室 小林速男

人生は人との出会いで変わっていく。

ゴールデンウィークの後半に、SRPセミナーを体験しました。私にとって、それは本当に価値ある出会いです。伸びていくビジネスマンになるため、私なりに勉強してきたことが、くつきりと見えたような発見があるセミナーでした。

目標設定、自己宣言、イメージトレーニング、肯定的言葉の使用、プラスのストロークを与える等々。自分なりに実践していく論理を、脳の働きを科学することにより明確に理解することができました。中でも印象的な二つのポイントを上げれば、サイコサイバネティックス、肯定的回路の形成のお話です。

自己実現の基本は、自分にとって価値ある目標を持つことだと思います。

それによって情熱が生まれ、行動が変化し、欲しいものを手に入れることができるのではないのでしょうか。潜在意識にインプットされた目標と現実には差があると、脳回路の中のコンパレーター（比較器）が働いて、差が零になるように潜在意識が活動し、目標を実現していく。また、肯定的に意識すると、



元気の出るホルモンであるドーパミンが分泌され、全身が躍動的に働きはじめ。……なんとという素敵なことでだろう。とても素晴らしい「気づき」でした。

自分にとって一回きりしかない人生、ますますFUNな人生が展開しそうです。

自分自身は心の美しさのスクリーン

●日本美容専門学校教務課 福地重美

自分という、一番身近かにありながら、しかし遠い存在と、正面から付き合いたい…。

私が高校時代に、一番興味を覚え、そして一番考えたことは、自分自身についてでした。何故、そう考えるのか、行動するのか…。大学で、心理学を選考したのも、未知なる自分を見つけたかったからだと言えます。しかし、それを近くに感じることも出来ずに、いわゆるOLとなりましたが、デスクワークを終えた6時からの永い時間に思うことは、やはり原点である、この自分のこと。何かをつかみたく

て、発見したくて、週に2・3回、退社後、大学へ再び、心理学や、社会学の講義を聴講しに行きました。そして出会ったのが美容でした。「美」それは、外面だけでなく、むしろ、内面から湧き出てくるもの…。そう、美容と心の結び付きを知ったのです。探していたものが、ここにありそうだと思うと、

じっとしてられず、美容の世界に入りました。それから、驚きと発見の毎日でしたが、美容を知れば知るほど、「美」と心との深い係わりを感じずにはいられませんでした。

SRPセミナーに参加し、感じていただけのものが具体的にになってきたのです。イメージし、又、求めるものが、自分に返ってくるのがわかりました。未知なる自分は、実は、この自分の心でした。アルファの手助けで自分をしっかりとつかまえることが出来、もう何の迷いもありません。今は心の面から美を見つめています。メンタルスクリーンに映る私の美容像は、たくさんありますが、原点は一つ。心の美です。心の美がこの自分自身に映されるのだと思います。外ばかり美しく繕いがちな現代において、人間として本来備えてあるべき美しさをもう一度取り戻す必要があると思います。そのためにも、アルファコントロールは、重要なものであると感じずにはいられません。





魅力的な女性の創造にSRP

今年二月より(株)サン・ティアラでは、自分自身がまだ気づかない魅力や個性を自ら発見し、さらに自分自身を美しく表現し、コントロールできるようにナビゲートしていくことを目的に東京・大阪でセミナーを始めた。

責任者の森萬代氏は、ながらく日本を代表する化粧品会社の美容部、教育部、企画部の責任者として活躍してきた、カラーリストの専門家としても知られている。

セミナーのカリキュラムは、大きく分けて内面、外面、心と三つの分野にわたり、脳研は心の講座を担当した。

六月に第一期、約五十名が卒業したが、アンケートによると志賀所長の専科を希望する受講生が多くSRPの美への浸透が期待される。

MONTHLY NEWS

長野県 野沢北高等学校で講演

五月二十三日、長野県佐久市の野沢北高等学校で「アルファ脳波で実力を発揮する」というタイトルで志賀所長の講演がおこなわれた。

野沢北高校は進学校として有名だが、長野県ではここ二年の松商学園の躍進は注目されており、その秘訣はSRPといううわさも流れているようだ。また、今回の講演会の発案者の宮崎先生は、七年前にスーパーラーニングの講座で志賀所長の話しを聞いていたということもあり、実施のはこびまで非常にスムーズだった。

当日は、三年生、二年生全員、一年生の希望者、ほとんどの先生、父兄の一千人を越える人が集まった。宮崎先生曰く、なによりも驚いたのは、一時間半の講演にもかかわらず、生徒が熱心にメモをとりながら聴いていた姿だったと…



神奈川工科大学で脳力開発講座

五月三十日(木)に神奈川県厚木市にある神奈川工科大学の教養講座の一つとして脳力開発の講座が開講された。

この講座は「アルファ波による脳力開発」というテーマで、去年にも脳力開発研究所の高橋慶治研究員が講師として開講され、それらの受講生の中にもその講義でアルファ波に興味を持ち、卒業研究のテーマにアルファ波を選び高橋講師の指導で卒業研究を行った学生もでてきたり、評判が良く、引き続き今年も開講されたものである。

今回の受講対象は一年生で二〇〇名を越える受講者が集まり高橋講師の、心と身体との関係や、脳内ホルモン、アルファ波などの具体的な話に熱心に耳を傾けていた。そして、また今年もアルファ波を研究したいという学生がでてきたり、今秋に開催される一般向けの公開講座の一つにアルファ波をテーマとして講座を開設のする可能性もでてくるなど好評であった。

石川光男先生のマインドゼミ開講

六月二十一日(金)、渋谷道玄坂にあるフォーラム8で石川光男先生のマインドゼミが開催された。

前回好評の佐治晴夫先生のゼミに続き、今回は国際基督教大学理学部の教授の石川光男先生のゼミである。「キーワードで探る生命の活性化」というテーマで、自然の仕組みに素直に従う生き方を三回コースで三つのキーワードで探ってみようということだ。今回の一回目のキーワードは「双方向性」ということで自分や世界を見る視点と自己実現について様々な例をまじえての説得力のある講義であった。二回、三回は「相補正」かけ算発想による心身の健康、「自然」じねん「自力」他力」のキーワードで行われる。



新刊案内

アルファ脳波が決め手

『すごい集中力で頭を良くする本』

志賀一雅 著

中経出版 1200円

この本は実践的にアルファ訓練をしながら集中力を高めて読み進んでいこうという読者参加の体験型の書籍である。リラクゼーション訓練からアルファ訓練、そしてイメージコントロール、潜在脳へのプログラミングと段階的に訓練しながら読んでいける。

自宅でのアルファ訓練のテキストとしては最適の内容である。アルファ訓練を習得しようとする方や指導者必読の書である。



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 , $\alpha 1$, $\alpha 2$, $\alpha 3$, 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のバググラフ的に正確にキャッチ。
- 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：5μVp-p
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)

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)



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

●アルファ体験講座(全2巻)

¥5,000(税込)



マインドシンボジウム'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 ワルツとポ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。

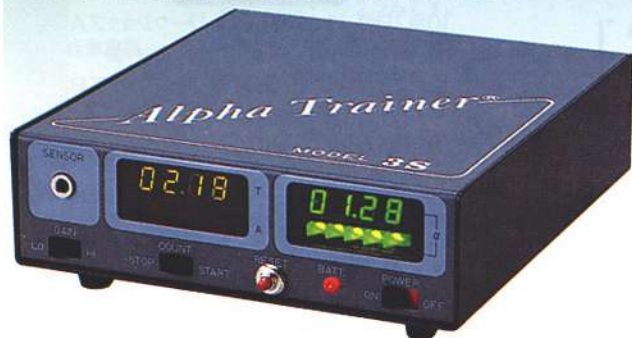
I N F O R

応援します、あなたのアルファライフ。

アルファトレーナー

¥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段階レベル切替スイッチにより、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:7.5~15 μ V、Hi:15~30 μ V

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



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て、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1:7.5 μ V、ステップ2:15 μ V、ステップ3:30 μ V

最大感度：5 μ D-D

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

▼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 脳カパワーアップ



MIND WEEK'91

マインドウィーク'91 開催

【いま自分を広げる】

10月6日(日) ⇨ 13日(日)

PART I

10月6日 13:30~16:45 ● マインドウィーク開会

● パネルディスカッション

コーディネーター 志賀一雅 パネリスト 鈴木秀子・小田全宏
新カ開発研究所 所長 聖心女子大学教授 ヒューマンバーバー代表

※ 会場フォーラム8クイーンズルーム 定員200名 参加費8,000円 ※



PART II

10月6日 18:00~20:00 ● アルファパーティー

※ 会場フォーラム8B 定員100名 参加費7,000円 ※



マインドフォーラム会員の募集

恒例になりましたマインドシンポジウムの会員制特別研究会ご案内
 マインドフォーラム会員になりますと、会員は、会期中セッション
 (PART I、II、III A、B、C、Dの内1セッション)に無料参加できます。
 さらに会員の方は、年間を通しての特別研究会に優先参加できます。

年会費■50,000円(1口単位) 次回開催までの1年間有効
 お問い合わせ■マインドフォーラム事務局 ヒューマックス ☎03-3565-0364

PART III

10月7日(月) 19:00~21:00 ● ワークショップ A
 『トランスリミナル・メディテーション』 高橋慶治

10月8日(火) 19:00~21:00 ● ワークショップ B
 『アルファ体験講座』 高橋慶治・岡本正善

10月9日(水) 19:00~21:00 ● ワークショップ C
 『内なる自分との出会い』 小田全宏

※ 会場フォーラム8A 定員各50名 参加費各5,000円 ※



10月10日(祝) 14:00~17:00 ● ワークショップ D
 『マインドボディフィットネス』 谷口経子・小沢裕子

※ 会場東急セミナーBE701 定員50名 参加費5,000円 ※



10月10日(祝) 10:00~17:00 ● ワークショップ E
 10月11日(金) 19:00~21:00

『自分探し』 前・後編 鈴木秀子

※ 会場フォーラム8A 定員60名 参加費15,000円 ※

PART IV

10月12日(土) 13:00~18:00 ● SRP公開セミナー

10月13日(日) 10:00~18:00 志賀一雅

※ 会場お茶の水スクエアルーム6 定員30名 参加費38,000円 ※



お申込み■マインドウィーク事務局 TEL03-3565-0334
 (9月1日より受付いたします)

※写真は、昨年のマインドシンポジウムと今年のSRP公開セミナーを使用しています。

また、多彩な参加者同士との交流の場も用意しましたのでご期待下さい
 今年はテーマを『いま自分を広げる』としてより具体的なマインドの活用をご提案致します
 昨年のマインドシンポジウムのテーマは『いま自分を活かす』でしたが

会場

東京渋谷フォーラム8
 東急セミナーBE
 お茶の水スクエア

C A L E

SRPP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 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
第 90 回	10月12日(土)~13日(日)	東 京
第 91 回	11月 2日(土)~ 3日(日)	富士研修所
第 92 回	11月23日(土)~24日(日)	※大 阪
第 93 回	12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 TEL03-3565-0334

マインドボディフィットネス

青山教室

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 日 ■毎月月曜日 19:00~20:30
 参加費 ■チケット制 1回2,200円 10回19,500円
 場 所 ■青山道場AD 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 TEL03-3565-0334

東急BE

東急クリエイティブライフセミナー

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

SRPP宿泊セミナーのご案内

Self Regulation Program

今年後半は、8月3日(土)~4日(日)と11月2日(土)~3日(日)の2回、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. 富士山のふもとのお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。
 お申込み・お問合せ ■脳力開発研究所 TEL03-3565-0334

■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
 BFTレコーディング
 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



BACK STAGE

企業のリーダーたるもの、自分の人生を創造的にしましょうと
七社でSRPの説明会をしました。広告、出版、食品、燃料、
化学、薬品、玩具とすべて業種が異なり、また社歴も規模も異
なる企業でしたが、結果として四社が採用してくれるようです。
野原先生のおっしゃるように、企業においての人材不足は深刻
で、いい人を集めるためにはまずリーダーが魅力的であらなけ
ればならないという共通の認識が決め手です。マインドウィー
クのテーマもいま自分を拡げると自然に決まりました。(K)

