

1991年9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.5

ALPHASCIENCE



特集  マインドウィーク | いま自分を拓ける

識者・経験者に聞く

神と共に 生きる

鈴木秀子さんとの対談



——大学で教鞭をとるかたわら、公開セミナーやサークル活動などの勉強会で「名作と人生」を語り、文学療法の実践家として、多くのファンを擁しておられる先生に、今秋開催するマインド・ウィークのパネルディスカッションとワークショップにご出講いただけることになりました。そこで夏休みの静かなキャンパスに先生をお尋ねし、いろいろお話しをうかがいました。——

シスターの美しい表情に魅せられて

志賀 かねがね親しくお目にかかって、鈴木先生の魅力を探りたいと思っていたのですが……。対談を快く受け入れていただき、ありがとうございます。いざさか無遠慮な質問もいたしますが、どうか気を悪くされませんようにお願いします。

鈴木 これもご縁ですからね。(笑い)

志賀 先生はシスターでいらっしゃる。私はよく知らないのですが、当然厳しい修行があったのでしょうか……。そもそもどうしてシスターになろうと思われたのですか？

鈴木 そう……。それは大学受験のときの印象が強かったのです。当時は新制大学の女子大が7つしかなかったのですが、その中で私は東京女子大と

特集

マインドウィーク

識者・経験者に聞く■鈴木秀子さん
『神と共に生きる』—— 2

対談雑感■志賀一雅—— 6

マインドウィークの日程表—— 7

エッセイ■K.SHIGA——13

クローズ・アップ■横堀朱美
気がついてみたら駆け回っていた——14

アルファ・トーク■
アストロロジーと潜在意識——16
元気で気楽な人生を——17

マンスリー・ニュース■
アルファ波で心も体も磨く——18

カレンダー■脳力パワーアップ——22

聖心女子大を受けました。そのとき緊張した受験生を世話してくれる聖心女子大のシスターたちの表情がなんて美しいのだろうかと本当に印象的でした。両方とも合格できて、英文学を勉強したかったから、東京女子大を選んで一旦は入学金を払ったのですが、あのときのシスターの魅力が忘れられず聖心女子大に変えてしまいました。払った入学金は返してもらえず勿体ないことをしましたが、自分の気持ちをもどくしても抑えられない何かがあったのですね。志賀 なるほど、気持ちがよく分かります。それですぐに入信されたのですか。

鈴木 実際に大学へ入ってみたいささかカルチャーショックでしたね。世界の各国から先生として派遣されてきたシスターたちが、日本の女子学生のために献身的につくしてくれる。戦後の日本の復興のために、かつては敵国であった日本に来て自分の人生を託す。すべてを捨てて打ち込んでいる姿の奥に、いったい何があるのだろうか……。そこにひかれたわけです。



この命を何かの役に立てたい

先生たちは「神の愛」によって人間がつくられたのだから、どんなことがあっても人間は愛し合わなければいけない。それが「神の愛」に応えることなのだ、と言っています。私はこう言う人の背後にある「神」にずいぶん反発を感じて、言っていることは分かるけど、どうしてもその気にはなれなかった。そんな中でフランスから来られたカンドー神父様に出会って、私の反発が一気に溶けてしまいました。カンドー神父様は戦争に巻き込まれ、戦車に轢かれちゃったのだそうです。普通だったら死んでしまうでしょうが、重傷を負ったものの命は助かった。それ以来、一度失った命だからと、不自由な手足にもかかわらず日本の復興のために私たちを真剣に指導

してくださったのです。

いままで反発していた私は、このカンドー神父様の姿をみて「神」を感じ、「神」を信じる気になったのです。

志賀 これまでの世界観・人生観が一八〇度とまではいなくてもかなり変わったわけですよ。それなりの決心が必要だったと思うのですが……。

「神」に仕える決心ができた

鈴木 やはりカンドー神父様の一言でしょうか……。大学の廊下ですれちがったとき、神父様に「どうしている？」と聞かれ、一瞬返答に窮して……。まさに禅問答ですね。何を聞かれたのかが分からないんです。人生の根源に触れたような気がして……。心から尊敬していた神父様から声をかけられて、まさに「神」からの問いかけのように思えたのです。黙っているわけにもいかず「私は神の存在を認めます。そして洗礼を受けます」と言っていました。それまで反発していたのに、カンドー神父様の一言で私の腹は決まったのでしょ。

「神」の存在を認めた以上、私は生涯を「神」につくそうと自然に思えるようになったのです。当然ながら修道院に入るわけですが、そのころ洗礼を受けてから修道院に入るまで五年間、本当に揺るぎのない決心なのかどうかを試されるわけです。自分で自分を試すのですね。

大学院で英文学と国文学を勉強するかたわら自分で確かめたわけです。そしていよいよ修道院に入るわけですが、聖心会の決まりは厳しくて、二〇〇年前にフランス革命の後に作られたものなのですが、ひとたび入ったら生涯出ることではできないのです。志賀 ええ？ 生涯出られないのですか？ それを承知で入られたわけですよ。修道院ではどんなことするんですか？……。どうして出てきてしまっ



たのですか？

鈴木 もちろん生涯出ないつもりで入ったのです。二十五年前に全世界からカトリック教徒の代表が集まって、ローマでバチカン公会議が開かれました。そして精神は変わらないのですが、生活様式は現代に合わせて一八〇度変わりました。

八年間の沈黙の行

志賀 だからここでお話がうかがえる……。ところが中での修行ですが……。秘密ですか？

鈴木 いえ別に。まず入ってから一年半は書物を一切見てはいけません。知的な活動の抑制です。肉体労働だけ。これは私にとっては予想もしなかった辛さでしたね。文学を専攻していましたが本を読むことができないのは本当に辛かった。そんな中で、

もう一度自分を見直そうということなのでしょうね。それから自分の内面をみつめ、神と共に生きるという八年間の修行が続きます。外のものは見ない、沈黙の生活です。景色も絵も人も見ない。一言も口をきかない。

志賀 当然のことながら、なぜ見てはいけないのか、なぜ喋ってはいけないのかの解説はないのでしょうか。自分で気づきなさい、という厳しい修行なのだ。禅と同じかも知れませんね。でも、絶えられない人もいるのではありませんか？

鈴木 禅に共通した点もありますね。去っていく人もいます。自らの意思で自らの自由を断ち切った修行ですから、常に自分との闘いですが、その段階で別の道を選ぶことも許されているのです。しかし八年過ぎて終生誓願を出すと、特別の許可が必要になります。



名作を通して自分の人生を思う

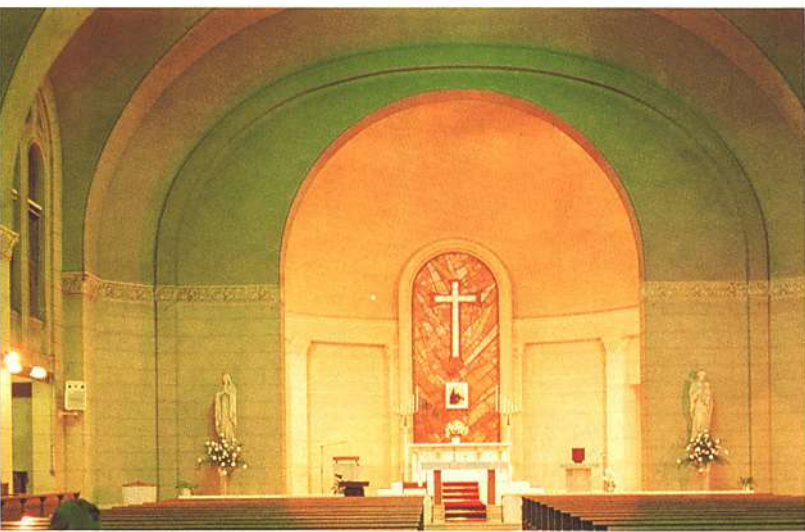
志賀 ところで、八年間の沈黙の修道院生活を終えられて俗世界での活動を始めたわけですが、その最初に何をさいましたか？

鈴木 最初に出かけたところは勉強し直すところでした。東大の大学院に受験して入りました。すでに大学院は卒業したんですが、もう一度受験の厳しさをまずやったわけです。一七七人の応募者の中から十二人しか入学できません。ローマから帰ってきて物凄い受験勉強をしまして、やっと大学院に入学できたから学生紛争の真ただ中でした。まさに対照的でしたね。最も平和で沈黙の世界にいて、極端から極端、最も激しい闘争の世界へ一八〇度も変わってしまいました。でもおもしろい刺激でした。

そんな中でカール・ロジャースの本を読んでカウソセリングに興味を覚えたんです。でもロジャースを越える何かが必要と感じて、いろいろ模索している中で、文学が役に立ちそうだと感じました。文学は人の活き方を訴えているものだから。素晴らしい人に触れるか素晴らしい文学に触れるのが自分の生き方を探るのにいいですね。まさに文学療法です。文学の世界は地獄そのものですよ。文学するということによって、自分の体験している地獄を再体験し、それを越える力が芽生え、素晴らしい人生の価値を掴むことができます。

志賀 先般「名作と人生」というテーマの講演会で川端康成の「伊豆の踊り子」を紹介されましたが、あの短い小説の中で実に多くの「人生の価値」を論じておられましたね。私なんかは単なる失恋の小説と思っていたので恥ずかしかったです。名作に触れても見る「目」が無かったら何にもなりませんね。どうしたら名作の中から人生の価値を掴む「目」が培われるのでしょうか？

鈴木 それこそアルファ訓練がものをいうのではないですか？ 太宰治の作品なんかは、まさに希望の文学ですよ。人は敗北の文学・自殺の文学と読んじやうんですが、あの作品には希望が秘められている。だから自分の中に葛藤としてあるものを受け入れる力を育てる必要があるんです。人生、葛藤の無いのが幸せなのではなくて、葛藤があるのが当たり前ですよ？ それを乗り越えられたとき生きていく意味があるんですよ。自分を受け入れる力を培うためにアルファ訓練はとても有効ですよ。それから、自分を知るための「エニアグラム」という手法もおもしろいので、ぜひご自分のものにしてください。志賀 十月のマインドウィークに、自分を知るための「エニアグラム」をご紹介いただけるのですね。私も参加させていただこうと思っています。今日はどうもありがとうございました。



対談 雅一 権感

残響音のひびきわたる荘厳な礼拝堂にたたずみ、グレゴリアンシャントの絶えなる調べを耳にしなが
ら、しばし瞑想をする。アルファ状態への理想的な
セッティングではないかと、かねがね思っていた。
たまたま「潜在脳の発見」の読者から丁寧な手紙
をいただき、敬けんなクリスチャンとしての礼拝に
おける自己分析を克明に報告してくれた。礼拝のと
きは「ミッドアルファ」になっているに違いない、
とその読者は強調する。

私も同感。だからといって教会に向いて信者を
つかまえ、実際に脳波を測らせてもらうわけにもい
かないし、仮に脳波を測れたとしても、その結果を
どう展開したらいいのか、難しい課題を抱え込む。
仏教の経典を大勢の僧侶が唱和している響きも、
なぜかグレゴリアンシャントに似た刺激がある。蓮
華坐での瞑想の三昧境は「ミッドアルファ」になっ
ているに違いない。これだつて実際に脳波を測ると
いうわけにはいかない。

私ごとで恐縮だが、先祖代々から真言宗の仏教を
継承しなければならぬ立場だし、義理の亡父は頭
が下がるくらい、敬けんなカソリック信者だった。
その狭間で、ときに宗教の本質に触れて見たい気持
ちが込み上げてくる。仏教の世界観とキリスト教的
世界観には本質的に異なる部分があったり、表現は
違つても意味するものは同じであつたりもする。

鈴木先生と対談しながら、ふと仏教的世界観に触
れてみたい誘惑にかられたが、もう少し自分の中の
葛藤を暖めておきたい気持ちもあつて、またの機会
にすることにした。



それにしても八年間の「沈黙の行」には驚いた。
知能活動が退化してしまうのではないかと心配した
が、どうしてどうして、むしろ知能が冴えわたつて、
難関な東大大学院の入学試験をみごとに突破された
わけだ。供給されるものが欠乏すると、それを吸収
する感受性は逆比例的に高まる。供給が過剰になる
と感受性が低下するという生命体の本質的な特性が
ここにも表われている。

豊食の時代、情報過多の時代、あまりに自由過ぎ
ることによって、胃腸の消化機能の低下、判断力・
決断力の欠乏、自由を持って余している現実がある。
ストレス解消に躍起になるよりは、ストレスの場
にあってストレスを克服できる脳力を身につけたい。

ふと「日本は土地が狭く、資源が不足しているゆ
えに経済大国になれた」という堺屋太一氏の逆説的
な解釈が思い出される。



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)

お申込み、お問合せは
マインドウィーク事務局へ
☎03-3565-0334

パネルディスカッション

会場○フォーラム8クィーンズルーム
定員○200名
参加費○8,000円

6日(日)

13:30~16:45

アルファ パーティ 会場○フォーラム8B
定員○100名 参加費○7,000円

6日(日)

18:00~20:00

ワークショップ A
トランスリミナル・メディテーション

会場○フォーラム8A 定員○各50名 参加費○各5,000円

7日(月)

19:00~21:00

ワークショップ B
アルファ体験講座

会場○フォーラム8A 定員○各50名 参加費○各5,000円

8日(火)

19:00~21:00

ワークショップ C
内なる自分との出会い

会場○フォーラム8A 定員○各50名 参加費○各5,000円

9日(水)

19:00~21:00

10日(祝)
10:00~17:00

ワークショップ E
自分探し [前編]

11日(金)
19:00~21:00

自分探し [後編]

会場○フォーラム8A 定員○60名 参加費○15,000円

12日(土)
13:00~18:00

SRP公開セミナー (税別)

会場○お茶の水スクエアルーム6
定員○30名
参加費○38,000円

13日(日)
10:00~18:00

ワークショップ D

5日(土)

マインドボディフィットネス

会場○東急セミナー-BE701 定員○40名
期間○10/5~12/21 毎土曜日14:45~16:15 全11回
参加費○20,900円(入会金6,000円 3年間有効)
申込み○東急セミナー-BE ☎03-3477-6277(横方)

地球環境を守らなければならないという立場から小田全宏氏に、人間の生まれながらの特質を知り、本当の自分を探し出そうという立場から鈴木秀子氏に「自分を広げる」というテーマで、それぞれ20分ほど発言していただき、休憩をはさんで後半に参加者の皆さんと、じっくり討論したいと思います。意外性と感動のハプニングが随所に展開されることと思われるので、期待してご参加ください。

マインドウィークの各セッションの講師やスタッフと共に楽しいおしゃべりと情報交換の時間。様々な分野のマインドに興味ある人が集まり、新しい出会いの場です。どうぞ活用ください。



総合司会

木村 孝(きむら・たかし)
1950年生まれ。1973年学習院大学卒業後、ソニー商事株式会社に入社。ソニートレーディング株式会社取締役、企画、営業を担当。入社時より能力開発をテーマとして、心理学、各種のヒューマンディベロップメントプログラムを学ぶ。1983年、(株)脳力開発研究所(所長志賀一雅)入社。1991年8月より株式会社ヒューマックス代表。



ワークショップ A トランスリミナル・メディテーション

7日(月) 19:00~21:00

会場▶フォーラム8 A 定員▶50名 参加費▶5,000円

トランスリミナル (Transliminal)とはトランス (Trans-)「越えて、向こう側に」「別の状態へ」といった意味の造語で、気づきの境界を越えた状態を意味しています。

このトランスリミナル・メディテーションでは、私たちの意識を越えた深いレベルでの『気づき』(Awareness)を狙った瞑想プログラムです。

サイロシンセシス (Psychosynthesis)、『NLP (神経言語プログラミング)』、生体エネルギー法、フォーカシング (Focusing)などの心理学的手法や古来より伝わるヨーガの瞑想、密教の瞑想や観想のエッセンスを取り入れ、意識の深いレベル、つまり非日常的な意識状態で時間と空間、あるいは自己の狭いアイデンティティの束縛を離れて、マインドを自由にし、さまざまな気づきの体験をします。

過ぎ去った過去や子供の頃の自分にマインドを投影したり、未来にマインドを投入したり、空間的にマインドを広げ、自分、友人、家族、あるいは国、そして地球、宇宙にまで気づきの体験をひろげます。それらの気づきが、自分の人生に、人類の一員としての自分にどのように活せるかを考え、自分を、そしてこの世界をより良くしていくための手掛かりとしていきます。

このワークショップでは、なにはともあれ、まずアルファ状態がどのようなものなのか実際に体験していただきます。脳力開発研究所では、毎月短時間の体験形セミナーを開催しておりますが、今回はマインドウィークのイベントにちなみ、特別のプログラムを用意しました。

具体的にはアルファミュージックを聴きながら、バイオフィードバック装置を活用した効果的なリラクゼーション練習を実際に体験していただきます。ただ音楽を聴くだけで簡単にアルファ状態になれるのだろうか。そんな素朴な疑問にもお答えします。

高橋 慶治 (たかはし・けいじ)

1961年横浜生まれ。駒沢大学大学院修了、心理学専攻、瞑想など宗教心理学、バイオフィードバック、カウンセリング、心理療法などを学ぶ。柴田クリニック (神経科) 臨床心理士、シルバ・マインド・コントロール法講師。脳力開発研究所研究員を経て、現在(株)ヒューマックス取締役プログラムディレクター、神奈川工科大学講師、東芝女子バレーボール部メンタルトレーニングコーチ、駿台教育文化センター脳力開発講座講師など企業、スポーツ、学校教育など幅広い分野で脳力開発、自己成長などのプログラムなどを指導している。



岡本 正善 (おかもと・まさよし)

1965年生まれ。東海大学文学部広報学科情報社会課程終了。「情報化社会におけるテクノストレス」をテーマに研究。卒論において脳力開発研究所 志賀所長の指導を受ける。脳力開発研究所に入社後、NPキャンノン事務機株式会社マインド開発へ出向し、企業、個人にアルファトレーニングを指導。現在バイオフィードバックシステム、SRP企業内セミナー、アルファ体験セミナーの企画担当。

アルファ体験講座

19:00~21:00

定員▶50名 参加費▶5,000円

ワークショップ C 内なる自分との出会い

9日(水) 19:00~21:00

会場▶フォーラム8A 定員▶50名 参加費▶5,000円

講師・小田全宏氏のエネルギーな声、ダイナミックなアクションを交えてのワークショップは常に笑いと感動にあふれ、参加者の皆様を魅了することでしょう。ご期待ください。

私たちの人生は二度とない、とても大切な自分との出会いの時です。私たち現代人は、日々の生活や仕事に忙しく、自分について探求する機会があまりありません。もっと自由に、もっと豊かに自己へめぐり会うことができたなら……ふと立ち止まり自分を見つめてみましょう。

このワークショップでは、講師と参加者との会話のやり取りを通じて「自己への気づき」を体験していきます。私たち人間が使っている言葉を徹底的に追及して、最終的にはその言葉の壁を破って解放に向かっていきます。西洋的な禅問答ともいえません。ある意味での「禅」的な世界に到達するために、緻密な言語をつかって進めていきます。禅問答のような「自分にとっての未来とはなんだ」とか「可能性とは」とか「生きるとは」などを会話のやり取りを通じて追及していきます。そして、最終的には、今まで気づかなかった「自己への気づき」を体験していきます。

講師・小田全宏氏のエネルギーな声、ダイナ

ミックなアクションを交えてのワークショップは常

に笑いと感動にあふれ、参加者の皆様を魅了するこ

とでしょう。ご期待ください。

ワークショップ B

8日(火)

会場▶フォーラム8A

当日は、ポリドールより十月一日に新発売される『α波クラシック』(CD3種)を使います。このCDは1/fゆらぎ理論の権威者である佐治晴夫理学博士と脳力開発研究所志賀一雅所長の共同監修、国際的に活躍されている音楽評論家・横堀未美さんの企画構成によるもので、1/fゆらぎの最新理論を駆使したアルファミュージックの決定版です。

これらの音楽を活用しながらアルファ状態に入る効果的な幾つかの方法と、その効果的な活用方法をお伝えします。きっと日常の生活のなかで中で役に立つことでしょう。仕事や勉強、趣味や健康増進のために活用してください。

小田全広(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・経済を学ぶかわら、一貫して人間教育を研究。85年、企業における人間教育を目的とした(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・人間ルネッサンス会議」の実行委員長として活躍した。



自分探し エニアグラムによる性格分析

10月10日(休) 前編 10:00~17:00 11日(金) 後編 19:00~21:00

会場▶前・後編共にフォーラム8 A 定員▶60名 参加費用▶15,000円

あなたは、

本当にどの人ともうまくいっていますか？

どんな人でも受け入れることができますか？

自分自身の本当の姿が分かっていますか？

あなたの、

苦手なのはどんな人ですか？

エニアグラムは、このような問いかけから、深い人間洞察、自己探求を身につけていこうとするものです。本当の自分を知ることによって、その長所を活かし、欠点を補うことによって、精神的にもより豊かな日常生活ができるのです。

このエニアグラムは、まだ一般には知られていない言葉ですが、実は二十年前からイスラムで使われていた手法で、ここ数十年で体系化され、科学的にも考察されだした魅力に溢れた「人間学」です。このワークショップで紹介されるエニアグラムは、スタンフォード大学の心理学者を中心とした科学者たちの研究により、現代人に分かりやすく還元したものです。

人は生まれながら九つの性格のタイプに分かれていますと考えます。そこで、まず百八十問のチェックによって、自分がどのタイプに属するかを仮に決めておきます。その後のさまざまなワークを通じて、最終的には自分の本来のタイプを見つけていきます。大切なことは、どのタイプが良く、どのタイプが望ましくない、というものではありません。

自分のタイプを知ることによって「人との心の交わりを通して自分を開き、自分の欠点をユーモアを持って認め、他人の欠点に寛大になり、お互いの欠点を知ることによって相互に助け合う。そして、自他の良さ、長所を生活の中で活かし、より深いレベルで人と関わり、共に成長していく助けとなる」のです。



鈴木 秀子 (すずき・ひでこ)

現在 聖心女子大学国語国文学科教授

東京大学大学院人文科学研究科博士課程卒業

スタンフォード大学客員教授。文学療法、ゲシュタルト療法に従事。日本エニアグラム学会名誉会長。主な著書「名作と人生」「小鳥たちの贈り物」「マザーグース」ほか。監修書に「エニアグラム入門」「自分探しの本」など。

SRP公開セミナー

10月12日(土)13:00~18:00 13日(日)10:00~18:00

会場▶お茶の水スクエア・ルーム6 定員▶30名 参加費▶38,000円

このセミナーは「アルファの状態」で望みの実現を想像すれば、喜びが伴うものである限り必ず実現する」という事実を科学的に捕らえ、さまざまな課題の解決を試みようとする合理的な願望実現法です。事実、多くの方の実践によって驚異的な成果が報告されています。

SRPとはSelf Regulation Program の頭文字で、その意味は、「自己恒常性すなわちホメオスタシスを高め、能力発揮のために必須の健康と集中力の向上を図ることにあります。ホメオスタシスの制御中枢は脳ですから、セミナーでは大脳の電氣的な活動の指標としてのアルファ波を強化し、必要ときには自動的にアルファ波が優勢になるような条件反射を形成することをポイントにしています。

セミナーの概略を示すと、

- ◎「心と体の心理・生理学」大脳の機能構造を理解するための簡単な講義と体験
- ◎「段階的リラクゼーション法」緊張とリラクセスの違いに気づく練習とその応用
- ◎「自己分析」エゴグラムの手法で無意識的な考え方・行動の仕方を分析し、自我状態に気づく
- ◎「リラクゼーション反応への気づき」自律訓練法の基礎と応用を体得
- ◎「アルファコントロール」脳波についての簡単な講義とアルファ波の強化練習
- ◎「睡眠と覚醒のリズム」健康な睡眠と夢の活用に関する講義と練習
- ◎「右脳と左脳」イメージの作用力に関する講義とアルファの状態でイメージを描く練習
- ◎「意識分析と目標の設定」参加者が各自の目標を明確にして、脳へプログラムする
- ◎「音楽瞑想」アルファミュージックを聴きながら願望実現のイメージ瞑想する

志賀 一 雅 (しが・かずまさ) 工学博士

1937年東京生まれ。

61年電気通信大学卒業、松下電器入社、松下技研に配属。東京大学物性研究所委託研究員を兼務して半導体の基礎研究・LSI開発を行う。

76年東京大学工学部計数工学科研究員を兼務してアルファ脳波の研究に没頭。83年松下技研を退社、脳力開発研究所を設立。米国バイオフィードバック学会会員。日本数学検定協会理事。





マインドボディフィットネス

期間◇10月5日～12月21日 毎週土曜日 14:45～16:15 全11回 参加費◇20,900円 (入会金6,000円 三年間有効)

申込み◇東急セミナー B E 室03-3477-6277

何か嬉しいことがあったり、気分がのっているときは自然と足取りも軽くリズムカルになり、表情もいきいきとしています。逆に一つのこと執着し思い悩んだり、問題を抱えているときなどは姿勢も悪く顔色は沈み、食欲もなくなったりします。このようなことは誰しも経験がある事です。

TVや新聞で必ずと言っていいほど健康に関する記事が紹介されています。健康管理に関心があり、自分も気をつけよう、いつまでも健康でいたい、と誰しもが思い、何か健康のためになることを始めようと決意します。でも、今さしあたって悪いところがないから、結局いつもと同じ生活を続けてしまうものです。そして駅の階段を見てはついためいきをもらし、電車の空席を必死で探し、なんとなく疲れている。肩こりや胃痛や口内炎もいつものことだと済ましてしまう。そんなことはありませんか。

自分では気づかない慢性的な筋肉のこわばりや、不必要な緊張が生体エネルギーを低下させ、心身の不調や病気の原因の一つになっているのです。心身共に健康(本来あるべき姿)であることが真の喜びではないでしょうか。

「マインドボディフィットネス」は、体を動かすことで不必要な緊張やこわばりを取り、個々の生体エネルギーを回復させ、本来の自分を取り戻すお手伝いをします。その上になつて、自分をさらに高めるべくアルファの深い瞑想の中でイメージします。

誰でもできる簡単な運動とヨガのポーズやバイオエナジティクス法による筋緊張、そしてミッドアルファのこちょいリラクゼーション。レッスンは1時間半で構成されていますが随所で自分の思いがけない一面に気づかされ、つい笑ってしまう事も…。スポーツ選手や企業で取り入れられているこのプログラム、「いま自分を上げる」ために、そして健康人への第一歩として、このウィークをきっかけにぜひ御参加ください。



小澤 裕子 (おざわ・ゆうこ)
1965年横浜生まれ。日本メナード化粧品株式会社・販売指導部・美容指導員を経てベルデ代々木エアロビクスインストラクター養成コース終了。現在、(株)脳力開発研究所マインドボディフィットネスインストラクター。同研究所にて、アルファ波トレーニングによる脳力開発を目的として、企業内フィットネスや学校教育、スポーツ選手などのメンタルトレーニングの指導にあたる。



谷内 経子 (たにうち・つねこ)
1961年東京生まれ。インテリアカラーコーディネーターとしてオフィスデザインに携わった後、エアロビクスフィットネスインストラクター養成コース修了。脳力開発研究所研究員を経て、現在(株)ビューマックス取締役 フィットネスディレクター、マインドボディフィットネスインストラクターとして、スポーツ選手、学校、企業内研修、カルチャーセンター等で指導にあたる。

ESSAY

KAZUMASA SHIGA

努力の積み重ねがいかにかいまい力を発揮させるのか。当たり前のこととは言え、努力している人たちとつきあい、そのプロセスに触れて、いまさらながら驚きと喜びの気持ちが増える。成功は努力の賜物である」と言葉では簡単に表現できても、現実には難しい。その厳しさを乗り越える力はいったいどこから湧き出てくるのだろうか……。どう乗り越えさせたいのだろうか……。

ある実業団の陸上競技チームからメンタルトレーニングの依頼を受け、何ごともチャレンジ！と、お引き受けすることにした。長距離を走るのは苦手なので皮肉な巡り合わせだ。監督やスタッフの話は何うにつけ、習慣の違い、考え方の違いが浮き彫りになり、どう取り組んだらいいか……。アルファの状態で心から望んだことは必ず実現する」とは言っても、神懸かったことではないから「もし、失敗したらどうしてくれる？」と詰め寄られると、内心ではガリレオのように「それでも地球は動いている！」と言いたいのだが、選手たち、監督やスタッフたちの人生を掛けたことに、どう責任がとれるのか……。

ある雑誌社のスポーツ選手への調査で、試合に勝つ大切な要素は何ですか？の質問に対し、①精神力、②技術力、③体力の順になっていたそうだ。ところが実際の練習は、①体力アップ、②技術力の向上だけで、精神力はどう扱っていいかわからないから何もしていない、とのことだった。実は偏見があつて「どう扱っていいかわからない」のではなく「そんなことをしても無駄だ」と考える人が多いのではなからうか。

とにかくメンタルトレーニングにも「気」を入れてやろう。かれこれ六カ月経過したいま、いろいろな面で効果が出てきた。体調が良くなり、ウエイトコントロールも順調で、自己の記録がどんどんと更新され、出場する試合に良い結果の報告が増えてきた。強化合宿で同じ釜の飯を食いながら、厳しいフィジカルトレーニングを目の当たりに見ていると、涙の出る思いだが、選手たちはいたって明るい表情で「これもメンタルトレーニングのお陰です」と笑顔で応えてくれる。いい人たちに出会えた、と感謝の気持ちが込み上げてくる。

CLOSE UP

気がついてみたら 駆け回っていた

横堀 朱美 音楽評論家

このたびポリドール社から、ストレス時代の「α波クラシック」と題する3種類のCDが発売されることになりました。この企画・構成・制作をコーディネートして、精力的に動き回られた横堀朱美さん。笑顔の魅力的な彼女の奥に秘められた情熱を探ってみました。

●●お忙しそうですね

ええ、先月はアメリカヘタングルウッド音楽祭の取材にでかけましたし、この8月末にはスペインのメノルカ島へ行かなければならないんです。リゾート地で、シヨパンゆかりのマヨルカ島の隣り、ちょっとした島らしく、初めてのところだからとても不安なんです。……、と言いながらもニコリと自信のほどを覗かせる。そこでスウェーデンの新鋭ピアニスト、ペーテル・ヤブロンスキのリサイタルがあるんです。若くてとてもハンサムらしいですよ。そのリサイタルを聴き、インタビュ取材して、彼の音楽とその素顔を日本へ紹介する役目を仰せつかって……。大任ですわ……。でも楽しみ……。と屈託のない笑顔がとても魅力的。

ハンドベルという、とてもきれいな音のする楽器があるんですが、カーネギーホールでのコンサートをコーディネートしたら大好評で、その後が大変でした。国連の教会に招かれたり、ホワイトハウスではレーガン大統領の前でクリスマスコンサートしたり。ホワイトハウスの中ですごく綺麗でしたよ。

●●理解あるご主人で幸せですね

大学を卒業して、音楽の仕事にかかわりたいと思ってCBSソニー（現在ソニー・ミュージックエンターテイメント）の洋楽企画制作部に入りました。レコード制作のアシスタントですが、いきなりロックの世界に放り込まれて……。私はずっとはと言えばクラシック派、ジャズやポピュラーも好きでしたが……。ロックはリズムも激しいし、だいたい暗いじゃないしょう？それでもだんだん慣れてきて、結構ロックもおもしろくなってきたら、両親が厳しくて、そろそろ嫁にいく準備をせよ！と強引に会社を止めさせられてしまったんです。そして結婚。文字通り専業主婦を努めました。その中で、ほんの少しの時間、好きな音楽のお仕事をお手伝いしているうちに、だんだん広がってしまい、主人も快く認めてくれて、現在の状態なんです。本当にありがたいと思います。

実はご主人も分野は違うものの国際的に活躍されていて、外国でスケジュールが一緒になったりして、うらやましいご夫婦だ。

●●アルファに興味をお持ちのようですね

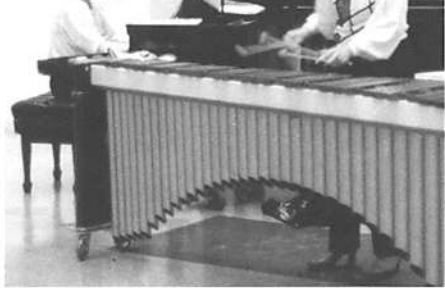
志賀先生の「アルファ脳波の驚異」を読んで、何かにピンとききました。あの本、おもしろい



すよね。たて続けに3冊、ごまの本を読んだかな？
 これまでのお仕事で思い当たることが一杯あるんで
 す。私の名刺に Music Imaging Director とか
 であるでしょ……。クライエントの要求するイメー
 ジに合う音楽を見つけないならならぬのですが、
 きつとミッドアルファのときにビ！と閃くのでしょ
 うね。評論執筆の仕事も、正しい評価ができて、い
 い文章がかかるのはミッドアルファ状態のときかな？
 それから Weaving Instruct & Investigator
 を趣味でやっています。一言でいうと、北欧の織物
 の指導ですが、一本の糸から限りなく広がる織物の
 世界。縦糸と横糸が織りなす色合いやそのデザイン
 は、きつとミッドアルファのときに鮮明に浮かんで
 くるのではないかしら。実感が「アルファ脳波の驚
 異」の表現でピッタリ理解できるんです。それで興
 味をもちました。

●ストレス時代の「α波クラシック」を 企画された意図は？

最近、環境音楽やアルファミュージックと称する
 企画ものが多いでしょ？ あれって、本当にまじめ
 に取り組んでいるものもあるでしょうけど、中には



いい加減なものもあり
 ますよね……。
 だから、クラシック
 音楽で「本物」を作
 りたかったんです。
 「アルファ脳波の驚異」
 で表現されているファ
 スト・アルファ、ミッ
 ド・アルファ、スロー・
 アルファにまともに
 取り組んでみたかっ
 たんです。



ストレス解消が叫ばれていますが、もっと積極的
 にストレスを克服するため……とか、能力を発揮さ
 せるための……、セルフ・コントロールに役立つ音
 楽を編集してみたくなったんです。そんな折り、ポ
 リドール社から新企画を、と依頼されたので話を進
 めました。幸い、志賀先生や佐治先生の協力も得ら
 れました。三枚のCDとなって十月一日に発売の運びに
 なりました。ぜひ皆さんにも活用していただきたい
 ですね。

注 このCDの詳細は二〇ページに記載されています。



横 堀 朱 美 (よこほり・あけみ)
 東海大学卒業。CBSソニー(現ソニー・
 ミュージック・エンタープライズ) 音楽企画
 制作部にてレコード制作に関わる。音楽
 評論家、ミュージック・イメージング・ディ
 レクターとして活躍。全日空機内放送7
 chクラシック・ギャラリーの企画・構成・制
 作・スクリプトを始め、NTTテレホン・サー
 ビス、TBSラジオ音楽番組、東京FM
 プレニン・スペシャル、各種コンサート、
 イベントの企画・構成・演出・コーディネート
 を手掛ける。著書「聴いておきたい
 ベスト・クラシック100」

アストロロジと潜在意識

● 心理占星学 翠沙菜

私がアストロロジ（西洋占星学）を知ってから十数年、正式に学んでから3、4年たちます。正式に学ぶ前と後では、だいぶアストロロジに対する見方が変わってきました。

最初はアストロロジを当たるもはつけ、当たらぬもはつけの“占い”として捕らえていたのですが、アストロロジの正確さを知るに連れ、その基には人の潜在意識があるということが分かってきました。つまり、人の運勢どうこうと言うのはその人の心の部分がいぶ影響しているということです。と言っても暗示効果ではありません。私たちが鑑定するのは運勢ではなく、その人の心の状態であるということが、勉強するにつれて分かってきたのです。

“心”とこ



ここで言うのは、潜在意識Ⅱ無意識のことですが、無意識は私たちの意志でコントロールしにくいものです。表面上の意識は自分である程度

のコントロールが可能ですが、例えば不幸なでき事に対する、悲しいという必然的反応を、無理に変えることはできません。そういう持って生まれた意識の状態Ⅱ性格的なものを無理にねじ曲げるのは難しいですが、自分の持っている特質を最大限に生かすということはできます。

それに役立つのがアルファコントロールだと思います。プラス思考をイメージすることにより、起こるべくして起こった感情や出来事を、どんな場合でも自分に、あるいは他人にもプラスになるよう意識を鍛練できれば、こんな良いことはないのです。

星の上で、どんな注意信号が出ていたとしても、意識が鍛練できているということは、そのハードルを乗り越えられるばかりでなく、自身の成長に結び付けることができるでしょう。つまり良い星の下に生まれたとか、不幸の星の下に生まれたとかに関係なく、自分を最大に生かす手段であるのです。

静かに瞑想している時、自分にとってどんな人生が最高であるか、ふっと浮かんでくるかもしれません。世間の概念や他人から押し付けられるのではなく、死ぬときに自分が本当に満足できる生き方、それを潜在意識は知っているはずですよ。

なぜなら、どんなホロスコープ（生まれたときの天宮図）にも、良い生き方が隠されているからです。まっさらの、自分の意識に立ち戻り、それを見詰め直してみるのでもいいかも知れません。私も潜在意識の力や効用を、もっと良く勉強し、これからも自分の仕事に役立てていこうと思っています。

元気で気楽な人生を

●日本長期信用銀行管理部 斉藤啓子

常に一番好きな自分を選び、なりたいたい自分を捜してきた私にとってSRP宿泊セミナー（八／三／八／四）に参加したことで、もっといろいろなできそくなきっかけをくださった志賀先生、スタッフの皆様、そしてこれまでに出席した方々に心から感謝しています。志賀先生の講義は「自分をもっと好きになる」人間をもっと好きになる講座」と言えます。

私の生涯の目標は、苦勞をいとわぬ氣力を充実させ人の心を豊にすることです。そのために、怒った後悔したりするマイナスのエネルギーをいい方向に変換させる機能を自分の中に創ろうとしています。例えば、自分に一ついやな事があった時、誰かに一つ喜んでもらう（自分のできる範囲で人に施す）ことで、いやな思いは消えます。お金や物を与えることでなくても人の心は豊かにできます。その人の



その時の優しい氣持ちは、お金や物には代ることでできない世界でたった一人の貴重な人生のひとつと、きという尊い価値あるものなのですから、人の心を豊かにするということとは、言い換えれば、自分の存在価値を高めるといふことにもなります。

いい目標には、いい結果が生まれること、優しい氣持ちは、誰かに生きがいを与えてくれると信じ、公私共に私に合ったふさわしい場所と出逢いの中で、

持っている脳力を最大限發揮できる自分に期待し、幅広くチャレンジすると共に、心に余裕を持ちながら、氣分的に楽に人生を楽しんでいくつもりです。



今、とても心身共に健康です。これからもずっと元氣です。私は、三十五才までに、幸せになれる自信のある人と結婚して、お互いの人生を尊重し合いながら、朝から大笑いする家庭を築きます。どうせなら笑って過ごしましょう。笑顔が似合っていた頃を思い出して下さい。もっといい笑顔になれるよ。幸せは、意外と近くにあるものです。自分が健康であることや、家族が元氣でいてくれること。いてくれるうちに「ありがとう」って言いたいです。複雑なことは単純に考え、心にゆとりがある時は単純なことから奥深い感動を捜してみましよう。

辛くて、悲しくて、くやしくて泣きたいときは、もったいないので後で出たがっている感激の涙に換えてあげて下さい。置かれた環境や立場や目的の中で、自然の優しい氣持ちを忘れてしまっている人に、出逢ったら、笑わせてあげるのが人の心を豊かにすることにつながると思います。

今日一日分のエネルギーを目的別に上手に分散させ、使い切って生きている私にとって、今、毎日が新鮮です。明日は違う私を見つけます。最後まで読んでくださって、どうもありがとうございます。私から、幸せの「氣」を送ります。きつといい事がありますよ！ またどこかでお会いしましょう！

MONTHLY NEWS

三越文化センターで マインドビューティー講座

カルチャーセンターの講座内容が「知識を広げる」「技能を高める」に加えて、最近では「心を磨く」ことに着目され出した。脳力開発研究所では、かねてより渋谷東急BEで心の科学とマインドボディフィットネスの講座を担当してゐるが、日本橋三越の文化センターでも、この四月より九月の六カ月間と十月より来年三月までの六カ月間「アルファ波で心と体を磨く—マインドビューティー講座」が開講されている。

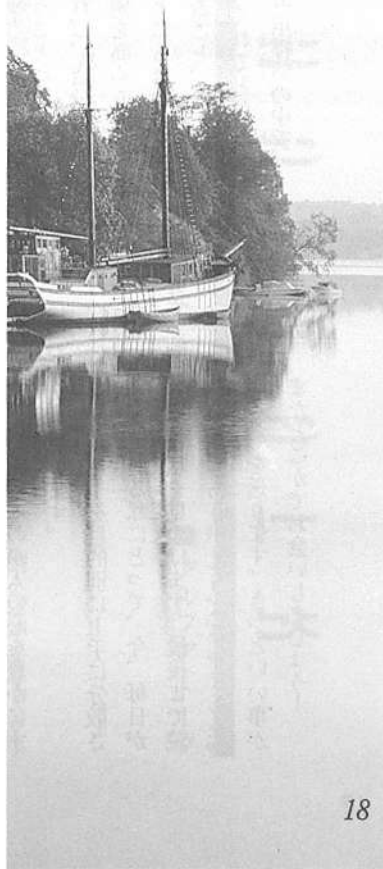
第二・第四日曜日の午前十時半から十二時半で、東急BEの心の科学とマインドボディフィットネスを合わせた内容。日曜日のショッピングを兼ねて気軽に参加できるのが人気で、若いカップルから年配の方までバラエティーに富んで、明るい雰囲気がいい。ちなみに十月の講座は第一日目のみ変則の十月二十日(第三日曜)からスタートする。

アメリカ・ストレス研究所から 日本ブランチ設立に協力要請

ニューヨークに本部をもつ米国ストレス研究所の日本支部がこの八月二日に設立されることになった。準備のために来日された米国ストレス研究所の所長ポール・J・ロッシ博士から協力の要請があり、協議の結果、脳力開発研究所は業務の一部を提携することになった。具体的な内容については十月末にハワイで開かれる会議に志賀所長が参加し決定する予定になっている。

ロッシ博士はハンス・セリエ博士のもとで特別研究員を勤め、四〇年以上にわたるストレスと健康に関する研究でかずかずの受賞をされている。現在ニューヨーク医科大学、メリーランド大学医学部の内科および精神医学の教授。

たまたま松下電器からの委託研究のリポート「アルファ脳波を指標とした脳力開発の試み」がロッシ博士の目にとまり、医学的なアプローチとは異なるものの、手段において共通性があり、信頼性が高いものと評価されて協力の要請に繋がった。



大学受験で アルファ訓練が効果を発揮

かねてより長野県の公立高校と私立商業高校で、受験勉強の補助として、アルファ波強化訓練とその応用を展開してきたが、その効果が目覚ましく、担当の先生はもとより学校全体でも話題になっている。

ちなみに長野県立吉田高等学校の宮崎先生の報告によると、アルファ波強化訓練に参加した生徒八十二名のうち今年大学に現役で合格した生徒は七十三名で、ほぼ九〇％に達する。同校の学年合格率の平均が五〇％弱だそうだから、効果の偉大さが分かる。



野球で話題の松商学園高等学校も受験勉強対策としてアルファ訓練に取り組んで四年を経過した。単に受験勉強だけでなく、サッカー部や放送部など、部活にも応用して着実にその成果をあげている。今年は特進の一年生クラスが乗鞍高原に合宿して、本格的にアルファ訓練を実施した。

近く、これらの成果と実践方法をまとめて「日本のスーパーラーニング」(仮題)が朝日出版社から発行されることになった。

脳力開発研究所の活動が 紹介される

日本経済新聞七月二十九日(月)の朝刊・十七面のビジネス発見の欄に「マインドコントロール」として脳力開発研究所のSRPセミナーが紹介された。同誌の記者・内田氏がセミナーの取材に来て、実際に体験されたことや、参加者に直接インタビュー

した結果を紹介した記事で、好意的な内容であった。最近、新聞や雑誌でSRPセミナーがよく紹介されジャーナリズムの間でも話題になっているそうだ。日経アンドロフォスの六月号「こころビジネスの効用を探る」の特集では、自己開発セミナーの代表として紹介された。ダイヤモンド社「エグゼクティブ」

九月号ワイド特集「能力大開発」では話題セミナー潜入として、また、コンピュータエイジ社発行の「コンピュータピア」九月号では、テクノストレス最前線として脳力開発研究所長の活躍が紹介された。

草柳大蔵氏との対談 仙台テレビで放映

九月八日(日)午前十時から仙台テレビの番組「サンデートーク」で三十分間、草柳大蔵氏と志賀所長との対談が放映された。東北電力がスポンサーのこの番組は十七年目を迎えるロングランの人気であり、各界の名士が招かれて、番組そのものが東北の文化であるとの評価が高い。すでに八百人を越えるゲストを招いたそうだ。ネットワークは、仙台テレビをキーステーションにした新潟を含む東北七県。

このたびの企画は、中経出版から発行された志賀所長の著書「すごい集中力で頭を良くする本」を紹介して、アルファ脳波とは何か、どのように利用できるかを突っ込んで話し合おうという狙いであった。草柳氏もアルファ脳波に大変興味を持たれ、核心に触れた対談が展開された。特に日本航空やKDDなど一流企業の社員研修にアルファ波の強化練習が採用され効果をあげていることが話題になった。さらに学生の勉強や受験対策に有効であること、しかもブルガリアやアメリカなど国際的に広がりのある手法であることが話題にのぼっていた。

M A T I O N

バイオフィードバックシステム。

α波、1/fゆらぎ理論を活用して、快適なリラックス状態を!

ストレス時代のα波クラシック

10月1日発売 CD3種 各¥2,500

監修: 志賀一雅(脳力開発研究所所長・工学博士) 佐治晴夫(理論物理学者・理学博士)

プロデュース: 横堀朱美(音楽評論家)

α(アルファ)波を3つに分類した最新理論を活用!

1/fゆらぎをもつクラシック音楽の名曲~名演を選びぬいた新シリーズ。

心地よい調べを楽しみながら、快適なリラックス状態を作り出してください。



A.

緊張緩和・知的集中のために

(β波/ファーストα波からミッドα波への移行) POCL-2623
このCDは、脳の緊張(いらいり)状態を緩和させ、発想力~理解力~記憶力~集中力を最大限に発揮できるミッドα波状態へ導きます。



C.

やすらぎ・快適睡眠のために

(β波/ファーストα波からミッドα波/θ波への移行) POCL-2625
このCDは、脳の緊張状態、意識集中状態をやわらけ、深い休息とともにくつろぎの状態から睡眠状態へ導きます。

B.

気分活性・知的集中のために

(θ波/スローα波からミッドα波への移行) POCL-2624
このCDは、脳の弛緩(ほんやり)状態を活性化し、発想力~理解力~記憶力~集中力を最大限に発揮できるミッドα波状態へ導きます。

A.	ストレス時代の α波クラシック ●緊張緩和・知的集中のために [β波/ファーストα波からミッドα波への移行] ① シブレーの女(クライスラー) ② フルトワグナ(プーランク) ③ 予言の鳥(シューマン) ④ 即興曲作品90の3(シューベルト) ⑤ 前奏曲作品32の5(ラフマニノフ) ⑥ 弦楽四重奏曲第23番(モーツァルト) ⑦ ピアノ協奏曲第23番(モーツァルト) ⑧ タイスの瞑想(マズネ) ⑨ 練習曲作品10の9(ショパン) ⑩ 美しい夕暮れ(ドビュッシー) ⑪ 子守歌(シューマン) ⑫ ドイツのレイエス(ブラームス) アンケウナージュ、ルプー、シフ(ピアノ)/バーلمان(ワイオリン)/シュードル(クラリネット) ユェトワ指揮 モントリオール交響楽団/マゼール指揮 フェライン弦楽四重奏団/他	ロンドン
B.	ストレス時代の α波クラシック ●気分活性・知的集中のために [θ波/スローα波からミッドα波への移行] ① 子供の遊び(ビゼー) ② 無言歌第1曲(フォーレ) ③ カンタービレ(ショパン) ④ 演奏会用練習曲(ためいき) ⑤ ピアノソナタ第13番(モーツァルト) ⑥ ワイオリンソナタ第5番(勃) ⑦ チェンバロ協奏曲第2番(バッハ) ⑧ クラリネット五重奏曲(モーツァルト) ⑨ ピアノソナタ第11番(シューマン) ⑩ 楽員の叫第3番(シューベルト) ⑪ 交響曲第4番(ブラームス) アンケウナージュ、ルプー、シフ(ピアノ)/バーلمان(ワイオリン)/シュードル(クラリネット) ユェトワ指揮 モントリオール交響楽団/マゼール指揮 クリーブランド管弦楽団/他	ロンドン
C.	ストレス時代の α波クラシック ●やすらぎ・快適睡眠のために [β波/ファーストα波からミッドα波/θ波への移行] ① 地獄イェズに往く20のまがし(メシアン) ② 前奏曲第1巻~第4巻(ドビュッシー) ③ コンソレーション第3番(リスト) ④ 即興曲作品117-11(ブラームス) ⑤ 夜想曲第21番(ショパン) ⑥ 幻想小曲集~タペ(シューマン) ⑦ 弦楽四重奏曲第15番(モーツァルト) ⑧ 貴~子守歌(ドリア) ⑨ ジム/ベチ第1巻(ワグネル) ⑩ チェンバロ協奏曲第5番(バッハ) ⑪ 亡き王女のためのパヴァーヌ(ラヴェル) ⑫ ラシエラ讃歌(フォーレ) アンケウナージュ、ルプー、シフ、ボルト、ロジェ(ピアノ) ユェトワ指揮 モントリオール交響楽団/エステルハージ弦楽四重奏団/他	ロンドン

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

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ができるよう単3電池4本で可動。

★仕様
外形寸法：120(W)×135(D)×25(H)mm 重量：0.9kg
感応周波数：アルファ3~14Hz
測定感度：L:0.75~15μV、Hi:15~30μV
付属品：センサーベルト・イヤホン・自己帰零タイプ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

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。
 - トレーニングの熱線度に応じ、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3~12Hz
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：5μV-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

● SRPトレーニングテープ ￥24,000

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

■ アルファータFM-515 ￥198,000

6チャンネル(α1、α2、α3、β、EMG)測定
パソコン連動可
(データのグラフ化)



■ 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、むりも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)×80(H)mm 重量：2.5kg
感応周波数：シータ4~8Hz、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
付属品：センサーベルト・ACアダプター・イヤホン・取扱説明書
ご愛用者カード・お客様カード
別売：コンピュータ基本ソフト ￥20,000(税別)

● 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 癒へのいざない
TAPE2 From Mind Spectrum

● アルファ体験講座(全2巻) ￥5,000(税別)



マインドシンボリズム30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。

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。

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。

N

D

A

R

脳力パワーアップ

東急BE

心の科学

内容■現代の複雑なストレス環境の中にあつて、心も体も健康で、より豊かに生きていく方法を提案します。具体的にはSRPセミナーの一部を、5～8回に分けてお伝えします。

昼の講座 (13:00～14:30)

- ① 10月 4日 心の作用力
- ② 10月11日 自己分析
- ③ 10月18日 リラクゼーション
- ④ 10月25日 アルファ波強化
- ⑤ 11月 1日 健康な睡眠と夢
- ⑥ 11月 8日 イメージの作用
- ⑦ 11月15日 イメージ療法
- ⑧ 11月29日 願望実現法

夜の講座 (18:30～21:00)

- ① 10月17日 心の作用力
- ② 10月31日 自己分析
- ③ 11月14日 リラクゼーション
- ④ 11月28日 アルファ波強化
- ⑤ 12月12日 イメージの作用

お申込み・お問合せ■東急BE TEL 03-3477-6277 担当:宮川

カウンセリング(10月期)

SRP応用

内容■「アルファの状態」で願望をイメージする具体的な課題として、女性の美しい生活スタイルに焦点を向けます。3ヵ月間のグループカウンセリングを主体に、個人の願望実現をフォローします。

課題■◎健康と美容、体重・体型の問題

- ◎仕事と収入
- ◎家族・職場の人間関係
- ◎恋愛・結婚問題
- ◎生活のリズムと性格改善

方法■まずSRP公開セミナーに参加して目標を明確に設定。毎日メンタルノートをつけて潜在意識へのプログラミングを強化。グループカウンセリングで効果を確認。

期日■10月11日～12月20日の第二、第四金曜 19:00～20:30(全6回)

費用■¥40,000

定員■8名

お申込み・お問合せ■脳力開発研究所 TEL 03-3565-0334 志賀

マインドボディフィットネス

心と体のフィットネス 青山教室

『マインドボディフィットネス IN 青山』

アルファ脳波を指標にして、有酸素運動と生体エネルギー法を組み合わせ体を動かすことによって抑圧感情を解放させ、深い瞑想(ミッドアルファ状態)で『なりたい自分』を脳にプログラムします。フィジカルトレーニングとメンタルトレーニングで、心と体のバランスをとりながら、魅力的な自分をつくりましょう。

参加者随時募集中(女性のみ)

期日■毎週月曜日(祭日を除く) 19:00～20:30

10月7日・14日・21日はマインドウィーク開催のため休み。

参加費■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 野口礼子

お申込み・お問合せ■脳力開発研究所 TEL 03-3565-0334

右記のスケジュールに基づいて魅力的な自分にちかづくための話題やテクニックを提供します。



9月 秋の体とフィットネス
10月 脳力開発のテクニック
11月 心と体のバランス
(美容とダイエット)

12月 冬の体とフィットネス
1月 脳力開発のテクニック
2月 心と体のバランス
(美容とダイエット)

3月 春の体とフィットネス
4月 脳力開発のテクニック
5月 心と体のバランス
(美容とダイエット)

6月 夏の体とフィットネス
7月 脳力開発のテクニック
8月 心と体のバランス
(美容とダイエット)

C A L E

Self Regulation Program

内容 ■アルファ脳波を指標にして自己恒常性を高め、能力発揮に必須の健康と集中力の向上を図ります。さらに「アルファの状態」で願望をイメージすることによって、さまざまな課題解決を試みます。参加者からの驚異的な成果がたくさん報告されています。

■1日目 PM1:00~6:00 2日目 AM10:00~PM6:00

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 小沢・阿部

■スケジュール

1日目

- ・心と体の心理生理学
- ・段階的リラクゼーション法
- ・エゴグラムによる自己分析
- ・アルファコントロール
- ・グループ討論

2日目

- ・自律訓練法の基礎と応用
- ・健康な睡眠と夢の活用
- ・右脳と左脳——イメージの作用力
- ・アルファ脳波の測定
- ・意識分析と目標の設定
- ・願望実現法



Self Regulation Program

11月2日(土)~3日(日)、SRPP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 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
- 13:00 SRPP
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 SRPP
- 3. イメージコントロール
BFTトレーニング
- 12:00 食事
- 13:00 SRPP
- 4. 脳へのプログラミング
目標設定
- 16:00 解散



BACK STAGE

隔月刊のアルファサイエンスも
1984年5月に創刊して足掛け8
年、通産39号になりました。その間、多くの方のご協力をいた
だいて、アルファに関するさまざまな情報をお送りすることが
できました。脳力開発研究所の大切な仕事の一つと考えていた
ので喜びもひとしおです。しかし時代の流れには抗し難く、手
不足で一人で奮闘！ やっとの思いで39号を造りあげました。
発行が遅れて申しわけありません。誰か手伝ってくれる人はい
ないかなあ……と、ぼやきのでる今日このごろです。(S)