

1991年12月25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.6

ALPHASCIENCE



特別リポート ●自分探し | エニアグラムにおけるワークショップ

——音楽音響学、放送学、音楽史、演奏技法などを学ばれ「音楽心理・生理学」の分野でユニークな企画構成をされたり、ホワイトハウスやカーネギーホールを初め、米国各地で演奏会をコーディネートされている横堀朱美さんに、音楽よもやま話をうかがいました。——



音楽を こよなく愛する

横堀朱美さんとの対談

音楽の生き字引?

志賀 先般、横堀さんが企画されたボリドール社から発売のCD「アルファ波クラシック」の作成にかかりわらせていただき、何回かの打ち合わせで感じたのですが、何というか実に多くの音楽や演奏が頭の中に入っているものなのですね……。変な質問ですが、いつたいどの位頭の中に入っているものなのでしょうか。作曲家とかその作品が……。

横堀 そう……。数値的に表現することは出来ないですね……。いろいろな企画のお話しをしているときには、「ああ、それだったら誰々作曲の何々という曲がいい」と自然に候補がたくさん浮かんできますから……。同じ曲でも演奏者によって雰囲気は違いますけど作曲家の名前が浮かんできたり、メロディー

特別リポート 自分探し

識者・経験者に聞く■横堀朱美さん
『音楽をこよなく愛する』—— 2

対談雑感■志賀一雅—— 6

エッセイ■K.SHIGA—— 7

特別リポート■ワークショップ『自分探し』—— 8

オピニオン■読者の声—— 14

マンスリーニュース■
ハイミーティングで
S R Pセミナーが高く評価される—— 18

カレンダー■脳力パワーアップ—— 22

Japan immerses itself in 1,000 years of Western music



Staff photo by Dan Currier

NEW GENERATION — Japanese music critic Akemi Yokobori was in Richmond last week to help stage a Virginia Museum concert by mirambla player Michiko Takahashi.

が頭の中をよぎったり……、場合によって違いますし、企画のお話しといつても、放送番組であったり、飛行機の機内BGMであったり、NTTやほかの企業の宣伝や各種イベントなど、内容クライエントもさまざまですから……。私はクラシックが好きなんですが、ジャズやハードロックまでジャンルも広がってしまいます。

志賀 先般ボリドール社から発売された「アルファ波クラシック」は三種類のCDにまとめましたよね。「緊張緩和・知的集中のために」は十一曲のクラシック。「気分活性・知的集中のために」では十一曲。「やすらぎ・快適睡眠のために」も十一曲が収録されていますが、このシリーズの三十五曲が企画段階で頭に浮かんでいたのでしょうか?

横堀 先生のファーストアルファ波やミッドアルファ波、スローアルファ波のお話をうかがったとき、ファーストアルファ波ってこんな音楽を聴いているときに出るんではないかなあと、ミッドアルファ波はこ

れていますが、このシリーズの三十五曲が企画段階で頭に浮かんでいたのでしょうか?

横堀 ミュージック・イメージング・ディレクターと言うのは私の造語ですが、私がこの世界に入った十六年前は、まだカタカナ職業が珍しかったので、なかなか分かつてくださらなくて……。簡単に言いますと、音楽を素材にしていろいろなイメージを働かせ、音楽を活かすことのお手伝いをします、ということなんです。ですから企業からプロモーションビデオ用の音楽を依頼されれば企画の時から関わり、写真や映像を見て、それに合った音を探すわけです。

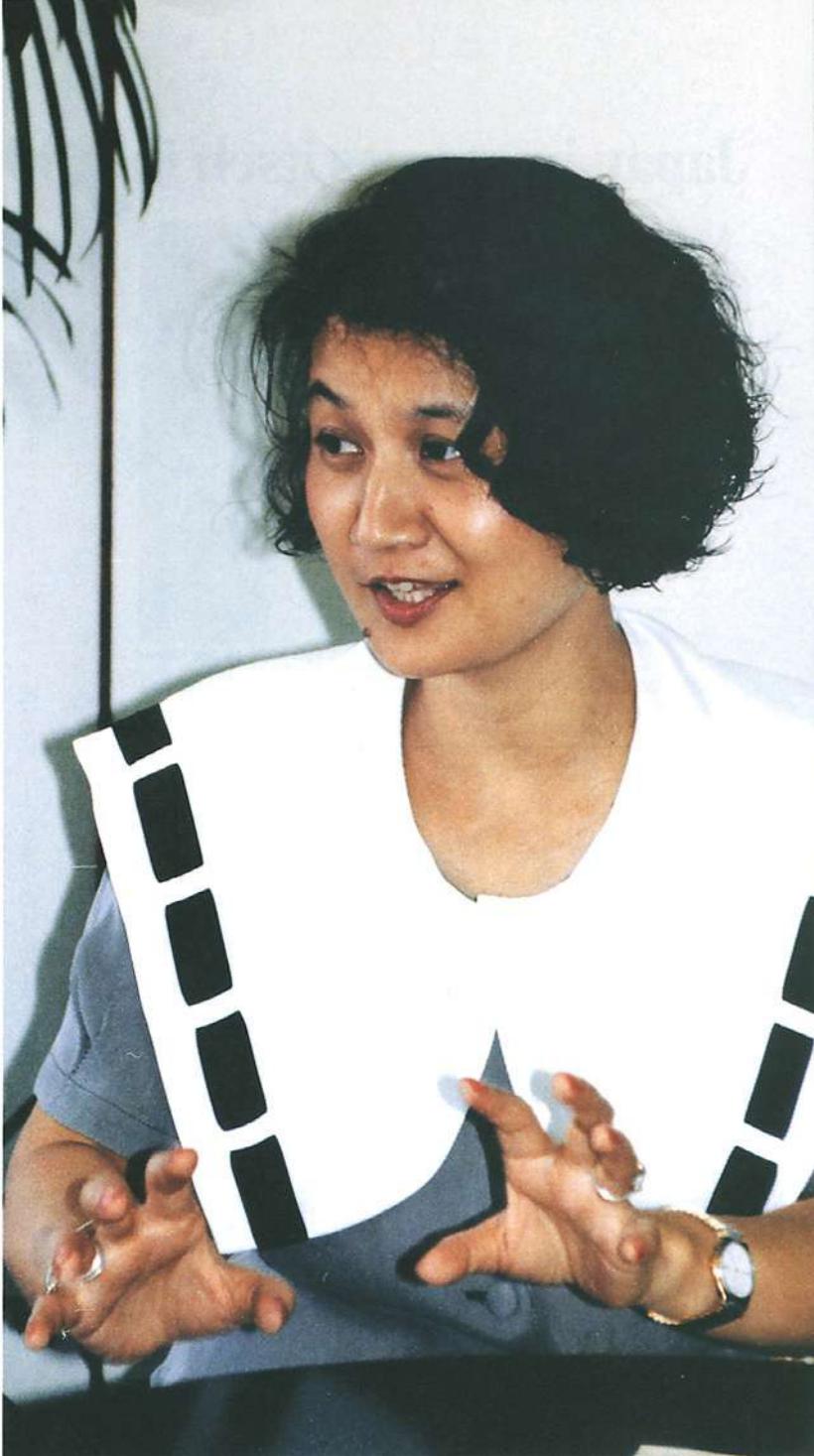
以前こんな仕事もやりました。電話回線を使って、その番号にかければ二十四時間いつでもクラシックが聴けるというものです。番組は三分から六分で音楽や演奏家の説明や情報が入っていて、番号も九〇四九（クラシック）なんて凝つたりして……。選曲や原稿の一切を担当しました。その後NTT中国支社からも依頼があり、中国地方から全国へ流すといふのもやりました。電話ですから、高音や低音をいかに綺麗に出すか、ピアノの音をいかに綺麗に聴かせるか、曲の途中からしか聴けなかつたり、問題は

んな音楽を聞くと出そつだなあ……、きっとこんな音楽だとスローアルファ波になって快適睡眠につながりそうだというイメージが湧き出てきて……、どうしてもそれを確かめたくなつたし、企画ものにまとめていたのです。たくさんの方々が頭の中を錯綜しましたが、志賀先生や佐治先生とお話を進めながら、最終的には三十五曲に絞った訳です。この曲は是非使ったかった、というのもありますし、話を進めているうちに思い浮かんだものもあります。

カタカナ職業の草分け?

横堀 朱美 (よこほり・あけみ)

1951年生。東海大学卒業。CBSソニー(現ソニー・ミュージック・エンターテイメント)洋楽企画製作部にてレコード製作に関わる。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。著書「聴いておきたいベスト・クラシック100」



いろいろありました。ところが新しいシステムが開発されて、誰でも曲の頭から聴けるようなコンピューター仕分けが可能になり、以来二十四時間電話がかかりばなしになつたそうです。

志賀 それは驚きですね。夜明けの四時頃に電話でクラシック音楽を聞く人がいるのですか?

コーヒーの代わりに夜明けのクラシックを! 隨分洒落た人が居るものですね。

横堀ええ: 都会は二十四時間動いているんですね。曲は一週間ごとに変わるので、毎週月曜の朝は凄いですよ。今週はどんな曲かなつて、いっぱいかかります。おもしろかったのは、目黒局で日本国際音楽コンクールの予選、本選と全部収録して、結果を次の朝に流したんですが、そのときは皆さん興味持っていたいで凄かったです。結構昔音楽に関心があるんだなと思いました。

趣味が仕事になつてしまつた!

音楽を勉強しているときに、よく好きなことを仕事にすると辛いよってよく言われましたが、結局仕事にしちゃつたんですね。大学では好きなことをしていましたが、そんな中でいつも音楽があつたんです。就職もやはりレコード会社しかないと思い、幸い採用されて、洋楽の企画・制作に配属されたんです。入社したレコード会社は当時まだ新しかったし、結構自由にやらせてもらいました。でも、ずっとジャズやクラシック、イージーリスニングを楽しんできました私が、いきなりロックの海に放り出されて……、始めは受け入れ難くって……、でも、聴いていくうちにロックの中にも好きなものが見つかってきて……。

ニューヨークにてチエリストのアリソン・エルドリッジにインタビュー



イギリス映画界の重鎮
ジャック・カーディフ
氏にインタビュー



志賀 ジャズやクラシックは良くて、ロックが受入れ難かったのはなぜですか？ 私が以前、松下技研で音楽とアルファ脳波の関係を調べていたとき、どうも人によって結果が違う。概して若い人はロックやディスコサウンドを聴いていたときアルファ波が出やすいのに、クラシックやバロック音楽を聴かせるとアルファ波が出なくなってしまう。刺激が少なくていろいろすると言つうんです。

逆に年輩の方はロックやディスコサウンドではアルファ波が出なくなる。喧しくて落ち着けない。いらっしゃるとしているんです。音楽を耳にしながらどのように過ごしてきたかの違いがはっきり出ておもしろいですね。

横堀 わたしの場合はテンポと音量でしたね。物凄い音量でしょ？ コンサートでも大きなスピーカーでガングン鳴らすし、私にはとても耐え切れなかつたんです。なぜもっと音を大事にしないのかなって思つてました。でもいま思うと、その頃は私自身がロックを体で聴いてなかつたんでしょうね。ロックを頭で聴いていたんだと思うんです。大気を伝わってくる音を体で楽しめなかつた。リズムも激しいし速いですよ？ 喧しいと言うといけないかもしませんが、かなり激しいですよね。アルファ波にはなれないと思いますよ。

気がついてみると世界を駆け回っていた

志賀 ところで、せつかく就職したレコード会社を辞めたのは、もうロックはかなわん、ジャズやクラシックに戻りたい、ということだったんですね？

横堀 いえいえ。一身上の都合で……お話にならないんですけど……。親に言われまして。学校を出で会社にそのままいって、修行もせずにお前は嫁にいくのかつて、強制的に辞めさせられてしまつた。だからお話にならないんです。それで音楽は趣味でい

いやと割り切つて簡単に辞めてしまいました。で、結婚して、文字通り専業主婦に……。全日空の機内放送の仕事をいただいたんです。まだ国内線しか無かつた時代ですが、今でこそ世界的なチエロリストの藤原真理さんがチャイコフスキーや国際コンクールに行く直前に、ビクターのスタジオで飛行機の番組のために演奏してくれたんです。その録音が一作目。以降2か月に一度、1時間の番組を作成させてもらつてます。国内線ですから1時間ですが選曲には随分気を使います。

今は国際線の長時間番組も担当しています。クラシックファンは結構多いですね。その頃から、富士銀行や三井銀行、プリンスホテルなどその環境にあった音楽の選曲を頼まれるようなりました。最近はクルーズ客船「飛鳥」の船内BGMの選曲構成も担当しています。おもしろいんですが、私は音楽を聴いてると絵が浮かんでくるし、絵を見ると音楽が浮かんでくるんです。お仕事を通じていろいろな方々とお知り合いになれ、そこからまたお仕事が拡がっていく……。

志賀 今や世界をあちこち駆け巡つて……。それを快く許される、理解あるご主人でお幸せですね。

横堀 ええ、本当にありがたいと思つてます。始めは趣味で、音楽を聴きながら楽しむ側になりきうと思っていたのですが……、自然に、実に自然に仕事に結びついていくものですから、ついのめり込んでしまつて。

志賀 その自然の流れが理想ですよね。結婚しても仕事を続けたい、と希望する女性も多いけれど……、状況をみて「一期一会」の精神で臨むと必ずから路が拓けてくる。専業主婦に徹しようと思つた心意気は、世界を駆け巡る意欲と、何か相通じるものがありそうな気がしますが……。

おもしろい話をありがとうございました。

対談 志賀一雅 九木感

私ごとで恐縮だが、父が音楽を専攻して、もっぱら音楽教育に携わり、作曲もしたがピアノも指導していたので、子供の頃に絶えず音楽に浸つて育つた記憶が鮮明だ。芸大の下總完一教授を中心に、現代ドイツ音楽の勉強会が狭い我が家で頻繁に行われ、新進気鋭の音楽家達が集まつたことが父の自慢でもあり、晩年懐かしげによく語つてくれたものだ。私の名前「一雅」も下總完一教授の命名であることが父の自慢であった。その父も三年前に他界した。

なぜ私が音楽の世界にいかなかったのだろうか。別の世界を歩んだのだが、せめてピアノ位弾けてもよさそうなものだが……私の密かな疑問だ。

横堀さんの話しを聞きながら、子供の頃の懐かしい情景が交錯して、本気で音楽をやついたら別的人生だなあ……と不思議な感じがする。横堀さんのような仕事をしているかも知れない。その自分が、ピアノもギターも唄うことさえも苦手でのめり込めない。グランドピアノが場所とりなので、父には申しわけなかつたがアップライトに替えてしまつた。ところが隔世遺伝なのか、子供がサティーを弾き、クレーダーマンを真似して楽しんでいる。

本来は医者を継ぐべき立場の父が、色弱のために継ぐことができず、ドイツ語が得意だったことを活かして西洋音楽に活路を求めたという。頑固な祖父に音楽を馬鹿にされ勘当当然に追い出されたのだから、家族・親戚の父に接する態度が酷く、子供には絶対に音楽をやらせないと考えたのである。楽器をいじると怒り、わが子には決して演奏の手解きをしない父が不自然に印象的であった。



ところで、音楽が大好きだった横堀さんが結婚を控えて仕事を離れ、専業主婦に徹しようと決意するには相当の悩みがあつたのではないかと思ったが、ご本人は「別に音楽と別れるわけではないし、趣味で楽しめますから」と、さっぱりした様子だった。仕事を続けることを条件で婚約OKしたと満足気に話してくれる女性も多いが、「条件付きOK」は、どのようなことであれ難問が秘められている。一〇〇%のめり込んで課題に対処する。その誠実な気持ちと態度がゆとりを産み、そのゆとりで別のことにも取り掛かる。結局は自分の思い通りになるのであるが、前頭葉で思い通りにしようとする、周りに歪みを生じせしめ無理がたたる。

何ごとも「一期一会」の精神が結局は成功の近道のような気がする。それを見前で示してくれている横堀さんであった。

ESSAY

KAZUMASA SHIGA

経済的な繁栄が、便利さと合理性、物質的・エネルギー的豊かさと快適空間を私たちに提供してくれるという。しかし皮肉なことに私たちの心と体は長い生物進化のたまもので、それ自身が合理的な構造と機能を備えている。だから不便な方が機能を発揮するチャンスでもあるし、物質的・エネルギー的に枯渇した状態の方がむしろ叡智で解決できる喜びがある。自らの努力で快適空間を発見したときの感動は脳裏に深く焼き付いて忘れることができない。どうやらパラドックスに陥ってしまったようだ。

東北の花巻市、二戸市、盛岡市と続けて講演の依頼があり、いずれも夜なので、昼間はゆっくりとした市内見物ができ、久しぶりに優雅な気分を味わった。学生時代には東北をよく旅行したので、懐かしさが込み上げてくる。かれこれ三五年前になるだろうか、北上河原に佇んで、岩手山の雪を抱いた秀麗な姿を眺めたも印象が、そのまま今も変わらず目の前に聳えている。

秋も深まりつつある真っ青な空を背景に、昨夜降り積もったのであろうか、純白の雪化粧をした岩手富士を眺めていると、ふとタイムスリップして気分が高揚してくる。あのとき三五年後の自分を想像しただろうか。同じ季節の同じ場所に今佇んでいる自分を思いながら、タイムマシーンを高速で動かしてみる。そんなことが可能な場所がここに存在している。

しかし周りを見ると、土手に迫るビルやマンションの味氣の無いコンクリートの建物が目に入る。振り向けば開運橋をせわしなく通り抜ける人たちばかり。河原でのんびりと綺麗な景色を眺めている人などは誰もいない。私にとつての快適空間も、他の人にとつては何の変哲もない空間なのだ。

ある企業からアルファ脳波に絡めて、快適空間づくりに協力して欲しいという依頼があつて、気になりながらも承諾の返事ができないでいる背景に、人間というものはそう単純ではないことの拘りがあるからだ。やはり人は自分で快適空間を造らなければならない。その努力を奪ってはならない。肌寒さを感じながらも、気がついてみると1時間以上もそこで快適に過ごしてしまった。

ワークショッピング

「自分探し」

人遣いの秘伝



鈴木先生のお話によりますと、エニアグラムは、二〇〇〇年の昔、中近東の深い人間の知恵が伝わつてできたものだそうです。人を育てるためのもので、知恵深い指導者の養成に使われました。

この知恵は一人しか使うことができませんでしたが、影武者としてもう一人に授け、この世に2人しかかる人はいなかつたのです。書物に書くといろいろな人が見て悪用すると困る。“諸刃の刃”で、良い面に使わればいいのですが、悪い面に使われるといふ大変です。だから口伝で伝えられました。

それをロシアのグルチエフが体系づけ、全宇宙の秩序としてまとめました。全宇宙は9つのパターンで秩序が成り立っていることから、人間の性格もそれがあてはまると言えたのです。

人の性格は単純に割り切れず、もっと複雑だと言われますが、人の基本は世界中どこも同じで、その基本を扱うのがエニアグラムだと考えて下さい。これを知つて、エニアグラムという言葉を使わずに人を育てていくのが狙いなのです。

愛を求め、恐れを避ける

ところがエニアグラムには難しい面があります。心理学や精神分析と違い、行動を引き起こす無意識の動機に着目しています。この無意識の動機に9つのパターンがあると考えるのです。

無意識の動機ですから、ロールプレーを通じて、人がなぜそういう行動するのか、何を求めるのか、何を恐れているのかを探り出します。人を動かすのは愛と恐れです。恐れは身を守る生存本能で大切ですが、恐れからの行動は分裂に、愛は一致に繋がります。本当の一一致、貴方をも私をも活かすため、今何を選べばいいのか堂々と主張する。ただし恐れからではなく愛の方向で主張しなければなりません。

愛なしには人間は生きていられません。愛が欲しいため、それを得る方法はこれだと思いつく……それが本性として植え込まれているのです。人間の本性は愛の中から生まれ、愛のうちに育ち、愛に戻つていきます。愛があるとき一番幸せになるのです。エニアグラムはそう考え、そういう力を伸していこうという狙いがあります。

去る十月十日、十一日両日にわたって、聖心女子大学の鈴木秀子教授のご指導で「エニアグラムによる自己探し」のワークショップが開催され、九十名を越す大勢の参加者で大変な賑わいでした。内容がおもしろく、人生いたるところで役に立つものでので、参加できなかつた方のため、また参加された方も復習の意味でレポートします。

人間の基本的な9つのパターン

愛の求め方は人それぞれで、9つのタイプがあります。

その中で得手が1つあって、その人固有の特徴になっています。ゆとりがあればどのタイプも演じられますが、ゆとりがなくなると固有のタイプに囚われ、それにこだわります。こだわりがこうじると愛から恐れに、分裂へと進んでいきます。

自分の得手がどんなタイプか、そこにどういう落とし穴があるか、他の8つのタイプがどんなものかを知ることが大切です。9つそれぞれのタイプは、どれが良く、どれが悪いと言うものではありません。

参考までに十一頁、十二頁の設問をチェックし、自分のタイプを調べて下さい。ワークショップでは一八〇問のチェックでしたが、紙面の都合で設問が少なくなっています。丸の数の多いのが、とりあえずあなたのタイプになります。

解説：7のタイプは楽天家、明朗闊達、快楽主義

7は、暗い面は目をつむって、楽しくいこうという特徴があります。せっかく生きるんだから楽しく、明かるい面だけを見つめていたいんです。どんなに苦しいときでも、ぱっと明るくします。

落とし穴は、なぜ人が暗い気持ちになっているのか分からぬ鈍感さがあり、深刻なときでも明るく振る舞つて浮いてしまいます。明るく楽しいことが最高に価値があると思っているのです。

「今度は、2のグループにいきましょう」

タイプ2：奉仕するという言葉が頻繁に出ました。奉仕が喜びであるというグループです。でもそういう自分の裏に不安が隠されていて、奉仕することによってその不安をこまかしているのではないかと思うのですが……。お札を言われると至上の喜びを感じますが、お札を言わないと悲しくなります。

グループに分かれ話し合う



「自分は何に満足するのか。自分の一番嫌なことは何か」です。語り合いの結果を発表して、各タイプの特徴を浮き彫りにしていきます。そのやり取りの一部が参考になりますので紹介しましょう。

「一番明るいタイプの7」の報告

ワークショップでは、設問をチェックして自分のパターン掴み、各タイプ別のグループに別れて仲間同志でいろいろ話し合います。話し合いの内容は

解説：2のタイプは支援・援助型、親切、お節介

2の人は「私たちって、本当にいい人よね」と、しみじみ集まつた喜びを感じます。目の前に困っている人がいる、自動的に体が動いてしまう。助けずにはいられない。とても親切で暖かい人です。奉

仕することに一番

生きがいを感じて

「それでは、4にいきましょう」

タイプ4：私たちは社会にうまく適応できず、人と合わせることに気を遣います。権威に対し冷めて、バカ騒ぎに白けてしまふ。権威が好きとか、社会性も大事とか、自分らしさを貫きたいとか色々と混乱しています。ユニークさ、個性への思い入れが強く、人と同じとか、ありきたりや流行りに対しても種の嫌悪感と白けた感じをもつことがあります。

解説：4のタイプは創造的、独創的、ユニーク

4の人は他の人と一緒にものを嫌い、自分の世界で生きています。個性が強烈で、誰にも理解されない

という気持ちが根強くあります。同じことをするのが嫌なので、話しを聞いたとき、自分の中でふくらませ自分の世界の中に入れてしまいます。ある意味で孤独の時間がなければ生きられない人です。

- 町を歩いていて4のタイプはすぐにわかります。ユニークであります。魅力的な、神秘的な、芸術的な人たちで、この世の中に美という潤いを与えてくれます。
- *積極的、情熱的な自分を感じるとき。
 - *物ごとをやり遂げて周りから評価されたとき。
 - *感動的な場面を皆で分かち合えたとき。
 - *レッツゴーでみんながついてきてくれるとき。

嫌だと感じるときは：

- *うまくやろうと思つたのに失敗したとき。

*人間関係がうまくいってないとき。

*人にやり方について干渉されたとき。

- *自分の良さを出せず自己主張できなかつたとき。

解説：3のタイプは成功第一主義、能率主義

3の人は成功を目指し必ず成功させます。だから

他人からの高い評価をもらいます。リーダーシップを取ります。常に目標があり、効果的に達成させる方法を考えます。目標達成のために人を動機づけ、みんなと一緒に言うのが好きです。そして大きな事を成し遂げます。目標達成の力や能力があります。

失敗するのが嫌で、全力を注ぎ込み、成功のためには手段を選ばない、そこに3のタイプの落とし穴



す。余計なお世話をしかねません。

「それでは、3にいきましょう」

タイプ3：3のグループは段取りがよく、目的に向かう行動をするか、その場その場で考えます。嬉しいと感じるときは：

- *積極的、情熱的な自分を感じるとき。
- *物ごとをやり遂げて周りから評価されたとき。
- *感動的な場面を皆で分かち合えたとき。
- *レッツゴーでみんながついてきてくれるとき。

嫌だと感じるときは：

- *うまくやろうと思つたのに失敗したとき。

*人間関係がうまくいってないとき。

*人にやり方について干渉されたとき。

- *自分の良さを出せず自己主張できなかつたとき。

「それでは5にいきましょう」

タイプ5：人の先頭に立つより、先頭の人を補佐することに喜びを感じます。自分ではなるべくやりたくないのです。話し合いをしながら他のグループを眺めている自分に気がつきます。適当にまとめて早く終わりたいという気持ちがありました。

解説：5のタイプは傍観者、研究者、知恵袋

5の人は自分から進んでやりません。自分が表に立たず他の人を立てます。全体の状況を觀察し、進んで何かをやらず、情報をいっぱい集め、情報が集まらない限り話しません。突然聞かれても返事をせず、会議でも口は開きません。黙つて聞いています。会議がいき詰まると、ぱつと知恵の言葉を出します。

があります。

知恵があつて静かなのです。あまり人と交際せず、大勢の中にいるのが苦手です。情報を集め、地図にして知恵があるので、3の人がリーダーシップをとるときの人がそばにいるとうまくいきます。

「それでは、6にいきましょう」

タイプ6：私たちの特徴は人見知りをする人が多いのです。人の目が気になるのです。相手がどう思うのかを常に考え、自分の行動基準を決めています。それから、中庸を重んじる。争いことを避けたいという意識もあります。規律を守ります。自分を受け入れてくれる人に巡り合えたとき、自分を引き出してくれる人に巡り合えたとき、とても満足です。

解説：6のタイプは忠実、誠実、遵法精神

6の人は小さい時、級長だったかも知れません。この人達に頼めば絶対に裏切りません。命綱を預けられる人です。最後まできちんとやってくれます。信頼でき、人は脅かさず、きちんとやってくれます。6の人は社会の規範を慎重にきちんと守ります。決してスキヤンダルは引き起しません。誠実で、すべきことをきちんとと考えています。世の中が秩序正しく守られているのは6の人がいるからです。

自分の慎重さがこうじて不安になることがあります。心配症が落とし穴になっています。石橋を叩いても渡らないのです。

「それでは、8です」

タイプ8：私たちは直感と、本能によって生きています。ですから、人をみても、まず、理論では無く、この人はどういう人かを掴んで判断してしまいます。意に沿わないものは切り捨ててしまう、それで後で後悔するんです。良いか悪いかは後で考え、思つた事は直ぐに行動に移します。反射的に身を動かし、本能と直感で、パッパッとやつてしまい、誤解されやすく、その辺が反省点です。

解説：8のタイプは勇者、唯我独尊、満ち溢れる力。力強く堂々としています。8の人に大切なのは力。不正な事に対しても恐れません。感情に惑わされず、堂々と闘います。力がありますから怖い感じを与えことがあります。でも筋を通っています。世の中の不正をこらしめる大きな存在になります。竹を割ったような性格でサッパリしています。正義を貫き弱者を守るために力を振ります。

落とし穴は自分が力を持つていないと不安になります。だから力にしがみつきます。自分の配下にいる人をかばいます。ただし自分の上にいる人は目の敵になります。

「次に、9にいきます」

タイプ9：私たちのキーワードは横着。何もしないのが好きです。ゴロゴロしながら、寝てばかりいるような……。もめごとがあつても、なるべく近寄らない。自分に降り懸かってくれば振り払いますけれども、そういう事がない限り、間に立つて止めたりもあまりしません。自分が幸せだと思うときは、皆が好きな事をてんでばらばらでやっているのを見ているときです。時間や自分を束縛するものを嫌うところがあるようです。

解説：9のタイプは平和主義者、調和、おつとり

9の人は穏やかです。平和・調和をもたらす人。9の人が嫌うのは葛藤。もめごとから逃げます。ひとこ



と言つておけば良いのに逃げるから、なおさら「ごちやごちやにしてしまうのが落とし穴です。何ことも取りつくまでに時間が掛かりますが、いったん立ち上がるに凄い力を發揮します。しかし止めるのにまた時間がかかります。

ともかく争いが嫌いです。長く待つことは気にしません。平和な人達です。争いを避けたいが為に何も言わない、自分の言うべき事も言わないで、それがかえつて紛争のもとになつたりします。根底に怠け者のところがあります。

「それでは、1にいきましょう」

タイプ1：私たちのグループは、自分を成長させたいという人が多いです。嘘やごまかしが嫌いで筋が通っています。目的を達成するために、間違った道を行くのは嫌だというところがあります。結果よりプロセスを大事にしたいと言うところがあります。物ごとがあるべき姿でなければ嫌で、時間の浪費と思われるることはしたくありません。

解説：1のタイプは完全主義、慎重型、正義漢

1の人は、まず自分が完全壁を目指します。1の人が居るからこそ世の中が良くなるのです。努力して、丁寧にプロセスに焦点を当てるながら、時間をかけて、完全に向かって、自分を成長させていこうとします。そして、他の人が成長する力を巻き起こします。

1の人にとって間違った事が大嫌いです。

他人をあまり攻めないで自分に厳しいのです。まだ完全じゃないと非常に努力をします。いい加減な事はしません。自分自身が

清く正しくあること、世の中が正しくあることを大事にして、それを守ります。目的のためなら手段は選ばずといふことはしません。むしろそのプロセスを大切にします。

1の人の落とし穴は、自分がまだ完全でないということにこだわつて辛くなることです。

私たちはゆとりがあるとき、これら9つのどのタイプも振る舞うことができますが、ゆとりがなくなると、固有のタイプに囚われて、落とし穴に落ち込む危険があります。自分のタイプの落とし穴を知つておくと、人間関係を損ねることはないでしょう。

次の設問に対しても自分にあてはまるものに丸をつけ、丸の多いのが取り敢えず自分のタイプと考へて下さい。

第一印象を大切にして解答して下さい。ゆとりのない時の自分はどうのように考へ、どのように行動するかで判断してみます。

タイプ1（丸の数）

- 一 自分の欠点を改める努力をする。
- 二 小さいミスや欠点でも気になる。
- 三 くつろぎが下手で冗談や洒落が言えない。
- 四 取り越し苦労で心配性だ。
- 五 全てのことに対する正直でありたい。
- 六 ウソやゴマカシ、時間の浪費は許せない。
- 七 几帳面で実直だが、小心者だと思う。
- 八 公正でないと悩み、当惑する。



タイプ2（丸の数）

- 一 人に頼られているのが嬉しい。
- 二 人に奉仕することが好きだ。
- 三 親和願望が強い。
- 四 人を喜ばせる言葉を使うのが得意。
- 五 世話をしたのに感謝されないことがある。
- 六 人が私の力で成長してくれるのが嬉しい。
- 七 人々を助けるために自分の時間を使う。

タイプ3（丸の数）

- 一 いつも何かをしていないと気がすまない。
- 二 容易に決断を下すことができる。
- 三 人から説得力があると言われる。
- 四 何事も成功し、認められなければ意味がない。
- 五 成功のための自己主張が強い。
- 六 仕事はプロフェッショナルであることを旨とする。
- 七 目標達成のために、時には妥協する。
- 八 自分のことを悪くいわるのは大嫌いだ。

タイプ4（丸の数）

- 一 人は人生の本当の良さを味わっていないと思う。
- 二 いつも自然に、ありのままに振る舞いたい。
- 三 象徴的なものに心が惹かれる。
- 四 世の中、鈍感な人が多いように思う。
- 五 自分にとって周囲の環境は大切である。
- 六 自分を平凡な人間だとは思いたくない。
- 七 自分の感情をありきたりの形で表現したくない。
- 八 お高くとまっていると非難されることがある。

タイプ5（丸の数）

- 一 自分の感情を表現することは苦手だ。
- 二 役立つと思って何でも捨てないでため込む。
- 三 総合的にものをみて要領よくまとめる。
- 四 いきなり人から聞かれると戸惑ってしまう。
- 五 ブライベートな時間と場所が欲しい。
- 六 自分が率先するより、他の人に任せる。
- 七 自分は他の人とくらべると物静かだと思う。
- 八 自己主張することが下手だ。

タイプ6（丸の数）

- 一 上司や先輩に、なかなか逆らえない。
- 二 十分調べてからでないと決断できない。
- 三 取り越し苦労をすることがよくある。
- 四 石橋を叩いて渡る方である。
- 五 大抵の場合、義務感と責任感から行動する。
- 六 基準や規律がある方が行動しやすい。
- 七 他の人よりも危険や脅威に敏感である。
- 八 矛盾や間違いにすぐ気づき敏感に反応する。

タイプ7（丸の数）

- 一 人を疑つたり詮索したりしない。
- 二 何でも楽しいことが好きである。
- 三 物事はよい方へ展開していくはずだ。
- 四 他の人も明るい気持ちでいいのにと思う。
- 五 人に「あなたは幸福な人だ」と思われたい。
- 六 物事の明るい面を見て、暗い面は見たくない。
- 七 パーティなどでは目立ちたがり屋である。
- 八 未来に対して情熱を失うことはない。

タイプ8（丸の数）

- 一 相手の弱点を見つけるのが得意。
- 二 「嫌なことは嫌」とはつきり言える。
- 三 必要とあらば他人との対決を恐れない。
- 四 一匹狼と見られることがある。
- 五 攻撃的で自己主張が強いが気の弱い面もある。
- 六 優しく柔軟な態度がこれまで後悔することがある。
- 七 必要を感じたら直ちに行動に移す。
- 八 余計な世話を焼かれるのが嫌い。

タイプ9（丸の数）

- 一 落ち着いているとよく言われる。
- 二 何もしていないときが一番好き。
- 三 きわめておつとりしている。
- 四 煩わしい思いはしたくない。
- 五 必要以上の無理はしないし苦労はしたくない。
- 六 波風が立たないように相手に合わせて行動する。
- 七 もめごとに巻き込まれたくない。
- 八 切羽詰まつた気持ちになつたことはない。

opinion

— 読者の声 —

マインドウィークをきっかけとして、日頃の脳力開発研究所の活動に疑問をもたれた読者から貴重なご意見をいただきました。同じような思いを抱いておられる読者もおおいのではないかと考え、ご本人の了解を得て、書簡のやりとりの全文を公表させていただきます。今後もこのような紙上討論を展開できればと思います。ご意見をお寄せ下さい。

志賀一雅先生

先日は「アルファサイエンス」の愛読者としてマインドウィークのパネルディスカッションにご招待いただき、大変有難うございました。いろいろ啓発される一時を過ごさせていただいたことに厚く御礼申しあげます。

本来ならばご招待いただくまでもなく、昨年のように私の方から参加の申し込みをすべきところでしたが、今年は時間的なやりくりがやや難しかったことに加えて、多少の心境の変化があつたからです。それは脳力開発研究所の最近の進み方に対して若干の疑問、更に言えば不満を感じているからです。

このよだな疑問は恐らく私一人だけではないよう思います。そして、その疑問が当日のパネルディスカッションで典型的に示されたように思います。これは私の胸にしまっておくのではなく、率直にお話した方がよいと考えワープロに向かった次第です。

パネルディスカッションのハイライトは、鈴木さ

んが体験として話された臨死体験でしたね。あの時に、立花隆氏の話が出ました。実は私も立花氏は前から注目していた人で、「宇宙からの生還」も読んでいましたし、臨死体験もNHKのテレビで繰返し見て非常な衝撃を感じて、その後文芸春秋に連載中の記事も読んでいました。従つて鈴木さんの話は非常に興味がありました。そして鈴木さんが最後に「しかし立花氏との大きな相違は、私があの世の立場から見たのに対し、立花氏はこの世の立場から見ている点です」と結ばれたところに大きな問題を感じました。修道院の経験のある鈴木さんの立場からすれば、あの世から見るのは当然でしょう。しかし脳力開発研究所はどういう立場で見るのでしょうか。立花氏のテレビが大きな反響があつたのは、まさに臨死体験をこの世の立場から見る、つまり科学的な方法で扱つたからだと思います。つまり臨死体験というものが特別の個人的なものではなく、人種を超えて人間に共通な体験であることを実証しているからです。鈴木さんは、ご自分の体験が幸福感のある素晴らしいものであるから当然他人もそうだという考え方ですが、立花氏はほとんどが幸福感を与えるも

のであるが例外もあると文春に書き、つまり客観的な事実を積み上げています。

更に同様な体験は脳の側頭葉に刺激を与えることによつても起ることはテレビで報告しています。

こういう事を認めつつ、それでも現在の科学の立場では理解しえないものがありそうなことを示唆して

いるのが立花氏の立場で、「宇宙からの生還」も同じ考え方で書かれていると思います。

それでは、脳力開発研究所はどういう立場なのでしょうか。私が約十年前に先生の「潜在脳の発見」を読んで感銘を覚え、すぐにまだ形の整っていない

SRPを受講させていただいたのは、脳力という未知なるものへの科学的アプローチに共鳴したからでした。アルファ波とかホルモンなどは、脳力の生み出す客観的な事実と理解しました。

勿論現在の科学では解明できないものがあることも率直に受け入れました。しかしながら科学的アプローチが出来るものまで、あえてこれをやらずに神秘のヴェールで包むべきものとは思いません。

その後SMCが導入されました。私も受講させていただきましたが、脳力開発研究所はかなり異質のものに変わったな、と感じました。それは最初から願望達成が出てくるからです。そして科学的アプローチが忘れられているからです。そして、脳力開発研究所はいつの間にか新興宗教に変貌しているように感じました。確かに願望達成はテーマとして魅力的なものです。自分で理想を掲げその実現に努力する、そしてその結果目標が達成される。しかし努力したにも拘らず、目標が達成出来ない人もいます。長い人生の間には本来健康であるべき人間が病に犯される事もあります。これは自分の意思が、もしくは信仰が足りないので、といえばその通りです。しかしそういう説明に不満の人はSMCを離れていくでしょう。しかし以前「アルファサイエンス」のどこかで、石川先生が問題提起をされていましたように、人

間の脳力にとつて願望達成だけがそんなに重要なことなのでしょうか。私は、願望達成は、新興宗教のご利益のようなもので、信じる者だけに授かるものだろうと、思っています。しかし人間の脳力には願望達成以外にもっと研究すべきものが沢山あるのではないでしょうか。

パネルディスカッションの締め括りのところで、

先生は机がひっくり返つたのは松下幸之助からのメッセージであるとして話を結ばれました。流れからいつて説得力のあるお話をしたが、立場が違えば全く白けた話に聞こえます。

私には子供の時に一つの忘れられない経験があります。両親がある信仰宗教に関係していて、毎日のように奇跡が起こります。水を入れた壺をひっくり返して裸に人の形をしたしみが出来ます。これを見て教祖がお眷族様が姿を現したと言いました。新聞に爆弾で煙が立っている空爆の写真が出てました。この煙が人の姿に似ています。これも姿を現わしたお眷族様です。

かくいう私も、なにか人の気配を感じたり、眼鏡の端に何かが写ると、靈が見えたといって友達を驚かせました。私の母はひとりで手が動いて、病人の治療をしました。信じればすべてが本当のことになります。そしてこの時は私は幸せだと思つていました。私は現在の新興宗教にはこういう奇跡が沢山あるのではないかと考えています。だから新興宗教は後から後から出現するのだと思います。

しかし脳力開発研究所で起こっている奇跡、松下幸之助メッセージはどう考えたらいいのでしょうか。ユングのいう共時性なのでしょうか。私の敬愛する脳力開発研究所は「潜在脳の発見」の原点に戻ついただきたいのです。現代の科学では説明の出来ない大きな力のある事を認めつつ、しかし科学的アプローチの出来るものは科学的に追及していただきたいのです。アルファ教の教祖にはなつていただきた

くないです。

以上前々から抱いていた私の考えを記しました。
ご多忙の先生の事です。ご返事は期待しません。し
かしこのことでもしも時間さいてやろうかという
ことであれば、喜んで参上するつもりであります。

平成三年十月十日

コニカ・リプロ株式会社 相談役 鴛渕 公一

かつたことは「幸之助氏は決してベータ波だけでは
ないよ! 経営の事を思うと物凄いアルファが出る
よ!」という事実をアピールすることであつて、ユー
モアを解せない方は当然白けると思います。幸之
助氏の靈が降りて来て机をひっくり返したり、私に
囁きかけた、など私は本気で考へていません。私に
はそのような力がないことを私自身が一番よく知っ
ているからです。

脳力開発研究所の立場は極めて明確で、その責任
者である私が超能力者でもなければ臨死体験もして
いませんし、立花隆氏のように取材に恵まれてもい
ません。それゆえ両方の主張を等距離で聞き、同じ
ような立場を想像体験してみながら事実を見つけ出
そうという姿勢です。

ときには頑固に唯物論的立場に立つてみたり、と
きには唯心論的立場に立つてみたり、いさか節操
が無いように見えますが、その延長線上で真実を摑
もうとする狙いがあるからです。繰り返し申し上げ
ますが、科学的であるとする態度に罪深い落とし
穴があるのです。かつて明治時代に福来友吉博士が
東京帝国大学から追放されましたが、追放の旗頭に
立つたのが物理学者でした。

いま科学的に説明できなくても、起きている事実
は事実なのです。それが新興宗教の中で起きても、
事実は事実なのです。私たちはトリックや仕掛けに
惑わされないように注意しながら「虎穴に入らずん
ば虎児を得ず」を歩んでいるつもりです。

次に願望実現ですが、私は人生の究極の目的は願
望実現だと考えています。どのような願望を持つか
は人それぞれです。私の願望を申すなら、人の素晴らしい
能力發揮のメカニズムを解明し、多くの人に
伝えることです。そのため脳波の研究をし、気の
研究をし、世の中に起きた森羅万象に興味をもつて
いるのです。

昨日の鈴木先生のワークショップは参考になりま
った

した。人はそれぞれ違うタイプの望みを持っているのです。それらが満たされたとき幸せを感じるわけです。この世に生まれた以上、幸せを感じて過ごしたいものです。しかし、ひとそれぞれ幸せを感じる対象が異なっているわけです。それは9種類に分かれるといわれるのです。つまり、

1 「正しくありたい」

2 「人助けしたい」

3 「成功したい」

4 「ユニークでありたい」

5 「賢くありたい」

6 「誠実でありたい」

7 「楽しく過ごしたい」

8 「力を發揮したい」

9 「平和でありたい」

これらを満たしたい願望があるのですから、願望実現を目指すのは当然だと思うのです。しかもアルファ脳波を駆使すれば、これら9つのいずれの願望をも実現できるのです。

願望実現を狭い視野でみると、ご指摘の印象は免れませんが、それは偏見というものです。巷にはびこっている願望実現法と混同されているのではないでしょうか。

鶴渕さんに長い間不快の感じを抱かせてしまったことは申し訳ありませんが、私の信念がかわったのではなく、研究の途上であり「真実を探し、真実に触れ、真実を理解し、これを多くの人と共に享受する」行動の表れだと思って、しばらく見守っていただけないでしようか。貴重なご感想をありがたくいただき、折りにふれ思い出しながら行動に注意していきます。ありがとうございました。

このような返信の後、第二信をいただきました。拝見するにつけ、本当に脳力開発研究所のことを考えてくれているのだと、心から感謝の気持ちが湧き出できました。それに引き替え、私の返信がお粗末で恥ずかしかなりました。懺悔の意味で公表を決意したわけです。

お詫びとお知らせ

前号に引き続き今号も発行が遅れてしまい、大変ご迷惑をおかけしました。心からお詫び申し上げます。

種々対策を講じましたものの、次号に対しても見透しがつかないため、これまで各月刊でしたが、本年は季刊に変更させていただきます。従来に比べ発行回数が減りますが、前進のための一歩後退とお考え下さい。

従いまして今年は三月、六月、九月、十二月の四回の発行になります。購読料は、従来の二年分（十二冊）を三年分で四千二百円に修正させていただきます。早い時期に隔月刊に戻り、その勢いで毎月刊にしたく思います。宜しくご支援賜りますようお願い申し上げます。



敬具
志賀一雅

Dr. PAUL ROSHと共に



ハワイミーティングで SRPセミナーが高く評価される

アメリカ・ストレス研究所のロッシュ博士からの要請で、さる10月28日から11月5日までハワイのカララ・ヒルトン・ホテルで開催された Job Stress Management (仕事のストレス対策) 会議に志賀所長が参加、28、29日の両日にわたりて脳力開発研究所のこれまでの活動を紹介し、その基本的な考え方と活動実績に対して専門的な討議が行われた。

特に、アルファ脳波を指標にした能力開発法が、結果として仕事のストレス克服に有効であることに注目され、ストレスが原因のさまざまな疾患・不具合が解消される事実について医学・整理学・心理学の専門的立場からの議論が展開された。

これまで、アルファ波は深いリラクゼーションとの関連で理解されており、仕事や運動の最中はペーター波が支配的と考えられていた。しかし、意識が集中できているときにはアルファ波が優勢になっている事実に注目し、条件反射形成を狙つたメンタルトレーニングがストレス対策

に有効であるとの志賀の主張が理解され、今後の研究テーマに採用されることになった。

ちなみに2月17～20日スイスで開催される Job

Stress Management 国際会議にワーケンショップとして SRPセミナーの一部を実行することになった。あわせて、アルファ波でテープレコーダーの駆動がコントロールできるバイオフィードバック装置にも関心が高まり、会議の期間中展示して参加者が自由に試せるコーナーも特設される予定である。

メンタルエステティックの試み

女性の美と魅力を造り出すノウハウがさまざまに提供されている中で、女性自身の心の状態に着目したメンタルトレーニングと従来のトリートメントを結びつけて相乗効果を狙う動きが目立ってきた。まだ具体的な提供先を公表する段階ではないが、エステティックとメンタルトレーニング、スキンケアとしてのメンタルトレーニングなど企画が提案され、それぞれ専門のグループとタイアップして、メンタルトレーニングの部分を脳力開発研究所が受け持つことになった。

既にエステシャンへのSRPセミナーや美容関係経営者へ向けてのSRPセミナーを何回か実施し、かなりの好評を得ている。要是精神的な不安や不満

を抱えている生活状態では、従来の方法でどんなに肌を磨いてもその効果が期待できない事実があつて、生活や仕事に適応することの大切さが注目されきたことになる。

電子情報通信学会にて特別講議

十一月三十日、東京タワー横の機械新興会館にある電子情報通信学会・創造性発掘研究部会の例会で、

「アルファ脳波を指標にした創造性開発」と題した志賀所長の特別講義が行われた。この例会で、企業従業員の業務意欲や創造性の評価法や向上手法について学術的な研究発表と活発な討論が繰り広げられ、その中にはアルファ脳波を指標にした評価法とSRPセミナーによるアルファ波強化の実際と応用についての報告は参加者にかなりのインパクトを与えたようである。

かねてからアルファ状態は学習効率が高く記憶の定着性がいいので教育の現場では関心を集めているが、実際に受験の学習指導にアルファトレーニングを採用した高校での現役合格率が89%と驚異的な成果をもたらしたので、導入経過や学習の実際についての概案をまとめた。内容は

1. 日本での驚くべき実績
2. スーパーラーニングの理論と実際
3. 新しいスーパーラーニングの提案
4. 「脳力を」見直そう



実業団スポーツ選手への メンタルトレーニング

スポーツ選手の意識調査では、試合に勝つために必要な要素は、①精神力、②体力、③技術力だそうだ。ところが実際に日頃の練習はもっぱら技術力向上と体力アップに時間を割き、精神力については手を離す場合が多い。

そのような実情の中で、かねてから実業団や高校のスポーツ選手のメンタルトレーニングを引き受けってきたが、最近その成果が目に見えて現れてきた。女子バレーではサマーリーグで優勝、女子マラソンでは神戸40kmで優勝、高校サッカーで長野県大会に優勝など種目は様々だが、SRPセミナーを根幹として種目に応じた内容に修正した効力が發揮された。

交わされた。今後この例会に参加された多くの企業で実際にSRPを導入し、研究的な立場から効果を観察しようとの方向づけとなつた。脳力開発研究所としてもSRPの積極的な提供で研究活動を支援していく方針である。

新刊紹介

記憶力10倍法

志賀一雅著 朝日出版
200頁 1200円

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LCD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

TAPE2 COSMOS 1
COSMOS 2

●ストレス時代の

α 波クラッシュ

CD3種 各¥2,500(税込)



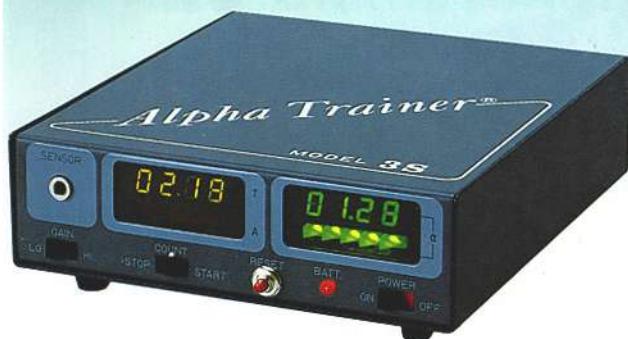
I N F O R

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：5μV

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

アルファ体験セミナー

内容■ アルファ脳波を指標とした脳力開発について理解していく
だく、バイオフィードバック装置を活用した体験セミナー
です。アルファ脳波と何か?どのような効果があるのか?
SRPトレーニングとは?……納得のいく脳力開発法を
ご説明します。

日程■1月19日 時間■13:30~16:30 参加費■3,000円

2月23日 ■スケジュール

3月22日

1.脳力について

4月26日

2.アルファ脳波について

5月31日

3.アルファトレーニング体験(瞑想)

6月21日

4.バイオフィードバック装置体験

5.質疑・応答

お申込み・お問合せ■

毎回定員20名(予約制)とさせていただきますのでお電話にて
ご予約願います。

TEL 03-3565-0334 担当 岡本



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て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取りながら、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

12月30日・H4、1月6日は休み

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。



マインドボディフィットネス

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)

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)

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 94 回	1月25日(土)～26日(日)	※1 東京
第 95 回	2月29日(土)～3月1日(日)	東京
第 96 回	3月14日(土)～15日(日)	※2 大阪
第 97 回	3月28日(土)～29日(日)	東京
第 98 回	4月18日(土)～19日(日)	東京

*1 津田ホール *2 住生能力開発センター TEL06-946-6721

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
- ・段階的リラクセーション法
- ・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

8月1日(土)～2日(日)、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 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

1日目

- | |
|---------------------|
| 12:30 受付開始 |
| 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 |

2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 |



BACK STAGE

このアルファサイエンス
が皆さんのお手元に着く
頃は、既に新春を迎へ一心地されることでしょう。
この度は発行が大変遅れ、多くの方にお叱りをいただ
きました。手不足とはいえ、いささか面目次第のない
ことになりました。心からお詫び致します。発行日を
守ることは皆様への約束であります。ご満足いただ
ける記事を掲載することも重要なテーマで、その狭間
にあって葛藤の毎日でした。編集スタッフ一同、心機一
転、この遅れを挽回すべく努力いたしますので、いまし
ばらくご猶予下さいますようお願いいたします。(S)



1991年12月25日号 VOL.8 No.6 通巻40号 350円

編集・発行人：脳力開発研究所 〒161 東京都新宿区下落合3-17-40 ☎03(3565)0334 印刷：株式会社アポロ社