

1992年6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 TEL.03(3565)0334 FAX.03(3565)0335

心を科学する雑誌

アルファサイエンス[®] VOL.9 No. 2

ALPHA SCIENCE

特集 ● 本物だけが生き残る | アルファ脳波を指標に //

識者・経験者に聞く

友里千賀子さんとの対談 本当の幸せを 求めて

—— 芝居やテレビで多忙の女優・友里千賀子さん、仕事の合間をぬって、セミナーやマインドボディ・フィットネスに大変ご熱心に参加いただいています。その明るさと魅力的な行動は周囲の人たちに素晴らしい「気」を与えてくれます。

そこで、今回は友里さんを囲んで脳力開発研究所のマインドボディ・フィットネスインストラクター小沢裕子と野口礼子がお相手をした座談会を企画しました。話しがはずんで、とても紙面では全部を掲載できませんので一部をご紹介します。——



先生との相性が大切

小沢 いつもフィットネスに来ていただいてありがとうございます。友里さんがおみえになると会場の雰囲気明るくなって、輝いているんですね。私たちも頑張ろう！と思うんです。

そこで、今日は友里さんに率直なご感想やご注文を伺おうと思ひまして、私たちは神妙に聞きますのでよろしくお願いします。

友里 ええ？、そんなこと……。世間にはエアロビクスがいっぱい溢れているでしょ？ でもなぜ私にここに來るかという、すごく単純で、私は小沢さんと野口さんが好きだから。

小沢 野口 ええ？ うれしい！ (笑い)

友里 これはすごく大きい。お稽古事って、やっぱり先生との相性ってあるでしょ？ 学校の時に、

特集

本物だけが生き残る

識者・経験者に聞く ■ 友里千賀子さん
『本当の幸せを求めて』 —— 2

対談雑感 ■ 志賀一雅 —— 6

レポート ■ —— 7

『アルファ脳波を指標にした新しい創造性開発コース』

脳力開発研究所・OSAKA ■ —— 10

エッセイ ■ K.SHIGA —— 11

クローズ・アップ ■ 清田益章 —— 12
本物だけが生き残る

アルファ・トーク ■

笑って山を見れば山また笑う —— 14

アルファ波に出会って… —— 14

SRP五年後のご報告 —— 15

新製品紹介 ■ 記憶増強装置「パラメモリー」 —— 16

マンスリーニュース ■

スイス・モントルー国際会議で
脳力開発研究所の活動を紹介 —— 18

カレンダー ■ 脳力パワーアップ —— 22



この先生に数学習わなければ良かったんじゃないかと思うのと同じで……。藤田さん（レッスン仲間）もそう思っているんじゃない？

他と違うのは、ここではエアロビクスの後にヨガをやって呼吸を調え、自分をリラックスさせて瞑想する……。すごくアルファ波が出るって実感ができて……。何て言ったらいいのかな……。体を動かしたときの快感だけでなくプラスアルファがある。そういうエアロビクスは他にはないんじゃない？。普通のエアロビクスでは、はい終わりました、汗流して帰りましたっていうのじゃない？。気持ち良さを求める人にはこっちの方がいいと思うの。

小沢 瞑想のひとときを大切にして、時間を長く取るようにしています……。

友里 エアロビクスもいいけれど、瞑想に魅力があるんですよ。とても気持ちがいい。家で自分だけでやるのとは違って、やっぱり仲間がいればそれだけエネルギーが増幅される……。もっと大勢来るといいのにね……。エアロビクスってとてもハードなものと思っている人が多いと思う。でもこのプログラムはそういう人にもお薦めしたいですよ。

落ち込む時はとことんヒロインやっちゃう

小沢 野口 そう言っていただけると嬉しい……。友里さんはいつもお元気ですが、気持ちが落ち込むことってありませんか？

友里 私ってあまり落ち込まない人なの。でもね、落ち込む時はとことんヒロインやっちゃう。悲劇のヒロインをやって、すっと立ち直る。すごくショックなことって案外立ち直れるけれど、目の前にある小さいことの方が引きずるのよね。だからとことん大きくしちゃってから戻すといい。悲しい映画とか見て泣いちゃう！ ヒロインになっちゃう！ それでバツと立ち直る。

野口 友里さんて、すごい好転思考の持ち主ですね。お話を聞いていてもすごく楽しいし……。話は変わりますが、お仕事で何か役に立っていますか？

友里 仕事は生活の間でもあるけど、人生の一部分じゃない？。どうやって生きるか、どうすれば人間らしくあるかっていうのが大切で、たまたまこういう仕事を選んだけれど、その中でどうあったらいいか……。やはり心と体の問題。自分の気持ちがワッとリラックスできると楽よね。そして適度の緊張感も人間にはすごく必要。舞台の初日なんていったら、袖にたっていると帰りたくなってしまう程緊張する。でも舞台に出てしまおうとリラックスできるのよね。で、終わった後にその緊張感とリラックス感が混ざり合ってワッとなる快感とか感激、分かるでしょう？

野口 ええ、SRPの司会とか……。〈笑い〉

友里 そう、一言しゃべっちゃった方が楽でしょ。みんなそうなのよ。心臓がどきどきして……。ああいうのも人間やっぱり必要よね。いつもデレツとしても駄目だしね。バランスよく仕事とか生活していきたいな〜と思っています。

意識によって物事が変わる

小沢 そもそもどういう事がきっかけでセミナーを受講されるようになったのですか？

友里 友達が受講していたし……。私って人間にすごく興味があるんです。人間でどういう風になっているんだろう、どうすれば感情をコントロールできるのだろうかと、色々知りたくて、そうするとやっぱり、脳波って興味があるじゃないですか。心理学もすごく好きなんですけど。人の意識によって物事が変わっていくでしょ。例えば発声の練習で、先生に「意識を、背骨を通して下に落とすような気持ちで歌ってこらんなさい」と言われ、良く分からないけど背骨に落としているつもりで歌うと声が変わる。

昭和32年3月21日生まれ。神奈川県鎌倉市出身。桐朋学園短大演劇科卒業。主な出演作品は、昭和53年 NHK「おていちゃん」、昭和54年 NHK「草燃える」、映画では、昭和59年「お葬式」、昭和62年「二十四の瞳」、舞台では、昭和59年「雪国」、平成元年「星降る里」、平成3年「ヴェニス商人 おちも墮ちたり」など、他にも多数出演。



こういうことって日常すごく多い。ちょっと意識を向けるだけで、自分がやっているいなに関わらず変わるじゃないですか。それは一体何なんだろう。意識を向けてこんなに変わるって何なんだろう。たまたまセミナーがあると聞いて、これは面白そうだと思って受講したの。確かに面白かったですね。もう2年位前かな……。私には良い経験でした。

透視かな？

野口 セミナー受講して、何か変わりましたか？
友里 不思議な事が起きたのよ。それもなぜか水に関係があって、お風呂に入っているときとか、シャワーを浴びているときなの。あれは何なんだろうと思うんだけど……。人の家の中が分かるのよ。テレビがあって、その横に何が飾ってあるのかが分かる。一緒に仕事している女優さんに「あなたの家のテレビの横にこういう物が無い？」って聞いたたら「ある」って言うの。透視かしら？ そういうのはお風呂に入っているときが多い。なぜでしょうね。お風呂ってリラックスするからかしら……。

あなたと言った通りになったわねと言われることが多い。人間って不思議よね。やはり人間って一番興味があるし、面白いなあと思う。

自分を愛する

野口 ところで、友里さんはストレスを感じない方でしょうか？

友里 そうね……。辛いことをやってる自分を楽しく見てしまう。だからストレスと言われてもピンとこない。それにどんな時でもちゃんと寝れる人なの。私の辞書に不眠はないな。朝もちゃんと起きれる、目覚ましが鳴る前に。

小沢 その秘訣は？

友里 やっぱり自分を信頼する事じゃない？ 自分が自分を愛してあげなかったら、誰が自分を愛してくれるだろうって、まず思う。自分をちゃんと認めないと、人に優しくできないのよ。

自分が満足できなくて、どっかでイジイジしてるのに「人に優しくしましょう、人に奉仕しましょう」なんて事はできないと思うのよね。自分が安定して

小沢 きつとアルファになっていくんじゃないかな。

友里 シャワーを浴びた後とかお風呂に入ってぼーっとしているとキフツと。それが何の脈絡もないの。その女優さんとは特別に仲が良いわけでもないし、興味があるわけでもないのにな。だからなぜかな……。それから小沢さんは良く予知夢を見るらしいけど、私って人と話しをしているとき、それは旨いかな！ と感じる。と、決まって旨いかないのよね。かなり確率が高いわ。後で友達からあなたが言った通りになったわねと言われることが多い。



いて満足してるから、そのゆとりで人に与えることができるのね。ゆとりがないと「あたしはこうしてあげてるのに」となるの。「あたしが我慢してあげてるのに」って言うような苛立ちがあるでしょ？だからゆとりが大切な。いつも自分が幸せでいれるために凄く貪欲なのよね。どうしたら自分が幸せでいられるかってすごく考える……。

小沢 とくろで将来の夢は？

友里 将来の夢……そうだな……素敵な人にたくさん会いたい。いろんな人からいっぱい素敵なものもらって……自分も素敵な人間になりたいから……。

野口 いまのままで素敵なのに……。

小沢 魅力がいっぱい溢れている……。

自分がきちんと生きること

友里 いえ……世の中には素敵な人がいっぱいいるもの……。まだまだこの地球上にどんな人がいるかわからないし、宇宙人がいるかも知れないと思うと楽しみじゃないですか。これから自分がどういう人に出会うかっていうのが一番の楽しみかな……。

子供の頃カトリックの学校にいたから奉仕の仕事をしたと思うって……、マザーテレサにあこがれて……でも今思うのは、自分がきちんと生きてるのが奉仕なんだと思うようになったの。そんな大袈裟なことじゃなくて、例えば人に会ったとき気持ち良く挨拶する……。そうすればその人も気持ち良くなって、鎖みたいに繋がっていくでしょ……。それが奉仕なんじゃないかなって思うの。だから、特別に何かすることではなくて、勿論できればそれに越したことはないけど、気持ち良く応対することが一番確実にできる奉仕じゃないかと思うの。

小沢 自分を愛して、明るく日々を過ごす……。

友里 そう、だから嫌なことがあると「ちか子ちゃんかわいいそう」って自分でいたわってあげちゃう。



人にそれを求めない。「いい子ね、私はちゃんと分かってるのよ!」とか思ってた……。そうするともうクリア出来るじゃない。偉かったら「偉い!」って言ってあげるし「良くやった! よしよし!」って、自分で頭なでちゃう。(笑い)

小沢 そうするとストレスが消えちゃう……。

友里 人にやってもらおうとすると裏切られちゃう。みんな人に求め過ぎるのよ。人が応えてくれないと凄いショックで、相手を攻めたりしちゃうのよね。自分でやれば人を責めることはなくなる。何よりとても楽なの。楽に呼吸できるって感じ……。

野口 いつもキラキラ輝いている秘訣が分かりました。ありがとうございます。

対談雑感

雅一 賀志

◇「与える」ことで幸せになれたら

朝日新聞の朝刊、神奈川版に「心の宝物」という欄があって、著名人は心の中にどんな宝物をもっているのか、各界の著名人が登場して披露してくれる。私の楽しみの読み物の一つでもある。

そんな中で五月一〇日に友里千賀子さんが登場。「おおきな木」というタイトルであった。一九歳のときに読んだ感動が心の中にしっかりと溶け込んで、理想の「生」を示す絵本として、今なお座右に置き、仕事忙しいとき、迷いが生じたとき、ついついこの本を手にしてしまうのだと言う。

ストーリーはきわめて単純だ。リンゴの木で遊ぶのが大好きな少年がいた。成長するにつれ、次第に遠ざかる少年の気持ちをつなぎとめようと、リンゴの木はあらゆるものを提供する。「金が欲しい」ならリンゴの実を、「家が欲しい」なら木の枝を、「どこか遠くへ行きたい」なら船の材料にと木の幹までも提供する……。

月日が流れ、少年は年老いて疲れ切って帰ってくると、切り株になってしまったリンゴの木は「黙って切り株に腰掛けさせてあげる」「木はそれでうれしかった」——涙を禁じ得なかった最後のこの一文を、友里さんは大切に心の中で暖めている。

「人に何かを与えることってとても難しい。見返りの無い奉仕を喜んできたらどんなに幸せか……」友里さんは座談会の中でも、この気持ちが随所に溢れ出ている、私はそばで話を聞きながら、清々し

い気持ちでいっぱいになった。

そう言えば、林原生物科学研究所の正木和三博士と話しをしていたとき、正木氏は盛んに「隠徳は善、陽徳は悪」を強調されていた。誰にも気づかれずに良いことをする。当然誰も気がつかないのだから、見返りは期待しない。

ところがこれ見よがしに「私はこんなに良いことを行っている……」と振る舞うと、暗黙の内に見返りを要求していることになって、相手に負担をかけ、自分の少々のミスも大目に見てもらえるだろう、と態度も横柄になってくる……。



友里さんが座談会の中で述べられているように、そんな大袈裟な善行を意識するよりも、毎日を明るい気持ちで過ごし、人に明るく接することが一番良い奉仕のように思われる。心が明るく綺麗だと姿、形も自ずと綺麗になる、友里さんはそのお手本のよう存在だ。

アルファ脳波を指標にした 新しい創造性開発コース

日本生産性本部と共催でSRPセミナー
富士人材開発センターで開催

創造性開発をテーマに異業種の七社、
一二〇人が一月十六日をスタートに三
月六日まで五回に分かれて富士の麓、
富士人材開発センターに集い二泊三日
のSRPセミナーを実施しました。そ
の概要を報告します。

「コースの特徴と狙い」

得意なことや好きなことに熱中しているときは、
脳波がアルファ優勢になります。脳の活動が集中し、
アイディアの閃きやナイスプレー・フラインプレー
が展開されます。

ところが苦手なことや気がすまない状態、不安
や緊張で実力が発揮できないときは、アルファ波が
消え、ベータ波が支配的になります。ストレス状態
ではアルファ波は出ないのです。

この研修ではアルファ波が出る状態を体験して、
日常の仕事や生活で必要なときアルファ波が自動的
に出るような条件反射を形成して、創造性の開発、
意欲の向上を目指した、SRP (Self Regulation
Program) を企業研修にアレンジして提供します。

「期待される効果」

SRPは既に公開セミナーや企業内研修で十年間
の実績があり、受講者も七千人を越えています。そ
の結果は創造性発揮や意欲の向上、ストレスの克服

など、目覚ましい成果があり、高い評価をいただい
ています。具体的には

- ①セイコー電子工業で六五〇人を越す開発技術者が
受講。特許出願件数が28%UPしています。
- ②日本オリベティでは四五〇人を越す営業担当者が
受講。営業成績が30%UPしています。その他、日本
航空、住友生命、日本IBM、日本ユニシス、日立
製作所、松下電器、三洋電機、三越、三浦工業、マ
ツダ、ダイハツ、ノエビア、松商学園など多くの企
業や学校で毎年実施しています。

「研修の実際」

このたびは(株)福武書店、日本デルモンテ(株)、花王
(株)、日本冶金工業(株)、ソニー(株)、(株)河田、千代田ス
パック(株)の七社から五人づつ参加し、それぞれの立
場で創造性開発を目指した課題を持ち寄っての研修
でした。

参加者のほとんどが自主的な参加ではなく「貧乏
くじを引いてしまった」という、不本意な気持ちだが
雰囲気を支配していましたが、セミナーが進行する



につれてリラッ
クスした気持
ちで過ごすこ
とができ、興
味が少しずつ
湧いてきたよ
うです。特に
マイドボデー
フィットネス
は日頃の運動
不足が解消で
き、心地好い
気分になれて
大変な好評で
した。



岡本 忠訓

1944年6月24日生まれ。1969年ソニー株式会社。

そこで、参加企業の一つ、ソニー株を訪ね、業務の多忙なひととき時間を割いていただき、今回のSRPセミナーに参加された岡本さん、滝沢さんに率直なご意見を伺いました。

——どのようなお仕事をされているのですか？——

岡本 私はライフプラン推進部におりまして、研修と人事関係の仕事が半々です。研修は環境対応研修と、スキルアップ研修です。個人の活性化や組織の活性化を目標に取り組んでいます。事業部やセクションからの依頼に応じて実施していますから、いろいろな研修を行っています。

例えば四十五歳を対象とした「新しい自分を発見する」プログラムでは、六十歳までばりばり仕事ができる「気づき」の研修です。イメージトレーニングを一部採用しています。また五十歳を対象にした研修では、六十歳以降も含めて感性の問題、経済の問題、健康の問題を取り入れています。感性に関しては、アルファ波の研修も入れ、脳力開発研究所のSRPセミナーを参考にさせていただいています。

滝沢 私はビデオ関係の研究所におりまして、将来のビデオについての基礎研究を行っています。

——SRPセミナーはお役に立っていますか？——

滝沢 富士研究所から帰ってしばらくは明るかったですね……。笑 精神的にも肉体的にもストレスが溜まっていたから、あの三日間はのんびりとストレスのないすごく良い状態でした。でも、一週間も経たないうちに元の木阿弥になってしまいま

した。笑 最初の頃は、周りが喧しくても「呼吸を整えれば集中できるかな」と研修中のトレーニングを思い出ししたりしたのですが今、思い出せる時は心に余裕がある時だけですね。



滝沢 智穂子

1990年慶應義塾大学大学院修了。電気工学専攻。同年ソニー株式会社。 8

岡本 SRPの中身は面白いのですが、創造性開発にイメージトレーニングやアルファ波トレーニングがどう繋がっていくのかはつきりしていないと思うんです。でも結果的には職場で否定的にならず、前向きに物事を考えられるような効果は出ていますね。

——他の研修と比べてどう思われましたか？——

岡本 他の研修ってハウツウものが多いでしょう？スキルを身に付けるという研修なんだけれど、SRPはそういうものではないですね。プラスになるかは個々の考え方によって随分違うと思います。効果を全然信用しないで受講してもうまく行かないでしょうね。ある程度理解して「受講してみたい」と思えたときは効果があると思います。

滝沢 アルファ波を知らない方が多いので「それ何の研修なの？」と随分質問されました。「どんな事を行い、どんな成果があるのか」と興味を持っている方も多いですね。気功をやっている方や、仕事に目をつむって精神を集中させている方々は、すぐ理解してくれました。精神を集中する事で、良いア



滝沢 ええ、有効だと思います。ただ時間をとるのが、周りがカリカリしている時に瞑想に耽つてもいいのかな? と思つてしまいいいかなか実行できません。でもエンジニアとしてはみずからリラックスタイムを作った方が仕事の能率は上がります。

岡本 リラクゼーションを、単に気持ちを楽しんで、体を楽にするだけの意味に取っている人が結構多いようです。リラックスした方が集中力が高まるという点がアルファ波訓練のキーポイントなんですけど、リラックスして意識集中訓練をやると、何か違うという感じを受けるみたいですね。だから、イメージトレーニングにしても、もっとうまく説明し

アイデアや特許がふと浮かぶんだよと、言う方もいらっしゃると思います。きつとそんな時はアルファ波が出ている状態なのでしょうが、私はなかなか実体験には結びついていませんね。もっと実際に、アイデアがひらめく状態を体験できれば、より効果的な研修になるのでは、と思います。私の周りに同じセミナーを受講した方がいるんですが、アルファ波が随分出たらしくとても面白い研修だとおっしゃっていました。

研修後、社内に、バイオフィードバック装置が一台ある事を発見し、皆で誰が一番強くアルファ波が出るかって、競争した事もあります。面白そうな研修ということを受講希望者も随分いるようです。

——創造性開発にリラクゼーションやアルファ波トレーニングは有効だと思いますか?——

ないと誤解があつて、ちょっと問題だと思います。ところで、マインドボディフィットネスも非常に良かったですから、体を動かしながらイメージを描かせ、気持ちをリラックスさせるようにしたらいいと思いますよ。体を動かすと、気功と同じようにリラックスできて、アルファ波が出る状態になっていくでしょうから効果がはっきりとしてきます。

——他企業の人とのセミナーはどうですか?——

滝沢 私はいいい事だと思いました。同じ会社でも知らない人ばかりだったんですが、他の会社の方は文化も考え方も随分違うし、そういう意味で良い刺激になりました。あまり仕事に関係ないから思ったことが言え、気楽でした。

岡本 異業種の人たちと自分の体験を話し合つて……、結構気楽に話せて、しかもお互いに参考になる……、とても良いプログラムだと思いますよ。どういう会社がどんな興味をもっているのか、とてもおもしろかったですよ。いい企画でしたね。

好評につき第二次の研修を11月から開始

参加者の全アンケートを分析した結果、従来の研修と異なり、非常にリラックスして受講できるだけでなく、内容が面白く、しかも日常の仕事や生活、健康面でも役立つものばかりなので、また参加したい、との希望が目立ちました。

主催した日本生産性本部でも、このアンケートの結果に注目し、最近にない成功と評価して、第二次の研修を開催する運びとなりました。

社員研修としてSRPの導入を検討されている企業は、まずこの異業種交流セミナーに社員五人を派遣されてみてはどうでしょうか?

日程など詳細資料をご請求下さい。

大阪で頑張っています！

脳力開発研究所・OSAKA

— 新大阪に事務所を設置、近畿地区の皆さんへのサービス向上を努めます。二人の元氣な女性が頑張っておりますので。そのスナップを……。 —

出会い・自己啓発・そしてチャンス

美容院で鏡に向かい、ごく普通に雑誌をめくっていた時「マインドボディフィットネス……詳しくは下記まで連絡を……」と写真付きの記事が掲載されているのを見つけました。興味いっぱい電話をかけた私に対して、たまたま居合せた志賀所長の「機会があればお会いできるといいですね」の一言に感激し、東京の研究所に押掛けたのが始まりでした。

その2カ月後、SRP、SMC、MBF（マインドボディフィットネス）を受講。脳力開発研究所の活動に参加しながら「このプログラムを指導していきたい！」と思うようになりました。フィットネス業界に従事して十年、「何か自分にできることはないか？」と想っていた頃でもあり、肉体的なことと精神的なことに取り組むようになりました。

いま「心身一如」という言葉の重みを感じています。その後、学習・経験を重ねながら自分なりのMBFプログラムを造りあげました。

この度、機会あって大阪の事務所を担当させていただくという幸運に恵まれました。東京中心であった活動を、少しでも西の方へ広げ、多くの方に親しんでいただければと思っております。



梅田陽子

こんにちは！

DREAMS COME TRUE

脳力開発研究所・OSAKA
のスタッフ・植田典子です。

ご縁あって大阪の活動に参加させて頂くことになりました。何かと分らないことばかりですが、「縁の下力持ち」を演じていきたいと思っています。どうか宜しくお願い致します。

これから張り切って関西方面の多様な活動を企画していきたいと思っています。夢と目標は永遠に失いたくないので、アルファトレーニングは私の必修科目としています。

主な活動

アルファ体験セミナーの他、定期的なMBFで汗を流したり、ヨガの講座も開催の予定です。詳細はこの紙上でご案内いたしますが、ご関心のある方は左記へお問い合わせ下さい。



〒532 大阪市淀川区西中島6-5-3 1818
☎ 〇六一八八五一九四五四 〇八八五一九四五五

ESSAY

KAZUMASA SHIGA

現代には本当の宗教が無いという。果たしてそうだろうか。そもそも宗教とは神仏など超人間的・絶対的なものを信じ敬い、それによって安心感や幸福感を得ようとする行為。とすれば、多くの科学者・技術者は特定の宗派に帰依してはいないが、本当の意味での信仰心を抱いているはずだ。叡智を越えた自然の摂理・現象に触れれば触れるほど敬虔な気持ちが増え出てくるから……。

日常の茶飯事、母親の手当てや「氣」の現象、透視や予知的な感覚、念力や念写的な作用力など、科学的に説明のつかない現象も存在している。それらを目の当たりにしてどう対処すべきなのだろう。現象に驚き、敬い、満足感や幸福感に浸るだけでは進歩がない。一歩進めて現象の本質を探りたい。そこに科学があり技術の進歩がある。決してアンチ宗教ではなく両立できるはずだ。

ところで最近、訳の分からないことにやたら遭遇する。パラメモリーがきつかけて林原生物科学研究所の政本和三氏に出会ったことがそもそものだが、仏像が突然現れるという。政本氏も仏像が現れているが、全国で二百体位現れた。どう表現したらいいのか、天井から落ちてきたり、いつの間にか棚に安置されていたり……。そこで好奇心に駆られ、これは「無上根本大聖尊」の思召しと称する新興宗教「普妙寿会」の年次大会に潜り込んでみた。

全国から大勢の信者が集まり、手に手に仏像を抱いている。場内は興奮の渦。信心があれば出ます！ と持ち主は得意満面。恐る恐る触らせてもらうと木彫の印象で軽い。奇妙なことに、その仏像のお顔が持ち主に似ている。政本氏の分析では組成は空気だそう。だから空間から突然現れる？ 大会が佳境に入り、大勢の読者の驚きが収まると、教祖が一括「願望を思念せよ！」。

まさにアルファ状態で目標の達成、願望の実現を想像し、そのイメージを描くSRPと方法は同じ。違うのは「理屈は不要、ただ信じ、努力するのみ」。そこに集う信者の表情は明るく希望と喜びに満ちている。現実には仏像が現れるという現象が伴っている。科学的であろうとすると、科学的に説明できる範囲のことしか現象化されないようだ。いろいろ考えさせられることが多い。

CLOSE UP 本物だけが生き残る

清田 益章 超能力者・ミュージシャン

超能力野郎と騒がれた清田さんも今年で30歳。
脳力開発研究所へ戻って、いままでの清田
益章から、新しい清田益章への脱皮、そして
今後の抱負を語ってもらいました

●●3年ぶりですね

この三年間、いろいろなことをして来ました。肌で感じた社会勉強って言うのかな、去年は独立して会社を設立したんですが、軌道に乗せることができなかったんです。結果的には自ら退くことになってしまい、私自身としては大切な体験をしました。それは得意なスプーン曲げができなくなったことです。(精神的なショックでパワーが落ちたのですが、もちろん今はパワーが戻っています)

私にとって、スプーンが曲がらないということは大変な経験であって、要は普通の人の感覚とはこういうものなのかという実験をしたわけです。また、このような状況でいろいろなことも考えさせられ、自分自身を見つめ直す時間を持つこともできました。超能力者というよりも一人の人間として、働くこととか、生活していくこととか、人間とは何ぞやというのをイメージではなく言語を通して考えることができたわけです。

そんな中で、志賀所長とこの体験についていろいろ

と話しているうちに、所長と私のレベルで共鳴しているところもあり、離れていたときの経験を活かし、以前よりも研究所の活動に協力できると思います、再び一員として戻ることになりました。

●●所長と清田さんの共鳴しているレベル

これは個人的な見解ですが、旨くシステムを運用している人たちがお金を儲けたり、口のうまい人、要するに自分が実際にやったことではない、本物でなくても成功することができました。

しかし、これからは真実一路の本当の実力のある人だけが生き残っていくべきだと思います。そういう意味で志賀所長にしても自分にしても、ある程度実績を踏んできたので、そういう人たちの華が開かなければならない時代になると感じているんです。そういう時代に早くなってくれば嬉しいし、そうなるよう我々自身も努力しなければいけないと思います。政治的なレベルにしても経済的なレベルにしても、最後は人間の脳が決断することだし、全てが精神世界に通じているものなのですから。

そのことをきちっと受け留めて、ストレスを溜めないようにするためには、志賀所長のやっているこ





とや自分がやっていることが見直されるでしょう。いままではブームとして、アルファや超能力が騒がれて来たけれど、これからが本当に真価が問われると思います。もちろん、私はそのことに對して自信をもっています。いろいろとお誘いのある中で、志賀所長のもとにも戻って来たことは、やはり「本物は本物を選ぶ」という言葉に通じると思います。

●●今後の抱負をお聞かせ下さい

もちろん、以前にも行なったようにスプーンを曲げたり、念写をしたり、いわゆる現象を見てもらう超能力セミナーもやっていきます。さらにプラスして、自分が初めての体験によって普通の人の世界観を知ったので、普通の人の考え方・感ぜ方に見合ったセミナーをしていきたいと思っています。

今までは私自身が自分の考え方を一方的に伝えた一方通行的なセミナーでした。しかし、人の悩みであるとか、悩んでいく状態がどんなものであるのかをより理解できたことによって、ただ単に現象だけを見てもらうセミナーではなく、清田流のアルファ概念からリラクゼーション・イメージング、さらには世界観について普通の人が日常レベルで活用できるように、ハウツーをまとめたセミナーを実施した

いですね。

スプーン曲げや念写の現象を見るということは、恐らく皆さんにとって驚きであり、初体験だと思います。体験してみるということは、物事を考えるよりも重要だと思いますし、ただ目で事実をとらえるだけでなく五感全部で感じてもらいたいのです。

さらには、自分の超能力とアルファ脳波は切っても切れないものであるから、もちろん超能力Ⅱアルファ脳波ではありませんが、必要条件としてのアルファ脳波の説明を具体的に話していきながら、普通の人の立場からみた清田流のアルファコントロール、リラクゼーション、イメージングの方法を分かりやすくお伝えします。

決して超能力を身に付けるためのセミナーではありませんが、アルファ脳波の信頼性・応用性などについて、超能力という切り口から考えることができるような内容にしたいのです。

実際には月1〜2回程度、3時間のプレゼンテーション（主に超能力現象の体験）と、ハウツーコース（主にトレーニングテクニックを習得）を考えています。もちろん、受講者の制限はありませんが、当面はSRP公開セミナーを受講された方を対象に実施していきたいと思っています。

多くの方々に参加してもらいたいし、この体験を分かち合えればと考えています。（スケジュールは22ページのカレンダーをご参照下さい）



清田 益章（きよた・ますあき）
1962年、東京生まれ。専修大学卒業後、日本催眠医学研究所で医療催眠を学ぶ。電気通信大学、防衛大学校、松下技研、ロンドン大学等の各種超能力実験に参加。現在脳力開発研究所研究員。



アルファ波になることによってリラックスでき、緊張することが少なくなりました。すると、本当の感情や能力があるがままの自分が姿をあらわし始めます。きつとそれを肯定してあげたときに、未来が変わり私以外のまわりの人達も、もっともっとステキに変わって行くのではないだろうか。

すべての出来事は私達にとって意味のある事で良い事も悪い事もゆつたりと進むべき方向へ行けたらいつも思っています。

現在私は優しい主人と幸せの中にドブプリと浸っています。

今の幸せはたくさんのお逢いによっての事であります。いつまでもあるがままの自分でいられる事で幸せでいられるそんな気がします。

今まで出逢ったすべての人とアルファ波の出逢いに感謝しています。ありがとうございます。

SRP 受講五年後のご報告

● ジュピタープロモーション(株)

代表取締役 片山 博文

脳力開発研究所のSRPに初めて受講させて頂いてから早五年余りの歳月が過ぎた。受講後は新鮮な感動が残っており、勉強したてのテクニックを駆使しては随分と「得」をさせてもらった。現在当社が入居している事務所も、実はSRPによって、受講直後に見つけたものである。

当時の事務所は地下室であったため、私はもっと明るいとところに引越したいと切実に希望していた。そんな折り、縁あってタイミングよくSRPを受講、バイオフィードバック装置も購入し、早速マインド

プログラミングを実行してみたのである。

まだ見つかっていない事務所の図面まで書いてみて、何だかもう引越しが決まったような気がしてウキウキしながらイメージした。すると、なんと探し始めてわずか三日目に、イメージ通りの、否、それ以上に条件の良い物件が見つかったしまったのである。何よりも気に入ったのは、六本木という好立地でありながら、窓が四方にあって「明るい」事であった。家賃も希望値をわずかに下回っていた。即断即決、この物件に決めた事は言うまでもない。

そして五年間この事務所を拠点としてビジネスを展開、少しずつ業績も上がってきたスタッフも増えた。あと十坪広い事務所に移りたいと思い始めた。よし、今度も良い事務所を見つけないかと思つたが、何故か全体のイメージができない。ただ、「あと十坪」の使いみちだけが浮かぶのである。今回は、ダメなのかと諦めかけていたところ、同じビルに空き部屋が出たことが判明、その部屋がなんと十坪の広さなのである。会社の移転は何かと面倒なものであるが移転せずに拡張することが出来たのである。

この他にも、体験したことは(成功も失敗も)たくさんあるが、自分なりに気付いたことを最後に記したい。それは、マインドというものは「明るい」方向のベクトルが強いという事。明るい事柄・雰囲気・気分には「マインドの力」は働きやすいということ、私は身を持って体得させていたのだ。

「マインドの力」を活用したければ、少し脳天気な方が良いのかも。

そういえば、脳研のスタッフは、みなさん……ですわね!



受講五年後の、脳天気な報告でした。

試してみませんか

記憶力増強装置『パラメモリー』

聞きながら脳機能を活性化

前号で「パラメモリー」をご紹介したら、かなり大勢の方からお問い合わせや購入希望が寄せられ、皆様の関心の高さがうかがえます。本当に効果があるのでしょうか？ という質問が多かったのですが、正直なところ返答に窮します。いま、調査している最中ですのでしか答えようがないからです。

すでに二〇〇人以上の方に使っていたいていますが、評判が大変良く、家族や友人にプレゼントしたいと追加注文される方が目立ちます。できるだけ具体的な効果をお尋ねしていますが、おおむね次のような報告が多いようです。

パラメモリーの効果として

本が集中して読めた

気が散らずに考えることができた

クロスワードパズルが抜群にうまくいった

イメージがはっきり描けるようになった

額の涼しさが分かるようになった

聴きながら寝るとすぐ眠れ、朝すっきりとする

頭痛や肩凝りがとれた

本当に良く覚えられる

シェイプアップに効果があった

ワープロが疲れずに打てる

音楽と一緒に聴くと感動が込み上げてくる

胃腸の調子が良くなった

マージャンの勘が冴えた、との報告があります。

装置の特徴

この装置は特殊な音を聞きながら勉強したり仕事や運動ができることが大きな特徴です。プーム的に



騒がれたシンクロイナージェイザーとは本質的に狙いが異なっているのです。単に脳波がアルファになればいいのではなく、アルファ状態で何を考え、何をするかが大切です。

本来は自発的にアルファ波が出るように訓練すべきですが実際に行うとなかなか簡単ではありません。自律訓練法を手掛かりに心と体をリラックスさせ、意識を体の微妙な変化に集中させることによってアルファ波を強化し、キーワードやイメージと条件づけて意図的に活用するわけです。

人によってはこの課程がなかなか旨いはず自信を無くします。アルファ訓練がかえってストレスになるというような皮肉なことも起こりかねません。このようなとき「パラメモリー」が大変便利です。

装置から出力される音を耳にすると、ダイヤルの位置によってアルファ波やシータ波が誘発されます。もちろん誘発脳波と自発脳波では意味合いが違いますが、結果として意識と潜在意識とが統合された能力発揮態勢になるようです。

脳の中でビート信号を発生

一方の耳から15Hzの心地の良い音を聞かせ、他方の耳には15Hzから4〜8Hzずれた音を聞かせると、ずれた音がビート（唸り）となって脳が刺激され脳

波に影響を与えます。装置のポリウムを調整すると、個人差はありますが、確かにアルファ波が誘発されたりシータ波が誘発されたりします。

東京医科歯科大学の角田忠信教授の話によりまずと、左の耳から入った音はそのエネルギー（音恵）の60%が右脳へ伝わり、残り40%が左脳へ伝わる。逆に、右の耳から入った音の60%が左脳へ伝わり、残り40%が右脳へ伝わるのだそうです。

この事実から判断しますと、右脳は左右の耳から入ってきた音の周波数差のビート信号を発生させ、左脳も左右の耳からの音で同じ周期のビート信号を発生させることになります。このビート信号が同期しているので、右脳と左脳の働きが統合されること予想されます。右脳と左脳の働きが統合されている状態で本を読んだり、考えことをしたり、練習をする力が発揮できるはずです。

勿論これは脳の基本的な機能構造からの推測ですが、実際に効果があるのかは試す以外に方法はありません。大勢の方が試すことによって統計的な優位性が論じられ、理論やモデリングはその後追いの形にならざるをえません。

自発アルファ波も強くなる

名古屋の能力開発研究所・杉山修所長の報告によると、アルファ波の出にくかった人が、パラメモリーを使うとアルファ波が出るが、愛用しているうちに、パラメモリーを使わなくてもアルファ波が強くなるようになった、ということです。

誘発アルファ波が自発アルファ波を強化したと考えられます。バイオフィードバック装置を使ってアルファ波を強化しようと努力しても、なかなかうまくいかず諦めかけている人にとっては福音になりそうです。是非、試してみてください。

アルファ波が持続して出せる人には不要ですが、

シータ波を誘発することもできますのでおもしろい体験ができそうです。アルファ波はメンタルな作用力に関わっていますが、シータ波はスピリチュアル（魂・霊的）な現象と関わっているらしいのです。ただこの場合、臨床脳波のシータ波ではなく体験者の主観的な感覚でシータと表現していることが多いので、今後の研究が必要とされることなのです。

プロスポーツ選手が実践

あるプロ野球球団に、アルファ脳波を指標としたメンタルトレーニングを提案して、監督、コーチ、選手たちに関心を持ってもらいました。実際にパラメモリーをつけたときの脳波を測り、アルファ波の強化されているのがはっきり示すことができました。

また、プロゴルフの養成幹部からもパラメモリーを使ったメンタルトレーニングについての相談を受けました。これまでにバイオフィードバック装置を用いたアルファ波強化のメンタルトレーニングを、さまざまなスポーツ分野で引受け、目覚ましい成果を得てきましたので、新しい試みとしてパラメモリーを使うのもいいかも知れません。

使い方は、当面試行錯誤となりますが、効果的な活用法を工夫し、成果があれば多くの方に役立てていただこうです。これはスポーツに限りませんが、実力を発揮するためには、心・技・体（精神力、技能的な力、体力）を磨かなければなりません。そのために日頃の練習が大切なのですが、脳波のベータ状態では練習効率が上がりません。アルファ状態での練習がものをいいます。

また、肝心の試験や試合のときに実力を発揮するにもアルファ状態が望まれます。そのためのメンタルトレーニングですから、今後ますますパラメモリーへの期待が高まりそうです。ともあれ経過を逐次報告していきます。

MONTHLY NEWS

スイス・モントルー国際会議で 脳力開発研究所の活動を紹介

去る二月一六日―二一日までの六日間、第六回ストレス国際会議が表記のスイス・モントルーで開催された。アメリカ・ストレス研究所の所長ロッシュ博士からの要請で志賀所長が出席し、二十日の午後、約一時間半にわたって、SRPセミナーの内容とその実施成果、FM-212A バイオフィードバック装置の特徴とその応用法についての研究と実践報告、装置のデモンストレーションを行った。

参加者はドイツ、フランス、イギリスなどのヨーロッパ各国、アメリカ、オーストラリア、日本から主に臨床医や臨床心理学者など約六十人が集まり、朝九時から夜十時頃まで、食事しながらをも含めて活発な議論が交わされた。バイオフィードバック法によるストレスマネージメントは既にアメリカで実践されているが、今回の志賀所長の新しい考え方に基づく提案は関係者にかんがりの議論を巻き起こした。従来はリラックスしてストレスを解消するためにバイオフィードバック装置を用いたが、志賀所長の提案は自分がストレスだと思ふ刺激（音やイメージ）を受けながらリラックスする訓練を行い、ストレスから逃げるのではなく立ち向かえる強さを育むことの意義を強調したものだ。スポーツのメンタルトレーニングやビジネス環境、受験地獄におけるストレス耐性が強化された実例の報告は参加者に強い印象を与えたようだ。

瞑想の森「集中内観」で 脳波測定実験

栃木県喜連川にある瞑想の森では毎月集中内観を行っているが、五月三日から九日までの一週間にわたって、導師・柳原鶴声氏の了解を得て内観実施者の意識状態の変化を脳波でとらえる実験を行った。被験者は二人の女性。朝六時起床して十五分間、昼食後の十五分間、就寝前の十五分間、一日三回の測定で内観の進行と脳波変化との関連を調べた。

内観の、心身症・神経症に対する治療効果の高いことや、登校拒否・家庭内暴力や出社拒否など環境不適応行動をとる人への更生にも役立つことから、五千人を越す人達がこの瞑想の森を訪れている。

ストレスによるさまざまな障害を解決する有力な手段として注目され、内観学会での学術的な研究と、アメリカやヨーロッパ、オーストラリアにまで広がっている実践で、現代の課題であるストレス対策の効果的手段になるものとして期待されている。

今回の脳波測定で解明の手掛かりが得られるかも知れない。分析の結果は次号にレポートする。

日本ユニシスの エグゼクティブセミナーで講演

伊豆・伊東の高台にある超ゴージャスな日本ユニシス・エグゼクティブセンターで、コンピュータ・カスタマーの社長さんを集めたセミナーが開催され、招かれて志賀所長が「VLSIと人間の脳、そして

「脳力開発」と題して三時間にわたる講演を行った。

VLSIとは超大規模集積回路。日本ユニシスの主力製品である大型コンピュータの心臓部・半導体集積回路をさす。志賀所長がLSI（大規模集積回路）の研究開発をしていたので講演依頼されたが、人間の脳もコンピュータと同じように情報処理をするので「大脳コンピュータを上手に使いこなす」ことにポイントをおいてVLSIとの比較を論じた。技術推移から予測すると、二十一世紀の始めに大脳の神経細胞に匹敵する数のトランジスタを組み込んだVLSIが開発レベルで完成する。大脳と同じような働きをするコンピュータができると真面目に主張する技術者もいる。果たしてそうだろうか？ 仮にそうなるにしても、それまでの間はこの素晴らしい大脳コンピュータをもっと上手に使うための脳力開発をしよう、と言うのが講演の要旨。

千代田生命 組合執行部の合宿研修会で講演

組合活動と日常の業務との両立に悩む千代田生命組合幹部の研究会が熱海市・シャトーテル赤根崎で開催され、特別講演として志賀所長が招かれた。

企業研修としてSRPが注目され、講演や講習の依頼が多いが、組合活動の課題解決としてSRPが評価されたのは珍しい。今後、就業時間の短縮に伴い、余暇の善用やストレス対策として組合員の福祉の立場からの要請が多くなると思われる。

(株)イッツと共催でマインドボディー フィットネスのインストラクター養成コース

最近のエアロビクスは有酸素運動で体脂肪を燃焼させ、健康で美しい身体をつくるだけでなく、リラクゼーションによるストレスの解消や瞑想によるス

トレスの克服を図ろうという傾向にある。

かねてから脳力開発研究所ではマインドボディーフィットネスとして心と体の関係を重視したプログラムを提供してきたが、関連分野からの強い要請で、関西地区でインストラクター養成コースを開催する運びとなった。週一回、六月～十月の四カ月。

エアロビクスインストラクターコースを終了した関心のある人なら誰でも参加可能。資料請求は脳力開発研究所OSAKA（06-8851-9454）の梅田まで。

日本生産性本部主催 異業種交流SRPセミナーの日程決まる

本誌7～9ページに記載したSRP合宿セミナーが大変好評であったため、第二次として左記の日程で開催することを決定した。富士吉田市にある日経連人材開発センターで十回にわたって実施する。

業種の異なる六社からそれぞれ五人づつ参加し、創造性開発をテーマにアルファ訓練やイメージ訓練を行い、仕事へどのように反映させるか、業種の異なる人達とのディスカッションを通じて明確にする。またマインドボディーフィットネスも大変好評で、ストレス解消だけでなく、アルファ状態が実感として掴めるので、納得のいくセミナーでもある。企業ぐるみの参加を是非お薦めしたい。

平成4年は(1)11月16日～18日 (2)12月16日～18日
平成5年は(3)1月6日～8日 (4)1月12日～14日
(5)2月3日～5日 (6)2月8日～10日
(7)2月17日～19日 (8)2月24日～26日
(9)3月3日～5日 (10)3月17日～19日

の十回。どの日程も一社五人で六社。毎回三十人でセミナーを行う。このため、七月三十日日に渋谷の日本生産性本部で無料説明会を行う。詳細は脳力開発研究所に問い合わせされたい。

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 , $\alpha 1$, $\alpha 2$, $\alpha 3$, 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: 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。

■ パラメモリー

(特許番号 1599968号)

¥31,500(税別)

アルファ波、シータ波 増強装置!



ロックやクラシックをBGM
に読書・勉強は時代遅れ!!

- パラメモリーは、左右の耳に若干周波数の異なる音を聞かせ、個人の脳回路の固有振動数に一致した状態をつくりだすことができ、脳機能の活性化を図る。
- 実際には、周波数の異なる心地の良い音がうねりとなり、脳が刺激され、個人差はありますが、アルファ波やシータ波が誘発されます。
- 既存の誘発装置に比べると、装置を使いながら本を読んだり、仕事や勉強、スポーツなどができ、能力開発の速効性に注目!

★仕様

外形寸法: 70(W)×101(D)×27(H)mm 重量: 85g

感応周波数: 4~8Hz

付属品: イヤホン・DC9V乾電池・ACアダプター・取扱説明書

● SRPトレーニングテープ

¥24,000(税別)

● アルファミュージック(全2巻)

¥4,000(税別)



● アルファクラシック(CD3種)

各¥2,500(税込)



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。

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_B

¥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：L:0.7.5～15μV、Hi:15～30μV
 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：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

▼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たく、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■ 時間■ 13:30～16:30 参加費■ 3,000円

8月 8日(土) 大阪
14:00～17:00
8月23日(日) 東京
13:30～16:30
9月27日(日) 大阪
13:00～16:00
9月27日(日) 東京
13:30～16:30

■スケジュール

1. 脳力について
2. アルファ脳波について
3. アルファトレーニング体験(瞑想)
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。 東京☎03-3565-0334 大阪☎06-885-9454

超能力体験セミナー

清田益章のスーパーマインド講座

内容■ 超能力の第一人者・清田益章が語る超能力発揮のコツ！
人間には眠っている未知能力があり、なぜ人はそれを日常生活に活用していないのでしょうか。アルファの切り口から超能力を体験してみませんか。

日程■ 8月 9日(日) 時間■ 13:00～16:00
9月13日(日) 参加費■ 7,000円

会場■ 渋谷東急プラザ8F東急BE

(プログラム)

1. 清田流超能力の概念について
2. スーパーマインド・リラクゼーション、イメージング法
3. ESPエクササイズ(スプーン曲げ・念写・透視)
4. 質疑・応答

お申込み・お問合せ■

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

東急クリエイティブセミナー
青山教室

『マインドボディフィットネス』

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。

※運動できる服装でしたらなくても参加できます。(要運動靴)お気軽にご参加ください。



マインドボディフィットネス

青山教室

参加者随時募集中

女性の方のみです。

期日■ 毎週月曜日(祭日を除く) 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AD

講師■ 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

東急クリエイティブセミナー

参加者随時募集中

期間■ 7月4日～9月26日 毎週土曜日 14:45～16:15

参加費■ 全12回24,000円(入会金6,000円 3年間有効)

場所■ 渋谷東急プラザ7F

講師■ 志賀一雅 監修:小沢裕子・野口礼子

お申込み・お問合せ■ 東急BE TEL 03-3477-6277

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 100 回	6月27日(土)~28日(日)	東 京
第 101 回	7月25日(土)~26日(日)	東 京
第 102 回	8月 1日(土)~ 2日(日)	富士研修所
第 103 回	9月19日(土)~20日(日)	東 京
第 104 回	10月17日(土)~18日(日)	東 京

*変更する場合がありますので、必ず電話でお申込みください。

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
- ・エコ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. 富士山のふもとで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 ■7,500円(2名1室) / 9,500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
- BFT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 アルファサイエンスを創刊以来
愛読してくれている方から励ま
しの声をいただき、本当に嬉しく思いました。少しでも良い
内容で皆様にお届けしたいと気持ちは張り切っているものの、
時間は待ってくれないので、遅れを取り戻すことができません。
ん。今回も1ヵ月遅れになってしまいました。だからど
SRP公開セミナーも六月で100回目になりました。だからど
うということもありますが、よく続いていると思います。
継続を力にしてアルファサイエンスも頑張ります。(S)