

時代が求める
新しいメンタルセルフケアのためのトレーニング
文部科学省よりリリース!

酒井 淳



志賀一雅



座談会

メンタルウェルネストレーニング

石黒哲明



鳥居高之



このトレーニングを実践する「中学、高校」「専門学校」「企業」の担当責任者の方をお迎えし、志賀博士をホストに座談会を行いました。

ストレス解消、勉強に意欲

3分間のプログラムを40種 開発

志賀 私どもは、文部科学省委託

事業の平成二十年度専修学校教育重点支援プランに採択された「学生の心の健康を増進し学習意欲の向上をはかる『メンタルヘルストレーニング』の導入と実践」（日本工学院八王子専門学校）プロジェクトでのプログラム総合監修を担当させていただきました。

開発に先立ち、全国の専修学校千九百校を対象に、メンタルヘルスへの取り組み状況を調査したところ、「取り組んでいる」が二〇%程度で、多くは「必要性は感じているが取り組んでいない」という状況でした。「取り組んでいる」学校も、カウンセリングあるいは相談室があるというもので、予防的なものは見られませんでした。また、教職員もメンタルヘルスが必要だという意見が多くありました。

鳥居先生のところではメンタルとあわせて総合的な脳力開発を授業などに取り入れていらっしゃいますが、その効果や感想などはいかがですか。

鳥居 数値だけで示せない部分もありますが、出席不良の学生の数が減つてきました。学生の感想では、授業が

石黒 学校に比べて企業は遅れています。原因はおそらく、対象年齢層が幅広いので、どこに照準を合わせるのかということだと思います。

一時、どの企業も競争をあおる風潮があつたために従業員が心の病を持つということがありました。ただ、メンタル面のケアをするにも、それぞれ業務内容も違うし年齢も家族構成も違うなど、抱える背景は複雑なので、個

楽しい、就寝時の寝つきがよくなつた、といった意見があります。実際に学生たちはストレスを抱えていたり、自信がない、自己肯定感が弱い、うつ傾向がみられるなどがあったのですが、それがこのトレーニングをすることで緩和された気がします。

志賀 メンタルヘルスという言葉の

対極には病気のイメージがあるので、ここではウェルネスという表現にしました。メンタルウェルネスは、授業前や途中でできるように三分間の短い「メンタルウエルネストレーニングプログラム」を作りました。これは、酒井先生の学校での取り組みがヒントになっています。

酒井 私どもでは創立以来七十三年

間、朝礼の中で、当初は吟詠をやって、それから瞑想していきなけですが、志賀先生とめぐり合って、呼吸法や思い出などを加えて約三年になります。

外部の方からも生徒たちが「非常に落ち着いている」などと高い評価をいただいています。現在、朝礼と終礼で行つてますか、さらに効果を上げるために、これを実施している理由についての意識を高めたいと考えています。

い、授業中眠くない、などです。そういう姿勢で企業も取り組んでいただけますか。

石黒 企業の場合は、病気イコール仕事ができない人と見られる傾向があるので、このままでは心の病になるのではないかと思う人ほど、なかなか自分から相談に行くことができない。ですから、病気ということではなく、別

の方法で改善を図ることができたらと私は思います。

志賀 メンタルウエルネストレー

ニングは三分でできるものを、一年間四十週やるとして、四十のプログラムを作りました。継続してやると結果が

出でます。



しよう、と声かけをする内容です。

他には、首を動かす、目を動かす、などのいろいろな動作を通じて緊張からリラクゼーションへの反射の形成を狙つて、四十のプログラムを作りました。

石黒 準備運動としていいですね。

酒井 子どもたちの姿勢を矯正するのもよさそうです。

志賀 体操と違うのは、“いい気持ち”と思うこと。ここがポイントです。私たちは日常生活で何かをするとき、期待感が高まり、やっている途中や、やり終えたときに喜びと満足の意識があれば、脳からの信号で細胞が健全でいられます。満足感があれば疲れも取れ、意欲がわいてきます。ですから、四十のプログラムすべてに“よかつた”という言葉が入っています。後の方では“ありがとうございます”という感謝の言葉も加えました。そして最後には、“理想の人生にしましょう”と呼びかけます。ただ、その場にフィットするものを先生方が選択してやつていただければと思います。

メンタルウエルネストレーニングは、わずか三分間ですから、各教科の先生に授業の前にやっていただきたいのです。私どもが、専門にトレーニングを受けた講師を派遣するには限界がありますので、理解していただくための講演会を企画しています。面白いから授業に採用しようと思われる先生にはワーカシヨップも用意しました。さらに、大勢の人を指導したいという方には二日間の根本的なことが体験できるセミナーもあります。この三段階のものを用意しています。

いちばん期待しているのは、人間関係で挫折したり、喜びも満足も希望もなく引きこもつたり、フリーターになつたりというのが非常に多いのです。先ほどの一分間一一六のリズムは、クラシック音楽の行進曲のリズムです。面白いことに、半分の五八回は、脳波的にいうと睡眠導入のリズムで、子守歌になります。身体にもリズムがあって、本来のリズムに合わせて動作する

と、合理的に体が動くわけです。

こういうことを少し解説していただきたながら、脳の活動は面白いなと思つてもらえると、効果も上がると思いま

す。

酒井 高齢者の老化防止にもなりますでしょうか。

志賀 そこまでは実験していませんが、スポーツ選手には実験しました。どんなスポーツであれ、ウォームアップ時にこのテンポでやると、その先の練習がうまくいく。練習が終わったら、このテンポでクールダウンすると疲れが取れる、という報告は聞きました。

肩の上げ下ろしの後、目を閉じて深呼吸して、動かした肩に意識を集中させて、“いい気持ち”と思つてください。そうすると脳から満足の信号が出されます。一一六回というのは脳の中の体内時計のリズムで、このリズムでリズムを一分間に一一六回刻んで、そのリズムに合わせて肩を上させます。一一六回というのは脳の中のリズムで、このリズムがこれまで、体を動かすと血液循環が合わせて、非常に良くなつて、意外に疲れないし、非常に良くなつて、意外に疲れないし、握りしめ、大きく伸びをしてから目を開けます。さあ、これから勉強しま



朝礼・終礼前、授業前の活動で 授業集中・スポーツで実力発揮、心の可能に

酒井 プログラムの内容はどのよう

効率よく動くことができます。

なものですか。

志賀 違和感がないように、最初は体を動かすことから始めます。

例えば、肩の上げ下ろし。メトロノームなどでリズムを一分間に一一六回刻んで、そのリズムに合わせて肩を上させます。一一六回というるのは脳の

作用で全身の疲れがとれ、これまでの勉強や仕事をする態勢が整つて、その作用で全身の疲れがとれ、これまでの勉強や仕事をする態勢が整つて、そのままの状態で勉強ができるのです。

さらに、目を閉じたまま、手を強く握りしめ、大きく伸びをしてから目を開けます。さあ、これから勉強します。さあ、これから勉強します。

非常に良くなつて、意外に疲れないし、握りしめ、大きく伸びをしてから目を開けます。さあ、これから勉強します。

それを未然に防げるのではないかということです。

鳥居 これは親も子どもと一緒にやればいいですね。

志賀 先生が直接生徒さんを指導するのが理想ですが、よく分からぬ場合にはCDを再生していただいて実践する方法もあります。これなら、ご家庭でも出来ますので、これを広げていきたいのです。後半のプログラムには、癖や習慣の改善、課題解決や目標達成とか、願望成就や自己実現などの内容になっています。

石黒 私自身は、トレーニングのおかげで、ほんとに寝つきがよくなつた

し、仕事の場で意識をコントロールできるようになりました。一番大事なのは、難問が起きたときにいかに筋肉と脳の意識を弛緩させるかということで、それは身についたと思います。

志賀 わずか三分間のエクササイズですから、毎日やつていただくと身につきますよね。その際、よかつた、ありがとうございます。という気持ちの満足感と感謝が本当に大事です。

酒井 四十のプログラムのCDは出来上がっているのですか。

志賀 はい。ご希望ならいつでも提供できます。

MENTAL WELL



人生の多難、乗り越える力に 社会に_{出る}前にトレーニングを

石黒

最近、入社してくる若い人た

ちは顔の表情をつくれない人が多い。

普段の仕事も、モニターだけを見ていることが多いので、顔の筋肉を普段あまり使っていない。志賀先生の

トレーニングでは、顔の筋肉を動かすところから入るというのもいいですね。

志賀 はい、それから携帯電話のよ

うな小さな画面を見ていると、眼球の筋肉をあまり動かさない。ですから、

トレーニングの中には目を動かす運動

も入れています。

こういうトレーニングは、卒業してから十年、二十年後に生きてくる。それが問題が起きて初めて気がつくわけです。

実は、私は二十年ほど前から、松本市の高校の特進クラスの生徒さんたちにメンタルトレーニングを指導しています。

まして、その生徒さんが社会人になって、人間関係がうまくいくし、ストレスにも強いことが、高校時代のメンタ



ルトレーニングのおかげだということに気がつき、学校に報告してきたことありました。

今回のこのメンタルウェルネストレーニングも、そうした一生のものになるかなと思っています。

石黒 私も約二十年前にトレーニングを受けまして、その時はよく眠れるようになつたという意識しかなかつたのですが、ここ最近、仕事上でも生きしていく上でも、さまざまな局面を乗り越えることができたのは、そのおかげかなと思います。

酒井 企業では、新入社員の五〇%近くが三年以内に辞めているそうで、その原因は人間関係だと言われています。

石黒 それは環境が相当変わることもあると思いますが、学生のときの視野

でも、大したことないよ、そこを乗り越えれば自分がどんどん成長するんだよ、と言つてあげていないので、かと思います。そういう意味で、社会に出る前に学校でこのようなトレーニングを実施することには大きな意味があるかと思います。

志賀 メンタルウェルネストレーニングの中で人間関係にかかるものとして取り上げているのは、いじめの問題でして、いじめている人、いじめられている人、傍観している人たちに訴えているプログラムです。

の中で考えていることと現実とのギャップが激しかつたからだと思います。会社に入るときに、ギャップがあるのは当たり前だということを伝えていない。二十二歳で入社して六十歳まで勤めたら、当然いろいろなことが起こる。

鳥居 子どもたちも若い人たちも、早く人間として完成することを求められる。非常にプレッシャーが大きい。辛抱強く長い目で子どもたちを見てほしいと思います。

志賀

世の中の流れが合理主義です

から、どうしても目標に向けて合理的な行動をしようとする、そしてすぐの評価したくなる。目標はゴールとして大切ですが、その達成だけを至上しないで、プロセスである毎日毎日を満足できるように積み重ねていき、気がついたら目標が達成していた、という生き方がいいと思います。

今日は大変参考になるお話を伺うことができました。ありがとうございます。

した。

平成20年度 文部科学省委託事業専修学校教育重点支援プラン

メンタルウェルネストレーニング 推進プロジェクト

心の健康
ストレス対策
人間関係の改善

メンタルウェルネストレーニングを体験できるセミナー、講座が開催されます。詳しくは今号7ページもしくは下記ホームページをご覧下さい。

メンタルウェルネストレーニング

MWT推進プロジェクトWEB

<http://www.eba.ne.jp/mwt/>

メンタルウェルネス

検索



子どものための
ビジョントレーニングの現在

内藤　社会的なニーズがかなり高まつ
てきていることは言えると思います。
ただ、私にしてみれば、やっとここま
で来たか、という感じなのですが…。
今後、子どもの「発達」や「学習」

が、顧問に就任されている東京女子学院
中学高等学校で生徒対象のビジョントレ
ーニングが実施されましたが、学校など
での認知や進歩などの状況はいかかで
すか？

～ 現在イ・プラスジムでは小学生向け
のビジョントレーニング教室「目の学
校」が全国各地で開催されていますが、
子どもさん対象の「ビジョントレーニン
グ」の状況などはいかかでしょうか？

において、ビジョントレーニングの重
要度が増していくことは間違いないで
すが、もつともっとその理解にスピ
ードアップが望されます。ビジョンにつ
いてのケアが必要な子どもさんは現在
でも既にたくさんいて、中には本当に
困っている方もいるのです。

～ 今年も、昨年に引き続き内藤先生
が、学校などで生徒全員に実施してい
が、学校などで生徒全員に実施してい
たくことが本当に必要かと感じます。

お母さんとか保護者の方、なんらかの
形で発達の問題がある子どもさん、あ
るいは塾とか学校の先生、教育の現場
におられる方々が中心で、講演終了後
にさまざまなご相談もいただきました。
「発達に関して問題があるのだろうけ

米国公認オプトメトリスト
Dr. 内藤貴雄インタビュー

子どもの思考の発達に 役立つ ビジョントレーニング

本日は内藤先生の「特別視機能研究所」に
お邪魔し、ビジョントレーニングの現状、中
でも「子どもの発達」に関する様々な最新情
報をお伺いすべくインタビューさせていただき
ました。

内藤　ただ講演終了後に担当者や関係
者の方から「今後、色々な部分で学校
のプログラムに取り入れていきたい」
というご要望をいただいたりします。
このようなケースは徐々に増えてくる
のではないでしょうか。子どものビジ
ョントレーニングを始めた学校関係者が
増えてくると社会的にも大きな力とな
るのではないかと考えます。その意味でもイ
ンチエックなどは、今までにない事例
が可能になります。とにかくまずは視
力検査だけで子どもの「見え方」を判
断する旧態依然のやり方を、そろそろ
やめにすべきだと思います。

全国での講演活動

～ 今年は夏から秋にかけて大阪と東
京で「子どもの発達に役立つビジョ
ントレーニング講習会」が開催されました

が、そちらのほうはいかがでしたか？
内藤　多くの方々にご来場いただき感
謝いたします。

内藤　そうですね。身体検査などで視
力検査は当たり前に実施されています
が、視力以外の検査、いわゆるビジョ
ンチェックなどは、今までにない事例
ですし、実施することでさまざまな対応
が可能になります。とにかくまずは視
力検査だけで子どもの「見え方」を判
断する旧態依然のやり方を、そろそろ
やめにすべきだと思います。

ど具体的にどこが問題なのかわからぬい」というような方で「目が上手く使えていない」「ビジョンの問題」という可能性を理解していただいたというケースもありました。なかなか今まで知る機会がなかった、というのがほとんどだと思いますが、今後も引き続き各地で開催し、ぜひ多くの方々にお話を聞いていただき、「ビジントレーニング」の概念をご理解いただく方が一人でも多く増えていくことを願っています。

内藤先生からのメッセージ



内藤 目の機能は視力測定だけではわからない事がたくさんあります。欧米の色々なデータを見てもそうですし、

内藤 まだビジョントレーニングをあまりご存知ではない皆様へのメッセージをお願いします。

内藤 目の機能は視力測定だけではわからない事がたくさんあります。欧米

日本でも当然同じです。「勉強ができる集中力がない、じっと座っていない、やる気がない」といった問題を持つ子どもさんに対し、「能力がない、やる気がない」という見方で叱るのではなく、ビジョンの発達が子どもの発達に及ぼす大きな影響についてご理解いただき、できるだけ早く気づいてあげて対処するという事が大事だと思います。トレーニングを受けたお子さんはきっと成績があがる、物事に集中できる、立ち居振る舞いがスマーズになる」などの成果が見えてくるはずです。あるいは、保護者の方が「子どもさんのビジョン」についてまずは理解されるだけでも、子どもさんにとつて非常に大きな変化へのスタートとなるはずです。

内藤 イプラスジム「目の学校」でトレーニングを受けられると、目の使い方に問題がある子どもさん、そうでない子どもさんに関係なく、発達段階に必要不可欠な「ひとつの学び」として、ある意味「一生の大きな財産」になる、大きな転換点にさえなるかもしれません。

ビジョントレーニングは日本での認知度はまだまだ低いですが、欧米では70年以上実践されている信頼できる理論、裏付けがあるトレーニングです。子ど

立ち居振る舞いがスマーズになる」など、成績があがる、物事に集中できる、立ち居振る舞いがスマーズになる」など、成績があがる、物事に集中できる、

日本に10数人しかいないと言われている米国オプトメトリストの草分けとしてさまざまな活動をしておられる内藤先生。「TVゲームや携帯電話などに幼い頃から慣れ親しんでいるが故に、目や指やからだを駆使して学んでいく理想的な発達のプロセスが欠如し、学校で苦労している子どもさん」のためにビジョントレーニングを指導されています。

今回お話を聞く中で、ビジョントレーニングのあり方にについては特定の方だけではなく、ある意味我々大人全員が考えないといけない問題だと思いました。私たちも子どもさんがトレーニングによって大きく変化していくのをたくさん見てきました。それを目の当たりにして私たちも元気をもらっています。もっともっと多くの方にこのトレーニングを広めたいと改めて思った今回のインタビューでした。

日本に10数人しかいないと言われている米国オプトメトリストの草分けとしてさまざまな活動をしておられる内藤先生。「TVゲームや携帯電話などに幼い頃から慣れ親しんでいるが故に、目や指やからだを駆使して学んでいく理想的な発達のプロセスが欠如し、学校で苦労している子どもさん」のためにビジョントレーニングを指導されています。



米国公認オプトメトリスト 内藤 貴雄

Profile: カリフォルニア大学アーバイン校生物学科を経て、南カリフォルニアカレッジオブオプトメリーを卒業。ドクター・オブ・オプトメーターの称号とカリフォルニア州の開業ライセンスも取得する。「92年「特別視機能研究所」をスタートさせ、元ボクシングチャンピオンの薬師寺保栄や飯田覚士など様々な分野のスポーツ選手から小・中学生にいたるまでのビジョンケアをおこなっている。著書に「小学生のためのビジョントレーニング」(日刊スポーツ出版社)他多数。

● 内藤貴雄先生 最新書籍のご案内



定価 1,200円



定価 1,365円

小学生のための
ビジョントレーニング(監修)
[日刊スポーツ出版社]

脳は眼から鍛えなさい!
[フォレスト出版]

SPECIAL NEWS!!

11/15(日)
愛媛県松山市開催

2009年11月15日に愛媛県松山市で
「子どもの発達に役立つビジョントレーニング講習会」
が開催されます。

講師：内藤貴雄



子どもの発達に役立つ ビジョントレーニング講習会

詳しくは…<http://www.eba.ne.jp>
イプラス脳力開発トレーニング協会WEBをご覧下さい。



工学博士 志賀一雅先生インタビュー

脳波バイオフィードバック の未来 (前編)

alphatec-IV

今年、第一号機発売から約20年

うなるほど

そして前回機「フレインビルター」に「ト」から約10年ぶりに「志賀式脳波バイオフィードバック装置の最新版としてリリースされたアルファテックIV(4)。今までの研究成果と最新の脳波研究情報を融合して完成した、この「シン」は「2名の脳波の同調を観察できる」という、世界でも類を見ない性能を誇る装置です。

本日は、その開発からリリースまでの秘話をお伺いすべく、インタビューをさせていただきました。

今号と次号の 2 回に渡り掲載させていただきます。

志賀 たモーテルですね！
そうです。

に脳波を観察できる「ブレインユニット」を開発したんです。

何故、新たに開発したか？

まず最初にお伺いします。今回新たにアルファテック4を開発するにあたつての一番大きな動機をお聞かせ下さい。

志賀 アルファテック4の前身としてアルファテック3というのがあってこれはスタンンドアローンで使え、結構コンパクトで気軽に携帯できるタイプだつたので、スポーツ選手が遠征先で使うとか受験生が受験勉強で使うとか、13年ほどのロングランで、さまざまて

方にお使いいただきおりました。

志賀 だけど、結果的に時間がかかっ

か「せいやいました」(笑)
「アイデアを形にする事の困難さで
すね

じやないかと思つてゐるんですね。

4が詳しく分析できる機能を持つていいとするというのがタイミングとしていいん

だによく分かっていない。ところが、少しずつその内容が分かり出してきて、色々な学説があつて仮説ではあるけれど、意味づけがはつきりし出してきた、そういうこととアルファテック

志賀 おかしな話なんだけどアルフアだ
波ってね、実はどこから出てどういう
動きでここへいらつ、専用の仕事で

たのが良い事でね、最近脳科学が進歩しているじゃないですか？その中ではいわゆるピックサイエンスっていうか大掛かりな装置を使って研究するんだけど、現在の研究の流れの中で再び脳波が注目されつつあります。

The image shows a collection of Brain Games equipment. It includes a white handheld device with a screen and buttons, a black headband with sensors and a small white receiver, a white CD labeled 'Brain Games Brain Builder' with a blue and purple cover, a black power adapter with a cord, and several black cables (including an S-Video cable and a power cord).

パソコンにつないで、詳しい脳波分析が可能となった前号機の「ブレインビルダーユニット」

バイオフィードバック装置の歴史と現状

「例えば、脳波の研究が歴史的に盛んであった80年代にアルファテックの1号機を開発されて、そこから色々な推移があつて当時のニーズと現在のニーズが変わつてきているということでしょうか？」

志賀 そうなんです。「バイオフィードバック」というのは、なんでもそうですけど、例えばピアノを弾いたら音

が聞こえてきて譜面通りに演奏しているか、していないかは音を聞くことで理解し、修正しますよね、それで上手になっていく。ボールを投げるのもね、ストライクか外れたかってい

うのも見て修正をして上手になつていく。人間の脳はフィードバック情報さえあれば目指すものに対してもうまくコントロールできるように能力が使われて、一方フィードバックの信号がないとどうにもならない。その中で、脳の働きにおいてはそのプロセスにおいて

「脳波をみるとアルファ波が出るようよ」つていうのが分かっているわけです。

志賀 そこで脳波を計つて、アルファ波が出ると音で教える、鈴虫が鳴く様な音が聞こえてくる。瞑想をすると鈴虫の鳴る時間が長い方がいいよとか、

より長くて強い音が鳴る様にフィードバックを手がかりにしてコントロールすればいいという考え方。これはアメリカで考案されたのだけど、目的は何かといえば、あの当時は脳の働きの不具合を修正することだから、心身症とか神経症に対する治療、医学的な目的だったんですよね。

「そうだつたんですか」

志賀 私は、そこに興味があつてアメリカの学会に参加しながら色々な装置を見たけど、日本では治療目的では難しいでしょ？ 医者であれば別だけど。

そこで、脳の働きをコントロールして勉強に集中できるようになつたり、スポーツの試合で実力が發揮できるようになるために使えないかなと思つて私が最初に手掛けたのが、松下電器で

学習装置として開発された第1号機なんですよ。

「ということは、医学的な目的としてアメリカで開発されたものが日本では能力発揮のためのツールとして使つていこうじゃないかという事で開発されたということですね。」

志賀 そうなんです。私は医者じゃな

いから医学的には使えないのに学習として使えるんじやないかと、色々と実験を重ねたのですが、結果は本当に予想通りのものでした。たとえば英語の苦手な人がアルファ波が出る状態で英語を聴いていると、なんだか分からないうに覚えてしまうとか。アルファ波が出るとカセットテープが動き出しても、それは後付けて本当の事はわからないんですね。でも、脳波を計る

英語が耳に入つて条件づけされてしまふ。そうすると、英語が聞こえるとア

ルファ波が出てしまう。無意識にリラックスして集中できてしまう。

「良い状態の時だけ聴こえてくるという、嫌々勉強するという事ではないということですね。」

志賀 いつの間にか苦手な英語だったのに苦手意識が消えて、なんか得意な感覚というか好きになつていく。好き嫌いっていうのも理屈ではなく、「なんでこれ好きなの？」って聞かれても、だつて好きだもん(笑) ジヤあなんでもこれは嫌いなのと聞かれても、だつて嫌なんだもん(笑) そこに理屈をくつづけてもそれは後付けて本当の事はわからないんですね。でも、脳波を計ると分かる。

「目で見ることができるわけですか」

志賀 そうですね。アルファ波がいっぱい出ている状態つて共鳴だから好きで受け入れている。アルファ波が出ない時つていうのは共鳴しないで拒絶している。そうするとアルファ波が出る



ナショナルより販売された初期機種(1982年)
カセットと連動するモデルは世界初！

ルファ波が出てしまう。無意識にリラックスして集中できてしまう。

「良い状態の時だけ聴こえてくるという、嫌々勉強するという事ではないということですね。」

志賀 いつの間にか苦手な英語だったのに苦手意識が消えて、なんか得意な感覚というか好きになつていく。好き嫌いっていうのも理屈ではなく、「なんでこれ好きなの？」って聞かれても、だつて好きだもん(笑) ジヤあなんでもこれは嫌いなのと聞かれても、だつて嫌なんだもん(笑) そこに理屈をくつづけてもそれは後付けて本当の事はわからないんですね。でも、脳波を計ると分かる。

「目で見ることができるわけですか」

志賀 そうですね。アルファ波がいっぱい出ている状態つて共鳴だから好きで受け入れている。アルファ波が出ない時つていうのは共鳴しないで拒絶している。そうするとアルファ波が出る

27万5千円だったかな？ そこで私はもう少しコンパクトな装置が欲くて自分で新たに開発し販売した。それがアルファテックのシリーズです。

情報がファイードバックされるわけです

うかでできなくなっている、お互いの気持ちが分からぬし理解できないじゃないですか、でも結局それも脳の働きなんですね。

脳波バイオフィードバックの今後の可能性



改良が重ねられてより活用しやすくなった、最新の脳波バイオフィードバック装置「アルファテック4」

うかでできなくなっている、お互いの気持ちが分からぬし理解できないじゃないですか、でも結局それも脳の働きなんですね。

うかでできなくなっている、お互いの気持ちが分からぬし理解できないじゃないですか、でも結局それも脳の働きなんですね。

うかでできなくなっている、お互いの気持ちが分からぬし理解できないじゃないですか、でも結局それも脳の働きなんですね。

うかでできなくなっている、お互いの気持ちが分からぬし理解できないじゃないですか、でも結局それも脳の働きなんですね。

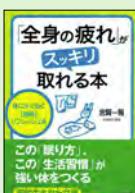
うかでできなくなっている、お互いの気持ちが分からぬし理解できないじゃないですか、でも結局それも脳の働きなんですね。

うかでできなくなっている、お互いの気持ちが分からぬし理解できないじゃないですか、でも結局それも脳の働きなんですね。

志賀一雅先生 最新書籍のご案内



笑顔で成果を出す
7つのスイッチ
[サンマーク出版]
定価 1,470円



全身の疲れが
スッキリ取れる本
[三笠書房]
定価 600円

脳波バイオフィードバック 活用セミナー

講師：志賀一雅
アルファテック4開発者／工学博士

大阪 11/8(日)
東京 11/9(月)

2009年11月に東京・大阪で、志賀博士が講師を務める「脳波バイオフィードバック活用セミナー」が開催されます。この機会にぜひご参加下さい！
(詳細は別頁に記載)

う、信用できる」というようなところ
で病院を選ぶなどはよく聞きます。そ
ういう感覚的なものを脳波で見てみて
ます。たとえば声を聴いていい声だな
と思うか思わないか、顔を見て可愛い
と思うか思わないかは主観で人それぞれ
です。お互いのアルファ波がシンクロ
するときが合う、というか良いコミ
ニケーションができるのではないか
と考えています。それは以前に鍼灸師
と患者さんとの脳波を同時に測った時
の経験がヒントになっていました。鍼灸
師が治療するとき、鍼灸師と患者さん
の脳波を同時に計ると、鍼をたてる直
前に、お互いにアルファ波が出てしか
ら周波数と位相が合致するんです。治
りが良い患者は合致する頻度が多いし、
治りが悪い患者さんはあまり合致しな
い。ひょっとすると鍼がなくても鍼灸
師のアルファ波で治してしまう。患者
さんがアルファを受け入れなければ治
らない。実際その鍼灸師は鍼がなくて
も氣で治せると言つていきました。だと
すると、アルファテック4を使って治
療前に鍼灸師と患者さんとでアルファ
波を共鳴させてから治療にあたる。そ
うすれば治りがすごく良くなる、とい
う仮説ですね。

次号に続く…
インタビュー モリスン大日

う虫も好き好き」「あばたも笑窪」と
なり、争いが避けられる。というか、
そういう部分が可愛いと思うというか
好きだよって思うこととつながってい
るような気がします。(笑) 婚活で条
件が理想でもビビ、ビーどこない、そ
れは脳波的共鳴がないのではないかと
思っています。

う、信用できる」というようなところ
で病院を選ぶなどはよく聞きます。そ
ういう感覚的なものを脳波で見てみて
ます。たとえば声を聴いていい声だな
と思うか思わないか、顔を見て可愛い
と思うか思わないかは主観で人それぞ
れでしょ？ 何でいい声なのか、可愛
い顔なのか、发声学や造形学で客観
的に理想だとされても、好き嫌いは別
じやないですか。やはり脳波的な共鳴