

今回は、日本のネイル界の草分けとして活躍されている山崎比紗子先生をお迎えしました。山崎先生と志賀一雅博士はある知人を介して出会い、その後志賀博士の提唱する「メンタルウェルネストレーニング(MWT)」に共感し、「ネイリストの新たな素養としてのMWT」を実現すべく、コラボレーション活動を進めております。

「ネイル」「脳力開発」とジャンルは違えど、先駆者として長年にわたるチャレンジを今も継続しておられる両先生から「これから時代を楽しく健康に、そして自由に生きるコツ」をお伺いすべく今回の企画となりました。

「これから独立、起業する方」必見です!

進行・編集:E-PLUS-α編集長 斎藤 義雄



イノベーターの共通点 「ネイルと脳力開発」

対談 山崎比紗子 × 志賀一雅

(ヒサコネイル代表)

(工学博士)

日本における ネイルの歴史?



やまさき ひ さ こ
山崎 比紗子 ヒサコネイル代表

■プロフィール

1975年美容界に入る。当時、日本では新分野であったソフンエスティック(フランス式)を専門に学ぶ。その後、大脳生理学と心理学を学び1980年ビューティークリニック・エレガントを大阪梅田に開店。1984年カリフォルニア州ニューヘリースクール・オブ・ビューティーに留学。卒業後西日本初のネイル専門学校「ヒサコヤマサキネイルスクール」を開校。さらに「オーストラリア クイーンズランド州・ネイルスペシャリスト・ライセンス」「米国 ニューヨーク州「ネイルスペシャリスト」ライセンス」など多数のライセンス取得。2006年には「日本ネイルセラピー研究会」を発足、代表となる。受賞歴として「大阪市 さらめ企業賞」「全国商工会議所女性企業家大賞グローバル部門特別賞」「ハッピーキャリア企業賞」など。著書として「指先からの美学(善本社)」「爪110番(善本社)」「爪美人(善本社)」「ネイルセラピー(共著・フレグラントジャーナル社)」他多数

株式会社ヒサコネイルWEB

<http://www.hisakonail.jp/>

山崎 比紗子
その頃、私は病気療養中だったんですが「健康になつたら綺麗になりたい」という思いから美容の仕事を興味を持ち始めていた矢先でしたので、元気になって間もなく東京九段に開校したばかりのエステティックスクールに入りました。ソワントエステティックというのは、今まで行っ

志賀 なるほど。
山崎 その頃、私は病気療養中だったんですが「健康になつたら綺麗になりたい」という思いから美容の仕事を興味を持ち始めていた矢先でしたので、元気になって間もなく東京九段に開校したばかりのエステティックスクールに入

志賀 私どもは「脳のトレーニング」を実践できる場としてイブラスジムを全国に開設し、地域の方にご参加いただけます。ただ地域によってはまだジムが開設されていない所もありますので「ジムに通えない方に向けてのサポートプログラム」としてメンタルウェルネストレーニング(以下MWT)を推進しております。山崎先生には指導者2級資格、そして1級を取得しています。山崎先生には心強く思っています。ありがとうございます。ありがとうございます。

志賀 ありがとうございます。ありがとうございます。山崎 比紗子 ヒサコネイル代表
山崎 おお、ソワントエスティックとはフランス語で「手当」「手入れ」「気配」という意味ですが、フランスでは100年の歴史があるんです。私が美容の仕事を始めた当時の日本ではまだほとんど知られておりませんでした。

志賀 なるほど。
山崎 その頃、私は病気療養中だったんですが「健康になつたら綺麗になりたい」という思いから美容の仕事を興味を持ち始めていた矢先でしたので、元気になって間もなく東京九段に開校したばかりのエステティックスクールに入りました。ソワントエステティックというのは、今まで行っていた日本ではマニキュアサロンと書いてあったのですが、まだ日本ではマニキュアする人

ているお肌の手入れ、スキンケア、ボディケア、メイクアップなどです。そこからが私のスタートです。

志賀 そうでしたか。

山崎 最初はエステティックサロンとしてオープンしたんですね。でも「もっとトータル的に女性を美しくするには一体どういう施術メニューを加えたらいんだろう?」と悩んでいました。その頃にあ

る研修でアメリカに行つた折、滞在中に街のあちこちでネイ

ルサロンを見つけて「面白そう!」と思ってお店に入ったのがきっかけです。

志賀 その頃のアメリカは凄かったでしょうね!
山崎 はい。中高年のおしゃれ感覚は素敵で衝撃的だったのですカルチャーショックを受けました。そして日本に帰ってきてネイルサロンのこと

が忘れられなくて、「あの技術を絶対日本に入れたい」と周りの人々に話しましたが日本では当然皆が反対しました。そして日本に帰ってきてネイルサロンのこと

が忘れられなくて、「あの技術を絶対日本に入れたい」と日本では当然皆が反対しましたね(笑)。そんなもの日本でビジネスになるのかつて。

志賀 文化が違うから理解できないでしようね。

山崎 ロサンゼルスのネイル

の店にはマニキュアサロンと書いてあったのですが、ま

ておっしゃったんです。私は耳を疑うほど驚きましたね。

志賀 それはラッキーでしたね！

山崎 はい。でもあまりにタ

イミングが良すぎて「ほんと

かな？」ってちょっと怖くな

つたりもしたんですが、凄く

素敵な人だったので、友人と

一緒にとにかく夜8時、約束

の時間に訪問したんですね。

そしてドアを開けた途端に目

の前に飛び込んできたのが大

きな浮世絵。それを見てほつ

としました。

志賀 日本文化を愛好してお

られる方だったんですね。

山崎 そうなんです。日本に

一度来られたことがあるとの

事でした。そこでご自分が今

まで研究や勉強をされたネイ

ルの歴史、しかも一番知りた

かった中近東からヨーロッパ

の歴史についての手書きのレ

書いてよ。その本がお礼だから、約束よ』っておっしゃつて、下書きのように両面乱雑に書かれたレポート用紙20枚くらいをそのまま私に下さったんです。

志賀 わあ～凄い！ ドラマは勇気を出して声をかけたところから始まつた(笑)！

山崎 そういう不思議なこと、奇跡みたいなことが人生には起るんですね！ 涙が出る

はどうれしくて大切に日本に持ち帰り、翻訳していただきま

した。夢中で一生懸命行動

していました。夢中で一生懸命行動

していると人生でいろんな

素晴らしい事に出会うんですね。21年前に出版した「指先からの美学」はもう絶版になってしまった。夢中で一生懸命行動

すとぞいぶん長く一緒に過ご

すわけですね。作業しながらカウンセリングやヒーリングができますよね？ お客様

（笑）素敵なお話ですね。

山崎 あります、あります。

そこにあるだけで凄く気分がいい店ってあります。それは

スタッフの雰囲気や笑顔かな？ と思って、接客応対などのスキルアップを心がけるよう指導はしていますけど、

なたにあげる。けど必ず本を書いてよ。その本がお礼だから、約束よ』っておっしゃつて、下書きのように両面乱雑に書かれたレポート用紙20枚くらいをそのまま私に下さったんです。

志賀 わあ～凄い！ ドラマは勇気を出して声をかけたところから始まつた(笑)！

山崎 そういう不思議なこと、奇跡みたいなことが人生には起るんですね！ 涙が出る

はどうれしくて大切に日本に持ち帰り、翻訳していただきま

した。夢中で一生懸命行動

すとぞいぶん長く一緒に過ご

すわけですね。作業しながらカウンセリングやヒーリングができますよね？ お客様

（笑）素敵なお話ですね。

山崎 あります、あります。

そこにあるだけで凄く気分がいい店ってあります。それは

スタッフの雰囲気や笑顔かな？ と思って、接客応対などのスキルアップを心がけるよう指導はしていますけど、

ネイリストがMWTを実践するとどうなる？

志賀 ネイリストさん達が「リラックスした集中状態」つまりミッドアルファ波が優勢な状態で接客してはどうでしょうか？ 実際にどのくらい時間がかかりますか？

山崎 一番短いお客様で30分くらい、長い人で3時間くらいでどうですか。一番多い施術は1時間ですね。

志賀 ええ？ 3時間もですか！ 短くても30分だとしま

すとぞいぶん長く一緒に過ごすわけですね。作業しながらカウンセリングやヒーリングができますよね？ お客様

（笑）素敵なお話ですね。

山崎 あります、あります。

そこにあるだけで凄く気分がいい店ってあります。それは

スタッフの雰囲気や笑顔かな？ と思って、接客応対などのスキルアップを心がけるよう指導はしていますけど、

もしかしてそのスタッフのメンタル、つまり脳のコンディションが影響している可能性は大きいりますね。

志賀 話し方にも、動作表情にても脳からの信号に基づいていますから、脳から

いい信号が出ればいいわけで、そのためのMWTですか

ら、先生のサロンでお試し下

さい（笑）。本当に効果は凄い

んです。特に女性はお肌が綺麗になります。皮膚細胞はメ

ンタルの状態に敏感に反応します。外側のお手入れも大事

です。内側からもお手入れが大事です。それをさ

すわけですね。作業しながらカウンセリングやヒーリング

ができますよね？ お客様

（笑）素敵なお話ですね。

山崎 そうですね（笑）。もし

かしてMWTをスタッフの皆にやつてももらうことで、雰囲気が良くなったりするかも知れませんね。

志賀 でも30分もあつたら、

ネイリストが強いミッドアル

ファ波の状態で接客している

と、あまり会話しなくても居

心地が良く感じると思うんで

す。そんなケースつてあります

せんか？

中には居眠りしちゃうお客様もおられるのではないか？

山崎 気持ち良さそうに居眠りされるケータスが半分以上なんですよ！

志賀 何か宗教臭くなるんが（笑）。

志賀 （笑）それはそうでしたよ！

山崎 お客様に移植するようなもの。

志賀 でもやつてみる価値があると思います。

山崎 行って良かつた！ となるし、また行きたくなる。

志賀 やっぱりネイリストは笑顔で明るくないと駄目っていつもスタッフに言うんです。いつも笑顔で明るい人です。いつも笑顔で明るい人

山崎 やっぱり笑顔はいいですね。

志賀 山崎先生の今後のご予定をお聞かせいただけますか？

山崎 私の基本的な考え方や希望はあまり当初と変わっています。内側からもお手入れが大事です。それをさ

すわけですね。作業しながらカウンセリングやヒーリング

ができますよね？ お客様

（笑）素敵なお話ですね。

山崎 そうですね（笑）。もし

かしてMWTをスタッフの皆

にやつてももらうことで、雰囲気が良くなったりするかも知れませんね。

志賀 それは本当に大事で

す。許されるかどうか解んな

いですけど、もうちょっとと言えばお客様にも少しやつても

ビックリされるかもしれませんね。何か宗教臭くなる。うね。何か宗教臭くなる。

志賀 （笑）それはそうでしたよ！

山崎 それでもやつてみる価値があると思います。

志賀 ありがとうございます。

山崎 お母さんにお見舞いに来ているお母さんにち

よつとお洒落をさせてあげた

ヒサコネイルの今後のビジョン

志賀 山崎先生の今後のご予定をお聞かせいただけますか？

山崎 私の基本的な考え方や希望はあまり当初と変わってないです。内側からもお手入れが大事です。それをさ

すわけですね。作業しながらカウンセリングやヒーリング

ができますよね？ お客様

（笑）素敵なお話ですね。

山崎 そうですね（笑）。もし

かしてMWTをスタッフの皆

にやつてももらうことで、雰囲気が良くなったりするかも知れませんね。

志賀 それは本当に大事で

す。許されるかどうか解んな

いですけど、もうちょっとと言えばお客様にも少しやつても

えられれば尚いいですね。「こ

れから仕事をスタートさせた

山崎

スクールの開校当時は
私がネイルをファッショ

第一次ネイルブームになった
んです。それで私も授業の中

ンというより身だしなみの領
域として考えていたので一旦
お断りしたんですけども、
よくよく考えたらせっかくネ
イルを学んだ学校の生徒達を

色々な所へ就職させたいと思
つたらファッショニ性も大事
だと思い、全員でネイルアーテ
トをして大勢で並んで(笑)
テレビ画面に映してもらつた
事があるんです!

志賀 それはいい(笑)
山崎 その後すぐでしたが、
陸上選手のフローレンス・ジ
ヨイナーというランナーが、

志賀 壊く解ります。長年に
渡り真摯にネイルに取り組ん
でこられた山崎先生のご活動
は今後の私たちの活動のお手
本になります。本日は貴重な
お話をありがとうございます。

志賀 楽しみにしていました。
山崎 先生、私はケアに重点
を置いていて長い間アートを
しなかったんです。でも25
年前あるマスコミ関係者から
「もし日本中に広めたいなら
もっとメジャーになりなさい」
って言われたんです。「見栄
えのいいものでないと皆が見
てくれない、だからTVに出
るならネイリスト全員がネイ
ルアートをして下さい」と

志賀 こちらこそありがとうございました。
山崎 ございます。ネイルの話題を
取り上げていただきほんと
に嬉しかったです。今後とも
ぜひご指導をお願い致しま
す。

志賀 ネイラーとかビューティーコー
ニーを設置していただければ、
「奉仕と仕事」を兼ねた職業
領域が広がりネイリストは社
会貢献もできますよね。

志賀 1988年のソウルオリンピ
ックで3つの金メダルを取り
られたため、驚きと共にネイ
ルが一気にメジャーになつて、
マスコミでも大きく取り上げ
られました。今後とも

志賀 お話しありがとうございました。
山崎 ござります。本日は貴重な
お話をありがとうございました。
志賀 お話しありがとうございました。
山崎 こちらこそありがとうございました。
志賀 ござります。ネイルの話題を
取り上げていただきほんと
に嬉しかったです。今後とも
ぜひご指導をお願い致しま
す。



対談雑感 ◆ 志賀一雅

現代社会では人とのコミュニケーションが希薄になり苦手で面倒くさいと感じている若者が激増しているそうです。幼児期の育ち方や、社会の情報革命が原因だと分析する専門家もいます。それらを解決する手段としてNLP(神経言語プログラム)やコミュニケーションスキルアップなどのセミナーが流行のようです。それはそれで効果があるのでしょうが、日本では古来「以心伝心」とか「阿吽の呼吸」というコミュニケーション手段があり、これは典型的なNLP(非言語情報プログラム)でもあります。恐らく無意識のうちに「気」の交換が行われているものだと思います。「気」は情報だと考えれば立派にコミュニケーションが成り立つはずです。

これは現象論ですが、お互いのα波が同調してシンクロしているときには「気」も共鳴しているのではないかと思われます。鍼灸治療やリーディングやヒーリングにおいて2人のα波が5~10秒ですがときどきシンクロします。だからネイリストのα波が強ければ、作業中にお客様のα波と共鳴して「気」を送ることができます。お客様が元気になるのではないかと思います。そのことを検証したくてスタッフの皆さんにMWTを実践されることをお薦めしています。幸い山崎先生も同意して下さいましたから、これからが楽しみです。

志賀 (笑)なるほど。

山崎 なるほど。
志賀 なるほど。
志賀 (笑)なるほど。

志賀 なるほど。
山崎 またホスピスに入院されている方達の手足を綺麗にすると同時にお話を相手もさせていただいたりする「ネイルセラピー」ができればと思うます。手は視覚に訴えられるところがメンタルヘルスとして凄くいいんですよ。マイクですと顔をせつかくマイクしても鏡がないと見れませんが、ネイルは自分の目で確認出来てそれが持続するんですね、生きる勇気や元気が出るという効用も含めて。そのためにもいろいろな施設にネイルコ

いとか仰ったり、ちょっと気分転換に自分の手入れもしてほしいとか。

志賀 なるほど。

山崎 なるほど。

志賀 なるほど。

志賀 1988年のソウルオリンピックで3つの金メダルを取り

志賀 マスコミでも大きく取り上げられたため、驚きと共にネイ

ルが一気にメジャーになつて、

志賀 取り上げていただきほんとに嬉しかったです。今後とも

志賀 ぜひご指導をお願い致しま

す。

C



高い知識と技術を学ぶならヒサコヤマサキネイルスクール

- ・開校since 1985 長年の実績と信頼を誇る、最高の環境
- ・検定試験・コンテストの審査員を務めるベテラン講師陣が、検定試験合格まで丁寧に指導いたします
- ・卒業後の就職率100%
- ・卒業後のスキルアップ・フォロー等もいたします
- ・開業のコンサルティングも承っております



★豊富なコース・多彩なセミナー

- ▶認定講師試験対応 認定講師コース
- ▶ネイリストコース(1・2・3級検定対応コース)
- ▶オプションコース ジェル検定対応コース、ネイルサロン衛生管理士講習会、他

各種セミナー充実

詳しい資料はお気軽にご請求下さい。スクール見学・説明会 随時開催中!

実践に強い力を発揮するスクール
検定合格サポート・就職サポート



NPO法人日本ネイリスト協会認定校
ヒサコヤマサキネイルスクール
<http://www.hisakonail.jp/>

資料請求・お問い合わせは ☎ 0120-595-747

〒531-0071 大阪市北区中津1-2-21 明大ビル6階

知識・技術・人間性全般的な看護を目指して

レポート
イプラス脳力開発トレーニング協会 住友 大我

不安を抱える患者さんに寄り添いながら、懸命に働く看護師の姿に勇気づけられた方も多くいることでしょう。その一方で、厚生労働省が公表した「精神障害の請求件数が多い業種(平成23年度)」(※)が示すように、看護師の仕事が精神的・肉体的に厳しいものであることも事実と言えましょう。こうした状況もある中、看護師育成の現場に携わる方は何を感じているのか。MWT1級資格者であり、看護専門学校の教務長でもあるら、南雲マリ子先生に話を伺いました。

(※)医療・福祉分野(医療業／社会保険・社会福祉・介護事業)が1位・2位を占めた。

南雲 マリ子

高津看護専門学校 教務長

新潟県十日町市生まれ。
昭和大学医学部附属看護専門学校卒業。
昭和大学病院では小児科、婦人科、循環器内科に勤務。
昭和大学医学部附属看護専門学校で教鞭を執る。
高津看護専門学校に移り、精神看護学の担当として指導にあたる。

や、実際には「評価する側」と「評価される側」の違いから本音と建前を使い分けられることも多く、そういう場面気持になることもあるそうです。



2010年6月の体験セミ

ナー、8月のCD活用講座、9月の2級認定講座(現・指導者2級資格講座)、12月の指導者1級資格認定講座(現・指導者1級資格講座)と、およそ半年の間に、当時開催していた全てのMWT講座を受講された南雲先生。その後も、特別研究会、基礎課程認定講座などへ継続的にご参加いただいています。

MWT受講のきっかけ

私の勝手なイメージかも知れませんが、看護師という職業柄(?)どんな話をしても、安心感があります。こんな先生なら、学生も素直に本心を語れるのではないかと思いま

の念を込めて思いました。いずれにしても、懐が深い愛情と前向きな姿勢を感じさせる南雲先生ですが、意外にもMWTとの出会いには、個人的な悩みが関係していたようです。

「自分を変えたい」
高校時代の恩師から「他人の世話が好き」と言われるほど、人に接することが好きな性格もあり、看護師の仕事をは、とてもやりがいを感じいらっしゃいます。

しかし、2005年に教務長という役職に就いてからといふと、患者さんや学生と一緒にいる時間が減り、代わりに管理業務に充てる時間が増えて、仕事に対する喜びを感じられなくなる時期がありました。

それまでは、現場での関わ

り合いの中に働く意義を見出していたわけですから、それと大きく異なる環境に身を置く日々は、とにかく「不消化」続きだったそうです。

そんなモヤモヤした気持ち



実感した効果を学生に還元

を抱えたまま数年が過ぎ、このままでは良くないという思いから改善策を模索していた頃、偶然手にしたMWTの案内に目が留まります。MWT受講者の中には、志賀式メンタルを別の機会に学ばれた方もいらっしゃるようですが、南雲先生にとっては、これが初めての出会いでした。それでも、なぜか心引かれるものがあつたため、校長に相談をして許可をいただいた上で、冒頭に書いた数々の講座を受講することになります。

理屈っぽく言えば、環境よりも自分を変える選択をしたことになりますが、これは、客観的な満足を得るために、主観的な満足を得ることから始めたとも考えられます。

また、講座の感想を伺う中で印象に残った話を紹介しますと、循環器内科に勤務している頃、患者さんの病状が、ご本人の気の持ちようによ影響された事例を幾度となく目にしたのだそうです。意識状態と脳の働きを結び付ける発想

はMWTの要であり、南雲先生にとっては、ご自身の経験をもとにMWTの本質を理解する端緒になったようです。

けのガイダンスでは「最高のおまけ」と題して、思い方の練習(就寝前、起床後、食事時の意識)を紹介されていました。

伺つたところによると、学生に対してセルフケアの教科及び指導は無く、完全に各自に任せているようでしたので、一つの手法としてMWTの利用価値があるのではないかと思いました。

看護師という仕事との出会い

お話を伺つてみると、看護師や学校の先生がピッタリと印象の南雲先生ですが、高校時代、最初に考えていた進路は、実は警察官でした。

ところが、その思いを父親に打ち明けたところ「警察官はやめて欲しい」と反対されてしまします。父親の希望は「社会に貢献する仕事をして欲しい」というものでしたから、なぜ警察官が認められないので、はつきりとした理由は今でも分からぬそうです。そして、代わりに薦められた職業が看護師でした。

当時すでに(南雲先生の)お姉さんが看護師を始めていた

そうですが、父親から言わるまで、自分の職業として意識することはありませんでした。

生活体験が大切

看護師の役割は、治療することではなく、患者さんの精神的・肉体的苦痛を和らげ、生活行動の補助をすることにあります。したがって、患者

さんが、どこに不便を感じて、何に困っているかに気が付くことが大切であり、そのためには、日常生活をきちんと送ることが欠かせないのだそうです。

自分をよく知る人ほど、他人

をよく理解できるとも言われます。相手の立場で考える前提として、毎日の生活体験

われらを待つ人々のために

数年前、何かにつけて「面倒くさい」と発言していた学

生(筆者担当)が、最終盤の授業で「なんか面倒くさくならなかつた」と話してくれたことを思い出しながら、最後に

大というこことでしょう。

また、学生を見ていると、自分の物差しを作ることが大切

たといふことでしょう。

これまで、自分が看護師として意

識することはありませんでした。

た。そんな具合ですから、当初は看護師があつ：くらいの気持しがなかつたようですが、実際に勉強を始めると「ベッドバス」の技術に感動したり、「解剖学」の授業で人体の仕組みに興味を覚えたり、段々と、その魅力に気が付くようになりました。

そして今では立場を変え、看護の重要性とともに、その素晴らしさを伝える仕事をされているわけです。

看護師の役割は、治療する機会が必然的に生まれるものですが、そもそも、学校で学ぶ内容は、自力で考へたための材料に過ぎないとも言えます。

もちろん、独善的な判断で行動することは厳に慎むべきと思いますが、それにしても、主観的に考へる習慣を身に付けることは、あらゆる職業に對して必要なことだと言えます。



ランプの貴婦人

近代看護教育の生みの親である、

フローレンス・ナイチンゲール

(1820～1910)のこと。

「白衣の天使」の由来となつた人物であることはよく知られているが、

看護師以外にも、統計学者、社会起業家としての顔を併せ持つ。

クリミア戦争(1853～1856：イギリス同盟軍とロシアの戦争)に従軍した際、戦闘よりも、劣悪な衛生環境を原因とした病気(感染症)で亡くなる兵士が多い事實を數学的に証明した。その結果、イギリス軍の衛生環境は改善され、死亡率が大幅に低下した(およそ40%から5%ほどまで低下したと言われる)。

戦時の毎夜、ランプを片手に負傷者の見回りと看護を欠かさなかつたことから「ランプの貴婦人」と呼ばれる。また当時は「医者や病人の召使」と見なされていた看護師という職業を、専門知識を持つプロの医療者として定義化した。高津看護専門学校の校章に描かれているランプは、ナインチングールのランプである。

の一言で終わらせてしまった。とが、よくあるそうです。

あらゆる物事に正面から向

き合う必要はないと思います

が、その一方で、現実から安

易に目を逸らす癖が付くと、

不測の事態が生じた時にも、同じような態度で行動する危険性が高まります。

仕事というものは、多種多

様な問題に對して暫定的な最適解を作り続けることで成立

します。したがつて、社会に

出れば、学校で教わらない

(教え切れない)ことに対処す

る機会が必然的に生まれるも

のですし、そもそも、学校で

学ぶ内容は、自力で考へた

ための材料に過ぎないとも言え

ます。

もちろん、独善的な判断で

行動することは厳に慎むべき

と思いますが、それにしても、

主観的に考へる習慣を身に付

けることは、あらゆる職業に

對して必要なことだと言える

でしょう。

対して必要なことだと言える

われらを待つ人々のために

数年前、何かにつけて「面

倒くさい」と発言していた学

生(筆者担当)が、最終盤の授業で「なんか面倒くさくならなかつた」と話してくれたことを思い出しながら、最後に

「一人で悩まず、みんなで頑張ろう」という南雲先生の言葉をとてもよく表す、高津看護専門学校の校歌を紹介して

終わりにしようと思ひます。

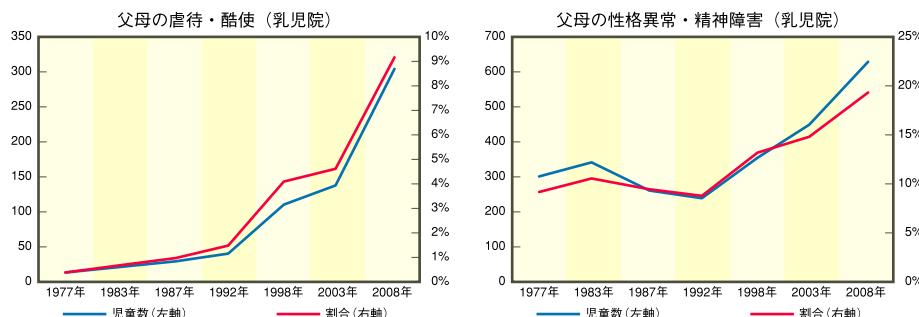
准看護師・看護師

高津看護専門学校は、准看護師の有資格者が看護師を目指して入学する学校。准看護師と看護師の主な違いは、前者が、都道府県知事の免許を受けた上で、医師・歯科医師または看護師の指示を受けて業務を行うのに対し、後者は、厚生労働大臣の免許を受けた上で、より主体的な業務が可能であることです。なお、准看護師・看護師とも厚生労働省に籍を置く。第二次世界大戦後、傷病者の増加にともない看護師が不足した問題への暫定措置として、看護師よりも資格取得が容易な准看護師が設けられた。

メンタルヘルスの社会状況

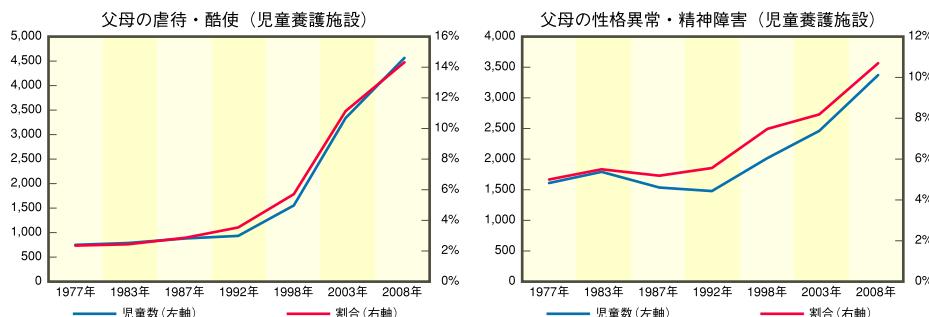
養護問題発生理由別児童数（乳児院）

	父母の虐待・酷使			父母の性格異常・精神障害			総児童数
	児童数	割合	順位	児童数	割合	順位	
1977年	14	0.43 %	12位	300	9.19 %	5位	3,266
1983年	20	0.63 %	12位	336	10.61 %	5位	3,168
1987年	28	1.00 %	12位	269	9.59 %	5位	2,805
1992年	39	1.45 %	15位	234	8.69 %	5位	2,693
1998年	111	4.08 %	10位	354	13.01 %	1位	2,720
2003年	139	4.60 %	10位	450	14.89 %	1位	3,023
2008年	303	9.18 %	3位	629	19.07 %	1位	3,299



養護問題発生理由別児童数（児童養護施設）

	父母の虐待・酷使			父母の性格異常・精神障害			総児童数
	児童数	割合	順位	児童数	割合	順位	
1977年	750	2.38 %	9位	1,600	5.07 %	6位	31,540
1983年	770	2.40 %	9位	1,760	5.49 %	7位	32,040
1987年	853	2.89 %	9位	1,533	5.19 %	7位	29,553
1992年	947	3.54 %	12位	1,495	5.59 %	7位	26,725
1998年	1,547	5.73 %	8位	2,024	7.50 %	6位	26,979
2003年	3,389	11.14 %	3位	2,479	8.15 %	5位	30,416
2008年	4,542	14.38 %	1位	3,377	10.69 %	3位	31,593



児童相談所での児童虐待相談対応件数

年 度	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	00
件 数	1,101	1,171	1,372	1,611	1,961	2,722	4,102	5,352	6,932	11,631	17,725
対前年比	—	70	201	239	350	761	1,380	1,250	1,580	4,699	6,094
年 度	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11
件 数	23,274	23,738	26,569	33,408	34,472	37,323	40,639	42,664	44,211	56,384	59,862
対前年比	5,549	464	2,831	6,839	1,064	2,851	3,316	2,025	1,547	12,173	3,478

(参考)

厚生労働省「子ども虐待による死亡事例等の検証結果（第8次報告の概要）及び児童虐待相談対応件数等」によると、平成23年度の児童相談所での児童虐待相談対応件数は59,862件。10年前との比較で約2.6倍に増加した。

MWTのサイト内に、「メンタルヘルスの社会状況」に関するページを設けました。今回の内容に関する、より詳しいデータなどを紹介しております。ぜひご覧ください。

内閣府「平成23年版 子ども・若者白書」によると、2008年時点では、乳児院の入所理由1位が「父母の性格異常・精神障害」、児童養護施設の入所理由1位が「父母の虐待・酷使」であった。

図表を見ると分かる通り、近年どちらの理由も増加傾向である。

虐待をする親自身も、幼い頃に虐待を受けたケースが多いと指摘される。また、そうした経験が、性格異常や精神障害につながる可能性は十分に考えられる。

現実問題として、施設内における子ども同士の虐待行為も報告されていることから、ある意味では、こうした行為が、大人から学んだコミュニケーション手段の一つとして、次の世代に受け継がれていけると言えるのかも知れない。

したがって、この問題は、現在に限った話ではなく、この先の未来に関わる課題として捉える必要がある。

changing ビジョンは変わる VISION ビジョンの発達における原始反射とのかかわり

赤ちゃんのサバイバル。 プログラム～原始反射とは

赤ちゃんがおかあさんのからの中には、しっかりと守られた居心地の良い場所で何も心配することなく過ごすことができます。しかし誕生とともに一歩外の世界へ出ると、今までとはまた違う環境の中でさまざまな刺激を受けることになります。赤ちゃんはこういった新しい刺激に対応できる、プログラム、を脳に用意しているのです。これが「原始反射」(Primitive Reflexes)です。

原始反射は生まれ持ついる運動反応で、脳幹で自動的に起こり、赤ちゃんの手足のひらに触れるとき握る「把握反射」、わきの下を支えながら両足を床につけて軽く前かがみにさせると歩き出すかのような足の動きをみせる「歩行反射」、また、自分の口に触れたものを無意識に吸おうとする「吸啜反射」等々、さまざまな種類があります。

原始反射の残存

原始反射は、赤ちゃんの最初の数ヶ月のあいだの「命綱」ともあり、あるいは、このあらわれる多くのからだの動き一寝返りをうつたり、手で

ものを握ったり、あるいは頭を持ち上げたりなど、の基盤を形成するものですから、極めて重要なプログラムではあります。しかしながら、ひとつ問題があります。

本来は赤ちゃんにとって生

後数ヶ月～一年ほどといだだけの仕事を終え、やがて脳の高等領域によって制御、

抑制されていくことが望ましいのですが、その後も引き続

いだけの仕事は、やがて脳の高等領域によって制御、

抑制されていくことが望ましいのですが、その後も引き続

ものを握ったり、あるいは頭を持ち上げたりなど、の基盤を形成するものですから、極めて重要なプログラムではあります。

モロ反射

(Moro Reflex)

緊張性迷路反射

(TRR: The Tonic Labyrinthine Reflex)

非対称性緊張性頸反射

(ATNR: The Asymmetrical Tonic Neck Reflex)

対称性緊張性頸反射

(STNR: The Symmetrical Tonic Neck Reflex)

モロ反射

(Moro Reflex)



緊張性迷路反射

(TRR: The Tonic Labyrinthine Reflex)



残存する原始反射の各症状

複数の感覚情報を適切に入力できず、自分を取り巻く環境が、まぶしく、やかましく、刺激に満ちあふれた世界となってしまいます。視野内にあらわれたさまざまな光の情報を吸い寄せられ、耳も、聞く必要もない周囲の音までも拾ってしまい、容易にストレスを受けます。

平衡感覚に関係した問題が起こりやすくなり、からだのぎこちなさ、ボール競技が苦手であったりします。

物事に対する適応力、柔軟性が低く、要領の悪さ、が目立つこともあります。

a. 前庭に対する影響

重力などの調和がうまくできず、まっすぐ立つて歩くようにならても、自分の空間内での居場所を知る基準をつかめず、空間、距離、奥行き、速さといった情報の把握が下手になります。

b. 頭のコントロール

TLRが抑制されいくことにより、姿勢反射が出現し、赤ちゃんの頭のコントロールができ

あがります。頭のコントロールは、後のすべての機能の土台となり、初期の動きや、筋肉の緊張、バランスの発達のカギとなります。姿勢反射の出現が阻まれることにより、ビジョン、バランス、固有受容など、複数の機能が影響を受けます。

3 脊髄ガラント反射 (Spinal Galant Reflex)



働き

脊髄ガラント反射は子宮内での運動に必要な要で、絶えず動く事で筋緊張度を高め、からだのバランス感覚に重要な前庭組織を刺激し発達させるを考えられています。

また出産の過程に必要な反射で、子宮壁からの赤ちゃんへの刺激により、赤ちゃん自身を前に進むよう促進させるようです。

残存する脊髄ガラント反射の影響

脊椎ガラント反射が残っている子どもは、きつた服や、ベルト、あるいは椅子の背にもたれることで反射を起こしてしまって、じっと座つていられないことがあります。もじもじ、くねくねしてしまって、前かがみに座つたりするので、集中力が維持できず、多動ぎみに見えます。また、おねしょが治らず、続いてしまう子どもにこの反射が原因していることもあります。

原始反射の抑制のために

原始反射が長く子どもに残つて活動していると、粗大運動のみならず、目、指、唇などの細かな筋肉が関与する微

細運動にも影響を与え、また

感覚認知、思考、しいては子

どもの表現力までにも陰りを落とします。結果とし

て、知能はあるにもかかわら

ず、本来意識せずにできてい

けるようなことからだのコ

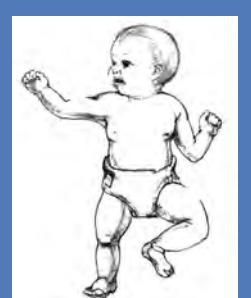
ントロール、目の動き、まと

りのある思考などがうま

くできなかつたりします。当

4 非対称性緊張性頸反射 (ATNR: The asymmetrical Tonic Neck Reflex)

働き
最も重要な働きのひとつは、出産時に赤ちゃんが産道をうまく降りてこられるようアシストすることにあります。



c. 正中線

ATNRが残っていると、赤ちゃんが正中線を越えて手足を流暢に動かせず、ハイハイや、また自分の前を水平に動く物体を目で追うとき、頭の動きに依存しなければならなくなります。

d. 文字を書く行為に

子どもが手元の文字を見ようと頭を傾けるたびに、腕が伸び、指先は開こうとします。ノートを傾けて書いたり、文字が行からはみ出でていったり、筆圧も強くなり、量的にも質的にも影響を受け、文字を書くこと自体に大きなエネルギーを注がねばならず、思考プロセスが中途半端になってしまいがちです。

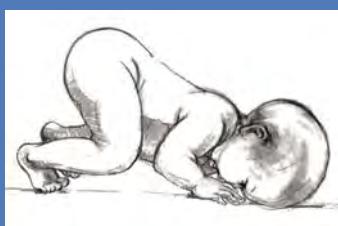
5 対称性緊張性頸反射 (STNR: The symmetrical Tonic Neck Reflex)

働き

この反射の影響下では、赤ちゃんが手足を流暢なクロスパターン（右手と左足、左手と右足）で進んでいくことが難しくなります。従つて目と手の協調性の発達や他の感覚と前庭の情報をまとめあげるために非常に重要な役目をもつ赤ちゃんのハイハイの邪魔をします。

b. 利き手、利き足、利き耳などの発達を妨げる利き手、利き足、利き耳などの優位性がどちらか一方に決まつていないと、子どもが箸や鉛筆、あるいはボールといったものを握るとき、どちらの手を使つたらいいのかどうにわからず、さまざまな動きについて意識を向けること

で正常に抑制されると、乳児の視線はさらに遠くへ運べるようになります。次にこのSTNRにより、頭を伸ばすことによって両足が屈曲す



残存する対称性緊張性頸反射の主な影響

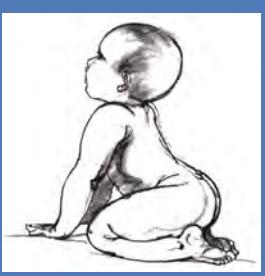
a. ハイハイがうまくできない

赤ちゃんがハイハイを始める直前に、手足をついて前後に揺れるように、ロッキング、する動きがSTNRを抑制していくますが、これが達成されずSTNRが残っていると、スマーズなハイハイができなくなります。

ハイハイすることにより、前庭、固有受容、ビジョンがチームワークとして働くよう結ばれます。この統合がなくては、バランスや空間認知、奥行き知覚が影響を受けています。

b. ぎこちない

ある程度大きくなつた後も、全般的にぎこちなさが見られ、黒板写しも下手で、目と手の協調性が悪く、球技をはじめ、運動は苦手となります。食事をこぼしたり姿勢も悪くなることもあります。



る動きは、乳児が遠方に視線を運ばせるよう促し、頭が下がることによって両腕が屈曲する動きは、自動的に乳児の焦点をもう一度手元へと導きます。つまり乳児が遠方と近方へ繰り返し交互に両眼を運ぶトレーニングをさせることになります。これにより目と手の協調性がより洗練され、手足を使つてハイハイするプロセスと他の感覚が統合されるセスと他の感覚が統合されるのです。

トレーナーに聞いてみた 高校野球 ビジョン編



トレーナーが自身の経験をもとに語る
イイラストレーニングの意義とはー。

聞き手／EBA・住友大我

「トレーナーになつて目の使い方をチェックしたところ、弱点が見つかったそうですね。

まったくありません。チームとしても個人としても「目」を意識することすら、ありませんでした。僕がいた頃は、練習内容について部員の自主性に任せた部分も多かったんですが、「目」のトレーニングをしている人は、いなかつた

A portrait of a young man with dark hair and glasses, wearing a suit and tie. He is smiling at the camera.

原 正樹
EBA認定外部指導講師

甲子園の常連である天理高校（奈良県）硬式野球部出身。在学中は5季連続で甲子園に出場（入学直前の春を含めれば6季連続）。自身は3年生の春（ベスト4）・夏（ベスト8）連続でベンチ入り。春は準々決勝で松井秀喜を擁する星稜高校（石川県）に勝利。夏は“あの”5打席連続敬遠直後の試合を経験した。

〔注..以下、左視野が関わる内容に『』を付ける〕

弱点を知った後で高校時代を振り返ると、気が付くことは何かありますか？

ポジションはキャッチャーだったんですが、『左投手の投げるカーブやスライダー』をうまく捕球で

たのを覚えて います。キヤツチヤ
きず、後ろに逸らすことが多かっ
たのを覚えて います。キヤツチヤ

『フライにしても、三塁側に上がる打球』が苦手でした。ボールが落ちてくるまで時間の余裕があ

つて、落下地点で捕球体勢を整え
ることが出来れば問題ないんですね

けど、ボールを追いかけながら止まらずにキヤッチするとミスをすることが多かったです。

バッティングに関しては？

そうなんです。エキセントリックカードという教材を使って、顔を

でも、内角球には苦手意識がありました。僕は右打ちですから、内角への投球こは左見野での両目の

ですね。

角への挑戦は、特に外野での同日の
チームワークが特に必要になるん
ですけど、自分では(バットとボ
ールが)当たると思って振ったつ
もりが、結果的に空振りしてしま
うことも多かつたです。後から聴

「日本」を英語で「Japan」と目付けた
つたくなかったので。僕個人もそ
うですけど、チームとして取り組
んでいれば、もっとといい成績を建
せたんじやないかと、今になれば
思いますがね。

「目の使い方が影響したと考えられるような失敗はありました

高校生活最後の奈良県大会(夏の甲子園予選)決勝で、智弁学園と対

戦したんですけど、初回の守りの時、ランナー1塁から『右打者の内角への変化球』を後逸して、一

ます。その後、そのランナーが生

るんですが、最終的に勝てたからよかったですもの、もしそのまま負

いプレーになっていたと思います。

う 今 の 高 校 野 球 を 見 て、ビ ジ ミ ン と い う 観 点 か ら 気 付 く こ と は あ り ま す か？

例えば、ピツチャードが登板してか

ことがあるんですね。これは、用子園のマウンドに立つレベルのピ

野球を愛するすべての人へ – for strong Baseball life –

ベースボール・タイムズ バッセン

全国のバッティングセンターで配布されているフリーペーパー「バッセン」(毎月1日配布)に「“視覚”を研ぎ澄まそう！ビジョントレーニング講座」が連載中。講師は原正樹(EBA認定トレーナー)。眼球運動、ピント合わせ、両眼のチームワークを中心に、野球に役立つトレーニング法を紹介しています。現役選手のインタビュー やサインボールのプレゼント、野球に関する注目のニュースも掲載された「バッセン」を読んで、より充実したバッティングライフを手に入れましょう！

●過去の掲載内容

- 導入編（12年5月）ビジョントレーニングとは？
- 第1回（12年6月）アイストレッチ1（サムバースツ・サムサッカード）
- 第2回（12年7月）アイストレッチ2（ピント合わせトレーニング）
- 第3回（12年8月）両目のチームワークトレーニング（協調性のトレーニング）
- 第4回（12年9月）クローズ・アイ・ムーブメント

バッセン講師による強くなるコラム!!

バッセンの記事

FOOTBALL CULTURE MAGAZINE Pivo!

フットサルの総合サイト デジタルピヴォ！

全国約300箇所のフットサルコートで配布されているフリーペーパー「Pivo!」(季刊)には「SALなお仕事」という記事が、デジタル版「デジタルピヴォ！」(月刊)には「フットサル選手のためのビジョントレーニング」という記事が、それぞれ連載中。どちらもビジョントレーニングをメインに紹介しています。講師は中村久憲(EBA認定トレーナー)。取材協力：イプラスジム中野(代表：椎名康士)。掲載内容が異なるため、両方ともに必見です！



●過去の掲載内容

- 「Pivo!」(12年6月発行の創刊号から連載開始)
- 「デジタルピヴォ！」<http://www.pivo.co.jp/>
- (サイト左上の「カテゴリー別メニュー」から「その他」をクリック。)
- 12年6月から連載開始
- 第1回（12年6月）ビジョントレーニングとは？
- 第2回（12年7月）どんなビジョントレーニングがありますか？
- 第3回（12年8月）飛んでくるボールを動きながら正確にとらえるために

Pivo! 創刊号の表紙

ツチャーリーにも当てはまるところで、以前は、緊張しているのかなと思っていたんですけど、ひょっとしたら、空間認識の問題が関係しているんじゃないかなと、今では思うことがあります。

↓ 空間認識の問題とは？

地方大会の球場と比較すると、甲子園は、すべてが大きいんですね。例えば、ファールグラウンドが広いとか、キャッチャーからバックネットまでの距離が長いとか、バックスクリーンなんかもデカ過ぎて、とても近くに感じられます。また、客席もかなり高い位置まで

あるので、視覚的な意味での圧迫感が、ものすごくあります。つまり、遠近感(距離感)や奥行きを狂わせるような要素が、たくさんあります。そうした環境の中でビジョンの問題を抱えていると、普段のパフォーマンスを發揮するまでに、どう

それでも時間が掛かってしまいます。それが結果として、コントロールの乱れにつながることもあるのかなど、これは、投手に限らず守備や打撃にも当てはまる話ですけどね。

↓ 単によく見えているかどうか

以外の要素もプレーに影響するということですね。他のスポーツにも言えることなのかも知れませんが、少なくとも野球に関しては、ボールがはつきり見えるのと同じくらい、空間を読む力が必要なことは間違いないありません。(次号メンタル編に続く)

志賀博士に聞きたい!!

第5回

現在の脳科学のあり方と 今後の可能性

志賀一雅

インタビュアー：モリスン大日



涙が出る方が、「悲しい」と感じるよりも0・5秒ほど早い。このメカニズムに、哲学者もお医者さんも「そんなことは考えられない、じゃあ心は何なの？」心はどこにあるの？」という事になる。

「だれしもそう思うでしょうね。では心はどこにあるんでしょうかね。どこかにかかる心から信号が入って脳の無意識の部分、生理的な反応を起こす部分、自律機能の運動の神経回路が、例えばピックリするような事が起こったときに、認識より先に反射的に反応してしまう。認知の神経回路にもほぼ同時に信号が来るにしても、複雑な神経回路を経由するので時間がかかり、

さて次は、今回のテキストに記載されていたリヴェットの実験に関する質問です。

この実験結果の主旨は「何かが起こった場合、自分が認識する前段階すでに脳は反応している」というものですが。

志賀 これは以前から私も注目していました。通常の感覚では受け入れ難いですよね。

志賀 例えは「悲しいから涙が出るのか？涙が出るから悲しいのか？」という問いかけに対し

意思の自由は存在するか？ (リヴェットの実験)

「暴走する脳科学」144Pより、

このコーナーは、最先端の脳科学のあり方を問う以下の2冊の本をテキストに、志賀博士にインタビューを行った内容を掲載します。



暴走する脳科学
～哲学・倫理学からの批判的検討～
(河野哲也著・光文社新書)



「脳科学」の壁
～脳機能イメージングで何が分かったのか～
(柳原洋一著・講談社プラスアルファ新書)

現在「脳科学ブーム」ということで、さまざまな脳に関する情報が飛び交っていますが、そのリテラシーも含めて「どこまでが仮説で、どこからが実証を得ているのか?」「実際に脳科学とは今後どのような形で、我々が活用できるのか?」ということを、志賀博士に質問し、お答えいただきました。EBAの活動においても避けては通れない深いテーマに志賀博士から、どのような答えをお伺いできるのでしょうか?「脳力開発に関わる方」必見です!シリーズでお届けします。

同時に「悲しい」と感じる。この流れは、脳の機能メカニズムとしては納得がいくんですけど、問題は、反応としての

認知できるのに0・5秒ほどかかるほど」と納得しました。

志賀 その通りです！このリ

ヴェットの実験は私たちが提唱している脳力トレーニング

多くの人からすると受け入れ感じるよりも0・5秒ほど早い。このメカニズムに、哲学者もお医者さんも「そんなことは考えられない、じゃあ心は何なの？」心はどこにあるの？」という事になる。

私はこの内容を知った時に「潜在意識と顕在意識」について考えました。たとえば「虫の知らせ」や「伏せているカードの裏の模様がわかる」などの科学的には解明のでき

ない現象は、志賀博士が以前仰つておられたように「何故かは認識できないが、実際に感じるのはなんらかの形で感知する」ことの仕組みです。感知は自覚の一歩手前で、脳が何かをキャッチして勝手に体に反応を生じさせることだと思います。

志賀 では心はどこにあるんでしょうかね。どこかにかかる心から信号が入って脳の無

意識の部分、生理的な反応を起こす部分、自律機能の運動の神経回路が、例えはピックリするような事が起こったときには、認識より先に反射的に反応してしまう。認知の神経回路にもほぼ同時に信号が来るにしても、複雑な神経回路を経由するので時間がかかり、

志賀 たしかに認識できない。でもリヴェットの実験から言うと「涙が出るから悲しい」ということになる。

志賀 それは納得いかない人が多いのですか？

志賀 たしかに認識できない。でもリヴェットの実験から言うと「涙が出るから悲しい」ということになる。

志賀 たしかに認識できない。でもリヴェットの実験から言うと「涙が出るから悲しい」ということになる。

志賀 たしかに認識できない。でもリヴェットの実験から言うと「涙が出るから悲しい」ということになる。

志賀 たしかに認識できない。でもリヴェットの実験から言うと「涙が出るから悲しい」ということになる。



志賀 たしかに認識できない。でもリヴェットの実験から言うと「涙が出るから悲しい」ということになる。

A

識の働き」だという風に理解したのですが。

志賀 たしかに認識できない。でもリヴェットの実験から言うと「涙が出るから悲しい」ということになる。

A



キレイでいたい女性のための メンタルトレーニング講習会レポート

レポート作成：イプラス脳力開発トレーニング協会 富田 佳江



【日時】 2012年9月2日（日）
【場所】 ハービス OSAKA

今回、キングレコード「ミュージケア・ヒーリング・シリーズ」の発売記念の「キレイでいたい女性のためのメンタルトレーニング講習会」がハービスOSAKAにて開催されました。参加者は一般のお客様に止まらず、イプラスジム会員、SCA関係者の皆様、異業種交流会の女性経営者の方など、やはり女性の方が多く、会場はいつもよりも華やかな雰囲気に感じられました。

「美しくありたい」という女性ならではの向上心に女性のわたしも刺激を受けました。

志賀先生の講習では脳のメカニズムの説明から始まり、セルフチェックとして、エゴグラムを実施。みなさん、ご自身の結果をご覧になつて、「確かに…」と頷かれたり、「私ってこんな性格だつたんだ！」と驚かれたりしておられました。

講習会の一部としてキングレコード様より「ミュージケア・ヒーリング・シリーズ」が何故制作されたのか？などを説いて理解できる機会になりました。

毎日なにも考えずに寝ていたのがもつといなくなっていました。

いいと思いました。

得力につながったと思います。
もよがつたです。

志賀先生の優しさが、より実践してみようと思った。
工コラムを初めて体験しました。

「よかつた、ありがとうことを実践してみようと思った。
工コラムを初めて体験しました。改善点も見つかって、とてもよかったです。

【参加者皆様の主な感想】

「意識がキレイだと、体をキレイになる」いい言葉をいただき満足した様子で満面の笑みでお帰りになられました。

その後、後半ではキレイであるために必要なホルモンや、日々の思い方などの講習が続き、みなさん熱心に学んでおられました。



日本バイオフィードバック学会学術総会レポート

レポート作成：イプラス脳力開発トレーニング協会 永田 宗大

【日時】 2012年6月23・24日（土・日）

【場所】 立命館大学びわこ・くさつキャンパス（エポック立命21内エポックホール）

【実施内容】 23日：工学系講習会「電気整理情報の意味とその評価」→志賀一雅博士

23日：一般発表「前頭部Fp2から導出されるα帯脳波の位相差をフィードバック制御して自律訓練法の学習効率を向上させる方法について」→志賀一雅博士（電気通信大学大学院情報システム学研究科より）

24日：一般発表「子どもがリラクセーションを学ぶための呼吸誘導バイオフィードバックぬいぐるみの開発」→浦谷裕樹先生（MWT上席指導講師・大阪工業大学大学院工学研究科生体医工学専攻）



最初の志賀博士の講習会は通常我々がお伺いしている内容をさらに専門的に深めたというような内容で、会場内の学会参加者＝研究者の皆様も様々な場面で「なるほど」と大きくなづいておられたのが印象的でした。実際にアルファテックIVも使用し測定デモなども実施し、理論だけではなく実践レベルでのフィードバックを感じる内容でした。

2回目の発表は「電気通信大学大学院情報システム学研究科」からの発表で時間は10分と短かったのですが、研究室



今後日本のバイオフィードバックが、より発展する事を願いつつ、改めて「脳波バイオフィードバック」の観点から、多くの方とノウハウを交換し高めていきたいと思つた貴重な機会でした。

での実験結果などをベースに自律訓練法との脳波との関連性についてお話しされました。