

# 内観体験記

MWT 協会会長 住友大我



瞑想の森内観研修所・本館の玄関

2025年6月29日(日) 7月5日(土)、栃木県にある「瞑想の森内観研修所」の内観研修会に参加しました。最寄り駅はJR東北本線の氏家駅で、私は宇都宮線直通の湘南新宿

ラインを利用して恵比寿駅から移動しましたが、新幹線のぞみを利用した場合の品川〜新大阪くらいの所要時間で、想像よりも遠かったです。なお、車での来所も可とのことでした。

参加の経緯というか動機はいくつかありましたが、例えば、MWT協会員で現相談役の志賀一雅が、お盆休みの期間に開催される「特別内観研修会(※)」の面接者を務めていたこともその1つです。また、かつての同僚や同業者にも内観経験者が多数いるため、多少なりとも話を聞いてきたことや、もちろん、自分の職種を考慮しても、いずれ参加しないといけないだろうなどと思っていました。

(※)内観とは、基本的に1週間という期間が必要なため、長期休暇を取りやすい「ゴールデンウィーク」「お盆」「年末年始」などの時期に開催される研修会のこと。参加者が増えるのに合わせて、面接者の人数も普段より多くなるようです。

## 1日のスケジュール

6:00	起床の鐘 布団の片づけ、自分の部屋と担当場所の掃除(私(トイレ担当)、その他の朝の準備)
6:30	内観開始
7:00	朝食 (内観に関連した音声が流れます)
8:30	面接 (1回目)
10:00	面接 (2回目)
11:30	面接 (3回目)
12:30	昼食 (内観に関連した音声が流れます)
14:30	面接 (4回目)
16:00	面接 (5回目)
17:30	面接 (6回目) このあたりの時間で風呂に入るため、6回目の面接は18:00前後のことが多かったです。風呂の時間は1人につき25分の交代制でした。
18:30	夕食 (内観に関連した音声が流れます)
20:30	面接 (7回目)
21:00	就寝の鐘



氏家駅のホームから見た蒲須坂駅方面の風景

内観を体験して感じたことなどを述べる前に、まずは内観の1日のスケジュールを紹介しておきます。

ここから内観の具体的な話に入っていきますが、内観研修所は、日本全国、さらには海外にも存在していて、各所の特色があるようですので、

到着日(6/29)は、内観に関するガイダンスを受けた後、18:00頃から内観開始、19:00頃から交替で風呂、面接は20:30の1回のみ。  
最終日(7/5)は、11:30の面接で終了。その後、昼食、参加者による座談会で解散。なお、面接の回数は1週間で合計38回でした。

ここでの内容は、私が体験した「瞑想の森内観研修所」の内観ということでご理解ください。

### 自分の内をひたすら観る

2日目～6日目は、朝6時起床から夜9時就寝までの15時間、ひたすら自分の過去を調べていきます。研修所に到着後、受付にスマートフォンを預けるため、外部と連絡を取ることも、外部から情報を得ることもできません（デジタルデトックス）。また、他の参加者と話をすることも禁止されているため、トイレを利用する時などにすれ違うことはあ

りましたが、私は目を合わせないように意識していました。

### 空間

内観をする場所は、和室の一角を二つ折りの屏風で仕切った畳半畳の空間です。そこに用意されている二枚の座布団を使い、あとは思い思いの姿勢で、ひたすら内観に励みます。ただし、面接の時だけは正座をして面接者を迎えました。

### 基本テーマ

内観の基本テーマは次の3つ。対象者を決めて、その人に対する自分を調べます。

- ① していただいたこと(20%)
- ② して返したこと(20%)
- ③ 迷惑をかけたこと(60%)

パーセンテージは調べる時間の割合(目安)で、数字を見れば分かるように「迷惑をかけたこと」が最も重要かつ重点を置いて調べるテーマです。実際に経験した具体的な出来事を、できる限り細かくイメージしながら思い出すことが良いとされています。

また、調べ方としては、対象者に対して自分がした行為を、相手の立場から調べるのが大事、つまり、自分の立場から調べるのではないとい

うことでしたが：。頭では理解したつもりでも、気がつく自分の立場から調べ始めていることも多く、最初はこれが難しかったです。

### 対象者の選択

対象者は、身近な人を1人ずつ取り上げます(複数の人を同時に取り上げることはしません)。原則として母から始め、父、兄弟、姉妹、配偶者、子供、友人など、時間が許す限り、自分と関わりのある人を選び、調べていきます。その上で、母については最後にもう一度調べると良いとされていますが、それだけ母の存在は大きいということでしょう。

私も、最終日に母の内観(2回目)をしましたが、1回目の時は気がつかなかったことが次々と見つかりました。より正確に言うとう、いつも近くにあったのに、気に留めることもなく通り過ぎていたことに気がつけたという感覚です。

### 調べる期間の設定

期間を限定することも大事な要素で、私が確認できた最

小単位は1年でしたが、もう少し広めに、例えば3～4年ずつ時代を区切りながら、年代順、時系列順に調べていきます。私の場合、0～3歳、4～6歳、小学校低学年、小学校高学年、中学校、高校、大学、20代、30代、40代くらいで分けることが多かったです。

### 面接

約1時間半おきの面接では、テーマにもとづいて自分が調べた内容を面接者に報告します。面接時間は1回あたり3～5分で、話したくないことは話さなくて良いし、何も思い出せなかった時は、そのことを正直に伝えて良いとのことでした。また、内観者が眠っている場合は、ひとまずその回の面接はパスされるようです。

### 特別テーマ

基本テーマ以外に私が調べた特別テーマとして、「嘘と盗み」がありました。これも初めは、何が嘘で、何が盗みなのかイマイチ分からず手探りの状態でした。でも、あとから振り返れば、「自分がした



私が内観をしていた空間(本館内の一室)



6畳の和室の一角に屏風を立てて空間を作る

行為を相手の立場から調べる（自分の立場から調べるのではない）」という視点を、きちんと理解できていないことが大きな要因だったと思います。

もう一つ、「養育費」というテーマにも取り組みました。ここでは、自分が自立するまでに親が費やしてくれた経済的負担を計算します。もちろん、細かい金額については分からない部分も多々あったため、あらためて計算し直せば違う数字が出るのだろうとは思いますが、それでも、基本テーマとは異なる角度から、親との関係を調べ直す時間になりました。

## 食事

食事は、屏風の中に運ばれてくるので、原則として屏風の中でいただきます。食後に、食器を廊下に出して食事は終了。そのまま内観に戻ります。なお、食事には、敷地内の畑でとれる新鮮な無農薬有機野菜などをふんだんに使用しているとのこと、おいしだけでなく、体にも優しい家庭料理でした。もちろん、苦手な

ものや、食べられないものがあれば、事前に伝えておくことで対応してくださいますし、希望者には、断食での内観（水のみ摂取）も受け付けているそうです。

## 参考音声

朝昼夕の食事中、内観を促進するための参考音声が流れます。具体的には、過去の内観者の声や、内観に関する講演などでしたが、私にはこれももちろん、その時の自分には合わないものもあるでしょうし、すべてが印象に残るわけでは無いと思いますが、この音声のおかげで、内観の理解が促されたことは間違いありません。

\*\*\*\*\*

ここまで読んでいただければ分かると思いますが、これぞ非日常という環境です。知り合いの内観経験者からも、前半の3日間くらいはとにかく辛かったという感想をよく耳にしていました。そのため、それなりの不安と覚悟をもつ

て参加したわけですが、実は、当初からほぼストレスなく、これなら大丈夫だなと感じていたのが正直なところ。また、最初の方でも書いたことですが、私は、具体的な課題を抱えて内観に参加したわけではなく、仕事柄、一度は経験しておいた方が良さだろうという理由で参加しました。

だからなのかも知れませんが、内観が進む（深まる）後半にいくにつれて、だんだん気持ちと内容が重くなり、最終日によくやく重たさが少し抜けてきたところで、いったん終了という流れでした。

研修所のような専門施設でおこなう内観を「集中内観」、自宅など日常生活の中でおこなう内観を「日常内観」と呼ぶそうです。ひとまず「集中内観」を終え、今後「日常内観」を継続するための準備が整ったくらいの段階にいるのだろうと思います。

いずれにしても、外部からの情報を遮断した環境で1日15時間の内観をおこなうことは、「日常内観」では極めて難



瞑想の森内観研修所・入口の道路

しいというか、現実的には不可能でしょうから、そういう環境を作る意味でも、「集中内観」に参加したことは有意義な機会であったと思います。

年に3回くらい、東京の浅草公会堂で、内観の経験者も未経験者も、どなたでも参加できる「喜びの会の集い」が開催されています。プログラムの中には講演の時間があり、私も志賀の代役として、確か「アンガーマネジメント」的なテーマだったと思いますが、講演をさせていただいたことがあります。浅草散策もできますし、興味がある方は、この辺りから参加してみるのも良いかも知れません。

千

## 瞑想の森内観研修所

〒329-1412  
栃木県さくら市喜連川5694

TEL : 028-686-5020  
FAX : 028-686-6164

### 内観情報配信

- YouTube 「内観チャンネル」  
内観者の体験談や清水所長との対談など、動画で見る瞑想の森
- Facebook 「瞑想の森内観研修所」  
イベント告知、画像や動画など、最新の瞑想の森の活動を随時掲載配信
- note 「内観研修所」(瞑想の森ブログ)  
集中内観時のご感想文を中心に内観体験談を随時配信
- X(旧Twitter) 「瞑想の森内観研修所」  
内観体験から生まれるひと言「内観語録」を随時配信
- TikTok 「瞑想の森内観研修所」  
「で、内観してどうでした?」という問いに答えていただく動画を配信



INTERVIEW

## 岸浩児

MWT協会 副会長  
ビジョントレーニング推進委員会 委員長

インタビュー：齊藤義生

2025年7月にビジョン2級講座でお伺いした札幌にて講座終了後に岸浩児先生のインタビューを収録させていただきました。日々のご自身の教室での指導と合わせ、週末はMWT協会の資格認定講座で全国を飛び回っておられる岸先生の「現場で起きている事」から来るトピックスをお伺いしました。過去にビジョン講座を受講された岸先生ファンはもちろんメンタル・ニューロフィードバック指導者の方も必見のインタビューです！

## 岸先生の近況

— 岸先生の近況を教えてください！

教室に格闘家がたくさん通って来ています。

— パーソナルトレーニングですか？

そうですね、やはり皆さん忙しいのでパーソナルになりますね。

— それは口コミ？それともご紹介みたいな感じでしょうか？

以前教室に通っていた選手が引退し、いろいろ相談を受けたりするので、「それ、原因は目やで」という場合など教室に選手を連れてきてくれます。スケジュールが合わず何人が断ったりもしているくらいなので、それなりに忙しいですね。

— どのような格闘技の方が来られるのですか？

総合とキックボクシングですね。収入の少ない選手がほとんどなので、まさに身を削って取り組んでいるんだと思います。また自分もできる限り彼らのサポートができるよう昼夜に関わらず対応しています。今日も一人、中国で試合があるので後ほど試合を観戦します。明日も後楽園ホールで試合の選手もあり、可能な限り試合でのパフォーマンスをチェックしています。

— 教室において、お子さんのニーズはありますか？

うーん、うちの教室は宣伝していないので「全く知らない人が

次から次にやって来る」ということはないですけど、宣伝していないがゆえに「本気で何とかしたい」という人ががんばって探ってきてくれるケースや長年お付き合いしている方からのご紹介がほとんどです。そういう意味では予め理解度が高い方が来てくれるので、とてもやりやすいですね。

— 宣伝活動はせずとも来てくださる、一つの理想ですね。

そうですね、ありがたい事に結果的に途切れずお越しいただいていますね。

## 全国を回って感じる事

— 2025年も全国で講座を開催しております。本日も札幌で2級講座の初日が終了しましたが現在、講座を通じて感じる事を教えてください。

今回の札幌会場もたくさん来ていただいていたのでありがたいです。やっぱり子ども向けに何らかの職業についてる人が多いな、という印象ですね。あと沖繩は特に困ってる人が多いようです。沖繩は全国一、発達障害と言われる子が人口比率で多い地域だそうです、よって携わる人も、それだけ沢山いるにもかかわらず、何らかの指導を受けている指導

者が極端に少ないそうです。

— そうなんですね。

放課後等デイサービス(以下、放デイ)などにおいては特に子どもの発達に有効な取り組みなどをやっているわけでもなく、ただ「託児」的な事を行っている放デイがほとんどだそうです。それどころか支援学校の先生らにすら、何も指針が出ていない。だから手探り状態で指導しているそうです。もちろんうちの講座に来てくださる方は、その後、現場をどんどん改善していついついよう嬉しいのですが、全体としてみれば、それはレアケースのようです。

— 以前、沖繩の幼児教室の方に「都会と違って自然はあるけど子どもの外遊びが少なくスマホやゲームで遊んでいるのは沖繩も都会も同じですよ。さらに困ったことに沖繩は大阪みたいに自転車にはあまり乗らない車社会なので、子どもの運動不足による肥満の問題があります」という話を伺いました。

子どもの遊びや運動が年々少なくなっているのは社会現象ですよ。それがスタンダードになっているようなもんです。講座などで皆さんにお伝えしているように発達の問題もここから来ていますが、国や自治体の教

育方針として、それを改善しようという動きは、ほとんど見られませんが。児童発達支援センターや放デイなどでも「子どもの発達を支援するために」という目的の施設ではありながら結局、取り組み内容などよりも「送迎ありか、なしかが重視される」そうです。それが事実なら何してるこっちゃよう分からん感じですよ。

——「保護者にとって都合がよく安くて便利だから通っている」だけで子どもが改善すればいいのですが。

そうですね。WWT協会の指導者資格認定講座に参加していない方がビジョントレーニングを指導している放デイの情報などを、いろいろ教えてくれる方も多いのですが、実際に実施されている内容を聞くと「えっ？それ何してるの？」と感じますね。——そんなんですね。

「同業者が増える事は業界全体が活性化する」と言いますが、適当でいい加減な内容でビジョントレーニングが広まって、「もし『ビジョントレーニングって大したこと無いな』と思う人が増えたりする事があれば明らかにマイナスになりますし、単なる商売上の宣伝文句としてビジョントレーニングを使っている人は、

はつきり言って邪魔ですね。やるのならキチンとやってほしい。——難しいですね。

ちゃんとトレーニングを継続すれば必ず変化し成果を出します。ただトレーニングらしきものを、やらせてれば成果が出るわけではない。逆に言うと成果を出すやり方を提案できるのが正しいトレーナー、インストラクターとも言えます。とにかくやる以上は成果をどのように挙げてもらえるかが第一で、何かの販売促進などのためにトレーニングを利用するのには閉口します。

## ウェルネスビジョントレーニングドリルについて

——8月に続編がリリースされた「ウェルネスビジョントレーニングドリルシリーズ」についてコメントをお願いします。このドリルは岸先生の長年の現場経験から「子ども達が能動的に楽しんで実施し成果が見込めるプログラム内容」をご提供いただいた次第です。

長年にわたって実施し抜粋したプログラムを収録している、このドリルを順序だててやれば、確実に変化できる内容になっています。取り組みによっては「こ

れ苦手だから、したくない」というケースもあるかと思えます。でも苦手なのは苦手でもいいんです。苦手だからと言って省くのではなく、苦手でもとにかくやってみる事で気づく事があります。またできないなりに、それを何周も何周もやっている事で、ある日「あつ！」できるようになった」という流れになります。——まずは取り組んでみる姿勢も合わせて身につけるわけですね。

そうですね。継続的にやるのが大事なので、子ども達が興味を持つような提案の仕方ができるか、が指導者の腕の見せ所です。苦手な事は省いて・・・というやり方だと効果は出にくいですね。苦手なのを理解するというのは、出来るようになっていくときのコツなんですよ。

得意なこととは得意なんだからほっといたらいいんですよ。ほっといてもやるから。

それよりも「僕(私)はこれが苦手なんや」と気づくことが大事なんです。気づいて受け入れるから変化していく。「苦手だったら、しなくていいよ大丈夫だよ！」って言うてたら、耳障りのいい正論ばかりテレビで話している教育コンサルタントの戯言と一緒にやらないですか。そんな

やり方が変わるんだつたらみんな困ってない。

——今回のドリルに関しては子どもの自宅学習」というのが主な目的ですが、「教室でトレーニングメニューとして使用する」ケースもあるかと思えます。そのあたりはいかがでしょうか？

基本的な使い方はどちらも同じです。「満遍なくやる」事に尽きます。もしそれをやりたくない、という人がいたから「あほちゃう！」と言います(笑) 何のために長年試行錯誤し、こういう構成になったのか、一から教えたるか？と(笑) 今迄の経験で結果が出た内容を今回のドリルに



ウェルネスビジョントレーニングドリル [火のエLEMENT] と [地のエLEMENT]

してるわけですから、それを勝手に抜粋、取捨選択なんかした結果は出にくくなるよ、という感じですよ！

——それでは自宅学習でも教室での実施においても・・・

そのまんまやる！ 四の五の言わず(笑)

——わかりました。ドリルをお持ちのみなさん、よろしくお願ひ致します(笑)！

## 岸先生の目下のプランなど

——それでは2025年の下期から来年に向けての岸先生のプランやご予定をお聞かせください！

今、取り組んでいるのは「発育、発達のためのビジョントレーニング」です。トレーニングに出会ってから20年に渡り取り組んできた内容を見直し、練り直し再構築しています。

——「発育」とありましたが、いわゆる幼児教育的な部分も含めた内容という事でしょうか？

そうですね。発育や発達に関する問題が起こる前段階で未然に防ぐというか、問題自体が起こらないようにしていかないと「人任せにして先送り先送りし結局、問題が顕在化する」という現在の負のサイクルを止められ



ないと思っています。対象は保護者です。もつと言えば、これから保護者となる指導者も含めた若い人たちに、せめてベーシックな部分だけでも伝えられたらいいというときにそんなに困る事はないかな、という感じです。

—最近、私の周りでも、そのような声をいただいています。「これから子どもを産むお母さん予備軍の女性に向けて」というような。

—逆にと現代においては若

いお母さんへのアドバイスや提言などは、お母さんとかお婆ちゃん、もしくは、近所の「ミニマニイ」などでは、成立しにくいという事ですね。

—そうですね。脈々と続いてきた、そのようなあり方は機能しづらい時代なんでしょうね。誰かに教えを乞うよりもネットでちやっちやつとググった方が早い、みたいな。もつと言えばお母ちゃんに聞いても答えがないという場合もあるでしょうね。お母ちゃん自体がネットの情報に依存して今の親を作ってしまったという年代でもある事を凄く感じます。

—それこそ公的な教育や医療の中で必ず伝えられた方が良い内容がビジョン・メンタルトレーニングにはたくさんありますね。そうですね。今ある「お母さ

ん、保護者向けの心得」的なものは印象として現在のお婆あちゃん世代には有効だったもので、今の若いお母さんにはハードルが高いと思います。ネットでさまざまな情報を得るのはいいのですが「選択肢が多すぎて結局どうしたらいいのかわからない」というような若い保護者は多いと思います。時代の流れとして今が過度期なのかもしれませんね。ぜひなんとかできればと思っています。

—今後の展開を期待しています！

**これからの子どもに必要な事**

少し乱暴に言うならば、我々がやっているメンタル・ビジョン・脳のトレーニングはもともとと世の中に必要なかったことです。ビジョンもメンタルも、各地域で長老やガキ大将などが、そのコミュニティの中で相談に乗り、あるいは教えたり遊んだりしているうちに通過儀礼的に自然に身につけてから学校へ通ったり就職したりという流れでほとんどの人がなんとなくなりました。なので、ある意味「メンタル・ビジョントレーニングが必要なくなる事」が目標とも言えます。



きているという感じだったと思います。

—はい。今、世の中では「発達障害」と呼ばれている、「実際は経験不足からくる体と脳のバランスが整っていない子」が増えていますが、その子たちは特に何も困っていないですよ。少なくとも現段階では。困っているのは保護者や指導者であって子ども達は目の前のことに日々チャレンジしているだけです。ただ大人が困って焦っている。

—なるほど。

あるアメリカの学者が「ギヤング世代の重要さ」というような事を言っています。いわばガキ大将を頂点とする地域の子どもの達のヒエラルキーの中で社会性やコミュニケーション力、さまざまな知識や技術の伝達などが

—子どもや親が変わったというよりは環境の変化よりの結果ですね。

はい。子どもは向上心なんか特に持たなくて良かった。また大人も「子どもは外で遊んでいたい、そのうち自分で必要だと思ったら必要な事を勉強するように」という感じで、ひたすら子どもらしく遊んで、遊びから学び、勉強とも、それなりに折り合いをつけながら成長していくという事で体と脳のバランスがとれ、その後、何をすることも必要な「土台」が概ね、で

養われる事が大事であると。そしてその中で遊んだり競り合ったりすることで自分の得手不得手や好き嫌いや、ある種の理不尽さなどを学び、さまざまな耐性を身につけて大人になって社会に出ていくのですが、どちらかというと今の日本は「危険なことはダメ」「競争はダメ」「いじめはダメ」と大人の理屈だけの環境に変化し続けています。

—言っつのは簡単ですが実際は：

という感じですね。

もちろん危険なことや、いじめは無いに越したことはないのですが社会に出れば避けて通れません。実際にありますし、この先も無くならないでしょう。競争も然りです。でも今の子ども達はそれらの「予行演習」ができない環境になっている、というのが問題です。失敗を経験できない。させてもらえない。これは日本だけではなく先進国では世界共通の課題でもあると思います。

## MWT協会で学ばれている皆様へのメッセージ

——現在、我々はビジョン・メンタルトレーニングの資格認定講座や教室運営などを実施し指導者の育成からトレーニングの普及を目指しています。ぜひ現場でがんばっている資格者の皆様へのメッセージをお願い致します。

何らかの形で教育あるいはスポーツなどさまざまなジャンルで「人と関わる」という事を仕事としている方は、これからも定期実施している勉強会や講座の再受講なども含めてアップディトを続け、多くの方に伝えていただければ、きっといろんなことが良化していきます。なので日々、試行錯誤しながら一人で

も多くの方に喜んでもらい、幸せになってもらえる提案・指導を続けてください。逆にこれらのトレーニング法を活用しない既存のやり方でどんな有効な指導やアドバイスができるのかな？と思います。(笑)ぜひ一緒にがんばっていきましょう！

## これからMWT協会で学ばれる方へのメッセージ

——今後も我々はビジョン・メンタルトレーニングなどを通じて「心身ともに健康に能力発揮のできるコンディショニング、トレーニング」を提案して行きますが、これからビジョントレーニングを学ばれる方へのメッセージをお願いします。

学んで損することは絶対にありません。いろいろな意味で一生の学びになります。

そして、どうせ学ぶのなら「本気で」学んでいただきたいです。「単にノウハウを知りたい」という事だけではなく、「どうすれば、その人にとって最大限の効果、成果に繋がるのか？」をイメージしながら理論、理屈だけではない実践法を身につけていただきたいです。そういう意味でも講座などで常にお伝えしている「指導者は実践者であれ」と

いう言葉の通り、まずはご自身がトレーニングを実践し効果を感じていただければと思います。

——そうですね。本やYoutubeなどの、所謂「ハウトゥ」だけではなく本当の意味での学びですね。

はい。我々を取り巻く環境自体が今後さらに「視覚重視」になっていくんだと思います。もちろん視覚を含めた五感(聴覚・嗅覚・触覚・味覚や二覚(前庭・固有受容)が重要なのは言わずもがなですが、社会的に特に目に依存する事がどんどん増えていくと思います。なので、もっともっと多くの方に「ビジョントレーニング」を知っていただけるよう、さまざまな形で取り組んでいきたいと思っています。

——そうですね。

特に子どもに関われる方は基礎知識としてもおかなくて、いろんな意味で穴が多くなってしまふ事は客観的に見ても事実だと思いますので、ぜひ知っていただきたいです。もちろんこれから人の親となっていく若い人たちを含めて。

——まずは認識していただける機会をさらに多く創っていききたいですね！

MWT協会には補助金や助成



金などの税金は投入されておらず大変と言えば大変ですが(笑)とにかくなんとか、がんばりましょう(笑)

——(笑)そうですね！逆にトレーニングをより多くの方に活

用いただき成果を挙げてください！結果として、もっと税金を国に納付できるようにすれば素晴らしいですね！本日はありがとうございました(笑)

+

岸先生は「ビジョン2級及び1級講座」ならびに、そのスピノフ企画である「アスリートためのビジョントレーニング集中講座」や資格者のフォローアップ勉強会(ZOOM)などをご担当いただいております！年内もまだまだ開催予定がございますので、ぜひご参加いただき、岸先生の「生の声」をお聴きください！

【表】脳波の種類と特徴

ベータ(β)波 15~26 ヘルツ(Hz)	緊張感や焦燥感、不安やイライラなどの意識状態を表すため、注意が分散して集中しにくい。リラックスできない。
ファストアルファ(α)波 12~14 ヘルツ(Hz)	注意が分散しないよう意識的に制御している状態。集中が途切れた瞬間や、何かを思いついた瞬間にも出やすい。
ミッドアルファ(α)波 9~11 ヘルツ(Hz)	雑念なく特定の対象に注意が向いている状態。集中が持続しやすく実力を発揮しやすい。10Hzを含む。
スローアルファ(α)波 7~8 ヘルツ(Hz)	特定の対象に注意が向かないリラックス状態。没頭したフローな状態でも出やすい。7.8Hzを含む。
シータ(θ)波 4~6 ヘルツ(Hz)	浅い睡眠状態。意識がかなり低下している。
デルタ(δ)波 1~3 ヘルツ(Hz)	深い睡眠状態。意識がほとんどない。

以前と比べると、だいぶ市民権を得てきた感がある瞑想ですが、当然うまくいく時もあるし、いい時もあるものなので、それらを脳波ではどのように判断するのか、これから見てみようと思います。

そして、いつものことですが、

瞑想の脳波を測るにしても、まずは閉眼安静(リラックス)状態の脳波を測り、それを基準脳波とした上で、その他の結果と比較する方が、より正確に評価できるはずです。もちろん、リラックスしようと思えば思うほどリラックスできない：なんてこともよくありますので、そういう時は、ひとまず楽しい(楽しかった)ことを思い浮かべたりしながら、多少はリラックスしてきたかなというタイミングを(脳波で)見極めて、本番の計測をスタートします。いずれにしても、脳波は変化を見ていくものですので、できる限りフラットな状態の脳波を把握しておくことが、やはり大事であるということです。

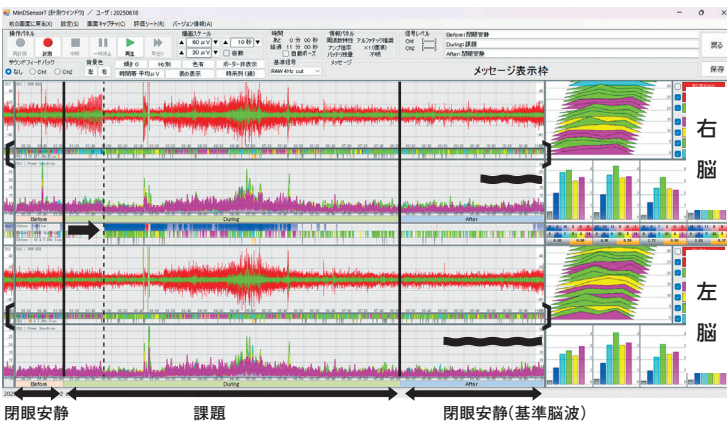
なお、脳波の種類と特徴については「表」をご参照ください。脳波の種類と色が対応しているため、「計測事例」における脳波の種類は、色で判断すると分かりやすいはずです。また、「計測事例」の拡大画像を、MWT協会ポータルサイト「MWT広場」の「全カテゴリー」にアップしておきますので、必要な方は併せてご利用ください。

# 瞑想と脳波

## 脳波実験レポート

構成/住友大我

【計測事例1】 基準脳波(1人目)



(※1) コヒーレンスの青は「同位相」と呼ばれる状態で、簡単に言えば左右脳のバランスが良い状態を表しますが、ここでの青は、脳波ではなく何らかのノイズによるものと思われます。

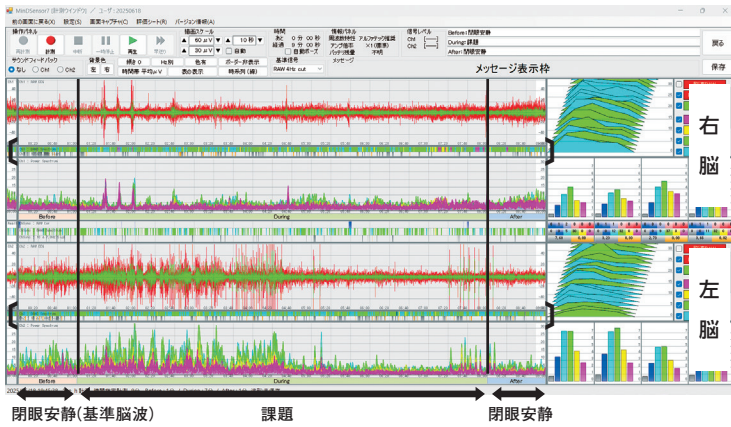
(※2) 優位脳波とは、他の脳波と比較して高い電圧(μV)で計測された脳波のこと。電圧が高いということは、その状態が強く発揮されていると考えられます。

1人目の「計測事例1」は、Before が閉眼安静、During が課題実行中(瞑想ではなく)、After が閉眼安静で、ここでは基準脳波を計測しようとしています。なお、今回のレポートでは4名(＋1名)の脳波を紹介しますが、基準脳波については全員同じ計測方法です。

Before の閉眼安静( During の課題に入る部分を) 見ると、破線のタイミングで不連続に脳波の波形が変わり、その後コヒーレンスの同位相(→で示した青色)が続くため、このあたりは正確な計測ができていないようです(※1)。こういう場合は、改善の策として、課題後の脳波ではありませんが、After の結果を基準脳波として使います。そして、優位脳波(「



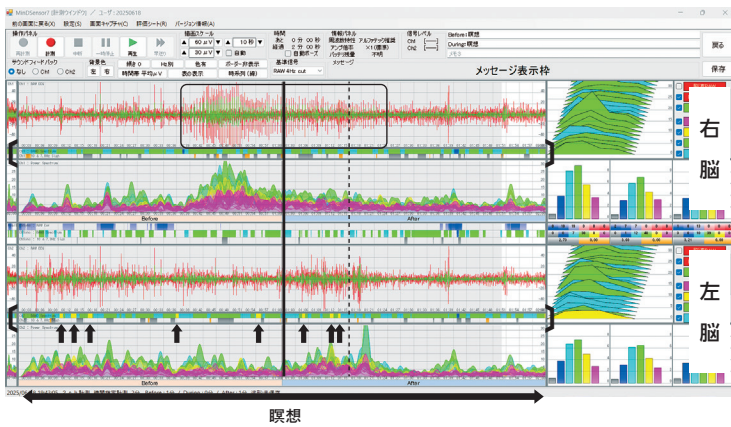
【計測事例5】 基準脳波（3人目）



ち着きのなさを示すβ波(紫色)が上がっています。終了後に感想を伺ったところ、普段から瞑想をしているわけではなく、脳波を測るということで何となく瞑想らしきものをしてみただけ。自分でも、うまくできていない感覚があったとのことでした。

3人目の【計測事例5】

【計測事例6】 瞑想（3人目）



は基準脳波の計測結果ですが、波形の上下動が目立つなど、やや不安定なところはあります。ただし、特徴は十分に把握できるので、これなら大丈夫と判断しました。

3人目の【計測事例6】は、Before～After 合計2分の瞑想です。スタートから1分15秒あ

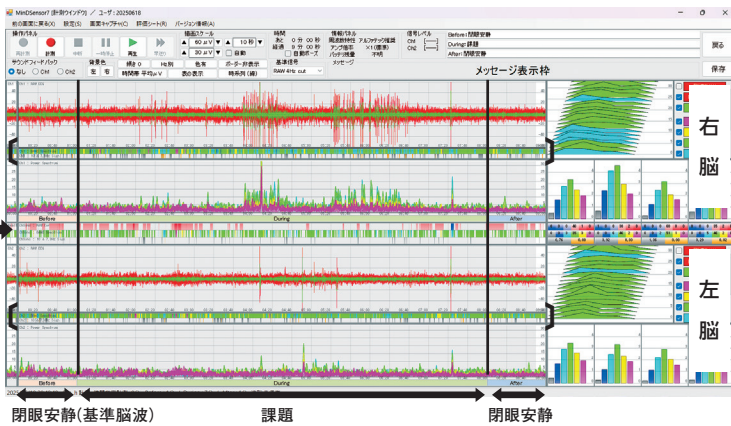
たり(破線 までは、左脳の優位脳波にファストα波が目立ちます(↑: 上向き矢印)。リラクセスおよび集中を示すスローα波やミッドα波が支配的の中に出現するファストα波は、新しいアイデアやイメージが湧く瞬間に表示されることが多いようです。いわゆる「ひらめき」の瞬間という言い方もできるでしょう。

そして、1分15秒くらいから(破線以降)、優位脳波のファストα波がなくなり、スローα波とミッドα波のみが優位な状態に変わるため、同一のイメージが続きやすい(頻繁にイメージが変わることは無い)緩やかな集中状態に入ったものと思われまます。この被験者は、日頃から瞑想を実践されているようでしたので、瞑想中

に起こる変化を上手にコントロールできた結果と言えらるのではないのでしょうか。また、右脳側の0分35秒～1分25秒あたり(枠で囲んだ部分)に、刺のような波形が目立ちますが、これは心拍です。心拍が落ち着くにしたがって「緩やかな集中状態」に入っていくため、身体の変化と意識の変化が関連していることも分

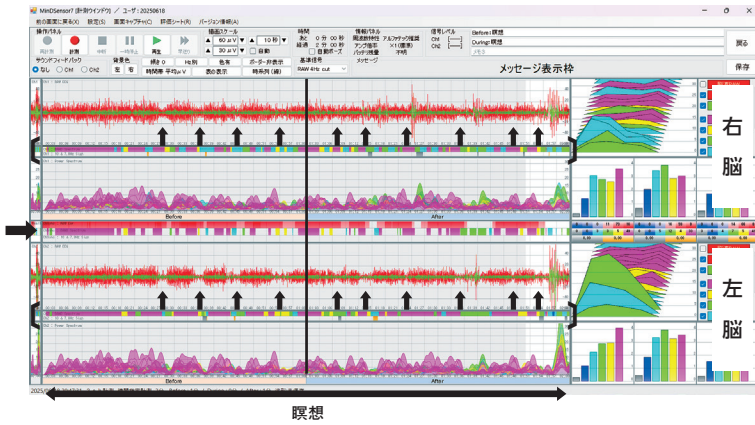
脳波実験レポート 瞑想と脳波

【計測事例7】 基準脳波（4人目）

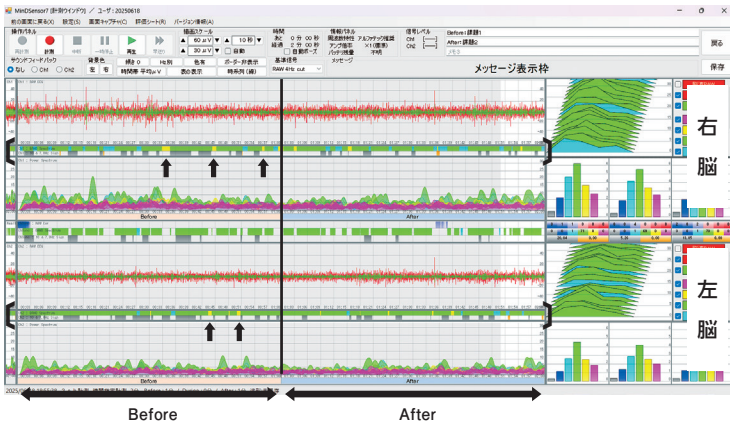


(※4) コヒーレンスの赤は「逆位相」と呼ばれる状態で、基本的には左右脳のバランスが良くない状態を表します。

【計測事例 8】 瞑想（4人目）



【計測事例 9】



かります。

4人目の【計測事例7】

は基準脳波で、 $\alpha$ 波（スロー、ミッド、ファスト）優位の比較的良好に見える計測結果です。ただし、コヒーレンスの逆位相（→で示した箇所の赤色）が多い点は少し気になるります（※4）。

4人目の【計測事例8】は、

Before ~ After 合計2分の瞑想です。一目瞭然だと思えますが、基準脳波とは明らかに異なる結果で、 $\beta$ 波の優位状態が目立ちます。仮にいつもこのような状態であれば、ストレスが多い、慢性的な不調を抱えているなどのケースも考えられますが、ここでは、瞑想を始めるという点が特徴です。

俗にいう「ゾーン」でも、 $\beta$ 波が強くなるという報告があるため、ひよっとするとその辺りとの関連も考えられるのかも知れません。

そして、RAW EEG = 原形脳波（生の脳波信号）を見ると、ところどころ左右脳同時に電圧が下がる部分があります（↑・↑上向き矢印）。計測後に確認したところ、それくらいの時間間隔

（10秒前後）で身体に衝撃を感じていたらしく（外から見て明白に分かるような身体動きはありませんでした）、エネルギーのようなもの話をしているのかなとは思いましたが、あくまでもご本人の感覚ですので正確なところは分かりません。

さらに、基準脳波でも指摘した逆位相（→…右向き矢印）が増え、赤色も濃くなっています。色が薄くなる瞬間は衝撃を感じた直後にほぼ対応しているため、瞑想中は濃い赤ということのようですが、逆位相が計測される一般的な場面は、課題に集中できないなど、意識をうまくコントロールできない時です。ただし、スピリチュアル系の能力を示す人にも、このような逆位相のケースが比較的多く見られるため、断定的なこととは言えませんが、この計測結果

10 Hzの優位状態がよく出ている計測結果を紹介してきます【計測事例9】。

Beforeの方が分かりやすいかと思いますが、正直なところ、ファスト $\alpha$ 波が時々顔を出す点からも（↑・↑上向き矢印）、理想的と言えるほどの状態ではありません。でも、これくらい優位脳波に10 Hzが目立つようになると、雑念のない集中力が高まり、しかも集中力を維持しやすくなります。また、記憶力も高まるため、そのあたりを捉えて10 Hz = 実力発揮の脳波（実行の脳波）と呼ぶことがあります。ただし、それとトリードオフの関係ですが、0から1を生み出すタイプの創造力は発揮しにくくなるようですので、結局のところ、どういう能力を発揮したいかによって脳の使い方は変わるということですね。

印象です。性もありうるのかなという可能性は、そういう可能

最後に、これまでの説明の中にも何度か登場した、

そして、Afterに移ると10 Hzの優位状態が少なくなることから、Beforeと比べると集中力が低下してきたと判断することができま

MWT協会が実施した講師派遣(研修)に関するレポートをお届けします。MWT協会においては「メンタル(脳波)・ビジョントレーニング」に関する教育機関や企業、諸団体への講師派遣を実施しており、担当講師はMWT協会の委員、役員以外にもMWT協会で「インストラクター資格(脳波は1級)」を取得された皆様に業務委託し、できる限り開催地最寄りの資格者の方をお願いしております。今回は東京都町田市での「PTA研修(ビジョントレーニング)」ならびに大阪市中央区での「社員研修(メンタルウェルネストレーニング)」に関するレポートをお届けします！ぜひ皆様の地域においても今回の事例を参考にいただければと思います。



## ビジョントレーニング体験講座

日時：7月4日(金) 10:00~12:00

場所：鶴川第一小学校 多目的室2

参加人数：13名(小学校保護者：10名/中学校保護者：2名)

担当講師：府本健(MWT協会認定VTインストラクター)

### 担当講師より

私は就労・福祉施設やスポーツクラブでの体験会講師の経験はありましたが、今回のような学校のPTA様向けの体験会は初めてでした。仕事柄、支援級や支援学校に通う児童の様子は認識していますが、通常級の児童の困り感や問題点を聞く機会はなかったため、とても良い機会になりました。

2時間という短い時間のなかで、ビジョントレーニングの大切さはもちろんのこと、楽しいものだということを伝えなかったため、実際に体験出来るものをメインに行かせていただきました。参加して下さったみなさんは、とても意欲的で、自分も楽しい時間を過ごす事が出来ました。

このような機会をいただきありがとうございます。また機会がありましたら、よろしく願い致します。

### PTA会長 大野薫里様より

この講座を開催するにあたり周知方法として小学校ではメール・HP・Instagram。中学校では全保護者へのチラシ配布。合わせて地域の町内会の回覧板にて参加を募りました。

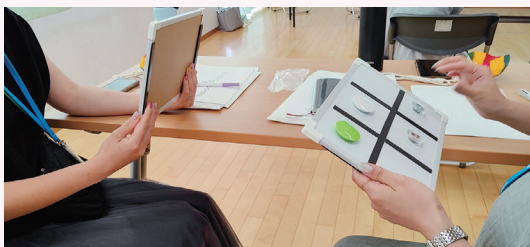
研修で「利き手ではない方の手で迷路プリントを実施」した際、線を引く事だけでも難しいのですが「迷路の壁にあたらないように」という条件が付加され、さらに大変でした。終わった後に先生から「子どもが字を書くとき、そういう難しさを味わっているんですよ」と言われた時に、はじめて子どもの気持ちに気付く事ができました。「なぜ氏名欄に名前を書けないのか?」「なぜマスに書けないのか?」を自分が体感し子どもの気持ちをわかっているようで、わかっていなかったことを反省しました。

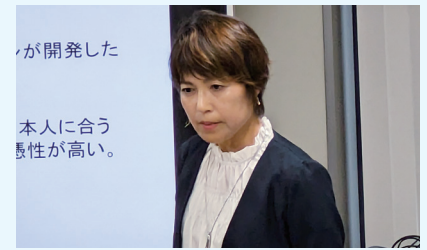
トレーニングと言えば、どうしても「苦しい」「キツイ」というイメージが先行しがちですが、ビジョントレーニングは全員が「楽しい!」「これなら子どもと一緒にできそう」という感想をいただきました。また中学生で球技スポーツをやっている保護者の方は「ビジョントレーニングを取り入れる事で、さらに実力を上げることができそう」と期待を膨らませていました。

体験した保護者から「目からウロコが落ちまくった!」「子どもにぜひ体験させたい!」「もっとたくさんの方に知ってもらいたかった」との感想が寄せられました。

次回は子どもが体験できる会を実施したいと考えております。

町田市立  
鶴川第一小学校 PTA





## メンタルウェルネストレーニング体験研修会

日時：7月17日(木) 13:30~15:30

場所：日本気象協会 関西支社 会議室 (大阪市中央区)

参加人数：15名 (別途リモート参加者：約40名)

担当講師：三鍋和美 (MWT協会認定MWT上席指導講師)

### 担当講師より

終了後のアンケートから、エゴグラムを通じてご自身の現状に気づき、脳や身体の仕組みを理論的に学び、どのような行動が良いコンディション維持につながるのかを理解していただけたことが伝わってきました。多くの方が実践に意欲を持ってくださったことを、大変嬉しく思います。

人は知る機会があれば「気づき」が生まれ、「期待」を抱いて行動へとつながります。

そして、その行動のプロセス自体に「満足感」を得る習慣ができれば、それぞれの幸福な人生へとつながっていくと確信しています。

今後も、多くの職場の心身の健康づくりに貢献できればと願っています。このような貴重な機会をいただきました日本気象協会のご担当者様に、心より感謝申し上げます。

### 参加者アンケートより

なんとなく自分でも自律神経やリラックスについて調べたりしていましたが、改めて体系的に行動と心と脳の仕組みを教えていただき大変参考になりました。またトレーニングの状態を脳波で観ることで自分の状態がよくわかりました。ありがとうございました。

貴重な機会をいただきありがとうございました。リラックスと集中のバランスを整えていけるよう就寝時、起床時、食事の際のトレーニングを行いたいです。

今まで無理矢理モチベーションを保って乗り切ってきましたが、意識的なところからも改善できることを知れたので継続的にトレーニングしてみたいと思いました。

脳の仕組みから学び、意識を少し変えたり簡単なトレーニングを実施するだけでもメンタルは整えられることを知れてよかったです。自分でも実践していきたいと思います。

少し難しい?内容もありましたが今回教えていただく機会がないと意識できない事ばかりでしたので大変参考になりました。ありがとうございました。

エゴグラムによる自己分析や実践トレーニング、脳波測定など自身の状態がよくわかり今後の改善に活かせるプログラムとなっております大変参考になりました。ありがとうございます。

一般財団法人  
**日本気象協会**

MWT協会ではメンタルウェルネス(脳波)やビジョントレーニングに関する研修や勉強会を担当する講師(認定インストラクター)の派遣を行っております。ぜひ自社の研修や、さまざまなコミュニティでの勉強会、体験会などで「脳のトレーニング=ウェルネストレーニング(メンタル&ビジョン)」をご活用ください!(詳細は協会オフィシャルホームページでご確認いただけます)

鶴川第一小学校PTA、日本気象協会の皆様!この度はありがとうございます!ぜひトレーニングを少しずつでも継続し成果を体感してください!



わたなべ ちふみ

# 渡辺 千史

MWT協会認定資格

●ビジョントレーニングインストラクター

プロフィール

株式会社 Colors Link 代表取締役/ビジョンプレイスクール トレーナー/児童発達支援・放課後等デイサービス トワエモア 管理者・児童指導員  
「笑顔創造企業」として、子ども・保護者・支援者すべてが笑顔で成長を喜べる場を目指しています。  
わが子の療育経験から得た知識を必要な人へ届けたいという思いを原点に、「できるが増える毎日」を支える支援を行っています。

# VISION PLAY SCHOOL

## ビジョントレーニングとの出会い

自分の子どもの発達支援を通じてビジョントレーニングに出会い、その重要性を実感。事業立ち上げ当初から取り入れ、多くの子どもたちに活かしています。

## トレーニング導入状況

児童発達支援・放課後等デイサービスにおいてスタートさせ

埼玉県越谷市でビジョントレーニングの専門スクール「ビジョンプレイスクール」を運営しておられる渡辺千史さんにインタビューを行いました！  
渡辺さんはMWT協会が主催する「ビジョントレーニング指導者資格認定講座」の全課程をご受講くださり、インストラクター資格者として認定させていただいております。渡辺さんは児童発達支援、放課後等デイサービスを運営しておられる中で、MWT協会でビジョントレーニングを学び資格を取得後、「ビジョンプレイスクール」を開設。一般の方に向けた指導をスタートされ、さまざまな相乗効果を目指していただいています。ぜひMWT協会資格者の皆様の参考にしていただければと思います。

## 現在の手ごたえ

せ、そして今回新たに専門スクール（ビジョンプレイスクール）でも導入。子どもの発達段階に応じて、日常的に楽しくトレーニングを行っています。

## 【子どもたちの成果】

怖がっていた子が高い遊具に挑戦したり、空間認識が向上したりと、たった1ヶ月でも驚くほどの変化と成長が見られています。



教室名称 **ビジョンプレイスクール**  
 住所 **埼玉県越谷市東越谷6丁目26-10  
 ジュピター2階**  
 電話 **048-962-1855**  
 メール **vps.colorslink@gmail.com**



<https://colors-link.com>

MWT協会ビジョントレーニング推進委員会は「ビジョ  
 ンプレイスクール」を応援～フォローしております！



### 今後の夢、抱負

視覚や感覚の大切さをもっと  
 広く伝え、「できた！」が増  
 える場を全国に。子どもたち  
 が自信を持てる未来を支えて  
 いきたいです。

### 読者へのメッセージ

子どもはそれぞれのペースで  
 確実に育ちます。信じて関わ  
 り続けることが、いちばんの  
 サポートになると私は信じて  
 います。



渡辺さんは2級からインストラクター講座まで、熱心にビジ  
 ヨントレーニングを学んだ後も、講座の再受講やZOOMに  
 よるフォローミーティングなど、積極的にバージョンアップ  
 を試みておられます。放課後等デイサービスなどの枠だけ  
 はなく、より積極的にビジョントレーニングを実践できる場  
 所としてスクールを立ち上げられた運営スタイルは、全国の  
 関係者の皆様にとって大きな参考モデルになるのではない  
 か？と我々も渡辺さんのこれからのとでも楽しみにしてい  
 ます！

埼玉県越谷市近郊でビジョントレーニングを実践したい方は、  
 ぜひ「ビジョンプレイスクール」にお問い合わせください！



ウェルネストレーニング教室 福知山校 代表

# 松田卓也

WELLNESS TRAINING

## ウェルネストレーニング教室レポート

MWT協会が運営するFC教室「ウェルネストレーニング教室」に加盟し、京都府福知山市にて「ウェルネストレーニング教室福知山校」を運営している松田卓也さんより近況報告としていただいた内容を協会員の皆様に共有させていただきます。

代表の松田卓也さんは元、私立中高の校長として勤務しておりましたが、教育現場における現在の状況の中で「現場復帰」というキーワードから学校を退職されウェルネストレーニング教室を立ち上げられました。現在も地域の教育機関と連携しながら教室の運営・トレーニングの認知度向上に向け積極的に活動しておられます。学校教員の皆様の「セカンドキャリア」として、松田さんの活動事例は大きな参考になると思います。

教室は、開校して約2年になります。今回はわずかその2年足らずで、成果を上げ、結果が出た生徒さんのお話を紹介させていただきます。

生徒（A）さんは入会当時高校2年生で、2024年2月に入会されました。

Aさんは病院の診断で「読字障害」の診断を受け、自らインターネットでこの教室を見つけ、入会されました。入会当時は本を読むのが辛く、教科書の内容があまり理解できない状態でした。但し、教室で本を読んでもらうと読みづらそうにしているもの

の、何とか読むということはできていました。

また、ビジョンチェックをしてみると寄り眼ができませんでした。左眼がほとんど寄らない状態でした。つまり焦点合わせが難しい状態でした。

そこでAさんには、ビジョン集中コース（90分）で通ってもらいました。約3カ月経った頃、少しずつスムーズに本が読めるようになってきたそうです。その時すでに高校3年生になっていました。3年生にもなると受験があります。Aさんは大学進学を



～脳のコンディショニング・メンタル&ビジョン～  
WELLNESS TRAINING  
**福知山校**  
ビジョントレーニング ING

実施内容 ビジョントレーニング  
住 所 京都府福知山市土師宮町1-132  
電話番号 090-8750-7919  
ホームページ <https://wellness-fukuchiyama.com/>  
メールアドレス info@wellness-fukuchiyama.com



MWT協会ウェルネストレーニング事業本部は「ウェルネストレーニング教室福知山校」を全面的にフォロー・サポートしております！  
全国の「教室事業に興味をお持ちの皆様」のご参加をお待ちしております！

**編集部より**

「発達障害」と診断される子どもが激増している昨今。現場の声を聞けば聞くほど「正しく認識されていない」と感じます。

「何が原因？どうすれば改善できる？」という幹ではなく、「こんな困り事がある、どうすればいいの？」と枝葉の部分で右往左往されている方を多くお見受けします。そういう意味でも今回の事例を、ぜひ知っていただきたいですし、ウェルネストレーニング教室の全体レベルで見ても、このような事例は日々当たり前前に起こっております。

重要なのは「きちんと現状認識し、やるべきことを継続する」という事に尽きますし、それを個人ではなく経験と実績を積んだ有識者MWT協会委員のサポートを受け、より高いレベルで実践しているのがウェルネストレーニング教室です。ぜひ子どもからお年寄りまで全ての方々に「脳のトレーニング」で健康な脳力発揮を実現していただければと思います。

希望されていきました。受験には勉強が必要です。つまり教科書や問題集を読み、理解していく必要があります。

Aさんには「焦らず、しっかり眼を動かすことができないようになる」と、メンタルトレーニングも付加的に実施しましょう」という形でお伝えし、トレーニングを続けていきました。

そうすると2024年9月頃（トレーニングを始めて7カ月）には、本や教科書を読むことが苦にならずに、

また理解もできるようになったそうです。その後も継続してトレーニングに励んでもらい、2025年1月に一般入試で大学に見事、合格されました。

Aさんは現在、大学に通いながら、隔週でトレーニングを続けてくれています。現在は、大学でテニス部に所属し、顔晴っているようです。

このように、ビジョントレーニングを通じて、「読字障害」を克服された事例に立

ち会えたことは、私にとってもすごくいい経験でありトレーナーとして様々な面で勉強をさせてもらいました。

もっともこのような課題をもっている子供たちやスポーツを顔晴っているアスリートの手助けをしていきたいと考えております。

皆さんのお近くに、このようなことでお困りの子供さんや競技力を伸ばしたいと考えている子供さんがおられましたら、お声がけいただけます。