

1986年1月1日 発行所 脳力開発研究所 〒162 東京都新宿区戸山1-4-1 TEL (03) 203-1225

超能力との間

はざま
所長 志賀一雅

超能力現象が立派な市民権を得るには、まだまだ長い年月と、幾多の試練がありそうです。質の良い科学者がほんの数名研究プロジェクトを組めば、現象の解明は時間がかかるにしても、客観的事象としての認知は容易なのですが……。皮肉な事に、生命現象の本質に迫ろうとすると、創造主はなぜか煙幕を張り、混乱に導くか、追究を放棄したくなる程の馬鹿らしさを露呈してくれるので。

幸い私は、2人の超能力者（山下裕人氏と清田益章氏）を被験者に長期間の実験的観察をすることができ、今日の科学的世界觀の主流であるデカルト流の機械論的自然觀ではとても理解も説明もできない事態に遭遇してしまいました。これを単なる驚きとか好奇心を満たすとかに止どめずに、人の脳力の素晴しさの解明や、脳力開発の手立てにできたらと考えている訳です。ただし誤解していただきたくないのは、私達一般人にも透視やスプーン曲げなどの超能力が開発できますと言うのではなく、日常生活や業務に必要な創造力のヒラメキや勘などをもっと磨くための参考になりそうだと言うことです。

超能力現象は、脳全体が強いアルファリズムにならないと発揮されません。脳全体をアルファリズムにするのはなかなか困難ですが、部分的に、例えば前頭葉の部分を強いアルファリズムにすることは、若干の訓練によって誰にでも可能になります。そ



ビクターミュージックプラザ
(東京・高田馬場)での講演会から

なると結構いろいろな脳力が発揮されますのです。人間は本来は創造的な生物ですから、もともとはアルファリズムで脳力を発揮していたはずです。それが文明の進展と共に、とかく煩わしく、いろいろが募ってストレス状態となりアルファが枯渇してしまったのでしょう。努力の割には脳力が発揮できないのです。

最近企業内研修や公開セミナーで、研究開発や経営の発想のために講演のご用命が頻繁になりました。超能力については多くを語りませんが、それでもアルファの話と共に大きい関心が寄せられます。本物を冷静に観察する中で、生命体のもつ不可思議な力の本質が解明されるでしょう。

SRP 自己恒常性開発プログラムについて

アルファ状態の心理・生理学的考察

志賀一雅 (6)

5. SRPの具体的な訓練(3)

緊張とリラクゼーション状態の違いの体得は、アメリカの心理生理学者 Jacobson 博士の Progressive Relaxation (漸進的弛緩法) の手法を基礎としています。そして、次の段階の緊張を与えないリラクゼーション法は、西ドイツの精神科医シュルツ博士の Autogenic Training (自律訓練法) の基礎練習の一部に相当します。SRP の基礎訓練はこれらの練習を合理的に組合せ、退屈しないように配慮したもので多くの方から好評を博しています。

訓練の第2段階は体をリラックスさせた状態で、心を落着かせるような自然の美しい情景をイメージすることです。イメージを描くという事は、簡単なようで案外わからないものです。日常生活の中で“イメージ”という言葉をあまりに漠然と使っているため、正確には Visualize (視覚化) の練習をすることになります。これはシュルツの自律訓練法の体系では默想訓練(図1参照)に相当します。自発的色彩心像視、つまり目を閉じて心と体がリラックスするにつれて、自然に色彩の伴ったイメージが湧きあがってくるのを眺める練習と、選択的色彩心像視、つまりあらかじめ指定したイメージを心の中に思い描く練習が默想訓練の特徴ですが、この練習はかなり困難かつ退屈なので、SRP のイメージ訓練では、心と体をリラックスさせた後、意識を額の前方に引き出し、仮想のスクリーン(メンタルスクリーン)を創造して、そのスクリーンに過去に体験した自然の美しい情景を投影させてみます。つまり潜在意識の中に記憶されている感動的な情景に触れてみる訳です。これは脳波のアルファ状態の時に可能のように思われます。

図1 シュルツの自律訓練法の体系

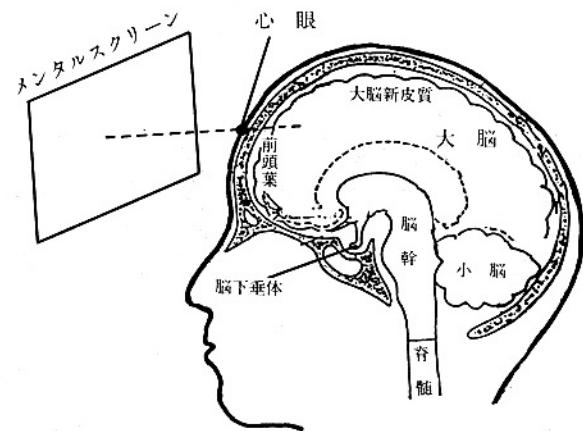
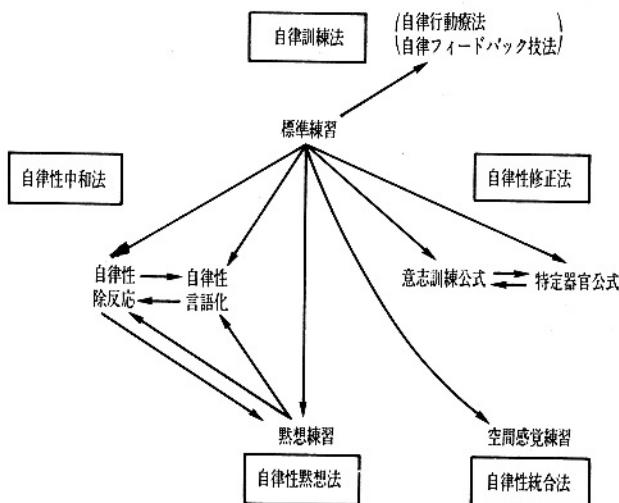


図2 メンタルスクリーンの創造

楽な姿勢で背筋を伸ばし、軽く頸をひいて肩の力を抜き目を閉じます。大きく深呼吸を3回行い、ゆっくりと息を吐きながら全身の力を抜きます。そして心の中でもう一人の自分(潜在意識の自分)に『気持がとても落着いている』と言い聞かせながら、心と体をリラックスさせます。そして、手の暖か味、お腹の暖かさ、額の涼しさなど体のあちこちのリラックス反応を確認しながら、意識を額の前方、約1m位のところに向か、それとなく注意集中させます。額の前方に、心に思い描くことからを投影することのできるメンタルスクリーンがあると思って下さい。目や目の周り、額などに力を入れず、リラックスした状態でそれとなくメンタルスクリーンに意識を向けるのがコツです。

このメンタルスクリーンに心を落着かせるような自然の美しい情景やかつて体験した感動的な場面を思い起こし投影させます。できるだけ色の付いた情景がいいでしょう。そして、あたかもそこに浸っているような気分を味わいます。私たちの脳の深い次元(潜在意識の次元)では、実際体験と、過去を思い出した時の追体験、そして将来の想像体験などを区別することなく反応してしまいます。成功した時の喜びを思い出したり、これから成功を想像して悦に入っていたり、今現在成功して歓喜に酔っている時など、体の反応は殆んど同じになります。脳下垂体から満足のホルモン(ドーパミン)が放出されて、体中の細胞がこれに反応するからです。このような時は脳波も強いアルファになっています。

アルファ状態で、しかも満足のホルモンの余韻に浸りながら、メンタルスクリーンに投影するイメージを、自分の願望実現や目標達成、課題解決の情景に変えると、それらのイメージと満足のホルモンとが結びつき、いわば条件反射が形成されて潜在脳が活動を始めます。脳へのプログラミングという訳です。

(つづく)

バイオフィードバック活用研究会から

運転免許ついに取得

—私のα波体験

斎 藤 進

「ウータン」副編集長



これまでに私は、スーパー速読術、スーパー学習法、S R P（セルフ・リギュレーション・プログラム）とα波に関するものを取材してきました。その体験についてお話ししましょう。

まず速読ですが、残念ながら私の目の前で実演してくれた人はそれほど速くも読めず、また内容の理解も浅いものでした。科学雑誌の編集者の立場として、本当はもっとうまくいくはずですが…と言われても、100%信用するわけにはいきません。それに、彼が数分間で単行本を何冊も読めたとしても、内容が理解できなければ読んだということにはならないでしょう。正確するには、やはりある程度の時間をかけてじっくり読む方がいいのではないかと思う。

次に、スーパー学習法ですが、ある程度の効果は認めま

す。私が体験したのは英単語の記憶ですが、こういうものは、どういう方法にしろ、やらないよりやった方がいいわけです。学生達に興味を持たせながら学習するという点では効果があるでしょう。

最後に、今回取材させていただいたS R Pについてお話しします。すでに御存知のこととは思いますが、脳波のある波長域（α波）が出ていたり、脳は一番活性化しているわけです。その状態のときに、自分の願望を具体的に意識し、願望が実現されたときの自分の姿をイメージすると、そのイメージが潜在脳に焼きつけられ、やがては実現するというものです。（と私は理解したのですが……）

私にとって、ここでの取材で一番感じたことは、自分の願望、それもより具体的にということでした。考えてみれば、毎日の忙しさの中で、自分の願望といったものについて考える余裕すらなくなりました。それに気がついただけでも効果があったと言えるでしょう。そして、その取材のときにわりと気軽に「車の免許を取りたい」と希望を書いてみました。それまでは忙しくてとてもムリだと思っていたのです。でも今回はどうとう免許を取ってしまったのです。それも、自分にとってはそれほど苦痛とも思わず。取材を終えてしばらくたった日、新聞に、土日だけでも免許がとれるという広告を発見したのです。さっそく行き始めると、簡単に合格してしまったのです。これも、S R Pで自分の願望について考えてみなければ、いつまでも忙しくてムリだと思っていたでしょうから。

（第16回BF活用研究会）



目標設定を明確に

田 中 健

(株)アクト東京 社長

今皆様が伸ばしたい能力、一番不安に思っていること、一番欲しい物をそれぞれ1つ上げて下さい、と云われますと何を上げられますか？

私も含めこんな質問をされますと、欲しい物はお金、家庭の平和、健康、自由時間といったものを上げられ、伸ばしたい能力は創造力、実行力等々。不安に思っていることは仕事の将来性、世界の平和といった答えが返ってきます。特に潜在能力をもっと開発したいと欲求が強いようです。この点は、皆さんも納得していただけるのではないですか？

つまり、できるできないは別として、「私共はできれば物心両面に豊かで他人に役立ちながら思い通りの人生を全うしたい」と思い会社を経営したり、家庭を持ったりあるいは勉強したり

しているのではないですか？

従って目標設定の第一条件は、何の為にという問いに明確に答えられないものは、目標が達成できる可能性は少ないとと思います。

これは本来人間が目的指向動物だからだと思います。従って何かを達成したい場合、徹底的に何の為にという解答が明確になるまで考えぬき、それを紙に書き尽くすということです。次にやることは期限を切り、それを完成した時にどういった報酬が得られるのか、それを成す為にはどんな犠牲を払わなければならないのか、それを克服するアイデアは何なのか、問題が困難であれば段階的に区分けをして、ステップの期限を切っていく。

次に明確な計画図を書き、常に自己宣言即ち自己激励をやり、もう既にその目標を達成された姿を一日に二回以上は視覚化していく、といった作業が必要です。

目標設定が重要であるということは、どなたもご存知なのですが、その方法論は学校でもほとんど勉強していません。そこにSMIプログラムの存在意義があると思います。

志賀先生のご研究になっているα波というのは目標設定を明確にやっている時に、一番良く出てくるのではないかと思います。

結論として、明確なる目標設定と計画力、チェック力なしには思い通りの人生は送れないことは断言できると思います。そして一番に身につけなければいけないものは、目標を明確にする習慣です。（第17回BF活用研究会）

SRPセミナーに参加して

次々と不思議な体験

吉本千枝子

ノエビア化粧品



私は一年ほど前から、人間には顕在意識と潜在意識があることを知って、関心をもっていました。

昨年の8月、志賀先生のセミナーが大阪駅前第3ビルであることを知り、受講しました。「α波を測定する機械が旭屋書店に置いてあるので、興味のある方はぜひ寄って下さい」という案内で行ってみました。そこで実際に測定してもらいましたら、225という高い数値が出て、自分でもびっくりしてしまいました。

私は子供の頃から、本当に心に思い描いたことは、ほとんど

実現していましたので、自分はラッキーなんだ、とは思っていました。でもこうやってみると、潜在能力で実現させていたのかしらと思い、自信をもちました。

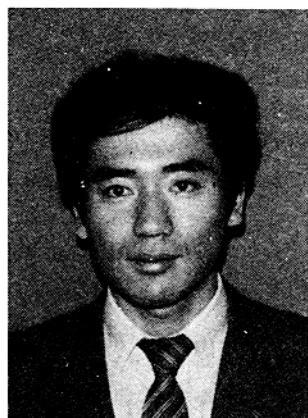
それから9月には、SRPの講習を2日間受けました。アルファ訓練に入ると、とても深い状態に入り、すばらしい体験をしました。自分の潜在意識の中にしまいこまれていたものを、発見したのです。

セミナーから3か月以上がたちました。左脳で考えるのではなく、右脳を感じるままに行動していると、本当に知りたいと思ったことを知り、欲しいと思ったものを手に入れたり、ある人のことを考えていると道でばったり出会ったり、電話がかかってきたり……と、不思議な体験をしています。

こうしたことが重なって、今まで消極的だった私が積極的になり、自分を素直に表現できるようになってきました。そして、友だちの輪も広がっています。

私は、人には誰でも潜在能力を開発すれば、よりすばらしいものを手に入れることができる、と知りましたので、多くの人に潜在能力のことを知ってもらいたいと思い、まず知り合いの方から教えてさしあげています。

今の私の気持は、この潜在意識をとおして、大きな人の輪が広がればいい、と思っているのです。



転職のきっかけに

池田 豊

C A C

ふと五反田で寄った書店で、一冊の本が目に止りました。その内容は、よくあるプログラム事例集ではなく、コンピュータの知識がなくとも易しく読めるものでした。その本の執筆をCACのメンバーが担当していたわけですが、実際の事例として紹介されていた先生の名前を見て驚きました。その先生は、何度も私が説明に訪問したことのある先生で、よく存じていたからです。そして、先生の所へ「CACのコンピュータシステムを実際に見たい」ということで、頼みに行つたのがCACのメンバーと知り合うきっかけとなったのです。SRPセミナー参加以来続けてきた「自分のやりたい仕事」のイメージに正にぴったりの会社が、CACだったというわけです。

私は、一昨年の秋に髙橋研究所でエゴグラムのテストを受けました。その時の結果は、W型でした、会社人間になりました過ぎて、このままでは危ないということでした。昨年の春先になって「やってみるしかない」という気持でSRPセミナーを受けました。セミナーでもらったトレーニングテープで、毎日眠る前に15分間、αのトレーニングを続けています。人によっては違うと思いますが、私の場合楽しいイメージとして描くのは、スキーをしている姿や、夏の海で泳いでいる所、そして緑いっぱいの草原に寝そべって青空を見ている情景などです。おかげで、物事にくよくよしなくなり、上司、仲間にも自分の意見が言えるようになりました。また、客先に入る前にその人と楽しく話をしている場面をイメージして中に入ると、驚くほどスムーズに仕事が進む事が多いようです。OA化が進む程、SRPセミナーは必要になってゆくと思いました。

私は、池袋にありますCAC（コンピュータ・アシスト・コンサルティング・グループ）に勤務しています。昨年11月までは別のコンピュータ商社に営業マンとして働いていましたが、12月に転職してきたばかりです。実は、このCACと関わりを持つにいたったのにもSRPセミナーに参加して訓練を続けてきた結果だと思えるのです。CACは、歯科分野を中心としたベンチャー企業でして、ユニークな会社です。ただ、名前は知られていませんし、あるきっかけがありませんでしたら、全く入社することはありえなかつたのです。

私は、前の会社でパソコンの販売を担当していました。これからは、良いソフトをつけて業種別にアプローチできたら、と常日頃考えていました。特に歯科医の立場にたった良いソフトはないだろうかと、イメージしていたのです。そんなある日、

各地のアルファフェアから

三省堂書店 名古屋店

フェア期間中の昨年11月23日、志賀所長の講演会が名古屋駅前名古屋ターミナルビル7Fで催されました。今回は、名古屋ターミナルビル(テルミナ)11周年の一環として取上げられました。読売、中日などの新聞に掲載されたこともあり、当 日は約200名の参加で満席となりました。講演の後も熱心な質問が相次ぎ、関心の深さをうかがわせました。

アンケートの結果では、アルファの効用は理解できた、具体的な活用方法はどうしたらよいかという意見が多く、実践的なセミナーの要望が寄せられました。

講演終了後、三省堂書店での店頭では、自分のアルファ感覚をつかもうとして、バイオフィードバック装置を体験しようとする人で大にぎわいでした。



旭屋書店 本店

大阪では昨年8月4日、大阪駅前第三ビルで「アルファ脳波の驚異」と題して志賀所長の講演会が開かれました。ある化粧品メーカーの推せんということもあり、当日は女性を中心に180名の参加で、用意した椅子が足らない程の盛況でした。

講演終了後、セミナーを関西でもという声が多く、1か月後の9月22、23日に江坂サンーストンホテルで第13回SRPセミナーを開催しました。参加者のなかには、九州、四国からの方も含まれ、休憩の合間に個人的な交流も活発に行なわれました。

SRPセミナーを体験して、脳力開発研究所の活動を大阪でも行ないたいという人もいました。今年は九州での展開を計画しております。



第1回ストレス学会で SRPの成果を発表

ストレス問題に対処する方策を科学的に確立するための学際的研究を目指して、第1回日本ストレス学会が昨年11月29、30日に東京で開催されました。

現代のストレス時代を反映して、多方面の分野からの参加で活発な意見が交わされました。

学会の幹事でもある脳力開発研究所の志賀、木村が「アルファ訓練による性格因子の変化」という演題でSRPの成果を発表しました。発表では、脳力開発研究所として直接指導した結果を3例あげて説明しました。

第1は、志賀所長が講座を持つ東海大短期大学情報処理科の学生42名の結果です。6か月のアルファ強化訓練により、客観的判断基準として用いたTEG(東大式エゴグラム)で、FCが上がり、ACが下がって内的なストレス度が軽減されていることが明確に表われています。

第2は、やはり志賀所長が担当する東急クリエイティブライフセミナー「心の科学」の受講生120名の結果です。

ここでは、評価基準としてYGテストを採用しました。3か月10回のトレーニングにより、情緒安定化方向、活動活性化方向へシフトしているのがはっきりと表われています。

第3は、SRP公開セミナー参加の一例として、コンピュータ会社の営業マンの例をとり上げました。評価方法としてバイオフィードバック装置によるアルファ波の出現度を比較したところ、6か月の自宅訓練により、一定時間の出現度が15%から85%に高まりました。同時にTEGによる評価でも、ストレスラインのW型が、理想型であるベル型に変容しました。

以上の内容を報告したところ、特にアルファ波を3つに分けていることに対する関心が寄せられました。



❖❖❖❖ ミニニュースコーナー ❖❖❖❖

◆「音楽と健康のふれあい」シンポジウム

東京・高田馬場のビクターミュージックプラザに於て、新しい音楽の利用開発を目的としたシンポジウムが昨年10月に開かれました。主催は株アビックで、音楽療法やBGMの効果・効用を更に積極的に発展させ、ストレス社会でのメンタルヘルスや創造性開発に役立てられないかが論議の中心的課題でした。パネルディスカッションで志賀所長がパネラーとして発言し、脳波のアルファの観点から音楽の効用を説明しました（1頁の写真）。以下はその要旨です。

音楽の作用効果には、①条件刺激——スクリーンミュージックや懐かしのメロディーなど、かつて聞いた時の感動や体の状態が再現される。②ラシボー効果（偽薬効果）——権威者が名曲だ、名演奏だと解説するとそのような気になってしまう。音楽療法としての効果が發揮される。③生理的効果——音楽のもつリズムや強弱の変化は、生体の本質的にもつゆらぎ（1/fゆらぎ）を刺激し、特有の生理的効果をもたらす。の3項に整理できるとし、脳波のアルファ測定結果と対応させて説明しました。

◆東急「心の科学」講座に実践編開講

東急クリエイティブライフセミナーでは2年前から心と体、心と行動について、科学的な視点から考えた講座を開講していましたが、脳波のアルファ状態や、アルファ訓練、アルファ状態の活用などの解説が理解し易く、また日常生活や業務などにも役立つので大変好評です。これまでに180人程の方が受講しましたが、受講者の希望から継続的にアルファ訓練できるように実践編を実施することになりました。

これまでの講座は主としてPsycho-somatic——心の状態が体や行動に影響を与える——という視点から取組んできましたが、これとは逆にSomato-psychic——体の状態や行動が心に影響を与えるという観点で取組もうとしたのが実践編のポイントです。ライヒの生体エネルギー法は大変参考になりますが、東急のセミナーではクーパーのエアロビクスを採用してみました。写真のような魅力的なエアロビクスインストラクターの協力を得て非常に面白いプログラムが展開されています。今後SRP公開セミナーや企業内研修にも実施していきたいと考えています。



◆NHK「どんなもんだいQテレビ」

昨年10月14日放映のNHK総合テレビで、ひとの記憶に関するさまざまな問題についてのクイズ番組が、脳波のアルファ波を詳しく紹介しました。脳力開発研究所にテレビカメラを持ち込み、記憶の名人・友寄英哲氏を迎えて、脳波を測定しながら記憶回想の実験を行いました。番組のホスト役・森田太君の脳波と比べながら、勉強する時や試験など記憶力を発揮できる状態の脳波について志賀所長が分り易く解説しています。



写真は「どんなもんだいQテレビ」での一場面

◆中京テレビ「奥さま街角情報」

昨年10月2日放映の中京テレビで、最近一般の人にもしばしば耳にするようになった脳波のアルファについて紹介されました。バイオフィードバック装置「アルファータ・FM212A」を動作させながら、実際にどのような状態の時にアルファ波が出るのか、またどうしたらアルファ波が出るのかを実験的に紹介した訳です。アルファ状態の意味や効用について分り易く解説して、多くの視聴者から関心が寄せられたとのことです。



写真は「奥さま街角情報」での一場面

◆創造力開発セミナー

創造力研修センター（渋谷区代々木）が主催する創造力開発セミナーにSRPが導入され好評を博しています。主として企業人の自己啓発を目的としたこのセミナーは120人程参加して大変活気があります。昨年10月27日㈰に開講し、1月19日㈰に終了の予定で、毎回日曜日の午後4時間実施されています。

研修内容は、(1)大脳生理学——柴田 出、(2)創造性開発法——恩田 彰、(3)アルファ訓練とその応用——志賀一雅、(4)知的発想法——高橋 浩、(5)行動心理学——三原龍介 と盛りだくさんで大変勉強になるようです。この講座は毎年3回位実施される予定です。（問い合わせ先、創造力研修センター、03-320-1321 東京都渋谷区代々木2-38-12 錦鶴ビル2F）

アルファ波

知識から活用の時代へ

アルファ波は、知識の時代から活用の時代へと移ってきました。この度、栃木県足利市で開講した足利クリエイティブライフセミナーの大貫校長のレポートと、神奈川県厚木市で開講したアルファトレーニングスクールの取材報告をお伝えします。

足利クリエイティブライフ セミナー開講によせて

「ゴルフで初めて優勝できました。今迄になく、一打一打に精神集中できるようになったお陰だと思います」(会社役員)
「授業で落着いて先生の話が聞ける様になりました」(中学一年生)……受講生のいろいろな感想を聞き、足利クリエイティブライフセミナーを開講して良かったと思っています。当セミナーは日本最古の学校「史跡足利学校」のある栃木県足利市に昭和60年9月に開講、ビジネスマン能力開発コースと学生集中力強化コースを設け、それぞれ週一回、3ヶ月修了の少人数制で授業を行なっています。

ここで実践されているアルファ教育訓練システムは、コンピュータと脳波自己診断装置(マインドジェニック)を併用することにより、受講生の記憶力、集中力を高め能力開発をはかると共にストレスの解消にも役立てようというもので、志賀一雅先生の永年の脳波研究と数多くの自律訓練指導、バイオフィードバック訓練指導に基づき新たに開発された画期的なシステムです。学生の集中力、記憶力の向上に、企業の社員研修としてスポーツのメンタルトレーニングに、更にストレス時代のメンタルヘルスにと、各方面の活用が考えられます。

足利クリエイティブライフセミナー

〒326 栃木県足利市家富町2330 大貫学園内 0284(41)6131



本厚木にアルファ トレーニングスクール開講

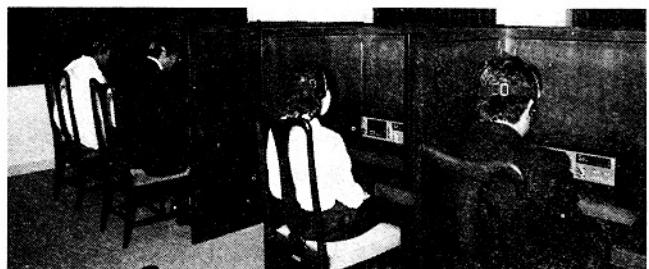
スクールを開くきっかけになったのは、山田社長が自らの経験を通じ、アルファ波の効果を確信しているからです。今回、脳力開発研究所の志賀所長を顧問として訓練教室の開設に踏み切りました。この教室は「アルファトレーニングスクール」と呼び、「バイオフィードバックシステム」を使った科学的な方法でアルファ波を出す訓練をしていくもので、「アルファ波訓練コース」「胎児教育コース」「速読コース」の三本立てで運営しています。

〒243 神奈川県厚木市泉町4-1 第5内田ビル3F 0462(29)2808

昭和60年10月の開講当初よりの受講生、大坪嘉明氏(泉証券投資顧問室長)は、「訓練して10日目には、1年半悩み苦しんだ頭痛、高血圧、そして冷え症がウソのように消えた。頭痛で極度に劣っていた集中力も向上。趣味の楽器も3時間集中してできるようになった。今度は妻もアルファ訓練に取り組んでいる」との談話を寄せてくださいました。



大坪嘉明氏

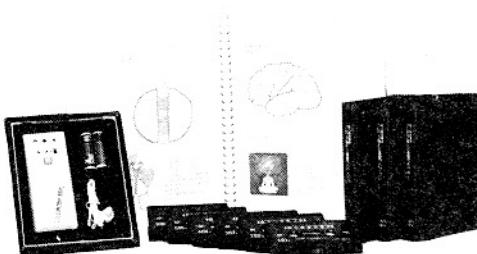


能力開発講座 アルファ強化6週間プログラム

心と体の無意識的な緊張の解放から、眞の願望や達成させるべき目標を明確にして、イメージ化と共に潜在脳へのプログラミングを一週間単位で段階的に行ないます。

また、アルファ脳波を向上させ、あなたの眠っている潜在的な脳力を活性化、カンやヒラメキが生まれやすくなります。

○発売元 アルファ教育リサーチ ☎ 03-203-7771
○製作・監修 脳力開発研究所



価 格

☆セット(アルファテックとプログラムテープ6巻) ¥55,000
☆ソフトのみ(プログラムテープ6巻) ¥30,000

セミナー・研究会のご案内

S R P 公開セミナー

内容 脳をアルファにコントロールし、潜在脳を活用して、自己の可能性を拓げる全脳開発プログラムです。

講 師 脳力開発研究所スタッフ

期 日 第15回 昭和61年2月15日(土), 16日(日)

第16回 昭和61年4月19日(土), 20日(日)

定 員 20名

参加費 38,000円(受講料30,000円, 教材費8,000円)

2日目の昼食を含む

*再受講は1.500円で何回でも受けられます(要予約)

会 場 新宿NSビル13階 NS会議室

申込み 申込ハガキに参加費を添えて、お申込み下さい。

先着順に受付ます。

バイオフィードバック活用研究会

内容 毎月1回、学術、臨床、実践の専門家を招き、アルファ状態の意味や効用を意見交換しています。

アルファに興味のある方はどなたでも直接会場にご参加下さい。なお、参加費は1,000円です。(BF購入者無料)

第19回 昭和61年2月13日(木)

内容 「アルファ懇親会」

コーディネータ 脳力開発研究所スタッフ

昭和61年第1回にあたり、志賀所長を囲んでご参加の皆様方とアルファを中心として懇親会を企画しました。研究会のテーマについてのご要望のある方は、是非ご意見お寄せ下さい。以降の研究会にとり上げたいと思います。

場所 中野サンプラザ会議室カトレア2号

中野区中野4-1-1 03(388)1151(国電中野駅前)

時間 18:30~20:30 *今回参加費は無料です。

第20回 昭和61年3月13日(木)

講 師 石川光男 国際基督教大学教授

内 容 「科学と宗教」

専攻は高分子物理学ですが、理科、文科の両分野にまたがった学際研究に強い関心をおもちになり、日仏協力筑波国際シンポジウム「科学・技術と精神世界」のような国際会議でも大活躍の石川先生に大いに語っていただきます。

場 所 中野サンプラザ 研修室1号

東急クリエイティライフセミナー

テーマ 心の科学「潜在脳——アルファ波の奇跡」

期 間 基礎編

1月10日(金)~3月14日(金)毎週金曜の10回

午後の部 13:00 ~ 14:30

夜の部 18:30 ~ 20:00

実践編

1月10日(金)~3月28日(金)隔週金曜の6回

15:00~17:00

1月11日(土)~3月22日(土)隔週土曜の6回

15:00~17:00

<編集後記>

▼昭和61年!新年を迎えた。一年の計は元旦にありと申しますが、今年の目標はたてましたか?今年こそは、力まずにリラックスして脳へプログラムしたらいかがですか。エンジョイの精神で何事も楽しみながらやりましょう。

今年もよい年でありますようお祈り致します。

▼昨年11月、日本経済新聞社から取材をうけました。昭和61年元旦号の特集「人間とハイテックの調和」を象徴するような写真をとりたいとの意向です。バイオフィードバック装置というエレクトロ機器を使って、人間の「こころ」をコントロールするという方法に関心を持ったという説です。ハイテクノロジーの時代にあってもそのスキルを磨き、「こころ」をも豊かにしていくというバランスが、ますます必要になってきます。そのキーがアルファかもしれません。(木村)

▼アルファサイエンスもVol.3を発行するに至りました。つまり3年を経過したことになります。少い人数のため努力の割にはあまり進歩がないようで赤面の限りです。今年はいよいよアルファに関して一般の関心が高まり、大忙しになるような予感がしてなりません。高度技術化に伴いテクノストレスが社会問題になりつつある現在、単なるストレス解消という消極的なアプローチではなく、さまざまな脳力開発をしつつ、結果としてストレス解消されるのだという積極的なアプローチを展開したいものです。

▼アルファ状態で心に思い描いた事は必ず実現する——S R Pセミナーの要である脳へのプログラミングを端的に表現したものです。話下手で人前に立つののが大嫌いであったのに、S R Pを応用してみたらいつの間にか話好きになってしまい、昨年は264回も講演や講義を行っていました。今年は300回を越すかも知れません。楽しみです。(K・S)

東京・目白に多目的ショールーム「アルファプロモーション」開設

最近アルファ波に関心を持つ人が増え、バイオフィードバックとはどんな装置なのか見たいという問合せが特に多く自由に体験できる場所として目白にスペースを持ちました。また、既にバイオフィードバック装置を使っている方、S R Pセミナーを受講した方から、アルファトレーニングの客観的データの要望もかねてから寄せられており、それにも応える形での小規模な研究会活動も行ないたいためです。いずれも、アルファの啓蒙と定着を目指す意味でアルファプロモーションと名づけました。

