

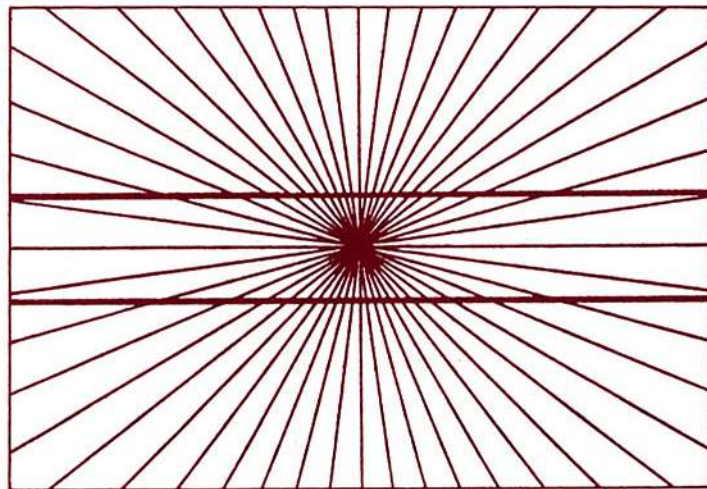
心を科学する雑誌

# アルファサイエンス

1987年1月15日

発行所 脳力開発研究所

VOL. 4  
NO. 1



## 特集

### 心身医学

|                         |   |
|-------------------------|---|
| 自律訓練法と $\alpha$ フィードバック | 2 |
| 生きがい療法                  | 5 |
| 家族のあり方を考える              | 8 |

REPORT 企業内セミナー .....12  
住生カレッジ

実験・音楽と脳波 .....18

定価350円

# 自律訓練法とαフィードバック

筑波大学教授 佐々木 雄 二

自律訓練法は心身の接点ともいえるべき脳幹部（間脳・中脳・橋・延髄）のはたらきを調整する技法です。すなわち、脳幹部にある感情中枢が調整されて感情が安定し、イライラしたり不安になったりする傾向が少なくなり、ちよつとしたことで興奮することがなくなるなど、心にさまざまなよい影響を与えます。脳幹部には自律神経中枢もありますので、自律神経系が安定し、からだの方も健康をとり戻します。したがって自律訓練法は、本来脳幹部が大なり小なり不安定になっている心身症の基本的な治療法として用いられます。

私も昭和37年以来二十数年間、この自律訓練法を心身症や神経症の治療に用いてきましたが、最近ではもっと広く、教育現場での集中力や持続力の増進、あるいはあがりの防止などにも用いられていますし、さらに潜在能力の開発や創造力の増進にも広く応用されるようになってきました。

自律訓練法の技法は、注意を自己の内界にむけ、リラックスに伴う心身の感覚をつくり出すような段階的な練習から構成されています。具体的には、注意を手足にむけ、「両腕両脚が重たい」という言語公式を心の中でくり返して、実際に手足の重たい感覚がわかるように練習をすすめていくわけです。その練習をマスターすれば、同じように四肢の温かい感情がわかるようになる練習をします。

自律訓練法によって得られた重感や温感、たんに主観的な感覚イメージとしてわかるのではなく、実際に生理的な変化を伴っています。重感や温感、筋弛緩を伴っていますし、温感がわかるようになった時には、実際の血流の増大と皮膚温の上昇が起っているわけです。

ところが練習者の中には、自律訓練法によって起ってくる主観的な感覚とそれに対応している生理的变化とが一致しない人があります。本人は温かいと感じられるようになっても、実際に皮膚温を測定してみると全く上昇していないというわけです。またその逆に、本人はちつとも温かいと感じないにもかかわらず、皮膚温が上昇している場合もあります。

わたしたちのからだの状態は、通常、内部感覚の受容器でキャッチされ、知覚神経を介して脳に伝達されてはすなわち、からだの末端における客観的な変化が、中枢での主観的レベルにちゃんと反映されていないわけです。

このような状態はいわば心とからだのばらばらなはたらきといえますので、「心身解離症」とよぶことにしましょう。この心身解離症を治療する場合、バイオフィードバック(BF)技法が大変役に立ちます。ご承知のように、BFの





著者略歴●1936年広島県生まれ。1961年九州大学医学部卒業後、同大学医学部心療内科助手、駒沢大学文学部助教授を経て、現在、筑波大学心理学系教授。医学博士。専攻は心身医学、臨床心理学。学術研究のかたわら、市民講座、カルチャーセンターなどを通して、自律訓練法の普及につとめている。著書に『自律訓練法の実際』『自律訓練法の指導実際』(共訳)『心身症と自律訓練法』(共著)などがある。

基本は、自分の中の通常ははつきりわからない、知覚できない生体の内的変化を、目にみえる、あるいは音として聞こえる信号にかえて、刻々と本人にフィードバックすることを言います。フィードバックによって、生理的にはいまだという状態にあるかを本人にわからせていくと、心身の解離をとり除くことができます。

B F訓練法はこのフィードバックされた信号を手がかりにして、従来意志ではコントロールできないと考えられていた自律神経支配下のからだの反応をかえる方法です。B F訓練法には、心拍数、血圧、GSR、筋電図、脳波などさまざまな種類がありますが、現在、それらの一部が実用化され、治療にも用いられるようになっていくわけです。

このうち、脳波の研究は、一九六〇年代のはじめJ・カミヤによって始められました。彼の一連の研究によって、(1)脳波の $\alpha$ 波成分の変動をフィードバックすれば、それを手がかりにして $\alpha$ 波を増加させることができること、(2)訓練を積むと、フィードバックしなくとも、いま自分の $\alpha$ 波がどの程度出ているかを正しく当てることができること、(3)また $\alpha$ 波が脳波の主成分になっている「 $\alpha$ 状態」では、座禅などによって得られるような安定した精神状態になっていること、などの結果が得られました。

以上の結果は、研究者仲間ばかりでなく社会的にも注目をあびることになりました。というのは、座禅の熟達者の脳波が $\alpha$ 波優位になることもあって、 $\alpha$ フィードバック訓練は座禅にかわり得るもの、いわば「インスタント禅」だと考えられたからです(ことわるまでもなく、宗教的行としての座禅は、それほど単純なものではありません)。

$\alpha$ フィードバックは、こうして、神経症や心身症の治療法のひとつとして研究がすすめられたり、潜在能力の開発法としても利用される方向に発展してきたわけですが、いざ実際にやってみると、うまくいくとは限りません。

うまくいかなかった例として、 $\alpha$ フィードバック訓練のからんでいるひとつの実験(グリユックとストレーベル・一九七五年)を紹介しましょう。

彼らは精神病院の入院患者を3グループに分け、各グループに、弛緩訓練かアルファフィードバックか瞑想のひとつを行わせます。その結果、弛緩訓練法を行ったグループは2〜3週間もすると、練習が単調で練習する意欲がかけられました。アルファフィードバックグループは、練習をすすめることはできたものの、どのようにすればアルファ波を増加させることができるかの手が

**解説** AFT: Autogenic Feedback Trainingの略。

自律訓練法の習得を容易にするために、バイオフィードバック装置との併用が提案された。本来AT(Autogenic Training)は、リラクゼーションの生理的反応に対する自己の気づき練習が中心であって、受動的意識集中がキーポイントではあるが、その感覚がなかなか掴めず、かえっていらいらしてしまうので、エレクトロニクス装置を使って微妙な生理的变化(脳波や筋電図、皮膚温など)を計測し、リラクセスする方向にあるときはOK信号をフィードバックしてもらうことによって確信が持てることが特徴。BF(Biofeedback Training)も本来は被訓練者の試行錯誤の中から、自分の最も適した方法でリラクセスする方法を見出すのであるが、ATを適用すると大部分の人がうまくいくので、結局AFT法が目目されるに至っている。

かりがなかなか得られず、かえって不安や緊張をよび起すなど、主目的であるリラクセスや精神安定はほとんど得られませんでした。このような実験例からもおわかりのように、臨床例に応用するばあいには、弛緩法にもアルファ・フィードバックにもある程度の限界がみられます。そこで、当然、この弛緩法とフィードバック法をドッキングさせる考えがでてきます。

はじめに自律訓練法とバイオフィードバックをドッキングさせたのは、米国のE・グリーン、A・グリーン、E・ウォルターズらでした。彼らは、自律訓練法と皮膚温のフィードバックを組みあわせ、頭痛患者に応用して、よい成績を得ています。自律訓練法はドイツで一九三二年つくり、ヨーロッパに広く用いられてきましたが、アメリカに紹介されたのは、自律訓練法の本が英文で出版された一九五九年のことと考えてもよいでしょう。しかし紹介されたものの、なかなか普及するには至りませんでした。これは、主観的なもの、精神的なものよりも、客観的、科学的なものへのアメリカ人一般にある傾向によるものだと思います。それがバイオフィードバック技法と組みあわされてからはアメリカでの自律訓練法の研究は急速に発展し、現在では、専門の雑誌に掲載される自律訓練法の研究の数は、世界でも有数の国になってきています。

自律訓練法とバイオフィードバックを結びつけた技法は自律性フィードバック訓練法(AFT)と名づけられています。私はこれまで心身医学者の一人として、このAFTを実際の治療に用いてきました。AFTとして、これまで自律訓練法と結びつけられてきたフィードバックには、EMG、皮膚温、GSR、血圧などがありますが、脳波と組みあわされたAFTはまだこれからというところでは、特にα波とドッキングしたAFTには私は大いに関心を持つています。その理由は、まず自律訓練法を行うと脳波のα波が優位になることが知られていること、脳波は皮膚温やEMGのような末端の反応とちがいで、精神活動と直接結びついている脳細胞の活動を反映していること、さらに瞑想状態とα波との関連性が大きいことなどからです。

自律訓練法を心身症の治療法やたんなるリラクセス健康法以上の、潜在能力の開発や創造性の開発に役立てようとするとき、自律訓練法とα波を結びつけたAFTを用いることはたいへん大きな意味があると思われれます。



# いきがい療法

倉敷柴田病院

伊丹仁朗

心身症としての

悪性腫瘍

人類の疾病は、心の病いから、身体の病いまで広範囲にわたっている。中でも、悪性腫瘍（ガン）は、身体の病いの最右翼と考えられ、手術による切除や放射線・制ガン剤による物理的破壊が、治療の中心と考えられてきた。

ところが、ガンも心身症（身体の治療と平行して、精神面からの治療を行うと、治癒が促進される一群の疾患——胃・十二指腸潰瘍、気管支喘息、高血圧、狭心症など）としての性格をもつことが、近年注目されはじめている。

一昨年（85年）三月、英国の有名な医学雑誌LANCETに次のような論文が発表された。

ガン患者の心の状態と生存率との間に、明らかな相関関係がある、というものである。

すなわち、絶望感をもった人々は生存率が最低であり、ガンを冷静に受け入れた者、ガンではないと考えた者がそれに次ぎ、生存率が最も高かったのは、闘争心をもって対応した人々である。

同論文に附された生存曲線を見ると、これらの差はきわめて明確である。

同様の現象は、これまで他の研究者達によっても報告されている。

なぜ、このような現象がおこるかについては、闘争心、建設的前向き心の状態が、前頭葉を介して間脳・免疫系に作用して、ガンに対する免疫監視機構を賦活するためである、といわれている。

生きがい療法による

ガン治療

私達は、数年来ガン患者の身体面の治療と平行して、精神面からの治療を行うことによって、治療効果を高める方策を研究している。

すなわち、患者が闘争心をもって闘病する能力を、トレーニングを通じて獲得させようとするものである。そのための訓練プログラムを「生きがい療法」



## いたみじんろう

1937年生まれ。1963年岡山大学医学部卒。同大学神経精神科にて、脳波、神経学を研究。1970年より内科臨床に転じ、近年は、臨床腫瘍学、ガンの生体反応調節療法、心身医学的治療の研究・実践にとりくんでいる。現在、日本癌治療学会、日本心身医学会、森田療法学会に所属。夏には、ガン患者らと共に、モンブラン登頂をめざしている。

と呼び、多くの患者の治療にとりいれている。

トレーニングの方法は、カウンセリング、作業療法、日記助言、読書療法、集団療法、簡易瞑想法、絵画療法などを組合せた、段階的プログラムによっている。

内容は、ガンと闘う姿勢、ガンに負けずに生きる目標（仕事・創作・ぜひしたい事）に取り組み、人のためになることを実行、死の恐怖と共存する訓練等を、日々の生活を通じて習得させようとするものである。

生きがい療法がベースとしているのは、60年前に慈恵医大の森田正馬が開発した、森田精神療法である。

森田療法というのは、科学的心理学的な立場から、死の不安・恐怖を解決する訓練療法であり、世界でも類をみない優れた方法といえる。そういう意味で今後医学の各方面での応用が期待されているものである。

## リンパ球を鍛える イメージ・トレーニング

生きがい療法は、大脳のレベルからも、ガンを攻めようという治療法の試みである。

私達は治療プログラムの中に、「簡易瞑想法」と称して、自律訓練法とサイモントンのイメージ訓練を組み合わせたものを、取り入れている。

すなわち、自律訓練法の四肢の重感・温感を習得できた段階で、「自分のリンパ球が、ガンの周囲に集中し、ガンを喰いつぶしていく」というイメージを、眼前に鮮明に想い浮かべる訓練を行っている。

何日か訓練を続けた後に、画用紙にクレヨンでそのイメージを写生してもらう。それをもとに、イメージを一層効果的とするよう、助言を行っている。

自律訓練法が、心身症に有効なことは、すでに常識となっている。したがって、ガン治療においても、心身の機能の安定をもたらす、治療上プラスであることはまちがいない。

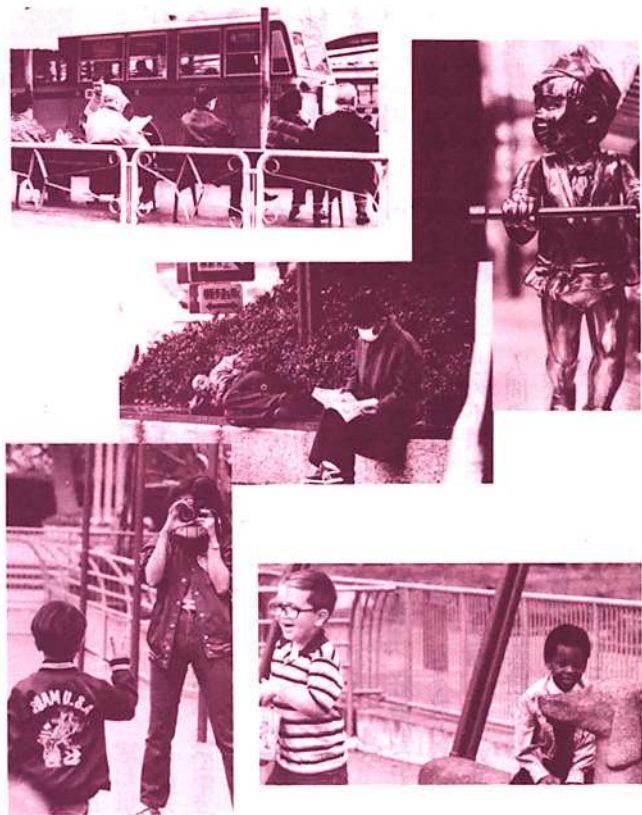
また、自分の力でガンと闘う、という姿勢が強くなるという点でも大きな利益があり、前頭葉―間脳葉を介した免疫監視機構への好影響が期待できる。

アメリカの医学紙 MEDICAL TRIBUNE 83年12月22日号によると、ガンと



**解説** SRPセミナーでサイモントン療法を紹介してきたが、まさに“いきがい療法”はその日本版といったところ。古くは臨濟宗の白隠禅師の行った“内観の秘法—<sup>な</sup>轉酥の法”にも通ずるものがあり、白隠禅師自身が重症から救われたとも伝えられている。

一種の心理免疫で、病気や死に対する不安を解消しつつ、現在生きていることの喜びと意義を見い出して、生きることに積極的になる。そのことが人間本来備わっている治癒力・修復力を最高に発揮させる条件なのだ。伊丹先生の“いきがい療法”は今各方面で注目され、テレビや雑誌で紹介された。病む者の福音だ。



人生に対する心構えが、病気に対しても大きく影響します。

闘うイメージ訓練を行うと、血液中にチモシンαという抗ガン物質が増加する、という研究結果が発表されている。

このように、前頭葉—間脳系を介したガン治療法は、生化学的レベルからもその効果が解明されはじめています。

私達の生きがい療法も、この領域では日本で最初の試みと思われるが、本療法実施中の患者の方々は、例えば、直腸ガン肺転移の男性（46才）が造船所の重労働に就労を続けていたり、肺ガン脳転移の男性（41才）が農業と油絵制作にうちこんでいる、など病状の進行が遅く、生活は活動的で、Quality of Life（生命の質）が高い、という印象をうけている。

ガンに対する、大脳生理学的レベルからの治療法（心身医学的治療）は、今後の医学研究の大きなテーマの一つになることが予測される。

なお、小説新潮の 昨年六月—十二月号に、「ガンを生きる人々」と題して、生きがい療法のドキュメントを連載しているので、興味のある方は、お読みいただきたい。



# 家族のあり方を考える

東大心療内科  
和田 迪子

“このころの時代”と言われて久しい昨今ですが、現代人の心については様々な角度からいろいろ研究がなされています。私も大病院の心療内科で心理臨床に携わりながら、現代人の“心の有様”をみつめている一人です。心療内科では心身症、神経症患者の精神療法を担当していますが、ここ数年は特に

思春期の親子関係を専門に診ています。患者の心の問題を深く探ってゆきますと、必ず浮かび上がってくるのが家族関係の在り方で、患者の症状や心の問題のほとんどは、家族病理の現われと言っても過言ではないように思われます。家族の中の何らかの問題が、ひどく過敏、繊細で適応力の弱い者に集中してそれが症状として現われる。治療を進めてゆくと、こんな図式が知らず知らずのうちに描けてしまうほど、家族関係が影響しているようです。

最近、家族問題を扱って特に目につくことは、問題を持った子どもの母親は、いわゆる良妻賢母型が多いことです。母親は家庭全体に気を配り、心暖まる家庭を築こうと日々努力していますが、母親の意図に反して子どもの心は病んでしまっています。こうした母親を客観的に見ますと、悩める子どももの不安や苦しみを母親自身の尺度だけで察知して、「あな

たを何とかしてあげたい」という一方的な世話やきになっているケースが非常に多いのです。しかし子どもはこんな母親の態度に内心では苦痛を感じ、それが症状として現われています。症状を通して母親に反抗し、反面母親の過干渉に甘えている姿が思春期患者の母子像です。

一方こんな家庭の父親は、経済的にも社会的にもある程度の地位は確保し、日々努力しており、何らかの不満を仕事への熱中で抑えているまじめな会社人間タイプです。しかし思春期の子どもの微妙な心理状態に共感するだけの余裕はなく、子どもの「独立と依存」の葛藤を父親としてがっちり受け止めることは、ほとんどできません。そのため子どもの問題はすべて母親まかせとなり、母と子の共生関係を強固にし、母親を益々賢母に仕立て上げています。

しかし賢母の裏側には女として顧みられなくなった淋しさがうっ積し、夫への不満が渦巻いています。このように家庭内の力動関係から思春期患者の病状をみますと、子どもの思春期危機と両親の夫婦関係の軋轢が複雑に絡みあった結果と考えられるのです。そこで家庭全体の問題を家族単位で治療する家族

療法が最近話題になっていて、当科でもここ一二年は家族療法を導入して治療を行うケースが増えています。家族療法はアメリカ人のミニニューチンらが提唱している心理療法で、家族内の力動関係を調節することで患者の問題を解決しようとするものです。患者の症状や問題行動は、その人個人の問題ではなく、“家族病理の象徴”としてとらえ、家族関係を変化させることが治療の大きな狙いです。そのためには家族全員の参加が不可欠で、治療者（複数）を含



わだ みちこ

聖心女子大学 文学部教育学専攻心理学専攻卒業後、九州大学医学部心療内科で研修する。昭和53年より、東大医学部付属病院分院心療内科に入局し現在に至る。交流分析をベースに、精神分析をとり入れた理論には定評があり、臨床の分野では、思春期の親子関係について母親面接を実施し、成果をあげている。TAの啓蒙については自主勉強会のグループ等、幅広く活動をしている。著書として、「TA読本」があり、東大式エゴグラム「TEG」の著書の一人でもある。



めた話し合いの中で、問題を解決してゆきます。

ところでこの家族全員参加の条件は、今日の日本の状況では大変な問題です。当科でも母親並行面接治療は簡単に行えますが、両親面接はまず不可能に近いほど、父親が来院を拒否します。何回かの治療者の働きかけで一度は来院してくれても、父親の定期的な協力はまず実現しません。そんな中で父親や同胞の参加しやすい夜間や土曜日の午後などに治療日を設定し、診療を行う側もかなりの譲歩をしますと、この頃ではある程度の協力が得られるようになっていきます。かなりの無理を押ししてでもこの治療構造の設定ができますと、治療としては第一段階の山を越えたと言えます。それは今まで子どもの問題は母親任せでいた「仕事人間・会社人間」の父親が、何はともあれ子どものために時間を割くということ、患者や母親にとってどれ程の救いになるかわかりません。月に一回というわずかな時間であっても、回数を重ねることで今まで家庭の中では言えなかったホネが治療場面で話せるようになり、複雑に絡み合っていた親子関係がほぐれます。それと同時に離れていた父母の接近が進み、両親の連合が確立します。このようになりますと密着していた母と子の関係が離れ、子どもの自立心が大いに評価され、世代の間に適当な境界線が引けて、安定した距離が保てる家族関係ができ上ります。この結果、不思議なことに子どもの症状は自然に消滅します。

思春期問題を扱う場合、その患者自身を深く治療することも必要ですが、それと同時にまず、両親の夫婦関係を点検してみるのが急務と思われる。夫婦仲を磐石なものにすることが、病んだ子どもの心を健全にする大きなカギとなるように思うのです。このように無理を承知して家族全員が家族療法に参加しても、両親のどちらかがなかなか今までの状況を変えようとしない場合は、治療はかなり困難と

なります。母親の多くは子どもが病んだことへの責任感で、何とか積極的に自分を変化させ、現実の問題を早く解決しようと躍起になりますが、父親は男性の沽券にかかわると思うのでしようか、参加はしてくれても治療に協力的ではないケースがあります。こんなとき、治療は大きな暗礁に乗り上げます。問題が見えていながらそれが打破できないもどかしさは、何とも言えません。「両親連合」を確立させて世代間境界を引くことが家族療法の第一目標ですが、これがうまくできない家族には、別な方法で両親の結合を作り上げなければなりません。

それには古来日本の家族関係のような在り方が有効です。「父親は仕事を一生懸命にし、母親は家を守る。」この父母の役割の境界をはっきりさせて、両親の家族への貢献を大いに評価する。そして母親にマイホームパパへの幻想を捨てさせ、役割分担によって「両親連合」を強める。近頃、家族の在り方を考えながら、旧来のような方法がかえってよいのでは……と思っているところだ。

職場で毎日熾烈な戦いをしていく父親に、家に帰ってまでも家族のゴタゴタを受け入れることはかなり難しい課題です。しかもほとんどの父親は疲れきっている場合が多いので、こんな父親に無理を言うよりも家庭を守る役割をすべて母親に任せ、そんな母親を家族全員で評価する家庭の在り方の方がどんなに健全かわかりません。母親が日本古来の「家を守る」という意識が薄らぎ、外で働く女性が増えてから「子育ては夫婦一緒に……」という思いが社会に蔓延しているように思われます。家庭を顧みない父親に不満を募らせる母親が増えているようですが、外で働く父親を家族全員で尊敬し、家は母親が守るという役割分担で、かえって父母の責任感が増し、家庭は落ち着くのではないのでしょうか。





バイオフィードバック装置を使い始めて6ヵ月たちます。いまでは、5分間測定するとステップ1のレベルなら、80%はできるようになりました。しかし、目をあけると $\alpha$ 波は消えてしまいます。

私は、目をあけた状態で活用したいのですが、どうしたらよいでしょうか？

〈資格試験を目指す21才の男性〉

軽く目を閉じて、大きく深呼吸をしながら意識を集中させると、小気味がいい位アルファ波が出るようになってきます。しかし、その状態でそっと目を開けてみると、何故かアルファ波が逃げてしまう、そのような経験をされている方が多いことと思います。これは専門的にはアルファブロックと称し、普通、開眼状態ではアルファ波が出難いとされています。

しかし、ご質問のように仕事や勉強、スポーツなどでは実際

は目を開けて行うから、開眼状態でアルファが出なければ、その真価が発揮できないこととなります。事実、能力者は目を開けた状態でアルファ波が強く出ています。例えば、元モントリオールオリンピックのエアライフルコーチである塚田三磨氏や現役選手の北城博志氏は、的をねらい定めて凝視している時に強いアルファが発生し、アルファが安定した時に引き金を引くと、見事に真中に命中するそうです。

ローソクの炎を凝視したり、写経などでも強くアルファが出てきます。試してみてください。より系統だった練習としては、まず目を閉じた状態でステップ2のレベルで少くも50%できるように強化します。それからステップ1にして半眼状態（少しずつ目を開ける）で、ほんのり感ずる明るさに意識集中してみます。肉眼であまりはっきり見えない状態から、徐々に目を開けた状態へと移行させます。

## Q and A

アルファ訓練を毎日やっています。自分の目標はそれなりに達成されてきました。今度は、自分の子供のこと、会社の間人関係についても適用したいのですが、他人について活用する方法について教えてください。

〈42才 男性〉

アルファのレベルで心に思い描いたことは潜在意識に深く刻み込まれ、日常の何気ない行動の中で願望達成に向けての意欲と叡智が湧き出てきて、結局は願望を実現してしまう。これは自分自身の事だけではなく、他人にも適用することができます。ただし、あくまでもその人のためになることで、自分の都合や体裁のためには活用できません。つまり、心からの満足感が込みあげてくるのが必須条件になっているため、後ろめたさが少しでもあると作用力がキャンセルされてしまうからです。

具体的にはメンタルスクリーンを活用します。

$\alpha$ に関することならどんなことでも結構です。ご質問やご相談をお寄せ下さい。掲載の有無にかかわらず直接本人に回答します。宛先はアルファプロモーション「アルファサイエンスQ & A」係まで。

アルファのレベルで、手のひらやおなかの温感を感じ、額の涼感が掴めたら、意識を額の前方向けメンタルスクリーンを創造します。バイオフィードバック装置でアルファが確認できれば理想的です。このメンタルスクリーンに願望のイメージを描いて下さい。つまり子供や職場の人達がうまく

いっているイメージを描きます。そして、しばし満足感に浸っています。あまり長い時間をかけず、せいぜい5～10分位にして、間をおき何回も描きます。毎朝、瞑想感覚で描くのが良いでしょう。瞑想中、相手に意志が伝わると考えられます。

大切なことは、願望が実現することに確信をもち、あせらずに待つことです。本人の前ではプログラムした事など忘れて、誠実に対応します。作為のない何気ない行動が、瞑想中に伝えられた情報を活性化させるものと思われれます。願望実現が当然のこのように気張らない態度が成功の秘訣です。他人のためにアルファを活用すれば、自分にも恩恵が必ずあります。





# BFFメーカー探訪

## 第二回

株式会社 金花舎

BFメーカー探訪第二回は、「バイオピット」の製造元 金花舎です。

バイオピットは、まさに加藤社長の心が生み出した製品といえるでしょう。

さて、その誕生のいきさつは……

今回はバイオピットの製造元である金花舎を紹介  
します。

金花舎と言っても一般には馴染みの無い社名かも知りませんが、創立は、四十四年と古く、仏像の製作数では日本一を誇っております。他にもユニークな雑誌として時折マスコミに取り上げられるお坊さんの専門誌『月刊住職』や仏教書も発行していて、業界では名の通った会社です。

そんな金花舎が最先端技術を応用したバイオピットをなぜ製造するようになったかを聞くために社長の加藤氏を訪ねました。

高田馬場から地下鉄で一つ目の早稲田駅で下車、閑静な住宅街を通りすぎると六階建ての金花舎ビルが見えてきます。廻りには緑が多く四季の感覚を十分に味わえる地域です。所在は新宿区だがあの華やかな新宿とはちよっと違ったイメージです。

にこやかに迎えてくれた社長に早速聞いてみました。「私は以前から瞑想を毎日の習慣としてきました。しかし時として雑念や迷いに遭遇し、自分の瞑想方法が正しいやり方か疑問を感じることもままありました。この人はと思う何人かに聞くと私と同じ考えである事もわかりました。

そんな時、深い瞑想時の脳波はアルファ状態である事を知りました。体温計や血圧計があるように家庭でも簡単に脳波を計れる機器があっても良いはずだと思ひ四方八方探し求めました。しかし医師が扱

う高価な物しか無く半分あきらめかかったある日、アルファ脳波の研究をしている志賀先生と巡り会う事ができました。言葉少ない会話の中で『この人に頼んだら』とその時感じました。そして、バイオピットの基本となるプロトタイプ製作を依頼し、瞑想時に使用しました。今までの疑問の解決もできました。きっと商品化したら喜んでくれる人が多いはずだ、と考え製造にふみきった次第です。志賀先生にも大変お世話になりました。

会社を興す当初から「心」に通じる商品の提供をモットーに今までも信念を貫いてきました。仏像や仏教書そしてバイオピットもまさに「心」に通じる商品です。」

自信に満ちた加藤社長の言葉に男のロマンを感じました。関るところによると使用者からのクレームは第一優先で、すべて社長が直接担当し、スムーズな指示を出しているそうです。そんな姿勢が社員をはじめバイオピットの隅々まで行き届いているように感じられました。



株式会社 金花舎  
KINKASHA CO., LTD.

株式会社 金花舎

〒162 東京都新宿区戸山町12番地

TEL 03 (203) 2111

昭和44年6月設立。仏像等の製造販売、仏教専門書と雑誌『月刊住職』の刊行等を主な事業とし、全国約4万ヶ寺の取引先を持つ。



# 脳力パワーアップ

住生カレッジ

最近、SRPセミナーを企業内研修として採用する会社が増えてきた。継続的に実施しているものだけでも大手で四社あり、今後ますます増大の傾向にある。その目標は、創造性開発や潜在能力開発、意欲向上、集中力強化にある訳だが、特徴は、これまで手懸けたセミナーに比べ、脳波のアルファ強化と云う切り口だ。いわば科学的手法による訓練が主体で、単なる精神論に終わらない点が良いが、その代表例として、住友生命能力開発センターが主催している住生カレッジを紹介しよう。

秋も深まりかけた10月15日(水)～17日(金)の3日間、富士山の麓、河口湖にある研修センター『富士桜荘』に住友生命の社員38名が集った。雲一つない真青な空を背景に、七合目あたりまでであろうか、薄く雪化粧した富士がひときわ目立ち、更に紅葉が一段と色を添える。

初日から3日間、信じられない程の快晴に恵まれたの研修で、大いに気分は昂揚していた。北は旭川、南は佐世保からと、全国各地からの参加である。住友生命の創業60周年記念事業の一つとして、勤続20年以上の社員約二千名を対象にいくつかのセミナーを用意した。脳力開発研究所が受託したSRPセミナーもその一つで、当初、定員を24名に絞ったものの、参加希望者が多くて、結局38名までふくらんでしまった。実務教育的な研修よりも、自己の可能性を引き出す脳力開発に魅力を感じたのか、あるいは単なる好奇心なのか、とにかく何かを期待した人達

の集合なので活気があった。

そもそものは、住生能力開発センターの伊澤 彬所長が、昨年の5月、大阪で開催したSRP公開セミナーに参加され、その時の体験で、かねてから検討中であつた外部セミナー導入の候補にしたようだ。翌6月には同センターの担当・宮崎 学氏が、毎月東京・新宿のNSビルで開催しているSRP公開セミナーに確認の意味で参加され、導入が決定した。

脳波のアルファ強化によって脳力を開発すると云う科学的手法ではあるが、印象としてはどうも「きわもの」的で、社内導入のためのコンセンサスを得るには大分ご苦労があつたと想像される。この種のものにはトップダウンとボトムアップが同時に行われないうまくいかない。トップダウンだけでは、実務レベルがその気になって行動してくれず、批判が積もってくる。逆にボトムアップは一喝され、馬鹿にされるのがオチであろう。その点、住生カレッジでは伊澤所長と宮崎氏のコンビが完全に意気投合した訳だ。記念すべき大切な行事の一環であるので、脳力開発研究所としても、スタッフをあげて誠心誠意努めた。

セミナーは、一般公開のSRPを基本にして、2泊3日の余裕ある日程の中で、参加者のそれぞれが目標が満たせるよう配慮した。初日は、午後1時に現地集合の形で三三五と集まり、お互いに初

バイオフィードバック装置を使ってアルファ体験







北は旭川、南は佐世保から集まった

ベースに講義と体験学習が行われる。頭脳活動が集中している時は脳波がアルファ優勢になり、気が散って集中できない時はベータ状態になること、そして、アルファ強化するとあらゆる面で能力発揮が可能な事を理解して、各自、バイオフィードバック装置を使いながら、自分のアルファ状態を体験的に習得した。宿泊セミナーの良い点は、バイオフィードバック装置を自分の部屋に持ち込んで練習できる事で、納得いくまで実験できる。

更に夜は、体育館を使ってホテームーブメントやエアロビクスなどの動的な体験と、その後のリラクゼーションや瞑想の体験の組み合わせで、アルファ強化の意義がより一層強く印象づけられた様だ。職場に戻って皆に大いに宣伝しよう、との言葉を残して散会した。



夜はフィットネスエクササイズで元気いっぱい

対面とあって緊張した雰囲気ではあるものの、エゴグラムによる自己分析やセルフイメージ分析を中心として、相互にフィードバックし合うワークショップの実施により、一気に打ち解けたようだ。

心に思う事が体や行動に強く反映することを、大脳生理学や脳生化学的知見を

## 近日発売

### アルファミュージック

脳力開発研究所では、筑波大学・貫行子氏と、シンセサイザーの作曲家・助川敏弥氏に依頼して、アルファミュージックを創作していただきました。脳波測定実験では大変に良い結果が得られていますが、商品化は四月以降ですが、希望の方にはサンプル提供します。

(¥2,000 送料共)

#### 作曲にあたって

助川 敏弥

心理学者と作曲家の共同作業による音楽の制作は、日本ではまだまれです。この音楽は、その点で貴重な成果の第一歩であろうと考えています。

アルファ波を誘発するということ。どのような音楽がその機能に合うかは、監修にあられた、貫先生の学識と、作曲家としての私の、経験と想像力の協力によってさぐり出していったものですが、通常の作曲とは別の角度から音楽の表現機能を捉えなおす作業であり、両者の協力によってはじめて可能でありました。

#### A面：OZMA「星へのいざない」

切れ目のない曲で、少しばかり抽象性が強く、いわば現代音楽風の様式です。

#### B面：「幻想の海辺で」

夕べのやすらぎ  
時のかほり  
白い光の中で  
ほのかな明りへ向けて

4つのブロックで構成されており、親しみ易い在来形の様式です。



# 私の心の宇宙

千葉県 木村章子  
(会社員)

「りんりんりん」と鈴虫クンを鳴かせるのが近頃の私の楽しみの中の1つです。この鈴虫クンとは脳力開発研究所で購入したバイオピットなのであります。バイオピットの鈴虫クンが鳴いている時、脳波がα波になっているそうで、この大好きな鈴虫クンのおかげで、私は毎日がとってもHAPPYです！

2、3年前の私は「今度何を食べにいくのかな」という具合に外に幸せを求めていたのですが、最近、鈴虫クンが鳴いて瞑想をしていると、自分の心の中に、いつぱい、いつぱい幸せがあつて、宇宙みたいに果てしない喜びを感じるのです。

そして鈴虫クンが鳴いてα状態になっている時に自分の願望を思い描いて潜在意識さんにしつかりとインプットしています。私は、美しく魅力的な女性になる様、毎日インプットしています。そしてヨガなどと兼ね合わせてこの目標にむかつて秘密の特訓をしているのです。

結果は良好です。ふっふっふっ。

## αトーク

このページは読者のみなさんの投書で構成します。あなたのお手紙を待っています。長短は問いません。宛先は〒161 東京都新宿区下落合3-17-40 目白ハイツ508 アルファサイエンス編集部「αトーク係」です。

毎日ホント「幸せだナ」。って感じですよ。

自分の可能性って自分で限界を決めてしまわない限り無限に広がっているんじゃないかって思いません。

最後になりましたがセミナーでの人との出会いに感謝しています。



左端が木村章子さん

## α脳波で

### 将来は社長に

東京都 菅谷信雄  
(会社員) 37歳

生来好奇心が強いせいかな宗教、ヨガ等々これまでいろいろなことにはトライしてきました。SRPセミナー以外は特にα脳波のことをうたっていないんですが、知らず知らずのうちにα脳波を出し、ある目的を達成するのだということに気がきました。ただ私の性格にはSRPセミナーのやりかたが一番向いているような気がしました。

史上最も敵しいと言われた受験戦争をくぐりぬけてきた我々団塊の世代にとり、「目標を立てそれを実行していく」ということ自体自然とやってきたようです。しかし今度のSRPセミナーでそれをより科学的に学ぶことができました。さて同じ目標を立てるなら一度しかない人生、楽しくてデッサイ目標を立てることにしました。私のメンタルスクリーンには、丁度21世紀になった時社長になった私がOA機器に囲まれた社長室である重大な意思決定をしているところが写しだされました。社員は皆明るく伸び伸びと仕事をしていま



す。

さて社長になるための戦術に関しては、SOPセミナーで学んだことを参考に、現在秘策を練っているところです。余り風呂敷を広げすぎてもいけませんので、このへんで筆をおくことにします。



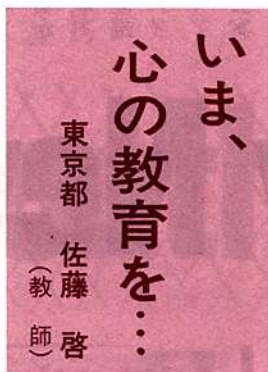
菅谷信雄さん



私は予備校で教鞭をとっていましたが、学生に見られる学力不振は深刻であり、その原因を考えると単なる努力不足によるものではなく、むしろそれ以前の精神的発育不全によるものであると思えてならないのである。

物質的、経済的に何不自由なく生活することに人間の幸福があるという欠乏時代の夢がいかに幻想であつたか、「心」を忘れた教育の犠牲となつた学生の叫びが何よりも多くを語っている。予備校の役割としての学生の学力向上を目ざすには、学科内容を強化するよりも、むしろ学生の「心」の教育が先決であると思えてならないのである。「心」の教育、「心」の成長のためのプログラムが必要に迫られているのである。

「心」の問題は合理的理論の水準をはるかに越えた地平にあるとの感を禁じ得



ないのであるが、主体としての「心」は感覚として何らかの形で感知しえることも事実であり、B・F装置の利用は、感覚と客観的事実の自然な調和をもたらし、教育における新たな可能性を引き出してきている。私はゼミの学生を対象に、実験的にはあるが、音楽を用いた「ラクゼーション」を試みてみた。反応は、賛否さまざまであつた。「心」の存在と脳波の関係、ホルモンとの関連、交流分析による、「心」の理論などに対する学生の関心は高く、一連の実験が学生の目を「心」にむけさせたものと私なりに評価している。

## 継続購読のお願い 脳力開発研究所

『心を科学する雑誌』として、このアルファサイエンスを魅力ある定期刊行誌へと育てていきたいと考えております。当初、雑誌作りの専門グループ、ランドマークメンバーズに委託しましたが、皆様にお約束した発行計画がなかなか実行できそうもないので、脳力開発研究所内に出版部を設置し、今後は独自に責任運行していく所存です。当面、隔月発行ですが、早急に増頁と毎月発行へと努力して参ります。是非継続購読いただけるようお願い申し上げます。

- お申し込み：添付の「アルファサイエンス」専用振込用紙に必要事項 記入のうえ、継続購読料金をお振込み下さい。
- 継続購読料：12号分(2年間)4,200円 送料当方負担
- 発刊予定：奇数月の15日(年間6号)  
昭和63年より毎月発行の予定



## アルファ脳波を活用する

### ビジネス脳力アップ研究会

ビジネスマンや経営幹部・管理職を主な会員に擁する(財)清和会が、会員対象に表記のセミナーを開催した。自己の能力をもっと高めたい、ヒット商品を開発したい、社員のやる気を高めたい、売上げを伸ばしたい、ヒラメキやカンを鋭くしたい、すごいアイデアを出したい、記憶力・集中力を高めたい、心身のセルフコントロールを習得したい、性格の改善をしたい、自分の目標を早く達成したい——など盛りだくさんの要望を前提に、6時間にわたるセミナーを実施した。脳研のSRP公開セミナーのカラーを骨子として、ビジネスマン向けにアレンジし直したものを提供し、好評を博した。今後このようなセミナーはどんどん増えていきそうだ。

## 大脳生理学的に見た

### 禅の効用を語る

滋賀県彦根市にある曹洞宗祥壽山清涼寺にて、12月10日(水)曹洞宗・臨済宗・浄土宗各宗派の住職約80名が集り、研修会が開かれた。いずれの宗派も禅による瞑想を行っており、脳研の志賀所長が招かれて、表記の演題で約四時間程の講演を行った。

昨今のストレス社会に於ては、心身の統合をはかり、ストレス解消のためのセルフコントロール法を身につけることが大切であるが、これはまさに曹洞宗の禅「只管打坐」が威力を発揮する訳である。また、経済成長が極端に鈍化した今日では、企業はまさにアイデアが勝負、ヒット商品や独創的なアイデアの発想法は、臨済宗の禅「不立文字」や公案

にみる奇抜な思考が役立つことであろう。つまりイメージ思考が大切な訳で、そのためのイメージトレーニングとしては浄土宗の経典、「観無量寿経」に習うが良い。

期せずして、現代で最も必要とする事柄が、清涼寺に集った住職達の秘伝として立派に継承されていた訳で、お互いに意気投合の一日であった。

## 企業が争って講師に呼ぶ!?

週刊サンケイに脳研の研究員・清田益章が表記の内容で紹介された。そもそもは、政治評論家の細川隆一郎氏の主宰する「細川隆一郎内外問題研究会」に招かれ、超能力に関する講演と実演を行ったのが明るみに出たのであるが、かつての好奇心や魔女狩り的な関心から、すっかり様変わりして真実を真実として見ながら、能力開発の指針にしようとの真面目な取組みが目立つ。前号のアルファサイエンスでも紹介したように、アルファ波がコヒーレントになると超能力が発揮され出すが、それと共に清田君の世界観・人生観が大いに話題をまわしている。詳細は近刊の「サイキの海へ」を読みたい。

「サイキの海へ」 清田益章  
めるくまーる社 ☆宮内勝典

## サイキの海へ

超能力をめぐる秘話

清田益章  
宮内勝典

めるくまーる社

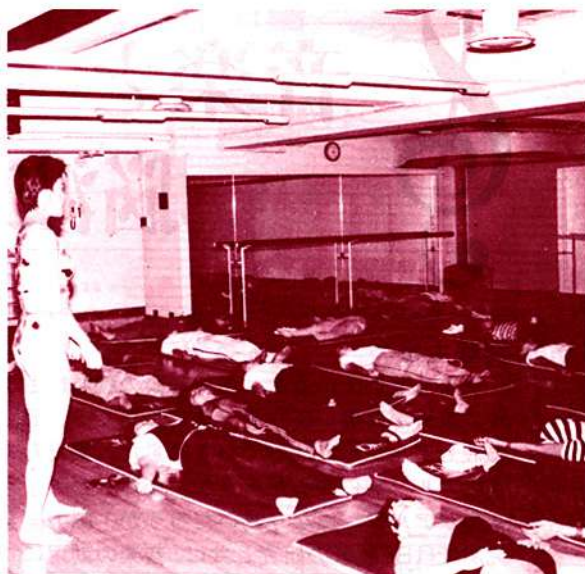
# y News



## 女性進出の時代は ストレスも機会均等

昨年12月15日号の日経流通新聞に、表記の見出しで、脳力開発研究所が担当している東急BEの「マインド・ボディー・フィットネス講座」が大きく紹介されました。エアロビクスとアルファの瞑想訓練を結びつけたのがこの講座の特徴で、全十二回。各回、前半の一時間をエアロビクス、後半の三十分を瞑想にあてている。受講者からも大変好評で、現在土曜と水曜の昼間行っているが、四月からは更に火曜の夜間も行う事になった。

ストレスによる弊害が社会問題になりつつある現在、この講座に寄せられる期待は各方面から多数あるが、より積極的には夢の実現・願望達成へと展開するのが本来のねらいだ。



東急BEマインドボディーフィットネス

# Monthly

## B.F.活用研究会から

各界で活躍の方々を招いて、それぞれの分野での真髄を話していただき、それらが脳波のアルファと云う切り口で眺めた場合、どのような共通点があるかを考えていく事を目的とした会合です。原則として第3木曜日の午後6時半～8時半、中野サンプラザの会議室で行っています。参加料は無料。

第25回（9月）はエアライフル・オリンピック候補選手、北城博志氏で、アルファ波をモニタしながら射撃を行うと、アルファが安定して持続している時に引き金を引いた時、命中率が抜群である事。そして、標的をねらっている時に真中に白い銃痕が見えたら引き金を引くのだと云う、いわば心眼による予知的な現象が印象的であった。

第26回（10月）は音楽心理の立場から筑波大学の貫行子氏に音楽と脳波の話をしていただいた。詳細は次号・音楽特集への寄稿を楽しみにされたい。

## 日本音楽心理学音楽療法

去る12月23日（火）日本大学会館にて、第18回年次大会が開催された。この大会の音楽心理のセッションでは筑波大の貫行子氏が「音楽と生理心理学」、音楽療法のセッションでは、脳研の志賀一雅所長が「フィードバック法と音楽効果」について論文を提出し、参加者の関心を集めた。いずれも音楽の心と体に与える影響について、脳波のアルファ波を計測する手段で評価するもので、ややもすると主観的評価で片付けられていた音楽を、科学的に分析し得ると云う点で注目されたようだ。



# 音楽と脳波



## 実験主旨

音楽を聴いていると、勿論音楽の種類にもよるが、気分が落ち着いてリラックスしてくる。恐らく脳波もアルファになっているはずだ。果たして本当にアルファになるだろうか。また、どのような音楽がアルファになり易いだろうか。脳力開発研究所ではBF装置の研究と共に、音楽の効用についてもいろいろ調べている。

バイオフィードバック装置によるアルファ波強化練習において、フィードバック信号がどのようなものであるかは大変重要な問題となる。もともとアメリカで考案された当初は、単なる信号であれば良いと云う考えから、一般には正弦波や方形波などいろいろの機械音が使われていた。被訓練者は装置から出力される味気ない信号音を手懸りに、一生懸命アルファが出るように試みる訳だ。病氣治療ならともかくとして、健康な人の能力開発としては、あまり面白くないので、継続訓練ができない。瞑想の妨げにもなりかねない。

そこで、フィードバック信号音として音楽を利用してはどうだろうか、勿論音楽の種類にもよるが、アルファになると音楽が聴えてくる。その音楽の助けで、より深い瞑想ができ、アルファが強化できるはずである。このような考え方に立って、バイオフィット、アルファテック3、アルファータなどが開発された。昨年の3月、サンフランシスコで開催され

たBF学会でアルファータを展示した時、大好評だったのも、この考え方が正しかった事を裏付けている。訓練は楽しくなるのがいい。

それでは、実際に脳波はどうかを調べた一部を紹介しよう。次頁上段が機械音、下段が音楽（バッハのゴールドベルグ変奏曲）の時の脳波で、被験者は健康な21才の女性。多少の個人差はあるもの、おおむね同じような結果を得ている。図は両方共、左側が左脳の前頭葉、右側が右脳の前頭葉である。一ラインが20秒間の脳波を示す。実験前半の24ライン（8分間）は、アルファの出現状態に関係なく信号音を連続的に聴いている状態。後半の24ライン（8分間）は、アルファになると信号音が聴けるようにした状態を示す。具体的にはアルファ波が出るとテープレコーダーが駆動される状態にして、音楽のカーセットテープをセットしておく。

脳波分析は日電三栄測器(株)製のシグナルプロセッサを用い、測定部位はFp1、A1、Fp2、A2比較のために頭頂部、後頭部、側頭部も計測したが、その結果は省略する。

極めて面白いことに、機械音のフィードバックの場合は左半球にアルファが揃っているのに対し、音楽の場合は右半球にきれいに揃っている。このことが何を意味するかの解釈は



アルファプロモーションでの脳波測定実験



# Experiment

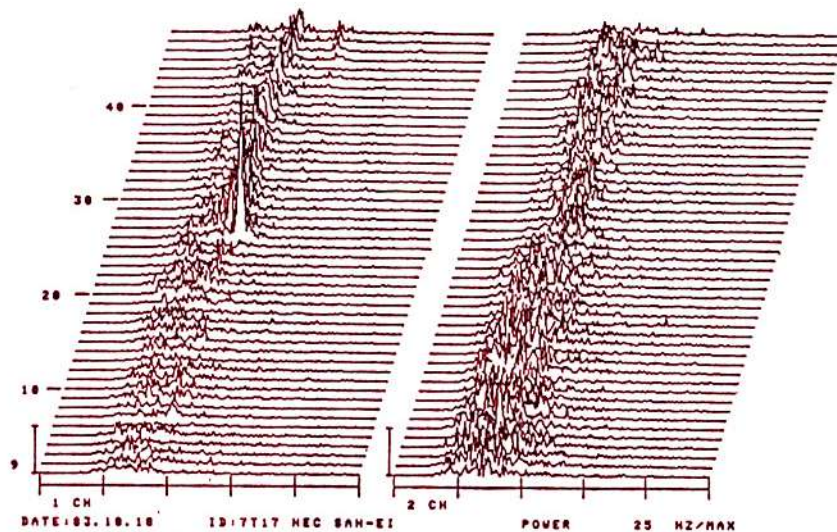


Fig.1 Power spectrum array of brain wave  
(listen to chime)

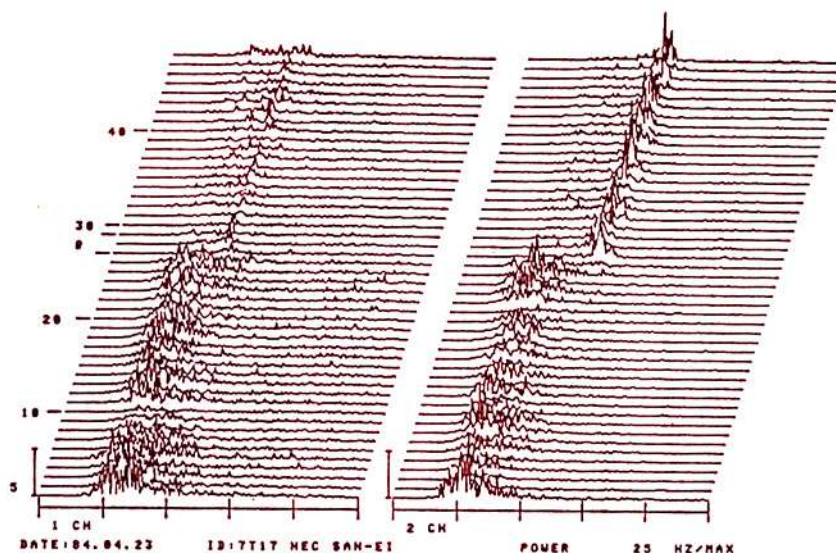


Fig.2 Power spectrum array of brain wave  
(listen to music)

むずかしいが、音楽の方がはるかにアルファが強く、かつ周波数が揃っていることが分る。

また、同じ音楽でも、ただ漫然と聴くよりも、BF装置を介在させて、アルファ状態で聴くようにすると、脳波もきれいに揃ってることが分る。したがって、どのような音楽がアルファ波を出すかを調べる際に、単に音楽を聴いている状態で脳波を調べたのではなく、BF装置を介在させて、被験者がア

ルファをコントロールした状態で脳波を調べた方が明確に評価できる。

この様な方法でいろいろな音楽について評価してみると、どうしても個人差が強く出てしまう。つまり個人のヒストリーに強く影響されてしまう訳だ。この問題を解決するために、現在、誰にでもアルファになれるアルファミュージック(13頁参照)の開発を進めている。次号で紹介できるはずだ。



## 自律訓練法の 実際

心身の健康のために

佐々木雄二著



創元社

### 自律訓練法の実際

佐々木雄二著

創元社 九八〇円

自律訓練法は、ドイツの精神医学者J・Hシユルツ教授によってつくられ、カナダのルーテ博士によって発展させられ、現在では神経症や心身症の治療法としてあるいは、心身の健康法、創造性開発法として、ひろく世界に普及している。

本書は、自律訓練法の日本における第一人者である著者が、自律訓練法について、実際例と共に、そのエッセンスを一般の人にもわかりやすく書いてある。また、専門家にとっても充分読みごたえのある内容である。そして、著書のネーミングの通り、実際に自律訓練法を練習する場合でも、基本的な段階は、この一冊で十分にマスターできるであろう。

特に、日本では、この数年の間に、ビジネスマンのストレス対策の方法として産業界から大きな注目をあびている。

実際、著者自ら幾つかの企業で自律訓練法を指導し、大きな成果をあげている。そして、この自律訓練法の名を、一部の専門家だけではなく、広く一般にひろめた先駆の書が本書である。

自律訓練法のみならず、セルフ・コントロールを学ぶ者にとって、本書は、まさに必読書といつて良い。

(高橋)



### 驚異のスーパー記憶法

シーラ・オストラランダー  
リン・シュローダー

共著

朝日出版 七〇〇円

精神医学・脳科学、心理学の最近の研究により、人間の精神活動の可能性はほとんど無限であることが明らかになってきた。そして、このような研究を基礎にした、各種の高速学習の技術が開発されている。スーパーラーニングは、これらの学習技術を集め、再編集して、より有効により便利に活用できるようにしたものである。初めて日本で紹介されたのは、一九八〇年であった。その後、教育界やビジネス界に実際に応用され、今回改訂新版が出された。豊富な実例がとり上げられている点特徴だが、スーパーラーニングによる人間の可能性への提言が注目される。



### TA読本

適性科学研究センター

八〇〇円

交流分析、TA (Transactional Analysis) は、アメリカの精神分析医エリック・バーン博士によって開発された自我状態の分析システム。TAのねらいは、「自分自身が本来持っている能力に気づき、その能力の発揮を妨げている原因をとり除いて、本当の自分を実現することにある。


まさに、自分に気づく手法として最適といえ、SRPセミナーでも、アルファ訓練の効果測定をする上で、客観的指標として、TAの一部をとり入れている。TA読本は、和田迪子氏を含む4人の専門家が、入門から基礎までをわかりやすくまとめたものである。

## BOOK プレゼント

この頁で紹介した本を抽選でそれぞれ5名の方にプレゼントします。応募方法は、官製ハガキに希望する品名を1つ書き、郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・電話番号をご記入のうえ2月28日(消印有効)まで送ってください。

送り先は〒161 東京都新宿区下落合3-17-40 目白ハイツ508 アルファプロモーション「アルファサイエンス」ブックプレゼント係。発表は発送をもってかえさせていただきます。





新春を迎え、この地に移り住んで足かけ十年になる。王禪寺の、いささか甲高い除夜の鐘の音を耳にしながら、のんびりと新年を迎えるのがここ数年の恒例となった。暮れの内は、何もかも忘れて白銀の世界で数日間を過ごす。白馬八方山荘を根城にして、『今年もリーゼンをノンストップで滑べり切った!!』と云うのが私特有の体調チェック法である。結構体力と根性が要求される。意地を押し通せるだけの体力がまだ残っている。毎年、スキーで私自身の「意地」と「体力」をチェックし、翌年の諸々の活動を占う訳だ。

真言宗豊山派星宿山王禪寺、古刹森閑としたこの寺の雰囲気は、スキーから戻って来た後の瞑想にもってこいである。醍醐天皇の延喜十七年(九一七)、高野山第三無空上人によって建立されたと云われるから、優に千年以上の星霜を経ている。古色蒼然たる藻葺の本堂、観音堂に仁王門。谷あいをしたたり落ちる、透き通った湧き水を眺めながら、苔むした石段を登りつめると、あまり手入れのゆきとどいていない一連の古刹がある。普段は訪れる者もなく、ひっそりと物音ひとつしない。至る所に、往時をほうふつとさせる匂いがあり、味がある。私は時折ここを訪れては、ただあてもなく一人で過ごすのが無性に好きだ。家から歩いて十分位の所なので、思いついてはやってくる。暮れなずむ境内を、夕日が朱一色に染め始める頃が最高だ。

川崎市麻生区の王禪寺。小田急線百合ヶ丘駅から南へ六キロ米。多摩丘陵にひろがる新興住宅地の奥にひっそりとたたずんでいる。わざわざ訪れる所ではないかも知れないが、都会周辺に残された古刹としては掘出し物だ。古くは弘法大師空海が訪れ、北原白秋や遠藤周作もその足跡を残している。白秋は雑誌「多摩」に、王禪寺のたたずまいを絶賛した文を載せている。「王禪寺の閑寂相を歌にしようとした。しかし、一首では歌いつくせない風色である。この故に、私は未だ一首の作も成し得ていない」と。

この静寂相も、除夜の鐘を一突きしたいものと集った人達で、また初詣の人達でそこそこに賑やかになる。私も、その一人なのだが、あまり人の寄り付かない観音堂でしばし瞑想に耽る。そして今年の諸々の計画をアルファのレベルでプログラムする訳だ。毎年の恒例になってしまったが、同時に計画達成率はほぼ100%である。願わくはこの地で早朝参禅でも行つて、毎日プログラミングを行いたいのだが、ここの住職はあまり意欲がならしく古刹は活用されていない。境内も随所に「立入禁止」札が多く、恐らく自然が荒されるのを嫌がっている事だろうが、現代との隔絶の空間を頑固に守っているようだ。

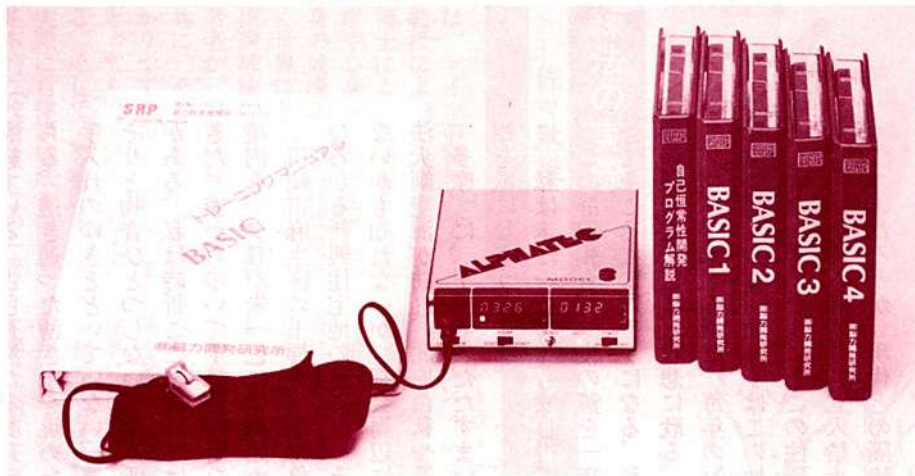
# SHIGA ESSAY



# アルファテック3システム

■ 携帯可能なハンデタイプライプの装置付

アルファ波強化訓練とイメージ訓練を目的に応じて、わかり易くまとめたトレーニングシステムです。バイオフィードバック装置は携帯可能な小型ですので、いつでもどこでもα感覚を確認できますから、アルファ感覚を確実に自分のものに出すことが出来ます。ウォークマンタイプのテープレコーダー(3V動作)を接続すれば、アルファ状態で再生でき、学習用にも使えます。ご希望によりBF装置を含まないトレーニングテープのみも販売します。



- システム構成と仕様
- トレーニングテープ (全8巻)
- <BASIC1 (2巻)>
- 1 A面: アルファトレーニング解説
  - 1 B面: テンションコントロール
  - 2 A面: リラクゼーションコントロール
  - 2 B面: アルファコントロール
- <BASIC2 (2巻)>
- 1 A面: イメージトレーニング解説
  - 1 B面: イメージコントロール(1)
  - 2 A面: イメージコントロール(2)
  - 2 B面: イメージコントロール(3)
- <BASIC3 (2巻)>
- 1 A面: 願望達成
  - 1 B面: ストレスマネージメント
  - 2 A面: ウェイトコントロール
  - 2 B面: 禁煙のプログラム
- <BASIC4 (2巻)>
- 1 A面: 朝のプログラム
  - 1 B面: 夜のプログラム
  - 2 A面: 目覚めのコントロール
  - 2 B面: 夢のコントロール

- トレーニングマニュアル(解説テープ付)
- B 5版/64頁

● バイオフィードバック装置(バッテリー動作)

アルファ検出方式: 測定周波数8~14Hz  
測定感度Lo7.5~15 $\mu$ Vpp  
Hi15~30 $\mu$ Vpp

表示部: アルファ強度を5段階の緑色LEDバーで表示  
緊張状態を4段階の赤色LEDバーで表示

測定時間タイマー(デジタル表示)  
アルファ積算時間(デジタル表示)  
センサー不備表示  
バッテリー交換表示

フィードバック信号: スズ虫音、音量2段階変化

その他: カセットレコーダー(3V動作)接続端子付

付属品: センサーバンド、テープレコーダー接続コード、ACアダプタ、電池(単3×4本)

寸法: 120(W)×135(D)×35(H)mm

重量: 0.5kg

システム価格 ¥97,000-

ソフトのみの場合(トレーニングテープ及びトレーニングマニュアルのセット)¥32,000

## モニター発表

アルファテック3モニターに大勢の方から応募いただきました。ありがとうございます。抽選で下記の方々にモニターをお願いすることにしました。

- 服部優子様(松本市沢村)
- 杉崎麻衣子様(町田市金井)
- 鶴山 恵様(東京都大田区)
- 斎藤 豊様(岩手県山山村)
- 高応募者の中から特に下記の方にもモニターをお願いすることにしました。
- 沢村栄男様(川崎市多摩区)
- 菅原 実様(多摩市永山)
- 相原 貴様(横浜市旭区)
- ノートンブラット様(アメリカ)



## SRP公開セミナー

内容：アルファ波活用の体系的かつ実践的な体験学習。

目的に応じた願望達成プログラミングです。

講師：志賀一雅／脳力開発研究所スタッフ

期日：第26回 1月17日(土)～18日(日) 新宿NSビル13F会議室

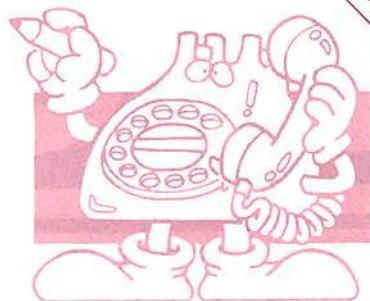
第27回 2月14日(土)～15日(日) //

第28回 3月21日(土)～22日(日) //

定員：毎回30名（ご入金順に受付けます）

参加費：38,000円（2日目の昼食代を含みます）

※再受講は2,000円で何回でも可。（要予約）



Information  
脳力開発研究所だより

## 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・実践の専門家をお招きし、それぞれの立場からアルファ状態の意味や効用についての見解を述べていただいています。関心のある方はお気軽に、直接会場へご参加下さい。（無料）

2月例会 2月19日(木) 18:30～20:30 教育への応用と実際

3月例会 3月26日(木) // 企業内研修での活用法

4月例会 4月16日(木) // 願望実現の具体的方法

会場：中野サンプラザ11F研修室1（変更の場合がありますのでお問合せ下さい）

## BF装置・SRPセミナーのお申込方法

●ハガキに必要事項（氏名・住所・TEL）をご記入の上、お送り下さい。装置の送料は当方負担。

●電話でのお申込・お問合せも受付ます。

脳力開発研究所事業部 アルファプロモーション TEL. 03(565)0334

●振込先 ・第一勧業銀行 早稲田支店(普)1388508

脳力開発研究所

・郵便振替 東京9-128109

脳力開発研究所アルファプロモーション

●全てクレジットが適用できます。

## 東急

## クリエイティブライフセミナー

東急BEの要請で、下記の講座を担当しています。

**講義** 心の科学——潜在脳力活用法（全11回）

**期間** 1月9日～3月20日 毎週金曜

13:00～14:30、18:30～20:00の2コース

**講師** 志賀一雅

**場所** 渋谷東急プラザ8F

**体験学習** マインドボディフィットネス（全10回）

**期間** 11月10日～3月14日

毎週土曜 14:00～15:30

マインドボディリフレッシュ（全10回）

**期間** 11月7日～3月18日

毎週水曜 10:30～12:00

**講師** 志賀一雅、坂井英子

**場所** 渋谷東急プラザ7F

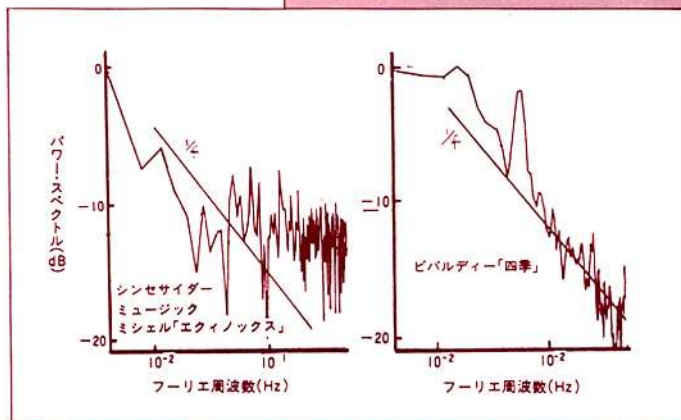
※問合せ 参加ご希望の方は直接東急BEへ。

TEL. 03 (477) 6277



## ●特集 音楽を考える

音楽療法の現状 櫻林 仁  
 音楽の心理・生理作用 貫 行子  
 アルファミュージック 渡辺茂夫



### 表紙のごとば

#### ヘリングの錯視像

視力が良い人なら、二本の横の線は真中がふくらんで見えるはずですが、でも、実際は完全な平行線です。皮肉なことに、視力の弱い人は平行に見えるかも知れません。図の中央部から放射状に延びている線が、いわば雑音に相当します。

私たちの周りには情報が氾濫しています。雑音もたくさん存在しています。それ故真実も歪められて見えてしまう可能性があります。何が真実かは慎重に観察する必要があります。

### 編集後記

新春を迎え、気分一新でアルファサイエンスの充実に力を入れる所存です。昨年はいささか勇み足で、大勢の方々からご支援をいただきながら、実体が伴わず、大変ご迷惑をおかけしました。大いに反省しています。信用と名誉を挽回すべく、脳力開発研究所内の体制を整えて、皆様にご満足いただけるよう努力致しますので、忌憚のないご意見・ご要望をお寄せ下さい。また、皆様の体験談やエッセーなど寄稿いただけるとうれしい誌面作りができると思います。できるだけ開かれたものにしていきます。(S)

1987年1月15日号 VOL.4 NO.1 通巻11号

発行/脳力開発研究所

〒162 東京都新宿区戸山1-4-1

TEL.03(203)1225

編集・企画/脳力開発研究所事業部

アルファプロモーション

〒161 東京都新宿区下落合3-17-40日ハイツ5階8号

TEL.03(565)0334