

心を科学する雑誌

# アルファサイエンス

1987年7月15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



**VOL.4**  
**NO. 4**

## 特集 願望実現を科学する

- “統合”の科学——願望実現の基盤——／近藤 裕……………2
- まず本人の努力こそ／松本 順……………5
- 願望達成のプログラミング／志賀 一雅……………8
- レポートI アメリカ研修旅行記 坂井英子……………11
- II 日本BF学会報告……………12
- 第3回 MIND BODY FITNESS講座……………14
- ALPHA LIBRARY BOOKプレゼント……………15
- 読者の広場  $\alpha$ トーク……………16
- MONTHLY NEWS……………18
- INFORMATION 脳力開発研究所 だより……………22

定価350円

# “統合”の科学

## — 願望実現の基盤 —

# DESIRE

ライフマネジメント研究所 所長

近藤 裕

「統合」と「ホロン」の  
概念からみた  
願望達成

人間には皆、願望がある。誰しもが抱く願望は、ダイヤモンドのように多面的な顔をもっている。つまり、健全な願望と不健全な願望である。また、達成される願望と達成されない願望もある。いわゆる「成功」という概念は主観的なもので、個人が描く願望が達成された時に「成功した」という実感を味わうであろう。

ところで、願望達成は、その可否を決めるうえで「統合」の心の科学と重大な係わりがあることに多くの人は気がついていないようだ。言葉を変えて言えば、「統合の心の科学」を身につけているかいないかによって、願望達成の可否が左右されるといふことだ。

では統合とはどういうことなのか。「二つ以上のものを合併して一つにまとめること」「分裂しているものを統一すること」という意味の言葉で、英語では Integration という。近年、この統合という概念がさまざまな分野で注目されている。いくつかの例を簡単に紹介しよう。

まず、対立管理の分野において、貢献の多いマリ―・クォーレット（「動態的管理」）は、「対立」に対応するスタンス、方法として、抑圧・支配・妥協・統合の四つの中で統合の優位性を説いている。「統合」のプロセスのくわしい記述は紙面の都合で割愛するが、一言でいえば、対立・葛藤を明らかにしながら、相互の欲求を分析し、再評価するというプロセスを経て達成する。この、対立・葛藤を明らかにする作業は、心理療法における精神・心の統合

# 願望実現を科学する



(葛藤の受容、分析、評価、統合)を求めるプロセスにおいても不可欠である。これは、単に個人のみならず、個人対個人、グループ対グループの対立(労使間の対立など)、国家間の対立の管理においても不可欠な営みである。

統合の概念は、ここ数年ビジネスの世界でも注目されているホロンの経営理論の根底にあるホロンの概念(ホロンはギリシャ語の「全体」を意味する、Holosと「個」や「部分」を表わすonの合成造語)と合致する。ホロンの経営は人間を有機的にとらえ

た(個即全、全即個)生命科学の概念に基づいたダイナミックな経営システムである。今日、多くの企業が、この第三の経営理論ともいわれるホロンの経営により、組織の廻りを計り、事業の発展、成功を遂げている。

## 心のバランスから

### 気づき、ひらめきへ

医学の分野における心身医学の台頭と隆盛は、心身の統合的理解によって人間の健康を考え、治療するホーリスティック・メディスンの概念が浸透した結果である。近年、坐禅やTM(超越的瞑想)の健康医学的効果についての論議が盛んであるが、これらは宗教の本質と役割の理解にも役立つ。そもそも宗教の本質は、人格の統合にあると言えよう。Religion(宗教)という言葉は、ラテン語の「再び結ぶ」という意味をもった religare を語源とする。つまり、調和を欠き、分裂した状態を再び統合し、回復する働きをすることが宗教の本質であろう。この人格と人間性の統合的機能は、個人の心の世界と社会的領域においても作用するものである。つまり、調和を欠いた人格を統合し、不健康な人間関係を癒し、健康的な社会性を回復する。

たとえば、自我と自己との対話を促す坐禅(坐という文字は、土の上に「人が二人」並んでいる状態を示す)などによって創り出される精神や心の安定は、バランスの崩れた人格の統合をもたらす基盤となる。さらに、それまで閉ざされていた心の世界、未開拓の精神的能力・知的能力とのコンタクトが生じ、気づき・ひらめき開発を可能にする。

このような、人間の心の状態は近年、マインド・

コントロール、自律訓練法、イメージ療法、バイオフィードバックなどといった科学的技法によっても可能であることが実証されている。健康医学（ストレス・マネジメント）、臨床医学（癌のイメージ療法）、スポーツ心理学（願望達成）、産業心理学（創造性の開発）などの分野における研究や応用も、近年盛んに行なわれるようになった。

## 願望達成の段階的プロセスとは？

次に、これまで述べてきた統合の概念に基づいた願望達成の段階的プロセスを略述すると以下のようなになる。

### (1) 欲求、願望の統一と統合が必要。

人間の欲求や願望は、個人のニーズによって異なる（マズローの段階的欲求）が、ただ漠然としたものでなく、明確な願望であればあるほど願望の達成度が高まる。そのためには、多くの願望であるより願望を統一することが必要である。さらに、願望が全人的に統合されていることも不可欠である。

### (2) 目標の統一と目標達成のイメージ化。

明確な目標を定め、その目標の達成をイメージとして描く。イメージ化できない目標は統一を欠いている。フィード・フォワード（目標達成のイメージを描き、「ひらめき」を感じ、ひらめいた未来から現在を制御する）のプロセスにより、意識と行動の統一をはかる。

### (3) 意識の集中。

意識の散漫による無駄なエネルギーの放出を防ぐ。

### (4) 行動の統一。

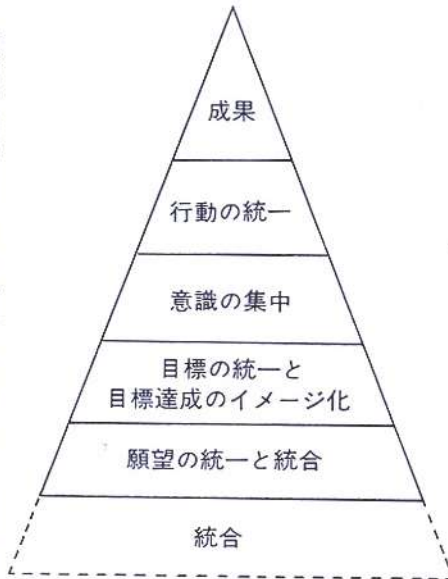
目標達成をめざした統合的計画を立て、実践に集

中する。

(5) これらのステップの集大成として、願望、目標達成の成果をもたらす。

これを配列すると、

「願望の統一と統合」↓「目標の統一と目標達成のイメージ化」↓「意識の集中」↓「行動の統一」↓「願望達成の成果」という公式になる。さらに、これを図式化すると次のようになる。



願望の達成を単なる夢で終わらせないためには、「統合」の概念の把握と「統合のプロセス」の実践が不可欠であることがご理解いただけたでしょうか？



近藤 裕

サイコセラピスト、教育学博士（臨床心理）  
東京女子大学、昭和大学・藤ヶ丘病院講師、ライフマネジメント研究所所長。  
著書：「もう一つのガン療法」（日新報道）「ガンのセルフコントロール」監訳（創元社）ほか多数。

## まず本人の努力こそ

# WISH

経営心理研究所所長  
松本 順

無意識の正体から  
人間の超能力に迫る

ジョセフ・マーフィーの人氣があった頃、願望を実現しようとするには、実現したい願望をはっきりイメージに描くことができれば、やがてこれが実現するという考え方がまかり通っていたようである。

このような方法で願望が実現した例をマーフィーはふんだんに採り上げているから、マーフィーの本を読んでいるといつの間にかそういう気持ちにさせられてしまう。

なにもこれを嘘だという気はないのだが、下手をすると棚ぼた式に幸運をあてにするということになって、願望を実現しようとするにはやはり本人の努力が大切なのだという、ごく当たり前のことを忘れがちになってしまうことを恐れるのである。「人事を尽くして天命を待つ」という諺があるように、願望を実現しようとするには、まず本人の意識的、合理的努力が必要なのである。夢中で精一杯の努力をしていてこそ無意識からの協力が得られ易くなるのである。

人間の心は、意識と無意識から成り立っている。ニュー・サイエンスおよび深層心理学の発達によって、無意識の正体が次第に明らかにされているのであるが、高次元の世界とは無意識の中にあると考えられているのである。

ロンドン大学の理論物理学の教授であるデヴィット・ボームは、「一つの素粒子の中には全宇宙がある」と言っているが、高次元の世界は超光速から無限速度の世界であり、相対性原理によって宇宙は無限速度に近づくにつれ収縮していくから、無限速度

に近くなってくると、ボームのいうように、全宇宙はまさに一つの素粒子と同じ大きさになってしまっているのである。

無意識の深層は高次元の世界であるから、全宇宙も無意識の中において収縮し、遜悟空の話にもあるように、全宇宙は仏様の手のひらの大きさにたとえられても荒唐無稽と笑いとばすことができなないのである。ということは、無意識の深層においては、全宇宙は、たなごころの上にあるのと同じことになる。全宇宙がたなごころの上にあるとすれば、高次元の世界では、地球上のはるか彼方の地点でも見ようと思えば見える（透視）人の心も知ろうと思えば知ることができる（念感）未来も見ようと思えば見える（予知）心で欲するように物に対して影響を与えることもできる（念力）遠方にあるものをひきよせることもできる（ひき寄せ）わけである。

このように、透視、念感、予知、念力、ひき寄せ

などといういろいろな超能力を人間は持っているのだと私は思っていたのだが、全宇宙が手のひらの上にあるのだということになれば、遠方にあるものを見たい、知りたい、ひき寄せたい、影響を与えたいと思えば、これを実現することができるとわかって、これらはすべて、人間は、欲することを實現できる力を持っているということを示しているにほかならないのである。

## ニューサイエンス への深い理解と

### 柔らかな心を

人間がこのように願望を實現できる力を持っているのなら、誰でもこのような力を発揮できそうなのなのに、現実はこの力を思うように発揮できていない人は極めて少ない。それはどうしてかというところ、



多くの人は、こういうことを信ずることができないと同時に、自分は……ができない、というようにいろいろのコンプレックスを持っているから、これがじやまをして、無意識にある力を発揮させることができないのである。

そこで、願望を実現させる力を発揮していこうとするには、ニュー・サイエンスに対する理解を深めて、願望を実現させる力が人間にそなわっているという信念を強化するとともに、抵抗するいろいろなコンプレックスの影響力を弱めていくことが必要になる。願望を実現させる力が人間にそなわっているという信念を強化していくためには「世の中には奇蹟的現象がよく起っているのだが、そんなことは科学的にはありえない」と、かたくなに否定しないで、これを素直に認めていくことが大切である。

## 夢中、集中で

## コンプレックスを弱めよう

人間の心の中には、いろいろなコンプレックス(今までの知識・体験の複合したもの)があつて、自分の能力を小さく限定したり、人間にはすばらしい可能性があるとか、願望を実現しようとする力があるということ認めようとしない。こういうコンプレックスがいつも妨害するので、ニュー・サイエンスの考え方が受け入れられず、願望を実現する能力を発揮することができない。願望を実現させる能力を発揮できるようにするには、これをじゃまするコンプレックスの力を弱めることが必要になるのだがそのためには、人事を尽くすこと、願望達成に夢中になること、集中すること、が大切である。夢中にな

大阪大学の工学部工作センター室長を長年やられた政木和三工学博士が、大脇一真君というチビッコ超能力者を使ってやられた実験が有名であるが、一真君が50メートルほど走った後、右手に持った紙とクレパスを空に投げ、「8になれ」「人形になれ」などと唱える。ひらひらと舞いおりた紙は、必ず裏返しとなつて着地する。それを表に向けると、8の字や絵が書けているのである。

こういう実験は、大阪大学の学生や教員の前で数十回、また、大阪大学の学園祭で学生が百五十人も見ている前で行なわれ、新聞社も取材しているので、絶対にインチキはありえないことである。これらの実験は、ニュー・サイエンスの理論通りのことが、現実起こりうるということを示す証拠といえるのである。

っている時、集中している時には、コンプレックスが一時的にうすれていく。ということはコンプレックスの影響力が一時的に弱まるので、願望実現力がスーッと働いて、思ったことが実現し易くなる。しかも、人事を尽くすということは、実現したい願望のイメージをきわめて詳細に描いて、これを無意識にひき渡すことになるから、無意識の願望実現力は実に作業がし易くなり、そこで願望は、きわめて自然に具体化するようになるのである。



松本 順

昭和36年、経営心理研究所を創設し、経営者、管理者の指導に当る。その指導企業は、1500社にのぼる。  
著書：「願望実現は自己像で決まる」(トレンド出版)他。

# 願望達成のプログラミング

メンタルリハーサル

脳力開発研究所 所長 志賀 一雅

## 脳に備わるフィードバック制御

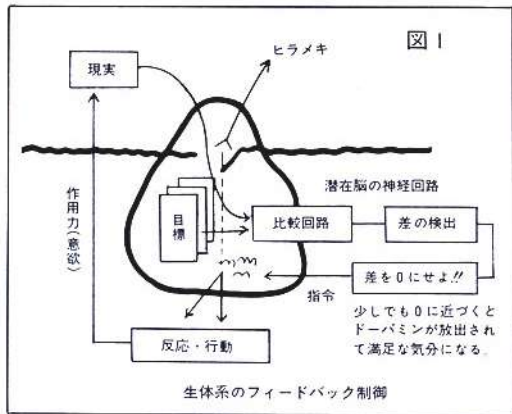
アルファの状態で心に思い描いた事は、満足感が伴うものである限り必ず実現する。これは一体どうしてなのだろうか。勿論、神がかったことや、神秘的なことではなく、人の脳の特性を考えると当然の結果だとも言えよう。

脳の活動は、基本的には常にフィードバック制御が働いて、生体システムの動的安定をはかっている。かつて、ノーバート・ウィーナーがサイバネティックスなる概念を提唱した(1946年)のだが、その翻訳書「人間機械論」(みすず書房)によると、生物の行動は、予測とフィードバック制御によって獲物を追いかける、捕獲するのだと言う。始めに目標を設定して、そこに至る道程を予測しながら行動をするが、事態は刻々と変化するので、現実と目標との間に差が生じてしまう。そこで、その差を検出し、絶えず自動的に行動を修正しながら、その差を0にする機能が備わっているのだと主張する。これがフィードバック制御である。

この概念の提唱によって、今日の制御工学の発展があり、宇宙ロケットをはじめ、精密機械のコン

ロールがなされているのだが、その発端は生物の機能の模倣にあったのだ。

だから、人の脳のフィードバック制御機構を考えると、潜在脳の中に目標となる情報、つまり夢や願望の情報を刻み込んでおきさえすれば、自動的にロケットが目標に命中するのと同じくらいで、ひたすら目標にむけて突き進んでいくようになってしま

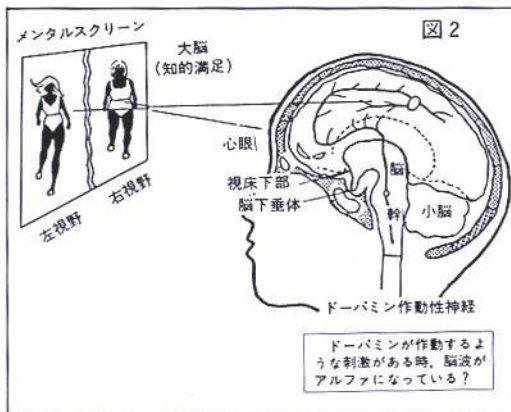


うのだ。問題は、どのようにすれば潜在的に目標達成に向けて制御されるのか、である。

前者について言えば、アルファ状態になれば、意識と潜在脳とが統合されるので、アルファ状態で目標を意識すれば、その情報がそのまま潜在脳へ伝わり、果たしてそうかどうかの実証は出来ないが、間接的な現象観察によって推測できる



# 願望実現を科学する



そのためには具体的な願望達成の方法について考えてみよう。まずは目標を具体的に設定しなければどうしようもないので、心から望む願望や目標を明確にしておく。漠然とした願望ではなく、いつまでに、どの様にしたのかをはっきりさせておかなければならない。しかも、それが実現されたら心から喜びが湧き出て満足感に浸れるものである必要がある。単に自分だけが満足

のだ。アルファ状態でなければ、意識脳と潜在脳が分離されており、目標を意識していない限り忘れてしまい、どんなに堅い決意・決断をしたとしても、三日坊主になってしまう。

後者については、ドーパミン作動系の神経回路脳幹網様体賦活系のA10神経に、願望の情報を結びつけることによって、いわば大脳の、より満足を求める働きの部分として作動させることになり、目標に向けて自然に意欲が湧き出てくるのである。つまりメンタルリハーサルを繰り返し行うことによって条件反射を形成させてしまっ訳だ。

## 具体的願望の設定からメンタルスクリーンのテクニクへ

するのではなく、家族や友人、仕事の同僚までもが喜んでくれるような目標だと、とてもうまくいく。必ずしも社会的倫理規範に合致していなくても作用力は強く発揮されるので、実現されてしまっから言い訳を考えなければならぬというような、みっともない願望を描かないように気をつけたい。

ところで、願望の情報を潜在脳に刻み込むためには、メンタルスクリーンのテクニクを利用すると良い。

まず、メンタルスクリーンが十分に機能するためには、自然の美しい情景を投影し、しばし満足感に浸っている。これは同時にドーパミン作動系の神経回路を活性化していることにもなる。

次に、この満足の気分之余韻を残しながら、願望達成のプログラムを実行する。メンタルスクリーンの右視野に、現在問題だと感じている情景を投影して、何故それが問題なのかを少し考えてみる。

今度は左側の視野に、願望が実現された喜びのイメージを描き、あたかも今そうなっているかのようイメージに思っ、しばし満足感に浸っている。メンタルリハーサルを行っている訳だ。もし、否定的なイメージや関係のない情景が出てしまったら、あわてて消さずに、ゆっくりと右の方にそのイメージをずらし、ついにはスクリーンから追い出してしまっ。そして、あらためて左視野に望みの情景を描き直す。これを根気良く繰り返す。

## きばることなく継続することが鍵

このプログラムでは、どのようにしたら願望が実現するかをあまり考えないほうが良い。潜在脳の叙

# 願望実現を科学する



志賀 一雅

昭和12年生まれ。電気通信大学卒後、昭和36年松下技研入社。半導体、LSIの研究に従事すると同時に、東京大学受託研究員としても脳波バイオフィードバックの研究を行う。

昭和58年、松下技研を退社後、脳力開発研究所所長となり、企業内研修や地域のカルチャーセンターなどで創造性開発の指導にあたっている。著書に、「アルファ脳波の驚異」「アルファ脳波術」(ゴマブックス)ほか多数。

- ① 目標が明確で具体的である。
  - ② 目標が心からの願望である。
  - ③ いつまでに達成すべきかの日程をはっきりさせる。
  - ④ アルファ状態で願望が実現されたイメージを描き、メンタルリハーサルをする。
  - ⑤ 実現されることに確信をもち、願望達成が当然の事のようにきばらない。
  - ⑥ 成功へのプロセスはあまり潜在意識では考えないで気楽に過ごす。
- ということになりそうだ。
- 智にまかせてしまふ。日常の活動においては、一期一会の精神で誠実に行動していると、潜在脳が動きだし、願望達成へ向けての意欲と知恵が湧き出てきて、結局、願望を達成してしまふ。それまでの間はあまりこだわらずに、気楽にしていたほうがよさそうである。ただし、毎朝、このプログラムを実行して強化しておく必要がある。また、日中も気がついたときには、ときどき実行した方がよい。
- 願望実現のために必要な事柄をまとめてみると、



音楽瞑想のために……

## アルファミュージック

監修 筑波大学 音楽心理学 貫行子  
作曲 助川敏弥・弘田しげみ  
制作 脳力開発研究所

# ア ナ リ カ 研 修 旅 PART.1 行

梅雨のうっとおしい時期がもうすぐ終わり、太陽がサンサンとふりそそぐ季節になりました。私のような人間にとっては、じーっとしてられない時です。お休みの日にお天気になれば、即アウトドアへ、レッツゴー！ そんな私のかねてからの願いがアメリカへ行くことでした。本場アメリカでのエアロビクスのレッスンを受けて、まっ青なカリフォルニアの空をイメージしていました。そして、まさにその通りの、クレヨンにも絵の具にもないすばらしい空の下でレッスンを受けることができたのです。この感動は、次号でくわしくお伝えすることにして、今号ではまず写真でお楽しみ下さい。この研修で得た成果は、東急でのセミナーなどで皆さんにお届けします!!



← IDEAというアメリカで最も大きいエアロビクス協会が主催したコンベンション会場（アナハイムのディズニーランドホテル）

ホテル中で1番大きなホールに約1,000人のインストラクターが世界中から集まり、お互いに刺激されながら勉強にはげんだ。



← チャンピオンシップ前優勝者ティムグリーン氏(中央)。右はSRPフィットネスインストラクターになるため勉強中の梅津さん。左が私。



← 全米でもトップクラスのインストラクターが集まり、それぞれの個性を生かしたインストラクションを披露、全員がエキサイト。

# 訓練の目的を明確に

日本バイオフィードバック学会

基礎・応用研究でさまざまな討議

脳力開発研究所 所長 志賀一雅

## 治療手段で

## 多くの発表

6月13日(土)、14日(日)の両日、東京女子医科大学にて、日本バイオフィードバック年次総会が開催された。今年で15年目になる。この分野の学術活動はアメリカが圧倒的に活発で、前号で報告したボストンでの会議ではおそらく800人位の参加であったろうか。期間も6日間であったが、それに比べると十分の一の規模で、いささか寂しい感じた。いずれは、基礎・応用研究が活発になるであろうことを期待したい。

初日は、『バイオフィードバック研究の現況とその展望』と題するコロキウムで、日本での基礎研究や応用についての問題点が指摘され、さまざまな角度からの討議が繰り広げられた。要約すれば、ストラテジー(戦略)をもってBF訓練を取扱わないと、効果がはっきりしないし、訓練も継続できない。つまり、何の目的でBF訓練をするのか、どのように訓練するのか、その評価を何によって判定するのかを明確にしておく必要がある、と言うことになろう。

翌日の学術会議では五つのセッションに分かれて発表がなされた。

主として筋緊張が原因となる諸疾患(書痙・痙性斜頸・呼吸疾患等)に対してEMGフィードバックを使ったリラクゼーション訓練効果についての臨床報告や心身症領域でのバイオフィードバック訓練についての発表など、治療手段としての評価が中心に論議された。また、基礎研究としての取組みも多く、アルファ波フィードバックの最適訓練法や視覚刺激効果、震動



覚の影響などが報告された。医学以外ではスポーツ選手のメンタルトレーニングへの応用があったものの、まだ数が少なく今後に期待される。

## 米国の研究を総括 カミヤ氏の講演

今年の学会の最大の特徴は、アメリカからジョー・カミヤ博士を

招へいたことだ。ご承知のように、カミヤ氏は、脳波のアルファ波フィードバック訓練を初めて試みて明らかにアルファ波が増強すると言ったことを実証したことで有名だ。アメリカBF学会の三代目の会長でもあった。

カミヤ氏の招待講演は『アメリカにおける行動医学とバイオフィードバック』と題したもので、いわばアメリカのBF研究や臨床応用の歴史と基本的な考え方の総括で、期待していた氏自身の脳波研究には全く言及されなかったのは誠に残念であった。

3月、ボストンでカミヤ氏といろいろ話し合った時に、脳波のアルファ波に関してはことのほか慎重であったのが印象に残っている。



かつて14、15年前、アメリカでアルファ波がブームになった事がある。その火つけ役になったのがカミヤ氏だが、さまざまな誤解と過剰な期待が混ざって、騒がれた割にはたいした成果が得られなかった。それで、カミヤ氏の研究に対して批判的な意見が出た事もある。以来氏の発言は慎重なのだが、訓練によって誰でもアルファ波が増強される事には確信をもっており、人の能力に何等かの関連があると言った感触を持っている。だから現在も脳波については極めて関心があるのだが、過去の二の舞にならないように注意しているのだそう。

カSRSS社（セルフレギュレーションシステムズ）のコンピュータ内蔵型装置と、臨床応用として使いやすいスタンドアロン型の装置として、バイオロジック社のEMG（筋電図）、TEMP（皮膚温）の二機種を紹介した。これらは、いずれもこの3月のボストンでの学会で展示された機種のうち、価格と性能において満足すべきものと判断した中から、交渉によって導入可能にしたものばかりである。特にSRSS社のBFシステムは、プラグイン型のモジュールを交換することにより、EMG、EEG（脳波）、TEMP、GSR（皮膚電気抵抗）など、あらゆるBFに適用できる汎用型のもので、測定結果はカラーCRTにディスプレイされ、訓練結果がリアルタイムで明確に判るので都合が良い。これらの装置は脳研・アルファプロモーション（電話03-565-0334）に常備しており、何時でも試用できるので、関心のある方は訪ねて下さい。カタログ・資料等も請求があれば郵送します。ただし、脳波のアルファフィードバック装置に関していえば、日本製のマインドジェニックスやアルファータ・バイオピット・アルファテックなどの方がはるかに良くできている事は確かだ。

## 脳研がBF装置 を展示・実演

学会の事務局の要請で、バイオフィードバック装置の展示・実演を脳研が担当した。展示装置は、主として学術的な基礎研究にふさわしい仕様のものとして、アメリ

SRPフィットネスインストラクター・坂井英子

ぐったり疲れているはずなのに何だか寝苦しい。居眠りなら得意なのに布団では寝つけない。経験ありませんか？  
これからの季節はそれだけでなくも寝苦しくなってきました。さあ今回は、パジャマ姿でおやすみ前に行うエクササイズです。

夜は、一日の疲れがどっと出てくる時です。また肉体的疲労に加え、昼間に比べ気持ちのハリがなくなつて精神的にも疲労を感じやすくなります。そのような時には、もちろん体を早く休めることが大切ですが、寝る前に軽いエクササイズをした方が熟睡でき、また翌日に疲労を残さない場合が多いのです。

適度のエクササイズは、筋肉の緊張を柔らげて心身をリラックスさせ、血液循環をよくすることで新陳代謝を活発にします。しかし、あまり激しい運動をすると、心拍数が上がり、元に戻る前に眠りにつくことになり心臓が休まらません。

さあ、おやすみ前の10分間、ストレッチで心身共にリラックス、いい夢を見てネ。  
今回はシェイプアップ・エクササイズ/お楽しみに！

## A

### 背面のストレッチ

- ①左脚を前にしてあぐらをかく
- ②息をゆっくり吐きながら、床に手を置き、上体を前に倒す
- ③上体を起こし、今度は右前方に腕は時計の3時の形に伸ばす
- ④右脚前に変え①～③を同じ要領で



## B

### 足、腰、お腹のストレッチ

- ①あお向けに寝て右ひざを両腕で抱え胸の方へ引きよせる。腰から右の太ももの後ろ側をのばす
- ②次は、反対側へ、右ひざを左手で左床に押しつけるようにして倒す。このとき右肩が床から離れぬように、腰の力を抜き、お腹と腰のあたりをストレッチ
- ③左脚も同様にしている



## C

### ガス抜きのポーズ

両ひざをかかえ太ももを下腹を圧ばくし腸に刺激をあえます。便秘にもOK



ダイヤモンド社  
¥1,000

## 一分間自己革命

S・ジョンソン 小林薫訳

自分が今、何をしたいのか。何を欲しているのか。それがわかっていながら、反対にそれらを遠ざけてしまうような行動に出でしまう。もつともらしい理屈をつけて……。そんな「こだわり」に縛られた生き方をしていないだろうか。

いわれない怒りと抵抗感だけを大事に抱きしめ、自分の本当のニーズを否定してしまっではないだろうか？

本書は、そんな「縛られた自分」を解放し、自らを、そしてまた周囲の人々をも大いに助ける道が、「一分間」というごく短時間に感じとれる方法を教えてくれる。それは、自分がみんなに愛される存在となる秘訣でもあるのだ。



ダイヤモンド社  
¥1,200

## 成功の心理学

D・ウェイリー 加藤諦三訳

人生という試合にかかわる人は三つのタイプに分けられるという。勝つことを恐れ、他人がやることをひたすら眺めている傍観者タイプ、自分は主体性のない「のような」人間であることを望んでいる敗者、そして、ごく自然に自分の望む人生を手に入れることのできる勝者。

# ALPHA LIBRARY



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8月31日(消印有効)まで。送り先はP21をご覧下さい。発表は発送をもってかえさせていただきます。

「成功の心理学」は、自分自身の人生を満喫し、活気づけ、勝者になるための具体的な十の行動指針を述べている。

そのカギは、あなたがこうなりたいとする理想の自分のイメージをはっきりとらえ、毎日そのイメージ通りに送ることだということ。その為には、自分で決断し、責任をもつという自己コントロールを必要とし、さらに瞑想、バイオフィードバック法の有用性を説いている。



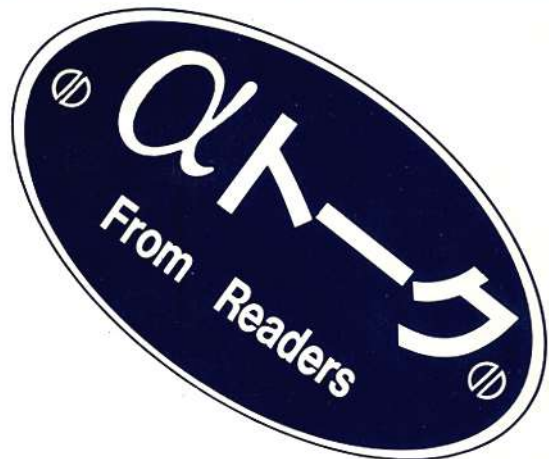
志賀一雅著  
ごま書房  
¥730

## 自分を強くする アルファ脳波術

志賀一雅著

ゴマブックス、アルファ脳波シリーズ第三弾として、日常生活の中で体験できるさまざまな事柄を、脳波のアルファと言いつ切り口で眺め直してみた書である。一日の行動を大きく別け、四つのステップに整理した中で、アルファ波強化の意識で過ごす事を提案している。特別の訓練や難しい知識に基づいた理解なしに感覚的に身に付け、無意識的にアルファを活用しようと言う訳だ。

朝目が覚めた時には呼吸を大切にしよう。深呼吸をしながら生きている実感を感じてみよう。そして、通勤の途中や業務の中で、ほんの少し自分の体に意識を向けて、心と体の健康について感じてみよう。そうするだけでも心と体はますます健康になり生き生きする。日常のほんのちよつとした気のもちようで本当に元気になってしまふ。そんなことであらためて気づかせてくれる書だ。



## 『未来予知力』と出会い 恐怖心に打ち勝つ

東京都 本郷 妙子

ドイツに次のような民話がある。馬に乗った旅人が雪に覆われた広い平原をやつとの思いで越し、幸い一軒の宿に辿り着いた時、亭主は旅人に向い、「あなたの通つて来た平原は湖の水面だったのを知つておいでか」と言った。それを聞いた旅人は、恐怖のあまりその場にぐずれおれ死んでしまった、という。

この民話の中で旅人の心臓を直撃した「恐怖」は旅人の水に対する「死」のイメージがつくる悲壮な想像力によつて生まれたものではないかと思われる。宿の亭主の言葉を疑いもせず真に受けたため

に強い衝撃を受けて死んだのは、氷が割れ、深く冷たい湖の中に吸い込まれる瞬間の自分の末路を無意識のうちに想像したために身体の平衡感覚を失い、反射的虚脱状態を起したからであろう。

これは単なる民話ではあるが、日常起りうる出来事として注目したい。思うに、この旅人が愛読書としてポケットに『未来予知力』の本をしのばせていたなら、宿の亭主が言った恐るべき事実を驚異と神秘のまなざしで冷静に受けとめていたであろう。或いは、恐怖を満足にカえるために想像の翼を広げ、自分が遭遇した過去の予期せぬ出来事から「勇氣」と「自信」というかけがえない宝を手に入れ満足感に浸っていたであろう。さらに、その時、とつさに豊かな自分の前途を予知していたであろう。

『未来予知力』は私にとつて人生に不可欠な書物といえよう。何故なら、実は私自身、この民話に登場する旅人のように、悲壮な想像力が働き、強い恐怖心を抱きやすい性格の持主であったから。

私は偶然にも『未来予知力』の本を手に入れることが出来た。SRPセミナーにも出席することが出来た。そして、自分のこれからの人生に大きな影響を与えて下さ

るであろう志賀先生とも出会った。これらの貴重な出会いも、私の深層の意識下に沈殿していた微量の予知力の為せる技であつたことを、私は信じてやまない。

四月……南風が「勇氣」と「熱情」の赤き種子を運び、陽光がそつと蒔いてゆく。未来多き私達の心に……。

五月……浪がたち、風がさわぎ、若葉が光りを欲するように今、私は願望実現のために、毎日アルファトレーニングを続けている。

私にとつて心からの願望とは何か、明確な解答を得るため霧の中をさまよひ続けた10年、そして昨年秋、『未来予知力』との出会いがひきがねとなり、意外にも早くそれを探しあてることが出来た。いや、探しあてたのではなく真の願望が私の前に姿をあらわし始めたのだ。

私はこれからも自分の心の深奥に潜む微量の予知力を手がかりに、勇氣と希望をもつて前進したい。

## 脳の型を三分類 α波でさらに訓練

静岡県 岩波 弥

人間がなぜ「ベット」より賢いのか。それは脳の出来、その脳の型の違いです。





【I型】ヘビ、ワニなど爬虫類の、本能だけの脳で、餓つても、なついでくれません。小屋が汚れても、飼主が怒つても平気で、食欲、性欲などが満たされれば満足していきます。

【II型】犬、猿になると主人の顔色を判断したり、汚れも気にしませんが、過去を反省したり、ふかく考えたりせず、また立派な画も書けない脳です。これらペットの脳は、興奮剤に似た化学物質と、麻薬に似た化学物質、そしてもう一種類の幻覚剤に似た化学物質（実はこれがホルモンなのです）の三種類の化学作用によって脳が無条件に反応して喜んだり、怒つたり、闘争したり、逃げ出したり、ふるえたり、こわがったりしているのです。

【III型】人間の脳は、I型、II型をそのまま持った上に大脳が発達したので、ペットより賢い。最も大切なことはこの脳はコンピュータよりはるかに優秀なのですが、

使用法を知らないと働いてくれないので、I型、II型だけが勝手に反応してしまふ。しかし訓練すれば自分にホルモンを抑えたり、強めたり、変えたり出来るようになるのです。

すばらしいではありませんか。その近道のひとつが $\alpha$ 波の訓練なのです。

### 心理治療の $\alpha$ 波を分析 性格形成に着目

千葉県 相原 熾子

私はアルファアタを自分のためではなく、専ら生徒の心理治療の時に使っています。手持ちの機器はバイオトレーナーとアルファアタで、いつも学校に置いてあります。治療の時、自律訓練を指導して、生徒がどの程度リラックスできたかを調べるのに使い、今迄の私自身の感じが正しかったことの確認に役立てています。

治療によって、都合で使わない、単独で使う、両方とも使う場合等いろいろありますが、両方とも使った場合について考えてみます。

丁度同じ頃に指導した生徒に高一のS子さん、高一のK君、中一のM君がいます。三人の指導過程でバイオトレーナーのスプリーンの変化がほぼ同じなのに、アルファアタのアルファ波の出力に違いが

感じられたことです。K君は割にアルファ波がよく出る。M君はそれ程でもない。Sさんは全く出ないのです。センサーバンドの接触不良かと思い、何度かやり直しましたが、結果は同じでした。

三人の性格の違いをみると、K君はどちらかといえば、ちゃらんぽらんで成績中位、M君は社交型で同じく中位、Sさんは真面目努力型で成績上位です。これはどう考えたらよいのでしょうか。私には、性格の違いもさることながら、三人の性格形成で特に乳幼児の時の母親とのかかわりに何か原因があるように思えてならないのですが。

### …編集部からのお知らせ…

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「 $\alpha$ トーク係」です。

## グレイルアカデミー で講演

聖心女子大学の関係者を中心として、「学び・知る喜び・創り出し・発見する喜び、そして出会いの楽しさを味わう体験と一緒にしてまいりましょう」という趣旨で自己成長を目指す勉強会、グレイルアカデミーがあります。

毎回、黒柳朝氏、阿川弘之氏などの著名な方を招いての講演が評判で、6月の例会は、志賀所長による講演「脳を活性化すること」が8日に行なわれました。

固い題名にもかかわらず、50名以上の会員が参加し、熱心に聞いていました。主婦の方からこれまでの家庭中心の生き方の前に、まず自分の生き方をつくり上げたいという意見もたされました。

## 熊本にアルファルーム ブレイン・アイ・シー開設

熊本市の中心、花畑町のフコク生命ビル4Fに、元歯科医師の大関英明氏がアルファ波トレーニングを含めた総合自己開発のためのスペースを開設しました。

名称をブレイン・アイ・シーとし、まさに脳力開発を目的としています。

開設記念として、5月9、10日に志賀所長を招いての「脳力パワーアップセミナー」を実施したところ、2日間で延べ百人の参加があり、関心の高さがうかがわれました。来場の方は、50人収容できる会議室やポデイトニック、各種のバイオフィードバック

装置を利用できるトレーニングルーム、又各種のトレーニングテープが試聴できるスペース、さらには最新の情報を即座にとりだせるデータベースなどを見て、今後の展開に期待をかけていました。

問合せ先・ブレイン・アイ・シー

〒860 熊本市花畑町12-24 フコク生命ビル

TEL 096 (352) 1282

## 仙台SMークラブ にて講演

ポール・J・マイヤーによる「成功するための心構えを身につける研究所」の活動が世界中に広がる中、仙台支部としてのSMIクラブ例会に招かれて『あなたのアルファ波を開発する成功法』と題した講演会が5月14日(木)催されました。昨年の7月に続く第二弾で、積極的なイメージを上手に描く自主的トレーニングのコツを中心に、SMIのプログラムを効果的に活用するための講演会でした。

# ly News



## タナベ経営主催 能力開発セミナー開く

岐阜市の臨濟宗妙心寺派・瑞龍寺を会場にして6月12日(金)～14日(日)の2泊3日、(株)タナベ経営が主催する能力開発セミナーが開催されました。中部・東海地区の企業の中堅社員が主に参加、マンネリ

打破をねらった自己革新を目的に伝統的な座禅を通じての自己への気づきと、講話による能力開発手法の学習が実施されました。

このカリキュラムでは、脳研のSRPの一部が採用され、集中力を高めるためのアルファ波強化法とその活用が紹介されました。禅のめざす無念無想の心境と、己を知り、己に打ち克ち、自己に目覚める精神がまさにアルファ感覚なので、非常に効果的な企画でした。

## バイオフィールドバック 活用研究会

5月の研究会は、21日に中野サンプラザで行なわれました。今回のテーマは「個別学習と実際について」で、45名の参加者がそれぞれのテーマ学習の現状について議論しました。

課題の一つは、いかに継続するかという点でした。それには、目的意識を明確にすることによってモチベーションを高めること、自分に応じたやり方を工夫し、ルーティン化することなどの提案ができました。発表した方の中で、ユニークなオリジナルテ

# Month

ープを開発している人、特殊な活用方法をしている人もいました。次回からの研究会は懇談会に切りかえ、よりフランクに話し合いたいと思います。どうぞお気軽にお寄り下さい。

## 大阪でのイベント盛況 SRP、11月に再度予定

SRPの大阪での恒例イベントとして4月25日、住友生命本町第2ビルで、「アルファ活用生き生き自分づくり」と題して志賀所長の講演会が開催されました。今回は、企業ぐるみで参加する方も目立ち、講演後も質問が相次ぎました。

引きつづき、5月16日～17日、SRPセミナーが同会場で行なわれ、定員一杯の参加者で盛り上がりました。その後のスケジュールについての問合せも多く、共催者の住生能力開発センターでは、11月に再度SRPセミナーを開催することにしました。



# SHIGA ESSAY

このところ毎年異常気象が続き、自然の気紛れが何となく気になって仕方がない。気象庁が梅雨入り宣言をし、「今年の梅雨は平年並かやや雨量が多く若干気温は低めになりそうだ」と長期予報を発表した途端、皮肉にも快晴が続き、真夏のような暑さとなる。首都圏の水瓶は早くも干上がって、湯水対策で大騒ぎだ。

気象衛星「ひまわり」や、富士山レーダー、各地の気象観測網からのデータを集めて、大型コンピュータで情報分析するなど、現代の科学技術の粋を駆使して出した結論が、全く当たらないのである。恐らく科学的な気象観測技術としては世界に例を見ないほどに整っているのではなからうか。さぞかし気象庁の職員達もやきもきしていることだろう。しかし、これは決して気象庁が悪いのではない。自然の気紛れに対して科学技術が追い付いていないためなのだ。

どんなに科学技術が発達しても、自然現象を完全に把握することは出来ないかも知れない。たぐさんのテータを集めて統計的に処理すれば因果関係を説明することは出来るが、それを武器に演繹的に予測することがいかに困難であるか。三原山の噴火予知もその好例であろう。世界に冠たる頭脳が集まって全

人間も自然の一部であるから、当然ながら気紛れである。おおむね統計に従うにしても、例外や逸脱はつきものだ。当然、科学的に説明出来ない現象や予測出来ないことも起こり得よう。大切なことはそれをいかにして科学的に取り扱うかである。神秘主義に走ってしまつては解決の緒が掴めない。さりとして科学的に解明されるまで避けているのでは進歩がない。どうせ統計から逸脱するのならば良い方向に逸脱させたいものだ。

末期癌患者が自己の健康を回復させたイメージを描き、ひたすらそれを望みかつ回復を信じる事によって、実際に治癒してしまつたと言う報告がいくつもある。医学的常識では有り得ない事だろうが、新興宗教などでは「奇跡」と称して日常茶飯事らしい。ところが有難いことに「神」や「超越的な力」を引き合いに出さなくても、治癒のからくりが説明出来るようになりつつある。サイモントン療法や生き甲斐療法などにみる心理免疫効果なのだ。

科学の粋を集めても救えなかつた末期癌が、患者自身の心のあり方ひとつで完全に治癒できて、社会復帰してしまう。死ぬはずだったのに富士山やモンブランの登山を楽しんでいるのだ。どうやら科学に馴染み難い人間の「心」を科学のまな板にのせなければならなくなつたようだ。気紛れだから、時間はかかるけれど……。

# アルファテック<sup>®</sup>3システム

■ 携帯可能なハンディタイプの装置付

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する事が出来ます。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Lo7.5~15μVpp

Hi15~30μVpp

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

附属品: 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

## BF装置・SRPセミナーのお申込方法

● ハガキに、住所・氏名・TELをご記入の上、お送り下さい。装置の送料は当方で負担します。

● 宛先 〒161 東京都新宿区下落合3-17-40  
目白ハイツ5階8号 アルファプロモーション TEL.03(565)0334

● 電話でのお申込・お問合せも受けれます。

● ブックプレゼントのご応募も上記宛先まで。

● 振込先 第一勧業銀行 早稲田支店

(普通)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

● 装置、セミナーともクレジット適用可。

# TION

## 研究所だより



### SRPミニセミナー

内容：自己恒常性開発プログラムのエッセンスと、脳波とバイオフィードバックについての説明、実生活での応用の方法を説明するコースです。脳波の測定とα波についての自由な質問の時間があります。

日時：毎週土曜 午後2時～4時

講師：脳力開発研究所スタッフ

費用：1,000円

場所：アルファプロモーション



### 東急クリエイティブライフセミナー

#### 心の科学

内容：SRPをベースにして、より日常の生活のなか

で活用できる手法を、12回の継続コースで体験します。

期間：7月3日～9月25日 毎週金曜日(8月14日休み)

時間：コースI 13:00～14:30

コースII 18:30～20:00

講師：志賀一雅

場所：渋谷東急プラザ8F

#### マインドボディフィットネス

内容：エアロビクスで体を動かした後のメディテーションでアルファ状態に入りやすくします。心身の健康はもちろん、シェイプアップなどの願望達成もおもいのままです。

期間：7月7日～9月29日 毎週火曜

18:00～19:00

7月4日～9月26日 毎週土曜

14:45～16:15

#### マインドボディリフレッシュ

内容：エアロビクスといってもソフトな動きで、おもにストレッチやヨガを取入れた後にメディテーションを行います。運動からもしばらく遠ざかっている方には最適です。

期間：7月1日～9月16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

※申込み、問合せは、東急BEへ。

TEL 03(477)6277

BF装置・SRPセミナーなどのお問合せ、お申込み方法はP21をご覧ください。

## 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、願望達成のプログラムです。

講師：志賀一雅／脳力開発研究所スタッフ

期日：第33回 7月25日(土)～26日(日)

第34回 8月22日(土)～23日(日)

第35回 9月19日(土)～20日(日)

第36回 10月17日(土)～18日(日)

第37回 11月7日(土)～8日(日)(大阪)

第38回 11月14日(土)～15日(日)

第39回 12月12日(土)～13日(日)

時間：第一日目 13:00～18:00

\*希望者のみ19:00まで質疑

第二日目 10:00～18:00

会場：東京新宿NSビル13F会議室E

\*第37回 大阪 住友生命研修センター

定員：毎回30名(ご入金順に受け付けます)

参加費：38,000円(2日目の昼食代を含む)

\*再受講 2,000円(要予約)

## バイオフィードバック懇親会

内容：毎月1回、アルファ波及びアルファ状態の活用に関心ある方にお集まりいただき、体験等の情報交換をしています。

直接会場へおいで下さい。(無料)

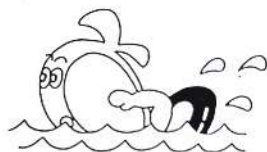
7月例会 7月23日(木) 18:30～20:30

テーマ「バイオフィードバック装置について」

8月例会 夏休みのため休ませていただきます。

9月例会 9月17日(木) 18:30～20:30

会場：中野サンプラザ



# INFORMA

## 脳力開発

## イメージ療法ワークショップ

内容：イメージの作用力を積極的に活用して体の自然治癒力を高め、癌細胞を縮退させてしまうサイモン療法第一人者の近藤裕先生による体験学習プログラム。

講師：近藤 裕 サイコセラピスト・教育学博士  
志賀一雅 脳力開発研究所所長

会場：日経連 (財)人材開発センター 富士研修所  
TEL0555(22)5156

期日：9月5日(土)～6日(日) 5日14:00集合

定員：23名

参加費：48,000円(宿泊・食事込)

お問合せ：アルファプロモーション

## ESPセミナー

内容：人間の持つ潜在能力のひとつで超能力と呼ばれる現象を、ショー的にとらえるのではなく、人間の心が持つ偉大な力を認識するためのきっかけとして体験し、実生活の中で応用していくためのセミナーです。

日時：8月9日(日)10:00～17:00

会場：脳力開発研究所 実践教室アルファラボ  
神奈川県厚木市泉町4-1 第5内田ビル  
TEL 0462(29)2808

講師：志賀一雅 清田益章

定員：15名(定員になり次第締切らせていただきます)

## ■ 9月号予告 ■

### バイオフィードバックとは何か。

もしわれわれが行動のすべてを支配しようとするなら、フィードバックは絶対に必要である。これがなければ、内的空間の中での探査の結果を観察することのできない、目隠しをしたグート投げ同然である。

M・カーリンズ/L・M・アンドリュース著  
「バイオフィードバック」より



### 編集後記

夏の日の午後、涼風が吹いてくる縁側に寝ころんで、お気に入りの本を片手にウトウトしている時の気分といたら、それはもう何ものにも代えがたい気分……。頭の中は、どんどんイメージがふくらんで、世界中行きたいところへ行け、会いたい人に会え、やりたいことができる――

東京をはじめ関東地方は水不足のため、給水制限が実施されている今日このごろ、限りある資源とは反対に、いくら使っても尽きないもの、それは人の創造力であり、潜在能力なのだ、とあらためて思う昨今です。  
(和)

1987年7月15日号 VOL.4 NO.4 通巻14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目白ハイツ5階8号

TEL.03 (565) 0334