

心を科学する雑誌

アルファサイエンス

1988年3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.5
NO. 2

● インテリア・コーディネーター

資格試験にアルファを活用 金堀 一郎

● 伝統作法とSRP 片山 博文

特別

アルファ波の限界と展望—癌治療の最前線から— 堀 雅明

レポート

バイオフィードバック装置とライフル射撃 北城 博志

アルファトーク・マンスリーニュース・INFORMATION

定価350円



を活用して
インテリア・コーディネーター
合格者数・率とも日本一へ

— 広島インテリア協議会 —

事務局長 金堀 一郎

合格率
全国平均16%
協議会受講生60%

インテリアコーディネーターというのは昭和58年に発足した準国家資格（通商産業大臣認定技能等審査事業）で、最近知的な女性達から脚光を浴びている。広島県には、住宅部品メーカーや問屋など23社で組織する広島インテリア協議会という人材育成団体があり、昭和58年1月より毎年、インテリアコーディネーター養成講座を開講している。

業界団体で人材育成することはめずらしいことではないが、広島県はインテリアコーディネーターの都道府県別女性合格者ランキングで、昭和60年度、61年度とも、東京都、大阪府に続き第3位となっている。横浜をもつ神奈川県や、名古屋をもつ愛知県よりも広島が上位にランクされるのは他に余り類がないと思う。

広島県下の女性合格者の9割は広島インテリア協

議会の養成講座の受講生が占めており、そのユニークさが伺える。インテリアコーディネーターの資格試験は結構難しく、過去4回の全国の平均合格率は16・1%と低いが、広島インテリア協議会の養成講座では60%近くが合格している。

協議会が高い合格率を誇っているが、受験する方々を選抜しているのでは決していない。受講生の7割は主婦で、毎年受講する60余名のうち50名近くの方が受験する。受験資格（満25歳以上）をクリアしている受講生はほぼ全員が受験している。

東京・大阪など大都市には、数多くのインテリアコーディネータースクールが設立されているが、一つのスクールでこれだけの合格者数、合格率を示しているのは未だに現われていないようだ。

秘訣は
集中力・持続力
明確な目標設定

インテリアコーディネーター養成講座は、例年四月に開講、毎週水曜日（5時間）一年間のカリキュ



ラムになっている。インテリアコーディネーターの資格試験は毎年10月10日(祭日)に実施されるので、講座は前期(4月～9月)が試験対策講座で、後期(11月～3月)に実務講座が組まれている。

住宅やインテリアに関して、キャリアのない主婦が試験まで半年の勉強で、実務に携わっている人で

さえ難関とされるこの試験に合格することは並大抵のことではなからう。全受験者の業種別合格率のデータを見る限り主婦の合格率は最も低い。

主婦達の合格率が低いのは、実務知識を持ち合せていないことばかりではない。何よりも、ビジネスマン達に比べ怠惰(無刺激)な暮らしをしてきた主婦達が集中力を維持する資質を失っていることが最大の要因と思われる。

広島で、主婦達の合格率が高い秘訣はこれらの弱点克服にある。講座の中で、集中力のつけ方や持続力を養う方法を教えていることだ。集中力も持続力も人間の心の問題である。心の持ち方でその人の潜在能力が大きく変わることを講座に応用している。

講座開講日に、受講生各々の目標の設定を明確にさせるための話しをする。インテリアコーディネーターの資格制度が設けられた社会的背景とその経緯そしてインテリアコーディネーターの職能の定義、将来予測される仕事の範疇、住宅インテリア産業界におけるニーズの高度化・多様化のなかで需要構造の変化に対応する役割など。

住宅産業のソフト化に伴うインテリアコーディネーターの役割や、我国の住文化創造における使命を論理的に教えるとともに、受講生個人個人の人生の目標設定についても話している。

目標とプランのないところに良い結果が生まれないことを教えているのである。自分の人生のために、社会のために何をなすべきかを納得のゆくまで語り、自分の得心のゆく目標を明確に設定させている。米国の実証哲学者が云う。「人間はそうなりたいたいと思っているものになれる性質をもっている」ことの深い意味を理解させることから講座がスタートする。

受験者と合格率（全国）

	受験者	合格者	合格率
第 1 回	5,217人	694人	13.3%
第 2 回	3,220人	488人	15.2%
第 3 回	3,688人	666人	18.1%
第 4 回	4,423人	812人	18.4%
計	16,548人	2,660人	*16.1%

*は平均合格率

住文化創造 に信念と 使命感

受講生達の心を掴むことが最も大切だろう。強い信念とホスピタリティな心掛けを持ち使命感をもってあたれば受講生の心は必ず掴めるもの。あとは、彼女達の「燃ゆる心」を半年、一年と継続させることを工夫すればよい。誰しも心を感じるものがあれば心は開かれ動くもの。しかし、その感動や想い（良い心掛け）を長期間維持できないのが人間の性。お互いにいい影響を及ぼし合えるように、グループ学習やミーティング、模擬テストなどの仕組をつくっているが、何よりも講座の節目、節目に話している自

都道府県別女性の合格者ランキング

順位	昭和60年度 第3回		順位	昭和61年度 第4回	
	都道府県名	合格者数		都道府県名	合格者数
1	東京	65	1	東京	88
2	大阪	31	2	大阪	51
3	広島	22	3	広島	42
4	神奈川	19	4	神奈川	40
5	愛知	18	5	愛知	35
6	兵庫	14	6	北海道	26
7	北海道	13	7	兵庫	18
8	千葉	10	8	千葉	14
9	埼玉	5	8	福岡	14
9	京都	5	10	埼玉	10
9	福岡	5	11	京都	8
12	宮城	4	11	奈良	8
12	奈良	4	13	静岡	6
12	山口	4	13	岡山	6
15	静岡	3	13	山口	6
15	岡山	3	16	長野	5
17	栃木	2	16	石川	5
17	岐阜	2	18	茨城	4
17	徳島	2	19	宮城	3
			19	滋賀	3
30県	合計	242	34県	合計	411

己啓発の話しが功を奏しているように思う。

私がインテリアコーディネーターの育成に情熱を燃やしているのは、地方の住文化創造に信念と使命感をもってゐるからである。当然、広島インテリア協会のスタッフも意義を感じ講座を運営している。

EC諸国が我国の住宅を「うさぎ小屋」と酷評したのは、住宅の規模や設備などハード面の貧弱さだけの指摘ではない。インテリアデザインや自分らしい暮らし方などソフト面の我国の意識の低さを指摘したものと思う。

我国はモノづくりでは世界をリードし経済大国となっているが、住まいや暮らしなどのソフト面では後進国。快適な住まいづくりの演出家であるインテリアコーディネーターの役割を認識し、使命感を身につけた受講生は大きなエネルギーを発揮する。自分自身のためでなく、社会の為に役立つ目標を定め人間は、素晴らしい能力を発揮するようである。

地域別申請数

()内構成比：%

	1回	2回	3回	4回	5回
北海道	102 (2.0)	244 (7.6)	259 (7.0)	244 (5.5)	343 (5.0)
東北	70 (1.3)	43 (1.3)	74 (2.0)	131 (3.0)	235 (3.9)
関東甲信越	2,929 (56.1)	1,402 (43.5)	1,644 (44.6)	1,834 (41.5)	2,880 (41.6)
中部・北陸	388 (7.4)	300 (9.3)	427 (11.6)	689 (15.6)	792 (11.4)
近畿	1,189 (22.8)	759 (23.6)	778 (21.1)	820 (18.5)	1,432 (20.7)
中国	306 (5.9)	285 (8.9)	240 (6.5)	350 (7.9)	444 (6.4)
四国	82 (1.6)	64 (2.0)	55 (1.5)	71 (1.6)	100 (1.4)
九州	151 (2.9)	122 (3.8)	206 (5.6)	282 (6.4)	685 (9.9)
沖縄	0 (0.0)	1 (0.0)	5 (0.1)	2 (0.0)	17 (0.2)
合計	5,217	3,220	3,688	4,423	6,928

α波で 集中力高め 実力発揮

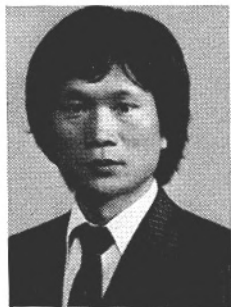
人生意気に感じ、インテリアを学ぶことに意欲を燃やし始めても、頭を使うことを十年以上も休んでいる主婦達にとって未知の分野のことを理解することがガムシヤラに本を読んだり、覚えようとしても学習の効率は悪い。

私は十年前から、ウエイトリフティングを続けているが、重量(バーベル)を挙げるときは自分の持ち得る力(全能力)を発揮しなければならない。瞬間的に最大能力を発揮するためには、集中力が必要条件となる。集中力は、呼吸を整え、精神を統一することによりつくり出すことができる。

アイデアを出したり、文章を書いたり、記憶力を高めるのにも集中力は欠かせない。集中力は心をコントロールすることにより発揮できるものであることを、体験談を交えて受講生に教えている。

地域別一次試験合格者数(第5回)

地 域	男子	%	女子	%	計	%
北海道	19名	3.0%	31名	4.4%	50名	3.7%
東北	17名	2.7%	15名	2.1%	32名	2.4%
関東甲信越	266名	42.0%	288名	41.0%	554名	41.5%
東海・北陸	91名	14.3%	64名	9.1%	155名	11.6%
近 畿	128名	20.2%	157名	22.3%	285名	21.3%
中国	25名	3.9%	88名	12.5%	113名	8.5%
四国	12名	1.9%	10名	1.4%	22名	1.6%
九州	72名	11.4%	50名	7.1%	122名	9.1%
沖縄	3名	0.5%	—	0%	3名	0.2%
計	633名	100%	703名	100%	1,336名	100%



金堀 一郎

1947年、広島県三原市に生まれる。70年、広島工業大学建築学科卒業。82年から㈱ヒロタニの設計コンサルタントとともに、広島インテリア協議会事務局長となる。87年、㈱住宅デザイン研究所を設立し、代表取締役。

集中力が発揮できる、心の安寧の状態のとき悩はα波になっているのである。学習の効果はそれにかけた時間ではなく、いかに集中できるかにより決まると思う。

α波の状態をつくり出すことが効果を発揮するのは、学習のときの頭にインプットする場合のみではない。試験や創造力の発揮などアウトプットにおいても重要な意味をもつ。試験対策講座の折に、α波の話をしていくが、このことが試験当日の実力発揮に役立ち、広島の高合格率に少なからず貢献していると思っっている。



統作法とSRP

小笠原流礼法師範 片山 博文

普及した 「窮屈の代名詞」 その実体は？

「今日は『小笠原流』抜きで」という表現の仕方を時折耳にする。形式ばったことはよそ、堅い話はやめよう、というほどの意味であろう。とりわけ戦前・戦中派の方がよくお使いになるのだが、小笠原流という言葉は、窮屈の代名詞として広く普及しているようだ。もともと、そも小笠原流とは何か、行儀・礼儀・作法の流儀であることは衆知のことであるが、その実体をこ存じの方は残念ながら少ないよつなので、まずは簡単にそのプロフィールを紹介したい。

小笠原流の宗家である小笠原家は源氏の系統で、今から七百年ほど昔から礼儀作法を確立していた。足利幕府は都に近い室町に開かれたため、公家への対抗上、武家の作法の確立が急務であった。四代將軍義満は、小笠原・今川・伊勢の三氏に礼法規範の制定を命じ、礼法の原典ともいわれる「三議一統」

が編まれた。以後小笠原家は、足利將軍家・徳川將軍家の礼法師範として活躍したのである。明治以降は、女学校の作法教育にいわゆる小笠原流が取り入れられ、ここに小笠原流が一般に普及したのであった。

と、こう紹介すれば、いかにも堅苦しく思われても仕方がない。筆者自身、小笠原流といえば窮屈で形式ばったものという先入観に捕らわれていた。がある人物にお目にかかって、その思いは払拭された。その人物とは、誰であろう、その小笠原家の現当主であり、小笠原流礼法の宗家（家元）である小笠原宗統氏のことである。

学生時代、ある知人の紹介で宗家にお目にかかる機会を得た。その時は、偉い人に接すれば勉強になるであろうというほどの気持ちであった。もともと、「行儀が悪い！」と叱責を買うのではないかと、内心ビクビクしていたように記憶している。いざ面会してみると、宗家は、最初はさすがにきちんとした作法でお辞儀をされたものの、その後は、なんと足もくずし、タバコをアカブカふかしはじめられた。

おかげで、こちらは少しリラックスしてお話を伺えたのであるが、この「無作法な」礼法宗家の行動が気になり、帰り際におそるおそる質問してみた。すると、「相手の心を読んでこちらの心を配り、さりげなく振舞って、相手を思いやり、いたわるのが小

笠原流の極意なのですよ」との答えが返ってきた。もし宗家が、いかにもお作法の家元らしく振舞われていたならば、おそらく筆者は岩のように硬くなつて満足に口もきけなかったであろうことは、想像に難くない。

この時の感銘がきっかけで宗家のもとに入門し、ついには教える立場にまでなつてしまつたのです。

その真髓 形式の奥の 「ころ」

小笠原流礼法は、人間関係の様々な局面における儀礼・作法・装飾等を伝統的な手法で体系化したものであるが、その目的は自己の心身を修養して人間関係を豊かにすることにある。何分成立が古いので、一見形式をもつとも重んじるように察せられる。実際、入門してみると、なるほど数々の古めかしい形式・作法を学ばねばならなかつた。しかし、宗家がもつとも強調して説かれることはその形の奥の意味でありその「ころ」について

であった。

小笠原流の伝書に、

「無躰は目に立たぬかは躰とて

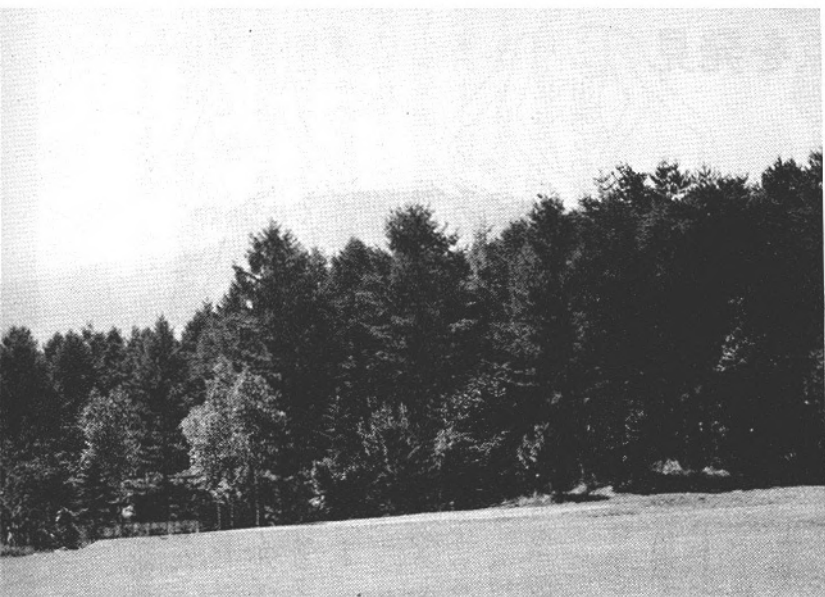
目に立つならばそれも無躰」

という教歌がある。無作法はもちろん目に立つてしまふが、作法であっても、わざとらしい目に立つものであれば、それも無作法と同じである、という意味である。相手を思いやるころが自然体で表現される作法こそ、本物であるというのだ。

小笠原流では、こうした心と行動の相関関係を学ぶことを特に重要視し、極意としている。しかし、この極意がなかなか掴めない。

実際の人間関係においては、「思いやりのころ」なるものを堅持し、表現することはしばしば困難である。自分が好意を持つている相手ならばともかく、そうでない場合は、思いやりとすること自体が苦痛ですらある。人間関係の問題でストレスを起こし、胃を傷つけている人のいかに多いことか。

この「ころ」の本義が把握できないため、とりわけ行儀・作法にうるさい日本社会では、表面的なカタチの礼法が横行し、それがかえってストレスを誘引してしまつていると言えよう。人間関係をよりスムーズにして豊かにするということは、その間のストレスを軽減することに他ならないが、一般に流布されている礼法



はかえって逆効果になってしまっているのだ。それでいて、お行儀が悪かったりすると、「精神の修養がなっていない！」と叱責を買っ。

小笠原流では、このような理不尽なことは、言われない。しかし「こころ」の面はどうもうまく伝わらず、せっかく入門しても、カタチの学習に固執してしまっ人が多く見受けられる。この「こころ」を解明して、現代人でも小笠原流の奥義を極めることは出来ないものか。宗家のように相手の心をさっと見抜いて、自分も相手もストレスを起さず、円滑なコミュニケーションを図るにはどうすれば良いのか。この問いに答えることが出来るのがSRPであった。

SRPで 潜在脳知り その原点を発見

筆者は昨年二月にSRPを受講した。潜在脳の仕組みとパワーについて学んでいて、小笠原流で説くところの「こころ」とは、潜在意識のことであることに気づいた。

宗家はその著書の中で、礼法の真髄に付いて次のように述べている。

・・・礼は万事にわたって物事の規範であり、心身が調和した状態をいうのである。しかも水がどんな器にも形を変えて従うように融通性をもって自然な振舞いで対処しなければならない。（「小笠原流礼法入門」より）

「心身が調和した状態」とは、まさしく潜在脳によって行動が制御されている状態に他ならない。そして、「水がどんな器にも形を変えて従うような融通性」は、脳波がアルファ支配になっている時にこそ発揮されることは言うまでもない。すなわち、潜在脳が十分に活用されて、はじめに、真の礼儀作法が備わるのである。

逆に、SRPのトレーニングは、個々の願望を達成し能力を開発することが出来るのみならず、人間関係をよりスムーズに、より豊かにし、社会規範の確立に寄与するものであると思える。再び宗家の言を借りれば、

自己抑制に失敗する人間は、社会的な地位を失う反面で、自己の情感を制御できる人間は一層得をすることになる。……こうした自己抑制が長期的に、何世代にもわたって繰り返され、無意識に作動するようになるると、礼儀作法として固定化されるのである。（同書より）

これまでの作法教育はどうしても「苦行」的イメージが強かったが、今後SRPの活用によって、より楽しく、小笠原流の原点に立ち返っていくよう努力していきたい。又、SRPやマインドコントロールの普及が、社会的な恒常性をも確立していくということを、広くお伝えしていく所存である。



片山 博文

昭和三十六年、岐阜県生まれ。國學院大学文学部神道学科卒。現在、末廣稻荷神社宮司、小笠原流礼法師範、ジュピタープロモーション(株)代表取締役。

SRPフィットネスインストラクター・坂井英子

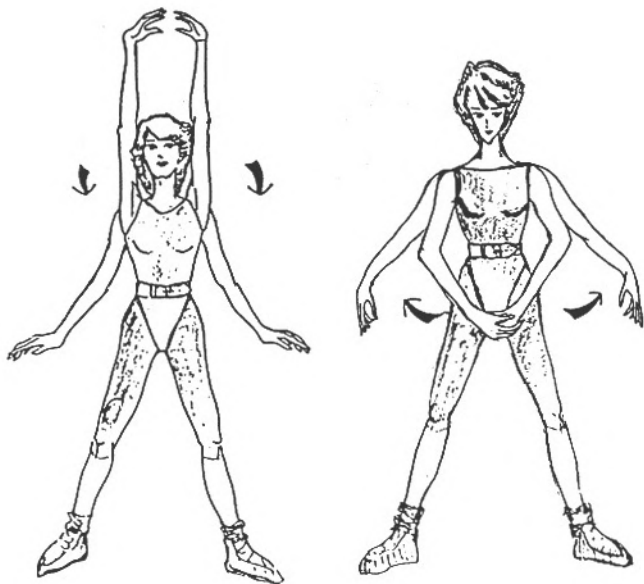
この冬は暖冬だなどと思いきや、立春を過ぎてから急に冷えてきて体がびっくりしていることでしょう。でももう三月。春がすぐそこまでやって来ていますヨ。さあ大きくのびをして新鮮な空気をいっぱい体中に吸収しましょうノという事で、今回は呼吸法についてお話します。

マインドボディフィットネスはバイオエナジー法として、エアロビクス(有酸素運動)を取り入れていますが、やはり呼吸がとても大切な役割をしています。短距離走のように短い間に大きいパワーが必要な運動を無酸素運動(アナロビクス)といいます。アナロビクスは体中に十分な酸素がいきわたらないため、筋肉中に乳酸などの疲労物質が蓄積してしまいます。そこで運動を持続させるためには、酸素を摂り入れた反応で乳酸を消費し、より大きいエネルギーを得ます。これが有酸素運動(エアロビクス)

です。また、そこで使われる酸素は、肺や心臓などのはたらきで全身にはこぼれ、エアロビクス運動によって生じた老廃物の二酸化炭素は、血液の流れによって肺から体外へ。

空気を吸う、吐くという動作は、横隔膜と肋骨の間にある肋間筋のはたらきによるもので、胸式呼吸です。それに対して横隔膜がメインになるのが腹式呼吸です。エアロビクスを続けているとこれらの呼吸筋が強化されて、心臓や肺に良い環境をあたえます。そして、細胞の一つ一つにも酸素がいきわたるのでから健康につながることはうけあい。

さて、少し固くなりましたが、ふだん無意識にしている呼吸もとても大事だとおわかりいただければ幸いです。まず一つチャレンジして下さい。緊張してドキドキしたら、深呼吸してみてください。おちつくはずですよ!!



深呼吸で大地の気を
思いっきり吸収しましょう!

アルファ波の限界と展望

— 癌治療の最前線から —

堀 雅明

こだわりなく
無心で

いわゆる Meditation は瞑想と訳されている。しかしここに大きな落とし穴があることに注意しなければならぬ。Meditation において、想念（イメージ）は主体ではないというポイントである。今回は、この点にしばって話しを進めていきたいと思う。

まずは、一人の癌患者の症例を紹介し、 α 波について検討してみよう。彼は63歳の男性。上顎癌の再発。残念ながら再び癌に直面することとなった。昭和61年8月のことであった。私は、彼の一回目の入院時からの責任者として、再び彼と共に歩むことになったわけである。彼には、前回治療時に、悪性である旨、示唆し又、闘病にあたっての注意として「前向きの心構え」を指示してあった。今回は身体面の治療（放射線治療）と同時に、心理療法（Meditation）を試みることにした。ただし、あくまで押しつけではなく、本人の強い希望に沿うという形で開始した。

………癌により、心と体は病んで

いるが、Meditation には何の支障もない。かえって、癌という限界状況にあつて、普通の健康人よりもこだわりを持つことなく、より無心（ α 状態）になれるわけである。癌の自然退縮例の報告においても、多くの進行癌患者が、実存的転換と言われる大きな心理的転換を機に、癌の縮小、あるいは消退を経験している。まさに、自然、天然の α 状態である。………

さつそく彼に Meditation の基本から伝えることとした。その導入として、バイオフィードバック装置を使用した。ただし、機械にとらわれることなく、からだの実感^①を大切に進めるよう指示した。

まず、取り組んでみて驚いたことがあった。☒に示すごとく、 α 1が88%と高率に出現していたことだ。ここで、彼の半生について触れてみる。幼くして父を失い、中卒で実力のみで働き、役人として出世し、その後某社の社長となった。酒もたばこもやらず、生真面目に仕事一筋の人生を送ってきた。つまり、能力という点で見れば、彼の人生コースでは十分にそれを発揮していたに違いない。まさに α 波である。すでに、生きがい療法の、倉敷・柴田病院の伊丹先生の文章（アルファサイエンス VOL4—No.1）を御覧になった

方は承知のことと思うが、癌とストレスと心理（性格）は、密接な関係がある。

癌とストレスの関係

- ① 癌患者の性格的な特徴として、一般に、感情抑圧的で過剰反応する。時に完全主義的、抑うつ、強迫的。
 - ② 自分には受入れがたい感情を抑圧する。緊張や、怒りや、不安を表出できず、社会的規範を忠実に守る。
 - ③ 不幸な幼児体験、親子関係のアンバランス
 - ④ 重要な人間関係の喪失、例えば、配偶者や子供の死によってショックを受け、うつ状態が続する。
 - ⑤ 人間や人生に対する基本的信頼感の欠如、極度な失感情症傾向（自己疎外）。
- 引用 中川俊二先生「ストレスと癌」（医学のあゆみ 125巻第5号）より
- 興味深いことに、彼は発病より約一年前に定年が近づく一方で、一人息子と大ゲンカをし、以後ほぼ親子断絶の状況であった。
- 話を本題に戻すことにしよう。彼のα波は何を象徴しているのかという点である。一言で言うなら彼は、頭の意識にかたよった、部分冥想者であった、ということだ

ある。次に、これに關してもう少しくわしく解説してみたい。實際、私の接した癌患者たちにも、社会的な成功者は意外に多かった。最近では、宇野重吉、エディ・タウゼントもある分野での卓越者という点で同様である。つまり、生体のシステムのバランスがとれて、いわゆる「健康状態が持続する」ということと、「社会的、あるいは文化的に個人の能力が発揮される」ことは必ずしも一致しない。

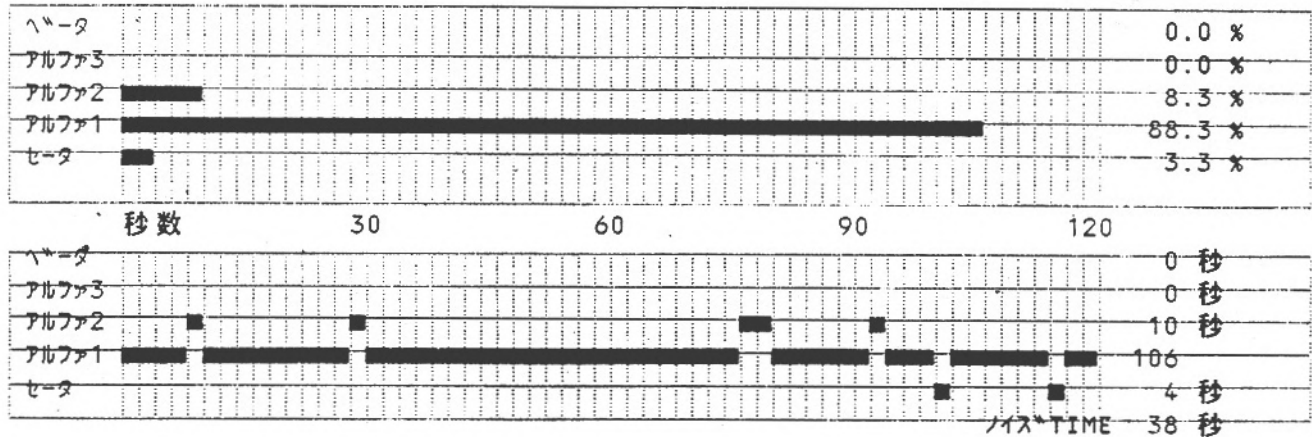
メデイテーションの主体とは

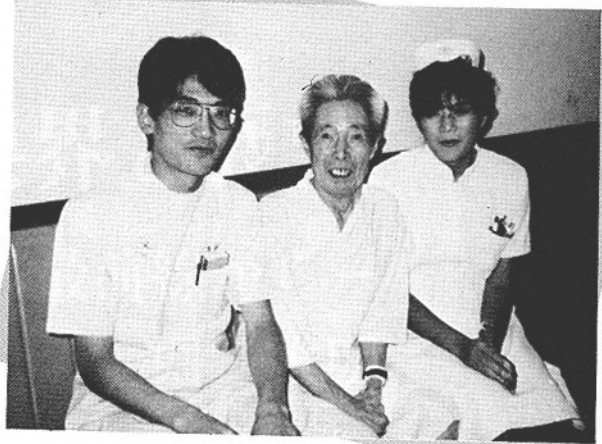
ここであらためて、Meditationの主体は何かということに触れてみよう。ヨガの視点からすると、それは、宇宙意識（ブラフマン）、あるいは、特質をつらぬいて空間全体に存在するという意味で、空間の意識である。（ただし、この意識という言葉は普段使用するよりも、より広範で普遍的な概念）したがって、脳に限らず、身体の各部分に基本的な意識は存在する。

皆さんも、初めてα波を出そうと試みた時のことを思いおこしていただきたい。そのとき、何かの

アルファ グラフ

DATE:86/11/12 (C)1984 BY MANAGEMENT WORK INC.





空間の意識を ベースに

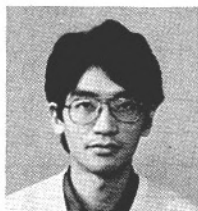
最後に、瞑想が安全に進み、無理なく能力が発揮される為のポイントをまとめてみたい。私も今までの経験の中で失敗も繰り返してきたし、又、多くの失敗例を身近に見聞きしてきた。しかし、誰もが瞑想の効果ばかり宣伝し、副作用が見逃されている。瞑想は、人体に内在する無限のエネルギーに直結する為、やり方を間違えると、いわゆる、ヨガ病、禅病といわれるごとく、様々な病理反応を呈してくる。しかし、自動的に進行していくため、これが出てきてからは遅いのである。効果、という点では、超能力や神秘想念(魔境)についても注意が必要である。

もう一度、上顎癌患者のα波に戻ろう。彼には、身体の軽く、やわらかい感じを手がかりに、頭の瞑想ではなく、身体の意識から空間の意識による瞑想へと指示していった。その後、いくつかのトラブルも乗り越え、現在に到り、順調な経過である。血液検査によると、一時低下した彼の免疫機能は、

ことはできない。こうした点から見ると、脳の意識よりは身体の意識、さらには空間の意識をベースにしたトレーニングの進め方が、最も安全、かつ効果的である。また、針治療において、ひじから下、ひざから下、つまり手足の末端、そして、耳から下の皮膚の部分重視することく、トレーニングにおいては常にこの部分を意識することは非常に大切である。そして何よりも、童心に帰って、無心に取り組むことである。その意味において、かつて誰しもがそうであったように、胎児は最も優れた Meditation を実現している。

イメージを持つたことであろう。これは、脳にあるイメージを浮かび上がらせたというだけでなく、そのイメージを浮べる身体の実感そのものを再現しているわけである。別な表現では、頭と身体をつらぬく空間の意識が活性化(励起)した状態が Meditation なのである。

今までのべたごとく、頭の部分



堀 雅明

昭和31年生まれ。昭和57年、昭和大学医学部卒業、耳鼻科入局。昭和58年、同大学藤ヶ丘病院へ配属(昭和62年12月まで)頭頸部癌(喉頭癌や舌癌等)の治療にあたり特に心理面からの援助にとりくむ。サイモン療法をモデルに、癌患者に瞑想を指導。

SHIGA

大阪の「健康再生会」が、医師法違反容疑で摘発された。現代医学でなかなか治らない難病患者に対して、粉ミルクと卵を使う特殊な断食療法を行っていたのだそうだ。難病には民間療法が多いが、特にガンには多い。人々がこうした療法に取り憑かれるのは、現代医学への不信と医療体制の不備、不親切の表われだろうし、不治の病への恐怖心のためであろう。

今回の摘発は、健康再生会の主宰者・加藤清氏が医師ではないのに治療行為をした疑いがあるかららしい。仮に加藤清氏が医師ならば、粉ミルクと卵を使う特殊な断食療法は適法と言うことになる。そもそも医師には広い裁量権が認められており、確立していない治療法でも、医師が効果を確信し、その責任で処方する限り、問題は無いのだそうだ。

確かに外科手術、放射線、薬物投与などによってガンは治るようになってきた。しかし、手術可能な早期ガンを除くと、医者が主張する程には現代医学の治療法は頼りなく、思うほどの成績でないことも事実である。なかには早期に発見しても、川口浩氏のような壮絶な死もある。ましてや発見が遅いと、医師は何も保障してくれず、患者や家族は突き放されてしまう。

こんなとき、粉ミルクや卵が直接にガン治療に役立たないとしても、親身になって相談ののってくれ、治療へ向けての励ましがあれば、どんなにか精神的には救われることだろう。そして、そのような精神状態が自らの治癒力を高め、快方に向かっていくことは確かなのだ。アメリカのサイモン療法や倉敷市の柴田病院で行われている伊丹仁朗医師の「いきがい療法」がこれにあたる。

昔から「鰯の頭も信心から」とか「信じれば救われる」と言った、いわゆるプラシボ効果(偽薬効果)が生活の中に実際に溶け込んでいる。このような現象は科学に馴染みにくいのが、生命科学として、あるいは精神科学として説明されれば、実用性の高い方法論が確立されるはずだ。外科手術、放射線、薬物投与などだけに頼らず、自己の治癒機能の解明も急いで欲しい。

今回の「健康再生会」のような事件は、治療行為が否かという解釈上の難しい問題をはらんでいるが、作家の三浦綾子氏が、自分自身の体験から「多くの人に光を与えたことは事実だから、粉ミルク療法がつぶれないで欲しい」と表明していることもあり、医療行政の姿勢が注目されよう。

あわせて、少なくともテレビや新聞などのマスコミは、社会的コンセンサスづくりに強い影響力をもっているので、論調には慎重であるべきだ。『弱みにつけこんで暴利を貪る!』とか『無資格で七〇〇〇人治療』と言うような批判的な表現が、はたして妥当だったのだろうか。今後の経過を見守りたい。

バイオフィードバック装置と

ライフル射撃

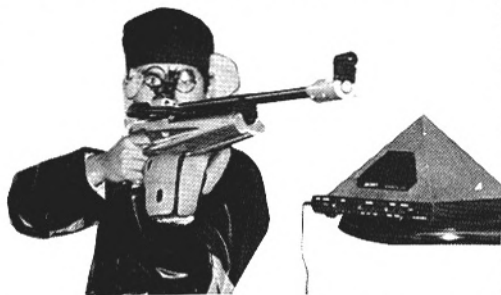
北城 博志

後編

BF装置のもつ
多くの可能性

実験をくり返す中で、BF装置の別な活用方法をみつけました。初心者にはBF装置を使用した時の事です。筋電センサーが消えないうちにその射手は撃ち始めました。エアライフル伏射のため、初心者でも10点は撃てるものなのですが、なかなか10点にあたりません。9時、12時、3時とぐるぐる10点の回りの9点を撃ち続けました。射手は、照準器を調節してみようかと私達にたずねましたが、そのまま撃ち続けさせました。そのうちに筋電センサーが消え、リラックスしてからの射撃は10点によくあたりました。リラックス状態を見る事だけというBF装置の使用も、初心者には十分有効なのです。BF装置の使用法は、かなり幅広いものになりそうだと感じられました。

その後、バイオピットだけではデータの不足を感じるようになりました。そこで有志がマインド



ジェニック、PC980をチームのために買い込みデータ取りを始めてくれました。しかし、プログラムが、トレーニング用プログラムである事と、タイムラグ、撃発等のデータのインプットが得意でないなど、問題点もあり、データ的にはあまり集まっています。また、射撃中のデータ取りにはシステムが大きすぎる事もわざわざしているようです。射手も少々とまどい気味です。射撃向きのプログラムを作ってみようかという人がおりますので、それが完成したら私達の戦力アップの助っ人になる事と思います。

私達にとってトレーニングに直接役立ちそうなのがアルファテックIIIです。筋電センサーは他の機種よりもレベルが細かく、αレベルも必要な表示はしてくれず。小型、軽量であるため、持ち運びがかんたんな事など必要最小限のものは備わっています。私達は、レーザーシューティングアナライザー（照準観察装置）との同時使用によるコーチング、さらには、アルファテックIIIの出力を利用して、α状態にある時、射手にかわ

って、10点で撃発をしてやって、10点の正しいフィードバックを積極的に選手に指導するなどの準備を進めていきます。

その他にも、撃発時のフィードバックを据銃練習中に入れるトレーニングの効率アップ等にも使用できそうです。この練習は、実射を行なうように準備をし、ここで撃てば10点と言った所で目を閉じ、撃発時のイメージを描く。目を開けその時の照準が10点のままになるようにし、その時の筋肉の状態を記憶、体に10点の位置をおぼえさせるのですが、このように、イメージをより明確なものにする事にも使用できると思います。

私達射手にとって、自分の内面を見るゲージとしてのBF装置は、これからも多くの可能性を示し続



けてくれる事と思います。

すべての道に 通じるα訓練

私達射手は、その射撃経験から開眼のままリラックス状態に入り、射撃中にならぬ高レベルのα状態に自分をおくこともできます。高い射手でステップIIIをふり切る者もおりますし、射撃中の90%以上α状態に自分をおき続ける射手もいます。シュルツの自律訓練法に近い体験をした者もおります。自己を高めていくと、そういった道を通るものなのでしょう。

一芸に秀でる者は百芸に秀でるといった言葉を聞きます。上達法を一つ正しく学んだ者は、他の事を学ぶ事も上手であるという意味



なのでしよう。

その、上達のプロセスを学んでいるのがα強化なのだと思っています。

そういった意味では、私達射手はまだまだ遠回りしているのかもしれません。

実際のイメージトレーニングのむずかしさなど、私達には学ぶ事がたくさんあります。

どうぞよろしく御指導下さいますように。

◆筆者紹介

射撃実験グループ CTG

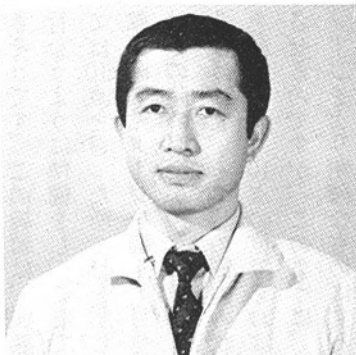
ライフルクラブ アイ(一)

明治大学中野高校

射撃部コーチ



な気持ちになるとは予想もしていませんでした。結局自然体でいることが一番楽であり、幸福への道につながることを理解できたからだと思っています。人事担当者としては、「ジョハリの窓」でいうと自己也他者もOKでなければ誰もついて来ないでしょう。



石田 隆一さん

労務管理の特に難しい職場から選んだ管理者をSRPセミナーに参加させることが決定し、いずれは全社的にと考えています。それが社内に、個々の主体性を生かし、それらを統合した企業文化を作る早道だと確信するからです。

最近、昔に戻って「自由」について考えるようになり、その解答が得られそうな気がします。

アルファの力で人生を開拓 蟹江 慶太郎

私は、少年の頃より、自分の願望が必ず実現出来ることを自然に身に付けて活用してきましたが、願望が確実に早く実現出来る方法が必ずあると考えていたとき、志賀先生とSRPを知り受講しました。今から3年半前になります。

SRPを受講してから私の人生観はすっかり変わってしまいました。しっかりした目標を作れば、今迄は実現

不可能と考えていた事柄の殆どが実現可能であると確信出来るようになりました。倫理的、物理的、生理的に不可能なこと以外全て可能性があると思えると、会社のスケールと内容、健康、欲しいもの、やってみたいこと等の願望が、留まる事無く湧き出してきました。そのために会社の規模も2倍に大きく成りました。あまりにも欲張りな自分に驚き、これ等の願望を整理して系統的に実現させるために、大目標として〈心身共に健康で、物心両面が豊かに百歳まで生きる〉に集約しました。この大目標にそって、ジャンル別に長期、中期、短期とに整理してみると、楽に色々の願望が達成出来る確信がつかしました。

現在も、もう一軒、土地の買収も含めた自社ビルの建築を計画しております。

幸いにもこの度、SMCも受講しました。超感覚的知覚力を最大限に活用し、自分の大目標の人生が実現出来るように、世の為、人の為に尽くしつつ、これからも増えるであろう大きな願望を作業室でカウンセラーと相談しながらファイルキャビネットに整理して、豊かな人生を開拓していきます。

…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 アルファサイエンス編集部「αトーク係」です。

アルファ トーク

ひたすらイメージ、顧客獲得

新田 重彦

関与企業1社で税理士事務所を開設したのは、昭和58年4月でした。その年はいろんなことを手あたりしだいにやったように思います。しかし、昭和59年になってもあまり関与企業は増えませんでした。事務所でひとり天井の木目を数えていてもしかたないし、焦ったところで関与企業が増える訳でもないの、半分やけになってゴルフをはじめました。しかし、ゴルフを通して関与先はほとんど増えませんでした。先輩の長田先生が志賀先生のことを教えてくださったのはそんな時でした。

以前から、関与先にできたらいいなと思っていた兄の勤務するY社（年商650億円）をターゲットに、昭和59年11月にセミナーを受けました。

【具体的イメージと行動】

社長室において重役会議がある。だ円形の会議用テーブルに高い背もたれのいすが15ほど並んでいる。そこに社長はじめ重役達が席につく。私もいすに座る。会議が

スムーズに進行し、社長の笑顔が見える。——これが私の描いたイメージです。

イメージを続けて1カ月、Y社の顧問税理士の事務所がここではいけないと思うようになり、借金をして新しい事務所に移り、新規に事務員を2人採用しました。そして2人には、近い将来Y社が私の関与企業になったら月に4～5日はY社に行くことになるから、そうなるも仕事がスムーズに流れるように早く仕事を覚えてほしいとたのみました。

あとはひたすらイメージする日々が続きました。ある人から「社長が君に会いたいと言っているからY社へ電話をするように」という連絡が入ったのはそれから半年後の昭和60年5月でした。以上が私のうそのような本当の体験です。そして、きょうも社長の笑顔をイメージしながらY社へ行きます。

皆さん、本当にありがとう。

S R Pで企業文化作り

石田 隆一

勤めている会社は、いわゆる労働集約型産業に属し、その人事課が私の職場です。私がアルファトレーニングに出会ったのは昨年の夏で、それ以来社員教育への導入を真剣に考えています。もちろん、そう考える為には私自身に確信がなければならぬ。こういう自己の体験を1人でも多くの人に教えてやりたくなり、一番身近に居るのが仲間である先輩、同僚、後輩というわけです。

アルファトレーニングを開始してからの私自身の変化といえば、いろんな事を素直に受け取れるようになりました。反骨を気取り、一匹狼にあこがれていた私がこん

神戸で講演 アルファの会、PHP共催

2月20日、神戸サンパレルビルにて『脳力パワーアップ——創造性開発のために』と題した講演が開催された。日頃からアルファ脳波に関心の高い神戸アルファの会の会員や、『PHP』の読者の会の会員が集い、一〇〇人を越す盛況であった。

『PHP』は、松下幸之助相談役が主宰されているPHP研究所が発行している雑誌で、志賀所長が長いこと松下電器に勤務していたこととも関連して、講演内容は、幸之助相談役の『素直な気持ちで対処せよ』との考え方を、アルファ脳波の活用と言う切り口で眺めてみたユニークなものとなった。

講演後の会場からの質問も多く、アルファ脳波への関心の高さがうかがえた。

田辺経営のセミナー 禅の瞑想を解説

毎年行われている田辺経営主催の能力開発セミナーで、今年も志賀所長が招かれて『集中力を高める』と題した講演を行った。鎌倉の臨済宗・円覚寺派・雲頂禅庵道場で二泊三日の合宿で行われ、朝晩二時間の座禅を取り入れての厳しい体験学習が含まれている。貴重な体験とはいえ、寒さと足の痛さで、かなりハードな印象である。

講演の内容は、禅の瞑想における生理学的意味を中心に、脳の機能的な構造と働きを説明し、いかにしたら集中力が目

ly News

指す対象に向けられ得るかについて、実践的な練習法を含めて解説した。

セミナー終了後の参加者のアンケートでは、この講演を聞いたことによって、座禅の厳しい体験が本当の意味で活かせる確信が得られた、日常の生活の中に瞑想を取り入れることの意義が非常に良く分かった、などの感想が多かった。

'88教育情報システム展

わが国唯一の企業人のための教育ソフト・ハードに関する展示会「'88教育情報システム展」に脳研は三年連続で出品しました。来場者は、企業・団体の管理者、教育関係者を中心に8000名を越え、脳研の提唱するヒューマンウェアに関心が寄せられました。変化の激しい多様化した時代に対応するために、企業人一人ひとりが自己変革を求められています。持てる力をいかに引き出すかが課題でしょう。



S M C セミナー スタート

S M C は、米国のホセ・シルバ博士が20年にわたるマインドの科学的研究の下に開発、潜在能力開発法として世界的に著名ですが、本年より脳力開発研究所の事業としてセミナーがスタート、一月は約60名(含再受講生)、二月は約40名の参加がありました。



S M C は、一度受講しますと、何度でも無料で参加できるという特典があります。一、二月とも、再受講生が半数近くを占めました。一様に、よく理解できた、アルファレベルが実感できたとの声がかげられました。アルファトレーニングのユニークな点は、力まずに自分自身をよりよくしていくことができることです。新しく受講した方も、マインドのつくりだすなごやかな雰囲気の中で、多彩なメンバーと交流しながら確かな実感を得たようです。

Month

丸井の社員研修に マインドボディフィットネス

社員研修に力を入れている丸井は、西武新宿線の花小金井に設備の整った研修所をもち、テーマを決めた研修をいくつかのグループに分けて行っている。座って講習を受けているだけでは変化がない、という声や、テーマに健康を掲げたこともあって、マインドボディフィットネスが選ばれた。第一回は2月10日にデモンストラーション。好評のため、その後もプログラムの導入されることになった。

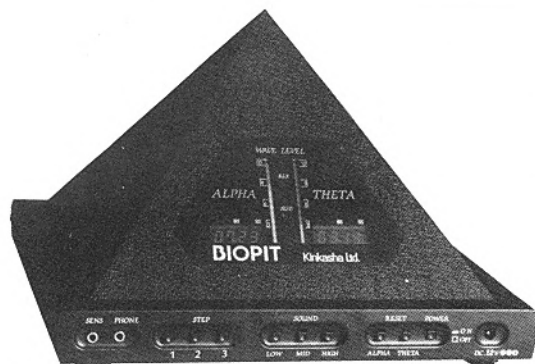
2時間のうち、志賀所長の大脳生理学の講義が1時間、その後マインドボディフィットネスを1時間体験学習。きついレッスンでも、「あー気持ちがいいと思うことで健康になる」という言葉に、参加者は一様に笑い。



EEG(脳波方式)

バイオフィードバック装置

装置に関するお問合せ、
申込みは、アルファプ
ローションまで。



277(W)×277(D)×190(H)mm・重量1.4kg

バイオピット (BIOPIT)

本体(センサー・ACアダプタ付) ¥88,000
カセットコントローラ ¥17,000

ユニークなフォルムと使い易さの点で、初心者のパーソナルユース(個人用)として最適。

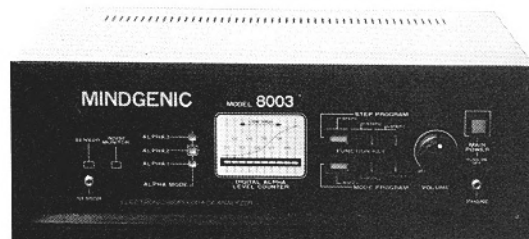
- アルファ波とシータ波をモニタし、光と音で知らせます。
- ステップ切替付。(習熟度に応じて3段階のレベルが設定できます)
- タイムカウンタ付。(α波出現時間を秒単位で積算表示)
- カセットコントローラ(別売)を接続することにより、2台のカセットテープレコーダ(誘導用と学習用)を同時利用可能。

マインドジェニック MODEL8003 センサ、説明用テープ付

¥380,000

α波を3種類に分析表示。「弛緩集中」時に観察される、ミッドα波を捉えることのできる唯一の機種。

- ファーストα波、ミッドα波、スローα波、θ波/β波の別を光と音で知らせます。
- お手持の、パーソナルコンピュータと接続することにより、データ分析、記録がとれます。
- ステップ切替付。(習熟度に応じて3段階のレベルが設定できます)
- テープレコーダとの接続可能。



370(W)×275(D)×170(H)mm・重量7kg

アルファータ FM-212A センサ、ヘッドホン、説明・訓練用テープ付

¥168,000

訓練の目的に応じて、三通りのフィードバック方式がセレクトできます。(カセットプレーヤ・スピーカ内蔵)

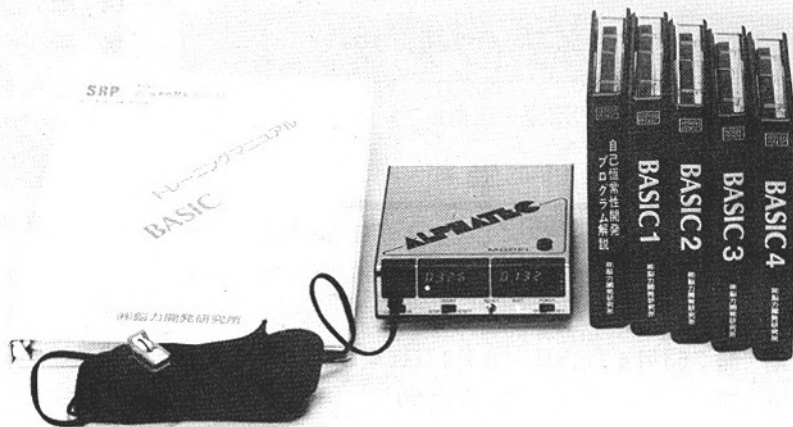
- アルファ波の出現強度が数値で表示されます。(電圧表示)
- ステップ切替付。(習熟度に応じて3段階のレベルが設定できます)
- タイムカウンタ付。(α波出現時間を秒単位で積算表示)



342(W)×223(D)×115(H)mm・重量3.4kg

アルファテック3システム

■ 携帯可能なハンデタイプ
 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
 - 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

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
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。
- 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。

ion 研究所だより

東急クリエイティブライフセミナー

東急BEで、下記の講座を担当しています。

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：63年4月15日～6月17日(全8回)毎週金曜日

時間：コースI 13:00～14:30

コースII 18:30～20:00

参加費：24,000円(入会金5,000円)

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：63年4月9日～6月18日(全11回)

毎週土曜日14:45～16:15

参加費：土曜コース21,600円(入会金5,000円)

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。運動からしばらく遠ざかっ

ている方には、最適です。

期間：63年4月6日～6月22日(全11回)

毎週水曜日10:30～12:00

参加費：19,800円(入会金5,000円)

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

SRPミニセミナー

SRP(自己恒常性開発プログラム)のエッセンスにバイオフィードバック装置の説明と、実生活での応用方法を説明するセミナーです。脳波のα波とは何か、どのようにしてα波を潜在脳力の開発のために応用していくのか。さらに、実際のバイオフィードバック装置での訓練のコツを説明します。

α波と脳力開発についての自由な質問と脳波の測定の時間があります。

内容：1) バイオフィードバックとは
2) 脳波のα波と潜在脳力
3) バイオフィードバック装置について
4) 脳へのプログラミング
5) 脳波測定

日時：毎週金曜日 18:30～20:30

講師：脳力開発研究所スタッフ

定員：8名(要予約)

費用：1,000円

『ビジネス脳力開発セミナー』を無料で進呈

場所：脳力開発研究所 アルファプロモーション

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

期 日：第42回 4月9日(土)～10日(日)
第43回 5月14日(土)～15日(日)大阪
第44回 6月4日(土)～5日(日)
第45回 6月7日(火)～8日(水)沖縄
第46回 7月9日(土)～10日(日)
第47回 7月16日(土)～17日(日)福岡

時 間：第一日目 13:00～18:00
第二日目 10:00～18:00

会 場：東京新宿区早稲田 HRC (ヒューマンリレー
ションセンター)

* 第43回、47回 住生能力開発センター
06(241)1521

第45回 (株)ライフアカデミー 0988(87)0100まで

定 員：毎回30名 (ご入金順に受付けます)

参加費：38,000円 (再受講 要予約)

* 第45回 50,000円 (宿泊セミナー)

SRPミーティング

内 容：毎月1回、SRPの内容を掘下げた解説、アル
ファ訓練・イメージ訓練・プログラミングの実
践、参加者の体験報告と分かち合いを通じ、継
続へのキッカケづくりをします。

SRPに関心ある方もお連れください。『ビジ
ネス脳力開発セミナー』を進呈します。

会 場：HRC (東西線早稲田駅鶴巻南公園前)

会 費：¥1,000 直接会場へおいで下さい。

期 日：4月9日(土)自律訓練法とSRP
6月11日(土)イメージ訓練のコツ
7月9日(土)問題解決とSRP

Informat 脳力開発

シルバ・マインド・コントロール(SMC)

内 容：世界72カ国600万人が受講している潜在能力開
発のためのセミナーです。このコースは、ホセ
・シルバ博士の20年にわたるマインドの科学的
研究により1969年創設されたもので、自分自身
の心・精神(マインド)を自分でコントロールす
る力を身に付け、マインドの働きを高次に深め
ることを約40時間で習得できる世界共通のシス
テム化されたコースです。どなたでも確実に身
に付き、集中力・記憶力・創造力・直感力を高め、
健康・教育・ビジネスに常識を越えた効果をも
たらします。

講 師：SMCレクチャー

期 日：

	101	202	303	404	会場
4月	9日	10日	16日	17日	B
	16日	17日	23日	24日	A
5月	5日	6日	7日	8日	A
	21日	22日	28日	29日	B
6月	4日	5日	11日	12日	A
	11日	12日	25日	26日	B

A：HRC (早稲田)

B：ラーンウィズジョイ (大久保)

受講料：¥78,000円 (SRP受講者は奨励金制度があり
ます)

お問い合わせ・申込みは

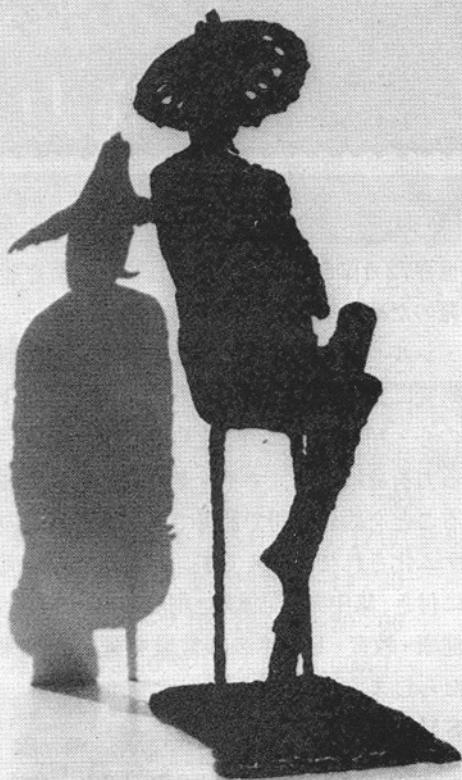
SMC東京 TEL03(565)0334

編集後記

カルガリーオリンピックで見事な活躍してくれた、スケートの黒岩選手。彼は、BF装置を練習に取り入れていたそうです。巨人軍の原選手もBF装置を活用しているそうです。黒岩選手は、その成果を実証してくれましたが、さて、今シーズンの原選手はどうでしょうか？

シーズン終了後、その成果をこの欄で書ければいいなと思っています。

(A)



1988年 3月15日号VOL. 5 NO. 2 通巻18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

TEL.03(565)0334