

ALPHA SCIENCE

心を科学する雑誌●アルファサイエンス

VOL.5 NO.
350 yen

5

特集|企業の研修に組込まれるSRP

- 中・高年社員の心のフィットネスをねらって……………2
中山明俊
- フィジカルヘルスの成果とメンタルヘルスへの取り組み……………6
- REPORT 効果的学習法……………9
- 第10回MIND BODY FITNESS……………11
- 連載・効果的学習法……………12
- SHIGA ESSAY……………15
- アルファ・トーク……………16
- MONTHLY NEWS……………18
- INFORMATION……………22
脳力開発研究所だより

企業の研修に組込まれる

特集

SRP

SELF REGULATION PROGRAM

当社は昭和六一年十月から五〇歳以上の社員に対して、「ジェイラーミーティング（職業生活と個人生活の再構成）」と称して、ライフプランセミナーを実施している。現在まで十五回開催し、このコースを受けた人は百六十二名に達した。出席は希望制で、問題意識を感じている人が自ら出席するわけである。

技術の進歩が激しく、求められるものは、精進度高く、工事期間が短くなってきている。昨今、現業部門、スタッフ部門を問わず、緊張度の高い勤務状態が続いている。そのうえ社内高齢化が進み、特に中高年社員の将来に対する見通しは必ずしも明るいものではなくなりつつある。この現状を考えてライフプランセミナーを実施することにした。

中高年社員の
ライフプラン作り

中高年社員の 心のフィットネスを ねらって



清水建設㈱
人事部担当副部長
中山明俊

従ってセミナーのねらいは知識の伝達でも、出席者への勇気づけでもなく、今までの生き方について、自ら注目し、よりよいものを見つけだしたり、他の出席者から素晴らしいアドバイスを受けたりするように仕組まれている。このような気づきを、明るく、楽しくやろうということで、瞑想だのエアロビクス体操などもカリキュラムに取り入れている。

セミナーは二泊三日の日程で、概要は図に示したとおり、主要テーマは将来の経済計算と健康と生きがい作りが柱になっている。

まず第一日に経済計算で生涯の見通しを立てる。その手順は、個人生計費など所定のデータをパソコンに入れ、奥さんが八三歳まで生きた時に財産が残っているか、不足するとすればどれぐらい足りなくなるか、などを詳細に収支計算して参加者に示すようにしている。その計算の中ではその人自身の退職金がいくら受け取れることになるか、本人と妻それぞれが厚生年金をいくらずつ受け取ることが出来るかも折り込んで、結果を個人別に返している。これから退職後も含めてどのように経済生活をしていけばいいかが、具体的に解ってたいへん喜ばれている。

このように将来が明るくなったところで、個人生活の進め方を考える。個人生活では各自の生活習慣を「家族」「健康」「余暇」の三つに分け、それぞれについて、問題と感じている点を大きな紙に書きあげ、他の参加者に説明をする。幾人かの前で披露することは、話しているうちに自分の生活スタイルの良さ、悪さに気づくもののように、これからはこうしてみようなど、結論なり、方向づけが自然に出て来るようであ

る。また良くないあと日頃思っている問題が話題になると、意外にも他の人も同じように気にしていることを発見し、「誰も同じような生活ぶりなのだ」というように、共感したり、安心したりするようである。

こうした個人生活に続いて健康問題のチェックをする。健康問題は従来会社が四〇歳以上の人に実施している成人病検査のデータを各自が持参して、データ自体が危険な範囲にないかどうか、数値は健康を示しているも、変化の傾向が良好か、改善されているか、などを一覧表にまとめる。そして数値一つ一つが何を意味し、改善したい項目には、どうすれば改善できるかを話しながら対策を立てるようアドバイスする。「肥満は脂肪のとり過ぎというより、食事、菓子、アルコールのとり過ぎが原因である」「癌細胞の発生は発病（発見）する数年前におきているのであって、一個の細胞が何年もかけて増殖し、目に見えるようになったときは一〇億個から一〇〇億個になった状態である。一〇億個ぐらいより小さいときに見付けだし、増殖を食い止めれば、癌は克服可能である」などの説明を行って、知識を得、自分自身の対処方法を考える。

第三日には今から「定年までの間に何を完成させ、何を目標に燃焼しようか」を研究する。自分の会社経歴、各種資格の棚卸を個人生活と同じように紹介し、これからやることの目標を作り、ここで決めたことを参加者が証人になる手順で進める。しかし社内ですら、協目もふらずに励んで来た大方の人達は「あなたの強みは何ですか」といってもよく解らないといった答えに落ち着いてしまう。話合いの結果、これぐ

らいは定年までにまとめてみようという結末が多い。

心の フィットネスとは

以上が「中高年ライフプラン」のプログラムである。そのなかの底に流れている一番大切なものは「安心感」というか、先のことは見えないうという「将来の不安」の克服で、これは必ずばり心の問題である。要するに中高年サラリーマンにとって、心のフィットネスが重要なテーマである。

会社業務も、五〇歳を過ぎると先が見え始め、そうなると何となく意欲、充実感の持続は難しくなってくる。しかし業務上要求されるものは、やはり頭を悩ますような問題を含んだものが多いし、ときには乗るか反るかをしなければならぬときもある。ストレスは相変わらず押し寄せてくる。行き先に不安を持っていて、今の仕事にそれ程の充実感がないとすれば、ストレスは二重苦以上に心を苦しめ、疲労も大きく感じるようになる。この問題を解決するために、セミナーは「心のフィットネス」を重視している。

プログラムの第二日と第三日の冒頭にテーマを聞きながら「瞑想」を体験学習する。内容は脳力開発研究所のSRPセミナーでいただいたものを教材として使い、簡単に「自律訓練法の初期段階」を実習する。初めての人も、ずつと落ち着いた状態を実感し、「面白い」と反応を示す人もいる。第三日の朝には脈拍数を実行前と実行後に測って比較するので、効果の大きさもデータで確認出来たと好評である。

「瞑想に入るとは、心も体もリラックスし、同時

にこの状態は意識の集中が出来たことを示している。それは脳波が α 波（アルファ波）になっているのである。この原理を応用して、オリンピックに出る体操、陸上短距離の選手は本番で集中力を高め、十分に実力が発揮出来るよう α 波訓練をしている」など参考事例を含め、紹介する。結果として、ストレス回避だけでなく、応用範囲の広い理論であることもあわせて説明している。参加者の中にはやる気を出し、参考文献を尋ねて来る人もいる。

心の問題の解決には体の快調さはもつと大切である。逆に体が好調ならば心の問題は楽に越えられるわけである。この心のフィットネスを体に覚え込ませてくれるのが、脳力開発研究所の「マインドボディフィットネス」であると考え、セミナーのプログラムへ組み込んだ。社内ではエアロビクス体操と宣伝しているが、本当の狙いは、自分の若さの再発見とくつろぎ方の学習である。

はじめは面白半分、そして「どこまで出来るかやってみよう」次に「なかなかできるぞ。おれはまだまだ若いな」そのうちに手と足の動きがちくはぐになって来て、笑いが湧いて来る。みんなで大笑い。この笑いで一同楽しくなってくる。「マインドボディフィットネス」は成功である。

体操を始める前はエアロビクスなど一五分もやれば「へとへと」「手足はばらばら」などと話していた人が、やっているうち、気がついてみたら、一時間三〇分が過ぎていた、ということになる。これは坂井講師の指導が大変うまいから、ついつり込まれてしまうのだ。中高年向きに手心を加えたミュージックつき「イチ！ニ

	月 日 (第1日)	月 日 (第2日)	月 日 (第3日)
7:00			
8:00		7:30 朝食	7:30 朝食
		8:00 朝の瞑想	8:00 朝の瞑想
9:00		課題のチェック	課題のチェック
	9:45までに現地集合	模造紙作成	模造紙作成
10:00	10:00開講 基調説明	個人生活のチェック (家族・健康・いきがい) (グループ討議)	職業生活の評価 (強みの検討) (グループ討議)
11:00	VTR 自己紹介	[1ロアドバイス]	[1ロアドバイス]
12:00	チーム作り (グループ別)	個人生活のまとめ	強みの検討のまとめ
	12:30 昼食	12:30 昼食	12:30 昼食
13:00		13:30 T1の解説	13:30 明日に向かって何をするか (口頭発表)
14:00	豊かさの検討	14:00	全体質疑
	経済プラン(説明)	健康と生活スタイルの 研究(説明)	感想・アンケート
15:00		(成人病検査 データの検討)	閉会の話
16:00	経済プラン<個人作業>	17:00	16:00 終了
17:00		17:00	
	マインドボディフィットネス (エアロビクス体操等) 女性講師	再就職事情ほか	
18:00		18:00	
	18:30 入浴	先輩の話	
19:00	19:00	19:00	
	夕食(懇親会)	夕食 (情報交換会)	
20:00			
21:00			

「イ！サン！シイ！」で、飛んだり跳ねたりのないエアロビクスである。
マインドボディフィットネスの指導は終わりのところで、ヨガの応用、ストレッチなどを取り入れ、「筋肉痛はありませんよ」と言いつつ、

潜在意識へのフィードバックをやってもらえるので、体操の時間が終わったときには全員がスカイツとなる。中高年のいきがい探究には最高のスパイスとなっている。

フィジカルヘルスの 成果と メンタルヘルス への取り組み

—東京ガス株のケース

東京ガス 安全健康グループの役割

東京ガス株式会社 人事部 安全健康グループは、準社員を含めた一万六千人の健康を守り、増進させていく役割を担っている。スタッフは、健康づくりコンサルタントの澤田亨さん、健康づくり指導員の大和早苗さん、今井里花さん、中谷真理さん、岡本こずえさんの五人。平均年齢二五歳の若いグループである。

この安全健康グループがつくった指導方針に従って、各事業所が動く。現場には健康づくり担当者がおり、一年に一回ミーティングが開かれるが、昨年は、脳力開発研究所の志賀所長が講演によばれた。

浜松町にある東京ガス本社ビルの最上階、東京湾が眼下に広がる二七階には、社員のためのリフレッシュルームがある。太極拳や、リズム



▲太極拳



▼ランニングコース

体操の健康づくり教室が開かれ、体育文化活動、昼休みなどにも利用されている。このリフレッシュルームには、さらに健康づくり相談室が設けられ、ヘルスチェックが行われる。

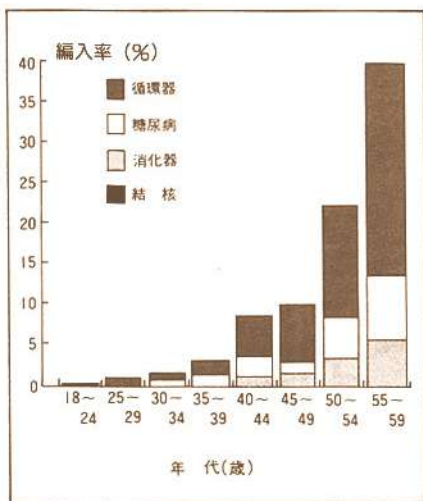
ヘルスチェックは、成人病の未然防止を目的に、健康状態の低下した社員を対象に行われる。安全健康グループが一〇年がかりで行った、健康づくり対策であるフィジカルヘルスの要となるものだ。

具体的には、形態測定、体脂肪率測定、肺機能測定、安静血圧測定、運動負荷テスト（血圧・心電図・最大酸素摂取量）、個別面接指導が行われる。

フィジカルヘルスへの 取り組みと効果

フィジカルヘルスの中心は、循環器系の病気の予防である。循環器系にターゲットを絞った理

● 図表1 年代別にみた疾病管理編入率



由は、図表1を見るとわかるように、循環器で医師の管理を受けている人が非常に多いからだ。特に五五歳以上の人は二五%、四人に一人は管理対象になっている。

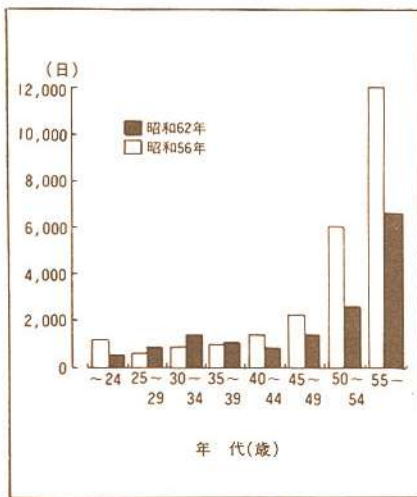
そこで、毎年徹底して医学的な検査をし、時系列に並べたデータを提供し、その数字の意味を説明して、自ら気付いてもらおうというやり方をとっている。また、循環器系の病気予防には運動がポイントとなる。安全健康グループは歩くことを推進、啓蒙した。

「病気になる程度程度の運動不足解消は、歩くことでクリアーできるんです。だから、歩くといいですよ、とアドバイスします。だけれども、簡単にしかも長続きする方法を考えると、通勤ウォークを勧めたんです。でも、決して強制はしません」とリーダーである澤田さんは言う。

医療データを提示し、あくまでも自ら進んでフィジカルヘルスに取り組んでもらうやり方である。こうした活動を二〇年続けた結果、平均年齢は上がってきているにもかかわらず、図表2のとおり、疾病による三〇日以上以上の休業日数が大幅に減っている。

「世の中のウォーキングブームも幸いしてい

● 図表2 年代別にみた疾病休業日数の推移 (1,000人当たり)



るし、いろいろな要因があつて、こういう結果になったんだと思います。でもこのうちの何パーセントかは、私達が推進したフィジカルヘルスの効果ではないかとも思うのです」と澤田さんは語る。

メンタルヘルスへの取り組み

循環器に次いで、消化器系の休業日数も多いが、これはストレスによる心身症的なものが主な原因と考えられる。こうした病気は、循環器系も含めて、メンタルヘルス対策で、減少できる可能性があるという。

ただし、メンタルヘルスからのアプローチをする際に、とかく精神衛生、精神障害と結びつけて考える人が少なくない。そういう意識があるとメンタルヘルスの講座を開いても「私には関係ない」ということになってしまいがちである。

東京ガスでは、精神科の病気の扱いに関しては、非常にオープンであり、診療センターと人事部、現場サイドの信頼関係が確立されており、早期発見、早期治療、職場復帰が好循環で行わ

ヘルスチェック



れている。

とはいうものの、メンタルヘルスということには、どうしてもネガティブなイメージがあるらしく、人を集めにくいそうだ。

「自律訓練法を導入しましたが、その普及方法にメンタルヘルスというよりも、能力開発という側面からPRした方がいいと、志賀先生の講演を聴いて強く感じました」

まずは、社員全員にアルファ波とは何かということを知ってもらい、リラクセスすることが意外に難しいことや、ホルモンのことなどを理解してもらって、それからアルファ波を出すトレーニングの実行へ、と計画しているそうである。

まだ模索している段階であるが、アルファテック八台、アルファータ四台、マインドジェニツク一台を購入し、各事業所で、健康に関する講演をするときに、こうした装置を使ったり、

そのまま事業所に貸し出したりしている。

また月刊の社内報に「健康へのアドバイス」という澤田さんの担当するコーナーがあるので、そこでPRしたり、人事部門では、テストケースとして、毎日決まった時間に二分間アルファテックをつけて、アルファ波を測っているそうだ。

今年の四月から六月にかけて、大和さん、今井さん、中谷さん、岡本さんがSRP公開セミナーに参加している。さらに、中支社でSRPの講習会を開く計画がある。

「心肺機能の測定をするときに、よく歩いている人たちは必ず良い値を出すんです。やはりやっている人は違うということになります。それと同じように、SRPの講習を受けた人はアルファ波がよく出る、ということになれば、職場で必ず話題になり、自主的にSRPを受けてみようという人も出てくるでしょう。そういったことも期待して計画しているんです」

一万六千人の興味を引くために、心肺機能測定の際に、合わせてアルファ波を測り、話題づくりから始めて、自主的な行動へつなげていくことを考えているそうである。

フィジカルヘルスでの推進方法をもとに、じっくりと、そして着実に歩を進めていきなさいと、澤田さんは結んだ。



安全健康グループのメンバー

効果的学習法

速報……

アルファ状態での学習

志賀一雅

JCAのイージーラーニングを試してみる

先般、宇都宮市のTBC学院で「脳力パワーアップ」の講演を行った際、希望者に残っていただけで、中学校教材の「日本史」を題材にした効果的学習法のデモンストレーションを行った。

TBC学院は、小中学生を対象にしたかなり大規模な学習指導を行っているところで、実際には中学生とその父兄や教師、関心のある人達など、約30人が参加した。

実験教材はJCAイージーラーニングの「日本史」で、その詳しい内容は12頁に記載の地面治順子さんのレポートを参照、また、この教材を必要とされる方は、アルファプロモーションでも申し込みを受け付け中。

さて、実験は教材の中の「日本の成り立ち」

の部分の34項目にわたる質問とその解答を示し、あらかじめ覚えるべき十分な時間を与えて、各人の方法で覚えてもらい、その後テストをした。結果の正答率の平均値は32点で、最高点48、最低点11のほぼ正規分布をしていた。

次に、カセットテープを聞きながら、質問とその解答を示した用紙を眺めてもらう。特に覚えようと努力せずに、なんとなく眺めていさえすればいい。カセットテープにはバロック音楽を背景にして、質問とその解答が読み上げられる。ただそれだけなのだが……。

再びテストをしてみると、なんと正答率が飛躍的に向上し、平均値は94点、満点が2人、最低でも64点なのだ。しかも「卑弥呼」だの「魏志倭人伝」などの漢字が完全に書けているのに驚かされる。

テストを受けた本人が一番びっくりしているのだが、感想としては「何だか眠くなって、覚えられそうもないような気がした」とか「苦手な日本史がこんなにできて感激！」「漢字がスムーズに書けるのが不思議」といったものが多かった。

潜在意識に学習情報を入れる

ところで、アルファ状態での学習が極めて効率の良い事は、共産圏のブルガリアで古くから確かめられ、学校教育に採用されている。

ブルガリアでは、外国語の学習が大変で、義務教育の中でロシア語、イタリア語、フランス語、ドイツ語、英語の五カ国語を習得しなければならぬそうだ。日本の英語だけは違って、外国語学習に費やされる時間が莫大だ。したが

って効率の良い学習法が必要となる。

たまたま、精神科医のG・ロザノフ博士が患者の治療に催眠を使っていたところ、催眠のトランス状態では記憶力が抜群に良い事に気がついて、学校教育にも活用出来ないものかという工夫しながらサジェストベディア（暗示学習法）を編み出した。効果は驚異的で、一九七六年のユネスコ教育部に発表された時には、既に共産圏諸国において実用化されていた。

カナダの女流ジャーナリスト、シーリオストランダとリー・シュローグが共産圏諸国を取材旅行した時、ブルガリアのこの独特の教育法に興味を抱き、詳細にその内容を報告している。そして、カナダ政府がそのノウハウを購入して、政府職員の語学教育に採用したそうだ。

カナダ政府の試みによって、とかく情報が掴めない共産圏の教育ノウハウが入手出来た訳で、それがアメリカに伝わり、いろいろ分析されながら、アメリカナイズされた方法としてスーパーラーニングとなり、日本にも紹介された。

現在アメリカでは、SALT (Society for Accelerative Learning and Teaching) という学会がアイオワ大学の心理学教室内に創設され、毎年国際規模の学会が開催されている。

日本ではこの種の研究は組織だつて行われていないが、教育熱心な先生が個人的なレベルで実践的に試みられている。その成果には注目すべきものが多く、具体的には拙書『奇跡のスーパー記憶法』（祥伝社）に紹介してある。

音楽に耳を傾けながら

学習する

ゆっくりとした音楽に耳をかたむけながら、

そのリズムに合わせて呼吸をしていると、自然にゆっくりとした呼吸になる。通常はテンポ60（ラルゴやラルゲット）位のバロック音楽が適当であるとロザノフは言っている。

確かにバロック音楽は心が落ち着いて、脳波もアルファになるような気がする。

一般に、音楽を聴いていると、もちろん音楽の種類にもよるが、気分が落ち着いてリラクセスしてくる。おそらく脳波もアルファのはずだ。しかし、はたして本当にアルファになっているかどうかは属人的要素が強く、一義的にはなかなか決められないのでややこしい。

つまり、ある人にとってはアルファの出やすい音楽が、別の人にとっては全然アルファがないことがある。音楽の心理的影響が、聴く人の過去の体験と強く結び付いているからであろう。全く初めて聴く音楽であっても、先入観が強く影響してしまう。だから、誰でもバロック音楽を聞くとアルファが出るとは限らない。

この点を解決するために、サジェストベディアでは単に音楽を聞くのではなく、より積極的に暗示を利用する。つまりこの音楽は特に配慮されたもので、アルファが出やすく学習に効果的で、誰でも例外なくうまくいっている、という意味の説明をあらかじめ行っておく訳だ。

誰だつて勉強がよく出来るようになりたいから、音楽による効果に期待を持ち、肯定的な気分を受入れるために、脳波は実際にアルファ波優勢になりやすい。

「ながら族」などといわれ、音楽を聞きながら勉強や仕事をしたりして年配の人からひんしゆくを買っている場合もあるが、はたして効率が上がるのかどうか、この点も興味がある。

ラバーバンドやふうせんを使ったレッスンはとても楽しめました。



ローラ・ルイスのパワフルなレッスンの風景。一番ハードでした。



最終日のパーティー会場で、本年度のベストインストラクターに選ばれたキャンディスと。



夏休みは楽しく過ごせましたか？ 私は毎年海へ行って真っ黒に日焼けをするのですが、今年は天候が悪かったこともあり、お肌を休める年にして、のんびりと田舎で過ごしました。

さあ、前回に引き続き、第二弾としてアメリカ版をお伝えします。IDEAのコンペションは四日間あり、第一日からさっそく四つのワークショップとレッスンを受けました。一番印象深かったのは、どのクラスでも安全性を重要視していることです。いかに安全で効果の上がるレッスンを、より楽しくできるか、これがポイントです。

二日目から最終日までは、朝の六時から一日五レッスンずつありましたが、毎日疲れることなく元気いっぱいでした。去年の失敗を教訓に、今年は体を動かすだけでなく、内容もじっくり見ようということ、後ろの方でメモをとったり、あいている時間にはアクアサイズ（プールで行うエアロビクス）で体をほぐしたりしておかげです。

私の受けたレッスンは、マインドボディフィットネスの参考になるものばかりで、とてもラッキーでした。アメリカでも東洋の良さを取り入れ、フィジカルとメンタルを合わせて行っているレッスンが増えています。いつかマインドボディフィットネスもIDEAに進出して、多くの人々に感動を与えられたら……と思っています。

MIND BODY FITNESS

No.10

フリータイムはポイトというスタジオでレッスンを受けながら、サンタモニカにも足をのびました。



帰国する日に、アメリカで一番人気のあるスタジオポイトの前で。



SPPフィットネスインストラクター

坂井英子

記憶力を倍加させるアルファ脳波

治面地順子

私共J・C・A（ジエイ・コミ
ユニケーション アカデミー）で
は、J・C・Aメソッドによる、
「Easy Learning Tape 日本史」
を開発・販売致しておりますが、
最新の脳生理学の研究に基づい
た画期的なテープ教材であるとし
好評をいただいております。

これは、中学生の歴史教育の大
半を占めている、日本史の古代か
ら現代までを、各時代別に6巻の
テープに吹き込んだ教材です。単
に年号だけでなく、中間・期末テ
スト等の定期試験、並びに高校受
験に必要な各項目は全て網羅して
あり、中学三年間を通して役に立
つテープというわけです。

スーパーラーニング との出会い

私がこのテープを作るに至った
きっかけは、私の主宰するJ・C・
A学習塾の生徒達が、進学塾では
ついていけない、理解力の遅い者
が多いということでした。そして、
なかなか英語の単語や、社会科の
歴史の様な単純な暗記ができない
生徒達が多く、これが悩みの種で
もありました。

塾での歴史の授業は、学校の授

業と同じ様に歴史項目をいちいち
説明していても意味がありません。
とにかく学校での授業のフォロー
として、学校で習ってきたものを
なんとか覚えさせ、試験の点数を
上げるようにさせなければならな
いのです。しかし暗記の不得意な
生徒達は、覚えるのが面倒くさい
ということも手伝って、時間ばか
りかかって、なかなか覚えられな
いらしいのです。

試験の為に、どうしても暗記を
しなければならぬのなら、もつ
と効率よく記憶できる方法はない
だろうか、いろいろ本や資料を
調べているうちに、集中力を高め、
記憶力を倍化させるというアルフ
ァ脳波に興味を抱くようになった
のでした。

特にS・オストランダー、L・
シュローダーの紹介するスパー
ラーニングは、私達教師にとって
は、まさに朗報でした。

学習に不可欠な暗記は、学ぶ側
の人間はもとより、教える側の人
間にも大きな努力と時間を要し
ます。そうした暗記のための苦痛
から学生、生徒と教師を解放し、
より創造的な目的に精神を用いる
ための援助が最大の願ひであると
いう『スーパーラーニング』こそ、
私の今まで探していた勉強法であ
り、教授法であるという思いでし

た。

しかし実際に販売されているテープを購入して実験してみると、なかなかうまくいかないのです。まず第一にリラククス練習と呼吸法の実践を行なうのに、学校ほど授業時間のゆとりがない塾では、それだけの時間がかけられないことでした。

私はヨーガを長らくやり、教える資格も持っていますので、リラククスの方法や呼吸法の指導はそれほど難しくないので、それだけでなく落ち着きのない、集中力に欠ける遊び盛りの中学生には、どうやらバカバカしくうつるらしいのです。

ここでの疑問点は、学校や塾で指導しながらテープを聞かせる場合はよしとしても、家庭学習として、家でテープを聞く生徒が、ちゃんとリラククスの方法を実践してからテープを聞くかということ、私の息子がちょうど中学生でしたので、実験させたところ、「こんなかったらいいの、やってられるか」と反発をくらってしまっただけでした。

ここで考えた点は、現代っ子の為に、リラククス法・呼吸法を特に事前にやらなくてもアルファ波状態になれるだろうかということでした。

私はスーパーラーニングの中で、リラククス法・呼吸法と共に重要視されているBGMの音楽に非常に興味を持ちました。特に「一分間に六十拍」というリズムを持つバロック音楽は、身体をリラックスさせ、精神を鋭敏にすることができ「リラククスせよ」と命令する必要もなければ、精神を集中させる必要もない、ただ単に音楽に耳を傾けるだけでよいという点でした。

ブルガリアにおけるスーパーラーニングの草分けであるロザノフ博士の研究所では、バロックの協奏曲から「四分の四拍子」のゆったりしたテンポの部分抽出し、音楽を構成したということ。しかし指示通り、指定されている音楽を次々に入れ替えなければならぬのでしようか。

現代っ子 向きの方法



「スーパーラーニング」の特徴を生かしながら、もっと現代の子供達が抵抗感なく、テープを聞け、なおかつ、もっと記憶するのに効果のある独自のテープはできないものかとスタッフの先生方と研

究を重ね、私の塾の生徒達（中学生）と東京のビジネス・スクールの生徒達（十八・十九歳）を対象として実験を行なってみました。

まず教材として「歴史」を選んだのは、前述のように学校の授業で、歴史の流れや、背景の説明を受けた生徒達が、自宅学習で、とにかく年代や重要項目を暗記しなければならぬということ。そして私が塾で教えていて、効率よく覚えさせるには、絶対テープ学習が良いと確信したからでした。

というのは昨年の夏期講習で、私自身が吹き込んだテープを使って、社会科の授業を進めたところ、生徒達が、私が想像した以上に、よく覚えたこと、生徒達にも非常に好評だったことでした。ただ、いちいちテープを作成するのは時間もかかることから、この様なテープが市販されていないだろうか、いろいろ探してみたのですが、私が欲しいと思うようなものがないのです。

従来、書店で扱われている歴史の教材の致命的な欠点は、年代中心の記述に終始しているところ。しかし中学校での中間・期末テストや、高校入試に必要な覚えなければならぬことは、それぞれの時代の出来事や、文化・人名なのです。私や生徒達が必要とす

る適切な教材が市販されていないのなら、この際、お金と手間をかけてでも、絶対に独自のテープを作成する価値があると判断したのです。

せっかく作るのならば、これを記憶教材の決定版というべきテープを作ってみようと、記憶に関する本や資料をいろいろ研究してみました。

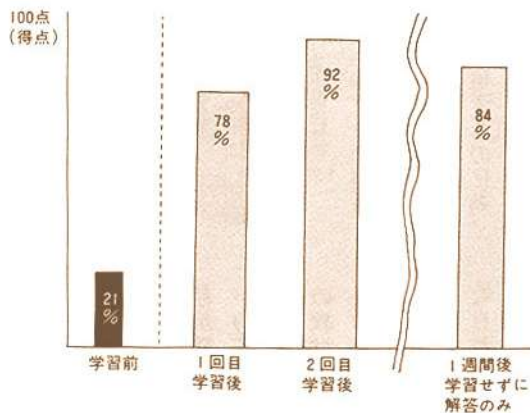
そして研究や実験の結果、J・C・Aメソッド『Easy Learning 日本史』が出来上がったわけですから、その方法、内容等については、次号で詳しく述べることにして、とにかくこのテープの効果は、私の想像以上の成果が証明されたのでした。

テープの効果

表に示してあるように、生徒達百名に対する実験結果では、何と1回テープを聞いただけでの正答率が約70〜80%、そして2回聞いた後では約80〜100%の正答率になっているのです。それも難しい歴史独特の漢字などもすっかりマスターしているのです。当の生徒達もこれには驚いた様子でした。



『Easy Learning 日本史』の実験報告
図は100人の平均を示す



1. テープ(1A)『日本の成り立ち』使用
2. 「学習前」と「1週間後」はテープを使わずにテキストの設問を朗読し解答を書かせた
3. L.L.教室使用

「眠くなってポーツと聞いていただけなのにテストをしてみると、ちゃんと覚えていた」という感想が圧倒的で、どうやらリラックス練習を特にしなくても、BGMとリズム、設問の朗読の仕方、アルファ状態になっていたらしいのです。

●
現在この教材は、三省堂はじめ首都圏の大手書店でも扱われていますが、詳しくお知りになりたい方、購入ご希望の方は、アルファプロモーション、あるいはJ・C・A (TEL 0474 (51) 1358) までご連絡下さい。

治面地順子



昭和23年生まれ。成城大学、慶応大学文学部卒業。元日本航空国際線スチュワーデス。現在、東京観光専門学校スチュワーデス科主任講師。『ジェイ・コミュニケーション・アカデミー』『J・C・A学習塾』主宰。

S M C 東京が企画した「軽井沢・サマーワークショップ」に参加して、楽しい夏のひとときを過ごすことができた。いろいろなプログラムがあって、私も一参加者として目一杯体験させてもらった。中でも圧巻は「歩行ラリー」と称する、知恵と注意力と勘の競い合いで、約8キロの道程を、区間ごとに指定された歩速で進むのである。

7人毎のチームをいくつか編成して、それぞれに前日から対策を練り、趣向を凝らした秘密作戦で競技に臨む。久し振りに胸がワクワク高鳴るのをおぼえ、なんだか童心に戻ったような心地さえた。

雲一つない快晴に恵まれて、みな日頃の行いの良さを称えながら、軽井沢の自然美に触れての競技であった。今年の夏はなぜか梅雨明けが遅く、東京を離れるまでは、雨模様の鬱陶しい空であった。仮に傘をさしながらの歩行ラリーだったとしたら、いかにも艶けして、きつと不満の声も出たことだろう。幸い、3日間の全日程が快晴で、その後再び天候が崩れたのを知って、運の良さにあらためて感謝の気持ち湧き出てくる。

その思いは参加者みな同じだったのだろう。マインドの力で天気にしたのだと互いに喜び合っている姿が思い出されてくる。もちろんこれは単なる互いの挨拶がわりの会話で、いかに真剣に願望を抱いたからといって、天候まで自己の都合に合わせることができるかどうか。

同じことが、宝くじや住宅の抽選など、当たれば嬉しいし、状況によっては是非当てたいということもあろう。しからは、アルファのレベルで心に思い描きさえすれば、そのような願望が実現するのだろうか。S M Cの創始者・ホセシルバ氏は、人類に役立つことであれば必ず実現する、とはつきり言い切っている。事実、彼は50万ドルの宝くじを当てたらしい。

しかし、私にとってはこれは難問だ。人類に役立つという歯止めを明確にし難いからだ。それよりは、仮に天候が悪くても楽しいとか、宝くじや抽選に当たらなくても、なんらかの方法で願望が実現されるのだ、むしろ結果はオーライになるのだと言う強い信念さえあれば、こだわりのない生活を送ることができよう。最終的には自己の価値観にもとづいた経路を辿るのだが、その途上に寄り道になるような願望を抱かない方が良いのではなからうか。

ALPHA・TALK

■ アルファ・トーク

未知なる世界は 自分自身にもある

赤司真由美

仕事の帰りに立ち寄った本屋で、初めて志賀先生の本と出会いました。本といってもそれはカセット・テープ版でしたが、帰宅してさっそく実行してみた私は数日後には研究所に電話をしていました。現在アルファテック3システムでアルファ訓練をしています。

そして、7月中旬、福岡での第1回SRPセミナーに参加させていただきました。志賀先生の講義はとても滑らかで分かりやすく、納得のいくものでした。参加している皆さんのさまざまな話を聴くことが出来ましたし、有意義な2日間でした。

人類の歴史始まって以来、科学は目覚ましい進歩を遂げました。しかしながら現代科学の公式に当てはま

らない現象がまだ数多くあることも事実です。

特に、志賀先生もその著書のなかで繰り返し述べられています。私達人間は人間自身についてあまりにも無知であるようです。未知なる世界は遠い宇宙の彼方だけでなく、最も身近な自分自身にもあることを強く認識すべきでしょう。

私の生理学者A・カレルはその著書「人間この未知なるもの」の中で人間とは何かを知る事が急務であると、50年前に力説しています。にもかかわらず、物質科学が先行し、精神科学は立ち遅れています。

最近、全世界的に人々が、特に男性が疲れているといわれていますが、これは物質科学が先行し、精神科学がなござりにされたためではないかと思えます。精神科学の分野の研究は、今後なお一層、熱心に取り組む必要性があります。

またカレルは、人間が組織と器官と体液と意識の集まりであると考え、意識と脳細胞の関係、意識が生体に及ぼす影響を説明する事の重要性を説きました。

志賀先生のアルファ脳波の研究は



赤司真由美さん

真に必要なものであり、これからの研究成果に大いに期待しております。それらは多くの人々の救いとなるでしょう。

志賀先生を始め、脳力開発研究所の皆様のご活躍とご繁栄を祈っております。

願望達成 チャンスをねらう

小野山拓之

「『できるかな?』という姿勢ではイケマセン」と先生に訂正されそうですが……。今、私は昨年9月のSRPセミナーで挙げた、願望の一つが実現しそうになっているところなので、こんな表現をしてみました。

その願望とは「この1年以内に会社の中でSRPセミナーを開きたい」ということでした。いくつか挙げた願望の一つということでもあり、かつ周囲の関係者の理解を得るには時間がかかるであろうということでも、あまり積極的にはイメージしていませんでした。

しかし、6月の初め、突然でしたが、福岡でSRPの講演会とセミナーが開かれるという知らせを受けました。俄然、チャンス到来!と、社内にコピーを配り、受講者を募りました。講演会の出席者は4人となりましたが、その中の1人は帰りにセミナー受講の予約をしました。

私の願いも今のところはここまでか、と思っていたところ、セミナーには仕事の都合で出席できなかった幹部の1人が、私に「社内でぜひやってみよう」と言い、幹部会議の中で自ら私案として公表してくれたのです。

さっそくスケジュールを先生に伺ったところ、年内は無理とのこと。それでは年が明けてからということで、現在日程の可能性を問い合わせているという段階です。

社内的には、さらに関係者の事前理解を求め、正式決定が必要となりますが、昨年の願いが凶らずも、このような形で実現化の様相を呈してきました。

私の願望達成の大プログラムは、今、3年計画での実現テーマを抱えています。それに向けて毎日のアルファ・トレーニングにじつくりと取り組んでいきたいと思っています。

福岡周辺で関心をお持ちの方、情報交換などができれば、お互いにプラスだと思っています。お便りください。

〒814-0101

福岡市早良区南庄5-4-36-409



■小野山拓之さん

願望持ち続けて ミュー・ミュー展 大盛況

宮地延江

わが家には猫が2匹。そして私は猫の専門画廊、銀座ボザール・ミューのオーナー。というとなんだが元談人生みたいと思われるかもしれませんが、私としては一生懸命。ボザールミューの仕事が始めてからもう5年になります。

小さい画廊だからこそ、ユニークなものにしたいと考えて好きな「猫」を選んだわけです。そして猫の絵ばかり50点以上という「ミュー・ミュー展」を年1回は必ず開催。その他もう少し規模の小さい猫の絵展を、年2〜3回というペースで続けているうちに、だんだんとミュー・ミュー展を楽しみにして待っていて下さるお客様が増え、マスコミにも取りあげられるようになりました。

そしてついに今年、第6回のミュー・ミュー展は、NHKをはじめFM東京、サンケイリビング、朝日新聞などで紹介していただき「ワースト1」と、自分でもびつくりしているところですよ。

3年前、SRPセミナーで願望をイメージすることを教えていただいたものの、なかなか実感がかめなまま「イメージしていることをイメージしている」くらいで続けてい



■宮地延江さん

たのが、とにかくいい方向へと向かったのではないかと思います。何はともあれ、願望を持ち続けていると必ず実現するのですね。

不思議と、ちよつと迷いが出始めるとなぜか木村さんからお電話がかかってきます（見えているんでしょか）。そして1月の五反田のパーティー、7月のSMCとおさそいいただき、やつと8月に参加。高橋先生の4日間のセミナーを終えることができました。

今度こそ大丈夫。マインドパワーを上手に活用できる。今、こんな気持ちになつているところです。

私の願望はもちろん、猫の画廊の充実と発展。そしていとしい猫たちの生活の安定のためにしつかりもうけること。ガンバリマス！



藤田嗣治・エッチング

日立製作所、能力開発に アルファトレーニング

日立製作所では、同社の社員を対象に、自己研修の一環として、日立市西成沢町にある日立茨城工業専門学院で、技術講座を開催している。昨年の夏、脳力開発研究所SRPプログラムの凝縮版が行われたが、今年は本格的に導入しようと、合宿の形で、7月22日、23日の両日にわたって開講された。

全国の事業場から、関心のある中堅社員が集まって熱心に研修を受け、これまでの実務研修とまったく異なる講義内容に、若干の戸惑いがあったものの、受講後のアンケートによると、非常に興味をおぼえ、仕事や日常生活に役立ちそうだと好評であった。技術系の参加者で占められていたせいもあって、単なる精神論ではなく、科学的な解説と実験の裏づけが示されていて、説得力に富む点が好評だったようだ。

SMC東京主催 夏のワークショップ

SMC受講者や関心のある人を対象にしたサマー・ワークショップが、7月30日～8月1日の2泊3日で軽井沢セミナーハウスにて開かれた。梅雨明けが遅れ、連日の雨であったのに、この3日間は嘘のよいうな快晴で、楽しい催しとなった。

ワークショップのメインは「歩行ラリー」。軽井沢の風情を堪能しながら、約8キロの道程を歩くのだが、区間毎に歩行速度が指定されており、知恵と勤と注意力の競い合いという実にエキサイティングなゲームで、これは人生ラリーの縮図でもある。

夜はバーベキューを楽しみ、超能力者・清田益章氏のパフォーマンス、タレント・柳原伸江さんの挨拶など、アトラクションが盛りだくさんで、夜遅くまで親睦が続いた。来年も同じ時期に開催の予定。

専門学校でも アルファ訓練に着目

潜在能力開発のアプローチとして、脳波のアルファ強化訓練とイメージ訓練が各方面から注目されているが、このところ、各種学校の職員を対象としたアルファ訓練の講演やセミナーが増えてきた。

東京・高田馬場にある日本美容専門学校では、学生の国家試験の合格率の向上を狙って、カリキュラムにアルファ訓練を導入する意向だが、それに先立ち職員達が率先垂範してアルファ強化訓練とイメージ訓練を体験しようと、同校でSRPセミナーが開かれた。

また、宇都宮市にあるTBC学院は、地域の小学生の学習指導をしているが、学習成績向上とストレス対策の両面から、学生にアルファ訓練を指導カリキュラムに導入するため、教職員やTBCグループの社員達がSRPセミナーを体験学習した。

スーパーマインド講演会 サンケイリビング主催

時代のトレンドは、心のあり方を踏まえた生活様式に流れようとしている。この点に着目して、サンケイリビング新聞社が主催したセミナーとシンポジウムが8月26日、27日の両日、東京大手町のサンケイ会館で開催された。

その中で、27日の午前、脳力開発研究所の志賀所長と清田研究員が「超能力の科学」というテーマで2時間ほどの講演とパフォーマンスを行った。

最近、清田研究員の超能力は絶好調で、念写・念力が実によくコントロールされている。科学的研究の対象なり得るので、単に好奇心を満たすような見物ではなく、超能力を人間の能力の延長としてとらえ、真剣に研究すれば、副次的にさまざまな成果がえられる筈だ。こゝろした視点で講演会が開かれた。

写真はいずれもSMC
サマー・ワークショップから



新刊案内

脳力開発研究所・志賀一雅所長の新刊著書

幼児アルファトレーニング 8,000円

2～5歳位の幼・児童と、その母親を対象に、アルファ状態でイメージの世界を描くカセットテープ2巻と解説書による訓練教材。

「アルファ睡眠法」ごま書房 730円

寝付きの悪い人や目覚めの悪い人のために、いかにしたら満足な睡眠がとれるかを、著者自ら実験をして確かめた方法を中心に、論理的かつ実践的に解説した実用書。

最寄りの書店で、手に入らない場合は、巻末に添付の振替用紙を用いて定価相当分をアルファプロモーションへ振り込んで下さい。

(3,000円以下の場合
は切手をお送り下さい)

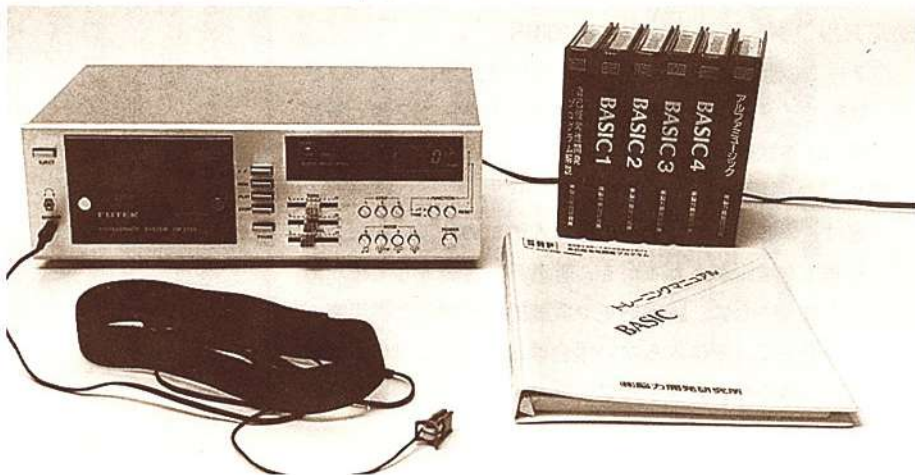


アルファテック4システム

■ 研究用・指導用に便利なシステム

テープレコーダー内蔵のアルファータ FM-212Aで構成しました。アルファ脳波の強さがデジタル表示されますので研究用、指導用に適しています。もちろん個人のトレーニング用としても真価をおおいに発揮します。

カセットテープはアルファテック3システムのものと同じですが、さらにアルファミュージックテープ2巻が添えられています。付属マニュアルはSRPセミナー用のものですが、訓練の参考になります。



■ 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

● アルファミュージック(2巻)

● トレーニングマニュアル(解説テープ2巻付)

B 5判 / 64頁

● バイオフィードバック装置(テープレコーダー内蔵)

アルファ検出方式: 測定周波数 8~12Hz
 感度 ステップ1 7.5 μ V
 ステップ2 15.0 μ V
 ステップ3 30.0 μ V

表示部: アルファ強度を12段階のLEDバー表示
 アルファ強度をデジタル数字表示(μ V)
 アルファ出現時間をデジタル表示
 センサー不備表示
 緊張状態の表示

フィードバック信号: 可変音量信号およびテープレコーダのON、OFFに伴うテープの再生音によるフィードバック

テープ駆動部: 音出力 0.5W
 周波数特性 50~10KHz
 歪率 2%以下
 ワウ・フラッタ 0.3%
 JIS RMS以下

付属品: センサーベルト・ヘッドホン
 寸法: 342(W)×223(D)×115(H)mm
 重量: 3.4kg

システム価格 ¥168,000

特別割引制度について

● SRPセミナーを受講された方は、
 アルファテック3システム (¥97,000)
 を¥65,000に
 アルファテック4システム (¥168,000)
 を¥136,000に
 割引致します。お申出下さい。

● アルファテック3システム (¥97,000)
 または、4システム (¥168,000)をお買い求めいただいた方が、SRPセミナー (¥38,000)を受講される場合は、受講料を¥6,000に割引致します。

アルファテック3システム

■ どこでも使えるようにバッテリー駆動
(3ボルト)の装置で構成しました。

ウォークマンタイプのテープレコーダーを接続すれば、アルファの状態で再生でき、効率の良い学習やストレス解消への活用が可能です。

カセットテープを聞きながらアルファ強化訓練やイメージ訓練を行い、さまざまな脳力開発が行えます。特に課題解決や願望実現に向けての意欲向上や創造性発揮に効果的です。個人のトレーニング用としてお勧めいたします。



● トレーニングテープ (全8巻)

- システム構成と仕様
- ＜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：ストレスマネジメント
 - 2 A面：ウエイトコントロール
 - 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判 / 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 μ Vpp
Hi15~30 μ 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**

トレーニングテープ(8巻) ¥32,000

バイオフィードバック装置 ¥65,000

BF装置・SRPセミナーのお申込方法

- 郵便振替用紙に必要事項をご記入の上、代金をお支払い下さい。ただちに商品を発送いたします。

郵便振替口座 東京 9-128109

脳力開発研究所 アルファプロモーション

- お振り込み後、発送までおおむね10日位かかりますが、お急ぎの方は下記の銀行口座をご利用下さい。この場合別途ハガキにて住所・氏名・電話番号・ご希望の商品名をお知らせ下さい。

第一勧業銀行 早稲田支店

(普通口座)1388508 脳力開発研究所

- クレジットご希望の場合は電話でご連絡下さい。申し込み用紙をお送り致します。

シルバ・マインド・コントロール(SMC)

内容：アメリカのホセ・シルバ氏による、誰でも持っている潜在能力を開発する4日間のセミナーです。アメリカ、フランス、西ドイツをはじめとする世界72カ国、600万人の方が受講しており、集中力、記憶力、創造力、直観力を高め、健康、学習、ビジネス等に役立っています。プログラムは世界各国共通。一度受講すれば世界中どこでも無料で再受講でき、外国語学習にも役立ちます。

SMCベーシックコース

SMC東京・大阪

日程	東京は午前9：00開講 大阪は午前10：00開講				講 師	会 場
	101	202	303	404		
10月	1日(土)	2日(日)	9日(日)	10日(祭)	志賀 一雅	東京
	22日(土)	23日(日)	29日(土)	30日(日)	志賀 一雅	大阪
11月	12日(土)	13日(日)	19日(土)	20日(日)	志賀 一雅	東京
12月	10日(土)	11日(日)	17日(土)	18日(日)	高橋 慶治	東京
	10日(土)	11日(日)	17日(土)	18日(日)	志賀 一雅	大阪

会 場：東京会場 リッチモンド ホテル 目黒

JR山手線目黒駅下車3分 ☎03(565)4111

大阪会場 住生能力開発センター 地下鉄本町駅

受講料：78,000円 (SRP受講者には奨励金制度があります)

再受講者は無料(但し、会場費、通信費として¥1,000申し受けます)

■お問い合わせ・お申し込みは

SMC東京 TEL03(565)0334 SMC大阪 フリーダイヤル0120-033500(無料)

■SMC説明会

人間の持つ潜在脳力とその開発法、そしてSMCとはどのようなものか、どのようにして習得するかを分かりやすくご説明いたします。卒業生の方もご質問や相談がございましたらご参加下さい。また、お知り合いの方もぜひお誘い下さい。

日 時：毎月第1、第3日曜日 午後1時30分～3時

会 場：JR山手線渋谷駅南口正面 東急プラザ8階

東急BEクリエイティブライフセミナー

費 用：無料。志賀一雅著『潜在脳の発見』を贈呈

■卒業生ミーティング

SMCの卒業生が集まり、テクニックを磨きながら日常生活の中でSMCを活かしていくためのコースです。月1回の3回コース。いつからでも参加できて3回で終了です。

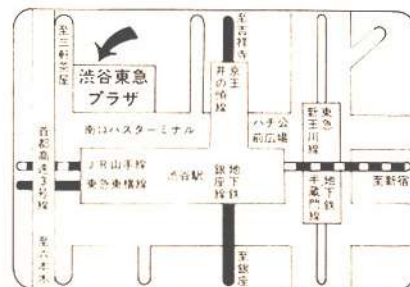
日 時：10月2日(日)、11月3日(祭) 午後1時30分～4時30分

会 場：JR山手線渋谷駅南口正面 東急プラザ8階

東急BEクリエイティブライフセミナー

費 用：3,000円

(3回分)



SRP公開セミナー

内 容：アルファ波活用の体系的で実践的な体験学習。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48回 9月17日(土)～18日(日)東京

* 第49回 9月22日(木)～23日(金)沖縄

第50回 11月5日(土)～6日(日)大阪

第51回 11月26日(土)～27日(日)東京

第52回 1月28日(土)～29日(日)東京

会 場：第48回新宿NSビル、第51回日自リッチモンドホテル

■第49回 ㈱ライフアカデミー0988(87)0100

■第50回 住生能力開発センター 06(241)1521

定 員：毎回30名(ご入金順に受け付けます)

参加費：38,000円(再受講は無料。要予約)

* 第49回 50,000円(宿泊セミナー)

SMC・SRPパーティ

内 容：SMCベーシックセミナー開催中に開く卒業生と受講生との交歓パーティ。マインドに関心のある方はどなたでも参加できます。

期 日：10月10日(祭) 18:30～20:30

11月20日(日) 18:30～20:30

12月3日(土) 特別パーティ。詳細はお問合せ下さい。

会 場：リッチモンドホテル (JR山手線日守町駅下車3分)

費 用：500円(軽食つき)

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、日常の生活のなかで活用できる手法を、継続コースで体験します。

期 間：63年10月7日～12月23日(全9回)第1・2・3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10月8日～12月17日(全11回)

毎週土曜日14:45～16:15

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

■マインドボディリフレッシュ

内 容：ボディフィットネスよりもソフトな動きで、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10月5日～12月21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・場所：上と同じ

■申込み、問合せは直接、東急BEへ。TEL 03(477)6277

BACK STAGE

編集後記

今号では東京ガスの本社ビルに伺い、取材させていただきましたが、最上階である二七階のリフレッシュルームから見る風景は、乗り物のおもちゃ箱といったところでしょつか。飛行機、新幹線、まるで等高線を描くように規則正しく並んでいるJR線。そのわきを通るモノレール。そして東京湾を航行する船やミニカーのような車など、音もなく、流れるままにゆったりと動いているように見えるのです。しばし都会の喧騒を忘れさせてくれるこの眺めのおかげで、ここへ検査を受けにくるのも皆おっくうがらないとのこと。私もリフレッシュさせていただきました。(松)