

ALPHA SCIENCE

心を科学する雑誌 ● アルファサイエンス®

VOL. 7 NO. 3
350 yen

特集 | マインドシンポジウム'90に向けて

- 新井 満氏インタビュー 2
- 山川 紘矢氏インタビュー 5
- アメリカ視察レポート 8
志賀一雅
- 世界の瞑想 ① 10
高橋慶治
- 三つの〈F〉の物語 ⑤ 11
佐治晴夫
- SHIGA ESSAY 15
- CLOSE UP 16
金井貞徳
- アルファトーク 18
- MONTHLY NEWS 20
- INFORMATION 22
脳力開発研究所だより

特集

「マインドシンポジウム'90」
に向けて

環境ビデオという 引き算芸術の 基本は水と空気

INTERVIEW

新井 満氏



芥川賞作家であり環境ビデオ作家でもある新井満氏。

二十一世紀は、一環境人間(BGM)の時代—水や空気のように、ひかえめながらも存在感のある独自のライフスタイルを提唱する。

マインドシンポジウム90—いま自分を活かす—では、パネリストとしてお招きしますのでご期待ください。

まずは、誌上でアブローチ編。三つの「F」やアルファ脳波との出合いなどについて伺ってみましょう。

—環境ビデオとは、どういうモノですか？

それは、バック・グラウンド・ビデオ(BGV)のことで、バック・グラウンド・ミュージック(BGM)のビデオ版です。

BGVが作られ始めたのは、今から約十年前のことです。太平洋

の東岸にアメリカのブライアン・イーノ。西岸に日本のビデオ作家何人かがいて、僕もその一人だったのでしようね。そうしてある日気がついてみたら、百タイトル以上のBGVを作っていて、世の中の人々からBGVの専門家みたいに思われるようになっていたのです。

僕がこれまで作ってきたBGVのほとんどが、日本の大自然を撮影しています。たとえば、湖畔の桜。長野県の美和谷の湖畔に咲く一本の古い桜をずうっと一時間にわたって撮りつづけたものです。初めは少女のようなピンク色で、日が落ちてくると白っぽくなってきます。そうして最後は白髪のおばあさんみたいになってしまいうのです。時々、風が吹くと桜の枝がわずかに揺れる以外、変化らしい変化はありません。その他にもへ北

山杉へ富士山へなどいろいろありますが、基本的には同じような映像です。

ところで、これらのBGV作品を作るときに従来の作り方に比べて四つの「引き算」をしました。

一つは、フィックスと言って、いったんビデオ・カメラを固定すると、もう絶対動かさないということ。

二つめは、ズームングもパンニングもしない。カメラマンは、きれいな鳥などが飛んでくると、鳥のほうにカメラをズームアップやパン(横振り)をしたがりませんが、いつさい動かさないようにします。三番目の特徴としては、できる限り波や風や鳥や虫など現場で採集した自然音を使います。そして四番目に、これが一番重要なことですが、人物はいつさい登場しないしたがって、ドラマが生まれえないということですよ。

ですから、桜の木は、桜の木でフラクタル(部分は全体を占める・全体は部分を示す)のようで、どこまでいっても桜の木なのです。

僕は、こうしたB G Vを「ビデオ掛け軸」とか「二十一世紀のビデオ山水画」と呼んでいます。

——B G Vからアルファ脳波に興味を持たれたきっかけは？

こんなふうにして作ったB G Vですが、当初、「一体これは何なんだ」という反応が大半でした。とにかく退屈そのものですから。ところが十年たった現在では、いろいろなどころでB G Vを見かけるようになりまし。博覧会のイベント会場の大きなマルチ画面、銀行や証券会社のロビー、カフェ、バーなど。

世の中のいろいろな場所で見られるようになるにつれて、専門家の方々からのB G V評価も聞かれるようになりました。

そんななかで志賀さんに出会ったのです。

志賀さんは、B G Vをほんやり眺めているうちに、ふと頭の中ではビデオの情景から離れて、事業計画や技術的なアイデアが閃くことが度々あったそうです。B G Vをビデオ山水画・ビデオ掛け軸と言いましたが、それをジッと見

る人がいたら珍しいですよ。(笑)



網膜に映る
自分を見て
自分とは何か
を知る

その珍しいことを志賀さんははしってしまった。志賀さんの眼球は、B G Vの向こうに自分の背中を見る。そしてまた、その志賀さんは自分の背中が見えて……。そんな無数の志賀さんが連関して地球をぐるっと一周してしまう……。

だるま大師のようにお坊さんが壁に向かい瞑想していると、いつのまにかその壁のかなたに自分自身の姿が見えるという。その時、網膜に彷彿と映る自分を見ることによって、自分とは何か？を知る契機になるのですね。

志賀さんによると、脳波のアルファ波が優勢の時、人間は頭が冴えて能力が発揮できるそうです。

そして、瞑想中のお坊さんからも、安定したアルファ波が計測されるとのこと。

すると、志賀さんは、B G Vを眺めていたあの瞬間に禪的境地に入って、懸案事項がフッと解けたのではないのでしょうか。

脳波が、アルファに安定して、潜在能力を誘発したのですね。

アルファの権威の志賀さんが、僕のつくったB G Vを見て、アル

ファの効果を発揮されたのかと思ふと一種感慨深いものを感じました。

——B G Vは、セルフ・マインド・コントロールに有効なツールと思われませんが。

B G Vというのは使い方によって、公共の場の空間演出ツールにもなるし、ある人間にとっては精神安定剤の働きも、僕のように掛け軸代わりに楽しむ人間もいます。

いまの日本には、情報が鉄砲水のごとくおしよせてくる。物質は過剰なまでに供給されています。

現代人はききと「引き算」の必要に気づいたのではないのでしょうか。いま、時代はすべて「足し算的に進んでいるから、精神のバランスをとるために、引き算が必要になってきたのですね。

僕は、十年間、テレビCFを作りつづけてきた後で、今度はB G Vを作るようになりました。テレビCFの世界は、足し算の世界です。15〜30秒のCMフィルムを作るのに、一〜二カ月の膨大な時間をかけ、何千フィートもの情報を足し算する。そうして、編集を経て、一つのCFが構築される。

テレビCFの世界は、「そのコンセプトは、何だ!?」というように、あ

まりに目的的で、一ミリのファジー
〔あいまいさ〕も許されない。何百本
ものテレビCMを作っているうち
に、僕の頭の中の引き出しには、た
くさんの情報が足し算されて、いつ
しかパンクしそうな状態になって
いたのでしょうか。

「健康によろしくない。」

ノット・ファジーです。

・・・のんびりしなかった。」

そんな時、BGMを作り始めたの
です。



風が吹き
ぬけることは
人間の脳には
大切なこと

引き算のBGMを作ることによつ
て、頭の中の引き出しから、コレス
テロールのような余分な情報を一
つ一つ引き算して、頭の中に空洞を
作ろうとしたのでしよう。

では、空洞ができるのと、どうして
いいののか。

風が吹きぬけるからです。

この風が重要で、風がないと、モ
ノはくさりますね。当然、脳もくさつ
てしまう。

ですから、風を追い駆けるという
ことは、人間の脳にとつて、とても
大切なことなのです。

その空洞を作るためにBGMを
見る。

刻々と変化する時代感覚に、いか

に自分のマインドをコントロール
し、バランスをとっていくか……。
目からうろこがポロリポロリと
落ちていくようですよ。

——「足し算」の時代から「引き算」
の時代へと変わりつつある現代の
ようですが、いま自分を活かす
ためには、新井さんのメッセージを
お聞かせください。

僕の幸福論の中で、かねがね言っ
ている「朝風呂に入ることの、至福
なまでのハピネス」というのがある
のですが、「ええ湯加減」のお風呂に
入ることくらい幸せなことはありません。

湯加減というのは、人によって違
います。また、同じ自分自身でもそ
の時の気分や環境、昨日と今日・今
日と明日では違いますよね。

そこで、「ええ湯加減」・グッド・
バランスが求められてくるのです。
サーカスで綱渡りのバランス棒
は、右に左に揺れながら、バランス
をとって渡りますね。

人生もこれまた同じ。日々、微妙
に揺れていることが生きている証
拠なのです。

いつも水平なものもよくない。
もしそうだとしたら、それは、リビ
ングテッド・生きた屍というかゾ
ンビですね。(笑)

適当なフラクチャーション(ゆら

ぎ)の中で、足し算して引き算して
プラス・マイナス〓ゼロのバラ
ンスをとること。

そういえば、零の形は、先ほどお
話した円環に似ていますね。結局、
アルファで自分自身が見えてしま
うのですね。

そして、更には、自分と自分をと
りまく環境とも一体となって……実
は、環境ビデオという引き算芸術の
基本は、水と空気なのですが、水や
空気のように、そこにいながらそこ
にいない。でも、なくてはならない
存在——人間一人一人がいればパッ
ク・グラウンド・マン〓BGM〓
環境人間になれたなら、世の中は、
いまよりもうすこし幸福になるの
ではないでしょうか……

***さて、お話はもつと伺ったの
ですが、この続きは、マインドシン
ボジウムをこ期待下さい。

あらい まん

1946年生まれ。上智大学法学部法律学科卒業。
1970年(株)電通に入社。音楽・映像プロデュー
サーとして100タイトル以上の環境ビデオを
制作。作詩作曲やエッセイ、小説なども手がけ
る。1988年「尋ね人の時間」で芥川賞受賞。レ
コードに「組曲・月山」「ワインカラーのときめ
き」他多数。著書に「ヴェクサシオン」(野間文芸
新人賞)「サンセット・ビーチ・ホテル」など。

マインド シンポジウム '90でお話を
させていただく山川絃矢さんにご
自身のマインド体験を伺いました。

自分を 大切にするには まず自分を知る

INTERVIEW

山川絃矢氏



シャーリー・マクレーンの数々の
著書を翻訳し、日本に紹介。ご自
身もシャーリーの小説を地でいく
ような不思議な体験をしたとか。私
は翻訳家なんかではなくて、何か
の力によって本を訳しただけ」と
語る山川絃矢さんにお話を伺い
ました。

——東大から大蔵省の官僚へとい
う、いわゆるエリートコースを
進んでいた山川さんが『気づき』と
いうことに注目したのは、どうい
うきっかけがあったんでしょうか。

私は子供の頃から優等生だった
んです。なぜか苦労しなくても勉
強ができた。そして成功するとい
うことは、学歴があつて、世間一
般でいう「いい生活」をすること
だと思つていたんです。

小学校、中学校、高校と優等生、

大学へ行くなら赤門の東大へ、東
大だったら法学部、東大の法学部
で成績がよければ公務員試験をう
けて公務員になる。それが自分の
幸せだと思ひこんでいました。

ですから、本当は心から公務員
になりたかつたわけではないんで
す。結局のところ司法試験も受かつ
て、公務員試験を受けてみると成
績も良かった。成績が良ければ大
蔵省だということで、自分が公務
員に向いているかどうかも考えず
に、大蔵省の官僚になつたわけ
です。

いわゆるエリートコースを進ん
でいたわけですが、年数がたれば
それなりに出世していくわけで、
先が見えてくるというか、だんだ
んつまらなく感じてきたんですね。
それで、英語が好きだったので
国際的に活躍する道もあるのでは
と考え始めたんです。

国際機関で仕事ができたらと思
ひまして、英語のスピーチの勉強
をしていた時、カナダ人のメンバ
ーから紹介を受けて参加したのが、
ダンカン・カリスターの気づきの
セミナーだったので。

セミナーの中でいろいろおもし
ろいエクササイズをしたんです。
その中の一つに、そのものになつ
て話をするというのがありました。
身の回りにあるもの、たとえば人
形とか時計とか何でもいいんです。
時計だとすると、自分が時計になつ
て話をするんです。

「私は時計です。私は時計だから
足がなくてどこへも行けずここに
います」などと言っているうち
に、「アレ！ 時計といいながら結
局自分のことを言ってるな」とい
うことに気づいたのです。

そしてエクササイズを通して、
自分というものは喜びも感じなく

て傍観者のように生きているんだな、エリートコースに乗っているのも、ただの自己満足に過ぎないのかもしれないと、大きな気づきがありました。

自分に気づくということがどういうことなのか、だんだん分かってきたんです。

セミナーの後、本などを読んでも今までと違った見方ができるようになりました。



**あらゆることの
基本は
自分自身を
知ること**

それからすぐ、アメリカに転職になりました、世界銀行の理事代理として渡米したんです。その当時アメリカではライフ・スプリングという気づきのセミナーが流行っていました。そのセミナーは、アメリカのあらゆる人種、階層の人が集まっていて、とてもおもしろいので参加したんです。

そのセミナーではすべてがオーブンに話し合われるので、麻薬、同性愛、殺人などの体験談が出てきたりして、私にとっては物凄い経験でした。

——シャリー・マクレーンの本を翻訳しようと思ったのはその頃ですか。

英語もうまくなってきたし、友達も増えて楽しく過ごしていました。その頃アメリカでベストセラーになっていたシャリー・マクレーンの本に出会ったんです。

私が今まで受けてきたセミナーの共通テーマは「自分を知る」とだったわけですが、私自身もあらゆることの基本は自分自身を知ることだと思いました。だから、これはとてもいい本だと思ったわけです。

自分の公務員という仕事は、とてもクリエイティブとはいえませんが、だから、本を訳すことで何か自分にもクリエイティブな事ができるのではないかと考えて、シャリー・マクレーンの本を訳してみました。と思ったわけなんです。

特別に翻訳の勉強などはしていませんでしたが、いざ翻訳してみると簡単にできてしまった。そして、途中から不思議なことがおきてきて、自分が何かの力によって翻訳していると感じました。

そんなことをしながら三年が経ち、日本に帰ることになりました。ちょうど日本に帰る前に、アメリカではかなり有名なアレキサンダー・エベレットという人のセミナーに出て、この人のような人間になりたいと思いました。

その人のセミナーというのは、

人間の魂は永遠で輪廻転生を繰り返しているという、非常にスピリチュアルな内容だったんです。

でも、私としてはそんな霊的なことは信じられなかった。シャリーの本来「自分を知る」というレベルで理解していたんで、精霊が出てきたり霊媒の話があったりで「本当かな」と感じていたんです。

ところが日本に帰る十日くらい前だったんですが、ある霊媒の方から電話がかかってきて、精霊が降りてきて私と話したがっていると言います。それで、その精霊からいろいろな事を言われまして、信じられないというか、シャリーの小説を地で行くような体験をしたわけです。



**全く違う
視点から
世界を
見るようになった**

ともかくも、日本に帰ってきたして、大蔵省の課長になりました。仕事は日米関係の貿易アンバランス、関税の問題などに関する事で、国際会議があったり非常に忙しいポストでした。

一方、シャリーの本を出すことに關して、オカルトに巻き込まれてしまいました。精霊が出てきているいろいろな事を言い、自分達も

チャネラーになってしまったわけです。

質問をすれば見えないところからメッセージが来たりする。話すときりがないですが、いろいろなことがありました。

それで結局病気になるってしまいました。救急車で運ばれて虎の門病院に入院して死ぬか生きるかだったんです。退院して、仕事も暇なポストに移ったんですが、もう本当につらくなって仕事を辞めました。

空気の良い所へ引越して、医者へも行かず、食物に気をつけたり、反省をしたりして、自分で病気を治したんです。

——公務員だった頃のご自身と現在とを比べていかがですか。

いろいろなことが分かってきたように思います。病気になるって苦しい思いをしたのも、病気にさせられたという感じがします。

自分のカルマとか、なぜこの世に生まれてきて、いったい何をすべきなのか、私なりに分かっていたと思います。そして、結局私にできることは、自分自身を高めていくことしかない。そんな風な前の自分とは全然違う視点から世界を見るようになりました。

魂のレベルから見れば、人はみな平等で永遠だろうと思います。

自分が知っていることはほんのわずかでしかないことも分かってきました。そして、焦りがなくなり、キラキラした欲望がなくなってきました。死んでも生きてもいい、平和な生活を送っています。



どんなことでも
この人生で
無駄な
ことは無い

——最後にみなさんにメッセージをお願いします。

何でも自分の本当の心に聞いてやりたいことはどんどんやってみてください。そして、何でも肯定的にとらえることです。どんなことでも、この人生で無駄なことはないんです。だから悩むのもよし、悩まないのもそれでいい。

世の中は原因、結果、因果応報で全部つながっている宇宙の法則で動いていますから、自分を大切にしている人はどんどん豊かになっていくと思います。

そして、自分を大切にするためには、まず自分を知ることですね。本当の自分を知らなければならぬ。そのためには、瞑想や気づきのセミナー、SMCなどに参加す

るのもいいでしょう。

最後に言いたいのは「もう、そんなに苦しまなくてもいいんです。もうあなたは幸せになってもいい」ということです。

あなたは幸せになる資格があります。あなたはそのままの自分を愛してあげてください。もしあなたが今不幸なら、それはみんなあなたが選んでいるというか、学ぶために引き寄せているだけなのです。

だからもういいかげん、幸せになってもいいんじゃないですか。



山川夫妻の訳した
シャーリー・マクレーンの著作

やまかわ・こうや

1941年静岡県生まれ。東京大学法学部卒業後大蔵省に入省。マレーシア、アメリカなどの海外勤務を経て大蔵省財政金融研究所研究部長を勤め1987年退官。訳書にシャーリー・マクレーン著の『アウト・オン・ア・リム』『ダンシング・イン・ザ・ライト』『風を追いかけて』『オール・イン・ザ・プレーイング』など。

アメリカ視察レポート ①

脳力開発研究所所長 志賀一雅

テクノロジー・トランスファ
研究所主催の『最新能力開発事情
訪米視察団』がこの3月22日から
10日間の日程で訪米し、私はその
団長としてコーディネータを務め
てきましたので概要を報告します。

活発な米国B.F.学会

今年で第21回目になる米国B.F.
学会(Association for Applied
Psychophysiology and Bio-
feedback) は、ワシントンD.C.
で3月23日から3月28日の6日間
開催されました。全期間の参加は
無理なので、前半の3日間だけ参
加しました。

学会のメンバーになって初めて
参加したのは12年前、メキシコ州
のアルバカーキで。当時は800人
以上の参加者でその活況ぶりにい
ささか驚かされたのですが、年々
参加者が少なくなっていくような

印象で、今年は400人位ではな
いかと思われれます。それでも日本
のB.F.学会に比べればはるかに活
発で頼もしい感じがします。

心理・生理学という学問分野に、
医者や心理学者・教育学者などが
一堂に会して、主に臨床的な研究
成果が論じられるのですが、最近
はスポーツや教育などへの応用や
ストレスマネージメントとしての
論文の方が多いようです。

これは、心身医学としての臨床
研究はかなり進んで、すでに実用
段階に入っているからでしょう。
以前に比べて臨床医の参加が少な
くなっているのもうなずけます。

資格取得のために 真剣な勉強

学会は、62件の研究論文と8テー
マのシンポジウムが中心ですが、
その他に朝の7時から25テーマの
Short Courses と、46テーマの

Workshopsがあり希望のコースを
受講して試験を受けなければなら
ないシステムになっています。

これは、バイオフィードバック
装置を扱う人は専門の知識と倫理
的な規範をわきまえていなければ
ならないという学会の独自の判断
から実行されているもので、法的
な規制ではないものの、影響力の
強い学会の規制になっています。

参加者は朝食もそこそこに、自
分の希望するコースを熱心に受講
し、必死で試験に合格して単位を
取得しようとする努力をしています。

興味あるテーマが多いので私も
コースに参加しましたが、アメリ
カで資格をとっても仕方がないの
で試験は受けませんでした。実は
白状すると合格する自信がなかつ
たのです。受験した人に尋ねてみ
ると、結構難しかったそうです。

日本でもアメリカのシステムに
倣って、学会が倫理規定を定め、



米国BF学会に併設された
BF装置の展示コーナー

資格制度を導入しようとしています。やはり人の心と体の健康や能力に拘わるものですから、しっかりと勉強した人に取り扱って欲しいものです。そのような意味で学会が資格を与える制度は大切だと思います。

EEGの論文が増えだした

かつてはジョー・カミヤ博士のEEGαのフィードバック強化が話題になり脳波に関する論文が多かったのです。しかしEEGαへの過大

評価の反省とEMG(節電図)フィードバックの応用への期待が高まり、私が初めて参加したときにはEMGの論文ばかりでしたのがっかりしたものでした。

1988年のホストンでの学会あたりからEEGαの論文が増え出したような気がします。特に今年にはパネルディスカッションで「New Frontiers in Technology」と題し、EEGフィードバックが取り上げられました。

これは測定装置の信頼性が高まったのが大きな理由らしく、コンピュー

タを駆使したスペクトル分析や左右脳のコヒーレンシー分析が容易になったためです。

Short CoursesやWorkshopsにもEEGαのテーマがたくさんあって、関心の高まりを示しています。特にデジタル信号処理が容易になったことで、脳波分析にかなりの期待がもてそうです。

30社がBF装置を展示

学会と併設してバイオフィードバック装置メーカーが商品の展示をして、利用者に説明したりデモンストレーションを行っています。

最近の傾向としてはスタンドオン型の装置をコンピュータに接続して測定データを分析したりメモリーできるシステムが目立ちます。パソコンが広く安く行きわたったためでしょう。やはりEMG装置が圧倒的に多いのですが、EEGも斬新なものが増えてきました。

脳力開発研究所が開発したアルファテック3も二カ所で展示されていました。Human System, Inc.が取り扱っていて、大変評判が良いようです。Biofedtrac, Inc.ではアルファテック3をコンピュータにつなげてデジタル信号処理できるようにしていました。

ところで来年の学会は3月15、20日にテキサス州ダラスで開催される予定です。(次回に続く)

瞑想とは何か

脳力開発研究所

高橋 慶治

近年、欧米のみならず日本においても、瞑想への関心が高まってきている。瞑想の持つ人間の可能性の開顕、自己の内面との対話、自己への気づき…その体験は、宗派、人種、国家を越えていよいよ重要なものになるであろう。それでは、瞑想とは何か？ 辞書で調べると『眼前の世界を離れてひたすら思いにふけること』とある。外見からはなんの変哲もないこの瞑想が、人間を変えてしまうのである。瞑想が私たちの心身に与える肯定的影響は、心理学や医学からも大きな関心をよせられている。

いったい人類はいつ頃から瞑想してきたのだろうか。ハラッパやモヘンジョダロなどに代表される紀元前三〇〇〇年頃に興ったインダス文明の遺跡から出土された印章のなかには、座法を組んで瞑想している姿が刻まれている。とすれば人類は既に五〇〇〇年以前から瞑想していたのである。

最近の心理学は自己への気づきと対応、そしてそれを獲得するための新しい考えと方法を生み出しつつある。内的な自己を知るための瞑想は、そのための最も有用な方法の一つとしてひろく欧米に紹介されている。

例えば禅やヨーガの研究は、瞑想が現実役に役立つこと、現代社会の抑制された人間の心を解放すると同時に、日常のストレスに対するある意味での『解毒剤』として、さらには脳力開発の有用な手段として役立つと考えられている。

そのような瞑想は必ずしも東洋だけに限らず、各々の文化や宗教の中には多かれ少なかれ瞑想的要素、瞑想的修業がうかがえる。ヨーガ、座禅、止観、密教の阿字観、神道の鎮魂法、道教の練丹、カトリックの黙想、イスラム神秘主義のスーフィードグンス、また、SMCやSRP、アルファ波のバイオフィードバック訓練などもある意味では科学的瞑想法と考えられる。このシリーズでは、これらの様々な瞑想を紹介していきたい。



古代の瞑想像の印章 インダス文明 5000年前

三つの〈F〉の物語—I/f ゆらぎ

松下技研株主幹研究員
理学博士●佐治晴夫

「ゆらぎ」とは、時間や空間の場の場所が変わっていくにつれて、ある物理的な性質や状態が、全体の平均値のまわりで微妙に移ろい、変化していく様子を表す言葉です。

たとえば、時間の経過とともに、ある場所の温度や圧力、あるいは私たちの心拍に見られるようなくり返し現象の周期などが変動することや、絵画の中の色合いや色の濃淡が、それぞれの場所によって変動していく様子など、すべて「ゆらぎ」として考えることができます。

そこで、この「ゆらぎ」の性質を調べるためには、その変動をいくつかの基本的な変動に分解していけばよい、と前回お話ししました。

ここで威力を発揮するのがフーリエの方法とよばれている数学の手法です。これは、ある変動が、いかに不規則に変化しているかのように見えても、それらは、規則的にゆったりと変化している性質と、規則的にせわしく変化している性質をたくさん重ね合わせることで、よって表現できるといえるのです。

言い換えれば、どのような変動現象であつても、それらを単純できれいな「くりかえし変動」の重ね合わせとして理解できるといふことなのです。

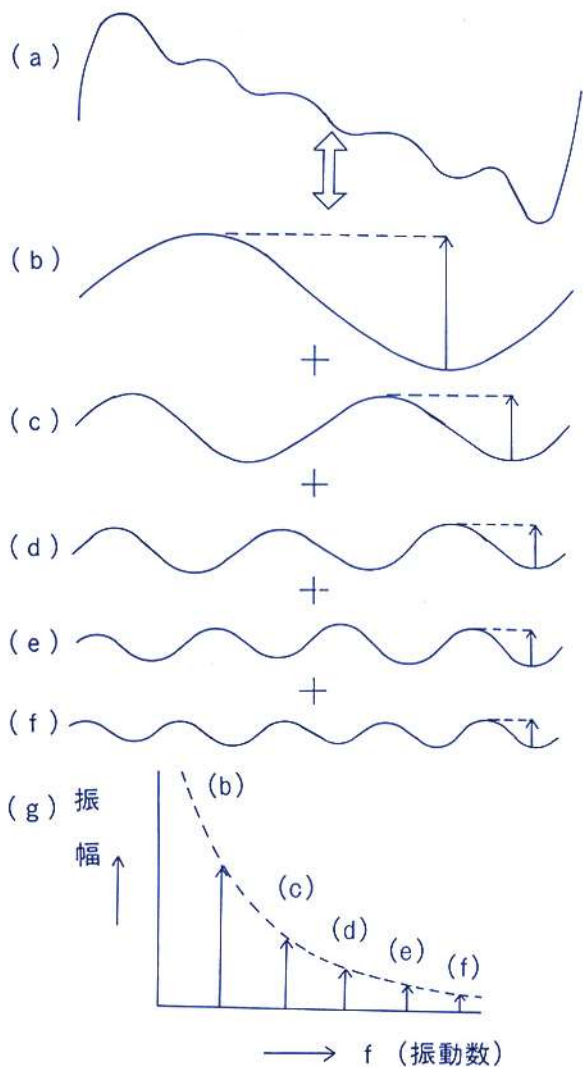
このように、ある全体の性質を理解するのに、それぞれの成分にわけていくことを、スペクトル分解といっています。太陽の光をプリズムとよばれる三角柱の形をしたガラスに入れて分解すると、赤から紫までの美しい光の虹が得られることはよくご存知でしょう。

これもスペクトル分解の一例です。つまり、無色透明に見える太陽のぎらぎらしている光も、実は赤や黄色や青など、違った色をもつたくさんさんの光の重ね合わせからできているのですね。

ゆらぎの性格をつかむ

ところで、「ゆらぎ」を分析するには、それらの変動の様子を電気信号の変化に変えておくと便利です。すなわち、温度の変動であれば、温度の「高い低い」を電圧の「高い低い」に対応させます。同様に音の大きさの「ゆらぎ」を調べようというのであれば、音の強弱を電圧の「高い低い」に対応させておけばよいのです。そうしておいて、それらの変化を、ゆつくりした変動しか通さないようなふるい（つまりフィルターですね）

図1
(a)の波形は(b)から(f)までの5つの波の重ね合わせからつくられ、(g)のグラフと(a)の波形は数学的に等価である。



からはじめて、順番に、より速い変動しか通さないようなフィルターにかけて整理してやるのです。

このようにして、ゆっくりした変動、すなわち小さな振動数をもつ成分から、せわしい変動、すなわち大きい振動数をもつ成分までの含まれ具合がわかれば、「ゆらぎ」の性格がつかめるといわけです。

図1は、(a)に示されているような変動が (b) (c) (d) (e) (f) に示されているような、単純な成分波の重ね合わせでできていることを示すものです。もし、おひまでしたら (b) から (f) までの曲線の変位量 (振幅の方向

の変動) を、同じグラフの上で足していただく下さい。(a)の図形が得られるはずですよ。

さて、これらの事情をひとつのグラフにまとめると、(g)のようになります。これを「パワースペクトル」とよんでいます。ここでは横軸に振動数を、縦軸にはその振動数をもつ成分の大きさ (たとえば振幅) をとっています。

しかし、一般の変動はもっと複雑なパターンをしていますから、それを形づくる成分波の数も多く、このような表記法では、あたかも振動数の連続関数であるかのよう

にみえて、つらな一本のカーブで (図の中の点線のように) あたえられることになります。

風の
ゆらぎは
 $1/f$ ゆらぎ

ところで、宇宙から生体まで、一般の自然現象のなかに見られる「ゆらぎ」をこのような方法で調べてみると、それぞれの成分波の強さが、その波の振動数に反比例している場合が多く見受けられます。ここで振動数を f で表せば (振動数の英語 frequency の頭文字)、

成分波の強さ、言い換えれば、その波のふくまれ具合が $1/f$ に比例するということですから、これらを $1/f$ (ゆらぎ) とよんでいきます。

つまり $1/f$ (ゆらぎ) というものの特徴は、ゆつたりした変動(つまり振動数が小さく周期が長い)になればなるほど、それが含まれる割合が大きくなり、変動がせわしくなる(つまり振動数が大きくなり、周期が短くなる) ような成分ほど、含まれる割合が少なくなっていくとところにあります。

たとえば、風速の変化を考えてみると、大きな変化は、わりにゆつくりした周期でおこっており、そのゆつたりした変化の上に小刻みにゆれる小さな変化がのっていることにお気づきでしょう。実は、風の「ゆらぎ」は典型的な $1/f$ (ゆらぎ) なのです。

1/f ゆらぎのグラフは 逆45度の 右下がりの直線

さて、もう一度、図1の (g) を見てください。縦軸も横軸も通常のものさしと同じように等間隔に目盛ってある尺度を使っています。しかし、一般的にいえば「ゆらぎ」の中に含まれる成分の変動は、遅いものから、速いものまで、変動の振動数や振幅など、いずれもかなり広範囲に分布しています。したがって、 $\dots \cdot 10^{-1}$ 、 1 、 10^1 、 10^2 のように、等スケールの目盛りであっても、それぞれ十倍になっていくような対数目盛りを使うと便利です。このような目盛りを縦、横座標に使うと、 $1/f$ (ゆらぎ) のグラフは逆45度の右下がりの直線で表されることになります。

図2は冬の夜空をひとときわ美しく彩るシリウスのまたたきを解析したのですが、ゆつたりした変動の振幅は大きく(図の左上)、変動がせわしくなればなるほど、その成分の振幅は小さくなっていきます(図の右下)。そして変動の振動数が一〇倍になれば、振幅は十

分の一、すなわち 10^{-1} 倍になっていることがおわかりになるでしょう。

つまり左上から右下にかけて逆45度の直線を描き、見事な $1/f$ (ゆらぎ) を示しています。

1/f ゆらぎと フラクタルは 姉妹のようなもの

ところで、図3は健康な人の心拍数の記録です。つまり、私たちの心臓の鼓動は、安静にしているときでも、速くなったり、遅くなったり微妙に変動しています。図3の上(a)は三〇〇分の測定データですが、その十分の一の三〇分の部分を拡大したのが(b)、さらにその十分の一の三分間のデータを拡大したのが(c)です。これ

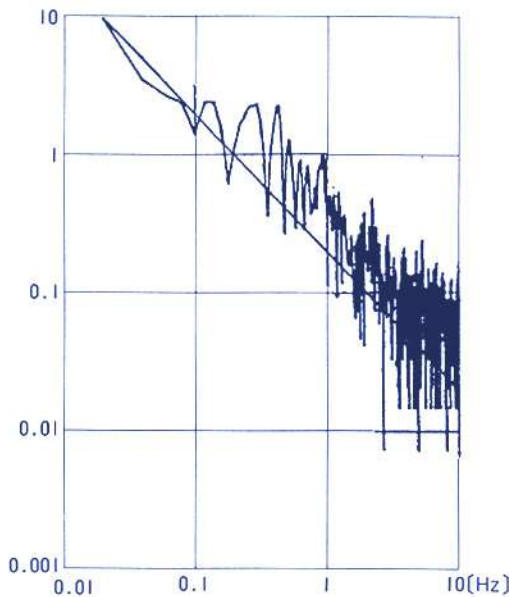
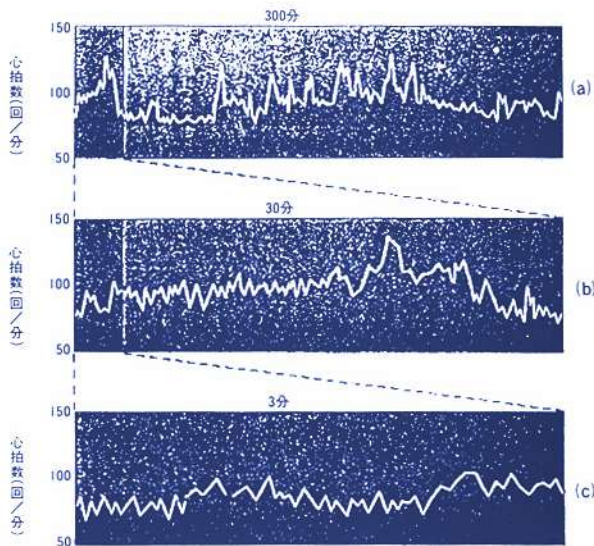


図2 恒星(シリウス)の大气揺動による「またたき」のスペクトル。美しい $1/f$ ゆらぎを示している。

図 3

心拍周期の〈ゆらぎ〉に見られる自己相似性。上から30分、30分、3分の時間間隔領域での「ゆらぎ」のパターン。全体のかたちが拡大したことに関係なく、似かよっている。A. L. ゴールドバーガー他:「身体の中のカオスとフラクタル」より(サイエンス1990年4月)



らのパターンを見較べてみると、なんとなく似ていると思いませんか。

たとえば、速い時間スケールで記録した心拍数の突然の「ゆらぎ」が、より長い時間間隔でのゆっくりした「ゆらぎ」と似ていることがわかりますね。そうです。この連載の2回目でお話した、「フラクタル」なのです。

言い換えれば、部分の中に全体の形がたまたまこまれていて、その一方で、全体の形はその部分を表しているのです。つまり、 $H1/f$ 「ゆらぎ」と「フラクタル」はなんと姉妹だったのですね。

さて、これを「フーリエの方法」でスペクトルに分解してみると、

きれいな $H1/f$ 「ゆらぎ」を示していることがわかります。もし、心臓の変動は $H1/f$ 「ゆらぎ」のパターンから大きくずれてしまうこともわかっていきます。

このように生体が $H1/f$ 「ゆらぎ」をしているということは、健康であるということの指標なのです。それは、 $H1/f$ 「ゆらぎ」が、実は「フラクタル」の代表格でもあるということ。そしてその一方では前にお話したように、自然界には「フラクタル構造」がたくさんみられるということから考えて、 $H1/f$ 「ゆらぎ」こそが、自然そのものに深く内在する基本的な「ゆらぎ」の性質であるともいえるで

しょう。

このほか、心臓の血管の分岐や、腸の構造、肺の気道網など、驚くばかりの美しい「フラクタル性」を示していること、そして $H1/f$ 「ゆらぎ」と「フラクタル」がきわめて近い関係にあることを強調して、今回はひとまずおわりにします。



佐治晴夫 (さじ・はるお)

立教大学、東京大学で基礎数学と理論物理学を学ぶ。現在、松下技研株式会社研究員。成城大学で物理学、天文学、芸術学の講座を担当。理学博士。本来の物理学研究のかたわら、科学と芸術との学際的新分野「数理芸術学」の提唱者としても、ユニークな活動を続けている。

ESSAY

KAZUMASA SHIGA

最近各方面でアルファ脳波に関心が高まっているせいか毎日のように講演の依頼を受け、あちこち歩き回っています。その度にいろいろな人に出会っていい勉強をさせてもらっています。そのような中で、先般（株）タナベ経営の中国・四国地区に招かれて広島へ出向いたときは、頭を棒で殴られたようなショックを受けました。（株）タナベ経営は企業経営コンサルタント活動として会員各社の社長さんや社員の方々にさまざまな情報を提供しています。だから、最近のアルファ脳波に関する情報もその役割を担っているようです。

四国・中国地区の担当常務・池田勝志氏の依頼を受け、お目にかかったときその意気込みを強く感じました。明るく元氣な池田氏はいかにも健康感に漲り、仕事がおもしろくて仕方がない感じが溢れ出ています。しかし講演後の懇親会で意外なことを聞きました。心臓が悪いのだそうです。むかし心臓発作で倒れ、冠動脈閉鎖の重症で、命をとりとめたもののいつ発作が起きても不思議ではない状態になってしまったのだそうです。

背広の胸ポケットには発作時の薬が常備され、上着を脱いでも大丈夫なようにワイシャツのポケットにも念のために薬をいれている。自宅の風呂場やトイレ、廊下のあちこちで倒れてもすぐに手に届く範囲に薬が置いてあるのだそうです。そして、朝日覚めたときには『ああ、生きていた。よし、今日もできるだけのことをしておこう！』。死を覚悟している池田氏は、生きているうちにできるだけのことをしておこうと考え、誠心誠意の一日だそうです。夜寝るときには一日の無事を感謝して、願わくば明日も命が欲しいと思いつながら眠りに着く。そして、気がついてみたら7年経っていたと言おうのです。

不運を嘆かず、恨むわけでもなく、むしろこうなったことに感謝する毎日だと聞いて、ちょうど7年前にお目にかかった和歌山の平井さんの話を思いだし、拙著「アルファ脳波の驚異」にもご紹介したのですが、あのとときの感動が呼び戻された感じです。五体満足な自分がこの7年間に何をしたのかを考えると恥ずかしくなってしまう。

まるでテレビの学園ドラマに出てくるような熱血先生といった感じの金井先生。お話に教育に対する情熱を感じました。

●先生がマインドに興味をもたれたきっかけはなんでしょうか？

史上最多の受験者、共通一次試験から新テストの衣がえによる国立・公立大学入試の多様化、中堅私大の驚異的なレベル・アップ、現役合格率三割など、高校生の大学入試は激烈をきわめる大変な状態です。そんな中で私たち教師は大変な頭を悩ましています。私たちの学校では、特別進学クラスをつくっています。単に受験のためというのではなく、私たちは私立高校ですから公立高校とは一味違った全人的教育によって、子供達の大学進学への希望を実現させようと取り組んでいます。

プロジェクト・チームを作っていろいろな取り組みをし、子供達の意欲を引出し、彼等の能力を十分に伸ばそうと試みています。しかし、子供達の中には、高校入試の失敗経験を持っている者が少なくありません。中には二度も失敗した子もいますし、挫折感が強い生徒も多く、その挫折感という不安感を克服させるのが大変です。

CLOSE UP

一味違った全人的教育に活用

INTERVIEW

金井 貞徳

バイオフィードバック装置
を体験する高校生



た。

ある生徒から、「僕は高校受験で二度失敗しているので、今実力はついてきていると思うんですが、また失敗するんじゃないかと不安でたまりません」と言われて、私はどうしたらいいのだろうか、と随分考えあぐねました。

そんな折り、放送教育関係の研究会に出席するため上京した際、偶然隣の部屋で学校教育展の講演があつて、脳力開発研究所のスタッフの話聞く機会がありました。

以前から本校の進路主任の中垣先生がアルファ波に興味を持っていて、その話を聞いたり、志賀先生の本を読んで、ある程度知っていたのですが、さきほどの生徒のことで、どうしたらいいだろうかと考えていた時期だけに、大変に興味と関心をもちました。

●●それからセミナーを受講されたのですか。

そこで、まず私自身が取り組んでみようということで、志賀先生のセミナーに参加してみました。受講してみても、内容は科学的で十分に納得できるもので、これはうちの生徒たちに活用できると思います、クラスでなんとか実施してみたいと思うようになったのです。

中垣先生のバックアップや学校側の理解を得ることができて、学校で一日半の志賀先生のSRPセミナーを開催することができたのが一昨年の十二月でした。

特別進学クラスの二年生と三年生を対象にセミナーを行ったのですが、当初は、半信半疑といった感じであった生徒たちも、志賀先生の説明によって、脳のしくみ、心と身体の間わり、イメージすることの重要性などについて理解を深め、自己コントロールということについて眼を開くことになったようです。

●●学校生活の中でどのように活用されていますか？

その後は、クラスにおいてロング・ホームルームの時間などに基

礎練習を随時行いました。しかし、大切なことは、本人がやる気で取り組むかどうかなので、自分なりに考えて活用していこうというこ

とできました。生徒の中には、毎日取り組んだ者、入試前一カ月繰り返した者、さらにベストの状態を感覚的に覚えてしまい、呼吸を整えることですぐにそうなれるようになった者や、頭では理論を分かっているも意欲的に実行出来なかった者もあり、まさに多種多様でした。熱心な生徒では、夏休みにわざわざ東京まで行って、志賀先生のセミナーを受講した子もいました。

●●先ほどの、受験に対して不安感の強い生徒はどうなりました？

彼に入試後話を聞いてみると、全くといっていい程あがらないで実力を発揮出来たそうです。そして、努力は報われて、希望どおりの国立大学と難関の私大に合格することができました。

また、他の生徒の多くも実力を発揮できて、国立大学七名をはじめ、特別進学クラスでは七割の生徒が合格できました。

本校ではその後、昨年五月に二年三年の特別進学クラスで実施され、今年六月に一年生のクラス

で行う予定になっています。

このようなメンタル・トレーニングというのは、学習や入試のためということより、人生が自己との闘いという面を持つだけに、今後の人生そのものに関わっていくものと思います。

学んだことが、有意義な人生の形成に役立ってくればと願っています。

●●最後に、生徒からの感想で、強く心に残っていることをお聞かせください。

それは、「記憶力が高まったりという学習効果はもちろんです、メンタル・トレーニングを行って以来、消極的に物事を考えなくなりました、怒ることが少なくなりました。自分がすこしずつ変わってきたような気がする」という言葉です。

金井 貞徳

昭和26年生まれ。長野県出身。

信州大学教育学部卒

松本商業高等学校国語課教諭。
放送部とサッカー一部の顧問を務める。

ALPHA・TALK

■ アルファ・トーク

たった一冊の本から

横田理也

私がS・M・CやS・R・Pを知るきっかけになったのは、たまたま書店で買った志賀先生の一冊の本からでした。ちょうど公私共にいきづまりを感じていたころです。

本を読んでいくうちに「これだ。とにかくやってみよう」と思い、あとは手あたりしだいに『アルファ波』と書いてある本を読みあさり、またS・M・C基礎コースに三回、卒業生コースに二回参加するなどしました。

私の感想は「やればやるほど、

おもしろくてたまらない」の一言です。

自分でもはつきり効果を自覚したのは、逃げ腰になりがちだった仕事に対して積極的になり、何事も自分で判断して取り組むようになってきたことです。もちろん失敗することもあります。そのときは「主観的な参考点として残しておこう」と、軽くなわすようにしています。

でも、まだまだ練習不足。人からよく

「S・M・Cやつて効果ありましたか？」と質問されますが、私は

「効果はありますが、まだ感度の悪いラジオのようなもので、聞こえたり聞こえなかったりです」と答えるようにしています。

そして、これからもS・M・Cを事あることに実践して感度（効果）をより一層高めていきたいと思えます。

さて、話は変わりますが、私が



● 横田さんご一家

あまり熱心にやっているの、女房も興味を持ち始めてSMCを受講し、二人でやるようになりまして。将来は子供も含めて家族中でやりたいと、夢はふくらむばかりです。

ラッタッタのこと

矢野 隆

部屋の中で野うさぎを飼っている。名前をラッタッタという。警戒心が強いのか、なかなか懐いてくれない。手招きしても寄ってくるといけないし、抱こうとすればひどくもがいて逃げてしまう。

「ラッタッタをだっこできたらいいわね」

SMC303を受講する朝、妻はそう言ってお茶の水の会場へ向



●矢野さんとラッタッタ

かった。都合で303を翌月に回した私は、仕事を終えたと妻より先に帰宅した。

303で行われる動物への感覚投入の成果は、本当に現れるものなのか。自分の目で確かめてみたかった。ラッタッタはいつものように部屋の中をびよんぴよん跳ね回っている。

やがて妻が帰ってきた。上がり口で靴を脱いでいるそばへ、ラッタッタがするすると走りよっていき。今までになかったことである。私は黙ってその動きを見守った。

ラッタッタは妻のかがめたひざに前足を掛け、しきりにスカートの上へ這い上がろうとする。

私はあつげにとられた。初めて見るラッタッタのしぐさである。妻

しばらくラッタッタの背中をなでながら、その体をひよいと抱き上げた。ラッタッタは抵抗しなかった。

「わあ、だっこできちゃった」と言っ妻はほほを緩めている。聞けば志賀講師の指示通りにラッタッタをイメージして、頭の中をきれいに拭いてあげたのだと言う。

私は返答に窮した。こうした説明のつけにくい現象を実際に目にしたのは初めてである。SMCの会場と私の住まいが10km以上離れていることも考えると、正直なところどう解釈したものか戸惑う。

MESSAGE

●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。長さは800字くらいでお願いします。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 「アルファ・トーク係」です。

こんな小動物が五感以外のところでは何かを察しているのだろうか。近頃ラッタッタは、よく私の足に脇腹をすり寄せてくる。妻の傍らで猫のように寝そべったりもするようになった。

動物が急に懐き始めることは案外あるのだと、先日友人に教えられた。ラッタッタにもそういう時期が来ていたのかもしれない。

それでも不意にラッタッタが私のそばへ近づいて来て、じつところらを見上げていたりすると、私は何やらドキッとさせられてしまうのである。

MONTHLY NEWS

新入社員研修で

SRPP実施

四月上旬、新入社員研修の一環として、当研究所のSRPPが数社において実施された。実施企業は四月三日に日本橋三越、四月四日に国際電信電話会社、四月五日にシーエスケーの三社で、慣れないスーツ姿のフレッシュヤーズが、真剣なまなざしで研修に取り組んでいた。

研修内容は、三越では一七五名の女子新入社員に谷内インストラクターがアルファ脳波と潜在能力について講義した。また、国際電信電話会社では六九名の総合職社員を対象に、志賀所長の講義と谷内インストラクターによるマインドボディフィットネスが、計六時間半にわたって行われた。㈱シーエスケーでは約二〇〇〇名の新入社員を対象に、志賀所長の講義が二時間行われた。

社会人としてスタートしたばかりで幾分、不安と緊張の漂っていた顔も、アルファ訓練を終えた時には、すっきりとした表情に変わっていた。

松商学園サッカー部で

SRPPのメンタルトレーニング

四月二十九日(日)長野県松本市の松本商業学園高等学校のサッカー部で、SRPPによるメンタルトレーニングが実施された。

松商学園高校ではかねてより、生徒の自己コントロールの能力を開発するために特別進学クラスでSRPPを実施、成果をあげていた。

そこで今回はSRPPを、スポーツのメンタルトレーニングとしてサッカー部において実施した。

今年の二月に志賀所長が松商学園サッカー部でアルファ脳波の活用について講義をし、今回は二回目の実施。今回は志賀所長の講義だけでなく、谷内インストラクターによるマインドボディフィットネスも実施され、五〇名程のサッカー部員と監督、コーチ全員が汗を流し、深いリラクゼーションを体験、五月十八日の県大会に向け勝利をプログラムした。

『最新能力開発事情調査団』

志賀所長が団長として訪米

三月二十二日(木)から三月三十一日(土)まで、テクノロジートランスファード研究所主催による『最新能力開発事情訪米実態調査団』の団長として志賀所長が訪米した。

この調査団は、経営者の勘や閃き、研究開発者の独創性発揮のための様々な活動や施設、訓練プログラムの実態を調査・体験するのが目的。参加者はワシントンで開催されている米国バイオフィードバック学会、メニソガー財団、エドガーケーシー財団、直視力研究所、バイオフィードバック研究所などを訪れ興味を示していた。米国バイオフィードバック学会では、一時下

火になったと思われる脳波のアルファ波の発表も増えてきたようである。メーカーによるバイオフィードバック装置関連機器の展示のコーナーでは、当研究所の開発したアルファテック3も紹介され、多くの参加者の関心をよんでいた。

CAI&教育メディア・ショー'90 に四回目の出展

『情報ネットワーク時代の教育を考える』をテーマに、産能大学・日本経済新聞社主催の『CAI&教育メディア・ショー'90』が、四月一九日から二二日まで、池袋サンシャインシティにおいて開催された。

脳力開発研究所は四回目の出展となるが、この展示会は企業の人事教育担当者だけでなく、学校教育関係者も多数参加されており、松商学園高等学校のメンタルトレーニング実施報告書には多くの方が関心をしめていた。

また、当日には志賀所長のプレゼンテーションセミナーも開催され、講演後、展示会場では、熱心にバイオフィードバック装置を体験する人があつとをたたなかった。



新刊発売予定(7月上旬)

『アルファ訓練の実践と方法』

(仮題)

出版社 朝日出版

最近、アルファ・トレーニングを創造性開発、社員の活性化、営業マンの目標達成、ストレス管理などの目的で社内研修に取り入れる企業が増え、話題になってきました。

SRPを社内研修に導入し活用している各企業での、具体的なトレーニング方法や成果についてもっと詳しく知りたいという要望も多く、本書は、それら企業の担当者の実事例についての報告をまとめたものです。

(掲載企業)

国際電信電話株・清水建設株・住友生命・セイコー電子工業株・株東芝・日本アイ・ビー・エム株・日本オリベッティ株・日本航空株・日本ユニシス株



CAIショーでBF装置
を体験する来場者



日本橋三越の新入社員を前に
谷内インストラクターの講義

MIND SYMPOSIUM'90

—いま 自分を活かす—

August 18(Sat)・19(Sun)

お茶の水スクエア

・・・いろいろなマインドに出逢える日・・・

第一日目 (PART I)

カザルスホール

- *開会のあいさつ 13:00
- *パネルディスカッション I 13:30
マインドコントロールを通して
—いま 自分を活かす—
ことの話をつくりひろげます。
パネリスト: 山川絃矢 翻訳家
伊丹仁朗 倉敷柴田病院医師・生きがい療法実践会組織
加納修子 主婦の友社「COMO」編集長
コーディネーター:
山口茂嘉 岡山大学教育学部助教授
- *音楽パフォーマンス 15:00
 α ミュージックによる「自分の1ゆらぎの試み」
アンサンブル・ヴァルツェン 佐治晴夫
- *パネルディスカッション II 15:30
三つの「F」をテーマに
—いま 自分を活かす—
ことの話をつくりひろげます。
パネリスト: 新井満 作家・第9回芥川賞授賞作家
石川光男 国際基督教大学理学部教授
佐治晴夫 松下技研㈱主任研究員・成城大学客員教授
コーディネーター: 志賀一雅 脳力開発研究所長
- *レセプション&パーティ 17:00
(PART II)
- *コンサートのタベ 19:30~21:00
ワルツは呼吸・・・ α ゆらぎの音色とともに
ロマンチズムのあふれるひとときを・・・
アンサンブル・ヴァルツェン

第二日目 (ワークショップ I)

ヴォーリズホール

『ボディワーク』

- *シャーリー・マクレーンの瞑想 13:00
いま、話題のシャーリー・マクレーンの
瞑想法を紹介、体験を試みます。
(定員200名) 山川絃矢・山川亜希子
翻訳家・シャーリー・マクレーンの本等を日本に紹介
- *ティー・タイム 14:30
交流会
- *バイオエナジティックと
マインドボディフィットネス 15:10
からだを動かすことで心と体の
関連性について α 体験をします。
(定員200名) 谷内経子とスタッフ
マインドボディフィットネス
インストラクター

第二日目 (ワークショップ II)

ルーム6

『こころといのち』

- *音楽サラウンド 13:00
芸術療法的アプローチの音楽による刺
激で α 波との関連性を体験してみます。
(定員100名) 助川敏弥
バイオシック音楽研究所代表
- *ティータイム 14:30
交流会
- *エレクトロニクス禅 15:10
バイオフィードバック装置に
より α 体験をしてみます。
(定員100名) 志賀一雅
脳力開発研究所長

- 参加費/全参加 10,000円 (PART I・II、ワークショップ I・II)
(ワークショップ I・IIは選択制です)
一部参加各2,500円 (PART I・II、ワークショップ I・II)
レセプション&パーティ 10,000円

●お申し込み、お問い合わせは下記へお電話ください。

マインドシンボジウム事務局 TEL 03-565-0334 担当: 宮下

- 振込口座/第一勧業銀行早稲田支店(普通口座)1535675 マインドシンボジウム90
★マインドフォーラム会員50,000円(マインドシンボジウム等の特別参加ができます) 担当: 木村

I N F O R M A T I O N

脳力開発研究所だより

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。

1日目 PM1:00～6:00 2日目 AM10:00～PM6:00

第70回	5月19日(土)～20日(日)	東京
第71回	5月26日(土)～27日(日)	大阪
第72回	6月23日(土)～24日(日)	東京
第73回	7月21日(土)～22日(日)	福岡

会 場 サンシャイン集会室 (サンシャイン文化会館7F)
(東京) JR池袋駅下車8分

参加費：38,000円 (再受講は2,000円。要予約)

講 師：志賀一雅

■詳しくは脳力開発研究所までご連絡ください。

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しろいままです。

期 間：7月7日～9月29日

毎週土曜日14:45～16:15 (3ヵ月、全12回)

参加費：22,800円 (入会金6,000円。3年間有効)

講 師：志賀一雅、谷内経子

場 所：渋谷東急プラザ7F

■申込み、問合せは直接、東急BEへ。TEL 03(477)6277

シルバ・マインド・コントロール(SMC)

■SMCベーシックコース(4日間)

SMC (シルバ・マインド・コントロール)とは、世界73ヵ国、600万人の受講生がいる国際的な潜在脳力開発セミナーです。アルファ脳波を活用し、様々な問題解決のテクニックで、ビジネス・健康・教育などあらゆる分野での成功を手助けします。

日程	時間は9:30～18:30				会 場
	101	202	303	404	
6月	2日(土)	3日(日)	9日(土)	10日(日)	A
7月	7日(土)	8日(日)	14日(土)	15日(日)	A
	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)	B
8月	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	A

会 場：A 会 場●お茶の水スクエアA館「ルーム6」

JR中央線御茶ノ水駅下車5分

B 会 場●渋谷新大宗ビル「フォーラム8」

JR渋谷駅ハチ公口下車5分

受講料：78,000円 (同居家族、21歳以下の方は60,000円)

再受講料は無料(但し、会場費、通信費として

1,000円申し受けます)

※全ての費用に消費税3%が加算されます。

■お問い合わせ・お申し込みは SMC東京 TEL03(565)0334

BACK STAGE

編集後記

五月連休を、皆さんはどのように過ごされたでしょうか。私は、何か独創的な過ごし方はないものだろうかと考えているうちに、いつの間にか連休は終わっていたという、情け無い過ごし方をしていました。来年のため、何かいいアイデアがあったら教えてください。

ところで、今号は「マインドシンポジウム90へ向けて」ということで、シンポジウムにお招きするお二人に、インタビューという形で誌面にご登場いただきました。シンポジウムの準備も着々と進んでおります。どうぞご期待ください。

(松)