

1994年6月20日 発行所：脳力開発研究所 〒161 東京都新宿区下落合3-17-40 TEL.03(3565)0334 FAX.03(3565)0335

心を科学する雑誌

アルファサイエンス | VOL.11 NO.2

ALPHA SCIENCE



特集  超能力? | 脳の力の不可思議!!

早稲田大学 理工学部教授 大槻義彦先生

超能力など 絶対にならない

— テレビや週刊誌、出版される書籍にことごとく超能力者や霊能力者を実名で批判し、その辛辣な表現は多くの人の関心を集めています。前号で紹介したように、脳力開発研究所に所属する研究員・清田益章君のスプーン曲げや念写がトリックであると広言されていることから、志賀所長がテレビ出演し、生放送の僅か20分の中で、大槻教授と激しく議論しました。十分に論議できなかったもので、早稲田大学の大槻研究室を尋ね、対談の運びとなりました。—

超能力を信じない学生が14%?

志賀 先般テレビではいろいろ失礼いたしました。どうも時間の制限があつて十分に話を伺うことができませんでしたので、改めて率直なご意見を伺いに参りました。よろしくお願い致します。

大槻 ええ、どうぞ。

志賀 あれから先生の著書を何冊か拝見しまして、発端は超能力を信じない学生が僅か14%しかない。非科学的な現象を信じたり、興味を持つ学生の方が圧倒的に多い。これは科学に携わる者として、とりわけ物理教育に携わっている者にとって嘆かわしいことだし責任すら感じる、との使命感から教育者としての純粋な気持ちの行動だ、と理解したのですが……。

特集

超能力?

識者・経験者に聞く■大槻義彦先生

「超能力など絶対にならない」—— 2

対談雑感■志賀一雅—— 6

レポート1■内観の薦め—— 7

エッセイ■K.SHIGA—— 11

クローズアップ■柴田美智子さん

モラロジー学習、実践に
メンタルトレーニングを活用しています! — 12

レポート2■関美樹恵さん

中日女子オープン
研修生が逆転初優勝! —— 14

レポート3■

スクール オブ スクールズ潜入レポート— 16

新製品ニュース■

BMインターフェイス
パソコンで脳波が測れるシステム —— 19

カレンダー■脳力パワーアップ—— 22

大槻 そうです。どうしてあんな変なことに学生達が興味を持つのか理解できないですよ。学生に限らず一般の人も80%近くがいわゆるオカルトを信じているんですね。中学生以下の子供達だともっと多いでしょうね。この状態では21世紀は一体どうなるのか心配ですよ。つまり……、日常生活ではテレビや電話、コンピュータなど科学の最先端技術の恩恵に浴しながら心はシャーマニズムに毒されているわけです。例えば恐山の巫女などは一〇〇〇年以上も昔の土着の信仰ですし、韓国やネパールなど今だに根づいているシャーマニズムによって医療や運命を決めてしまう。そうしたら社会の進歩はどうなるんですか？ それを考えるとわれわれ科学者としては黙っていることにむしろ罪悪感を感じますね。社会的責任を果たしていないことになります。

特に最近のテレビでいかにも科学的な印象を与えながら非科学的な現象を紹介されたのでは科学者として黙っていたのでは良心が許しませんよ。

志賀 私は別にオカルトの信奉者でもなければ超能力者を擁護する立場でもありませんが、脳波の研究をしていて、たまたま超能力者の脳波計測を依頼されて実験に立ち会ったとき、先生の絶対であり得ないとおっしゃるスプーン曲げや念写を見てしまったんですね。びっくりして、このことを人に話すんですが、おもしろいことにはほ20%の人が、そんなことは天地がひっくり返っても絶対であり得ない、と否定します。ビデオを見せても、次の実験に立ち会うように薦めても、科学的でないから無駄だ！と一蹴されてしまいます。

真実は唯一つ

ところで絶対であり得ないのなら、それほど目くじら立てずに無視したらいいのではありませんか？ 子供の頃はサンタクロースの存在を信じてクリスマス

スが楽しみでしたが、もう小学生になると誰も信じませんよね。サンタクロースなんか絶対に居ない！なんて騒ぐ人もいませんよね。でもデパートや商店街の歳末商戦にはサンタクロースが登上する。

恐山の巫女もあの世からのお告もサンタクロースのように身近なものにして、信じるか信じないかはその人の世界観、価値観に任せたらどうでしょう？

大槻 いやあ、そういうわけにはいかないですよ！つまり科学と非科学、宗教との対立ですね。歴史的にみてもそうでしょう。東洋では科学が発達しなかったから対立のしようがなかったけれど、西洋では科学と神学、つまりキリスト教との長い長い論争と闘争の歴史なんですよ。人間のやることだから仕方がないけれど、自然現象だったら一個性、つまり一つの答えしか有り得ない。ところが人間現象は人によって答えが皆違う。そこに論争と闘争が起きる。

例えば、太陽の周りを地球が回っている。これは唯一の事実であって、それ以外の事実は有り得ないんですよ。真実は唯一つです。ところがヴァチカンはこの前まで認めなかった。事実を述べると首が跳ねられるという目茶苦茶な時代もあった。こと程さように西洋では科学と宗教とが対立してきた。

科学と宗教の統合は有り得ない

志賀 確かに歴史のプロセスにおいて人類はいろいろなことを起こしてきた。でもそれらの体験の中から知恵を出し合って真理を探求していく。そろそろ科学と宗教の対立から統合の時代に入ってもいいと考えられないでしょうか。

大槻 いやあ、統合なんかは絶対がない。できないですよ。

志賀 でも確か筑波大学で「科学と宗教」と題した国際シンポジウムが開かれたことがあって……、科学と宗教の統合を試みた。成功したという印象では



超能力なんて有り得ない

志賀 先生は宗教にもものすごい怨念を持っていらっしやる……。(笑)

話は変わりますが先生はスプーン曲げや念写のよゆうなPK (Psycho Kinesis) 現象や透視や予知のよゆうなESd (Extra Sensory Perception) についても強烈な否定論者でいらっしやるよゆうですね。

先生のお説を拝聴しますと、論点が三つあると理解しているんですが……。

第一に、なぜ先生の目の前で現象が起きないのか。第二に、現象を起こしている超能力者からは電磁波や磁場など何も出ていないではないか。第三には、物理の根本原理である「作用・反作用の法則」に反するから、もし本当に超能力現象があるなら宇宙が成立たないではないか、という三点ですね。

大槻 まあ、そういうことですが、私は超心理学者とか心霊研究者たちが使っている用語を認めたくないからPKとかESPなどは知らないですよ。私がおね、超能力などないと言っているのは、実際に人間の心からは、測定し得る程の、あるいは現象を起こす程のエネルギーや運動量が出ていないという事実を言っているんです。ただ、人間の心や自然現象の中からある種の情報が出て、人間は複雑な感受性を持つている動物ですから、その情報によって反応を起こしてしまう、それはある、といっているんです。志賀 その……ある種の、まだ検知できない情報というのが人間から出て、物体がそれを関知して変化を起こす……とは考えられないでしょうか。

エネルギー保存則、

運動量保存則で判断

大槻 そんなことは有り得ない。だってエネルギー

ありませんでしたが……。

大槻 いやあ、ああいうのは我々は認めない。そういう試みなんかしちゃいかんのですよ。

志賀 人間の知恵の結晶である科学と、同じ人間の体験から構築した宗教との統合を試みようとしなければ進歩がないじゃないですか。

大槻 科学に反する宗教と統合する必要なんてないですよ。科学に反することを、科学の足を引く張りで、科学の進歩を妨害する、そういう長い歴史があるんです。その歴史を踏まえて宗教が宗教の間違いを自己批判しない限り抜かなければならないんですよ。もし宗教が科学の進歩を邪魔しなかったらもっと素晴らしい科学の発達があつたでしょうね。科学者が宗教の迫害を受けなかったら優秀な人たちがもっと多く科学者になったと思いますよ。

進化論を教えている理科の先生が裁判にかけられたりして……宗教裁判が今だにやられているんです。ですから、融和があるとすれば宗教側から反科学、非科学的な態度、行動を反省し、科学に屈することにおいてのみ有り得るわけです。(笑)

大槻 義彦 (おおつき・よしひこ)

1936年宮城県生まれ。東京大学大学院修了。理博。現在、早稲田大学理工学部教授。専門は放射線物理、核物性。高エネルギー物理学研究所、ミュンヘン大学等の客員教授を歴任。"火の玉"を科学的に解明するため、実験的に作り出すことに成功し、話題をよんだ。雑誌「バリテイ」編集委員長。テレビ出演も多く、「超能力」を科学的に批判する論陣を張る。[SF量子論入門]ほか著書も多い。

保存則、運動量保存則に反することになる。つまり人間の心から情報が出て、その情報がエネルギーに変わるなんて絶対には有り得ないんですよ。

志賀 例えば質量が光速の二乗の係数を介してエネルギーと等価だから、僅かな質量が莫大なエネルギーに変わる。そのアナロジーで、情報がエネルギーに変わる……というのは駄目でしょうか。あるいは情報が状態を変える……というような。

例のアスぺの実験、非常の興味があるんですが、量子力学からも一般相対性原理からも説明がつきませんよね。情報が光より早く伝わり相手の状態を変えてしまう。あれなんか先生はどうお考えですか。大槻 あれは正しいと思います。でもね、量子力学の理解が十分でない人は、波動関数のあいまい性を引合いに出して、いかにも量子力学によって因果律が成立たなかったり、エネルギー保存則が成立たないような錯覚を起こしちゃうんですね。

今や量子力学には何の問題もありません。量子力学の正しさは精度で言うと一〇のマイナス二三乗にもなり、年々その精度は上がってきているんです。つまり一〇のマイナス一三乗の誤差で量子力学が正しいと証明されているんです。

志賀 その精度とおっしゃる意味が分からないんですが、波動関数の解釈に違いはありませんか。ある学者は意識の作用で波動関数が崩壊すると考えたり、別の学者は陰の波動関数、波動関数のゴーストを考えたり。まだ混沌の状態ではないのでしょうか。

大槻 いやいや、量子力学の発展の過程でいろいろ解釈の違いはありましたが、それは本質的ではない。ちょうどニュートン力学は正しいが、力の概念が良く分からないのと似ていますね。力とは何か、分かっただようで分からない。力に関して二〇〇年位いろんな論文が出たんです。だからと言ってニュートン力学が否定されたわけではないですよ。それと同じで波動関数のいろんな解釈はありますよ、だからと言って

て量子力学が否定されるものではない。ですからエネルギー保存則や運動量保存則は量子力学であろうとニュートン力学であろうと正しい、まったく否定されることはないんです。

スプーン曲げは

トリック以外の何ものでもない

志賀 先生が正しいとされる、エネルギー保存則や運動量保存則では説明のつかない現象が現実にある。それを冷静に観察して、質量とエネルギーに「意識」という新たなパラメーターを加えた体系にすることはできないのでしょうか。

大槻 エネルギー保存則や運動量保存則で説明のつかない現象は有り得ないんだから、有るとすれば、それは上手なトリックなんでしょうね。科学の発達は、あなたの言うように、まず現象を観察して、その中から法則性を見つけ出す。それをちゃんとやってきたんです。いまや、体系化されたこれらの法則で全てが説明できるし解釈できるんです。この法則にはずれる現象は有り得ないんです。スプーンは熱か力のエネルギーが加えられない限り曲がることは絶対にありません。もし、それ以外の作用があるなら、とつづく昔に物理学者は発見したはずなんです。私はあれはトリックだと言っていいんです。志賀 いずれこの続きをまたお願いしたいのですが……。ありがとうございます。



対談 権威感

志賀一雅

◇ さすがは早稲田大学の学生？

早稲田大学理工学部のキャンパスに大槻教授を尋ねた。建物は近代的な印象の外観だが、そこは大学の理工学部。内部はいつでも同じで階段や廊下にところ狭しと器材が雑然と置かれたまま。

さすがは早稲田大学、研究室では数名の学生たちが熱心にコンピューターを操作していた。研究室の奥の方に教授の机があり電話の応対中だった。例の口調で何やら交渉ごとのご様子。

近寄るのを遠慮して研究室に入ったところでは少し待っていた。教授はちらりと視線をこちらに向け、さらに電話を続けた。かなりの長電話。さり気なく学生たちが熱心に操作しているコンピューターのディスプレイを覗いてみると、何とその画面は麻雀。その隣も反対側の学生も麻雀にご執心。

気分転換なのだろう。それなら卓球やバトミントンの方が良さそうなのに……。ふと東大工学部の南雲研究室で過ごした時代のことを思い出した。専らコンピューターを使つての研究だったが気分転換には外が晴れていればバトミントン、雨なら卓球がブリッジと相場が決まっていた。

誰かが声をかける。それを待つていましたとばかり何人かが作業を中断して外へ飛び出す……。自分から声をかければいいのに遠慮して誰かの声を待つ……。無性に懐かしさが込み上げてきた。

やっと電話が終わったので近づいて挨拶すると、また電話。三時間ばかりの対談で、教えはしなかったがかかってくる電話の何と多いことか。売れっ子教授の嬉しい悲鳴かも知れない。

膝を交えて話を伺うと、教育者としての使命感に

燃えていることがひしひしと伝わってくる。立場が同じだったら私も同じ行動をとるのかな……。と考えながらお説を拝聴していた。

使命感に燃えるということは大切かと思うが、多くの歴史が語るように、概して破壊活動に走りがち。かつての学生運動や宗教戦争、民族闘争がその典型。主張の正当性を大義名分にして、実際の行動は破壊そのものにエネルギーが注がれる。あまり共感が得られないし反感を持たれる危険はないだろうか。



話は弾んで、と言うより平行線ばかりで一時間の予定が三時間を過ぎてしまった。対談の全てを記述できなかったが話しの端々に、そして対談後の雑談で、本当の超能力現象に出会ってみたいと感想を漏らされた。

見ようと思う心が目を造る。本心から超能力現象に出会いたいと思えば必ず出会うはず。いつの日か人間の脳の力の不可思議を先生と語らうことがあると期待しつつ早稲田のキャンパスを後にした。

内観の薦め

瞑想の森・内観道場での体験

脳力開発研究所所長・志賀一雅

内観が心身医学的にみて治療効果の高いことが注目されている。「内観とはいかなるものか、内観によって心理生理的どのような変化がもたらされるのか、なぜ心身の健康回復に有効なのか」の課題を説明すべく栃木県喜連川の瞑想の森に籠り、柳田鶴声先生の許可を得て継続的な脳波測定を試みた。まだ解析はできていないが、その概要を報告する

我執の崩壊と真我の顕現

内観は浄土真宗の「身調への行」として古くから行われてきたものを、創始者・吉本伊信氏が宗教色を排除し、多くの人に体験しやすいように工夫したもので、その目的を老師・柳田鶴声先生は、

- 一、いかなる逆境にあらうとも大安心の境地で心穏やかに過ごせる自分をつくること、
- 二、相手の立場になって考えることができる自分をつくること、
- 三、日常の情報を遮断すること（非日常体験）により自律機能のバランスを回復すること、

にあると説明する。

朝六時に起床し、夜九時の就寝までの一五時間、部屋の隅の畳み半畳程のスペースを屏風で仕切って

そこに籠り、ひたすらこれまでに体験したことを思い出しながら調べる。これを六日間続ける。

課題は「母に迷惑をかけたこと」「母にして返したこと」「母に迷惑をかけたこと」の三点だけ。生まれてから現在までを時間を追って調べる。そして二時間ごとに聴取に来る面接者に調べた結果を報告する。推測や解釈を加えることなく、ただひたすら事実だけを調べて報告する。

屏風の外に出ることが許されるのは便所と風呂だけ。食事は運んできけるので屏風の中で食べる。なにやら牢獄に閉じ込められた暗い印象を持たれるかも知れないが、慣れてくると、これが実に快適な空間となる。

どのような格好をしようか、何をしようか誰にも見られないし、邪魔されることもない。母親の胎内に籠る胎児への回帰かも知れない。

母のことを一通り調べたら父、妻、子供へと対象を変えていく。これまでの人生で深く関わった人に「してもらったこと」「して返したこと」「迷惑をかけたこと」の事実だけを調べていく。



今までにこれほど時間をかけて昔のことを思い出して調べるという思考活動をしたことがあっただろうか。この非日常的な体験によって心身のバランスが回復され、拘りや囚われから解放される。我執が崩壊し、真の自我が現れてくると言う。こればかりは実際に体験してみないと分からない。

愛の心理療法

私が最初に「内観」体験したのは平成四年の暮れ、二月二十六日から三一日の大晦日までの六日間であった。翌年の五月に二回目。そして今回が三回目になる。回を重ねるにしたがって気づきはさらに深まり、生きていることの喜び、生かされていることの幸せ、そして生き方を任されていることの感動が込み上げてくる。

知人が、健康にも境遇にも恵まれず、普通だったら挫折してしまうだろうに、ポジティブシンキングの典型、いつも明るく元気で朗らかなので、どうしてそんなに明るい気持ちでいられるのかを尋ねたら、それは「内観」のお陰です、と即答したのが印象的であった。

いつかは体験してみたいと思いつつながら、六日間もの時間をとることができずに過ごしてしまつた。何ごとともその気になればいくらでも都合はつくもの、創業一〇年の締め括りとして、心あらたに次の一〇年へスタートする節目の記念に「内観」を体験することにした。

知人は「誤解されるといけないから」と、いつさ内観の実際については説明してくれず「こればかりは体験しなければ分からないよ」の一点ばりで、まったく予備知識のないままの参加。

このとき瞑想の森に集まつたのは三〇人程だったろうか、お互いに面識も無いし、それぞれ課題を抱えての参加だから、不安を隠し切れない硬い表情が

印象的であった。

最初の説明で柳田先生は「内観」は愛の心理療法であることを強調されていた。「内観」を通じて、これまでいかに自分は人に迷惑をかけてきたか、それなのに自分を許し育ててくれた、つまり愛されてきたかに気づくはず。どんな人でも、どんな境遇で育つても、心から感謝の気持ちが入み上げてくる。そのとき人間の最高の機能が働き出す。病は癒され、知恵や意欲が湧き出てくる、と解説してくれた。まさに愛の心理療法。

内観の実際

案ずるより産むが易し、あれやこれや心配するより実行してみれば簡単。とは言え、始めの二日間はその苦痛と、外的刺激が遮断されていることの戸惑いが集中を疎外しているのであろう。

毎月行われているが、二日目で挫折する人が平均して参加者の一割は居るそうだ。狭い空間に籠ることが耐えられないらしい。始めは決して心地良いわけではないが、同じ空間を次第に心地の良いものに変えていく脳の調整機能を発揮させるチャンスを放棄したことになる。

石の上にも三年、どんな冷たい石でもいずれば暖かくなるものだ。僅か六日間の体験の中にも東洋の教えが生きている。脳の調整機能を磨いて、どんな環境にも生きていける自分づくり、我慢するのではなく喜びが自然に湧き出るように磨く、まさに修行なのだ。

日常のとかく合理的な考えが身につくと、自分に合う環境を探し求め、自分を変える努力は放棄して環境の方を変える努力を惜しまない。脳の調整機能の働くチャンスがなく、退化しかけているのではなからうか。ますます我が儘になり自分勝手な行動に

走る。その結果、僅か二日にして挫折してしまふ。確かに心地好くはないが、さりとて飛び出したくなる程不快でもない。ところが三日目位から主観的に時間経過が早く、あつという間に一日が終わる。居心地もいいし、体も心も軽ろやかになる。これは一体何なのだろう。

実際にやることは、これまでの人生で深く関わった人に焦点を合わせ「その人にしてもらったこと」「その人にして返したこと」「その人に迷惑をかけたこと」の事実だけを調べ、二時間ごとに尋ね来る面接者に報告する。ただそれだけが、脳の中で何かが起きている。

五日目頃からは、やたらに感動が込み上げてきた。二時間ごとに尋ね来る面接者はただ報告を聞くだけで説教もなければ忠告もない。だから他者から気づかされたものではなく、自ら気づいたゆえに、込み上げてくるその感動は値千金。脳の調整機能が活発に働きたした自浄作用だと思われる。

内観中の脳波

大切なのはこのような六日間の集中内観もさることながら、日常内観を実践することにある、と言われている。その結果、多くの「内観」体験者が健康を回復し、人生の困難な諸問題を肯定的に捕らえ、意欲的に取り組むように変容していくメカニズムはどうなっているのだろうか。

昨年の五月、二人の女性の協力を得て部分的に「内観」中の脳波を測らせてもらったが、今回は、自分自身で初日から最終日の六日間、二四時間連続の脳波を計測してみた。便所と風呂だけは計測上の都合で測れなかったが、睡眠中の脳波を含めて可能な限り測定した。

測定装置はブレインビルダーを改造してノートパソコンに接続し、ハードディスクに脳波のフリーエ

分析した結果のデーターと、筋電図の電圧レベルを記録させて持ち帰った。計測中は測定状態をディスプレイ上に表示して確かめた。

結果の分析は膨大なデーターのために統計処理が必要でかなりの時間がかかり、まだ報告できる段階ではないが、興味ある特徴パターンがいくつかみられた。

その中で特に顕著なのは、「内観」が進むにつれて睡眠の状態が変化していることだ。始めの二日間には睡眠全般に渡って脳波にベータ波成分が多く含まれており、レム睡眠に現れるアルファ波はあまり強くなく、しかも現れる周期も六〇分から一二〇分の間でバラバラだ。前額筋の筋電図は平均して八〇マイクロボルトの値を示していた。これは筋肉緊張ではないが、充分リラックスしているとは言えない。

ところが三日、四日と「内観」が進むにつれて、睡眠中はベータ波成分がほとんど無く、レム睡眠のアルファ波は強くなり、しかもほぼ九〇分の綺麗な



周期に揃ってきた。筋電図は半分以下の三〇マイク
ロボルトで理想的なりラックス状態と言えそうだ。
これは日中の過ごし方で睡眠の質が変わることを意
味している。満足感や期待感、感動や感謝の気持ち
が抱けるような状態の脳は、睡眠の質を良くして
いることになる。

日中、苦痛や不満を抱えているか、少なくとも満足
や期待感、感動や感謝の気持ちを抱くまでに至って
いない状態では、睡眠中にバランスを回復させるた
めのさまざまな活動が行われており、脳波も複雑な
信号になっている。結果として体が充分にリラック
スできる状態に至っていないことを示している。

覚醒時では目覚めてから一〜二時間がアルファ波
の強く出るひとときだ。昼から夕方にかけてはアル
ファ波が出にくく、夜になるとまた強く出ている。
これも「内観」が進むにつれ、昼から夕方にかけて
もアルファ波は強く出るようになった。

もっとも「内観」初期においては日常の生活状態
をそのまま持ち込んだりできたわけだから、個人差があつ
て、昨年の二人の女性の測定では、目覚めてからの
一〜二時間をもっともアルファ波の出にくい状態であ
った。朝が弱い！と言っていたが、まさにそれが
脳波にも表れていたわけだ。

この場合も「内観」が進むにつれて目覚めてから
の一〜二時間でもアルファ波が強く出るようになって、
そのときの本人の表現によると「気持ちのよい
目覚めで爽やか」で、これからは朝に強くなれそう
だ、と喜んでいた。

内観の深化

四日、五日と「内観」が進むにつれて気づきも深
まっていく。思い出そうとしても思い出せなかった
ことが、まるで目の前で展開されているかのように、
見えるような、聞こえるような、体全体で感じるよ

うな感覚で蘇ってくる。

皮質の表層部分ではなく、奥深い脳幹から吹上げ
てくるような感覚で蘇ってくる。夢かうつつかのよ
うな感覚から、ふと我にかえる。そのとき反射的に
胸が込み上げ、涙が溢れ出てくる。強烈なミッドア
ルファ波の続くひととき、理屈抜きに「ありがとう！
ありがとう！」と感謝の気持ちが湧き出てくる。

それに呼応して皮質の部分でも希望や期待の回路
が作動し始め、頑張りう！というチャレンジの気持
ちも高まってくる。

どうやら謎解きができたようだ。「内観」が進む
につれ、脳幹ではドーパミンが頻繁に出る心理状態
になってるし、下垂体からはチロトロピンやβーエ
ンドルフィン、コルチコトロピンなどが分泌されて
全身の細胞を刺激し、能力が発揮できる体勢の生理
状態になっているわけだ。

先人たちの貴重な体験から築きあげた「内観」は、
脳の最高の機能を発揮させるための不合理にして合
理的な手法といえようか。単に思い出して反省する
とような次元ではなく、六日間の体験を通じて徐々
に変化する心と体の仕組みが、これからの自己実現
への原動力になっているのである。

学校を卒業して社会に出るとき、結婚や出産を控
えた人生の節目に、あるいは壁に突き当たったとき、
「内観」することによって素晴らしい気づきを得る
はずだ。是非「内観」を体験されることを薦める。

内観を体験したい方は

瞑想の森内観研究所所長・柳田鶴声

〒三三九一四

栃木県塩谷郡喜連川町字喜連川五六九四

(〇二八六) 八六 五〇二〇

へ連絡して下さい。

ESSAY

KAZUMASA SHIGA

「ついに6番目の仮想粒子アップクォークを発見!」というニュースに触れ、素粒子物理学者の執念の凄さに驚かされた。まだ完全に確認されたわけではないが、おそらく間違いはないだろうとの報道であった。かねがね、物理学はつじつま合わせの学問で、私たちの素朴なWHY（なぜ?）の問いかけに、HOW（いかにして）でしか応えられないから、いずれは行き詰まるのではないかと思っていた。

この世の森羅万象、物質の存在や相互作用を、結局は6つの仮想粒子（クォーク）と、6つの仮想的な力に託さなければ説明のつかないところまでできてしまった。しかも、そのような仮想粒子や力を直接に見ることはできないだろうと考えられていた。答えが得られない問題に取り組もうとするのだから、まさにパラドックス。

ところが、「成せば成る」とはまさにこのことを言うのであろうか、困難だと言われようが、不可能だと言われようが、その気で取り組めば成し遂げられることを「アップクォーク」の発見によって実証してくれた。

神岡鉱山の廃坑を利用した洞窟の奥深くに水槽を作り、そこに水を満たして宇宙の彼方から飛んで来るニュートリノという素粒子を捕らえようと、一日中見張りをして頑張っている物理学者もいるという。ニュートリノは他の粒子とあまり相互作用しないので観測することができないらしい。ところが山を通過して若干エネルギーを失ったニュートリノは、水槽の水の分子と衝突したときに発光する。一日に一回、その発光を観察できるかどうかの現象を待ち構えているという。なんと根気のいる仕事だろう。洞窟の中でフルートを吹きながら、ニュートリノの飛び込んで来るのをひたすら待っているのだそうだ。

このような観察方法を考案した学者も学者だが、それを実行している研究者の情熱と執念が今日の物理学の進歩をもたらしているのを思うと頭が下がる。このような情熱をもって、非科学と見られやすい精神現象を、どんな物理学者にも納得してもらえる方法で説明できれば、とつくづく思った。



CLOSE UP

モノロジー学習、実践にメンタルトレーニングを活用しています!

柴田美智子 津山モノロジー ニューミセスの会主宰

—岡山県津山市でアルファ波に関する講演会やSRPセミナーの開催に尽力され、モノロジー仲間を中心に心豊かな明るい家庭づくり運動に余念のない柴田美智子さんをクローズアップしました

●モノロジーって何ですか?

これは道徳を学問的に研究し、その実行の方法と効果を明らかにする教えて、広池千九郎(法学博士)先生によって大正時代に創設されました。つまり人間が幸福に生きる指針を誰もが学べるように学問として残されたもので「道徳科学」＝モノラルサイエンスといわれています。

現在ではニューモノラルの名称で広く親しまれている生涯学習なのです。

私は一〇年ほど前にミセスの会を作り、このニューモノラルの活動をしています。モノロジーは大変偉大な教えですが、五〇年以上も前に学問として作られたものですから、学習方法と実践方法が少し堅く難しく感じるところがあります。もっと分りやすく楽しく実践できる方法がないのかと考えていましたところ、志賀先生が指導されているイメージトレーニングに出会いました。

いつでもどこでも誰でも手軽にできる方法を求め

ていましたので、まさにこれだ!と強く感じ、以来私たちの会ではモノロジーの教えを活かすために、積極的にイメージトレーニングを活用しています。

●アルファ波にご関心をお持ちですね

志賀先生の本を参考にしながら実践して、確かに成果はあがったのですが、直接に指導を頂きたいと強く思いました。東京でのSRP公開セミナーに参加しました。

実際に講義を受けて、ものすごく感動し満足しました。今まで学んできたモノロジーの教えの確かさ、素晴らしさが確認できたのです。

そのうえ以前から私が興味をもっていた東洋思想、成功哲学、肯定思考、宇宙意識、潜在意識、等々、目に見えない世界のことについて、脳の働きを中心にして科学的に解説していただき、目から鱗が落ちる思いでした。

特にアルファ波の作用力や喜びの感情のときの作用力を体のメカニズムから知ったことは、私どもの

●●他にどんな方法が有効ですか？

私の回りにはたくさんの方々がアルファ波実践者ですが、ごく普通の人たちですが大きな願望や目標をもって活動しています。中には苦しい問題を抱えていて真剣に取り組んでいる人もいます。

アルファの状態で望みのイメージを描くことによって子供の幸せや、夫婦、親子、知人、仲間と仲良く暮らすことができるなど、ごく月並みの事に活かせるなんて、とても素敵なことだと思います。

内なる声に気づいて、良いイメージを作り広げるために、いい音楽や絵、詩、文学などを利用してのセラピーや身体全体で感じるボディワーク（ヨガやフィットネス）などの多様なワークも利用しています。

また、良いイメージ造りを阻む原因に目を向けて、その原因を取り除くことも大切です。インナーチャイルド（過去の癒し）のセラピー、メンタルハウスクリーニング（過去の体験によるマイナスの潜在意識の回路の組み替え）や現在の思考、行動パターンの組み替えに交流分析やアドラー心理学等も活用しています。

●●今後の抱負をお聞かせ下さい

すべて心をプラスにもって行って幸せな人生を築くための方法です。しかも、こんなに手軽で楽しくできるメンタルトレーニングを子供にも大人にも老人の方にもっと広げて、心豊かな明るい家庭づくりに、社会づくりに、あるいは学校教育にも役立てたいものです。

またイメージが真に永続的な幸福に役立つためには自分がどんな価値観、人生観、世界観をもっているかがベースになると感じています。ですから人生の指針と日々の心遣いのあり方をモラロジーで学びつつ、ますます活かしていこうと思っています。

超プラス思考の実践の確証となりました。そして私の心の世界がどんどん広がっていくのを感じました。以来、私はアルファ波の熱心な信者？ 志賀先生のファンになったのです。ちょうどその頃放映されていたテレビのワンダーゾーンは先生の講義を裏づける内容ばかりで、毎回ワクワクしながら夢中で見ていました。

●●イメージトレーニングはどう利用しますか？

「心」の学習にも、理論的な知的学習と感覚的な情緒的学習があります。でもこれまでは知的な学習に偏って左脳ばかり使っていたようです。感性を働かせる右脳の学習が不足していました。これでは頭で理解したことが行動に結びつきにくいし、潜在意識が働いて魂に響くような自分の「心」にすることも難しくなります。

知的な理解だけが先行して、心と体がついていけず、かえって実行できないことに苦しみ、パニックに落ち込むこともあるのです。こうしなければいけない！ という脅迫観念のような意識が働いてしまっているのです。

イメージトレーニングはこのような課題を見事に解決してくれるのです。リラクゼーションしてアルファ波が出てくるような状態でイメージすると、肩の力が抜けて、ありのままの自分を素直に受け入れることができます。喜びや安らぎを感じながら学習や実践ができるのです。

感性の育成は魂の癒しとなり、自己肯定の心は意欲的に明るく前向きに人生を切り開く力を生みます。感謝の心、愛の心、受容の心、祈りの心、自己賞賛、他者賞賛、願望実現などのイメージと言葉のフィードバック訓練の積み重ねは大変よい結果を生み出しています。

中日女子オープン

研修生が逆転初優勝！

日本女子ゴルフ学校 関美樹恵さん

プロテスト合格目指し、ブレインビルダーを活用してリラクゼーション練習やアルファ波の強化とイメージトレーニングを実行してきた関美樹恵さんが、四月に行われた中日女子オープンで、居並ぶ女子プロの強豪と競い、みごとに逆転優勝をはたしました。その概要をレポートします。

日本唯一の女子ゴルフ学校

岐阜県瑞浪市にある学校法人トーカー学園・日本女子ゴルフ学校は、昨年九月にブレインビルダーを教育訓練の一環として3セット導入しました。

三〇人の研修生は毎日放課後に交替でブレインビルダーを使用し、指導員のアドバイスを受けています。個人別に記録されたユーザーディスクを基にきめ細かいカウンセリングが可能になったのです。この種のメンタルトレーニングはラウンド中の集中力アップや冷静な判断とプレイを行う上で大いに役立っているようです。

その具体的な成果は目覚ましく、ブレインビルダー導入3カ月後の昨年一月に行われたプロ予備テストにおいて、受験者二名の内二名(92%)が合格しました。一昨年は一九名受験して五名(26%)の合格(毎年同じような合格率だそうです)に比べて飛躍的な成績を遂げました。



このため日本ゴルフ学校では日頃のフィジカルなトレーニングに加え、アルファ波を指標にしたメンタルなトレーニングも、今年から正規の授業に導入されることが決まりました。

その効果は早速現れ、この四月の中日女子オープン大会(中日新聞社主催)において、同校研修生の関美樹恵さん(24歳)が最終日に三位からスタートして追い上げ、プロ選手たちとの競り合いに勝つてみごとに逆転優勝(通算一四六)を果たしました。研修生の優勝は三年ぶり二度目の快挙だそうです。日本女子ゴルフ学校のほかの研修生たちも健闘して高成績をあげたようです。

ゴルフ歴はわずか六年

関さんは横浜の聖園女子学院高校に学び、バスケットの選手として活躍していたそうです。卒業後、日本女子ゴルフ学校に入学し、そこで始めてクラブを握ったとのこと。ゴルフ歴はまだ六年しかないわけですが、プロを抑えて優勝する実力には目を驚かすものがあります。

その関さんも人並みの苦労はあって、プロテスト



このことはゴルフに限らず、すべてのスポーツに言えるようです。

そうした中で、白石豊助教授（福島大学教育学部）が訳した「ゴルフのメンタルトレーニング」（デビッド・グラハム著）は大いに参考になります。

白石先生は、これまでに数多くのトップスポーツ選手にメンタルトレーニングを指導されてきました。その体験からブレインビルダーは非常に役立つと、高い評価をもらっています。

グラハムの本によりますと「ゴルフの最大のチャレンジは自分の心である」とし、「精神力を感情のコントロール、集中力、イメージ想起能力、適切な目標設定力と自信、心的エネルギー（気力）のコントロールなどの要素に分け、継続的で体系化されたトレーニングによって鍛えていかなければならない」と述べています。まさにブレインビルダーはそのいずれをも磨き得るコンピュータCAIシステムなのです。

開発が待たれる応用ソフト

ブレインビルダーの販売元である株式会社ライテックスのHBI（ハイパーブレイン研究所）では、かねてよりゴルフ愛好家のための応用ソフトの開発を手掛けています。

日本女子ゴルフ学校での活用を参考にして、筑波学園都市にあるジャックニクラス・ゴルフスクールとタイアップして制作するプログラムです。内容と完成時期は未定ですが、かなり力を入れて開発中ですので大いに期待できる応用ソフトと思われるます。

最大の挑戦相手は自分の心

ゴルフはメンタルなスポーツであるときよく言われます。事実ほとんどの選手が、最終的に勝敗を決めるのは心の問題だと考えています。

とは言え具体的にどのようメンタルトレーニングをしていいのかわからないのが現状のようです。

お問合わせ

HBI：〒五〇〇 岐阜市東栄町三二五

株式会社ライテックス

電話 〇五八二一四七七八九九五

記憶力、集中力に 差をつけろ！

楽しくなければ勉強じゃない！

スクール「オブ スクールズ」潜入リポート

——スクール オブ スクールズ
(東京都世田谷区 代表小柳和久)で
はアルファトレーニングとイメージト
レーニングで記憶力、判断力を養い、
自ら学ぶ喜び、考える楽しさを発見す
る能力開発の教室を開校している。

一般の学習塾と違って、国語、算数
(数学)、理科、社会、英語といった受
験のための詰め込む教育を行うのでは
なく、アルファ状態でのイメージのノ
ウハウを教えることで、目ざましい成
果を発揮している。

今回は、その授業を取材した。――

学ぶ喜びを知ることからはじまる教育

「教育現場を見渡すと、子供達は、受験戦争に勝
ち残るために休む暇もなく塾に通い、猛勉強を強い
られている。与えられる材料はたくさんあるが、ど
れも情報を詰め込むだけで、それを受ける側(子供
達)がどうしたらわかるか?、どう考えたらいいの
か?という点には力がそがれていない。材料より
も受手側を改善しないと意味はない」と代表の小柳
先生は言う。どのように考えれば、どういうふう
に覚えれば最善なのかを工夫し、主体性を持って自
分の学習スタイルを確立して、学ぶ喜び、考える楽
しさを知らせることがスクール オブ スクールズ
のコンセプトなのだ。

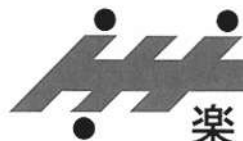
授業を拝見、基本は映像化

アルファミュージックが流れはじめた。「目を閉じ
て、身体の力を徐々に抜いていきます……」瞑想が
はじまった。子供達が少しづつリラックスしていく
様子がかがえる。充分なリラックス状態になつた
ころ、イメージセッションに入る。「さあ頭の中に何
も書いていない一六マスをつくってみましょう……」
SRPでいえば、さしずめメンタルスクリーンの創
造だろうか。「Aの1-2重の三角、Dの1-1上に向い
た矢印……」ことはで伝えられた図形を頭の中で絵
にしながらはめこんでいく。子供達はリラックスし
たアルファ状態を保ちながら一六個のマスに埋め込
まれる図形を頭の中に描いていく。

今度は目を開けて、一六マスに赤、青、黄色のタイ
ルを2枚ずつランダムに当てはめたボードを数秒間見
つめる。ボードが伏せられたあと、時間をおいてどの
位置に何色があつたかを、ノートに記入する。ボード
の表示時間は三秒、一秒と短くなっていく。不思議な
ことに表示時間が短いほど正解率が高かった。

先生が二五個の品物を順番に読み上げる。「コン
パス、クレヨン、めだか、ロケット……」子供達は、
目を閉じてその読み上げられた品物を、一生懸命覚
えようとしている。いや覚えようとしているのでは
ない。頭のなかで物語を作り映像化しているのだ。
そうすることにより、記憶が定着する。

まだまだ授業では、様々なトレーニングが行なわ
れているのだが、ここで全てを紹介するには限界が
ある。トレーニングは概ねイメージ力の強化、情報
の映像化を主体としてプログラムされている。授業
が進むにつれて、情報を論理的に分解したり、組み
合せたりする指導がなされる。右脳だけを強化する
のではなく、左脳のトレーニングも巧みに盛り込ま
れているのだ。



Z R
A K N S
L T

1234567890

ABCDEFGHIJKLMN O P Q R S T U V W X Y Z
G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

ブレインビルダーも強力なスタッフ

「集中力、記憶力のある子はまず、アルファ波もよく出ています」と小柳先生は断言する。ここではアルファテック3とブレインビルダーで、生徒のアルファ波の変化を記録している。ブレインビルダーのトレーニングは各人のフロッピーディスクが用意されている。生徒は自分のディスクを使って自由にトレーニングをすることができる。ちょうど取材中、中学三年の女の子がブレインビルダーに取り組んでいた。ユニット三のセッション一を見事合格。彼女の脳波の特徴は上下の先端が鋭角の波形が多く観察される。「でも、トレーニングを重ねることに、以前よりアルファ波も強まり、アルファが最も強い地点（いままでは鋭角になっていた部分）が、少しずつ平になってきた」と小柳先生が説明してくれた。つまり、アルファ波の強い状態が持続するようになってきたことがブレインビルダーの画面を通して確認することができるのだ。

瞑想を行なうと、アルファ波がでるようになることがわかっていても、バロメーターがなければどのような時がアルファ状態なのか、自分はいったいどのくらいアルファ波が出ているのか、そしてトレーニングによってどのくらいアルファ波が出るようになって



たのかを知ることができない。子供達にとってはなおさらだろう。そういう意味では、ここに設置されているブレインビルダーやアルファテック3は、授業をサポートする強力なスタッフということができよう。

勉強の仕方がわかった

授業の成果はどのように現れていますか
「ある大手学習塾にかよっていた子がいたんですが、勉強することが嫌いはいいや通っていたんですね。うちと塾を掛け持ちで通っていたんですけど、塾を休むことにしてうちだけ通うようにしたんですよ。そして四ヶ月後に塾の模擬試験を受けたら全国で十二番の成績を取ってしまった。本人いわく、いままで覚えられなかったことが、忘れなくなったって言うんですよ。」

この授業を受けて最も変わる点はノートのとおりかたです。先生が黒板に書いた文字をそのまま写すのではなく、絵や図形を使って自分がわかるようにノートを作るようになります。つまり、情報を覚えやすいように変化させる能力が身につくのです。絵を言葉に変える。言葉を映像に変えるなど、情報の変換の仕方を工夫してどれがいちばん自分にとって理解しやすいかをできるだけ短い時間に掴みとる。記憶力のよしあしはそこじゃないでしょうか。

それと、集中ができるようになってきますね。目に見えてわかりますよ。子供って普通落ち着きがなくキョロキョロしているけど、四五回目くらいのは授業から動かなくなる、人の話しを聞くとときにちゃんと目を見るようになるんですよ。」

たしかに、授業を見ていると子供達は実によく集中している。1時間半の長丁場なのだが、飽きるそぶりは見せない。実に楽しそうに授業を受けているのがわかる。

おとなも子供もスタートは同じ

最初の授業は大人も子供も同じレベルからスタートする。従って小学生のクラスで行なっている授業でもおとなにとつて充分に手ごたえが感じられる。では、ここでちょっと挑戦してみたい、まずは縦四列横四列のマスを紙に描いて一六解答用紙を用意をする。次に下の図を三〇秒見つめる。二〇秒目を閉じた後、覚えた図形を先ほどの紙に描いてみる。さて、いくつ描けただろうか？ ポイントは縦からでも横からでもいい、順番に物語をつくって、映像化していくところにある。トレーニンクを続けていくと一六マスも物語の内容もは鮮明にイメージできるように becoming。

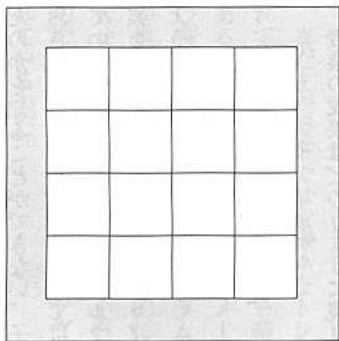
メンタルスクリーンになかなか鮮明にイメージを投影できない方も、このような簡単なトレーニンクからはじめてみたがいかがだろうか。イメージ力の基本はおとなも子供も同じなのだ。

もしかしたら超能力？

今回の取材中に興味深い出来事が起きた。カードの表と裏に描かれた絵の組み合わせを記憶するトレーニンクに入ろうとしたとき、ひとりの男の子が「先生それやったことあるよ」と発言したのだ。この授業は基本的に毎回違う教材が用意される、しかもその教材は小柳先生の手作りなので、世界に二つとない代物である。「うそだよ、やってないよ」と先生。他の生徒に聞いても、カリキュラムを確認しても、やっていないのだが、その子は「俺やってるもん、絶対頭のにこってるもん！」と言い張る。生徒は常に新しい教材を求めて来るので、過去にやったことをもう一度やると、ブーイングが起こる。とりあえず「もう一度やろう」ということでことは治まった

のだが、これってもしかしたら予知能力では？ 授業終了後小柳先生に尋ねてみた。すると「休み時間などで、時々実験するんですが、実はうちの生徒には超能力者が多いんですよ。」という答えが返ってきた。例えば、小学校四年の女の子。漢字の本を取り出し、まだ習っていない六年生の頁を目隠しをした状態で、手だけで頁を読む。すると見事にその頁に書かれている漢字をすべて当てるといふのだ。同じようにして、雑誌に描かれたイラストの内容も当てたという。また、別の子は箱の中に入れたあつた品物を当ててしまうし、さらに別の子供達は紙に描かれた図形を透視してしまうそうだ。またそういう能力を発揮する子はみんなアルファ波が強い子たちだといふ。

しかし、ここは超能力を養成するのではなく、「記憶力、集中力を高めること」を目的として授業が行なわれているので、体系的な実験データはない。あくまでも授業の妨げにならない範囲で行なわれている、遊びの中から得られたデータなのだ。おそらく、脳力を鍛えるトレーニンクを積んでいくうちに、そのような能力が目覚めたのではないだろうか。残念ながら、今回は確認することができなかった。いずれ機会を作ってもらい検証してみたい。数日後、子供達がどのように変わっているか楽しみだ。この七月にはスクール オブ スクールズ千葉校もオープンする。(矢沢)



図

スクール オブ スクールズ
〒155 世田谷区代田2-19-15
TEL 03-5430-4791



新製品ニューズ

BMインターフェイス パソコンで脳波が測れるシステム

ブレインビルダーのモールの一部を改造し、PC 98ノートパソコンに接続して長時間の脳波計測を可能にしたシステムが予想以上に便利で、さまざまな応用に使用できることから、MS-DOSやDOS/Vで動作するコンピュータや、マッキントッシュなどの各機種でも使用可能なソフトを用意して低価格で提供できるように準備をすすめている。

ブレインビルダーは、富士通のFM-TOWNSのOS上でしか動作できなかったが、他の機種でもソフトウェアを用意すれば、インターフェイスの大部分は共通なので、多くの要望に応えられる商品を提供することができる。

ブレインビルダーとの混同を避けるため、商品の名称はBMインターフェイス (Brain Machine Interface) とし、当面用意されるソフトは脳波分析に限定される。価格はBMインターフェイス本体が九八、〇〇〇円、脳波分析ソフトは別売で二八、〇〇〇円の予定。

本格的な発売は一〇月だが、希望者には簡易脳波分析ソフト (PC9801シリーズ用) を付けて、簡易パッケージで、五八、〇〇〇円のキャンペーン価格で提供する。

PC98パソコンをお持ちの方は、このBMインターフェイスをRS-1232Cポートに接続することによって簡単に脳波を測定し、分析することができる。

分析データはロータス123などの表計算ソフトとリンクできるようにしており、データのグラフ表示や統計処理など、目的に応じて自由にできる設計になっている。

簡易脳波分析ソフトは、脳波の一秒ごとにFFT (高速フーリエ分析) した結果をハードディスクにファイルし、必要に応じて呼び出すようになってい。さらに筋電図や皮膚温の分析も含まれていて、心と体の状態を知るのに必要な生理的パラメーターが提供される。心身医学の研究や能力開発の道具としても適しているので各方面から期待されている。

BMインターフェイスの本体は安全のためにオプティカルアイソレーション (光信号を使って電氣的に絶縁する方式) を採用し、頭に電極を装着したときに電氣的な衝撃が絶対にならないように工夫されているので、子供でも安心して使うことができる。

パソコンが急速な勢いで普及し、オフィスや学校、家庭にまで浸透したとき、BMインターフェイスも必須の周辺機器の一つになると思われる。大脳コンピュータとパソコンとの橋渡しがBMインターフェイスだからで、テクノストレス対策上なくてはならない存在になるものと思われる。興味のある方は、脳力開発研究所に詳細な資料を請求されたい。



M A T I O N

バイオフィードバックシステム。

■ アルファータFM-515

¥198,000税別

パソコン連動可(データのグラフ化)

6チャンネル(θ , $\alpha 1$, $\alpha 2$, $\alpha 3$, β , EMG)測定



- パソコン連動により、データのファイル化及びグラフ化ができ、分析トレーニングが可能。
- 各チャンネルのレベルをLEDのバークラフが的確にキャッチ。
- 6チャンネルから希望するチャンネルを選択し、キメ細かなトレーニングを実現。
- ノイズをカットし、クリアな脳波を測定できるアーチファクト除去機能。
- 7段階レベル設定により、むりのないトレーニングを選択。
- テープレコーダとの接続によりアルファ波状態のときのみテープ可動。
- 筋電の電圧変化も測定。

★仕様

外形寸法: 300(W)×180(D)×60(H)mm 重量: 2.5kg

感応周波数: シータ: 4~6Hz、アルファ1: 7~8Hz、アルファ2: 9~11Hz

アルファ3: 12~13Hz、ベータ: 17~30Hz、EMG: 100~300Hz

最大感度: 5mV/D-P

付属品: センサーベルト・ACアダプター・イヤホン・取扱説明書

ご愛用者カード・お客様カード

■ パルラックス

¥58,000税別

別売: コンピュータ基本ソフト

- PC98(Vm以降)に接続し、測定結果をディスプレイ。
- データは、フロッピーに記録・保存。

お急ぎの方は下記銀行口座をご利用下さい。その場合ハガキにて、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方は電話でご連絡下さい。申込み用紙をお送り致します。

■ ブレインビルダー

¥320,000税別

脳力開発支援システム



■ システム価格(一式)

インターフェースモジュール	1台
脳波センサーバンド	1個
トレーニングプログラム CD-ROM	5枚
システムソフト フロッピーディスク	1枚
ユーザーディスク フロッピーディスク	1枚
マニュアル	

詳細はお問合せ下さい。

●ブレインビルダーは富士通FM Towns(メモリー4MB)で動作するソフトウェアです。

●上記価格にコンピューターは含まれません。

● SRPトレーニングテープ

¥24,000税別



● アルファミュージック(全2巻)

¥4,000(税別)



● アルファクラシック(CD3種)

各¥2,500(税別)



脳力開発に、リラクゼーションに、毎日のヘルスケアに、人間の脳と心のしくみを理解しながらの実践をまじえた、メンタルトレーニングのベーシックプログラムです。

I N F O R

応援します、あなたのアルファライフ。

アルファトレーナー

¥58,000弱

ポータブルな個人向けバイオフィードバック装置！



- アルファ波の強弱を2段階フィードバック音と5段階レベルバー表示で確認。
- トレーニングタイムとアルファ波積算タイムのデジタル表示でトレーニング効果を一目で把握。
- 2段階レベル切換スイッチにより、さらに高度なトレーニングが実現。
- アルファ波以外のノイズを赤色LEDバーが表示。正確な脳波測定が可能。
- どこでも気軽にトレーニングできるよう単3電池4本で可動。

★仕様

外形寸法：120(W)×135(D)×35(H)mm 重量：0.5kg

感応周波数：アルファ：8～14Hz

測定感度：Lo:7.5～15 μ V、Hi:15～30 μ V

付属品：センサーベルト・イヤホン・自己恒常性テープ2巻
アルファミュージック2巻・電池(単3×4本)・取扱説明書・保証書

アルファテック3

¥73,000弱

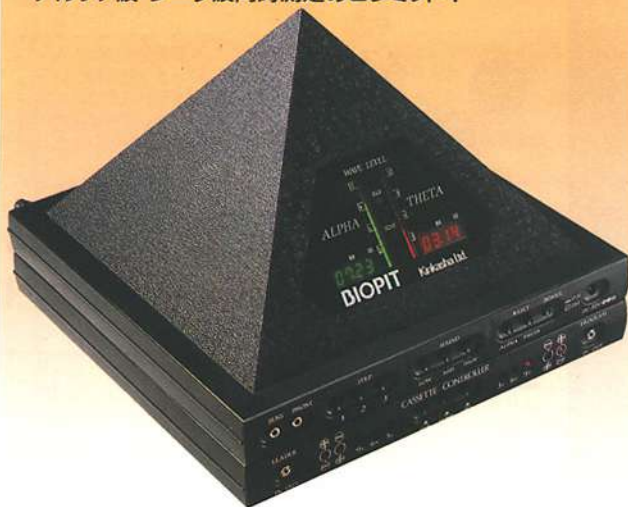
さらにテープレコーダとの接続機能
(アルファ状態のみテープがまわる)
がついたデラックス版



バイオピット

¥105,000弱

アルファ波・シータ波同時測定のパイラミッド！



- すず虫音とまつ虫音でアルファ・シータ波を確認。
- レベルバー表示により電圧の強弱を確認。
- 積算タイムが両波の出現を正確に表示。
- 3段階レベル切換スイッチによるキメ細やかなトレーニングが可能。
- カセットコントロールを接続することにより、3/6/9Vのテープレコーダ2台を同時にON/OFF操作可能。

★仕様

外形寸法：277(W)×277(D)×190(H)mm 重量：1.4kg

感応周波数：シータ：4～8Hz、アルファ：8～14Hz

最大感度：2.5 μ Vp-p

測定感度：(シータ)ステップ1：15 μ Vp-p、ステップ2：30 μ Vp-p、ステップ3：60 μ Vp-p
(アルファ)ステップ1：7.5 μ Vp-p、ステップ2：15 μ Vp-p、ステップ3：30 μ Vp-p

付属品：センサーベルト・アダプタ・取扱説明書・保証書

▼お申込み方法

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
お振込み後、発送まで約10日位かかります。



らくらくできる
スポーツ
メンタルトレーニング

志賀一雅／岡邦行 共著
学習研究社発行

1,200円



スポーツにおけるメンタルトレーニングが注目されています。本書の前半は、スポーツライターの岡氏によって、有名選手たちが実践するメンタルトレーニングを実際に取材し、その実態を分かりやすくレポートしています。ダイハツ工業の女子陸上競技の選手たち、Jリーガー、プロゴルファー、エアライフルの選手、エアロビクスの世界チャンピオンなど幅広く紹介されています。

後半は、志賀所長がアルファ波を指標にしたリラクゼーショントレーニングやアルファ波強化の方法、イメージとの条件付けの実際を解説しています。

スポーツに限らず、あらゆる分野にメンタルトレーニングが有効活用できますので興味のある方は書店でお求めください。



潜在脳の醒まし方

プレッシャーに弱い人のための
絶好調指南

志賀一雅 著

ダイヤモンド社発行

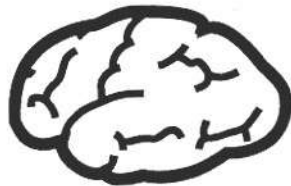
1,400円

真の才能はどうすれば開化するのか！
実力は果たしてこの程度なのか？

人生の可能性を左右する「脳力の育て方」についてわかりやすく真面目に解説したトレーニングブック。

本書はダイヤモンド社のヒット企画「達人ボックス」の第6弾目で、ユニークな編集で図版が多く、活字も見やすいことが評判。四六版の260ページ。

何となく実力が出せない、目標が見つけれられない、疲れている、能力の限界を感じている、なかなか集中できない、ついていない、という人を対象にリラクゼーション練習やアルファ波強化の方法とそれらの条件づけを通じて日常生活に活かす具体的な提案を記載しています。



C A L E N D A R

SRP公開セミナー

Self Regulation Program

内容 ■アルファ脳波を指標にして自己恒常性を高め、能力発揮に必須の健康と集中力の向上を図ります。さらに「アルファの状態」で願望をイメージすることによって、さまざまな課題解決を試みます。参加者からの驚異的な成果がたくさん報告されています。

■1日目 14:00~18:30 2日目 9:30~16:30

第132回	8月27日(土) ~ 8月28日(日)	兵庫
第133回	9月10日(土) ~ 9月11日(日)	東京
第134回	10月8日(土) ~ 10月9日(日)	東京
第135回	11月12日(土) ~ 11月13日(日)	東京
第136回	12月10日(土) ~ 12月11日(日)	東京

*変更する場合がありますので、必ず電話でお申込みください。

会場 ■ルーム6：お茶の水スクエアA館2F(東京)

参加費 ■38,000円(再受講は2,000円。要予約)

講師 ■志賀一雅

お申込み・お問合せ ■脳力開発研究所 TEL03-3565-0334

■スケジュール

1日目

- ・心と体の心理生理学
- ・段階的リラクゼーション法
- ・エログラムによる自己分析
- ・アルファコントロール
- ・グループ討論

2日目

- ・自律訓練法の基礎と応用
- ・健康な睡眠と夢の活用
- ・右脳と左脳——イメージの作用力
- ・アルファ脳波の測定
- ・意識分析と目標の設定
- ・願望実現法



Self Regulation Program

心の科学—潜在脳力活用法—

内容 ■SRPセミナーのプログラムをベースに、現代の複雑なストレス環境の中において、心も体も健康でより豊かに生きていく方法を提案します。講座は全6回で、脳の素晴らしい働きに着目し、心も体も健康でより豊かに生きる条件を探り、アルファ波が多くなる訓練を行い、願望実現や目標達成などをアルファ波を条件づけて実行していきます。

時間 ■第1・第3木曜日 19:00~20:30

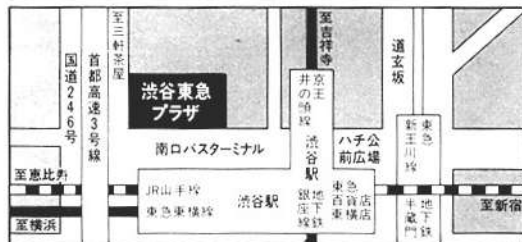
受講料 ■3ヶ月全6回 16,000円(入会金別途6,000円)税別

講師 ■志賀一雅

場所 ■渋谷東急プラザ8F

お申込み・お問合せ ■東急BE TEL 03-3477-6277

日程	■第1回	10月6日(木)	心の作用力(心理・生理学的考察)
	■第2回	10月13日(木)	自己分析による目標の設定
	■第3回	11月17日(木)	リラクゼーション練習とその応用
	■第4回	12月1日(木)	アルファ波強化練習と条件反射の形成
	■第5回	12月15日(木)	イメージの作用力と願望実現法
	■第6回	12月22日(木)	健康な睡眠と夢の活用・夢の実現



東急クリイティブライフセミナー

BACK STAGE

意見を異にする人でも時間をかけて話し合うと、結局同じ事を考えていたりする。ただ表現が違っているのもまったく意見が違うのかなと錯覚しているだけ、ときに辛辣な反論を口にしてしまい後悔することがある。

一方で物理学会に顔をだし物理的な討論をする。他方では宗教団体からの要請を受け、彼らの真剣な主義、主張を聞く。どちらも人類の幸福、繁栄に貢献しようと努力している点では共通していて、その狭間で私にできることは何だろうか、自問自答する機会が多くなった。

