

1996年3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.13 NO.1

# ALPHA SCIENCE

特集 ● 右脳の扉を開け!!

声優 小原乃梨子さん

# 感動を伝える ポエムセラピー

—— 声を聞くと、すぐにジェーン・フォンダやシャリー・マックレーン、ブリジット・バルドーの顔が浮かんで来て、いささか奇妙な感じがしますが、外国映画の声の吹き替えでは最も多くをこなしてこられた小原さんにお目にかかれる機会があり、ポエムセラピーについていろいろお話しを伺いましたので、ご紹介しましょう——

## 特集 右脳の扉を開け!!

識者・経験者に聞く ■ 小原乃梨子さん 「感動を伝える・ポエムセラピー」	2
アルファサイエンス協会設立のご案内 ■	7
レポート1 ■ 「内観特別研究会」に参加して	8
エッセイ ■ K.SHIGA	11
クローズアップ ■ 原 久子さん 思うことが必ず実現する	12
レポート2 ■ アルファ波と水辺	14
探訪 ■ 「唯物の時代から調和の時代へ」	18
インフォメーション ■	20
SRPセミナー日程 ■	23

## テープで収録されたのが本当の声

**志賀** 日頃テレビやラジオで耳に親しんでいる声を実際に目の前で生で耳にするわけですから、いささか緊張の対談になりそうですが、よろしくお願い致します。私はどうも映画や芝居に関する常識に乏しいものですから、いろいろ失礼な質問をしてしまいそうですがお許し下さい。

**小原** どうぞ何なりとお話し下さい。私も志賀先生とお話するのを楽しみにしてききましたから。

**志賀** それにしても小原さんはいい声ですね。もちろん専門的に磨かれたからでしょうが……。洋画の吹き替えなど、会話の内容やイントネーションで意味は分かりますが、声の質で性格や感情が伝わりますよね。役それぞれに声の質を変えていることは分かりますが、それにしても小原さんはいい声です

ね……ハスキーでちよつとセクシーな。(笑)

**小原** 先生もいい声していらつしやるじゃないですか……マイルドで魅力的ですよ。プロの私が言うのですから喜んで下さい。

**志賀** この私が、ですか？ 自分の声はどうも好きになれない……。よく講演すると、主催者が録音してくれて、その声を聞くと「これが自分？」って感じしますよね。いい悪いではなく好きになれない。ビデオに映っている自分の姿など、とても見れない……好きになれないですね。(笑)

**小原** 私だって同じ。でもね、録音された声が本当の自分の声でしょ、皆さんはその声を聞いて小原乃梨子って思ってたさるのだから、自分もその声が好きになれないと駄目、一生つき合うのだから……。今やっているセミナーも、ご自分の声がもし嫌ならトレーニングしましょ、ということなんです。お顔はメイクアップして美しくするのに、皆さん声は何もしない。でも声もトレーニングすると素晴らしいになりますよ。

**志賀** なるほどそうでしょうね……。

ところで、テレビの洋画を見てつくづく感心させられるんですが、口の動きと日本語とのタイミングが絶妙に合っていますね。画面では英語やフランス語を喋っているから、イントネーションや言葉の長さ、順序は日本語とすごく違うでしょ？ それなのにどうしてあんなにうまく合うのでしょうか。

**小原** それは翻訳がいいからです。初期の頃は大変でした。ただ訳したって感じて、私たちはアテレコ調と称して、ほとんど一本調子で読まなければならなかったんです。口と合わせるのにほんとうに苦労しました……。

今年洋画の吹き替えを始めて40年になるんですね。アニメーションを日本俳優連合でやろうという話もあるくらいで、当時はテレビ放送が始まって洋画を放映するのに吹き替えが必要だったんですが、

人がいないんです。ほとんどが若手の新劇の俳優さんたちで、それから始まって40年ですから、その間ほんとうにたくさんやってきました……。だから技術的にも上達しましたし……。なんて言っても翻訳がいいですよ、今は。

## 役になりきる

**志賀** あれくらい画面と呼吸がぴったり合うと気分いいでしょうね。ご自分でご覧になって……。惚れ込んでしまうでしょう。

**小原** そうですね。始めの頃はプリジド・バルドーになろう、シャリー・マックレーンらしくやろう、ジェーン・フォンダになり切ろう、と私の方から擦り寄っていったわけです。私生活も含めていろいろ調べて、こんな考えなのかな……。とか、こういう気持ちなのかなって。

だけど本当はプリジッド・バルドーになるのではなく、バルドーの演じる役になり切らなければいけないわけです。そう考えるようになってからはおもしろくなりました。それぞれ女優さんたちも生活が変わり考え方も変わってくるでしょ？ それがすごく分かるんです。もちろん吹き替えをやっている最中に分かった言うのではなく、長いことやってきて振り返って見たとき、その変わり方が伝わるんですね。

**志賀** 喜びも悲しみも……。

**小原** そう。ジェーン・フォンダがアカデミー賞を授賞したときなんか本当に嬉しかった。自分が授賞したような気持ちになっちゃうんです。いつだったか私が吹き替えをした作品で、5人の女優さんがみんなノミネートされて、誰が受賞するのか、みんな受賞してもらいたいし、複雑な気持ちでした。

**志賀** とこで、映画の撮影だと、クランクインしてから何ヶ月もかけて作品を完成させる。カットカッ

小原乃梨子（おはら・のりこ）  
1935年生まれ。46年に児童劇団「虹の橋」に入団。NHKラジオの子役として出演。55年跡見学園卒業後、劇団「女優座」に入団。民放テレビ開局当時の各局のドラマやCMで、タレントとして多数出演。テレビの洋画やアニメの吹き替えなど「声」の仕事を中心に活動。声優業の他にも、ラジオ番組の司会やDJ、レコードのリリース、朗読会、著作活動、講演・講座など各方面で意欲的に活躍中。日本ダイナースクラブカルチャーセミナーにて「声とことばの魅力学」よみうり渋谷アカデミーにて「小原乃梨子の朗読サロン」「小原乃梨子のボエムセラピー」を開講。

ト撮影しておいて、後で編集する。役者さんも調子の良いときや、あまり乗らないときとか出てきてしまうでしょうが、吹き替えの場合にはほとんど一気にやってしまうんでしょう？ ストーリーの展開が良く分かっておもしろいんじゃないですか？

**小原** 確かにそれは言えますね。映画の吹き替えではあるけれど、ドラマを演ずるという意味では舞台みたいな感覚です。非常にリアリティーがあります。ドラマの中の人生をやってしまった感じは映画より強いですよね。

**志賀** 例えば、シャリー・マックレーンのアウト・オブ・ザ・リズムはどうでしたか？ 超常現象には否定的な考えをもっていたのに、南米への旅行で神秘

体験をしてしまった。やがて神秘の世界に引き込まれていく……。こういうストーリーに抵抗がありませんでしたか？ もちろん割り切れればいいのですが、役に切り切れたかどうか、ですが……。

**小原** ぜんぜん抵抗はなかったですよ。むしろ興味があるんです、こういうことに……。

## 私はかぐや姫

子供の頃、体が弱くてアレルギー体質とか腺病質と言われていて寝ていたことが多かったんです。父がよく本を買ってきてくれて、読んではその世界に入り込んだり、いろいろ想像したりして……。だ



## 妖精たちのクリスマス

小原乃梨子著  
ジュビター出版 (03-3589-3831)  
定価 3200円



からだ想像が広がっていき、天井のしみを眺めながら自由に意識が飛び回る感じ……。幽体離脱ではないのでしようが、類似体験なんです。親指姫の感じでツバメの背中に乗って外を飛び回るのを想像したり、真剣に私はかぐや姫だと思ひ込んだり……。

どんなに辛くても私はかぐや姫なんだから、ここにいるのは仮の姿。帰るところがちやんとある。今を大切にしないと帰って来さざると後悔する……。今に辛くても……。だから、私が子供の頃にいろいろ体験したことをシャリーも同じように体験したんだという意味で抵抗感よりは親密感の方が強かった。

よくデジャビューという体験があるんです。ヨーロッパなんか旅行するでしょう。始めていく処なのに、なんか見た覚えがあるんです。お店とか道の曲がり具合とか、はつきり覚えているんです、始めてなのに……。でもね、よくよく考えて見たら映画で吹き替えやったときのシーンだったりして……。

(笑) ほんとにたくさんやってきたでしょ。だからいちいち覚えてはいないけれど潜在意識は覚えているんですよね、細かいところまで……。

**志賀** 超常現象の観察はだから難しい。意識として記憶していなくても潜在意識はちゃんと覚えてる。例えば、胎児は6ヶ月位になると大脳の皮質の部分が発達して神経回路が形成されお母さんのおなかの中で体験したことは潜在意識の記憶に残っているらしいです。おなかの中です。おなかの中もけっこう音が聞こえる。話しの内容は理解できなくても言葉の記憶が残っていて、大人になってから出てくる……。アルファ波やシー

タ波が強くなる深い瞑想では、それが出てくるんですね。「内観」するとよく分かります。瞑想しなくてもアルファ波やシータ波が強いときには共鳴してしまう。細胞のDNAレベルでも自然界との共鳴の条件づけがされていると言う学者もいますね。共鳴が起きると親近感とか体験したことがあるような印象になるんですね……。ESP(超感覚的知覚力)の予知現象と区別がつきにくいので困るんです。

## 何かが伝わる

**志賀** ところで、小原さんはいまポエムセラピーを提唱されている、と伺いましたが……。

**小原** ええ、そうなんです。私が朗読するでしょ、特に詩の朗読のときが凄いです、聞いた人がみな元気になってしまふ。腰の痛みが取れたり、肩こりが治ったり……。偏頭痛がとれたり胃腸の調子が良くなったり。皆さんから喜ばれるんです。これは何かあるんじゃないかな、って思っていたら知り合いいの方から志賀先生に相談するといひよって言われて、先生の本を読ませていただいたり……。でも直接先生のお話しを伺った方がとっとり早いでしょ？

**志賀** セラピーとなると立場の問題もありますから話しをしたり行動するのは気をつけなければなりません。



せんが、凄く興味があります。亡くなられた桜林仁先生のミュージックセラピーや石川中先生のバイオフィードバックセラピーなどの研究のお手伝いをしてきましたから、患者さんの治療していく様子を見るにつけ、真剣に取り組むべきテーマだと痛感しました。アロマセラピーとか、イメージ療法などたくさんありますよね。行動療法の範疇に入るわけで、人の本来持つ自然治癒力をいかに高めるかということなのでしょうが、それだけではなくセラピストとクライアントとの間の信頼関係、つまり「気」の交流が大切なのではないかと思うんです。

## 右脳の扉が開く

この種の現象は多くの場合心理的なプラセボ（擬薬）効果だと簡単に片づけてしまいがちですが、冷静に観察すると、もちろん心理的な効果は大きいかれど、それだけでは片づけられない本質的な作用も存在しているんですね。

その気になれば、ただ音楽を聞いているだけでも胃の調子が良くなったり、ある種の香を嗅いでいるだけで血圧が下がることもありましようが、いい気分て演奏した音楽、気を入れて調合した香料、気持ちよく朗読した詩、の方が効果が大きいのではないですか？ セラピストの右脳の扉が開いて健康な「気」が出るんでしょうね。受け手側も右脳の扉を開けてその「気」を受け入れる。感動すれば扉は全開でたくさん「気」をもらうことができる。不安や不満を感じながらでは扉が閉ざされ、折角の朗読も素通りしてしまう、こんな仕組みなんでしょうね。

小原 それってすごく良く分かります。朗読してて手応えがあるんです。聞いてくださるお客様から私は「気」をもらうんですね。フィードバックがあるんです。乗りやすい性分ですからますます気分が良くなって、会場全体が盛り上がりつつ感動の波が

湧きおこる。そんなときは私はぜんぜん疲れないしお客様もとても明るくなる。だから、この喜びを多くの人に伝えたい……………

おもしろいですよ。上手に朗読するテクニクってあるじゃないですか。左脳の力でしようね。随分勉強してきましたから、プロとしてテクニクは充分に身につけているつもりですよ。でもね、こればかりはテクニクじゃないんです。私がどれくらい詩を感じたか、つまり右脳をどれくらい使ったか、その感じたままをどれくらい素直に朗読できたか、お客様の反応に現れるんです。恐いくらい。

志賀 まさに「心」「技」「体」ですよ。技を磨いて体力をつけて、でも心が伴っていないと技が生かされない。ところで、ご自身でも詩をお書きになるんですか？

小原 ええ書きますけど駄目なんです。私って左脳人間みたい。理屈っぽいんです。私の詩はおもしろくも何ともないんです。小さい頃から完璧でないと満足できない。そして誰かに認められたい、神様に認められたい、という願望で過ごしてきましたから……。完璧を目指して頑張ってきたんですね。でも、右脳も大切だと思っているうちに少しずつその感覚が芽生えてきたみたい。気が楽になりました。それで私は童話を書きたい。小さな子に夢をいっぱい教えたいの。私の小さい頃は父がよく本を買ってくれて、いろいろ童話を読み、想像の世界を楽しんだんです。だんだん夢が無くなってしまっ世の中でしょう？

志賀 それは素晴らしいことですね。子供のうちにいいものに触れ、いい体験をしておきたいですよ。いい音楽を聴く、いい絵をみる、いい景色を眺め、いい人に出会う……………これらが潜在意識に刻み込まれれば、あとはその人の感性に委ねても安心です。コンピュータのパーソナルティーの世界のみで育ったら……………心配ですよ。たくさん童話を創作して下さい。どうもありがとうございます。

# アルファサイエンス協会設立のご案内

4月20日の発足を目標にして、表記の協会を設立すべく準備を進めています。

ご関心のある方は事務局までお問い合わせ下さい。

## 設立の趣旨

人間の本来もつ目標達成、願望実現、課題解決へ向けての智恵、意欲、力を発揮する機能、健康維持力、超感覚的知覚力、超科学的な作用力をもつ脳の働きを、アルファ波を指標にして現象論的に観察し、現代及び近未来社会において、これらの脳力をいかにして回復させ、新たに開発するかの方法を、広く世の中に提示することは意義深いと考えます。そこで、アルファ脳波をキーワードにした便乗商法が氾濫している現状に鑑み「真実一路」「真実不虛」の精神で相互研鑽を図り、真実を提供できる団体の組織化を提案します。

## ■目的

1. 脳力開発研究所が開発したSRPセミナー「アルファ脳波を指標にした脳力開発法」の科学的な研究と応用を広く普及させる。
2. 会員相互の交流と情報の交換を図る

## ■事業

1. SRPセミナーの開催
2. SRP関連の商品の開発及び販売
3. SRPセミナーの指導員養成と資格認定
4. 指導員の活動支援
5. 機関紙「アルファサイエンス」の発行
6. マインドシンポジウムの開催
7. 情報交換ネットワークの運営

## ■会員

1. 一般会員：機関紙「アルファサイエンス」の購読者
2. 正会員：SRPセミナーの受講者で入会希望者
3. 指導員：SRPセミナー指導者講座を受講し指導者として協会から認定された者
4. 団体会員：本会に賛同する法人、団体

## ■入会

入会を希望した者が理事会の承認を得て、所定の入会金、年会費を納めることによって本会に入会できる。

## ■会員の権利

1. 一般会員 アルファサイエンスの配布  
協会主催のイベントへの割引参加
2. 正会員 アルファサイエンスの配布  
協会主催のイベントへの優待

協会販売商品の割引購入  
SRP指導員講座への参加

3. 指導員 アルファサイエンスの配布  
協会主催のイベントへの招待  
協会販売商品の割引購入  
SRPセミナーの開催
4. 団体会員 アルファサイエンスの配布  
協会主催のイベントへの優待  
協会販売商品の割引購入  
社内研修でSRPセミナーの実施

## ■組織

本協会に事務局を置き、理事会と評議会で決定した事項を執行する。評議会は指導員で構成され、理事会は協会長が推薦し、評議会で承認された理事で構成される。協会長は脳力開発研究所長とする。

### 年会費/入会金

1. 一般会員 ￥3,000 / 無料
2. 正会員 ￥4,000 / ￥3,000
3. 指導員 ￥4,000 / ￥3,000

## ■SRPセミナー

1. ベーシックセミナー 6時間 ￥18,000
  2. アドバンスドセミナー 6時間 ￥18,000
  3. 指導員養成講座 12時間 ￥76,000
- その他：指導員認定/登録料として ￥100,000

## ■事務局 脳力開発研究所内

〒161 東京都新宿区下落合3-17-40

TEL 03-3565-0374 FAX 03-3565-0335

# 「内観特別研修会」 に参加して

脳力開発研究所 志賀一雅

毎年8月上旬の7日間、栃木県喜連川の瞑想の森・内観研修所で特別研修会が開催されます。

すでに6回目を迎え、私は面接者のお手伝いをしてきましたが、同時に内観中の脳波を計測し、内観の効果のメカニズムを分析することを目的としています。その概要をレポートします。

## 内観の魅力

今年も昨年に続き特別内観研修会で面接のお手伝いをさせていただきました。昨年ほどの猛暑ではないにしても、暑いことには変わりなく、熱心に内観をされている方々の様子を見るにつけ、頭の下がる思いでいっぱいです。

参加の目的や動機、解決すべき課題は立場や状況で異なりますが、「内観」の方法がまったく共通で、共に一週間過ごすことで質の異なる様々な問題が解決されていく、この素晴らしいメカニズムに少なからず興味を抱きながら、その魅力の虜になって奉仕させていただいております。

健康上の問題、職場や家庭内の人間関係の改善、勉強や仕事への取り組みなど、どのような問題であれ、蒸暑い屏風の中で過去の自分を調べることによつて解決の糸口が見つかり、知恵や意欲が湧き出てきて、すっかり元気を取り戻し、将来へ向けて希望と喜びが込み上げてきてしまうのは事実です。

## 脳の調整機能

もともと私たちの脳の働きには、環境順応力と創造力が備わっていて、それらの力が十分に発揮されているときは心身は健康です。

どう考えても屏風で仕切られた畳半畳の空間に身を置いたのではリラックスできそうにありません。ましてや夏の暑さですから辛さの方が強いことでしょう。ところが内観が進むにつれ辛さを感じなくなり、やがては心地好ささえ感じるようになります。

始めのうちは我慢したことでしょうが、やがて脳の調整機能が働いて自動的に順応してしまい、我慢ではなく、まさに「住めば都」になるのです。

冷房完備、心地好い音楽と香り、ゆったりとしたリクライニングシートに身を置いてリラックスのひとときを持つことはできますが、このような環境で果たして「内観」が深まるものでしょうか？

おそらく合理的で理想のように思われる環境ではない「内観」ができないと思います。脳の調整機能を発揮させるチャンスがないからです。

## 環境順応と脳波

私は脳波の研究をしている立場から、環境順応のプロセスと脳波の関係を調べてきました。アメニティー





(快適空間)の研究として脳波測定への依頼を受けることが多いからです。

いろいろな観察から、アルファ波が多いときには、心と体がリラックスして、脳は目的に向けて集中活動をしていると思われる。確かに快適だと思われる空間に身を置きますと脳波に含まれるアルファ波成分は多くなり、心と体がリラックスできていることを裏づけています。

ところが座禅がいい例ですが、とてもリラックスできそうもない空間の方が、始めはなかなかアルファ波が出ないのですが、やがて快適空間よりもはるかにアルファ波は強く出るようになります。脳が環境に順応するように働き、その上で集中力を発揮するように作用するからだと思います。

内観の屏風の中も同じことが言えそうです。私自身を含め、脳力開発研究所のスタッフ2名が内観したときの脳波を1週間連続で計測しましたが、3日目、4日目と次第にアルファ波が強く出るようになりました。

アルファ波の強さに応じて集中の深さも増してきます。時間があつと言う間に過ぎ、心地好さを感じます。おもしろいことに屏風から出ますと強いアルファ波が出ないのです。条件付けされたのです。

### 面接の意義

面接の最中に内観者と面接者の脳波を同時に測定できるというのが、実際にはできませんから、以下は推測の話になります。

面接をするとき、屏風の前でしばし瞑想をします。姿勢を正し、呼吸を整え、最敬礼ののち合掌をして心を整えます。このとき面接者の脳波はアルファ波が強くなっているはずで

す。屏風の中の様子が目に見えるように伝わってきます。姿勢や表情を想像することができます。透視力

が働くのでしよう。もちろん外れるときもあります。が、屏風を開けてみますと想像した通りのことが多いのです。

面接者は、内観が深まることを祈るような気持ちで報告を聞きますが、これはアルファ波が強く出る状態にして「気」を送ることに相当しています。

気功師が「気」を出すとき脳波が強いアルファ波になっていることに似ています。そして、受け手の脳波もアルファ波に同調したとき、「気」による治療が成功するようです。

もちろん「気」による治療とは違いますが、内観者と面接者とが共にアルファ波状態になれば、言葉の表現を越えた共鳴・共感が働くと思われる。

だとすれば、面接者としての資質と修行が求められます。西洋流のマニユアル化された合理的なカウンセリングと本質的に異なる要素を含んでいるものと思われ

### 睡眠の質がよくなる

昨年に続き、今回は脳力開発研究所が開発した2チャンネルのBMIをノートパソコンに接続して、右脳と左脳の脳波を同時に測定しました。面接中は測定できませんから、もっぱら睡眠中の脳波を連続して測定しました。

始めの2日間は睡眠全般にわたってベータ波成分が多く、ときどき現れるアルファ波は強いのですが、現れる周期がバラバラで、一般に言われるレム睡眠の九〇分にはなりません。

右脳と左脳の脳波もバラバラで、相互の関連性が見られません。日常生活のストレスをそのまま引きずっているものと思われ

ますが、同時に、内観者の苦悩を受けているのかも知れません。しかし、3日、4日と内観が進むにつれてベータ成分が少なくなり、アルファ波はほぼ九〇分周期で

強く出るようになります。しかも右脳と左脳のアルファ波の出方が揃い出します。そのとき夢を見るのでしよう、検証が難しいのですが、右脳と左脳のアルファ波の出方が揃った記録があるときには、はっきりと夢を見た印象があります。

### 右脳と左脳の統合

面接と面接との合間に瞑想しますと、睡眠の脳波と同様に3日、4日と内観が進むにつれて右脳と左脳のアルファ波の出方が揃い始めます。言語思考の論理的な左脳と、イメージ思考の感性豊かな右脳とが強調して活動しているのです。内観が進むにつれてイメージが鮮明になりますし、論理的な思考も冴えてきます。

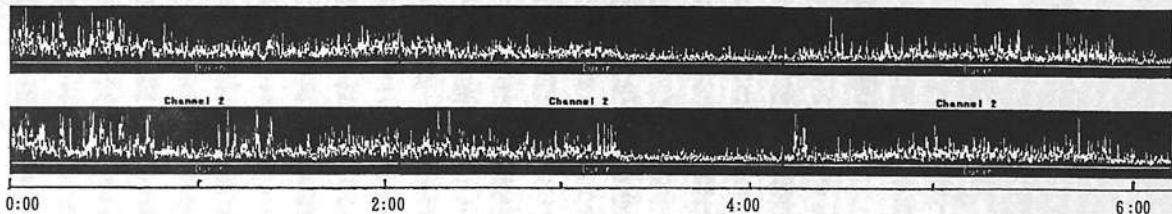
このような現象は内観者だけでなく面接者にもいえることで、脳波的にそれを裏付けています。環境に順応させながらアルファ波を強化し、右脳と左脳を統合させて問題解決を図るのが「内観」の特徴である、と私なりに解釈しています。

### 内観とは

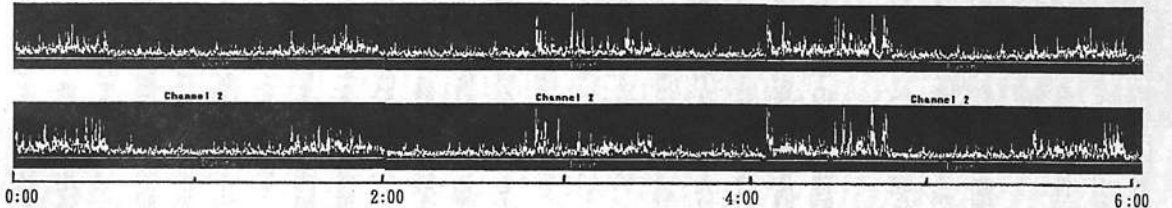
浄土真宗の「身調べの行」を吉本伊信氏が宗教色を排除し多くの人が体験できるようにした瞑想法。1週間日常生活から離れ、朝6時から夜9時まで、屏風で仕切られた畳半畳の場所に籠り、生まれてから現在までの自分を調べる。

課題は「してもらったこと」「してかえたこと」「迷惑をかけたこと」を、母や父、祖父母、兄弟姉妹、妻や夫を対象に調べ、2時間毎に尋ねる面接者に報告する。いかに多くの人の愛情に支えられてきたかが実感できる。

内観初日



内観4日目



# ESSAY

KAZUMASA SHIGA

徳島大学の非常勤講師を拝命され5年になる。情報工学の学生たちに生体情報の講座を受け持っている。遠方なので集中講義だが、長時間の連続授業にもかかわらず、学生たちが熱心なので張りがあり、楽しみの一つになった。

情報工学教室の赤松則男教授は大のオーディオマニアで、自作の真空管式のご自慢の装置で音楽を聴かせてくれる。教授の部屋を訪れるとクラシック音楽が流れていて、それをBGMにしながらか術論議を展開する。一段落すると話題はオーディオのことになる。これも楽しみの一つだ。高校時代にオーディオに凝って、自分なりに工夫した装置が特選に入選。大人たちに混ざって表彰された経験もあって、その頃を懐かしく思い出しながらの会話だから話しが尽きない。

アルファミュージックの話題になったとき、いままで流れていたBGMを別の装置に切り替えて、どちらの方が音がいいか、どちらの方がアルファ波が出やすいかを尋ねられた。音の評論ができるほどの耳ではないが、いままで聴いていた音の方が気持ちよく感じたし、アルファ波が出やすいと思った。

実は、いままで聴いていた音楽には、CDの再生音の他に20キロヘルツ以上の超高音を加えられていて、耳には聞こえないが細胞は刺激を受けているらしい。実際の演奏会場には超高音が存在する。演奏家たちがCDの音を好まない背景には、この超高音が含まれていないからではなからうか。CDの音楽でも超高音を加えると、ほとんどの音楽家が満足するという。ところが、学生たちは超高音を加えると違和感があり、普通のCDの音の方を好むという。

CD音楽で育った若者たちは、超高音のない音楽で条件反射学習してしまった。経済性が優先され合理的になることは避けられないが、そのことは自然界に存在する本当の刺激から遠ざかり、やがては自然の刺激に違和感を感じるロボットミーになることを覚悟しなければならない。テレビドラマで牧場に憧れた若者が、牧場の臭さに驚いて逃げ出すのだから、バーチャルリアルティーの世界に酔えば、現実の人生は退屈なものと同暴自棄になりかねない。四季おりおり自然に触れ、自然の刺激に感動を覚える感覚を大切にしたい。

CLOSE UP

## 思うことが必ず実現する 自己実現瞑想法

原 久子さん 原瞑想アカデミー

—心の浄化を目的とするヨーガ瞑想でご自身の健康上の問題を克服され、GLAの高橋信次氏に師事して心の世界を開眼された原久さんにインタビューしました。



インドの地で聖者から自分の目を見られた瞬間、聖者の目が鏡のように輝き、たくさんのメッセージが私の潜在意識に刻み込まれた印象を受けました。

### ●どのくらいなメッセージだったか?

いろいろありますが、私の場合心の浄化がまだ不十分であるということ……。当時はじめてめぐり会った心の師に他界されてしまい、新たに師を求めて、悟られた方からの導きを受けたいという願望を持ち続けていました。

そんな私に「本当の師は、あなたの心の中にあるのですよ。さあ、これから自らの心を浄化して、あなたの心の奥深くにある師の導きに従いなさい」と悟らせていただきました。

ですから私はインドから帰って、心を浄化するための瞑想を徹底的に行いました。すると潜在意識に刻みこまれたサイババのメッセージが湧き出てきました。「あなたには心の重荷がたくさんあります。その重荷を取り去れば素晴らしい未来が開けます」という声が響くのです。

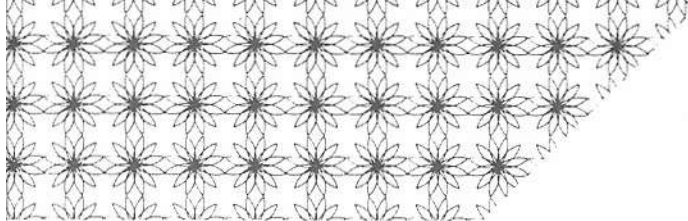
そこで、この重荷を取り去るための瞑想を徹底的に行いました。東京を離れて栃木県の「瞑想の森」を修行の場にしました。内観研修所の一角に小さな家を建てさせていただいて、3年間心の浄化のため

### ●サイババの話しを伺いたのですが

12年ほど前になりますが、真の指導者を求め、たくさんの瞑想の本を読んだ中でサイババを知りまして直接指導を受けたいと思いました。今でこそサイババは有名で大勢の方が会いに出かけているようですが、当時は殆ど知られていませんでしたから、どこへ行つて、どうすれば会えるのか調べようもなかったんです。

でも、この聖者と会うことが私の潜在意識からの願いである限り、必ずいつかは会えることを信じて毎日瞑想していました。そうしたら「原久子インド瞑想の旅」を企画したいと、ある航空会社から相談を受けたのです。すごいタイミングでしょ? そこで、サイババに会うことを条件にその企画をお引受けしました。

航空会社の方が現地へ行って随分苦労され、やっとの思いでサイババに会い、旅の企画を説明したところ、サイババは「原久子という人が来るのは分かっています」と言われたそうです。



の瞑想生活が始まりました。

## ●それで内観にご関心が おありなのですね

ええ、私は高橋信次先生の教えの影響を強く受けていますが、この「瞑想の森」で過ごしたことは大きな収穫でした。私の潜在意識は、「止観瞑想」と「対人関係調和の瞑想」という二つの心の浄化法を教えてくれました。そこには三つの大きな気づきがありました。

一つは、自分自身を知らなければ、周りのことを知ることができない、と言うことです。自分をどのくらい知っているかの程度に応じて他人を理解することができなのです。

二つ目は、これまでに体験したことを調べ、その因果関係を明確にして反省したとき、体験したことが悟りの材料になり、心の向上の糧となります。

三つ目は、幸せは与えられるのではなく、各人が置かれている環境で、他からどれくらい恵みを受けているか、愛されているのかを感じ取る能力に依存している、と言うことです。

愛を感じ得る能力が高まる場合は幸福感の深まる度合と比例しています。そして、その幸福感の深まった心で生活していれば、私たちの周りに幸福な環境が展開され、ますます幸福感が深まります。

内観は一週間泊り込みで、朝6時から夜9時までの15時間、屏風で畳半畳に仕切られた中に籠り、生まれてから今までに関わった人々と自分との関係を客観的に調べながら、自分は一体どのような人間なのか、いかに愛され、育てられてきたのかを発見する方法です。

私は、この内観により、私の心の中の抑圧されていた感情が開放され、自律神経のバランスがとれて心身ともに健康になりました。重荷が取り除かれたのです。心を浄化すれば、人間が本来もっている機

能が最高度に発揮できるのだという確信がますます高まりました。

## ●自己実現法はその集大成ですね

心から願うことは必ずかなうということを、私自身、身をもって体験してきましたから、多くの方にそのことをお伝えしたくて本に著わしたりセミナーを開いたりしています。

本当の自己と出会うことが目的のセミナーですが、実践を通じて健康を回復したり、こじれた人間関係が改善されたり、ゆきずまった仕事がにわかに関け出したり、その成果は素晴らしいものです。心の浄化が図れば自己実現は簡単なものになります。心が浄化されなければ、いくら願望を抱いても潜在意識が働いてくれませんから、意識で頑張らなければならぬのです。ときには他を犠牲にしたり、手段を選ばず打算的に走る危険性があります。

自己実現には心の浄化が必須であることを強調したいのです。そのためにセミナーでは、第一ステップで「内観瞑想」。第二ステップで「止観瞑想」。第三ステップで「対人関係調和の瞑想」をこなした上で、第四ステップとして「自己実現瞑想」を指導しています。ステップが進むにつれて我執の崩壊と真我の顕現という現象が現れ、宇宙の根源的な意識と融合されると同時に、真の自己実現へと導かれていくようなカリキュラムに組み立てられています。



# アルファ波と水辺

建設省河川局からの委託調査

「河川のストレス軽減効果に関する研究」より

——表記の委託調査に関り、興味ある結果が得られたので、その要約を紹介する——

## 水辺の心理的影響

たとえばとうとうと流れる河の水辺にたたずみ、キラキラ水面に輝く逆光を眺めていると、心も体もリラックスして気持ち穏やかになると、スメタナのメロデーが聞こえてくるようで胸が熱つくなる。

せせらぎに耳を傾け、水の動きを眺めていると、生かされている喜びと自然の不思議に感動を覚え、道元の正法眼蔵「溪声三色の巻」が頭をよぎる。

その場になくても、その情景を思い浮かべるだけでリラックスでき、気持ちが昂ぶる。

それらは決して偶然ではなく根拠がある。だから、水辺の情景を心の中に刻み込んでおくだけで、仕事や日常生活にいつでも活用できるとも便利な宝ものを得たようなものだ。疲れを感じたり、不安や不満が込み上げてきたり、ストレスに悩まされたら、近くの水辺にたたずむがいい。あるいは水辺にたたずんでいる自分を想像してしばし瞑想するがいい。

## 鍵はアルファ脳波

美しい自然の景色を眺めていると心も体もリラックスできていい気分になる。もちろん好みがあつて、どのような情景がいいかは人それぞれ違うが、風光明媚な情景は多くの人に親しまれてきた。そして、それらの情景には「水」がある。

おそらく「水」のある情景には、私たちの心と体に何らかの普遍的な心理・生理的影響を与える要素

が含まれているに違いない。

地球が創世され45億年経過した。海ができ陸ができ、単細胞生物が発生して植物に成長し動物が育った。私たちの体はこの地球に存在する物質でつづられ、その70%が水だそう。だから水に親しみを感ずるのは必然で、DNAに刷り込まれている本能的のだと学者は説明する。

ところで、人の心理生理的な反応を脳波的な側面から分析すると、心と体がリラックスして脳の活動が目的に向け集中しているときはアルファ波が優勢になるし、不安や緊張、いらいらなどのストレス状態だと波形は複雑で調和のないベータ波になる。

脳の活動は意識できる部分と意識できない潜在意識があり、脳波は潜在意識の状態を反映していると考えられる。だから脳波で無意識的な緊張や不安・不快反応をある程度推定することができる。

意識は満足でも潜在意識は不満で、気がつかないうちにストレスが溜まる場合があり、それらがある程度脳波で判断できるので便利だ。

アルファ波の出やすい刺激を受ければストレス解消に役立つし、どのような刺激でもアルファ波が出るようにしておけばストレスを克服できる。

## 心地好さは人によって異なる

ところで、どのような刺激がアルファ波の状態になるの。この課題に関してはいふん実験をしてきたが、個人差があつて一義的には決められない。つまり、ある人にとってアルファ波の出やすい刺激が、別の人にとっては全然アルファ波の出ない場合がしばしばあるからだ。

たとえば「滝」のような激しく流れ落ちる音を聞かせる。ほとんどの人は恐怖の反応を示しベータ波が支配的で、アルファ波は消失する。ところが沢登りを趣味とする人たちはアルファ波が優勢になる。

SLファンは蒸気機関車のあの喧騒音、暴走族は

バイクの爆音、ロックファンやディスクの常連は喧しいロックミュージックがアルファになる。人それぞれの過去の体験や考え方に強く影響されている。

そこで、環境の刺激が脳波に与える影響を整理してみると、次のような三種類の作用効果のあるのではなからうか、

### 1、条件反射として作用

思い出のスクリーンミュージックや懐かしのメロディー、故郷の景色、幼い頃に耳にした子守歌など、昔の素晴らしい体験が蘇る。

自分だけの反応で、満足感が強い程アルファ波が優勢になる。いわば心の財産で、そのメロディーを口ずさむと元気になるし、意欲が湧き調子もよくなる。パプロフの条件反射が形成されているからだ。

この場合、どのようなものでも条件刺激となりうるから、仕事や勉強の環境に存在する刺激を意欲への条件反射にしてしまうのが良いだろう。

### 2、フラシボー効果

権威者が効果について解説しておく、強い影響を受けてアルファ波が出てしまう。仮にそのものに効果がなくても権威者が効果があると言うとそれを信じて反応してしまう。いわゆる「擬薬効果」で、薬効がないのに「良く利く薬だ」と医者に言われて使うと、本当に利いてしまうのと同じだ。

アルファミュージックなのだと思つて聴くと、確かにアルファ波が出てしまう。

### 3、絶対的效果

刺激を強弱、リズムなどの物理的変動(揺らぎ)としてとらえ、その規則性を調べてみると、生体心地好い印象を与える揺らぎと、不安や不快感を与える揺らぎがある。前者ではアルファ波が優勢になるし、後者ではベータ波が支配的になる。

この種の揺らぎを「1/f揺らぎ」といい、エネルギー分布が揺らぎの周波数fに逆比例することからこのようにいわれている。「1/f揺らぎ」成分

が多いといい気分になり、少ないと不安や不快な感じになる。名画や名曲と呼ばれる多くの芸術作品には「1/f揺らぎ」が多いのは事実だ。

### 自然の中にこそ心地よい揺らぎがある

例えば、穏やかな日の波の音、小川のせせらぎ、微風の流れ、星の瞬き、すだく虫の音、のどかな鳥のさえずりなど、それらに接していると気持ち落ち着いて心地好くなる。このような刺激を分析すると見事に「1/f揺らぎ」になっている。

これに対して風の時の荒れ狂う波や風の音、滝や集中豪雨の音など、不安や緊張を感じさせるような刺激は「1/f揺らぎ」から大巾にずれている。

呼吸や心拍など複雑に変動しているが、心と体がリラックスすると「1/f揺らぎ」の変動になるし、緊張すると「1/f揺らぎ」から外れる。リラックスするにつれて脳波もアルファになりやすいが、このアルファ波の振幅や周波数の変動も「1/f揺らぎ」の規則性をもっている。

これに対しベータ波には「1/f揺らぎ」の要素がない。だから「1/f揺らぎ」の刺激を受けると、アルファ波が誘発されるのであろう。

### 脳は環境に過剰適用する

ところで「河川のストレス軽減効果に関する基礎的検討」で興味のある結果が得られた。市街地に居住する女性を対象に、実際に川の上流、中流、下流に出かけ、そこでわずかな時間過ごしたことがどのような影響を与えるかの調査で、血圧の変化や筋電図(筋肉緊張の指標)、皮膚温、そして脳波の変化を計測した。比較のために川辺の夕日を眺めながら、生活環境である市街地でも計測した。

それによるとグラフに示すように、筋電図や皮膚温など生理的(肉体的)な指標は、明らかに市街地よりも川辺の夕日の情景の方がリラックスできてい

るが、脳波は市街地の方が川辺の夕日よりもアルファ波が強く出ている、心理的（潜在意識）に市街地の方が落ち着く、という結果になった。

かつて松下電器の研究所で脳波の研究をしていたとき、被験者にビデオで自然の景色を見てもらいながら脳波を測定し、目を閉じて情景を思い浮かべてもらいながら計測したときは逆の結果となった。これはいったいどう解釈したらいいのだろうか。

ふと、国木田独歩の「牛肉と馬鈴薯」を思い出した。長いこと都会生活をしてきた夫婦が、自然の豊かな田舎へ越して生活するが、婦人はそこでの生活に絶えかねて都会へ戻ってきてしまった。

脳は環境に順応するように働くので生活している環境に順応してしまうと、変化に対応できなくなり新たな刺激を拒絶するように働く。それを乗り越えると「住めば都」になる。旦那は順応が早いが婦人はなかなか順応できなかったのだろう。きっと脳波を計ると、旦那は田舎でアルファ波が強く出て、婦人は都会でアルファ波が強く出るのだろう。

### 自然の刺激に共鳴できる脳はα波

芥川賞作家の新井満氏が企画した「自然のアルバム」のビデオがおもしろい。余計なものを一切排除し、たとえば「北山杉」は京都洛北の北山の杉にカメラをセットし一切カメラを動かさずに撮影する。「画面を見ているとただただ杉の木が写っているだけ。ほとんどの人が退屈する。ベータ波で支配され変化が乏しいので集中できないのだろう。」

ところがよく見ると結構変化している。風で木立は揺れ、日差しも雲の動きに応じて明るくなったり暗くなったり、何気なく眺めているといい気持ちになってくる。アルファ波が強く出るようになる。ふと日頃悩んでいたことに対する解決のヒラメキが出てきたり困難に立ち向かう意欲も湧き出てくる。

この作品が気に入った人と気に入らない人との間

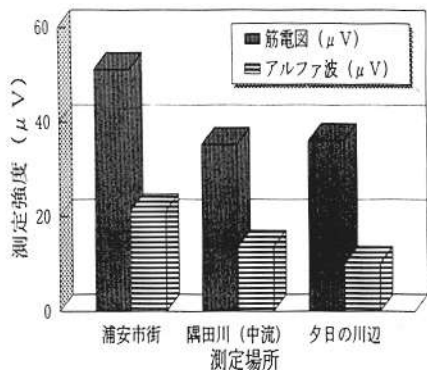
に特徴的な差があるという。創造的な活動している人の多くは気に入り、自然の刺激から遠ざかっている人、人工的な刺激に慣らされてしまった人は気に入らないのだそうだ。

自然環境に近づけようとするとコストがかかり経済性に合わないのが、高度技術を駆使したバーチャルリアルティが流行になりつつある。このような流れは避けられないし逃げられない。だとすれば、人工的な環境に順応することが現代に生きる智慧だが、同時に自然の環境にも順応できる能力を退化させないことも遅く現代に生きる智慧となる。

人の脳は適応力が強いので、普通ならストレスになる嫌な刺激でも見事に適応してアルファ波が強く出る人もいるし、普通なら心地好くリラックスできる刺激なのにアルファ波が出にくい人もいる。

市街地に居住する女性が、生活環境の中でアルファ波の強く出るように順応しきれていることは喜ばしいことであるが、たまには夕日の川辺に身をおき、その感動的な情景を眺めながら……、あるいは家族揃って河原のキャンプや釣りに出かけ、水辺を眺めながら……、アルファ波が強く出るような、自然に共鳴できるような脳であって欲しいと思う。

筋電図とアルファ波





## CD-ROM [ストレスマネジメント. Zeneph. st]

通商産業省認可の特別法人・情報処理振興事業協会から開発受託した、マルチメディア型パソコン用のソフト [ストレスマネジメント用CAI] が完成し、Zeneph.stの商品名で3月20日から発売されることになった。

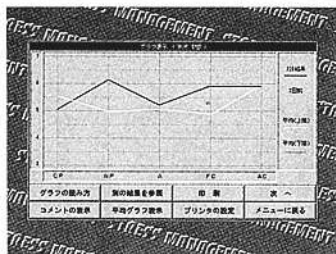


定価は¥18,000・で、業務や趣味でこれからパソコンを使おうと考えている人や、すでにパソコンを活用している人を対象に、テクノストレス対策として早くも注目を集めている。

プログラムは、

- 1、先ずエゴグラムによるストレスチェックを行う。

音声と画像で50の質問があり、[yes][?][no]の解答をコンピュータが集計し、その結果をグラフ表示する。グラフには年齢と性別に対応した標準化されたラインが示され、自分の無意識の思考傾向や行動パターンの特徴浮き掘りにされる。若干のコメントとアドバイスが出力され、ストレス克服に参考になる。



- 2、エゴグラムの結果に応じたメンタルトレーニングが実行される。トレーニング時間も5分、10分、15分と状況に合わせて選択でき、自律訓練法を主体にして、アルファ波強化とイメージ力強化を図り、日常のストレスに対して耐性が強化されるように条件づけするメンタルトレーニングが実行される。



- 3、オプション機能として、BMインターフェイスをパソコンのシリアルポートに接続することによって脳波を測定、分析することができるソフト [MinDSensor] がバンドルされている。

使用できるパソコンは、マルチメディア型でCD-ROMドライバーが搭載されているもので、MS-Windows3.1が組み込まれているものを対象にします。

# 「唯物の時代から

## 調和の時代へ」

日本臨床催眠心理学協会 常任理事 福井尚和

二十一世紀に向けて、さまざまな分野で変革が訪れ政治や経済の問題で国民の不満や不安を感じさせる社会になってしまいました。世紀末というひとつの時代の終りとともに私たちが今まで信じ求め続けたことや目に見える豊かさが終りを告げようとしているのではないのでしょうか。

これから先、私どもが最も注目しているのは「医療費の増加」の問題です。現在、七十三兆円の国家予算の三十五%強もある二十六兆円の医療費が、十年後には高齢者増加や若年層の成人病増加などにより八十八兆円を超えらるといわれています。これは先の国家予算をゆうに超えています。この問題から我々が考えていかななくてはならないことは、医療そのものの変革と保険システムの改善。そしてひとりひとりが病気について正しい知識を身につけ自分の体というものを知ることだと思っています。

病気とは、何か原因があつて表面に出てきた結果です。人間は、呼吸をして、物を食べ、消化し、排出すれば「体」は生きていくことは出来ます。しかし、それで果たして生きているといえるでしょうか。例えば、失恋をして苦しんだとき、人間関係がうまくいかないとき、仕事があまくいかないとき、人は「心」で生きているものだと感じるのではないのでしょうか。これらが起きた結果をみるとその原因は「心」にあるのだと気づくはずで

私自身も強度なストレスで心臓病となり余命6ヵ月と診断された経験をもっています。すべての原因

は自分の「心」にあったことに気づかされました。「心」の問題を解消したとき病気は完治しました。今は、生かされている思いでいっぱいです。

人間とは、心が病んでいては生きていけないのだと痛感しました。自分の経験を基に知識と技術をもってより多くの方のお役に立ちたいと思っています。

### 心と体の調和

先程から「心」という言葉がでてきていますが、世間でも「心の時代」・「自分の心を知る」とか本、雑誌やテレビ。そしてセミナーなどでも「心」というものもてはやされています。では、「心とはいったい何？」と問われたときにどう答えますか。いろんな解釈があると思いますが、心はその人の「その時の考え方」ともいえると思います。なぜ「その時」とつくかといえば、人の考え方とは、常に一定ではないからなのです。例えば、自分がイライラしていたときに人とぶつかったとします。あなたは、「痛いな」と喧嘩ごしに怒鳴るかもしれません。しかし、気持ちが落ち着いているときは「失礼しました」と自分から謝罪して優しく接するかも





れません。両方とも自分自身なのです。考え方が違うだけでこれだけ違う結果となります。

このように人はその時の考え方によって心というものを表現して行動して生きているものなのです。そうであれば、常にこの考えた方を一定のプラスの方向に向けていれば心は常に生き生きとしているはずで、そして、この生き生きとした心と健康な体を常に保つこと

が心身の調和だと思います。

心身の調和がとれた人達が家庭を築き、子を育てて心身の調和のとれた子供を世に排出していくことによつてはじめて本当の調和のとれた社会ができるのではないかと思います。二十一世紀はその調和のとれた社会にしていかなければならないと考えています。

調和のとれた社会にするために必要なことは「心」についてもっと知ることです。自分の課題解決や社会問題を今までの自分の経験的判断基準だけでなく心理学的判断基準を加えることにより心に余裕もでき不安も緩和されてより適切な判断をすることが出来る。いろいろな分野で必ず役立つはずですよ。

### 日本臨床催眠心理学協会とは……

当協会は、心理士養成部門と施療部門の2つの部門から成り立っています。心理士養成部門は、二十世紀の調和の時代へ向けていろいろな分野で活躍が期待される心理療法の理論と総合的な臨床心理学を修得する「臨床催眠心理士養成」と「カウンセラー

養成」を修得する専門コースと、自分を知るための心理学の知識を学ぶ自己分析コースがあります。施療部門は、ストレス社会において心身の調和を崩し、悩み、迷われている方に対しカウンセリングを行い、時には催眠療法や精神分析などを用いて本来の心と体の調和のとれた自分を取り戻すご指導をさせていただきます。心と体の調和のとれた方を一人でも多く世の中に排出していきたいと考えながら日々活動させていただいております。

臨床心理学とは、カウンセリングと催眠療法を中心とした各種心理療法によつて心をほぐし、本来の心身とも健康な状態に戻すことができる手段を学べることです。その中心となるのがすべての心理療法の源ともいわれる催眠です。催眠と聞くと国内の一部では誤解や偏見がありますが欧米では一般的に受け入れられ心理療法として広く用いられています。科学的に正しく理解して他の心理療法と組み合わせ応用すれば素晴らしい効果が期待できます。

応用として、日頃からバイオフィードバック装置やアルファ理論でたいへんお世話になっております脳力開発研究所の脳波理論と臨床心理学の融合により科学的に「心」というものを正しく理解できる内容もカリキュラムの中に用意されています。

これまでは、目に見える豊かさを信じ、追い求めてきたと思います。私たちはこれから何を信じ何を追いかけていかなくなってならないのでしょうか？それは、「己自身を信じて」「心」というものを理解し追及していくことなのかもしれません。

ひとりでも多くの方とお逢いできることを楽しみにお待ちしております。

日本臨床催眠心理学協会 ☎〇三―三三三―五九一―四九四一

協会附属療院 ☎〇三―三三三―五九一―四九七五

〒一六〇 東京都新宿区大京町二〇番地の三

福住ビル二階

# 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( $\theta$ ,  $\alpha 1$ ,  $\alpha 2$ ,  $\alpha 3$ ,  $\beta$ , 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のバーグ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: 5 $\mu$ V/D  
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  
ご購入者カード・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。
- データーは、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。  
富士銀行 目白支店(普通口座) 1853275 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。

### ■ アルファトレーナー

¥58,000税別

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: L:0.7.5~15 $\mu$ V, Hi:15~30 $\mu$ V  
付属品: センサーベルト・イヤホン・ソフトケース  
電池(単3×4本)・取扱説明書・保証書

### ■ SRPトレーニングテープ

¥24,000税別

練習は、毎日少しの時間で結構ですから実行してください。Basic1から順次、Basic4まで進みます。各巻片面1週間くらいは練習してください。バイオフィードバック装置でアルファ波をモニターしながら行うと確実です。



#### Basic 1 アルファトレーニング

心と体の不必要な緊張をとり除き十分なリラクゼーションと脳波のアルファコントロールができるようになるための練習法を述べたものです。

#### Basic 2 イメージトレーニング

自由にイメージが描けるようにメンタルスクリーンを創造し、イメージコントロールの練習をしていきます。

#### Basic 3 願望達成

ストレス対策やウエイトコントロール・禁煙のプログラムなど、アルファ状態イメージの応用実用編です。

#### Basic 4 朝と夜のプログラム

毎朝起きた時に、そして寝る前に実行する方法を述べたもので、脳力開発に最適です。

応援します、あなたのアルファライフ。

## BMI(ブレイン・マシン・インターフェイス) ¥98,000税別

パソコンで脳波をみる



### システム内容

インターフェイスモジュール	1台
脳波センサーバンド	1個
ACアダプター	1個
脳波分析簡易ソフト フロッピーディスク	3枚
マニュアル	

詳細はお問合せ下さい。

●BMIはMS-WINDOWS.3.1と95で動作します。

## ストレスマネジメント (CD-ROM)

¥18,000税別

Zeneph.st

- MS-Windows3.1：マルチメディア型パソコンで動作するCAIです。
- モコグラムによるストレスチェックを行い、分析結果をグラフ表示と音声でアドバイスします。
- 分析結果に応じたメンタルトレーニングが音楽とナレーションで実行されます。
- BMI(別売)を使うと脳波も詳細に分析できます。



## マイトレーナーαX

¥38,800税別

好きな音を聴くだけで、頭が良くなる!!  
α波同期誘導効果デバイス

- 好きな音を聴くだけでバイオサウンドを発生。
- インナーモードorアウターモードによりα、θ波が誘導。
- Depth機能(増幅機能)を採用。



### ★仕様

外形寸法：79(W)×116(W)×21(H)mm 重量：100g

電源：単3電池2本、DC6V 50mA

付属品：ヘッドホーン・単3電池2本・ACアダプター・取扱説明書・保証書

## バイオピット

¥105,000税別

アルファ波・シータ波同時測定のパラミッド!

- 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ラ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：2.5μVp-p

測定感度：(シータ)ステップ1：15μVp-p、ステップ2：30μVp-p、ステップ3：60μVp-p

(アルファ)ステップ1：7.5μVp-p、ステップ2：15μVp-p、ステップ3：30μVp-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 脳波開発研究所  
お申込み後、発送まで約10日位かかります。

# M A T I O N

## アルファサイエンス協会会員募集のご案内

7ページに協会の設立趣旨、目的、事業など概要を示しましたが、協会では4月20日から会員の募集を始めます。

■一般会員：アルファサイエンスを購読されている方は自動的に一般会員として登録され、引き続きアルファサイエンスをお送りいたします。封筒の宛名の下に記載されている数字が、今後お送りするサイエンスの最終通巻番号です。購読期限が切れた段階で連絡いたしますので、一般会員もしくは正会員への入会手続きをお取り下さい。

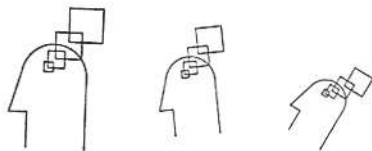
■正会員になるためにはSRPセミナーのベーシックコースを受講しなければなりません。

■指導員になるためにはSRPセミナーのベーシックコースとアドバンスドコースを受講後、インストラクターコースを受けて協会から指導員として認定されなければなりません。指導員になるとビジネスとしてSRPセミナーを開催できますし、協会がセミナーの開催を支援致します。

お問い合わせ／入会のお申込みは  
アルファサイエンス協会事務局  
脳力開発研究所内事務局長田中秀和まで  
〒161 東京都新宿区下落合3-17-40  
TEL 03-3565-0374 FAX 03-3565-0335

### ■マインドシンポジウムの開催予告

昨年に続き、11月12日(出)に池袋メトロポリタンプラザにてマインドシンポジウムをアルファサイエンス協会の主催で行います。内容は次号でお知らせいたします。



## 新刊書のご案内



### ビジネスマンのための 潜在能力発揮術

志賀一雅 著  
ビジネス社 定価1,000円

超能力が批判されている折り、あえてこの問題をとりあげてみました。果たして空中浮揚はあるのでしょうか。ESP(超感覚的知覚力)やPK(超科学的作用力)が存在するのでしょうか。筆者の親しい能力者からじかに聞いた話をもとに、できるだけ科学的な視点に立って考えてみました。

1. 脳を知る
2. 超能力とはなにか
3. 超能力を訓練する
4. 実生活への活用

## 新世紀を拓く バイオメディア

志賀一雅&バイオメディア研究会 著  
ジュビター出版 定価1,200円



合理的な社会環境に順応するにつれ、私たちの感性は機械的な色に染まっていきます。人の愛情が、自然の美しさが煩わしくすら感じるという人が現れてきました。社会機構がますます合理的になるのは避けられないとしても、私たちの感性は両刀使いでありたいものです。本書はバイオメディアの概念を提唱し、失われつつある感性を取り戻そうと提案しています。

1. バイオメディアの時代が始まった
2. バイオウェーブで脳を活性化する
3. 感性を磨く装置マイトレーナαX
4. アルファ波の状態で自分を変える
5. バイオメディアで積極的な人生を切り拓く

# I N F O R

SRP公開セミナー

## Self Regulation Program

アルファ脳波を指標にして自己恒常性を高め、能力開発に必須の健康と集中力の向上を図ります。……

ベーシック／アドバンスド共に10:00AM～5:00PMの6時間

### ■日 程

ベーシックコース	アドバンスドコース
第1回 5月3日(金)	第1回 5月4日(土)
第2回 6月15日(土)	
第3回 7月27日(土)	
第4回 8月24日(土)	第2回 8月25日(日)
第5回 9月21日(土)	
第6回 10月19日(土)	
第7回 11月16日(土)	第3回 11月17日(日)
第8回 12月21日(土)	

参加費■ベーシック／アドバンスド 各¥18,000 再受講 各¥2,000

会 場■新宿区曙橋 株DTCセミナールーム

申し込み・お問い合わせ■脳力開発研究所 TEL 03-3565-0334

### ■内 容

ベーシック(各1時間)

- ・心と体の心理生理学
- ・自我状態の分析(エゴグラム)
- ・リラクゼーション練習(自律訓練法)
- ・アルファコントロール(集中力強化)
- ・イメージコントロール(右脳の活性化)
- ・脳へのプログラミング(願望実現法)

アドバンスド(各1時間)

- ・アルファ状態での作用力
- ・アルファ波の測定
- ・心と体のリズム
- ・シータ状態での作用力
- ・「気」のコントロール
- ・スピリチュアルコントロール



SRPインストラクターコース

SRP公開セミナー【ベーシック／アドバンスド】を受講された方の中から、SRPセミナーの講師として活躍していただくために、指導法のポイントをお伝えするセミナーです。受講後資格認定試験に合格し、協会に指導員として登録されると、アルファサイエンス協会の講師として、SRP公開セミナーや企業研修でSRPセミナーを実施することができます。

### ■内 容 (各2時間)

1. 大脳の心理生理学
2. 心理検査法概論
3. 成功のメカニズム
4. 目標達成法
5. 指導技法 1
6. 指導技法 2

### ■日 程

インストラクターコース

2日共10:00AM～5:00PMの12時間

第1回 5月5日(日)～5月6日(月)

第2回 8月31日(土)～9月1日(日)

第3回 11月23日(土)～11月24日(日)

参加費■インストラクターコース ¥76,000

再受講 ¥5,000

会 場■新宿区曙橋 株DTCセミナールーム

東急BEセミナー

## マインドトレーニング

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あって、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。

時 間■第1・第3金曜日 19:00～20:30

4月18日開講

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・お問い合わせ■東急BE TEL 03-3477-6277



## BACK STAGE

結局昨年は一回しか発行できま  
せんでした。読者の皆様からお  
それだけ期待され  
たこと、支援されました。それが  
申し訳なさと、これが  
幸いアルファサイエンス協会設立準備の中でアルファサイ  
エンスの存在が情報交換の要となり、活動の主体となります  
ので、専任スタッフを決めて季刊を守ることになりました。  
引き続きご支援下さい。(S)

