

1998年5月20日 発行：アルファサイエンス協会 〒161 東京都新宿区下落合3-17-40 ☎ 03 (3565) 0374

心を科学する雑誌

ALPHA SCIENCE

アルファサイエンス

vol.15
No.2

■特集 θ 波について考える



特集 θ波について考える

識者・経験者に聞く◆出羽 日出男氏 2
 波動発生スピーカーの開発

対談雑感◆志賀 一雅 6

解説◆Fm θ波とは 7

ESSAY◆K.SHIGA 11

寄稿◆畔上 節子さん
 SRPセミナーを受講して10年の今 . 12

報告◆幼児の脳波 14

解説◆SRPの基本的な考え方 17

INFORMATION◆ 20

SRP公開セミナーのご案内◆ 22

アルファサイエンス協会のご案内◆ 23

波動発生 スピーカーの開発

株式会社ヒランヤ社長 出羽 日出男氏

中学時代の同窓会の幹事役を仰せつかり、同窓生たちに案内状を送ったところ、卒業以来四五年ぶりになります。当時机を並べていた出羽君から電話があって、精神世界の面白い分野にかかわっているという話を聞き、表題のような対談になりました。個人的には懐かしい思い出に浸りながらも、これは一体何なのだろうと言う、新たな課題がまたできてまいりました。

オーディオに凝る

志賀 しばらくぶりですね。何だか中学時代にタイムスリップして気持ちがわくわくしてきました。お互いにちっとも変わらない。顔も、話し方も、雰囲気も。今日は、出羽さんが開発された波動発生スピーカーというものを見せてもらいたくて、いや聴かせてもらいたくて皆で押しかけてきました。実は感覚派の徳永女史、理論派の久野氏と青木氏の四人で試聴に行きました。よろしくお願ひします。

出羽 よく来てくれました。こちらこそよろしく。志賀 そもそも何ですか「波動発生スピーカー」というのは。説明書がないからぜんぜん分からない。開発のいきさつから、動作原理を含めて説明してもらえませんか？

出羽 ええ、話せば長くなりますが。そもそも



きっかけは志賀君ですからね。中学のときに鉱石ラジオを作ってくれたじゃないですか…。音が聞こえて…感激して…、あれから自分でラジオを作るようになって、並4とか高1とかね。(注 並4は真空管4本で作る簡易ラジオ。高1は高周波増幅器付の高級なラジオ。スーパーヘテロダイン方式の超高級ラジオもあったが、すべて昔の話) だんだんオーディオに凝るようになってしまったんですよ。

大学ではデザイン専攻だったから技術は分からないけど音にはうるさくてね…。卒業して音響機器メーカーに入り、スピーカメーカーだけど、以来二〇年くらい音の世界で過ごしてきた。いい音を求めて…ひたすら二〇年…。その間、技術屋さんが自信をもった作ったスピーカシステムの音を聞いてきて…確かにいい音なんだけど、何かもの足りない…表現できないけれど満足できない。だから技術屋さんとけんかになってしまっ。で、結局スピーカメーカーを退職して、自分で自由に思い通りのものを作ってみようという気になったんです。

現実はいろいろ大変なことがあって、悩んで…いま思つたそのときS.M.C(潜在能力開発)セミナーを受けたのがきっかけですね。(注 アメリカのホセシルバ氏が開発したシルバマインドコントロール)



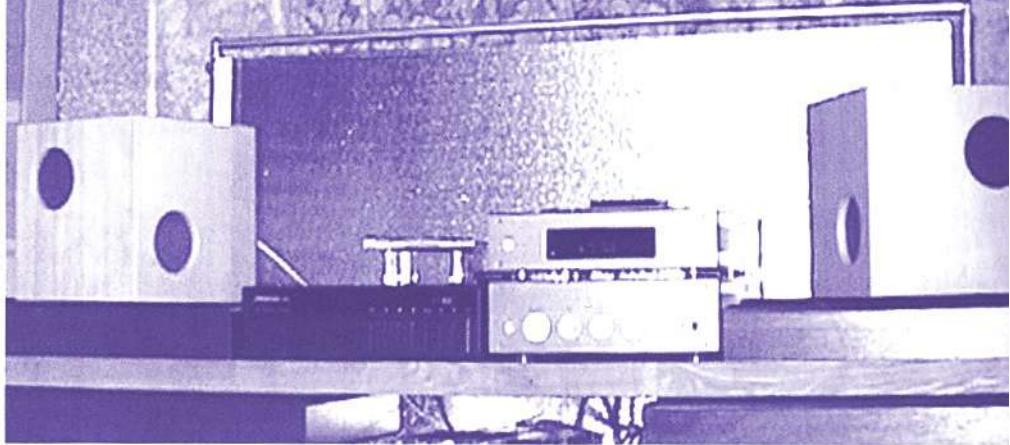
リラックスして、アルファ脳波を強化してイメージを描く…。一生懸命いい音の出るスピーカをイメージしましたよ。

志賀 話の途中で悪いけど、その頃じゃないのかな「ヒランヤ」が大流行したのは。渋谷東急プラザにあるカルチャーセンターでメンタルトレーニングの講座を担当して二〇年になるけれど、その頃受講生でヒランヤを首に下げている人が目立っていた…。出羽 そう。S.M.Cの瞑想仲間といういろいろイメージしているときに、ある種の啓示というか、ひらめきがあって、デザインが得意だから、そのひらめきを手がかりにして、デザイン的に美しいものを作った。「ヒランヤ」とはサンスクリットで「輝く」という意味だけど、エネルギーが湧き出てきて光り輝き、いろいろな力となって役に立つものをイメージしていたら浮かんできたんだ。

ちょっと脇道にそれってしまったけど意外に好評で、ラジオでは毎日話題になり、ヒランヤの効果も報告される…。だから売れる。雑誌にも特集が組まれて、さまざまな応用が紹介される…。だからまた売れる。いまだにその余韻は続いていますけどね。でも、やはりいい音のスピーカーを作りたい…そんな思いがこのスピーカーを開発させたんですね。分野はまったく違うんですが、池上六郎氏の健康に関する「三軸修正法の原理」という話を聞いたときに、これだ！とひらめいたんです。そして作ったスピーカーがこれなんです。自分でも満足できたし、何人かに聞いてもらったんですが…評判がよくてね…。波動が伝わるようだ！といわれるもんだから「波動発生スピーカー」ということにした。

「三軸修正法の原理」とは

志賀 何ですか、その「三軸修正法の原理」というのは。



出羽 ここに、そのことを書いた本(「カタラ・ボンヴォヤージュ」池上六郎著拍樹社刊)があるので読んでもらうといけれど、それより池田六郎氏に会った方がいいと思う、松本市だけど…直接話を聞くとよく分かりますよ。

志賀 じゃあ原理は後回しにして、そのスピーカーの音を聴かせてもらえないだろうか？ 私はあまり音に敏感ではないけれど…、アンプとかソースは特殊なものを使うのかしら？

出羽 いや、ごく普通のアンプでいい。普通のCDやカセットでもいいけれど…試しに音を出しますからちよつと待っていてください。

しばし準備にかかる。アンプはソニーのデジタルミニコンポのようだった。CDのクラシックからモダンまで、アコースティックサウンドを数曲かけて、最後に和太鼓の迫力あるサウンドを聴く。

志賀 なるほど…前置きが長かったから…どうも私は暗示にかかりやすく…それにしても音像がはっきりして、いわゆるオーディオのサウンドとは違うものを感じますね。CDやアンプは普通のものを使って、でもスピーカーは特殊なものかな？

出羽 いや、普通のスピーカーですよ、秋葉原で手

に入るような…。ただ、見てお分かりのように、一つのスピーカーボックスの三方向に三個のスピーカーが取りつけられている。この取りつける位置がポイントで、少しでもずれると駄目になる…。

志賀 何だかコロンプスの卵みたいで肩透かしを食らったみたい…。波動発生スピーカーというので、振動するコーン紙が特殊な材料とか形状をしていて、たとえばヒランヤのような…。あるいは超能力者が念を入れたサイキックなものかと思っていたけれども、そんな要素はまったくない。ごく普通の材料を使っているわけですね。スピーカーの空間配置にポイントがある…となると私としては興味が湧いてくる。

出羽 聴いていると、本当にいい音がするでしょ？ スピーカーの口径からすると重低音は出ないはずなのに胸に響く…。だから技術屋さんは首をかしげる。でも音楽家は満足してくれる。

天河大財天社に奉納

神社の宮司さんがこのスピーカーの音を聴いて、天から聞こえてくるようだと感想だったので奉納したんです。一五年前、縁あって初めて天河に参拝し祈願するときから始めた、氣という神の道への波動体を科学的手法で創造することを研究してヒランヤの名のもとに製品化してきたわけですから…。

この氣を効率高く発生させるものとして、より多くの人、植物、社会、精神世界に大きな影響力を及ぼすのが氣発生スピーカーだと考えているのです。このスピーカーの音を聞きながら瞑想していたら、「まず神に奉げよ」との声が聞こえ、天河神社が思い浮かんだんです。

志賀 神様が俗人的な要求をすることはないだろうから、それは出羽さんの潜在意識の声でしょうけれど、敬虔な気持ちになれるのはいいことですよ。



このスピーカーで雅楽を聞いたらいい気分になれそうですね。

出羽 このスピーカーの奉納を天河神社に申し入れたら、雅楽を再生した演奏会を開こうという話になって、いずれ近いうちに行われると思います。

志賀 ところで、音を聴きながら「カラダ・ボンヴオヤージ」を見ていたんだけど、この本にかかれている「三軸修正法の原理」というのは、船のヨイイング、ピッチング、ローリングから運動の自由度を考えたものですよね。人間の体も三次元空間で動く物体と考えたとき、三軸（重力に対して鉛直方向、縦垂直、横垂直）の周りに自由に回転できるのが健康体だという話みたいで、波動発生スピーカーとどんな関係があるのかしら？

人の話に感動したらひらめいた

出羽 技術的なことは分からないけれど…直接は関係ないかも知れない…。これまでいろいろな人に出会って、池上さんもその一人だけど、池上さんの

健康に関する話を聞いていたときに…あ、これだ！と思ったんですね。どうしたら理想の音を出すスピーカーができるか…二〇年以上も考えてきて池上さんの話を聞きながら、スピーカーの軸を三軸にしてみたら、と思ったんですね。それが音響学的にどのような意味を持つか、どのようなになるかなんていうのは分からないけれど、要するにひらめいたわけです。そして作ってみました。

らしい音が出たんですね。われながら感激しましたよ。何人かの友人にも聴いてもらって、すごく評判がいいんです。特に音楽家に評判がいい。オーディオの専門家の中にも絶賛してくれる人がいたりして…秋葉原に試聴室まで作ってくれた。

志賀 昔、私もオーディオに凝って、アンプを自作したり、スピーカーなどは買ってきたものを分解して糸吊りに改造したり…。その頃はモノラルだけど、NHKラジオの第一と第二を使ってステレオの実験放送をするというのを知って、二台のラジオを並べて聴いたことがある。中学時代だったかな。あのときは本当にびっくりしましたね。音の質が全然違う。ステレオの素晴らしさ、音が立体的だから、音像がはつきりとかめる。音質の悪いラジオだったけれど、ステレオになるとがぜん音質が良くなる、いや良くなった錯覚なのだろうが、とにかく仰天しましたよ。今じゃステレオは当たり前ですけどね…。

ステレオは二個のスピーカーを横に並べるけど、波動発生スピーカーは三軸方向に三個のスピーカーを配置したのを一セットとして、それを左右に置くわけですよ…。いわれてみれば単純だけど、これまで誰もやらなかった…。習慣とか常識に縛られていたんですね。

出羽 これまでヒランヤのデザインを手がけてきて、思考錯誤というよりは瞑想しているときにひらめくんですよ。なぜそうするのか、と聞かれても説明できませんが、こうしよう！と湧き出てくるものがある。だから作るんですが…作ってみると凄い！私はデザイナーとしてはプロですから、ひらめいたモノを現実のモノにするため、本質を歪めない範囲で多くの人に受け入れてもらえるようにデザイン的には工夫しますよ。だから受け入れてもらえるのでしょうけど、形とか、色とか、配置に凄いパワーが秘められているように思いますね。

志賀 おもしろい話をありがとうございます。

対談雑感

志賀一雅



ひらめきのからくり

かつて中学・高校時代に、私もオーディオに凝り、納得がいくまでアンプやスピーカーシステムを改造したり自作したことがあった。だからいまだに音に関してはとても興味があるし、いい音で音楽を聴くのが趣味でもある。松下電器を退職したとき記念にと思い、当時のテクニクス（松下電器のオーディオ製品のブランド名）としては最高のスピーカーシステムを購入した。九〇万円もする代物で、近所のナショナルショップを通じて納品されたので、店主も仰天していたし、家族もあきれかえって何も言えなかったようだ。

我が家のリスニングルームで聴く音響は、だから半端ではない。昔のLPレコードをひっぱり出して久しぶりにHIFIを堪能しながら、出羽氏のところまで試聴させてもらった波動発生スピーカーシステムから出る音響の印象を思い浮かべてみた。当然ではあるが、やはり大口径スピーカーから出る重低音の迫力には捨てがたい魅力がある。

波動発生スピーカーはセットで二万円もするから、見た目にはいささか高価な印象だが、じっくり聴き比べたかったので購入することにした。早速自慢のアンプにつなげて聴き比べたが、やはり九〇万円のスピーカーから出る音のほうがいい、と変な自己満足に浸りながらも、波動発生スピーカーにはなにかしら無視できない印象が残った。それは暗示効果

とか思い込みとか、いわゆるプラセボ効果が大きな要素を占めるだろうけれど、それらを排除してもなおそこに残る何かがあるような気がする。

開発のいきさつを聞くと、音響科学から演繹的に得られたものではなく、ふと思いついて作ってみたいらしい音がしたということなので、そこには納得のいく内容がない。実際に聴いてみて、いい音として感じるか感じないか、感性を問われているようなもので、私としては一番苦手なところでもある。

分析すればなにがしかの理屈が存在するかも知れないが、しばらくの間はあまり考えずに波動発生スピーカーから出る音を堪能することにした。



出羽氏によると、このスピーカーの音を聴きながら瞑想するとアイデアがいっぱい出て楽しいとのことなので、私も、昨今の不景気の中で、いかにしたら脳力開発研究所の経営がうまくいくか、脳波の研究が進められるかのヒントを、このスピーカーから出る音を聴きながらの瞑想で見つけた。

Fm θ 波とは

アルファサイエンス協会 会長 志賀一雅

集英社の雑誌BARTの2月23日号に「脳内シ

ータ波革命」と題した特集記事が掲載されました。きみの「集中力」はこれで高まる、といささか派手に宣伝されたのでご覧の方も多いと思います。電車の中吊り広告が気になり、買って読んだところ、いささか黙ってはられない内容でしたので、ここで取り上げて考えてみたいと思います。読者諸兄からのご意見がいただければ幸いです。

☆シート波は浅い睡眠時に観察される

これまでの学術論文には、シート波は覚醒しているときにはあまり観察されず、意識が低下して思考できなくなり、ぼくとした印象を伴ってやがて睡眠状態に入る初期の段階で観察される、と報告されています。脳生理学の専門書や臨床脳波の教科書にも同様のことが記載されています。

シート波とは、一秒間に4〜7回振動する振幅の大きな脳波で、これまではあまり注目されなかった脳波ともいえます。もともと、脳波を周波数で区分してアルファ波だとかシート波だとか表現することにどれほどの意味があるのか若干疑問を感じます。

臨床脳波の専門書にはアルファ波やシート波という表現を使わず、徐波とか瘤波、連波、紡錘波というように波の形で分類しているものが多く、周波

数はあまり問題にしないのかも知れません。

ちなみに医学書院の「脳波検査の実際」吉井信夫氏著に記載されている θ 波の説明を転記させてもりますと、「 θ 波は10〜15Hzの周波数を示す波でいろいろな疾患に際して出現するが、その中で $20\sim 25$ Hz波がしばしば正常成人に少量みられる。振幅は普通 $20\mu V$ 以下である。出現部位は側頭部に最も多く、散在性であり、非同期性である。検査中に θ 波が出現した場合もつとも注意しなければならぬのは睡眠である。入眠時に前頭部や全般的に低振幅の θ 波が出現する」とあります。

ところがBARTの記事では、思考に集中したときに脳はシート波を出す、と記述されています。特に眉間の部分から観察される θ 波に注目してFm θ と表現しています。Fm θ とは、Frontal Mid Line（前頭部中心線）から検出される θ 波ということで、前頭部の脳波を意味しています。

BARTの解説には、兵庫医大講師の石原務氏が一九七二年に精神集中したときFm θ 波が表れることを始めて発見したとあります。その頃のアメリカはバイオフィードバック研究が盛んで一九六八年頃から脳波に関する論文が発表されており、 θ 波に関してもB. B. ブラウンを始め多くの学者が実験しています。ただ、その後の θ 波に関する研究論文が少ないことから、あまり注目すべき現象が観察されなかったのではないかと考えられます。

事実、私自身が大勢の脳波を測ってきた体験からいえば、将棋の米長さんが詰将棋の問題を考えているときにしても、記憶力世界一の友寄さんが円周率を思い出しているときにしても、あるいは空手の達人が精神統一を図っているとき、ヨガの修行者が深い瞑想を行っているとき、いずれも意識が集中しているときと思われるが、 8 Hz〜 11 Hzの周波数のところに強いスペクトルピークが存在していて、もちろん θ 波の領域にも信号が観察されますが、特

に注目するほど顕著ではありませんでした。

石原氏の論文が手元にならないので、どのような装置で、どのように実験したか分かりませんが、専門書や教科書の説明と大きく異なっています。

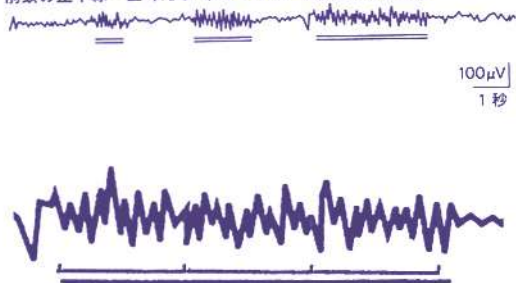
☆ α 波神話はすでに崩壊した？

一方、誰の発言を聞いて記事にしたのか分かりませんが、BARTの記事をそのまま転載すると、「何をするにしても集中力の高さが大切なのだが：世間にあふれる集中力の養成法とか、鍛錬法にも、科学的な根拠のないでたらめなものが多い。科学的な衣をかぶってブームを呼んだアルファ（ α ）脳波神話も、そのひとつ。人がリラクセスしたとき強く出る脳波といわれ、今もではやされているが、そもそもこの脳波はどこからきて、何を表したもののなのか、いまだに定かでないのである。だからこの α 波集中説は、専門家の間ではすでに根拠のないものとされている。」と書かれてしまいました。

これと同じことが青春出版社のPlay Book「驚くべきストレス革命、脳波の新世界 あなたの頭に7つの奇跡が起こる」久留米大学名誉教授 医学博士・稲水和豊氏の著書の31ページから36ページにかけて「アルファ波＝理想の脳波」の常識は崩れたという小見出しで、 α 波を否定しFm θ こそが集中の脳波だ、と主張されている記述があります。「 α 波が出ているときは集中力が高い」というのは俗説で科学的根拠がない、とまで言い切るのです。

そのFm θ 波ですが、稲水氏の著書148ページに実験で計測された脳波が掲載されており、二重線が引かれていて、その部分がFm θ 波であると説明されています。その波形の一部と拡大して分かりやすくしたものを下図に転載させてもらいます。横軸の一目盛が一秒です。きわめて原始的な方法ですが、一秒間の山の数を数えます（臨床脳波ではこのよう

前頭の正中線—左耳たぶ（Fz-A1）に電極をつけて実験



なやり方をします）。図では8.5個になります。つまり8.5Hzが優勢であると判定しますが、これがどうして θ 波なのでしょう？二重線の部分はみな8.5Hzになります。これは α 波ですから、しいていえばFm α と表現すべきではないでしょうか？

山の数をかぞえるのはあまりにお粗末で誤差が大きくなりますから、厳密には脳波を数学的手法でフーリエ分析して周波数スペクトルを調べます。そうすると脳波の中でどの周波数の波が優勢なのか分かるからです。右図の二重線の部分の周波数スペクトルは α 波の領域になるはずす。

☆世界的に有名な平井富雄氏の研究

「 α 波が集中力の高いときに出る脳波だ、というのは俗説で科学的根拠がない」との記述に関しては、かつて東大医学部の教授平井富雄氏が行った世界的に有名な研究をご存知ないからだと思います。

平井氏は東京大学医学部の助手時代に（一九七七年）座禅の研究で国際的な評価を得ており、座禅における脳波はよく引用されます。すなわち「高僧

の禪における三昧境では前頭部から α 波が強く観察された。禪の初心者は α 波がほとんど観察されなかった。初心者が居眠りで警策が肩を打つ直前までは前頭部から θ 波が出ていたが、警策を受けたとたんに θ 波は消え、 β 波が続いた。」ということだ。

より詳しくは平井富雄氏の著書「瞑想と人間学の手すめ」日貿出版を参照してください。この本によると、文部省の研究助成で瞑想の科学的研究を始め、静岡県静岡市の可睡齋という寺で、橋本恵光老師の指導により大がかりに行われたようです。そのときの研究成果が国際的に高い関心を得たのだと思います。

同じ環境で、同じことをして、修行僧と研究室の学生たちと、脳波や呼吸、体動、筋電図などの測定、質問紙法に基づく心理テストを行い、違いを明確にしたことが高く評価されています。実験群とコントロール群とで同じことを行い、実験群とコントロール群との違いを明確にすることが大切なのです。

残念ながら前頭部から検出された α 波の周波数に分かりませんが、私もかつて（一九八五年）世田谷の成城山耕雲寺を尋ね、芦辺老師にお話を伺い、坐禪の脳波を測らせてもらったことがあります。芦辺鎌禪老師は平井氏の被験者でしたから、できるだけ平井氏の実験と同じような状況にして測らせてもらいました。耕雲寺では早朝坐禪や土曜坐禪で一般の人にも坐禪の指導をしています。

芦辺老師が坐禪を組んでゆっくりとした呼吸をすると同時に、前頭部から α 波が観測され、その周波数は ~ 8 Hzに強いスペクトルを示していました。後頭部や側頭部、頭頂部からもほぼ同じ周波数スペクトルを持つ α 波が支配的でした。約三〇分測らせてもらいましたが、その間、強弱の変化はありませんでしたが、 α 波は持続していました。芦辺老師にうかがうと、リラクセスとういう感じではなく、頭が冴えわたって、爽やかな心地だ、と言われます。

ですから、 α 波はリラクセスの脳波で、それが

続けて出ているとボケの兆候だ、などと発言される脳波の専門家もいますが、恐らく実際に脳波を測らずに、知識の延長で発言されていると思います。

☆脳の活動状態を測定する新兵器登場

それにしても脳波で脳の活動状態を調べるのも限界があります。電気信号ですから電極を装着しなければなりません。しかも電気的な接触を良くし、ノイズの少ないところで測定しなければなりません。そこでBARTに紹介されていたのは脳から発生する磁気を測る脳磁計(MEG)です。

この脳磁計を使った生理学研究所所長の佐々木和夫氏の研究が紹介されていました。脳磁波も α 波ではなくFm θ が注目されているのです。脳から θ 脳磁波の出ている場所が示されていて、その図では左右の前頭葉に広く分布していますからFrontal Mid Line(眉間)の θ 波とは言えません。それでもFm θ と表現したいたらしく、フロントアルメンタルシート(前頭知的シート波)と、いささか苦しまぎれの名前をつけたようです。

問題は測定装置が大がかりで、測る方は正確でしよが、測られる方はベッドに横たわり、頭を磁気センサーに挟まれた状態で、リラクセスして意識を集中させることは至難だと思えます。それでも集中しているとき脳磁波がFm θ になったというのはどのような実験をされたのでしょうか。

佐々木氏によると、暗算とか音楽のイメージ演奏、ヨーガや座禅などに精神集中していると θ 脳磁波が出るそうです。ベッドに横たわり、頭が固定されて、どうやってヨーガや座禅ができるのでしょうか。

正確に測定するための条件は、測定する側が正確なことも大切ですが、測定される側が正しく状態を実現(再現)できていることです。

私は、前者の精度が犠牲になっても、後者が大

切と考え、測られる人に心理的にも生理的にも負担がかからないようにすることに努力してきました。その結果、パソコンに接続して携帯できる小型の脳波測定システムを、日立超LSIシステムズと共同で開発してきたわけです。幸い高性能のシステムができましたので精度を損なわずに正確に脳波を測定できるようになりました。

☆外交的で神経質でない人ほど

Fm θ 波がよく出る？

さてBARTに戻りますと、久留米大学名誉教授の稲水和豊氏の発言が載っています。その部分を転記させていただきますと「脳波の中でも、人間の精神活動と密接な関係を持っているのがFm θ 波です。これに対して α 波は心がリラクセスしたときに出るといいますが、実際はもっと単純で、目をつぶれば誰でも出、目をあければ出なくなり、精神活動と直接関係がないんです。リラクセスといえは聞こえがいいが、年中リラクセスしていれば、年中だからけていると変わりない。リラクセスは体における睡眠と同じようなもので、緊張あつてこそそのリラクセスなのである。したがって α 波がいいとする俗説は今すぐ捨て去るべきだ」と主張されています。

この表現から、稲水教授はご自分で脳波を実際に測られたことがないと思えました。研究室の誰かが測定したものを、知識として頭に入っていたことと結び付けて解釈しているだけと感じました。

脳波の教科書に必ず書かれていることの一つに、目を閉じると頭の後ろ(後頭葉)からは α 波が強く出て、これを後頭葉 α 波と呼び、目を開けるとその α 波は少なくなる。これを α ブロックと呼ぶ、とあります。ですから実際に脳波を測ったことのない人は、 α 波は頭の後ろから出て、頭の前方(前頭葉)からは出ない、と言います。でも先の平井富雄氏の方

実験にもあるように、実際に脳波を測りますと、前の方からも α 波は強く観察されることがあります。この場合、目を閉じるだけでは α 波は出ませんが、意識を集中させますと強く出ます。しかも目を開けても強く出るようになります。

エアライフルの射手の北城博志氏は、目を開けて的を凝視しているときに強い α 波(10Hz)が観測され、その状態で引き金を引くと命中します。的を凝視しても α 波(10Hz)が出ないこともあり、このようなときに引き金を引きますと外れてしまいます。ですから前頭葉から α 波が強く出ているときこそ意識集中していると考えられるのです。どうも稲水氏の発言と実際との違いが大き過ぎます。

ところで稲水氏によりますと、Fm θ 波の出方には人間の性格も関係があるそうで「脳波実験をした人に代表的な性格テストを試みたところ、Fm θ 波がよく出る人は、外交的で、神経質ではなく、不安もあまりないことがわかりました。それに対してFm θ 波が出ない人は内交的、神経質、不安の高い人でした」ということです。どうしたらFm θ 波が出るようになるかは、「抗不安薬が効果的だそうで、座禅やヨガ、自律訓練法もいい」とのことです。

私は、座禅やヨガ、自律訓練法と前頭葉の α 波との関係を調べ、自律訓練法の権威・筑波大学教授の佐々木雄二氏と連名で、日本バイオフィードバック学会に発表したことがあります。このときの α 波は98~105Hzにスペクトルが集中していましたからFm θ ではありません。この違いはどこからくるのでしょうか。気になって、最近また追試してみました。結果は同じでした。いずれ稲水氏にお目にかかって確かめたいと思っています。

講演会のお知らせ (22ページ参照)

六月二〇日(土) 中野サンプラザ

内容「 α 波と θ 波の違いを考える」

ESSAY

KAZUMASA SHIGA

最近「波動」という言葉がやけに耳に入る。中学校の理科で、光は電磁波の横波、音は空気の粗密波で縦波、ともに波動として扱うと教わった。しかし巻で語られている「波動」は光や音ではない。物質はすべて波動でできていて、その波動を測定できるということが話題になっているらしい。確かに量子力学では素粒子を波動として扱い、波動関数や波動方程式を駆使して現象を説明し、説明しようとしている。ただ、そこにはいい波動とか悪い波動という概念はない。

ところが波動測定器というものがあり、測定値がプラスならいい波動、マイナスなら悪い波動だという。こうなると、たまたま波動という表現は同じでも量子力学のいい波動とは異質のものであり、物質はみな波動でできているということは事実でも、物質のもつ量子力学的な波動と、波動測定器で測る波動とは関係が無いと思わざるを得ない。それにもかかわらず多くの識者たちが波動測定器に興味をもち、測定値に基づく善悪の判定に期待を寄せている。どうしてなのだろうか。

アルファで考える(瞑想する)と、自ずと回答が飛び込んでくることがよくある。知人から、近くで飲み会をやっているのだから来ないか、と誘いの電話があり、出向いて飲み仲間に加わったら、なんと驚いたことに、それは波動測定器に関係した中心的な人たちの集まりであった。江本勝氏、大島正光氏、中垣洋一氏、吉田太郎氏、演須光曲氏など、ぜひご意見を伺いたいと思っていた人たちが目の前で飲んでる。いささかでき過ぎのお膳立てではあるが、またと無いチャンスだ。飲むほどに酔うほどに、本音と建前、いろいろ意見交換もできだし、私なりに疑問も解けたように思う。

すでに公表されているが、波動測定器の構造を調べると、実は検体の波動測定ではなく、オペレータ(測定者)の手のひらの皮膚抵抗を測定しているのだそう。手のひらは精神的発汗部位で、交感神経の微妙な変化が反映される部位でもある。科学的に検証できないが、オペレータのESP(超感覚的知覚力)が情報(波動)をキャッチして、交感神経に微妙な変化が起きると、手のひらの皮膚抵抗が変化して波動測定装置が検出する。だとすれば、オペレータがアルファ状態で操作すれば、ESPが働き測定値の信頼性は高くなる。アルファの役立つ分野がまた増えた。

SRPセミナーを受講して

一〇年後の今

畔上節子

私がSRPセミナーを受講して早くも一〇年になります。取り引き先の方から教えていただき、ごく自然に素直な気持ちで受講しました。

証券会社という過激なところに身を置いているため、自分の気持ちを常に平穩に保つことがとてもむずかしいことなのです。さらに、ここ一番での集中力も要求されますし、勘も大切ですが、このように、さまざまな場面で能力を発揮するとき、SRPがどれだけ私のプラスになったかはかり知れません。

一九八七年頃の相場は上昇のみで超強気でした。その中で外務員の一人として身を置いていました。子供の頃から自立できる仕事を持つというのが夢で、ずうっと事務系の仕事に携わってきて営業は未経験でした。そのため成績もパットせず地味な存在のまま五年が過ぎようとしていたのです。そんな鳴かず飛ばすの頃SRPセミナーを紹介されたのです。

もともと想像したり、「マーフィーの法則」にあるサクセスストーリーを描くという事にとても興味を持っておりまして、迷わず受講しました。

受講して間もなく

「朝のプログラム」を毎日のように実行し、

「願望実現のプログラム」は必要を感じたときに実行しました。

三カ月くらい経過した頃、同じ課の人たち

から「何か最近変わったわね」「最近イキイキしているわね」と言われ、SRPセミナーで志賀先生が言われた通りになったのでびっくりしました。そんな中で成績も徐々に上がり始めました。

そして一九九〇年に相場が崩れ始め、バブルの崩壊です。販売した商品（投資信託）が値崩れを起し始め、お客様からの苦情が続出しました。会社に来るのが怖くなり、電話に出るのが恐ろしいのですが、それでも丁重にあやまり、お客様宅へ向出して事情を説明しては謝る……というような、毎日がマインナスのビジネスが続きました。自分の気持ちも次第に落ち着かなくなり、お寺に参禅したり富士山に登り、マラソンに参加し、自分を痛めつけることによってお客様と同じ気持ちになろうと、あれこれ模索し始めました。

そんなときでも、メンタルスクリーンにお客様とのトラブルが解決できて笑顔で握手している姿を何度もイメージし、「私は今とても落ち着いています。この問題はきっとよい方向に解決します」と確信を持って描いていたのです。

二〜三ヶ月経過した頃、苦情が恐ろしくなくなり、むしろ積極的に自分の方からお客様に向向いて、値崩れした金融商品に対して少しでも値を戻す方法を提案するようになりました。いま振り返って見ますと、知らず知らずのうちに「私はいまでも落ち着いています」「私はこの苦境はぜんぜん気になりません」のプログラムが身についていたのですね。おまけに富士登山とマラソンが趣味として定着し、その関係のお友達も増えるという素敵なプレゼントまでいただきました。

昨年の一二月三四日の「山一証券自主廃業」の発表は突然の出来事としか言いようがありません。金曜日の夕方まで通常勤務をこなし、何の変化も社内には見られなかったのです。土曜日の早朝のニュースで知らされたときには、頭をバットで殴られたよ



うでした。とにかく目の前にある服を身に着け、顔を洗わないまま会社へと向かいました。同じ課の人が何人か集まりましたが、みな顔面蒼白で、中には泣き出す人までいて重苦しい雰囲気の中で互いに慰めあいました。

私は、まず一人でも多くのお客様に会おうと思いい、その日は自宅に戻らずビジネスホテルに泊まり、早朝より部屋を飛び出しました。素顔のままでお客様にお会いし、事情の説明をしたのです。詳しいことは何も知らされていませんでしたので、ニュースの通りにしかお伝えできず、「とにかく資産は守れると思いますので、後日詳しく分かり次第必ず連絡しますから待っていてください」とだけ手を握りながらお伝えしました。

涙を流しながら「分かりました。貴女からの連絡があるまで待ちます」「よくこんなときに来てくれましたね。貴女も体だけは気をつけなさい」「貴女が可愛相で言葉が出ない」など、暖かいお言葉をたくさんいただきました。体はくたくたに疲れておりましたが、心はこれほどにまで励まされ本当に嬉しく、ありがたく、言葉には表わせませんでした。

後ろ向き清算業務の毎日で明け暮れ、苦情ももちろんありましたが、私は不思議に落ち着いていました。あまり動揺もせずに淡々と前向きでない仕事に向き合う日々でしたが、会社に来て、電話なり訪問でお客様に対応しているときが一番落ち着いていられたようです。

そんな中で、また同じ仕事をしよう、どこか見つけよう、と心の中で思い始めていました。幸いにもお声をかけてくださったところがあり、そちらにお世話になることになりました。私は本当に幸福なのだと思えます。お客様も大半の方が私について来てくださるのです。

行く先が決まっていけない方もいるので手放して喜んではいられませんが、今回ほどお客様はじめ、

上司、そして受け入れてくださる側の上司の方々、同業者の仲間たち、家族など、本当にたくさんの人たちに助けていただきました。嬉しくて、ありがたくて、感謝の気持ちでいっぱいです。これを機会にバブルの時のような浮かれた気持ちは一切捨て、新しい自分に生まれ変わりたいと思っています。

気持ちもやっと落ち着き、日々の生活も冷静に見つめられるようになりました。娘ともゆつくり話し合うことを、ここ数ヶ月しておりませんでしたので、お詫びと自分のリフレッシュを兼ねて旅行しようと思っています。

この一〇年間通して考えて見ますと、知らず知らずのうちに、

● 重大な場面におつかったとき、落ち着いてベストの方法を選択できるようになった。

● 逆境になればなるほど強くなっていった。

● 私は強運の持ち主だと心から思えるようになった。

● マラソンや富士登山を通して楽しみながら自分を追い込むことができるようになった。
などが身についたように思います。

これから新しい自分に生まれ変わると思っておりますので、メンタルスクリーンに、

● 一年以内に年収一〇〇〇万にする。(やるからにはベストを尽くしたいので)

● いまの職業を通してお客様に尽くし、資産が堅実に増え、私自身も大きくなる。

● いつも謙虚で冷静なもう一人の自分がいる。
などのイメージをしようと思っています。

さらにリラクゼーションを身につけ、日々の生活を心穏やかに生きていきたいと思っています。SRPに出会え、志賀先生に出会えましたことを心から感謝しております。皆様もSRPをご自身のものにして、さらに素敵な人生になりますよっ心からお祈り申し上げます。

幼児の脳波

七田チャイルドアカデミーの教室にて

志賀一雅

幼児教育の是非論をよく見かけます。その多くは英才教育に見られる知識の詰め込みの弊害が指摘されます。幼児のうちから漢字や英語、ピアノや運動を教えると、信じられない速さで身につけてしまい、理解できているのかどうかは分かりませんが、大人顔負けの才能を発揮します。テレビでそれらが紹介されるものですから、どの親御さんも我が子にと幼児教室が繁盛するのです。そのような社会現象に対して、もつとのびのびと自然に育てるべきだ、という意見が出てくるわけです。

私は幼児教育にかかわったことがあります。私から発言の資格はありませんが、長いこと幼児教育に携わってこられた七田真氏と藤山守重氏に請われ、昨年から七田チャイルドアカデミーの顧問役を仰せつかりました。この一年半の間、幼児教育の現場をいろいろ観察させてもらいましたので、ここで事実を報告し、皆さんに考えていただきたいと思えます。

◆右脳が開けば能力が発揮される

七田氏は、「超右脳革命」(総合法令刊)に記述されていますが、右脳の働きに注目し、もつと右脳を活用したらいいと主張されています。

かつてロジャースペリーが分離脳患者の振る舞いを調べ、左右脳の機能の違いを明確にした功績で、

一九八一年にノーベル賞を受賞しました。スペリーによると創造力は右脳にあるそうで、それがきっかけで、右脳型人間になれば、右脳を活性化せよ、など右脳ブームになったことがあります。ただ問題は、どうすれば右脳が活性化され、右脳型人間になれるのか、その方法が分からず、試行錯誤のうちに、次第に熱が冷めてしまった感があります。

七田氏は、大人でも子供でも、情報を高速で大量にインプットすれば、おのずと右脳が開く、ということを経験的につかみ、実践指導されてきました。ただ、大人は左脳が発達し過ぎ、高速で大量の情報でも左脳で処理しようとする反射が働くので苦労しますが、幼児は左脳が未発達ですからうまくいくようです。とても数えられない量の絵や文字、記号を瞬間に見せても、幼児たちはいとも簡単に認識し、識別し、記憶することができるのです。

◆母親の愛があれば子供の右脳は開く

幼児たちに、絵や文字、記号を高速で大量に見せると、興味をもって眺めています。そのことはいきなり記憶できたり識別できるわけではありません。ところが母親に抱かれて愛情の刺激を受けると、とたんに能力が働き出すのです。ですから七田の教室では、「母子一体」「母親の愛情を子に伝える」が最も大切な要素と考えています。

上手な「抱っこ法」というのがあります。抱っこして母親の感動や喜び、愛情を子供に伝えるわけです。言葉で表現してもいいし、黙って強く抱きしめたり、揺さぶったり、とにかく心がこもっていれば子に伝わるものです。母親の愛情を肌で感じた子供は安心感に浸れますし、結果として右脳が開く、と七田氏は説明します。自閉症児や障害をもつ子はとりわけ母親の愛が必要で、愛を感じたとき、右脳の働きで自ら障害を克服し、問題が解決されるのです。

春と秋、東京、大阪、福岡で講師研究会が開かれます。全国で三六一教室、一万九六〇人の児童が通う教室の先生方が集まり、事例報告や新たな取り組みの提案があり、出席できない先生方からの報告もたくさん寄せられています。私はこの研究会に毎回参加し、これは一体なんなのか、とまた課題ができてしまいました。

◆右脳が開くとESP(超感覚的知覚力)が働く

研究会で報告される事例だけでなく、教室の現場に向いて、幼児たちの能力を実際に観察する必要があります。そこで、東京江東区にある七田チャイルドアカデミー葛西教室を何回か訪れました。飛谷先生が指導される教室は六歳児が五人で、六畳ほどの部屋にお母さんと一緒に、きわめてアットホームな雰囲気です。子供たちは元気で暴れ回りますからいささか暗いのですが、レッスンが始まると飛谷先生の指示に注意が集中します。

たとえばESPカード五枚がテーブルに伏せて置かれています。□はどれかな?と飛谷先生。いっせいに子供たちの指が一枚のカードを押さえる。開けてみると、まさしく□。じゃあ☆はどこにあるかな?といった具合で、もちろん外れる子もいるが、一〇〇%当てた子もいます。

どうして分かるの?と子供たちに聞くと「だって見えるよ」「お髭のおじいさんが教えてくれるの」「聞こえるんだ」「手がそこにいつてしまうの」などと答え方はそれぞれ違うが、カードの情報を脳がキャッチして、それぞれの子に特有な形で認知させるメカニズムが存在しているのでしょうか。

幼児ですからインテキとかトリックではありません。そんなことしても意味はないですから、現象を冷静に観察させてもらおうとともに、あまり動き回らない子にお願いして脳波を測らせてもらいました。



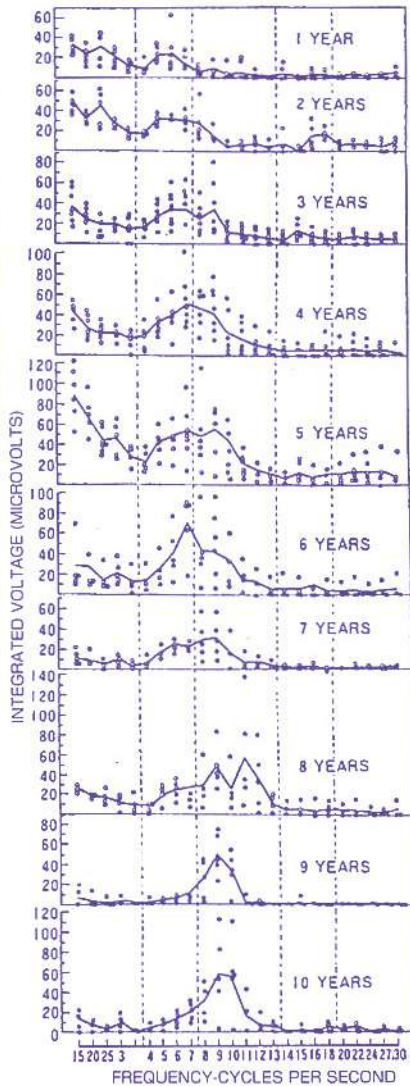
◆右脳が開くとPK(超科学的作用力)が働く

講師研究会では幼児のヒーリングが話題になります。お母さんが子供に「小さくなって…小人さんになって…お母さんの体の中に入って見てきてちょうだい…どこか悪いところがあったら治してくれませんか?」という具合に、お母さんの体とか、お父さん、お兄ちゃん、妹の体の中に入るのを想像させると、知らないはずの悪いところを見つけ、子供なりの方法で治してしまうことが報告されます。

例えば、虫歯が痛むお母さんが「お母さん、歯が痛い」というと、子供は教室で習ったことを応用して「じゃあ僕、お母さんの口の中に入って見るね」といいながらしばしイメージの世界。しばらくして「もう大丈夫だよ。お母さんの口の中に黒い刺のある虫が歯をかじっていたから、水で流しちゃった。だからもう痛くないでしょ?」「でも、まだ痛いわ」「じゃあ、もう一度見てみるね…あ、もう一匹虫がいたからホースで水をかけるね…」という具合に、いささか馬鹿らしい話ではあるが、現実にはお母さんの歯の痛みは消えてしまった。これをプラシボー効果と片付けていいのでしょうか。

別の例では、風邪をこじらせて肺炎になり入院しているお姉ちゃんを見舞いに行き、小人になってお姉ちゃんの体の中に入り「お姉ちゃんの胸の中が真黒で汚れていたからきれいにお掃除してあげた」のだそう。そうすると、お姉ちゃんの熱が下ががり、レントゲン検査で肺炎が治ってしまったことが分かり、お医者さんが不思議がついてたそう。

研究会に何回も参加していると、このような現象が当たり前の出来事のような感覚になってしまいます。教室を運営している先生が、ご主人が臓腑ガンになってしまい、医者から助からないから覚悟するように言われ、なすすべもないがイメージすることではできると、子供に指導したやり方で、自分が小



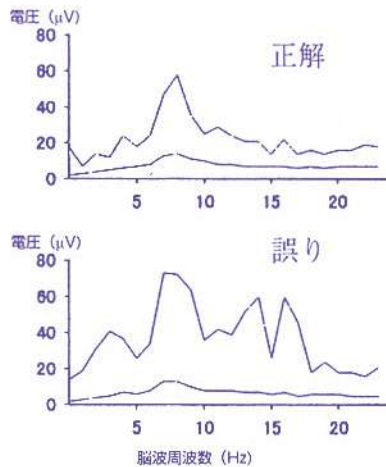
◆ 幼児の脳波を測る

生理学の専門書には、幼児の脳波は古いデータしかありませんが、左図のように年齢とともにピーク周波数は α から θ と高くなります。どのような状況で、頭のどの場所で測ったかの説明がないので分かりませんから、実際に測って見ました。

一つの報告が拍車をかけ、誇大化される可能性もありますが、何もないのにこのような報告をするとは思えませんので、注目してみたい現象です。

人になってご主人の体の中に入り、臓腑がどこにあるのか分からないけれど、手当たり次第イメージで体の中をきれいに掃除してあげる。見舞のときだけでなく、毎晩寝るときにもイメージしたそうです。そんな毎日を繰り返していたら、医者から一ヶ月もたないといわれていたのに元気を取戻し、いつの間にかガンは退縮して、完全に治癒してしまっただけなんです。私は、そのご主人を紹介され、直接体験談を聞きながら、献身的な愛が解決をもたらすことを痛感させられました。

ESPカード



詳細は六月二〇日(土)の講演会で紹介します。
(22 ページ参照)

たくさん測りましたが紙面の都合でESPカードの例を示します。M君(六歳)のESPが働いて正解だったときと外れたときです。右脳と左脳に α のスペクトルがきれいに揃ったときに正解で、 α のピークがあってもベータ波が混在すると外れてしまいます。

SRPセミナーの

基本的な考え方(2)

—その応用と実際—

リラックスの反射をつくる

セミナーに実際に参加できない方のために、自分でできる練習法をお伝えします。セミナーに参加された方は復習の意味で、これから参加される予定の方は予習のつもりで試してください。脳は条件反射学習が基本ですから、実行しなければ何の効果もありませんし、疑問も高まると思います。洗脳とかマインドコントロールされる、という不安があるかも知れませんが、もしそのような気持ちや頭をよぎったら実行しなければ問題は生じないと思います。

私たちの脳は、生物的に見れば未完成で生まれます。下等な動物はその種固有の能力を生まれた段階で脳にプログラムされていますから、親の保護も不要ですし、練習や教育もなしで生きていきます。ところが環境が変わると、あらかじめ脳にプログラムされた能力が発揮できなくなるために生きていけなくなりません。

長い生物進化の賜物として、環境が変わっても遅く生きていけるように、あらかじめ脳に能力をプログラムせずに、生まれた後に学習によって能力を身につける構造になったのです。ですからどのような学習をするかによって、インドで発見された狼少女のようにもなりますし、アメリカで救出された話

題になった無感情な生き物にもなっています。幼児期において、どのような環境で育ち、どのような学習をしたかが人格形成の骨格となるわけです。もちろん遺伝的要素もありますが、生後の学習は遺伝をも超越するくらいの力を発揮します。

何かにつけて不安や不満を感じる人、すぐ緊張したりあがってしまう人、一生懸命に勉強したり練習するのですが、なかなか思い通りにならない人は、脳がそのようなように学習してしまったと考えていいでしょう。ひとたび脳にプログラムされたことは消すことができませんが、それらを超越する新たなプログラムを脳へ書きこめば、いずれは新たなプログラムの力が強くなり問題が解決されます。

そこでSRPは、脳に基本的なプログラムである緊張からリラックスへの反射をつくることを目指します。無意識に緊張してしまつたためにうまくいかないことが良くあります。どんな状況でも心穏やかに落ち着いて対処できれば窮地を脱出することができますし、起死回生の妙案が浮かび、結果オーライになるものです。ピンチをチャンスにするために次のような練習を日課にしてください。

朝の目覚めのひとときがチャンス

朝、目が覚めたら、「眠い」とか「起きるのが辛い」などと思わずに、寝床の中で手を強く握り締め、歯を食いしばり、目を強くつぶって大きく伸びをします。息を吸いながら、できるだけ力を入れて全身を緊張させます。そしてゆっくりと息を吐きながら全身をリラックスさせます。リラックスさせながら心の中で「あ、いい気持ち！」と心から思ってください。心からいい気持ちと思つと、脳からいい気持ちになるようなホルモンが分泌されて本当にいい気持ちになります。

「眠い」とか「起きるのが辛い」とか思いますが、

事実そうかも知れませんが、脳からもっと眠くなるような、起きるのが辛くなるようなホルモンが分泌されますから、余計に眠くなり、起きるのが辛くなります。朝、目覚めの悪い人の典型的なパターンで、見事に自己暗示にかかってしまっているのです。

どうせ起きなければならぬのなら、「よく寝た！いい気持ち！」と思うことによつて、たとえ寝不足であっても、脳はそれを補うように働き出すものです。ハイキングや旅行、ゴルフなど早起きしても、意識がこれからの行動へ向いていますから、寝不足でもあまり苦にならなかつたはずです。

不眠症を訴える人の多くは目覚めたときに満足感がないのが特徴です。脳から満足のホルモンが出ないわけですから調子が上がりません。客観的には満足でない状態でも、主観的に満足を感じれば満足のホルモンが出るわけですから元気が良くなりやすいです。仕事が順調で満足を感じている人の中に睡眠時間が三時間から四時間半くらいの人は大勢います。

寝るときにプログラムする

睡眠が良くないのに「よく寝た！」と思うのには抵抗があるかも知れません。そこで、今度は寝るときに若干の工夫をしましょう。寢床に入つて、そのまますぐに寝てしまわず、大きくゆっくりと深呼吸して全身をリラックスさせ、そのリラックスした体の状態に意識を向けます。実際にいい気持ちですから心の中で「いい気持ち！」と大げさに思つてみます。そうするとますますいい気持ちになるはずですよ。

それからわずかの時間で結構ですから今日一日の出来事を思い浮かべ、自分なりに満足できることを探します。嫌なことか辛かつたこと、失敗したことを思い浮かべるのではなく、おもしろかつたこと、楽しかつたこと、うまくいったことを思い出します。反省というほど大げさでなく、気楽な感覚で

満足感に浸ります。もし不愉快なことや不安なことが頭に浮かんでしまつたら深追ひしないことです。それらは明日考えることにして、とにかくいいことを思い浮かべるのがいい睡眠をとるコツです。

試験の前日とか試合が近づくと、とかく不安な気持ちになりがちですが、寝る直前にそれらのことを考えてもいい結果は期待できませんから気にしないことです。睡眠の専門家たちの観察では、眠るときに満足のホルモンを分泌しておけば、短い睡眠でも疲れはとれ、ストレス解消して自律機能のバランスが良くなるそうです。

ブレインビルダーユニット2台と切替スイッチ、ノート型パソコンを自宅に持ち帰り、四週間連続で睡眠中の自分の脳波を測定したことがあります。初めの一週間は満足なことを思い浮かべてから眠る。二週目は不愉快なことや不安なことを思い浮かべてから寝る。三週目は自律訓練を行つて寝る。最後の四週目は何もしないで寝る、という具合です。

寝相が悪いので、センサーバンドが途中で外れてしまう心配がありました。四週間の実験でバンドが外れてしまつたのは三回。しかもその三回とも外れたときに目が覚めるという不思議な体験をしました。脳波を測定するという意識で寝ると、潜在脳が睡眠中働いていて、測定できない状態になると目覚めの信号が出るのかも知れません。さらにおもしろいことに、センサーバンドが外れて目が覚めたときは三回ともREM睡眠中で、アルファ波が強く出ているときでした。センサーバンドが外れていないのに目が覚めたことは一度もありませんでした。

紙面の都合で測定した脳波は掲載できませんので、実験の結果を表にまとめてみました。ご覧のように、眠る直前の意識が、睡眠中の脳の状態に強い影響を与えています。満足感や期待感を抱きながら眠ると、睡眠中のβ波の平均値は非常に低くなり、レム睡眠の周期性も整い、左右脳の同期性も高くなります。

	β 波の平均値 (μV)	レム睡眠の 周期性	左右脳の α 波同期性	覚醒時の α 波 強度 (μV)
一週目 (満足感・期待感)	5.8	◎	◎	21.4
二週目 (不快感・不安感)	11.3	×	×	11.6
三週目 (自律訓練法)	6.2	◎	○	19.8
四週目 (三週目の続き)	6.8	○	○	16.3

ところが不安や不満を感じながら寝ますと、睡眠中の β 波の平均レベルが高くなり、レム睡眠の周期性も極端に悪くなります。しかも左右脳の働きもバラバラになつてしまいます。

満足感や期待感を抱かせる具体的なできごとがなくても、自律訓練法を行えば(実験では五分間)いい睡眠になることも分かりましたし、一週間続けると反射ができるのでしうか、その後は何も意識しなくても、しばらくはいい睡眠がとれるようです。

寝つきの悪い方、不眠症だと思つている方は参考にしてください。いい睡眠をとれば、目覚めも爽やかで、頭がスッキリします。一日中快適であること請け合いです。

リラククス反応への気づき練習をする

寝るとき、寝床の中で満足感や期待感に浸ると、心と体はリラククスして、自律機能がバランスよく活性になります。朝、爽やかな目覚めで、よく寝たと満足を感じ、今日の予定に希望をもつと、心も体もリラククスして、自律機能が活性になります。

心と体がリラククスしているときは、皮膚や頭、

内臓の抹消の部分の血液循環がよくなることが観察されています。そのために手や足、おなかか暖かく感じます。特にミッドアルファ波が出ているようなリラククスした意識集中状態では、それらの暖かみを強く感じることができます。わずかの時間で結構ですから、それらの暖かみを感じる練習をします。

一番いいのは朝目が覚めたとき。二番目にいいのは夜寝るとき。三番目にいいのは昼食後の休憩のひとつときです。腰かけた姿勢でも、寝た姿勢でも結構ですから、楽な姿勢で背筋を伸ばし、肩の力を抜いて軽く目を閉じます。慣れたら目を開けたままでも練習できるようになります。

1. 大きく深呼吸して、ゆっくり息を吐きながら、肩や腕をリラククスさせ、それとなく手のひらに意識を向けます。手のひらがジーンと暖かく感じませんか?(三〇秒位意識を向けている)
2. また大きく深呼吸して、ゆっくり息を吐きながら胸やおなかの力を抜いてリラククスさせ、みぞおちの奥の方がジーンと暖かくなるのを感じます。(三〇秒位意識をおなかに向けている)
3. もう一度大きく深呼吸して、ゆっくり息を吐きながら、顔をリラククスさせ、額の真中の部分がムズムズしたり涼しくなるのを感じとる。(三〇秒位意識を額に向けている)

これらの感じがつかめたら、心の中で「気持ちが悪く感じている」と自分に言い聞かせます。感じがつかめなくても気にしないことです。わずか三〇秒ですが気が散つたら、深呼吸してやり直します。このような練習を続けているとやがて反射が形成されて、「落ち着こう」と思うとすぐに手やおなかか暖かくなり額が涼しく感じるようになります。これは「頭寒足熱」の、体が絶好調で頭がさえ、勘が鋭い状態を意味しています。

M A T I O N

バイオフィードバックシステム。

インターネット <http://www.alphacom.co.jp/bfrac.htm>



■マインドナビ (mind NAVI)

■株式会社日立超LSIデバイス規格準拠の脳波分析装置。医療目的ではなく健康な人の脳力開発を目的とした、手軽で信頼できるアルファ波測定機です。右脳と左脳が同時に計れる2チャンネルが特徴。

- 測定方式 電極配置 10/20法による単極導出
左前額部 (Fp1) と右前額部 (Fp2) の2点測定
- 測定周波数範囲 2.5~24Hz ●入力インピーダンス10M Ω
- 最小入力レベル 2.5 μ Vpp ●信号ノイズ弁別比60db以上
- ハム除去比 50db以上
- 測定結果出力：脳波電力スペクトル
- 周波数分解能：1Hz
- 出力頻度：1回1秒
(サンプリング周波数128Hz、分解能 8ビットの高速フーリエ変換)
- 脳波電力スペクトル比：全脳波出力電力に対する δ 波、 α 波、 β 波各出力成分の比率 (%)
- 各成分の時間経過表示、各成分の測定時間内平均値
- 寸法・重量 103×21×64mm、130g

価格 ¥165,000-(消費税別) 本体
¥ 7,000-(//) パソコン接続ケーブル
¥ 18,000-(//) パソコンソフト



■ブレインビルダーユニット (Brain Builder Unit)

■本格的な脳波分析システム

パソコンで能力発揮の指標となる脳波、リラクスの指標となる筋電図や手のひらの温度を計測するシステムです。スポーツやビジネスを成功へと導くメンタルトレーニングの支援、脳力開発研究など、幅広い分野で応用が可能です。

■システムの内容

- パソコンのシリアルポートに接続するインターフェイスユニット、センサーバンド、脳波分析用ソフトウェア (Windows 3.1/Windows 95)、ACアダプター、取り扱い説明書
- このシステムはWindows 3.1又はWindows 95が組み込まれているパソコンが必要です。快適に動作させるためには16MB以上のRAM、10MB以上のハードディスクの空き容量が必要です。

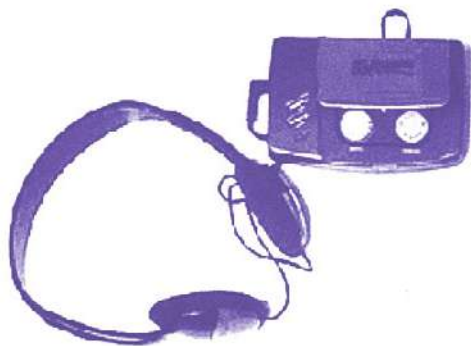
■表示内容

脳波波形 / 周波数スペクトルグラフ / 優勢脳波比較グラフ / 脳波 (β 、ファスト α 、ミッド α 、スロー α 、 θ) 強度比較グラフ / 観察ウィンドウ (筋電図、皮膚温、電極接触状況) / 結果の評価

価格 ¥ 98,000- (消費税別) 本体
¥ 18,000- (//) パソコンソフト

I N F O R

応援します、あなたのアルファライフ。



■マイトレーナαX

■アルファ波やシータ波の周波数で位相変調と振幅変調された音を聴くと、次第に脳波がアルファ波やシータ波が優勢になります。マイトレーナαXはこの事実を利用してアルファ波やシータ波が出るようにしたものです。

勉強や練習など集中力が必要なとき、瞑想や思考など心の落ち着きが必要なとき、マイトレーナαXから聞える音が、効率的な集中力や心のリラクセーションに役立ちます。

内部音源を利用してもいいし、お手持ちのCDドライバーやカセットデッキとつなげて、音楽やナレーションを聞くこともできます。

- サイズ：79X116X21mm 重さ：100g
- イナードモード（内部音源を利用する場合）
内部発信周波数 152Hz 位相変調周波数 4～14Hz
- アウトモード（CDやカセットテープの外部音源を利用）
振幅変調周波数 4～14Hz

価格 ¥38,800-（消費税別）



■アルファトレーナー

■コンパクトなバイオフィードバック装置。携帯可能で、好きなところでアルファ波強化の練習ができます。アルファ波が出るとすず虫音で知らせます。3000台の販売実績があり、高い信頼性のためにスポーツのメンタルトレーニングや企業研修にも活用されています。

- アルファ検出方式：測定周波数8～14Hz
- 測定感度 Lo 7.5 μ Vpp Hi 15 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
- 表示方式：測定時間、アルファ波出現の積算時間
- フィードバック信号：スズ虫音、音量2段階変北
- 付属品：センサーバンド、イヤフォン
ACアダプタ、電池（単3×4本）
- 寸法：120W×135D×35Hmm
- 重量：500g ソフトケース付き

価格 ¥58,000-（消費税別）

お問い合わせ・資料請求は… 脳力開発研究所 〒161-0033 東京都新宿区下落合3-17-40 TEL.03-3565-0334 FAX.03-3565-0335

*ご購入は振込用紙をご利用下さい。お急ぎの場合は 富士銀行目白支店1883275（株）脳力開発研究所宛お振込の上電話にてご連絡ください。

SRP公開セミナー／講演会

このセミナーは、20年間の脳波研究と、5000名を超す自律訓練指導・バイオフィードバック訓練指導の実績に裏づけられています。ミッドアルファ波の強化とイメージを自在に描けるように練習して、仕事や勉強、練習に力が発揮できるようにします。まずベーシックコースに参加して、その上でアドバンスドコースにご参加下さい。インストラクタ養成コースもあります。

0 ベーシックコース (6時間)

α 波に関する基本的なことがらを理解し、メンタルトレーニングを通じて実践応用を体験学習します。

1. 心と体の心理生理学 (段階的弛緩法)
2. 自我状態の分析 (エゴグラム)
3. リラクゼーション練習 (自律訓練法)
4. アルファ波強化法 (意識と潜在意識の統合)
5. イメージ力強化 (左脳と右脳の統合)
6. 脳へプログラミング (目標達成／願望実現法)

1 アドバンスドコース (6時間)

α 波や θ 波が強い脳の状態を理解し、スピリチュアルトレーニングを通じて知覚力や創造力を高めます。

1. アルファ波の作用力 (アルファ状態での想像)
2. アルファ波の測定 (バイオフィードバック法)
3. 心と体のリズム (健康な睡眠)
4. 夢の活用 (レム睡眠の意味)
5. シータ波の作用力 (シータ状態での想像)
6. 「気」のコントロール (ハイヤーセルフ)

インストラクターコース (12時間)

ベーシックコースの内容をさらに深く理解したい方や、インストラクターを目指す方のためのセミナーです。

セミナーの日程

- ◆日 時 (いずれも AM.10:00～PM.5:00)
ベーシックコース 7月18日(土) 9月5日(土)
アドバンスドコース 7月19日(日)
インストラクタコース 8月1日(土)・2日(日)の2日間
- ◆開 場 中野サンプラザ8階研修室(JR中野駅北口徒歩3分)
- ◆講 師 志賀一雅
- ◆参加費
ベーシック／アドバンスド ¥18,000
再受講 ¥ 2,000
インストラクタコース ¥78,000
再受講 ¥ 5,000

講演会のお知らせ

- ◆日 時 6月20日(土) PM.1:00～4:00
- ◆開 場 中野サンプラザ8階研修室(JR中野駅北口徒歩3分)
- ◆内 容
「アルファ波とシータ波の違いを考える」
FM θ を始め、幼児の θ 波優勢の状態などをとりあげて、参加の皆さんとディスカッションします。 α 波や θ 波に関心のある方はご参加ください。前半は講演形式、後半は懇親会形式で行います。
- ◆プレゼンテーター 志賀一雅
- ◆参加費 会員 ¥1,000 / 一般 ¥2,500

アルファサイエンス協会

Alpha Science Association of Japan

1. アルファサイエンス協会は、人間の本来もつ目標達成、願望実現、課題解決への知恵、意欲、力を発揮する脳の機能〔健康維持力、超科学的な作用力を発揮する機能〕を、アルファ脳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機能をいかにして回復させるか、開発するかを究明し、広く世の中に提示する。
2. アルファサイエンス協会は、アルファ脳波の研究と応用を志す個人、団体の活動を支援し、協会の趣旨に賛同する全ての者が会員として参加し、真実一路、真実不慮の精神で相互に情報の交換と研鑽を図ることを旨とする。

◆目的

- (1) アルファ脳波を指標とした脳力開発法（SRP）の科学的研究と応用を広く普及させる。
- (2) SRP公開セミナーの受講者の交流と情報の交換を行う。

◆事業

- (1) 脳力開発法の教材の開発
- (2) 脳力開発法の公開セミナー及び研修会の開催
- (3) 脳力開発法の指導ノウハウを確立し普及させる
- (4) 脳力開発法の指導者の養成・検定及び認定
- (5) 脳力開発に関係したイベントを開催
- (6) 機関誌「アルファサイエンス」の発行
- (7) 情報交換のための通信ネットワークの運営
- (8) 関係団体との親睦及び提携

◆会員の種類

- (1) 正会員：SRPベーシックセミナーの受講者
- (2) 指導会員：正会員で公認指導員の資格を得た者
- (3) 団体会員：本会の趣旨に賛同し、理事会で承認された団体
- (4) 名誉会員：本会の趣旨に賛同し、理事会で承認された者

◆会員の特典

- (1) 正会員：機関誌「アルファサイエンス」送付／協会主催のイベントへの優待／SRPアドバンスコース／SRPインストラクター受講資格取得
- (2) 指導会員：「アルファサイエンス」送付／協会主催研修会優待／イベント招待／協会発行物・認定商品割引／指定の教材・ツールによるSRPベーシックセミナーの開催

SRPセミナー／講演会の参加申し込み、参加費のお振込みは

アルファサイエンス協会事務局 〒161-0033 東京都新宿区下落合 3-17-40

TEL:03-3565-0374 FAX: 03-3565-0335 インターネットホームページ <http://www.alphacom.co.jp>

富士銀行 目白支店1913387 アルファサイエンス協会

BACK STAGE

不景気が続いて活気のない毎日です。お金を使うほどの魅力的なものがないのか、不安だからお金を使わないのか。いずれにしても消費の冷え込みは深刻です。お金を使えば、そのお金が回り出して景気が良くなることは明確ですが、誰も使いません。

これは、デフレスパイラルで限界まで落ちなければ解決のよりどころがない、ということかも知れません。そのときのためにα波を強化しておいてください。α状態では、どんな状況においても心穏やかに対処できる脳力が発揮できるはずですから…。(S)