ヨーガと脳波・メンタルトレーニングに共通する「瞑想」のあり方

対談 志賀 一雅 × 成瀬 雅春（成瀬ヨーガグループ代表）

日本におけるヨーガの第一人者・成瀬雅春先生と志賀会長との対談です。かねてより親交を重ねてこられた両先生が、この度「E-PLUS&のみの特別対談」という事で、今までの活動の総決算的な内容で行われたディスカッションを収録させていただきました。ファンの方のみならず、「人としてより良く生きるために」という永遠のテーマに興味をお持ちの方、必見です。

「死なないカラダ死なない心」

志賀　先般、成瀬先生からいただきました「死なないカラダ死なない心」という本を拝読しました。

成瀬　とても無謀なタイトルですよね（笑）。

志賀　（笑）。それでぜひお話を伺いたいと思いまして…　先ほど無謀だとおっしゃいましたが、あえて逆説的なタイトルにされた狙いを教えて下さい。

成瀬　これは実は、私が付けたタイトルではなく講談社さんの編集の方が付けたんです。色々なタイトル案を出したのですが、「死なない体」というタイトルで出したいという事だったんですね。でも、「死なない体」っていうのはありえないし、「それはちょっとな～」と躊躇していたら「死なないカラダ死なない心」ではどうでしょう？　というので、それならニュアンス的にいけるんじゃないかなと、その程度の経緯なんで特に深い意味はありません（笑）。

志賀　そうでしたか（笑）。人はいずれ死ぬのですが、私たちは死にたくないので「死」を考えることを避けていますよね、恐怖心もありますし。でもこの本は「死」を意識することは大事だよという事を教えておられますよね。

成瀬　そうですね、もう生まれたら向かう先は「死」しかないですよね。人はみな平等に行き着く先は「死」ですから…　という事はそれから目をそらすのは良い事ではない。つまりマラソンにしてもどんな競技でもゴールがあるので、それを目指してきちんとフォーカスしておかないと…　しかもゴールにしっかり辿り着きたいわけです。

志賀　とはいえ「死」の恐怖があって、目をそらしたい。

成瀬　死の恐怖というのは要するに経験した事がないからですよね。私たちは経験した事がない事は不安になるわけです。チベット仏教のバルド・ソドル（チベットの死者の書）ってご存知ですか？　人が死ぬとお坊さんを呼んでお坊さんは死んだ人の耳元で何か言うんですね、死後の道案内なんです。「あなたは今死にましたよ。明日はこういう所に行くでしょう、明後日はこういう風になって、一週間後にはこういう所に行くので安心しなさい」と言う。そうすると死んだ人の顔がファ～っと安心するんです。「死」っていうのは要するに体験した事がないし、どうなるかわからないから怖い。そこでガイドがいると良いというのが一つと、もう一つは私はヨーガをやっていますので瞑想をします。

瞑想で「死」の疑似体験をする

成瀬　「死」そのものは一生に一度しか体験できないけど、それに近い疑似体験は瞑想の中でできるんです。そうすると推測がつくわけです。例えば車を運転していてカーナビがあれば安心でしょ？　行ったことがなくてもガイドに従っていれば目的地に着くわけだから安心でしょ？　同じように瞑想すると自ずとガイドされる。自分の中にカーナビを備えるようなものです。

志賀　そのガイドを信頼するかしないか、本当かなと思う部分があって、ガイドがいても安心できないのが我々凡人ですが、成瀬先生は瞑想されるときに、インドの岩山の突端のような、何でそんな危険を冒してまでやるのですかっていう所でなさいますよね？　落ちたら確実に死ぬ、それって本能的な「死」の恐怖を克服しようとチャレンジされているのですか？

成瀬　それもありますね。

志賀　臨死瞑想とでもいうのでしょうか、そういう体験を積むと死の覚悟ができてしまう…。

成瀬　覚悟というか、身近に「死」をとらえることができる。俗説では「死」の瞬間に自分の人生が走馬灯のように見えるって言いますよね？　本当かどうか別としてね。でもそれが本当であれば「死」の瞬間に見える走馬灯がつまらないとガッカリじゃないですか、「俺ってこんな人生だったのか」。それで死んでしまうのは悲しい。だから「死」の瞬間に走馬灯を見るのであれば大スペクタルであったり、楽しいコメディであったり、おもしろい人に出会ったりとか、おもしろいことをしてきた自分を見たいわけですよ。だから生きている毎日毎日は「死」の為の仕込みなんです。死ぬ瞬間にそういうおもしろい物を見たいが故に、毎日色々な人に会ったりとか、色々な所に行ったり、おもしろい事をしたり、今日志賀先生と会ってお話するのもその内の1ページになるだろうと思うんですね。そうするとワクワクするんです。いつ来るのか、来たらそれを楽しもうと！　いつ死んでもいいというか、来たらその時を楽しもうと！　だからいつ来てくれても嬉しいわけですよ。

志賀　チベットの子供たちのようですね。実は5年ほど前に健康診断で狭心症と言われてしまい、カテーテル検査を受けることになったんです。検査を申し込むとき誓約書を書かされて、検査中に稀に死ぬことがある、血栓が脳に行ったら即外科手術、それを承知で申し込みますとサインさせられ、検査まで3ヶ月の待機でした。そのとき初めて死ぬということを意識しましてね、今まで考えてもいなかったので身辺整理を始めて、事務所の本棚には何故かキューブラロスの「死後の世界」とか「人間らしい死に方」とか「死ぬ為の条件」とかがあって、いつか読もうと思って買ったんでしょうけど…　真剣に読みました。「人間らしい死に方」では、いま先生がおっしゃった「死」を意識して死ぬのが一番人間らしい死に方なんだということでした。知らないうちに死ねたらいいと思っていたのですが、狭心症のおかげで「死」を考えるようになりましたね。いずれは死ぬんですから…　そうすると逆に生きている今を大切にしようという意識が強くなりますね。

成瀬　1日1日を本当は大切に充実させて生きていくべきですが、私たちは「死」はしばらくないだろうなと思っているから、明日やればいい来年やろうと思ってしまう。でも、明日も来年も無いかもしれない。あそこへは来年行こうと思ってもその前で死ぬ可能性があるわけじゃないですか、であれば自分が行こうと思ったらなるべく行くんですよ。明日やればいいじゃなくて今やれるんだったら今やると。僕はそういうつもりで、いつ死んでもいいというのではなく、死がくるのが楽しみで、ワクワクしながらその楽しみを待ってます。それまでにやれる事はなるべくやりたい。やれる経験は一杯したい！　しかも「死」っていうのは生涯に一回しか体験できない最高のアトラクションですからしっかり見たいわけです。それには集中力とか精神力が必要だからヨーガをやって、その瞬間をカァ～っと見たいですから準備しておくわけです。

死後の世界とは？

志賀　先生がよく表現される「人生を愉しもう！」というのは死ぬときへの準備だったんですね。ところで死後の世界を成瀬先生はどうお考えですか？

成瀬　それは死んでみないと分からない。ヨーガとかヒンドゥー教では生まれ変わり、輪廻の思想がありますよね。あの考え方は必要だと思います。死んだら後は何もないということになると、犯罪者を助長することになりますよね。人を殺して、お金も盗んで、やりたい放題やって、あとは死んでしまえばいいということになりますよね。でも、生まれ変わりの考えがあると、そういうことをやると死後の世界でとんでもないことになる。それはマズイからやめておこうとなるじゃないですか、むしろ来世で良いところに生まれ変わりたいなら現世で徳を積んどきなさいって話でしょ。そうするとやっぱり一生懸命精進して自分の霊性を高めておきなさいっていうのがヒンドゥー教の考えなんですよね。そういうのはやっぱりあった方がいいと思いますね。

志賀　なるほど、今ふと思い出したのがパスカルの詭弁ですが…　彼は敬虔なクリスチャンで、神を信じない人に対して「神はいないと思うのはあなたの自由だが、もし神がいたらどうする？」と問いつめるのだけど、死後の世界がないと思っていて、死んだときにあったらどうする？

成瀬 雅春（なるせ まさはる）

■プロフィール
ヨーガ行者。ヨーガ指導者。成瀬ヨーガグループ主宰。倍音声明協会会長。朝日カルチャーセンター講師。修行名はアーカーシャ・ギリ（虚空行者）。ハタ・ヨーガを中心に独自の修行を続け、空中浮揚、シャクティチャーラニー・ムドラー（クンダリニー覚醒技法）や 心臓の鼓動を止める呼吸法、ルンゴム（空中歩行）、系観瞑想法などを独学で体得している。

■略歴
1946年1月生まれ。1976年ヨーガの指導を開始 1977年2月初めてインドに渡り1983年空中浮揚の連続写真が「サンデー毎日」に掲載される。1999年から毎年4000mのヒマラヤで修行を続けた後2001年2月14日全インド密教協会よりヨーギーラージ（ヨーガ行者の王）の称号を授与される。

■主な著書
『ピュア・ヨーガ』日本文芸社・『瞑想法の極意で開く 精神世界の扉』BABジャパン・『シャンバラからの伝言』中央アート出版社　他多数

と言うのと似ていますね。あと、NHKの大胆な番組を思い出したのですが、立花隆さんが監修された「死後の世界はあるか」で、世界中の科学者に死後の世界があるのかないのかをインタビューして、できるだけ科学的な論拠を語ってもらう。結局どっちつかずで結論がないのですが、立花隆さんの感想が印象的でした。「結局死後の世界があるかどうかわからない。でも、臨死体験をしたどの人も、死ぬときに苦しくて辛くてもう二度と死にたくないと言った人は一人もいなくて、素晴らしかったと感想を述べた人ばかりだったのがこの取材を通じての救いだった」とおっしゃっていました。我々は成瀬先生が先ほどおっしゃいましたが、死んだ経験がないから勝手に恐怖を想像しながら怖がって嫌がっているんだけどいざその場になってみるとことのほかいいんだよっていう話がありましたよね。だからこの際輪廻転生の考え方があるのもありかなって思うのも自由だしいいんじゃないでしょうかね。

この宇宙はプラーナで出来ている

志賀　この本にはプラーナのことが書かれていますが、日常使う「気」の概念を拡張すれば共通しているのかなって思っているんですけど…ダメですか？（笑）

成瀬　（笑）ダメっていう事ではなくて、「気」も「プラーナ」もこれは言葉を育んだ土地柄が違うんです。人種や土地柄が違うんです。「気」は中国で育まれた概念だし、「プラーナ」はインドのヒンドゥー教で育まれた概念なんですよ、その違いだけです。宇宙のあらゆる物は「プラーナ」で構成されていると考えるんですね。これ（テーブル）も「プラーナ」だよ、これ（床）も「プラーナ」だよという事なんですよ。科学的に言えば素粒子だったりクォークだったり。立場が違うと表現が違うじゃないですか。

志賀　概念は同じだけど表現が違うと考えていいでしょうか？

成瀬　たとえばこれ（机）も「気」でできていますよというのであれば「プラーナ」と一緒ですよね。解釈の問題なんでね。

志賀　分かりました。「プラーナ」っていう言葉は使い慣れていないので「気」っていう言葉を使わせてください。例えば「気」が合うという人間同士のことですが、気に入った手帳とか、お気に入りの場所とか…気には色や味もあって、気色悪いとか小気味がいい…などいろいろ表現しますが「気」の実態が分からない。でも脳は「気」を感知できていて脳波が変化するみたいです。気が合う人同士の脳波はお互いにアルファ波で共鳴している。傍にいるだけでも気分が良くなってくる。それって脳と脳の間で無言のコミュニケーションが行われているような気がするんです。

成瀬　まさにバイブレーションが合う。バイブレーションは波動ですよね。波動という言葉を持ち出してくると、これ（机）も波動でできているわけだし、これ（床）も波動でできているわけで、波動でできていない物は宇宙に存在しないわけですよね。志賀先生と僕の波動が合うからここに一緒にいて気持ち良いのであって、もし合わない波動の人であったら、気持ち悪くて一緒に居たくない。

志賀　ヨーガの修行をされていると、合わない波動を合わせる事ができるようになるのでは？

成瀬　僕の場合は合わない波動をスルーさせる事ができるんですよ。僕に嫌なメッセージや波動を送ったりしてアクションを起こしてくる人がいるじゃないですか、治療家でも「嫌な気をもらっちゃって具合が悪くなった」って言う人がいますよね。

普通の人でも「あの人と会うとどうも体の具合が悪くなる」とかありますよね、あれは合わない波動を受けちゃうんですよ。悪い気を受けるとかあるんです。僕はそういうのはそのまま流しちゃうんですよ。

志賀　影響を受けない？

成瀬　そうです、大丈夫なんです。

志賀　もう一歩積極的に、そういう悪い気を持ち合わせている人は他にも悪い気を与えているかもしれないから、成瀬先生のパワーで良い気に変えてしまうのはどうですか？

成瀬　変えるというか、そういう人と会ってしばらく時間を共有することで、その人は少しは上向くと思いますね。

志賀　なるほど。色々な生徒さんを指導されていらっしゃると生徒さんが良い方向に変化して行く過程を何度も経験しておられますよね？

成瀬　あります！　あります！　この人どうしようもないなっていう人が劇的に変わっていきます。良い方向にですね。

志賀　そうなるとヨーガや気功に基づく瞑想は、良い「気」とか「プラーナ」を広げる基にもなっている。これが広がっていけば世界平和にもつながると思うのですが…。

成瀬　その通りです！

志賀　でもなぜ広がらないのでしょうか？

成瀬　どうなんですかね…。

志賀　まぁ現代社会は経済が原則で動いているからしょうがないけど、儲かる分野というか仕事というか、例えばTVゲームが人気で大人も子供も夢中です。ただゲームが悪いとは言わないけれど、何でゲームなんかで人生の大切な時間を潰しちゃうのって言いたいですね。

成瀬　まぁしょうがないですね。

呼吸法の極意

志賀　ところでこの本もそうですし、先生は「呼吸法の極意　ゆっくり吐くこと（BABジャパン）」を出版されて呼吸法を大切にされていますよね。私たちは何も意識しないで呼吸をしていますが問題があるのですか？

成瀬　いやそういう事ではなくて、呼吸を意識するだけで健康面が相当変わるんですよ。例えば、呼吸と寿命ってすごく関係あるらしいですね。「ゾウの時間ネズミの時間」という有名な本がありますが脊椎動物は一生の呼吸する回数が決まっている。5億回かな、心拍は20億回、生まれてから5億回呼吸をするとそこで寿命は終わる、それは象もねずみも人間も同じ。という事は5億回をゆっくり呼吸すればそれだけ寿命が延びるという話ですよ。

志賀　ええ、聞いたことがあります。それにしても1冊の本になるという事はすごい種類の呼吸法がありますね、それを意識して満足感とか期待感が高まると体調もよくなると、そう理解してよろしいんですか？

成瀬　実際問題、血液の質とか筋肉の質を良くするのは薬ではないんですよね。腎臓が悪くなると透析しないとどうにもならない。血液がきれいなら良いって話なんだけど、血液とか筋肉の質を良い状態にするには呼吸しかないんです。どういう事かというと、良い状態で酸素を体中に送り込むって事です。肩が凝るというのは肩が酸欠になるからです。腰痛は血液が行き渡らないっていう事ですよね、ゆっくり息を吐くということだけでも健康面で効果が大きいんです。

成瀬先生の脳波は？・・・

志賀　私は長いこと脳波を観察しているんですけど、呼吸がゆっくりであればあるほど、ゆったりとした安定した脳波になりますね。呼吸が速いと安定しません。統計的にはゆっくりとした呼吸ではアルファ波が優勢になります。先ほど成瀬先生の脳波を測らせていただきましたが、先生のアルファ波は抜きん出て強く、しかも持続していますね。

成瀬　以前駒沢大学で実験した時に30分の瞑想の中で最初の5分は瞑想をしていない状態で測って、その時はアルファ波が全然出ていなくて、「はい今から瞑想をして下さい」の合図でアルファ波がグーンと出たんです。瞑想をしている20分の間はアルファ波が出ていて「はい終わりました」の合図でパタンとアルファ波が出なくなっちゃったんです。自分のコントロールでパッと瞑想の状態に持っていけるんです。だから普段は出ないというタイプらしいです。

志賀　でも今日の計測だと、半眼でもかなり強く出ていましたね。

成瀬　それは瞑想状態だからです。通常ではなく瞑想状態です。ちゃんと瞑想が出来ている人は目を開けていても閉じていても同じ状態のはずなんですよね。だけど普通は中々そうではないので僕が指導する時はなるべく目を閉じて瞑想をしなさいと教えます。どうしても目を開けていると周りの景色に気を取られてしまいますから。

志賀　今日の測定では、半眼で目から入る情報は脳の中で超越して影響を受けずに、目を閉じているときと同じ様な安定した状態なんですね？

成瀬　そうです。

志賀　私も一緒に測定して、先生の

脳波と比較するのはおこがましいのですが、その差がはっきりとしていましたね。半眼ではアルファ波が少ししか出ない。わずかに入る目からの情報に脳は影響されて瞑想状態が乱されている。先生は半眼でもアルファ波が安定して出ている。私はこのアルファ波に注目しているのです。脳の専門分野ではアルファ波の発生源やメカニズムはまだ分かっていませんが、波形が共鳴振動していますから、脳の中のたくさんの神経回路が共鳴している。だから心と体も共鳴している。おそらく強いアルファ波状態の脳からは何かが輻射されていて、それが「気」の発散になるしオーラがにじみ出ることになるのではないかと考えているのです。アルファ波の強く出ている人のそばにいると、その影響を受けて自分もアルファ波が強くなりますね。瞑想するとアルファ波は強くなりますが、アルファ波の強い指導者と一緒に瞑想すると確実にアルファ波は強くなります。そのときの2人の脳波は共鳴し出します。気が合うようになってくるんですね。先生はこの強いアルファ波の状態で自律機能をコントロールされるじゃないですか。心臓を止めたり、内臓を動かしたり、圧巻は空中浮揚されたり…全て科学的に説明できないじゃないですか?

成瀬　今はね。

人間にとっての幸せとは?

志賀　それで、成瀬先生は科学をどういう風にお考えですか?

成瀬　科学は現象があって、その現象を観察して科学という視点から解明しようという事ですよね。科学が先にあるという事はないですよね。全て現象ですよね、宇宙の事でも地球の事でも地球の内部に何があるのって実は分かっていないわけですよ。まだ全然証明できていない。地球の中心に何かがあるって事は想像しているだけで、でも現象はあるわけですね。何かがあるけどそれが何かが分かっていない。そういう観点からいくと科学というのは分かっていない事の方が多い。だけど現象はあるんだから!　科学者でも最先端の科学者ほどそういう訳の分からない事に対して否定しないですよね。分からないっていう科学者は正しいよね。でも、頭の固い科学者は人間が空中に浮くなんてあり得ないって言い切るじゃないですか。あの言い切る科学者は科学的じゃないんだよね、非科学的だと思います。

志賀　確かに。

成瀬　だから分かっていない現象であるというだけで、科学万能というわけではないからむしろその逆でしょ?　万能は現象だから。どんな現象が起きたってそれはあるわけです。それを科学が証明したいから試行錯誤をしてなんだかんだやっているわけです。それはまだ証明しきれていない事の方が多いですよ。

志賀　振り返ってみると科学が発達していろいろ解明できれば人類が幸せになるかどうか、少なくも科学技術の進歩によって造られた文明や道具のために人間がダメになっていくような気がするんです、結果として不幸になっていく…文明の発達が人類を滅ぼすのかな?

成瀬　幸せっていうのは何を基準にどういう物を求めるかですよね。だから動物より人間の方が万物の霊長で偉いとか頭が良いとか言っているけど、もしかしたらゴキブリの方が頭が良いかもしれないわけですよ。

快適な暮らしをしているかもしれない、他の動物の方が。ある意味で価値基準が違うから。人間は人間で勝手にこうやっていけば幸せになるとか、こうやっていれば科学が進んだら良いと思っているだけで、それは人間の価値基準だから、でもそれは科学がどんどん進歩していく事は良いと人間は思っている。でも地球はイヤだ!　と思っているわけですよ。そりゃあ地球を汚しているからね。

志賀　そうなんですよね。ちょっとビックリした事があって、先日わずか一週間ですけどインドに行きまして、行き先が空港から離れていて、バスで7～8時間かかりました。そしてその途中、車窓から景色を眺めると街道沿いに家が点在していて人も多いけどゴミも多い。家の脇はゴミ屋敷じゃないけど一杯ゴミが積んであって、目立つのが白いビニール袋やペットボトルで、あれって科学技術の進歩で軽くて丈夫で壊れないという有機科学の成果じゃないですか。でもそれがゴミになってしまったら軽いから飛び散って丈夫だから土には還らないですよね。文明の産物が文明の未発達の地域を汚染している。

成瀬　だからどの観点で物を言うか、はっきり言って地球という観点でいうと人類っていない方が良いんですよ。それは当たり前ですよ!　人類が居なくなれば地球ってすごく良い環境になる。だけど人類がそれを言ってもしょうがない話で、みんなで自殺しようっていう話だから。視点を変えて地球良くするにはどうしたらいいか、人間がいなくなればいいんだよって話。

志賀　一つの解ではあるけど、それではもともこもなくなってしまう。それにしても悲しいことに人間はよかれと思ってやったんですよね?

成瀬　もちろんそうです。でもそのよかれもエゴだから、あくまで人間にとってよかれだからエゴですよ。だって、牛や豚を人間はガンガン食べているけど、牛や豚からしたら迷惑な事で(笑)人間が絶滅すれば彼らにとっては幸せでしょ?　どの角度から見るか、どういう観点で見るかっていう事ですね。

志賀　この本の最後の章に科学者の苫米地さんとの対談が掲載されていますね?　前半の内容は難しくてよく分からなかったけど、後半で瞑想をするとドーパミンがバンバン出るっていう話で、瞑想の境地に入ると静寂を感じて心地がいいですね。私の脳力開発セミナーで脳の基本的な活動を「脳は期待感から出発して満足感で帰結する」と説明しています。どのような意識を持つかが大切で、脳から分泌される物質が全身の細胞をコントロールするので、特に満足感を抱いたときに出るドーパミンが鍵を握ると考えているのです。ドーパミンが欠乏するとウツになってしまうんですよね、だからウツを予防するにはドーパミンを出すようにすればいい。単純に「よかった、よかった」と思えばいい、まぁお目出度い話ですが。毎晩「よかった」と思いながら寝る練習です。瞑想するとドーパミンがたくさん出ると書いてあったので、これはいただきだと思いました。人は満足を外に求めるじゃないですか?　より儲かるとか、よりおもしろいとか、でも自分の心の中に満足があるんだよっていうことを体験するいい方法が瞑想だと知って嬉しく思いました。

成瀬　本当に瞑想は続けていけばいいと思います。たとえば日本での学校教育はガタガタなんだけど、実は小学生の頃に授業の最初に5分間だけ瞑想をやるべきなんだよね!

志賀　昔はありましたね!

成瀬　そうすると全然育ち方が違うから!　本当にそれをやるべきなんだよね!

志賀　それを広めるという事は必要なんじゃないかとつくづく思いますね。最後になりますが成瀬先生から私どもに何かご注文はありますか?

成瀬　いやいや(笑)志賀先生のご研究をもっとガンガン出していただいて、データ的に出ると説得力が出ますから、僕はアルファ波なんて瞑想してどうやって出ているかなんてわからないから、たぶん僕はガチャガチャの瞑想をしていると思うんだけど(笑)。

志賀　まぁ主観の世界だから何が正しい瞑想か私は分かりませんが、こういう指標も手掛かりにしてお手本があって、それを目指して近づこうという事でやっていきたいと思っております。本日は長い時間ありがとうございました。

成瀬　ありがとうございました。

対談雑感◆志賀一雅

かれこれ20年以上も前のことですが、パネリストとして招かれた会合の隣の席が成瀬先生で、スピーチの内容は空中浮揚のことですからとても信じられなかった印象でした。でも考えてみれば宇宙からメッセージとか前世がどうのこうのというものよりは客観的に観察できる現象なのでたちがいいと思いました。「先生、先ほど話されたことは本当のことですか?」と愚問を投げかけると、「えぇ」といとも簡単な返事。「一度見せていただけませんか?」「えぇ、どうぞ」と、これまた簡単に承諾を得て、JR五反田駅そばのデバインヨガクラブを訪れたことがあります。身の程もわきまえず、半ば正義感を抱きながら、ものの5分もたたないうちに、自分の体も心も魂も空中浮揚を見るにはふさわしくないと悟らされ、恥ずかしい思いをしたことがあります。以来、何度も先生にお会いして、その度に先生には親しく接していただき、もっと精進しなければ、もっと精進しなければと刺激をいただいています。幸いこの対談に先だって脳波を計測させていただき、理想的な脳波を観察することができ、同時に脳波的な共鳴も確認することができました。

志賀一雅博士が推奨する「メンタルウェルネストレーニング推進プロジェクト」の各種セミナーは、別紙**「セミナー・講座開催インフォメーション」**でご案内しております。

VISION
内藤先生による ビジョントレーニングQ&A

内藤 貴雄
（米国公認オプトメトリスト　目の学校 by イプラスジム学術顧問）
佐藤 優衣
（シンキングスクールインストラクター）

※佐藤優衣さんプロフィール
キクチ眼鏡専門学校卒業。SS級認定眼鏡士。「シンキングスクール」主任インストラクター。「子どもと同じ目線で関わること」をモットーに色々なビジョントレーニングツールを使って、効率よく目や脳を使えるように楽しいクラスを指導中。

今回は名古屋で内藤先生が校長として、ビジョントレーニングの実践の場として運営しておられる「シンキングスクール」にお伺いし、主任インストラクターの佐藤優衣さん共々、さまざまなお話をお伺いしました。
2009年文部科学省委託プロジェクトの専修学校教育重点支援プランとして採択された「学生の脳を活性化し、やる気を引き出す『脳力開発指導』の導入と実践」へのプログラムを提供された内藤先生のビジョントレーニング。
最近は、ＴＶ出演や雑誌などでますます注目を浴びておられます。
さて‥ どんなお話が聞けたのでしょうか？ ‥‥

「新しい学び」の認知度

～ まずはシンキングスクールの名前の由来を教えて下さい。

内藤 アメリカのオプトメトリスト、Dr. ハリー・ワックスの「Thinking goes to school」という本から来ています。シンキングスクールは一般の塾のように暗記方法や勉強のテクニックを教える場所ではありません。子どもたちがちゃんと筋道を立てて論理的に自分で「考えられる」習慣を身につけて欲しい。そして自分の目を正しく効率よく使えるようにして欲しいということからスタートさせました。Dr. ワックスはこの子どもたちが自分で考える、思考する体験の重要性を本で書かれています。

～ そういう意味では全体的な思考そのものを鍛えていくという事ですよね。対象はどのような方になるのでしょうか？ 目の学校 by イプラスジムは小学生限定ですが。

内藤 そうですね、幼児からそれこそ大学生、社会人など特に年齢は限定していません。ビジョントレーニングを学びたい方は拒まずに来ていただいています。

～ お越しになられる方の動機などについて教えて下さい。わかりやすく言うとポジティブな要因で来る方かそれとも反対の方か。

内藤 両方です。ホームページや広告などでスクールの存在を知って来ていただく方で、最初スタートしたんです。しかし、視覚機能の検査等で来られる方の中で、少しマイナス部分を持った方が入校されるような場合もあります。

保護者の認識としてのビジョントレーニング

～ 一般の方への認知度ということで言えば、5年前とか10年前に比べたらビジョントレーニングの認知度は確実に上がっていると思いますが、まだまだ「ビジョントレーニングは特別な方がやる」という認識が強いように思います。アスリートがより能力を伸ばす為にというのはピンときても、お子さんや我々の様なビジネスマンはあまり自分には関係ないというような認識を持っておられる方もなどが多いように思います。

内藤 そうですね。それでも以前と比べ、ビジョンの重要性に対する理解度は確実に高まってきているように思います。特に子どもに関してはそうですね。学校の先生やお母さんたちの理解も少しずつですが広まっていると感じます。また、目の学校もそうですがシンキングスクールの授業は子どもたちが本当に楽しんでくれています。そしてそれと連動するようにさまざまな部分で子どもたちに良い変化があらわれていることで、父兄の理解が深まっているようです。

～ なるほど。

内藤 学校の友達は毎日顔を合わせないといけないのですが、ここの仲間は少人数、年齢もばらばら、そして週一回顔を合わせるだけ。だからかえってここでの仲間は付き合いやすいのかも知れないですね。週一回ここへ来てわーっと楽しんで、また来週！ こんな調子だから結構子どもにとっては「ガス抜き」になっているんじゃないでしょうか。またここは成績などでランク付けしないし‥‥。

～ そこで評価の対象としてすぐにテストがあるわけではないですしね。

内藤 そうです。

～ 以前もお話させていただいたんですが、中学生のスケジュールを見せてもらったら売れっ子の芸能人みたいに予定がいっぱいで学校、塾みたいになんか大変そうだなと‥‥。我々以上に働いている（笑）そういう子ども達が違う角度で学べたり楽しめたりするっていうのがあるんでしょうね。

内藤 子どもっていうのは親の顔色、特に母親の顔色を見て行動している事が多いんじゃないでしょうか。いろんな習い事へ母親が「行け」と言えば行く。とりあえず。ほんとは行きたくない習い事もあるけど。子どもの方は結構そういう事をこういう場で吐露しますからね。「行きたくないんだよなあ」って愚痴ってくれます（笑）。

子ども達の成果

～ その辺りを佐藤さんにもぜひお話をお聞きしたいのですが、現場で子供さんをトレーニングされていて最近のトピックスを教えていただけますか？

佐藤 い～っぱいあります（笑）。何をどこから話しましょうか（笑）？やっぱり目の動きが下手で学業で苦労されていた子どもさんが、トレーニングでよくなって学校へも楽しくいっていただけるようになったというのはよくあるんです。でも、今回は敢えてこんな子どもさんの話をしますね。情緒的にとても難しい、ある男の子が小学5年生で入校されました。過去にあったことがトラウマとなっているようで、とにかく自分に全然自信がない。ちょっと問題が解けないだけでパニックを起こしてしまい大騒ぎ。大声を出して私の言う事も全然聞かなかったんですよ。学習塾にも通ったようですが、皆に迷惑ということでやめさせられていたようです。でも今では毎週すごく楽しみにシンキングスクールに通ってくれています。授業の始まる30分位前に入ってきます。特に最近は教室に入って来た時の顔つきが全然違うんです、とてもイキイキしています。

～ なかなか一言二言で表現するのは難しいとは思いますが、その彼が変わられた原因でこれが良かったと思う事があれば教えて下さい。

佐藤 最初のうち私はこの子をなんとか解らせようと、指示を与えるばかり。しかし、そのうちにこの子は叱っても逆効果だと気づき、とにかく彼の話、言い分を聞くことにしたんです。そうしたら一年以上かかりましたが、だんだん変わってきたんです。一緒のクラスの男の子もとても優しい子で、彼の話を聞いてくれる。そのことも功を奏したと思います。自分を受け入れてくれる場所が見つかったんでしょうか‥‥。

～ それではトレーニング以外でもある程度お話を聞く時間というのもしっかり取られたという事ですね。

佐藤 たしかにそれもあります。しかし、スクールで習っている内容も彼自身とても楽しんで出来たと思いますし、ここで「僕はこんなにできるんだ」ということがわかったようで、それも彼の自信へつながったのではと思います。

内藤 彼は本当に難しい子どもさんでした。とくに男性の私は、こっちが大声出して怒りたくなってしまう。私がこんなことを言うのは変ですが、女性の、そして辛抱強い佐藤に担当してもらってから本当によくなりましたね。

～ なるほど、いわゆるお父さん的な対応よりもお母さん的な対応が良かったと。

内藤 と言うか、力づくではやはり子どもをコントロールできないということでしょうね。ちゃんと納得できるよう説明する。根気の要る仕事ですね。

佐藤 大体良い方向に変わった子は自分に自信が芽生えた子が多いですね。

内藤 ここでやる事は学校の授業とは違うものの結構難しい、レベルの高い教材も多いです。でも頑張れば自分の力でできることがわかってくると自信がつきますよね。

佐藤 もう一人は小学校の二年生の子。始めは「この子は知能が低いんじゃないか‥」と保護者の方がかなり心配をされていました。最初は「絶対来ない」って意地張って言ってました。しかしクラスを一度体験し、それが楽しかった様で、以後ずっと通ってくれています。彼ものすごく変わりましたね。顔つきも変わりましたし、自分に自信を持てるようになった。最初の消極的な印象と全然変わって、ユーモアのセンスのある、おもしろい、そしてとっても頭の良い子です。

～ そういう意味で言うと、その子ども達の埋もれていた良いところを結果として引っぱり出す事が出来たんでしょうね。

内藤 ときには親が親である故の盲点があるので、そういうところは佐藤の様な第三者が引っぱりだせる事はあるでしょうね。ここは学校の様に多人数ではなく少人数なので一人一人に関われるし、色々できることは多いと思います。また、佐藤はキクチ眼鏡専門学校を出ているので、オプトメトリー教育のバックボーンがあります。ですからオプトメトリストとしての視点でも子どもたちを見ています。

3者の関係（子ども・保護者・インストラクター）

～　お子さんへのトレーニング＋保護者の方への対応っていう部分もあるのかなと思いますが、佐藤さんは保護者の方への対応でこういう事が良かったなっていう事はありますか？

佐藤　毎週授業が終わって親御さんが迎えに来られるのですが、その時にかならず話をする様にしています。内容はこの授業でこういう事があってとか後は学校ではどうですか？などヒアリングさせていただいて今後の参考にしながら進めています。

～　保護者の方は積極的に話して下さるのでしょうか？

佐藤　そうですね「学校でこんな事がありました」とかいう話もして下さいますし、他の習い事で上の級に受かったという話を聞いたら、私からも子どもさんを褒めたりする様にしてます。

スポーツビジョントレーニング

～　スポーツという部分でいうと、以前プロ野球のコンディショニングコーチの方とお話をさせていただく機会があったのですが、その方はビジョントレーニングの事は知っておられました。聞くところによるとタッチパネル機材などはプロ野球のいくつかの球団にも設置されているようです。

内藤　はい。

～　だけど最初はやるけれどそのうちフェイドアウトしてしまうという事です。やはり「何故このトレーニングをやるのか」という意味が伝わっていないと、継続はできないということだと思います。たとえばビジョントレーニングという存在を書籍などで知り「実際にやってみたい」ということでこちらに来られる方はおられますか？

内藤　あります。そういう事に対して熱心な親御さんがお子さんを連れてきてくださることもよくあります。こういったケースでは大抵お父さんが教育熱心な方で、私とスポーツビジョンの事を知っておられ、勉強以外でこういう事をやらせたいという希望で来られたりします。

何歳からビジョントレーニングは可能？

～　シンキングスクールでは上は二十歳くらいまで来ておられるとの事ですが逆に何歳位からが指導対象になりますか？

内藤　そのお子さんにもよりますけど、ちゃんとコミュニケーションがとれるくらいからがいいですね。ただお子さんによってもかなり違うので一概に言えないのですが、まぁ4～5歳位だとある程度ちゃんと机に座ってできるかな、というのはあります。マンツーマンの場合保護者の方が横で見ていますから、そういう形であれば小さいお子さんでもできますけれど。

～　今、本部ジムで目の学校をやっていますが、ありがたい事にキャンセル待ちの状態でお子さんが入れないので保護者の方が大人のコースに入っていただいたという事例がありまして。担当トレーナーからしたら申し訳ないと思う反面、嬉しいなという気持ちでやっているみたいです。そういう意味では事情があってお子さんが通えなくても保護者の方がトレーニングを実施することでカバーするというのはどうでしょうか？

内藤　お子さんが通えなくてもこのトレーニングについて保護者に学んでいただき、ご家庭で実施されるという事は良いことです。

今後の内藤先生の予定と抱負

～　これからの内藤先生とシンキングスクールのご予定などはどうでしょうか？

内藤　夏に集中セミナーと、また秋頃に特別クラスを行います。先月、特別クラスとして造形教室の先生に来ていただいて、羊毛を染めてそれで文鎮を作るという企画をやりました。それは大好評でしたよ。シュタイナー教育でも羊毛を触る事は子供の情操教育にいいと言われているようですね。いつものクラスと全然違う取り組みを外部から先生をお招きし、子どもたちの喜ぶ様な取り組みをやりたいと思っています。

それから去年作ったＤＶＤが好評だったみたいです。今度二本目を作ります！

～　「エチカの鏡」への出演はいかがでしたか？

内藤　お陰様で、結構反響がありました。問い合わせもたくさんありました。当初はスクールの子どもたちもテレビに出る予定でしたので、ロケの時カメラに向かってコメントをしてくれたんです。打ち合わせもしていないのに、マイクを向けられたら「ここに来てから学校の成績が良くなった」とか「野球がうまくなった」「本を読んでも疲れなくなった」など色々と言ってくれたんです。そんなふうにここでの成果を言ってもらえてすごく嬉しかった。ただ、残念ながら番組ではその場面は使われませんでしたが…。

～　その他の活動などについてはいかがでしょうか？

佐藤優衣さんによるシンキングスクールの授業風景

子ども達にも大好評！羊毛の特別クラスの模様

内藤　「エチカの鏡」で紹介された岐阜の大垣市の大きな企業なんですが。半導体で結構なシェアを持っている会社です。半導体の微妙な部位をずっと検査していく業務の中で、この会社では「脳トレタイム」として、作業をいったん中断し、ちょうど目の学校でもおこなうナンバーズなどの取り組みをしておられるんです。そういう取り組みによって半導体チェック業務でのミスが減ったそうです。私の指導事例としても以前カルビーさん（かっぱえびせんの）の工場で同じような取り組みをしていただき、やはりミスが減ったというデータがあります。こんなことを全国のイプラスジムが各地域で出来たらおもしろいなと思っています。ラインの見間違えを防ぐような脳トレとして眼球運動とかメンタルトレーニングとか。

～　そういう意味では今年の文部科学省より委託を受けて実施したプロジェクトでのトレーニングみたいな物が専門学校以外の学校や企業にも広がっていけばいいという事ですよね。

内藤　そうです！画期的なプロジェクトでしたね、あれはぜひ拡がればいいですね。

～　今回の文部科学省委託プロジェクトの教材は２０１０年４月に全国の専門学校に配布されたようです。そこで専門学校の責任者の方が教材の中身を見られて、今後どういうリアクションをされるかどうかですよね。

内藤　そういう教材を見て、ピピッと反応されて繋がる担当者と、見てもなかなかご理解いただけない担当者の方がいるような気がします。随分違いますね。

～　その辺りでも今回の「エチカの鏡」はひょっとして良いタイミングなのかなと、学校にテキストが届いていてなんとなく置きっぱなしのが、テレビを観てちゃんと見ないといけないなと思っていただけるかもしれないですね。

ビジョントレーニングの未来

～　もう一つ最後になりますが、先日おもしろい話を聞きましてイプラスジムの会員の方で中学生なんですがトレーニングをいろんな面で成果が出て大いに喜んでいただいているみたいなんです。

内藤　はい。

～　そこで通っているジムでは「その子が将来アメリカに行ってオプトメトリストの資格を取って帰国し、その後立派なオプトメトリストとして活躍する」という流れがなんとなくできているらしいです（笑）。

内藤　ええ？そうなの（笑）。

～　らしいです（笑）。将来的にはイプラスジムに通うお子さんがそういう職業に就くということも含めて未来を見越してやってくれたらいいなと言っていたんですが。そういう意味ではオプトメトリストの資格を持たれる方が増えてくれば幅が広がっていくのかなとも思うのですが、今も内藤先生のようにアメリカに資格を取りに行かれる方はおられるんですか？

内藤　残念ながら行っている方は少ないと思います。

～　今後は日本でもオプトメトリストが制度化されればいいですよね。

内藤　制度化はまだ時間がかかると思いますが、そういう意味ではイプラスジムの活動は大きな影響を持ちます。イプラスジムのお陰で、随分ビジョンやビジョントレーニングについての啓蒙がなされたと思います。以前講演会に来ていただいた学校の先生が、私の講演を聞いてから学校でもこんな事を始めました、といろんなビジョンの取り組みの書類を見せて下さったんです。日本での制度化を待っていてもいつになるかわからない。要はこういう学校の先生が増え、子ども達の中にビジョンの問題がある子がいるんだという事がわかって、カリキュラムとして学校でやっていただく重要性が理解され、草の根的に広がっていけばいい。

～現場レベルで動いていくのと制度で動いていくのと両方から進めていければいいですよね。

内藤　学校の先生の中にも理解のある方が増えています。また学校関係からの講演依頼も増えています。

～　さらにビジョントレーニングを多くの方に知っていただけるよう、内藤先生にご指導いただきながらさらに目の学校やイプラスジムを推進して行きたいと思います。本日はどうもありがとうございました。

内藤・佐藤　ありがとうございました。

インタビュアー　斉藤義雄