



急に思い立ちアリゾナ州のセドナに行ってきた。一〇年前にフエニックスからフラッグスタフ経由でグランドキャニオンヘドライブしたとき、途中の景色が印象に残りいつかまた来ようと思ったのが潜在意識に残っていたのでしよう。

クリスタルボウルアカデミー・ジャパンが企画したツアーで、たまたま予定が空いていたので一週間ほど仲間に入れてもらいました。セドナは知る人ぞ知るパワースポット。ボルテックス(渦巻き)

と称する大地から強いエネルギーが渦巻きのように放出されている場所があるそうです。ある超能力者によって発見され名づけられたといわれていますが、実際に計測されてはいないらしく、信ずる者が救われる世界です。

有名な4大ボルテックスは、キヤセドラルロック・ベルロック・エアポートメサ・ポイントンキャニオンで、いずれも行ってみました。ボルテックスのエネルギーには女性性と男性性に分けられているそうで、女性性は、磁気のエネルギー

# 志賀 一雅 脳波測定レポート アリゾナ州セドナ 4大ボルテックスを訪ねて





ギーが強く、エネルギーは大地へと向かう下向きの流れで、自分の内へと入っていきやすく、疲れた体や、傷ついたハートを癒すそうです。母なる大地にやさしく抱かれる感じだそうです。

また、男性性は電気のエネルギーが強く、エネルギーは大地から空へと向かっていく上方向の流れで、自分のハイヤーセルフや宇宙の大きな知恵とつながりやすくなると言われています。これからの自分のビジョンを具体的に見るのを促し、癒しというよりも、前に進んでいく原動力をつかむところだそうです。父から背中をぐい

っと押される感じだそうです。

その他に、男性性と女性性がミックスされた場所があり、そこでクリスタルボウルの演奏や脳波測定をしてみました。セドナでは直感がとても良く働き、魂の声に耳を傾けるといいといわれていますので脳波的な特徴が出るかも知れません。

まず自身自身の脳波です。ノートPCとアルファテック2台を使って瞑想に最適と言われている場所カチーナウーマンで計測しましたが、特別な結果は得られませんでしたが、鈍い私の脳ではボルテックスには反応しないのでしょね。



カチーナウーマンにて瞑想

ツアーにはクリスタ

リスト達一〇名が参加しましたが、みな感受性が強く何かを感じているようで羨ましい限りでしたが、多分に心理生理的作用が働いているような気がします。期待感が強く、概ね期待通りであることから満足感が高くなり、体は期待通りの反応を起します。まさにMWTの理論にしたがった現象が生じるのです。

クリスタルボウルア

カデミージャバン代表の石塚麻実さんが浄化のボルテックスと言われているレッドロッククロッシングでクリスタルボウルの演奏をするときに脳波を測らせてもらいました。石塚さんの脳波は何回か測りましたのでそれと比較できるのでチャンスです。

結果の詳細は別途報告しますが、日本で以前に計測したときと大差なく、さすがーと期待したものではありませんでした。

実はこのときの気温はかなり低



ボルテックスでクリスタルボウル演奏と脳波測定

くて寒く辛そうでしたし、移動の疲れやトラブルで前の晩は眠れなかったということでしたから、計測のコンディションとして最悪でしたが、それでもいい計測結果が得られたので、ボルテックスの助けがあったのかも知れません。

人間の脳は、全身の細胞を含めて、環境適応力が強く、期待感や満足感が働くと、最高のパフォーマンスが発揮できるようにチューニングされます。

セドナでは素晴らしい体験がで



エネルギーが高過ぎて樹がよじれた・・・?

きるといふ期待感で臨み、それに  
応えるかのような珍しい景色と素  
晴らしい天候に恵まれれば素直な  
人なら誰だって満足感に浸れる  
し、それゆえに脳は素晴らしい結  
果をもたらせるような信号を出力  
する構造なのです。客観的な満足  
と主観的な自己満足とが合致すれ  
ば完璧です。加えてボルテックス  
が作用力すれば・・・と期待したわ  
けです。

左の写真は強いエネルギーで樹  
が大きく捻じれたのだとの説明で  
した。皆は素直に感動してしまし  
たが、偏屈な私は隣の樹が捻じれ  
ていないので疑問を感じました。

セドナの2日目はキャセドラル  
ロックの途中まで皆で登りまし  
た。セドナのランドマークとして  
有名なキャセドラルロックは男性  
性と女性性がミックスしたエネル  
ギーだそうです。超能力者がそう  
言ったので素直に受け取ること  
にしましょう。

皆はそれぞれ何かを体感しなが  
らの登山でした。結構急斜面で、  
日ごろ運動不足の自分にとっては  
かなりきつかったです。

釈迦の手といわれる岩を真ん中に  
配置し、全体的にバランスの良い  
絵になる岩で、ポストカードによ  
く使われています。

キャセドラルロックで瞑想する  
と、マインド・ボディ・スピリ  
ットの統合を促してくれると言わ  
れているので、皆が登山を続けて  
いるのと別れて脳波を測りながら  
の瞑想を試みました。この結果も  
別途報告しますが、カチーナウー  
マンで計測したときに比べ時間が  
十分にあつたので20分ごとに3  
種類の瞑想を試みました。

一つはこの大地に包まれている  
自分を意識し、ゆっくりとした呼  
吸と共に自然と一体になっている



4大ボルテックスの1つ キャセドラルロックの前で

感覚。ヨガのプラーナ・マリーヤで  
す。この状態では右脳と左脳の  
脳波が10Hzで10秒以上頻繁に  
シンクロしていることを確認しま  
した。

PCからの20分経過のサイン

を境に意識を抽象化して、ボルテ  
ックスの磁気や電気が渦巻状にダ  
イナミックに天と地とつながって  
いる状態を想像して、その中に身  
を置いている感覚を味わっていま  
した。計測装置にはバイオフィー

## アリゾナ州セドナ 4大ボルテックスを訪ねて



ドバック機能を備えていて、右脳と左脳とが10Hzのミッドa波でシンクロすると鳥の囀り音が出力され、8Hzのスローa波でシン



クロするとピアノの演奏音が出力されるようになってリアルタイムで脳波状態を知ることができますが、初めの20分ではピアノ音は全くなかったのに時折ピアノ音が聞こえ、意識が抽象化されると右脳と左脳とがスローaでシンクロすることが分かりました。PCの合図で最後の20分間は何も考えず、何も感じない状態での脳波。いわゆる無念無想です。幸い風もなく温暖な日差しの中でいい瞑想ができました。フィードバック音が聞こえると意識してしまおうので消音モードで瞑想しましたが、後で脳波を再生してみると、8Hzのスローa波でのシンクロが頻繁に起きていました。

これまであまり8Hzのシンクロは体験できていませんでしたから、瞑想がうまくできたのか、ホルテックスの作用なのか、あるいはその両方の効果なのか分かりませんが、貴重な1時間の経験をしました。

セドナの2日目の午後はベルロックへ行きました。移動の途中、ロックの中腹に教会が建てられているので寄ってみました。ここも

エネルギースポットのようで、地域の住民が礼拝に通うようです。もちろん車で入口まで行けるので観光客が見に来いました。

中の礼拝堂は100名位の瀟洒なものですが、ステンドグラスを通して差し込む光で素晴らしい雰囲気をかもしだしていました。お土産物を販売する売店もあって観光客にとっては便利な教会です。

この高台を降りた周辺はビギナーのためのコースやエキパートコースなどさまざまなトレッキングコースがあつて何日か滞在して歩き回るのもよさそうです。

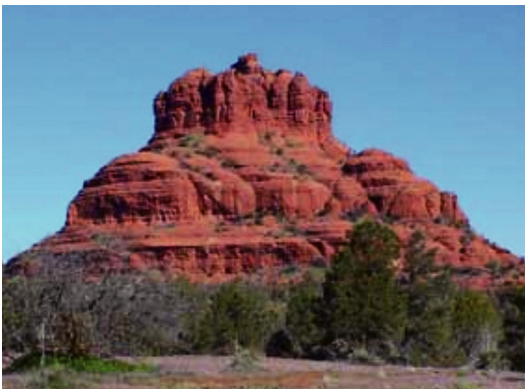
我々はベルロックの中腹まで登り夕日の沈む情景を眺めながら思い思いに瞑想するひと時を持ちました。

ベルロックは、表現通りベルのような形をした岩山で上部は垂直に切り立っているのが簡単には登れそうもありませんが中腹まではトレッキングコースです。皆は思い思いに登り続け、途中の見晴らしのいい平らなスペースを見つけサンセットの瞑想をしました。

脳波計測はしませんでした。8Hzのスローa波の共鳴感覚を堪能しました。



たくさんのトレッキングコースがある



4大ボルテックスの1つベルロック



## カシオ労働組合

田端 信一郎 / 熊谷 浩伸



MWT 資格保有者として「元気になるセミナー（MWT 編）」を全国各地で開催されている、カシオ労働組合の田端信一郎さんと熊谷浩伸さん。醸し出す雰囲気は正反対のお二人。その化学反応から生まれた答えとは一

聞き手・構成／住友大我



たばた しんいちろう  
田端 信一郎

中央書記長  
MWTインストラクター資格者  
産業カウンセラー  
心理カウンセラー  
キャリアコンサルタント



くまがい ひろのぶ  
熊谷 浩伸

中央副執行委員長  
MWT2級資格者

**住友** お二人のうち、先にMWTに興味を持たれたのは、熊谷さんですね。理由は、みたいなものがあれば聞かせて下さい。

**熊谷** 学生時代の夢が、教師になることだったんです。理数系が好きだったので、中学校の技術とか理科の。ただ、

高校で進路の適性検査を受けた時に、教師に向いていないという結果が出て……。実際のところ、他人と接するのが、あまり得意ではないという自覚もあったので、その結果に惑わされたとか信じたというか、素直に従って諦めたんです。それで、エンジニア

の道に進もうと決めて、大学では機械工学を、会社はカシオ計算機を、と選んで歩んで来ました。でも、心の奥底では教師になりたいという気持ち、ずっと残っていたんです。その本心に気付いた時に、会社を辞めて教師になる道も

残されていたんですけど、そこまでは決心できなくて。でも、それであれば会社の中で、それに近いことをやろうと、今はMWTを使い、社内では、もう8〜9か所くらいかな、セミナーを開催しています。最近では、他の皆さんの労働組合でも話をさせてもらう機会が増えて来て、こう言っただけですが、仕事の中で一番楽しいですね(笑)あとは、元々いた部署の、隣の部署で、メンタル疾患を抱えて倒れる人がバタバタ出ていたので。自分も昔、メンタル的に危ない状態から立ち直った経験があり、そうしたことも活かして、多くの方にメンタルの部分で立ち直れる何かを教えたいという思いがありました。

から言っても、自己実現まで進んで初めて本当の意味でメンタル的に向上できると思っていたので、そこまで網羅しているプログラムが、きちんと考えられていて、すごくいいなと思いました。内容的にも、脳科学の理論に基づいていて、とても科学的ですね。

**住友** ありがとうございます。田端さんは、産業カウンセラーの資格も保有されていますが、そういう分野は昔から勉強されていたのですか？

**田端** いや、してないんですよね。俺、精神論だよ。気合いでどうにかなる(笑)例えば、プログラムでエラーが出るとか、プリンターが動かない時、気合でどうにかしろって(笑)後輩から「どうしてもエラーが直らないんです。どうすればいいですか？」って聞かれたら「お前、気合が足んねえんだよ」「気合があれば何でも直るんだよ」って言うような男だったんですよ。

**熊谷** 僕は、ダメ出しをされる側です(苦笑)でも、資格を取ったのって、いつでしたっけ？

**田端** 産業カウンセラーはね…そう5年前。

**住友** きっかけは、何かあったんですか？

**田端** ある後輩がいて、その席が、いつも使う通路の近くにあったんだけど、すごい雰囲気が暗くてね。定時以降に一緒にテニスをする機会とかはあったんだけど、ものすごい「どよーん」とした感じがあったから「お前、少し気晴らしした方がいいぞ」み



たいな感じで、通りがかりに声を掛けていたの。でも、あの時しばらく姿を見掛けないことに気付いて、同じ部署の先輩に「あいつ、最近休んでいるの？」って聞いたんですよ。そしたら「あれ知らなかった？」って。結局、パニック障害だったんだけど、来られなくなっちゃたんだよね。

昔の俺だったから、そこで「気が足んねえからだよ」って思ったのかも知れないけど、その話を聞いた時に、ふと「心の病氣」って何？と思ったんですよ。それで、インターネ

ットで調べたら、筋が痛い、骨が折れた、腱を切った、打撲したとかの痛みは分かるけど、心の痛みってというのは、

何だか分からなかった。もちろん、失恋したとか悪口を言

われた経験はあるけど、心理学的に心の痛みみたいなものは何なんだって、ちょっと興味

味が湧いたんだよね。そうして、色々調べながら産業カ

ウンセララーの資格を取り、そ

の後、自分のやりたいことが

見えてきた時に心理カウンセラーの資格も取ったんです。で、その2つは、どちらかと言うと調子のよくない人に対するアプローチなんだよね。

もちろん、考え方を広げて行けば予防には繋がるんだろうけど、やっぱりセラピー色が

強いなあと思っていて。そんな時に、熊谷さん)から、予

防側のMWTを紹介されて、

俺としては、心理学を發動する前に使うものという意味合

いで受講をしたんです。

でも、そこで、すごい化学反

応が起きて、心理学で学んだ

ことのいくつかがMWTの

理論で繋がったんだよね。例

えば、思い方や捉え方を変え

るということは心理学でも学

ぶけど、それを脳科学から見

ると、どう考えられるのかと

いうのは教わったことがな

かったの。だから、その話を聞

いた時に自分の知識に新たな

繋がりが生まれて、説明でき

る幅が広がったなど実感して

います。

**住友** セミナーを実施した上



での成果があれば、聞かせて下さい。

**田端** 例えば、宴会とか行く

じゃない。その時に、過去の

受講者が「これおもしろ

て思おうよ」みたいなことは

ある。

**熊谷** おもしろそう、おいしい、

おいしかった。

**田端** だね、みたいな。あと

は「おおそれ、よかつた」あ

りがとうりだね」みたいな感

じかな。まあもちろん、面白

可笑しく言ってくれていると

ころはあるだろうけど、

でもね、我々が居るところで、

そういうことを言ってくれる

のは意識に残っているからで

しょ。だから、我々が居ない

時でも、そうやって何となく

思い出してくれていれば、そ

の瞬間その人は、すごく幸せ

でリラックスした状態になる

だろうし、劇的に変わったと

いうのとは違うのかも知れな

いけど、そういう端々に

MWTのエッセンスが入り込

んでいけば、それはそれで効

果があるのかなと思うんだよ

ね。って、何かスッゲーいい

こと言っちゃった!?俺(笑)

**熊谷・住友** (爆笑)



# これからの時代、 メンタルウェルネストレーニングを推薦します

医師

松村 浩道



**Profile**：1966年栃木県さくら市生まれ。93年日本医科大学を卒業後、同大麻酔科に入局。同大関連病院、関東通信病院（現NTT東日本関東病院）などを経て現職。国際和合医療学会常任理事。特技は大東流合気柔術。麻酔科のご専門に加えて精神科治療の研究も積み、現在はペインクリニックと精神科の両面から診療に当たる。西洋医学の枠にとらわれず、東洋医学や瞑想法などを積極的に取り入れ、ご自身も大東流合気柔術光道で修練されて、患者に合った最適なアプローチを探っていく。NPO法人うつ支援ネットワーク理事長。江の島アイランドスパ・メディカルセラピーセンター長。

世界保健機構（WHO）によると、現在世界で少なくとも3億5千万人がうつ病を患っており、毎年100万人近くの自殺者のうち、うつ病患者の占める割合は半数を超える、と推定されています。

一方、我が国における自殺者総数は、平成10年以降、毎年3万人超で推移していましたが、平成24年の統計では、実に15年ぶりに3万人を切り、つい最近発表された平成25年の速報値でも、同じく3万人を切る結果となりました。しかし、自殺率でみた場合、我が国のそれは他の先進諸国と比べると未だ圧倒的に高い水準にあり、予断は全く許されない、というのが実情です。

私が代表を務めておりますNPO法人うつ支援ネットワークが実施した大規模なアンケート調査によると、抑うつに悩んでいるにもかかわらず、精神科や心療内科などの医療機関を受診せずに

いる方が数多くいることが明らかになりました。理由は様々ですが、現在の精神医療に何らかの不安や不満を抱えている結果、とも考えられます。

現代西洋医学が、病気になる方々を治す、といった「治療医学」であるのに対し、病気になる前に心身の健康増進を図る「予防医学」という考え方があります。時代は今まさに、「治療医学」から「予防医学」へと、大きな視点の変換を求められています。

こうした流れは、メンタルケアに関しても同様です。現在、学校や企業などで行われているカウンセリングや、医療機関で行われている精神・心理療法が治療医学寄りであるのに対し、メンタルウェルネストレーニング（以下、MWT）は予防医学の考えに立脚しています。この意味において、MWTはこれからの時代にふさわしいアプローチ、と言えるでしょう。

もう一つ、これからの医療を語

る上での大事なキーワードは、「全人的（ホリスティック）」という考え方です。

現在、高度に専門化・細分化された西洋医学は、ともすると「臓器別医療」、「木を見て森を見ず」と揶揄されることがあります。こうした背景には、デカルト以降主流になった心身二元論（心と体は別のものであるという考え）や還元主義（部分を寄せ集めたものが全体であるという考え）がありますが、心と体は密接に関係していますし、人という存在の総体は、決して部分の寄せ集めではありません。また同時に、人は単独・孤立に存在するのではなく、それを取りまく環境すべてと繋がっている、すなわちホリスティックな存在なのです。

生活科学として、心と体の運動を適宜日常生活に取り入れながら、心身共に健康的に日々の暮らしを送るための訓練であるMWTは、ホリスティックという考え方も合致したトレーニングです。私がMWTをお薦めする所からです。

# 指導者としてメンタルウェルネストレーニングは 未来を担う子どもたちのために

日本バスケットボール協会公認コーチ  
芦屋大学 非常勤講師

北口 良平



**Profile**：学生時代はバスケットボール選手として、インカレ出場、国体選手などとして活躍。  
高校体育教師、インターハイ選手の育成（教育委員会）を経て日本代表チームのエンデバー委員も担当（日本バスケットボール協会役員）する。  
2009年メンタルウェルネストレーナーの資格を取得。  
芦屋大学で「スポーツ心理学」の授業を持ち、各地でメンタルに関する講演活動を行い、地元小学生のミニバスケットボールチームヘッドコーチも務める。

ロシアで開催されたソチオリンピックでは、日本選手団の活躍が大きく取り上げられ、メダル獲得のシーンに日本中が感動しました。ひたむきに練習してきた選手の様子や背景、それを献身的に支えてきたコーチやスタッフのこともクローズアップされ、スポーツ指導者の方々と教育現場の方々には大きな夢と希望、そして勇気を与えてくれました。

また、2020年には東京でオリンピックが開催されることが決定し、オリンピックを目指す育成年代のアスリートにとっては、目標となる晴れ舞台が明確になり、希望に胸を膨らませてトレーニングに励んでいることと思います。

オリンピック憲章の中には、「スポーツを、人類の調和のとれた発達に役立てること」や「その目的は、平和な社会を推進することにある」と書かれています。

このような崇高な理念のもと、日本のスポーツ界や教育現場で子どもたちの心と体の成長に情熱を注がれている指導者の方々がたくさんおられることは、日本の誇りであると思います。

しかしながら、その一方で、記録や勝利を優先するあまり、選手や子どもたちが振り回される結果となり、多くの悲劇的な問題を引き起こしていることも事実です。

本来、スポーツも教育も子供たちの心と体の成長に合わせた適切なコーチングをすることが最も正しい重要な指導方法であるはず

です。  
では、子どもたちにとって、素晴らしいコーチングとは、どういうことなのでしょう？

子どもたちの目線に立って考えてみると、指導者がいつも子どもたちの活動を見守ってくれていて、タイムリーにほめたり、正しい知識や技術を教えてくれる。叱られたときでも、その後には前向きになれるような的確なアドバイス

や、うまくいくイメージを与えてくれるということではないでしょうか。

つまり、指導者自身が、教えるための正しい知識や技術を持ち合わせていることはもちろんのこと、いつも心が安定した状態で指導する習慣を身につけていることが重要だと思います。

その習慣つくりのために「心を鍛える脳のトレーニング」としてメンタルウェルネストレーニングとても有効だと思えます。メンタルウェルネストレーニングは、日常生活の中で脳の働きを活用して、心身の調子を整えるための実践的かつ予防的なトレーニングです。このトレーニングを日常的に行うことで、おのずと前向きになる方向に脳の働きを高めていくことが特長です。

日本中の指導者の方々が、メンタルウェルネストレーニングの正しい活用方法を手に入れて未来を担う子どもたちの指導やコーチングに当たってほしいと思います。



## メンタルウェルネストレーニングで、 より良い明日を

学校法人片柳学園  
日本工学院八王子専門学校  
キャリアサポーター

佐藤 和彦

これから社会人になる学生に、「ストレスが蔓延する現代を生きていくために何かお手伝いを」と考えていたところ、メンタルウェルネストレーニングに出会いました。

学校法人片柳学園に転職し、前職のシステムエンジニア経験を生かし、IT・情報処理の教育に携わる教員となりました。学生にITエンジニアになるための知識やスキルを教え、就職の指導をし、IT業界へ送り出しました。

その過程で、ある事が私の心の片隅に引っかかり、気になりました。社会に役立ち便利を実現する、企業活動を支援するITエンジニアは、やりがいのある仕事だと思っています。そんな思いを持って、教育に携わってきました。しかし、少しずつ聞こえてきたの

は、社会に巣立っていった卒業生たちの、メンタルの不調による「休職」や「退職」という話でした。残念なことに、若くしてその人生に幕を閉じた教え子もいました。

ITエンジニアとして、働かないほうが良かったのだろうか、そんな事を考える事もありました。

スポーツの世界において、アスリートが競い合うシーンを観ていると、実力をいかに発揮する選手もいれば、できない選手もいます。多くの場合は「メンタルに問題がある」と言われます。運動は脳が情報を処理し、制御することでコントロールされます。その脳に大きな影響を及ぼすものが、「意識」であり、心のありよう起因するものです。結果、心のありようが、パフォーマンスに大きく影響をおよぼします。

私たちが「心のありよう」がパフォーマンスに影響を与える事を経験しています。たとえば、夜に楽しいイベントがある日には、仕

事が自分の想像以上にテキパキとはかどった経験ありませんか。期待に胸膨らんでいる時や気持ちの良い時は、調子が良いですよ。また、いらいらした気持ちの時には、つい人に当たってしまったり、必要以上に人を攻撃したりしてしまいます。

心のありようをコントロールして、いつでも実力が発揮でき、いつでも正しい判断のもと行動できる事は、スポーツの世界だけでなく、社会で暮らすすべての人に大切なことだと考えます。

そんなことを考えていた私は、メンタルウェルネストレーニングに携わる専門家の皆さんに協力をいただきプロジェクトを立ち上げました。

平成20年度 文部科学省委託事業 専修学校教育重点支援プラン 教育力向上の推進

「学生の心の健康を増進し学習意欲の向上をはかる『メンタルヘルストレーニング』の導入と実践」

平成21年度 文部科学省委託事業 専修学校教育重点支援プラン 基礎力向上の推進

「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」

これらのプロジェクトの成果は、メンタルウェルネストレーニングにもフィードバックされ、多くの方々にご利用いただけるものとして、提供されるようになりました。

スポーツの世界では、「心・技・体」のバランスの大切さがよく言われます。この事はスポーツの世界にとどまらず、多くの人が「心（心のありよう）・技（技術や知識）・体（体力）」として身につけないといけない事だと考えています。

今という時代、30年前・20年前・10年前には想像もできなかったような事件が、様々な形で、様々な人を巻き込んで起こっています。その原因を探っていくと、「心のありよう」に問題がある、そんな事件が多いように感じます。

自分のパフォーマンスをきちんと発揮する事に留まらず、健やかな心のありようで、より良い明日を迎えるためにも、「メンタルウェルネストレーニング」を多くの方に実践していただきたいと思っています。

# 愛媛県立伊予農業高等学校

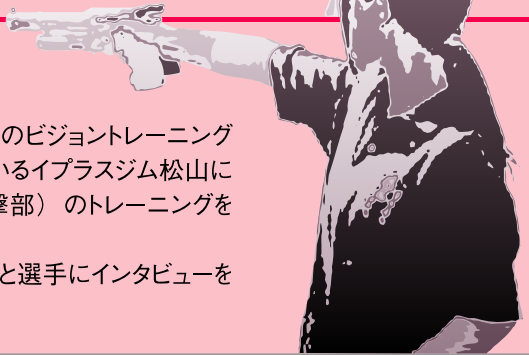
## ライフル射撃部

2013年12月16日

福田雅章／篠浦玲子／林祐花／田切秀和 聞き手・構成／原 正樹

「えひめ国体指導者資質向上講習会」での内藤貴雄先生のビジョントレーニング講習をきっかけに内藤先生のビジョントレーニングを導入しているイプラスジム松山にお声がかかり、2013年7月からライフル射撃部（以下射撃部）のトレーニングをスタートしました。

そして今年の東京国体で輝かしい成績を収めました顧問先生と選手にインタビューをさせていただきました。



『愛媛新聞の記事を拝見したのですが射撃はまさにメンタルトレーニングとビジョントレーニングの要素が詰まった競技だと私は感じたのですがいかがでしょうか？』

**福田** 射撃はまわりの視界・声援、会場によって違う（光の）明るさ・雰囲気やうまくコントロールしないといけない個人競技なんです。

『福田先生は生徒以上にトレーニングにご興味を持ってくださって、実際どのように活用されているのでしょうか？』

**福田** 練習のはじめと終わりには必ず全員でメンタルトレーニングをしています。練習

前は授業が終わったあわただしさと準備で気持ちが切り替えられない部分があるので気持ちを切り替えるためにいいかなど。そのおかげか落ちていて練習に入れている印象があります。

『篠浦さん、東京国体優勝おめでとうございます。（篠浦玲子さん11少年女子ビームピストル優勝）今までの練習の成果が出たことはもちろんですが7月から新しくトレーニングをしていたいただきましたがどのような感想をお持ちですか？』

**篠浦** トレーニングは西野トレーナーが来られるときはいろんなトレーニングがあり、楽しく取り組んでいます。また自分自身でも日常や自宅でも取り組んで活用しています。

『自分自身で取り組んでいるというところで好きなトレーニングはなんでしょうか？』

**篠浦** 目標達成のメンタルトレーニングは家でよくしています。自分の中で誘導の言葉を暗記するぐらい練習してい

ます（笑）

『実際、国体の決勝ではどうでしたでしょうか？』

**篠浦** 今回の国体決勝でも3点リードしていて普通にできれば優勝というところで、19発目に失敗：：相手選手は9点台で1点差となり、いつもの焦りが出て、ここ一





番でうまく力を出せなかったのですが、切り替えていつもの深呼吸で脈を整えて手のあたたかさやおなかのあたたかさを感ずるといふことでリラックスすることが習慣になつていてこの時も実際にして落ち着けて最後、いいパフォーマンスにつながったのかなと思います。

**篠浦** 表彰式や愛媛県での取材で今までは話すことも緊張でうまくできなかったのが、緊張せず余裕ができて挨拶やインタビュにもしつかり答えることができていたことはすごく実感しました。(福田先生も同意しておりました)

〽 オリンピック強化選手にも選ばれていますが今後の目標を最後に教えてください。

**篠浦** まずは4年後の愛媛国



(財)愛媛体育協会ライフル射撃アドバイザー  
田切秀和先生



ライフル射撃部顧問  
福田雅章先生



ライフル射撃部新チーム部長  
林祐花さん



少年女子チームピストル優勝  
篠浦玲子さん

体で優勝と東京オリンピック出場を目指して頑張りたいです。

〽 福田先生も今後の抱負をお聞かせください。

**福田** また生徒が日本一となり、今後も射撃に興味を持っ

てもらってそれを通して人間形成につながればと思っております。

〽 お忙しい中、お時間いただきありがとうございます。今後のご活躍期待しております。

### あとがき

今回、福田先生と篠浦さんとお会いしました。トレーニングに興味を持って素直に取り組んでくださっていることが共通しており、また射撃部の生徒全員にも同じ印象を持ちました。

(財)愛媛体育協会のライフル射撃アドバイザーの田切秀和先生(立命館大学射撃部監督)もお越しくださりトレーニングをしてくださいました。

田切先生も「射撃は時間内で頭をうまくからっぽにして集中することがとても大切だ」と言われていました。また今後は屋外での競技となつて技術を高めていくのでさらにメンタルやビジョンの要素が高くなるようです。

最後は新チームの部長になる林祐花さんの気づきで締めたいと思います。皆様のおかげでイブラスジムの財産となつております。本当に貴重な時間をいただきありがとうございます。今後ともよろしく願ひいたします。

「今までの私であれば悪いイメージが先行してプレッシャーに負けることが多かったのが、いいイメージをするメンタルトレーニングを毎日すること、悪いイメージが出てきて余計なプレッシャーがなくなりましした。四国大会では結果はともかく緊張はなかつたので自分でもこれからが楽しみです。」



## 四国管区警察局 講演 ストレスをやる気に変えるメンタルトレーニング

古原 生美子

認定  
MWT 資格者  
メンタルウェルネス  
トレーニンング指導者  
講師 古原 生美子  
講師 衣川 博

メンタルトレーニンング

ストレスをやる気に変える

香川県で活躍されているMWT講師の古原生美子さんが、四国管区警察局で講演を行いました。古原さんと言えば、資格保有者として初めて、MWT講座を自主開催（2010年7月@千葉県千葉市）された方ですが、今回もまた、講演依頼の経緯も含めて興味深いお話を伺うことができました。

聞き手・構成/住友大我

この度の講演依頼は、メンタルウェルネストレーニンング(MWT)協会のウェブサイトにある「認定指導講師紹介ページ」を通じて届いたそうですね。

してMWTを見つけ、そこから香川県の講師を探して私に辿り着いたということです。 「認定指導講師紹介ページ」では、講師の方が思い思いのプロフィールを書かれています。その内容に関して、特に興味を持って頂けた

点などはありませんか？  
古原 それに関して、特に何かを言われたことはありません。ただ、講演の講師紹介の時に、メンタルウェルネスと同時、メンタルカウンセラー、メンタル心理士についても触れられていたので、その辺り

はあったのかも知れません。  
四国管区警察局からは、どのような依頼内容だったのでしょうか？

古原 職業柄、高い倫理観を必要とすることは当然だと思のですが、今回は、聴講者の中に情報通信の技術部門を担当されている方が多く含まれていて、その部門は、常に新しい技術への対応が求められるため、ストレスが掛かりやすい職種であると仰っていました。

あと、いわゆる警察官とは違って、自分たちの活動があまり表に出ないことから、モチベーションの維持が難しいという面もあったようです。

正義感が強い方も多そうですね。

古原 生真面目な分、メンタル的な問題を抱えやすい傾向は、やはりあるようでした。ですから、職員の方一人ひとりが、プレッシャーのかかる状況でもストレスを溜めることなく、常に最大限の力を発揮できるように、セルフコン

トロール能力を身に付けられる講演ということで、ご依頼を頂きました。そうですね、セルフでトレーニングが出来るものを探していたということではあったようです。

セルフ、つまり自力でというのはMWTの特長でもありますから、確かに要望とのマッチングがうまくいったポイントかも知れません。

古原 演題が「ストレスをやる気に変えるメンタルトレーニング」というもので

- ① モチベーションアップ ヽ ストレスをやる気に変える
- ② 逆境に打ち勝つセルフプロデュース
- ③ 自分をどう変革していくか
- ④ ストレスに打ち勝つ！ ヽ ビジネスマンのためのメンタルトレーニング

以上4つのテーマ頂きましたが、正にMWTがピッタリ当てはまるなと思いました。あと、目標を立てさせて、それを達成できるようになる、





というのもありましたね。

〜 今回、古原さんのご厚意で、講演で使用したPower PointデータをMWTのメンバーポータルサイト(MWT協会のホームページ右から会員の方のみ入れます)にアップしました。きれいにまとめられているので、ぜひご覧いただきたいと思います。ありがとうございます。

**古原** 参考にして頂ければ嬉しいです。皆さんと一緒に広めて行きたいですね。

〜 最後に、講座の雰囲気は、いかがでしたか？ 勝手な想像ですが、今回は男性中心で、しかも真面目な方が多そうですから、雰囲気作りに苦労されたのではないかと思います。

**古原** 講演中は、Power Pointをご覧になっている方が大半で、視線が合う方は2〜3名という、やや重苦しい感じはありました。特に最初の方は、でも、エゴグラムを実施したり質問のやり取りをする中では笑いも生まれ、最後

## 講演データ

日時：2014年1月17日(金)  
13時30分～16時00分(途中休憩10分)

演題：ストレスをやる気に変えるメンタルトレーニング

聴講者：警察官及び一般職員31名(男性29名 女性2名)

感想(抜粋/読み易さを考慮して文の一部を編集しました)

### 良かった点

- ・ 意外と簡単な方法(よかった、ありがとう)で始められることが分かった。
- ・ エゴグラム(セルフチェック)で自分の状態が分かり良かった。
- ・ 短時間で行える運動など、簡単に実技が出来る点が良いと感じた。
- ・ イメージの力について良く分かった。
- ・ 理論～実技と一連の流れで良く理解できた。
- ・ 具体的な動作等によりメンタルトレーニング出来ることが分かり、早速実践しようと思う。
- ・ 健康管理の担当として、今までメンタルヘルス対策の講義を受けた事があるが、メンタル疾患の予防対策ということで、とても興味深い内容でした。

### 良くなかった点

- ・ 本当に好転するのか確信を持ち切れない。
- ・ もう少し広いところで体操したかった。
- ・ Power Pointのコピー(配布物)が小さく見づらかった。
- ・ もう少し実技の時間が欲しかった。
- ・ ワークの時間を多めにとって欲しかった。
- ・ エゴグラムの時間が短く、消化不良を起こした感じ。
- ・ 自己分析結果について、個別の指導時間を取って欲しかった。

に「MWTをきちんと実践する人！」と挙手を求めた時には、全員が手を挙げて下さり、とてもいい雰囲気で作られたと思います。

〜 僕も喋りすぎる傾向がある

るので、よく反省しています(苦笑)、MWTは理論と実践のバランスが重要ですから、エゴグラムや質問で参加意識を高めるとするのは、とても大切なことですね。そ

の方が、受講される方の満足度も高まるでしょうし。貴重なお時間を頂き、ありがとうございます。

**古原** こちらこそ、ありがとうございます。



# 『一瞬に生きる』

著者 小久保裕紀

## 読書

「必然、必要、ベスト」（船井幸雄著『エヴァへの道』PHP研究所）、「人生・仕事の結果」考え方×熱意×能力」（稲盛和夫著『生き方―人間として一番大切なこと―』サンマーク出版）、「人の強さ」と「真」と「善」と「美」（中村天風著『運命を拓く 天風瞑想録』講談社文庫）、他にも、永松茂久著『斎藤一人の人を動かす』（PHP研究所）における「自己重要感・器量・指導者・夢」など、ご実家には一千冊以上の蔵書があり、しかも、その全てを選手時

代に読破しているという話からも想像できる通り、沢山の言葉が詰めこまれた著書です。それにしても、ここに挙げた方々の名前を眺めていると、この道に私を導いてくれた人のことが自然と思い出されます。

小久保さんと言えば、度重なる怪我や手術で逆境の連続と呼ぶに相応しい野球人生だったと思います。そうした状況の中で、もがき苦しみながらも、どう生きるかは考え方ひとつであり、すべては考え方により方向づけがなされるという思いが読書へと向かわせたようです。

こうして、野球以外のことも貪欲に挑戦する姿が数多く語

られています。その中には、プライベートで訪れた七田眞先生の講演会の話も含まれています。それにしても、職業欄に「プロ野球選手」と書かれていれば、やはり慌ててしまいますよね。

ただし、本を読むだけで終わらないところが一流の一流たる所以でしょう。ご本人の言葉でも、知識として頭の中にあるだけなら、知らない方がましであり、そこで得た知識を実践すること初めて身になると綴られています。

## メンタルトレーニング

その小久保さんが、読書と同じように大切にされていたのがメンタルトレーニング。本書の第4章が「メンタルトレーニングと読書」というタイトルであることも、その意義を端的に表していると言えましょう。

ここでのメンタルトレーニングとは、もちろん志賀式メンタル、つまりメンタルウェルネストレーニング（MWT）のこと

ですが、実際にトレーニングを始めたのはプロ入り7年目の2000年からでした。

プレーする姿を見る限り、常に泰然自若という印象を受けていましたが、実は、ここ一番の場面になると緊張して、心臓はドキドキ、呼吸は浅く、もちろん集中も出来なくなり、ミスをしてしまうことが度々あったのだそうです。相手と勝負する前に、自分に負けている状態だったのでしよう。そういう自分を克服するために、メンタルトレーニングを取り入れたと書かれています。私も元々は緊張するタイプですから、この気持ちは理解できます。と言ってもレベルが違い過ぎますけど。

トレーニングを始めるにあたり脳波を測定した段階では、色々な脳波が入り交じって「ごちゃごちゃしている」状態だったとのこと。その後、朝と晩に段階的リラクゼーション法と自律訓練法を続けて、およそ2か月が経過してから再び脳波を計測したところ、以前とは違いミッドα波が強くなり始めたのだそうです。この変化に気をよくし





小久保裕紀

1971年10月8日生まれ。元プロ野球選手。12年に現役を引退し、13年から野球日本代表（侍ジャパン）監督に就任。

て、その後も欠かさずに実践を続けた結果、プロ野球人生の終盤で大きな効果を実感することになります。ここではイメージトレーニングの威力と言うに止めて、具体的な内容は本書でご確認ください。

もう一つ、就寝前の「よかったです。ありがとう」も紹介されていますが、傍から見れば不幸と思える出来事に対しても、常に前向きで居続けられたのは、満足と感謝を感じる脳の神経回路が強化された結果なのだと思います。

何事も根気強く積み重ねることが、成功への近道であることと、身を持って証明されています。正に継続は力なりのです。

## 言葉のちから、 思い方のちから

この著書のタイトル「一瞬に生きる」という言葉にも触れておきます。志賀先生に紹介された訪れた「瞑想の森 内観研修所」。そこで耳にした、創始者である柳田鶴声氏の「一瞬に生きる」という話からお借りしているのだそうです。

話の内容は本書に譲りますが、それを読んだ時、個人的には、松沢哲郎さんの『想像する』から チンパンジーが教えてくれた人間の心』（岩波書店）が思い浮かびました。必ずしも一致する内容ではありませんが、少しだけ紹介します。

今この世界を生きているから、チンパンジーは絶望しない。「自分はとうなってしまうんだろう」とは考えない。たぶん、明日のことさえ思い煩ってはいないようだ。

それに対して人間は、容易に絶望してしまう。でも、絶望するのと同じ能力、その未来を想像するという能力があるから、人間は希望をもてる。どんな過酷な状況のなかでも、希望をもてる。人間とは何か。それは想像するちから。想像するちからを駆使して、希望をもてるのが人間だと思っ。

な」という言葉とその理由など、世界の頂点に立ち、歴史に名を刻む人物ならではのエピソードが満載です。この器量の大きさがあればこそ、あれだけの成績が生み出されたのかと、ただただ敬服するばかりです。

現在は、野球日本代表（侍ジャパン）監督を務める小久保さん。「努力とは現在進行形で使う言葉ではなく、やり遂げた後に『あのときの努力があったから』というように過去形で使うもの」、「過去の栄光ではなく、今の自分が輝いているかが問題」と語るように、これからの活躍に大いなる期待を抱かせる自叙伝です。

千

一瞬に生きる  
小久保裕紀

最後に、本書の中で語られている王貞治さんの話も一読の価値があります。「自分に厳しい」と評されることの多い小久保さんでも真似できなかった王選手の習慣、また「過去の自分のよかつたフォームに戻そうと思う



志賀博士に聞きたい!!

第7回（最終回）

# 現在の脳科学のあり方と 今後の可能性

志賀 一雅

インタビュー：モリスン大日

脳科学のあり方を問う2冊の本をもとに、志賀博士にインタビューを行った内容の最終回。「脳科学ブーム」に乗って様々な情報が飛び交う中、そのリテラシーも含めて「どこまでが仮説で、どこからが実証を得ているのか?」「脳科学は、今後どのような形で活用できるのか?」ということ、志賀博士に聞きました。MWT協会の活動においても避けては通れない深いテーマに、どのような答えが導き出されるのか?「脳力開発に関わる方」必見のシリーズが遂に最終回を迎えます!

第1回～第6回は、MWT協会の無料メルマガで再度掲載する予定です。MWTのウェブサイトからご登録ください。

## 総括 (いじろと脳の違い?)

「暴走する脳科学」AOPDより



暴走する脳科学  
～哲学・倫理学からの批判的検討～  
(河野哲也著・光文社新書)



「脳科学」の壁  
～脳機能イメージングで何が分かったのか～  
(榎原洋一著・講談社プラスアルファ新書)

「色々とお伺いしましたが、本日最後の質問です。「脳科学者が言うように脳研究は本当に心の働き、知性などの説明をもたらすのであろうか?」という著者の問いかけに対する先生の考えを教えてください。」

志賀 「心」の定義が明確でないから論議し難いですね。この本の著者は「知性・記憶・道徳心」というのを心の働きと定義しています。ここでいう道徳心というのは社会的道徳心を学習

してそれに照らして自分の行動を見直す規範となるものですね。そう考えると社会倫理とか道徳という概念、考えは自分の外にあるんですよ、大勢の人が作った一つの価値観、世界観からそれぞれが心を形成するわけです。

はい

志賀 だけど一方脳科学の立場でいうと話が噛み合わない部分があります。著者の論旨では「脳をいくら研究したって心は



わからない」という風になって  
います。私は講演で脳の絵を描  
いて説明する際に、脳＝心とい  
うような表現はしていませんが

「二つの考え方として脳に心の  
一部が宿るという風に仮定して  
聞いて下さい」と話します。あ

くまでも脳というのは道具とい  
うか媒介物だからハード的に存  
在しているけれど、その中で情  
報がどう動くかは心の一部が反  
映しているわけでその心は脳以  
外の所にあるように思います。

「心と脳は同じ物なのかとい  
えば？」

**志賀** 基本的には違う。どうい  
う風に違うのって言われたら困  
るけど。例えばハサミは普通真  
っ直ぐに紙などを切るでしょ？

でも紙を動かしながら切ると  
いろんな形に切ることができ  
ます。つまりハサミは使いよう  
によっては、思った様な形に紙  
を切ることができる。脳もハサ  
ミと同じで、使い方によっては  
野球もできるし囲碁もできるし  
素晴らしい小説が書ける。だか

ら心と脳は異質のもので一緒に  
はできない。どちらかといえ  
ば、外部や自分を含めて色々な  
要素が加わって形成される。

「ある意味脳とは違うフィー  
ルドと見た方がいい、一部はも  
ちろんあるとしても。」

**志賀** そう考えています。例え  
ば今あなたと私が相対している  
と心はどこにあるかというのと、  
ここ(2人の間)にある。私は質  
間に対して答えようとしている  
し、あなたは私の知っているこ  
とを引き出そうとしている。それを  
しているのはお互いの脳じゃな  
いのですか。だけど心は脳の中に  
全てはない。だから脳がいくら  
分かっていても心は分からないと  
思う。

「今回は脳力開発に関わられ  
ている方が興味を持っていて  
らう、と思われる事柄を2冊の  
本をテキストにいろいろお伺い  
しました。普段あまり論ずる事  
のないこのような質問にお答え  
いただき私にとって非常にエキ  
サイティングな時間でした。」

**志賀** こちらこそありがとうございます  
ございます。

「最後に志賀博士が「過ぎた  
るは及ばざるが如し」に対する  
テーゼとして「過ぎたるは及ば  
ざるより悪し」という風に仰っ  
ておられますが、それに関連す  
ると勝手に私が思っている別の  
諺を本日は用意してきました。

**志賀** ほう、どんなものです  
か。

「下手の考え休むに似たり」  
に対して「下手の考え休むより  
悪し」というものです(笑)。下  
手に考えるのは何もしないより  
程度が悪い。「考えるより感じ  
る」ということでしょうか？

**志賀** これは刺激が強すぎる  
かな(笑)。でもそうかもしれな  
い。考えると脳はものすごくエ  
ネルギーを消費するから。

「この度は貴重なお話を聞か  
せていただき本当にありがとうございます  
でございます。大いに今後の参考  
とさせていただきますと思います。」

**志賀** いえいえ、どうも。あり  
がとうございます。(完)

