

# 脳幹を開けば 天地とつながる

～α波のコヒーレンシー観察からの推測～

昨年のサトルエネルギー学会の大会で講演を依頼され表題のテーマを事務局からいただきましたが、「脳幹を開く」や「天地とつながる」という表現が抽象的で科学的な扱いには馴染みませんが、せっかくですから仮説を展開することにしました。

もちろん荒唐無稽な仮説ではなく事実に基づいてはいますが検証は難しいです。

例えば指笛の世界的名手 Memi Graceさんは、指笛を吹いているときに天からの声が聞こえると言います。そのメッセージは問題解決の知恵だったり予知的な情報だったりするそうです。

天からのメッセージを受けるということは主観ですから客観的に検証できませんが、脳波を測ることができます。

同じようにソプラノ歌手の柏田ほづみさんが茨城県の御岩神社で歌唱奉納演奏をしているときも天からのお告げを感じるというのです。天からのお告げは主観ですが周囲に鳥が集まるので客観的に現象を観察することはできるし歌唱中の脳波も観察できます。

鍼灸師やマッサージ師、エステシャンやネイリストが無心で施術していると天からの声が聞こえるような気がして何気に語ると、クライアントがびっくりして悩んでいる課題や病んでいる部位を当てたりすることがしばしばあるといえます。このような現象も2人の脳波を同時に計測すれば何か手ばかりが得られそうです。

## 脳波で何が分かるのか

脳波は脳内の神経回路の電気的な活動を外部から観察する電気信号ですが、脳の内的な要因に依存して変化する自発的な活動と、外的な刺激により誘発される反応が含まれています。

誘発反応は非常に小さいので、同一刺激を繰り返して加算平均で抽出します。これまで自発的活動と誘発反応とは無関係であると考えられていましたが、最近誘発反応は自発的な活動に強く影響されているという考え方が支配的になっています。

そのために、ここでは脳と場とのカップリングで脳波が誘発され

ることを想定しています。

自発的活動による脳波は、閉眼時に後頭部から振幅の強い8-10 Hzの波が計測されることが報告され、*a*波と呼ばれています。*a*波は開眼すると消失することから、視覚情報処理にかかわる現象を反映して、視覚刺激が遮断されてアイドリング状態になったときのリズム、あるいは情報処理を抑制している信号であると考えられて、誘発反応との関係についても多くの報告があります。

これに対して頭頂部や側頭部、前頭部からも閉眼時に8-13 Hzの波が計測されることがあり、これらは後頭部の視覚情報処理に関わる*a*波の単なる物理的伝搬と考えられています。

しかし、運動部位に関わる頭頂部からも8-13 Hzの波が計測されて、視覚情報処理と響されていることが報告されています。

天からのメッセージは誘発反応ですが、光や音のような物理的な刺激による誘発異なるメカニズムが想定され、*μ*波と呼び、聴覚に関わる側頭部から計測される8-13 Hzの波を*τ*波と呼ぶことが提案さ

れています。

ですからまだ*a*波の発生機序は解明されていないのです。

前頭部からも、半眼状態の座禅で8-13 Hzの波(*f a*波)が計測された報告があり、私も以前に自律訓練中に前頭部から*f a*波が計測されること、その振幅強度はバイオフィードバック法で意図的に増強することができ、内的注意集中状態と関連あることを明らかにして、バイオフィードバック学会に発表したことがあります。

認知行動療法の一つである自律訓練法は、緊張やストレスが原因で実力が発揮できなかつたり健康を損ねた場合のセルフケアとして有効な方法で、臨床研究も多くの世界的に広く活用されていますが、内的注意集中による主観的認知を手がかりに訓練するため習得が困難で、訓練者が確信を持てなかつたり、訓練の途中で挫折することが多いようです。

そこで、2人の前頭部*f a*波の出現頻度や出現強度との相関を明確にして*f a*波のコヒーレンシー(周波数と位相の合致)を客観的指標として活用できるようにするこ

とを目的としています。そして人が介在して生じる不思議な現象のメカニズムを解明したいと考えています。

## 右脳と左脳が8 Hzで共鳴すると...

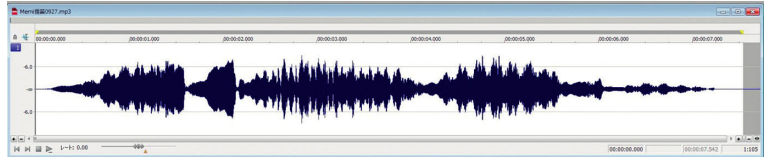
アメリカカリフォルニアに住むの Memi Grace さんは指笛奏者として有名で世界各地で演奏しています。幸い長野県の戸隠神社で奉納演奏のために来日されたので演奏中の脳波を測らせていた

きました。「指笛を演奏しているときに天からのメッセージを受ける」ということと、脳波との関連づけをしたかったのです。

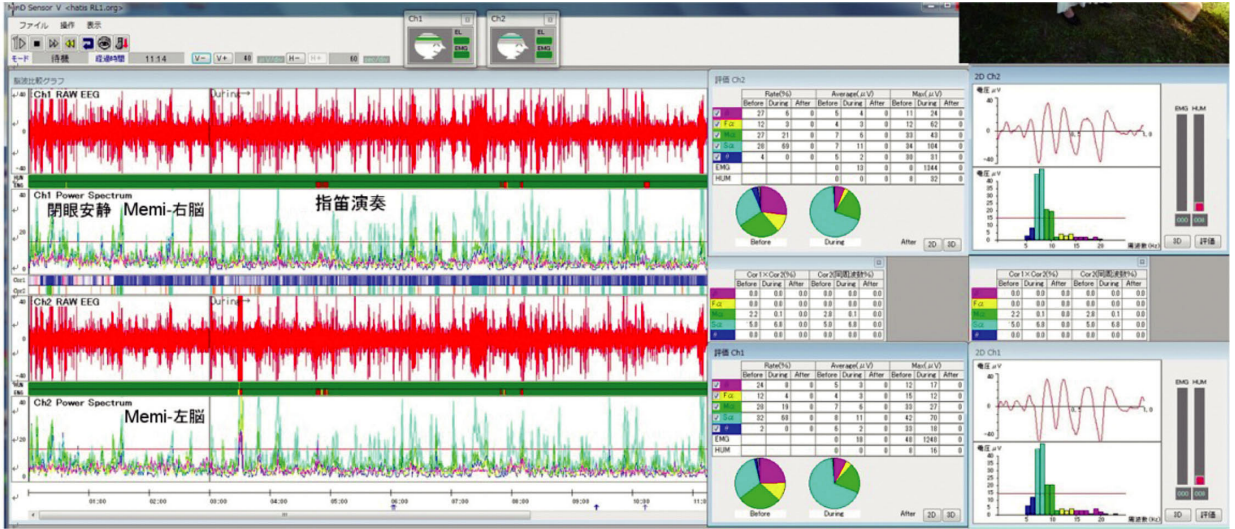
メッセージの内容については予知的なことや遠隔リーディング、ヒーリングに関わることなど ESP や PK と思われることであり客観的に検証可能な内容です。

脳波測定は指演奏前のリラックとした手のひらの温感に意識を向けている状態を3分、そのあとに指笛を吹き始めてから終わるまで





指笛の音の波形：脳波の8Hzで振幅変調されているビブラート。



Memi Graceさんの右脳(上段)と左脳(下段)の8Hzでのシンクロを示す。

の3分間を連続して計測しました。同時に指笛のサウンドも収録し、音の波形と脳波との関連も分析しました。

上図は Memi Graceさんが指笛演奏しているときのサウンドの波形と脳波測定結果。

脳波は最初の3分は普通の成人にみられるα波強度であり右脳と左脳とのシンクロも特に多いとは言えないが、指笛を吹き始めてから10秒経過したあたりから右脳も左脳も10Hzのミッドα波が強く観察されシンクロも目立ちました。

120秒ほど経過したあたりから8Hzのスローα波成分が増え右脳と左脳とのシンクロが10秒ほど続きました。

指笛の音の波形はビブラートがかり、8Hzで振幅変調されています。脳波が8Hzでシンクロすると全身の細胞も8Hzの影響を受け、呼吸や指の動きも8Hzのバイブレーションを起こすのではないかと思います。

実験は長野市の山間部で行いました。初めは気づきませんでした。が、周囲に小鳥が寄ってきて、指

笛に8Hzのビブラートが強くなったときには小鳥の囀りまでが同期しているような感じでした。猿や猫、犬などの脳波も報告されていますので、小鳥にも脳波が存在し、安心と心地よさの刺激であれば共鳴して近寄ってくると考えられます。それが8Hzかも知れませんね。

## オペラ歌手

### 柏田ほづみさんの場合

倍音歌唱の柏田ほづみさんの場合にはクジラが近寄ってくるそうです。クジラは海中に潜り込んでいるし海面の波の音のエネルギーが大きく共鳴が遮られるでしょうが、それでも近寄ってくるそうです。その様子はYouTubeで紹介されています。

実験は2013年10月3日に茨城県日立市に鎮座する御岩神社で行いました。

テレビ取材のスタッフも同行したのでカメラマンにも被験者になってもらいました。

5ページの下の図はほづみさんの歌唱中の右脳と左脳の脳波同調



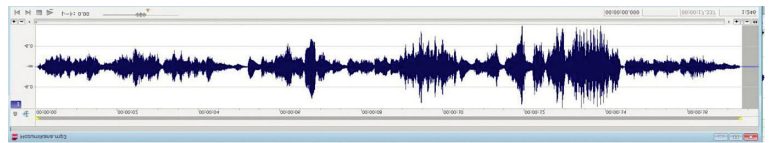
と唱の音声パターンの一部です。歌唱前の閉眼でリラックスした状態の脳波も主として10 Hzのミッドα波が強く出て、右脳と左脳とのシンクロも少し観察されますが、倍音の発声を始めると8 Hzのスローα波が強くなり、シンクロも頻発しました。

サウンドの振幅変調も8 Hzのビブラートが強くかかり、周辺に何らかの影響を与えていると思われるます。

近寄ってくる鳥にどのような作

用を起こしたのかを調べる手段はありませんが、幸いにもテレビ取材に同行のカメラマンが被験者になつてもらえましたので、歌唱中のほづみさんと、聴いているカメラマンの脳波を同時に計測してシンクロ具合を分析しました。

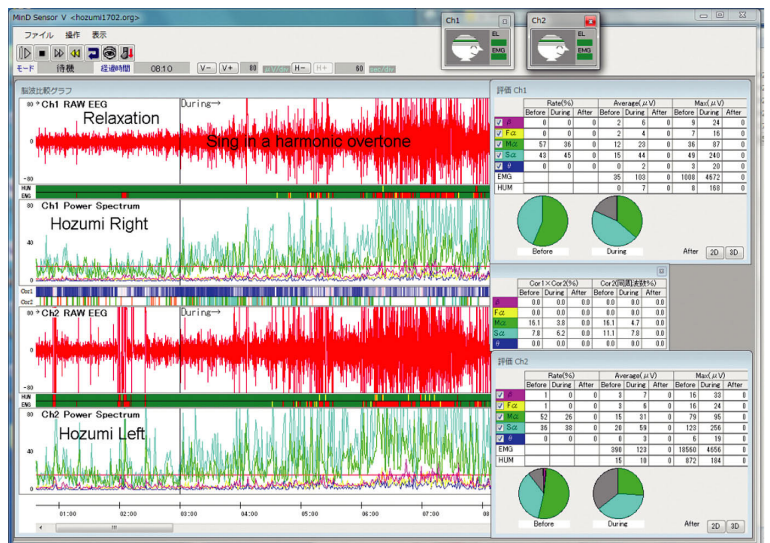
データの掲載は省略しますが、御岩神社のお社前で、リラックスしているときは10 Hzが強く、ほづみさんの歌唱を聴き入っているときは8 Hzのスローα波でお互いにシンクロし始めました。



歌唱音声の波形：歌声のビブラートも脳波の8Hzが反映されていた。

## 脳幹を開き 天地とつながる？

脳波は脳の神経細胞の電気的な活動を表したもので、新皮質の活動が強く反映されています。思考が働いてリラックスした集



ほづみさんの右脳(上段)と左脳(下段)の8Hzでのシンクロを示す。

中のときは10 Hzのミッドα波、緊張をした集中では12 Hzのファストα波、集中が途切れて気が散っているときには14 Hz以上のβ波が支配的な信号になります。

意識が低下して自律機能が優勢になると8 Hzのスローα波が

優勢になり、大脳基底核や脳幹の活動が活発になるようです。まさに脳幹を開くという表現でしょうか。

浅い睡眠の6 Hz ( $\theta$ 波) や深い睡眠の4 Hz ( $\delta$ 波) は十分に研究されていますが、睡眠中に周期的に表れる8 HzはREM睡眠と言われて、夢を見ているという報告があります。

この8 Hzのローα波が健康維持に働くと考えられます。

瞑想でローα波状態にする、ヒプノセラピーやヒーラーの力で誘導してもらうか、今回の実験のように指笛や倍音歌唱を聴いてスローα波状態を体験することにより脳幹が開き、健康の維持・増進や健康への自己回復に有効だと思います。

ところで体の外に目を向ければ、大気の上、成層圏にはバンアレン帯という電離層があります。宇宙から飛来する荷電粒子(α線やβ線)が地磁気でトラップされ、宇宙線で大気がイオン化されて電気的二重層のプラズマ振動を起こしています。

量子化されたプラズマ振動は光

と同じ速度で1秒間に地球を約7回り半、細かい計算では7・83 Hzの定在波が生じているはずだとシューマンが仮説を提唱していました。幸い宇宙衛星を打ち上げる際にこれが事実だとして計測されました。

これまで地表でプラズマ振動が観察できなかった理由は、周波数が7・8 Hzと低いために電磁波をキャッチできるアンテナが現実的ではないからです。

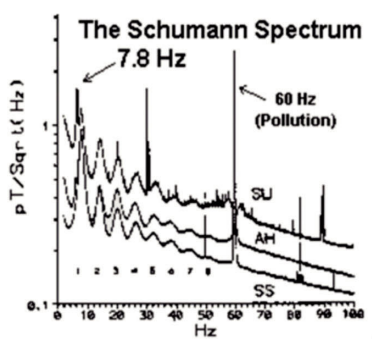
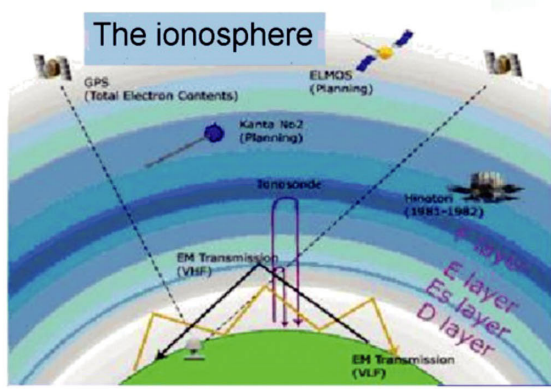
携帯電話やテレビ、ラジオの周波数であればアンテナは数センチメートルから数十メートルあれば十分ですが、7・8 Hzの電磁波をキャッチするには地球を二周りは必要なので無理な話。

ところが右脳と左脳との脳波が7・8 Hzで共鳴すれば、空間に存在する電磁波も引き込まれて情報が授受できる、アカシックレコーダかも知れませんね。

脳波が8 Hzになると天と地の振動と共鳴して情報を共有できる。これは潜在意識から湧き出てくる感覚で、空間に存在する情報を脳が的確にとらえることができると考えたらどうでしょうか。

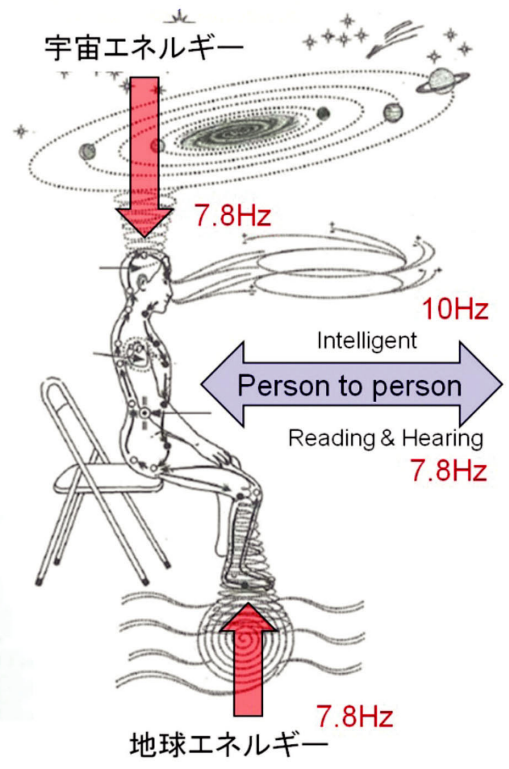
手

### 電離層のプラズマ振動



宇宙衛星打上時の実測

### タオの世界観



# MWT 1 級資格認定講座

## MWT インストラクター資格認定講座

2014年の夏に開催した、1級講座（東京・福岡）、インストラクター講座（東京）について、誌上レポートをお届けします。

### MWT 1 級資格認定講座

7月の東京開催、8月の福岡開催ともに、再受講の方も参加されたことで、懐かしい顔触れも加わりながらの講座となりました。

\*\*\*\*\*

1級資格を保有されている方は、基礎講座は無料、2級講座は昼食代のみ、1級講座は懇親会費（一日目）・昼食代（二日目）のみでの再受講が可能（1級講座は、どちらか一日だけの再受講も可能）です。もちろん、全国どこの会場でも再受講できますので、お近くで開催の際は、ぜひ二度三度と足を運んで下さい。



### MWT インストラクター資格認定講座

インストラクター講座は、協会が提供する12回コースの継続プログラムについて指導法を学ぶ講座です。2014年の下半期から正式にスタートしましたので、7月の東京開催が第1回目でした。

午前、プログラムの進め方に関する話を中心として、デモンストレーションも含めた講義形式で進みます。

午後の前半は、ゲスト講師による「カウンセリング講座」からスタート。7月の東京開催では、インストラクター資格者である、カシオ労働組合の田端信一郎さんから「傾聴」をメインテーマとした講義が展開されました。

受講者が、ある課題を与えられた上で、カウンセラー役とクライアント役に分かれた実践ワークを行い、相手の話を聞く時の態度などについて学ぶ時間となりました。

午後の後半は、12回コースから一つのプログラムを取り出して、講師役を体験するワークショップ。あるテーマに基づいて、受講者から話を聞き出し、そこにMWT理論を結び付ける実践経験を積みます。

理論の理解に加えて、それを生活体験と結び付けつつ伝えるためにも、やはり、講師自身が継続的にMWTを実践しながら、自らの物事の捉え方に意識を向ける必要があることを再認識する時間になるはずです。



MWT コースを開設されている平真理子さんに、MWT について、そして MWT コースについて、お話を伺いました。

平 真理子 (たいら まりこ)



- 一般社団法人MWT協会認定 主任指導講師
- イブラスジム北九州 代表
- 脳力開発トレーニングイブラスジム 認定トレーナー  
および認定外部指導講師
- 産業カウンセラー
- 米国NLP協会 NLPプロビジョナルトレーナー

クローン病という腸の難病に二十数年間悩まされていたなかで、MWTに出会い、自らの健康を取り戻した経験から「MWTで心と身体の健康を手に入れる!」をテーマに九州・山口を中心にMWT講座を開催。MWTで心と身体の健康を手に入れ、そこから自己実現させるために、メンタル&右脳開発&ビジョントレーニングのトレーナーとしてイブラスジム北九州で講座を担当している。

聞き手・構成/住友大我

私は、昔から腸の難病を患っています、8回も手術を受けているんです。その影響で、長期間、食事を食べられないこともありましたが、学生時代には、一生懸命勉強をしても最終的に試験を受けられないようなことも経験しました。ただ、医師から言われたことをきちんと守って、患者としては、とても優秀だったと思うんですよ。それなのに、手術をしても、これで健康になると思っても、結果が思わしくありません。一体なぜだろうと、腑に落ちない気持ちがありました。

そうやって病院とは縁が切れず、通院や入院を繰り返していた時にMWTと出会ったんです。そして、自分は脳力③(闘争・逃走体勢)が勝っているということに気が付き、それなら、脳力①ー健康維持力・自然治癒力ですなーを信じてみようと思うようになりました。それまでは、健康になりたいという願望はあっても「あなたの病気は治りません」というようなことを医師から言われて、潜在意識に刷り込まれていたんですね。それが、脳力①を信じてみようと思った瞬間に、きつと元氣



になれるし、治った前例がないなら第一号になれば良いじゃない? という前向きな気持ちになりました。実際のところ、それまでは医師からNGと言われた食品を食べると、必ずお腹が痛くなって入院というパターンだったんですが「おいしかった」と思うようにしてからは、痛くならないんです。会社員の頃は、お昼の時間に一人で本を持って公園に行ったり、歓迎会やイベント事にも参加できず、寂しい気持ちを味わいました。でも今は、色々な会にも参加できて、お友達も増えますし、自分の世界が広がるのが嬉しいです。そして、何よりも食事がおいしく、食べられることが、本当に幸せなんです。



そういう経験もあるので、同じ病気で苦しんでいる人とか、病気ではなくても何かの悩みを持っている人に、MWTを伝えたいという気持ちが強くなります。

MWTコースは、本当にやりたかったんです。かつての私のように、すごく嫌なことがあって心が病んでいても、ここに来たら癒やされて元氣になれる、そういう場を作りたいという気持ちがあった。そうすれば、皆がハッピーで笑顔になれるじゃないですか。プログラムの中にある「良いこと発表」を通じて、私自身も今まで以上に「良いこと」を見つけられるようになりました。生徒さんも「良いこと」を探す中で、家族がしてくれたいことに気が付いて感謝できるようにするんですね。そうすると、周りの人も良い気分になりますし、そのおかげで更に優しく接することが出来るようになる。良い循環が、どんどん生まれて行く気がします。

これからは、専門学校、カルチャースクール、介護施設、デイケアなどにも広げて行きたいです。ただ、私一人では難しいので、同志が欲しいなど。仲間がいて、枝葉のように広がって行くイメージですね。この前のメンバー(福岡開催のMWT1級を受講された方々)なら、例えば、老人ホームでMWTをやるという時でも協力してくれる仲間だと思うので、すごく期待していますし、そうした活動を続けることでMWTもMWTコースも広がって行くと思うんです。そういう意味でも、今まで以上に色々なところで開催したいと思っています。

ご自身も幼児教育を受け、その後、講師に転身された曾根雅輝さんに、それぞれの視点から、MWTに関して思うことを伺いました。



曾根 雅輝 (そね まさき)

七田チャイルドアカデミー登戸教室・高前平教室・成城学園前教室での立ち位置  
●目の学校トレーナー兼責任者  
●通室者及び卒業生(中学生・高校生)に対するカウンセリング

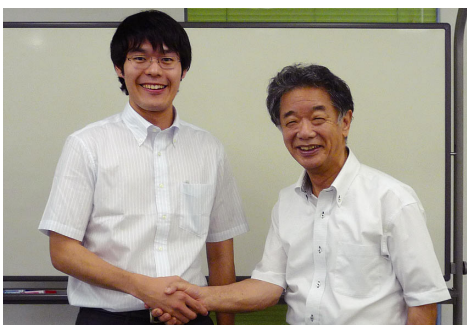
1989年1月8日神奈川県生まれ  
3才から9才まで七田チャイルドアカデミーに通室し、母親の登戸教室開講を機に、当教室にて七田教育の指導を受ける。  
小学校の6年間は野球、中学生・高校生時代は部活動(テニス)や委員会活動(生徒会・生徒会長)などに積極的に従事する。現在東京大学大学院総合文化研究科言語情報科学専攻に所属し、心理言語学(主に子供の言語発達)、言語教育(主に日本語教育と英語教育)について研究を行っている。

聞き手・構成/住友大我

僕自身は七田の教育を受けて来たので、イメージトレーニングを経験していたんですけど、志賀先生の話を聞いた時に、大人に対しても、同じようなことをやれるんだと知って大きな衝撃を受けました。僕には七田という枠組みしかなかったので、極端に言えば幼児から始めなければ効果がないと思っていました。

子どもはたくさんいるんですけど、脳科学的な、客観的な観点というのは、そもそもあるかどうかさえも知らなかったんです。MWTを学んだ今は、七田が言うところの感性的な力や共感力なんかもMWTの理論と通じるところがあって、僕の中ではだいぶ整理されて来ました。

僕個人のことなんですけど、テニスをやっていてなかなか結果が出なかった中学3年生の時に、気の持ち方で変わるかも知れないと、改めてイメージトレーニングに取り組みでみたんです。良いショットを打って、勝った、よかったという、その部分を予備練習みたいな感じで繰り返してイメージしました。すると、それまでは地区大会の2〜3回戦止まりだったのが、いきなり優勝してしまいました。その後、市の大会でもベスト4に入り、県大会にも出られて、わずか1〜2か月で、そんなに実力が変わるはずはないと思うんですけど、気の持ち方で180度変わってしまったんです。



や技術の詰め込みも大事かも知れないけど、志の持ち方や心の鍛え方を幼児期に学んでおくと、本当にやりたいことを見つけた時に役立つんだというのを伝えて行きたいです。心の教育と言われる部分ですけど、それが英才教育じゃなくて幼児教育だというのが、僕の中心にあります。その一方で、親の心の持ち方や精神状態は子供に強く影響しますから、そこが変わるだけでも子供はすぐに伸びるんですね。そう考えれば、理想的には子供と一緒に親にもMWTをやってもらいたいと思います。

あと、僕の友人に教師の方

が多くいるんですけど、皆さん生徒指導に大変苦労されていて、ストレスを抱えておられる方が、たくさんいらっしゃいます。

以前のことでありますが、幼児期より七田に通っている子の態度が突然ガラッと変わったケースがありました。いきなりのことだったので何が起きたのかを尋ねてみると、実は学校で担任の先生が替わっていったんです。それで、その先生と良い関係を保てず態度が変化してしまったようで、僕はその時に、改めて教師が子供に与える影響力の大きさを痛感しました。

そういう意味からも、MWTを公立学校に導入して、小・中・高の先生が、まずは自分のケアのために実践する、それが行く行くは子供のためになるというのが、今のところ思い描いている最終目標です。ただ、いきなり教育現場に入るのには難しいと思うので、まずは身近にいるスタッフや保護者に伝えて、そこで結果を残して他の教育現場にも広げて行くというイメージを持っています。





③については、朝礼時の取組では「リズム運動」が多い為、良質の反射形成に効果を及ぼすであろう「段階的リラクゼーション法」や「思い方の練習」があまり実施されなかったことに起因するものと考えられる。⑤⑥に関しては、変化はなかったものの、平均値は元々高く、またそれらが維持されていることから、「こころの健康」が課題として意識される状態から、無意識の状態へと反射形成されたと言う事を意味し、その結果仕事を楽しく思える等になった」というデータの優位性と相関していると考ええる。

⑦⑧比較はできなかったが、昨年に比べ、明らかに体調不良で休む職員が減っている事から MWT の実施効果が表れた可能性が高い。

**まとめ**  
 今回の研究では、質問紙とTEGを用いて MWT の効果について検証した。あらためて繰り返しですが、MWT の目的は「こころの健康」を保つというセルフケアを主眼とする。つまり、取り組む一人ひとりの主観的要素、内発的動機付けが重要であり、「やらされている」のでは、ほとんど意味をなさない。

今回は、限られた期間、限られた職員を対象にした小規模な検証であったため、この結果のみを基に MWT のエビデンスを証明するには至らないと考える。只、MWT の取り組みにおける意義を示す上では、一定の成果を示す効果が得られたと捉えている。今後は、全社的に

こうしたデータ解析を試みて、統計的にも優位性のあるエビデンスを形成していきたい。また、今回の検証は、対利用者ではなく、対職員で行った。(省略) 職場は職員の心の健康を考える余裕が持てない。職員一人ひとりがいきいきと楽しく働けるような環境を作ること、とりもなおさず、心の健康が保たれる「働き甲斐のある職場」を意味する。これを作り出すには様々な方法が存在するが、職員が自らの手で、明るくやりがいに満ちた職場を作り出す為の具体策が、MWT のセルフケア、セルフマネジメントの中に存在する、と捉えるべきであろう。

代の不透明さは、先行きの不安を感じさせ、曇り空のような漠然とした正体のつかめない不安は、心の平穏を妨げるストレスとなり、健康を害する原因ともなり得る。だからこそ、誰にでもすぐ実践できる MWT を自らの生活習慣に取り入れて頂きたい。同じ職場で働く一人でも多くの仲間、気持ちよく晴れ晴れと毎日を過ごしてもらいたいと願いつつ今回の考察を終えたいと思う。

(以上、株式会社 創心會 機関誌「増刊号」Vol.21 第7回本物ケア学会 より抜粋)



MWT は、脳の基本的な働きに沿った心のベースを整えるものであり、実践内容もとても単純で、全ての人に有効なシンプルなメソッド。それ故、伝える事、継続する事、

その成果を測る事も反って難しいという事は、資格認定者の皆さんも実感されているのではないだろうか。特に大人に対して、習慣化してもらうことは自分自身を含め意外と難しいと。

まして、こういった6000人を超える組織内に浸透させるのは困難ですから、まずは、深く理解した影響力のあるメンバーの育成、そしてそのメンバーで、導入イメージを明確にし、共有する、更に継続する為の体勢や仕組み作り、

そしてそれらの成果が実感出たり見えたりするような指標や機会作りを考える必要があります。

その為には、各組織に合った導入方法の企画力も求められます。

創心會様は、元々良い社風が浸透している事もあり、参加者全員が積極的に創意工夫力も高いため、途中経過では素晴らしい報告を頂くことができました。私自信も、毎回の研修を「よかったありありが

とうとう」で終える事ができ、関わらせて頂いている事に心から感謝が湧いてくる研修となりました。

今年も社員数、施設の数も増えていることから、新たなメンバーの研修も実施して頂きます。そして更なる全社的浸透、利用者様への提供の質の向上を目指して、実施方法や検証方法の試行錯誤も含めサポートさせて頂きたいと思

います。

とはいえ、せっかくの MWT ですから、全メンバーが脳の

ナビゲーションを活用し、最善の方法を選択されることを期待しています。私の脳にもそのイメージを満足感と共にインプットしていただきますので、更なる成果を楽しみにしていただきます。

今後、創心會様の様に、他の多くの組織の中でも浸透し、また更にその家族や関わる人々にも伝播し「よかったありありがとうとう」の人生を送る人が増えて行くことをイメージしつつ、報告を終えたいと思います。

# 船井総研 研究会全国大会(経営戦略セミナー) レポート

担当：齊藤義生 (MWT協会代表理事・委員長)

8月21・22日の2日間に渡り東京品川で開催された「船井総研 研究会全国大会(経営戦略セミナー)」においてブースを展示させていただきました！初日は2300名、2日目は1700名と大盛況の中、多くの方にMWTを知っていただくことができました！

MWT協会からは志賀会長、住友副会長、齊藤が参加し、2日間に渡り興味お持ちの様々な企業の皆様方とコミュニケーションをとることができました。

## 企業に向けてのMWTの現状

MWTは現在、多くの方にさまざまな形でご参加いただいておりますが、「文部科学省委託事業」からのスタートというMWTの成り立ちからか、やはり学校関係者の方々が多く、いわゆる「一般企業の皆様」においては、「さまざまな課題



はあるのだが、他にやらなければいけない事が山積みで、なかなか時間を割くことができていない」という声をよく頂戴します。

## 「うつ病(精神障害)」と「労災保険」の関係

業種、業態によって異なるかとは思いますが、メンタルヘルスの問題は年々増加していますが、予防も含めたその対策はまだまだ認知が低くMWTも然りです。ただスタッフの皆さんが実践できる環境を創ることができれば様々な面での改善が可能になることは過去の導入事例からも明らかです。

## 【精神疾患の労災請求件数、労災認定件数】

	労災請求件数	労災決定件数(注)	労災認定件数	労災認定率
2013年度	1409件	1193件	436件	36.5%
2012年度	1257件	1217件	475件	39.0%
2011年度	1272件	1074件	325件	30.3%

(注) 労災決定件数とは、当該年度内に業務上(支給)又は業務外(不支給)いずれかの決定を行った件数で、当該年度以前に請求があったものを含みます。

1998年に精神障害での労災認定基準が定められ、精神障害に起因する労災請求件数は、年々増加しており、平成25年度(2013年度)では、1409件と前年度より152件、約12%の増加となり、過去最高となりました。

一方、労災認定件数では、平成25年度(2013年度)では、436件と前年度より39件の減少となり、4年ぶりの減少となりました。それでも前年度に引き続き400件台です。

この結果、平成25年度の労災認定率は、36.5%となり、約3人に1人が労災認定されています。

労災請求件数が過去最高となったのは、平成23年12月に精神障害に係る労災認定基準が改正されたことも一因と考えられます。

## 今後に向けて

今回のブース展示において、多くの経営者の方のご意見をお伺いし改めて「企業におけるMWTの推進」が必要だと強く感じた次第です。MWT協会からの講師派遣なども含め、企業においてシンプルにMWTを導入していただけるよう、お手伝いをして行ければと思います。

ご来場いただいた皆様、スタッフ関係者の皆様、ありがとうございました！

## 「船井総研 研究会全国大会(経営戦略セミナー)」とは？

研究会全国大会とは、船井総研で各業種業界別に組織されている研究会の会員様が年に一度集まりその成果や未来へのヒントを掴んでいただくための場です。44年続いている経営戦略セミナーというトップセミナーが母体となったものです。毎年当セミナーにご参加いただいたお客様には、「より良い未来に向けた戦略立案」、「経営トップとしての経営観の醸成」、「師、仲間との交流の場」としての機会をいただいております。今夏開催の『研究会全国大会』では、当社とお付き合いのある各業種別経営研究会会員企業様をはじめ1,000社のお客様がご参加の予定です。ご参加いただくお客様のご期待に応えるべく、様々な角度、分野、情報から「時流」、「原理原則」をお伝えします。

# ”会社と個人“現代社会の歪みから自らを護る メンタルウェルネストレーニング

MWT協会 顧問  
株式会社船井総研ホールディングス  
執行役員 戦略企画室 室長

石黒 哲明



**Profile**：日本オリベッティ株式会社を経て株式会社船井総合研究所入社。豊富な人脈を活かした多彩な動きで企業の成長革新戦略をサポート。M&A・事業承継からTV・映画のシナリオ作りまで広範囲に活躍。介護業界では2000年の介護保険制度導入前後のM&Aに関与。その後は株式会社、社会福祉法人の施設運営コンサルティング（マーケティング、マネジメント）を中心に、医療、給食等の施設利用者向けサービス開発や寝具等の商品開発コンサルティングに携わる。  
2005年上席コンサルタント認定、2006年執行役員、2010年社内2人目のコーポレート・フェローに就任。

志賀先生の脳力開発プログラムと出会ってから、すいぶんと長い年月が過ぎました。この間、私自身のこのプログラムに対する意識にも変化があり、いまは更に無限の可能性を感じています。

このプログラムとの出会いは前職時代の若手社員だった頃。社員教育を重視していたその会社は知識やスキルだけでなく、意欲に焦点を当てたこの脳力開発プログラムを取り入れていました。意欲というエネルギーを”脳波“という切り口で可視化・訓練する方法に興味を持ちました。その後、船井総研に転職してからは多くの企業コンサルティングに関わる機会もあり、私なりに普及のお手伝いをしてきました。

このプログラムに対する意

識が変化してきたのはここ数年です。「出来事は前向きに捉えることが大事」とはよく言います。しかし会社には組織を維持するためのルール（経営計画、人事・評価制度等）があり、社員はそのルールにより評価されます。元来、人間には「期待されたいという願望」と「期待に応えたいという願望」があり、多くの場合は会社の評価とのギャップが生まれます。そして評価者である上司はそのルールで評価されてきた人ですから、「評価が低い↓意欲がない↓甘えている」という構造になります。

この際に”心が健康“でないという1つの側面ではない会社での評価に悩み、過度のストレスを感じるようになります。その影響で他の行動が全てストップすることもあります。しかし「会社の優劣≠人間の優劣」であるはずがありません。特に世の中の変化のサイ

クルが短くなっている現在社会において1つの側面での優劣が永遠に続くことはありません。

私はある出来事で「頑張りたいの頑張れない自分」の存在に気づきました。それ以来、このプログラムを”更なる進化“という成長トレーニングとしてだけではなく、現代社会にある歪みから”自らを護る“という予防トレーニングとして理解できるようになりました。

船井総研も2014年7月より持株会社体制となり、”明日のグレートカンパニーを創る“から”人・企業・社会の未来を創る“という社会への影響を一層意識したコーポレート・メッセージを掲げています。1人でも多くの人が毎日、いきいきと過ごせるようメンタルウェルネストレーニング協会とも共に歩んで行きたいと思えます。

声を使った職業という共通点を持つAKIRAさんと倉島麻帆さん。お二方とも、MWT講座を受講後、そのメソッドをお仕事に活用されています。また、それぞれのご著書の中で、MWTの内容を紹介して頂いていることもあり、受講するに至った経緯やMWTの効果などについてお話を伺いました。

# カラオケで68点が92点にアップした! プロも使う♪ 秘密の歌唱テクニック17

聞き手：志賀一雅／構成：住友大我

AKIRA ■株式会社ドリームノーツ 代表取締役  
■IPC VOICE STUDIO 代表

絶対音感を持ち、10代の頃よりプロシンガー、ピアニストとして活動。ボイストレーナーとして現在までにメジャーアーティスト、タレント、ミュージカル俳優、オペラ歌手、声優、アナウンサー、ラジオDJなどを含む、2,000人を超える様々な受講者に歌と発声の指導をしている。従来のボイストレーニングとは一線を画した新メソッド『VoiceerF Method』を確立。そのメソッドのクオリティの高さは全国の音大教授やボイストレーナーなど多くの専門家、並びに耳鼻咽喉科の専門医などから高い信頼を受けている。著書に「ジャイアンだって歌がうまくなる!音痴も直る♪奇跡のボイストレーニング」「カラオケで68点が92点にアップ!プロも使う♪秘密の歌唱テクニック17」がある。



● IPC VOICE STUDIO HP <http://www.ipcsj.com/>

スポーツや芸術全般にも当てはまることも知れませんが、歌という意味で言うところ

「心」と「声」の結びつきが強いことを昔から感じていました。例えば、失声症や失語症のような、精神的な要因から声や言葉が出なくなるという症状は「心」と「声」に何らかの結びつきがあるから現れるわけですよ。あるいは、練習ではうまく出来ても本番になると声が出なくなる、緊張してうまく喋れなくなる、歌詞が飛んでしまったり、こういうのは何が原因で起こるんだろうと考えた結果、精神面とか脳の働きが鍵を握るのではないかと思うに至りました。

現場で見ていると、MWTの効果は、かなりあると思います。例えば、ライブがあるとか人前に立つ機会があるとか、本番に弱い方や緊張しやすい方に伝えるようにしているんですけど「よかった、ありがとう」を実践するだけでも、精神的に安定して来るみたいなんです。経験豊富な方でも、ミスをする回数が今までよりも少なくなったと報告してくるので、本番を迎える時の心理状態が良くなったのかなと感じています。

トレーナーの立場からは、どうすれば実力を発揮する方向に導けるかということが明確に見えたので、指導全体が変わったことを実感しています。もっとポジティブな気持ちになってもらうには、どうすれば良いか? もっとモチベーションを上げてもらうには、どうすれば良いか? という疑問に対して、こうすればうまく行く、練習でも本番でも全てが良い方向に行くというのが分かるようになったので、MWTを学んだことは、すごく大きいと思っています。

僕自身も、レッスンをしている時、どういう表情で言葉を掛けるかによって、生徒の気持ちの乗り方が、すごく変わるということを日々感じています。そこで、どうすれば自分が楽しい表情を出せるかを考えると、やはり自分の心が楽しくないと、そうはなれないんですよ。そういう意味でも、メンタルは大事だなと思っています。

話は変わりますが、最近、ボイストレーナーとしての活動とカフェの運営を一つにし

た事業を始めようと思いい、ドリームノーツという法人を立ち上げました(2014年8月18日設立)。来店されたお客様には生の歌を楽しんで頂きながら、生徒さんには気軽に歌える場を提供できるので、教室としてもプラスになるかなと思っています。実際には、まだ物件を探しているところなんですけどね(取材日:2014年8月27日)。開店したら、ぜひ遊びに来て下さい。

ちなみに、通室されている中には、プロを目指している方も、プロとして活躍している方もいますし、趣味で歌がうまくなりたいとか、音痴を直したいとか、様々ですね。

あと、ボイストレーナー養成コースというのを作っているんですけど、そこでは、一人前のボイストレーナーになれるように、喉の仕組みとか、発声や歌唱に必要な理論を教えています。その内容の一部に、脳科学とMWTという項目を入れてるので、そういう場も利用しながらMWTを広めて行きたいと思っています。

# 大切な人を一瞬で笑顔に変える人の 話し方・気遣い方

聞き手・構成/住友大我



くらしま まほ  
倉島 麻帆

- 株式会社スマイルボイス 代表取締役
- ICP認定コーチ
- 米国NLP協会認定 マスタープラクティショナー
- 日本パーソナルプロデュース協会認定 イメージアップ講師

## 【研修実績】

東京ガス、東京電力、SMBCコンサルティング、大和証券、パナソニック、ソフトバンクモバイル、大塚製薬、阪急阪神百貨店、大和ハウス工業、セブン&アイ・フードシステムズ、富士重工業、ユーコープ事業連合、ローランド、毎日コミュニケーションズ、日本女子プロゴルフ協会、フェリシモ、シャルレ、船井総合研究所、マチュアライフ研究所、全日本自治団体労働組合、経済産業省後援 ドリームゲート、東京都北区産業振興課、横浜ベンチャーポート（横浜市経済観光局）、東京商工会議所、東京青年会議所、東京農業大学、和洋女子大学、東京スクール・オブ・ビジネス、他多数

## 【メディア実績】

NHK 教育テレビ「Rの法則」、東京MXテレビ、マイナビ進学TV、NHKラジオ高校講座「政治経済」[現代文]、NHKラジオ国際「サウンドバサージュ」、ラジオ日本「どこへ行くか?」、bayfm アナウンサー、テレビ神奈川リポーター、劇場版アニメーション「時をかける少女」キャスター役（声優）、雑誌「anan」「オズプラス」「Grazia」「PHPカルット」「Feel Love」、他多数



● 公式HP <http://www.kurashimamaho.com>（無料動画で発声・笑顔レッスンができます）

職業はアナウンサーで、話し方をメインとして、コミュニケーション、プレゼンテーションなどの講師もしています。最近では、新入社員のマナー研修なども多く依頼されるようになりました。

実家が牛乳屋なんですけど、小さい頃に「牛乳屋の娘」みたいな感じでからかわれて、それが嫌でコンプレックスになって自分に自信を持ってなかったんです。でも、いつか見返したいという気持ちはありましたから、中学では演劇部、高校ではダンス部に入り、歌手を目指してオーディションを受けて全国大会に進んだこともあります。ただ、結局は合格できず、じゃあ今度はアナウンサーかなというミーハーな発想で、大学では放送研究部に入りました。そうやって、アナウンサーになるためのスキルを磨いていたんですけど、ある時、メンタルが変わらないと本質的なところは変わらないなということに気が付いたんです。

この本の中にも書きましたけど、アナウンサーやDJの方に「良い声ですね」と言うと「普段はもつと良い声ですよ」とか返されるわけです。やっぱ、自分に自信があるんですよね。オーディションなんて、何百人も受ける中で合格するのは、たった一人とかじゃないですか。だから「実際のところ、どういう人が受かるんですか？」と聞いたことがあって、その時のディレクターが仰っていたのは「セルフイメージが一番高い人」ということでした。

私のお客様の中には、有名な方もいらっしゃるんですけど、皆さん本当に性格が良いです。ただし、総じてセルフイメージは高い。「今の自分は何点ですか？」と聞くと「120点」と返って来る感じですよ。それでも「周りには1,000点とか答える人ばかりいる」と言われるんですけれどね。以前、ある女優さんの番組にゲスト出演したことがあって、失礼な言い方ですけど、ものすごくきれいなタイプではないのに、事務所では一番の売れっ子で、でも、話をしていて分かりました。セルフイメージがすごく高いんです。

ご自身で起業されているような女性であれば、セルフイメージが高く自信のある方が多いと思いますが、一般の女性だと、外見がよくて学歴もキャリアもある場合でも、自分に自信のない方が驚くほど多いです。私も自信のないタイプだったから分かりますが、話し方にはメンタルがすごく影響しますから、そこを変えないと結局はうまくなりません。

私の個人レッスンや講座の中では「おいしそう、おいしい、おいしかった」とか、テニスポール116のリズム運動を取り入れていきます。あと「よかった、ありがとう」を寝る前にやると、ドーパミンが分泌されて細胞の疲れがとれ、良い気分が目覚められるし、メンタルヘルスにも繋がるんですよとか、最近は、そんな感じで伝えることが多いです。

スキルを磨いて発声や滑舌が良くなり、大きな声を出せるようになっても、考え方が後ろ向きな方は、人前でスピーチをする段階になると急にモゴモゴしたり、声が小さくなってしまふんです。そういう意味からも、メンタルは本当に重要ですし、私の講座の売りは、メンタル面から自信をつけて自分を変えることにあるので、そのためにMWTを活用させてもらっています。