

天からのメッセージ。 神のお告げ

～α波のコヒーレンシー観察からの推測～

科学的手法の弱点

前号の機関誌(11月号)で「脳幹を開けば天地とつながる」という大胆な仮説を示しましたが、科学的な検証の難しさを痛感しています。

科学で最も大切にしていることは再現性と客観性です。生命のない物体に対しては何度繰り返しても、だれが行っても同じ現象が起きますが、生命体では学習のメカニズムが働くので再現性も客観性もなくなり、科学的な手法に馴染みません。そのような中で、あえて望みを託すならカオス解析と統計処理になります。そもそも科学は西洋の合理的世界観からスタートしたもので、17世紀のデカルトの提案、心と魂を除いた物質現象に着目して急速に発達した学問ですから、心と魂を科学的に扱うこと自体が矛盾しているわけですが、科学の進歩のために議論することが大切だと思います。

我々日本では「魂」の概念が日常生活に溶け込んでおり「三つ子の魂百まで」とか

「二寸の虫にも五分の魂」「一球入魂」などと表現しますが、そもそも魂とは何なのでしょうか。

広辞苑では「たましい」とは「魂。(一)動物の肉体に宿つて心のはたらきをつかさどると考えられるもの。古来多くは肉体を離れても存在するとした。霊魂。精霊。(二)精神。気力。思慮分別。(三)素質。天分、とあります。

脳波で何が分かるのか

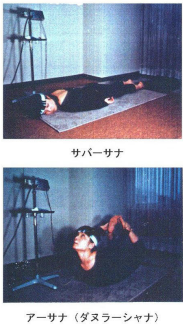
ところで脳波は脳の神経回路の電気的な活動を外部から観察する電気信号ですから、心の状態や魂と関わる現象と関連があるはずですが。

脳波は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とが含まれています。誘発反応は非常に小さく、同一刺激を繰り返して加算平均して抽出します。これまで自発的活動と誘発反応とは無関係であるとされてきましたが、最近になり誘発反応は自

発的な活動に強く影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や神のお告げなどは誘発反応でしょうが、光や音のような物理的な刺激ではなく、脳と場との相互作用で脳波が誘発されるのではないかと想定され、客観性が得られません。

自発的な活動による脳波は、閉眼時に後頭部から振幅の強い8-10Hzの波が計測されることが報告され、α波と呼ばれています。α波は閉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たアイドリング状態のリズム、あるいは情報処理を抑制する信号であると考えられ、臨床脳波の教科にはリラクソスの脳波であると解釈されています。

しかし本当にそうでしょうか。緊張したときに強いα波が観察されることもあります。観察されないこともあります。ですからα波はリラクソスの脳波ではなく集中の脳波だと考えられます。



ハタヨガにおける脳波

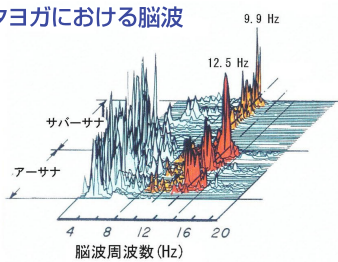


図1 緊張を伴ったアーサナでは12.5Hzのファストα波が、リラックスしたサブバーサナでは9.9Hzのミッドα波が強い。

図1に示すハタヨガのアーサナのような緊張を伴った意識集中のときには12.5Hzの早い振動のα波が強く観察されます。振動が速いのでファストα波と呼ぶことにします。これに対しサブバーサナのようなリラックスしたポーズでは9.9Hzの波が観察されます。α帯の中央という意味でミッドα波と呼ぶことにします。さらにリラクセスして意識がぼくとすると、図には示していませんが7.8Hzのゆっくりとしたスローα波が観察されます。

スピリチュアル画家 加東和氏の場合

天からの指示を受けて絵筆が自動的に動くというスピリチュアル画家 加東和氏のご協力で、志賀(図2上段)と加東画伯(図下段)との脳波共鳴を計測しました。最初の3分はお互いに凝視し、次の3分目を閉じて相手をイメージします。さらに3分後に加東氏は絵を描きます。

初めの3分は二人の脳波はともにβ波が多く周波数も位相もシンクロする状態ではありませんでした。

ところが目を閉じて相手をイメージして1分経過したときに7.8Hzのスローα波で二人の脳波は3秒ほど強くシンクロしたのです①。お互いはただ閉眼状態で何の刺激も受けていないのでシンクロのトリガーは分かりません。想定できることは何らかのメカニズムが働いて互いの脳波が7.8Hzで共鳴したということです。

この7.8Hzでの二人の脳波のシンクロは続く3分間の

絵を描いている状態でも②で観察されました。加東氏によると目の前に炎のようなものを感じたそうです。



図2 お互いを見つめ合っているときにはβ波が多かったが、目を閉じて相手をイメージすると7.8Hzのスローα波で共鳴する①②。



書家 丸山静香氏の場合

加東和氏の紹介で丸山静香氏の脳波も測らせていただきました。天からの支持を受けて書くべき文字のイメージが湧き出たり手が勝手に動くそうです。書いた文字には、目の前の人の状態や性格、問題解決のヒントを含んでいるそうです。

閉眼リラクセス状態のときには初めての脳波測定でいろいろ考えていたようで、β波が優勢でした。特に右脳のβ波が強く、それが何を意味するのかは分かりませんが特徴パターンです。

ところが字を書き始めると、すぐに右脳から7.8Hzの強いスローα波が観察され、やや遅れて左脳からも同期した7.8Hzが観察されました①。

文字を書き進むにつれて②③④に示すように右脳と左脳とのシンクロは頻度になりませんが、常に右脳先行型で左脳には強いβ波が伴い、自覚はないようでしたが感覚を分析

しているように思われます。無心で文字を書けば左右の脳のパランスはもつとよくなるのではないかと思います。

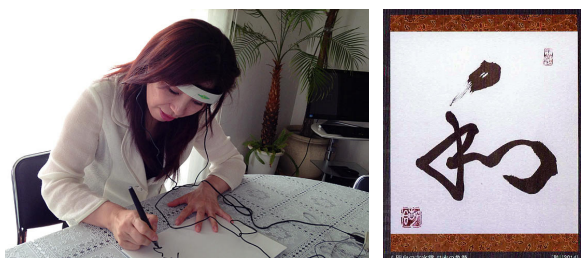


図3 閉眼安静では右脳(上段)も左脳(下段)β波が多かったが、書を始めると7.8Hzのスローα波で頻繁に共鳴していた。



自動書記

中田良恵氏の場合

札幌にお住まいの中田良恵氏も天からの指示を受けて手が勝手に動き、ご本人も意味が分からないまま動きに任せて筆を動かすと、何やら模様が描かれます。書き終えてから改めて眺め直すと何やらメッセージが聞こえてきたり思い浮かぶのだそうです。

メッセージには問題解決のヒントが多く含まれていてヒーリングにも役立つ、札幌では的中しているので評判だそうですね。

幸い東京でセッションが行われたので脳波を測らせていただきました。下の写真がその時の様子で脳波データを示します。

脳波測定では緊張して閉眼安静状態の脳波はβ波が多く、右脳と左脳とのシンクロも見られませんが、呼吸を整えて瞑想でコンディショニングしたとたんに7.8Hzのスローα波でシンクロが始まり、すらすらと筆を動かしました。

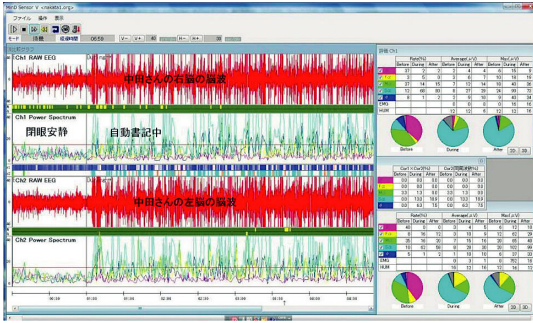


図4 閉眼安静の状態では緊張していたせいかβ波が多かったのですが、自動書記を始めると右脳と左脳と7.8Hzで頻繁にシンクロしました。

描かれたものは文字というよりは記号みたいで意味が分かりませんが、書き終えてから改めて眺めるとメッセージが浮かぶのだそうです。

グラウンドハーブ

松本花奈氏の場合

ハーブ奏者の松本花奈氏によると、ハーブの音は共鳴胴で増幅されて写真に示す穴から出てくるそうです。それを奏者のお腹から胸で受けるのですが、それがとても気持ち良いそうです。お臍の下のお腹の中心辺りの「丹田」に気が集まり、そこが活性化されていく感じだそうです。自分で自分を癒すような気がする、といいます。

いい気持ちになると脳幹のドーパミン作動系神経回路が活発になり、脳波は7.8Hzのスローα波で全身の細胞がコントロールされると思われます。指の動きも7.8Hzの振動を含み、奏でる音にも7.8Hzのビブラートがかかります。聴く人の脳波も7.8Hzのスローα波が誘発されて心地良くなる…こんなイメージを描いています。

以前に柏田ほづみさんの歌の伴奏をされたときの脳波を図5に示します。図の上段はソプラノ歌手柏田ほづみさん、

下段がハーブ伴奏中の松本花奈さんの脳波を示します。

測定の結果はやはり7.8Hzのスローα波で頻繁にシンクロしていました。どちらが誘発のトリガーになっているのかは詳細に分析しないと分かりませんが、2人の感想ではとても心地良く歌えたり、伴奏していても心地良かった、とのことでした。

脳波測定のために立ち会った実験者も恐らく7.8Hzが誘発されたと思われる。聴いていてとてもいい心地でした。

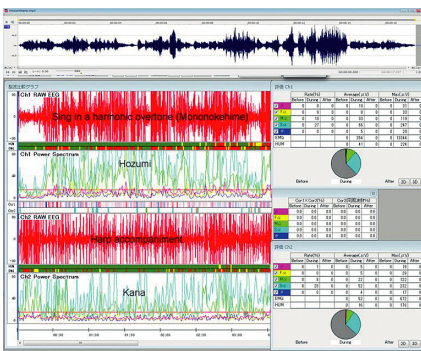


図5 図の下段が松本花奈氏がハーブ演奏している時の脳波。7.8Hzのスローα波が強く出ているのが分かる。

天からのメッセージ・
神のお告げ

～α波のコヒーレンシー観察からの推測～

7.8 Hzの 意味する意味

脳波は頭部表皮で計測するので新皮質の神経回路の電気的な活動が強く反映されま
す。思考が働いているときは
10 Hzのミッドα波や12 Hzのフ
アストα波、14 Hz以上のβ波
で全身の細胞がコントロール
されています。

リラクセスした集中で満足
な結果が得られるときは10 Hz
のミッドα波が優勢。不安や
不満、ストレスや緊張がある
ときは12 Hzのファストα波や
14 Hz以上のβ波が優勢で、こ
の状態が続くと自律神経失調
や生活習慣病になりやすいよ
うです。

これまでの研究で分かった
ことは、10 Hzを中心としたミ
ッドα波が強いときにはすご
い能力が発揮されます。

例えば、将棋の米長邦雄さ
んが100手詰の閃きの脳波
が10・1 Hzでしたし、記憶力
世界一の友寄英哲さんが円周
率4万桁を回想中の脳波が
9・9 Hz。野球の落合博満選
手の会心のホームランを回想

したときの脳波も10・5 Hzで
した。その他ピアニストやア
スリートなどほとんどが10 Hz
中心のミッドα波が強かった
ので、ミッドα波を強化して
条件づける(言葉やイメージ
と結びつける)方法を考案し
て脳力開発法を構築し、多く
の企業研修や受験対策、アス
リートたちのメンタルトレ
ニングに応用して成功してき
ました。

ところが最近になってヒー
ラーやチャネラーなどスピリ
チュアルな分野で活躍してい
る人との出会いがあり、脳波
を測ると右脳と左脳とで7・8
Hzでの共鳴が目立つのです。
空間に充滿しているシューマ
ン共鳴の電磁波と同じ周波数
であることから空間情報を取
り込んだり放出するのではな
いかと思われるのです。

かつて月への宇宙飛行計画
で1967年にアポロ1号が
打ち上げられ、成層圏を通過
するときにプラスの電荷層と
マイナスの電荷層の二重層に
なっていることが発見され、
発見者の名からバン・アレン
帯と呼ばれています。

この電気量と二重層の大き
さからドイツのシューマンが
プラズマ振動をしているはず
であるという仮説をたて、計
算上は振動数は7・83 Hzのは
ずであると唱えたのです。こ
のことはアポロ4号の打ち上
げで実測されて8・7 Hzであ
ることがわかりました。地球
環境はこの7・8 Hzの電磁場
の中に存在していることにな
ります。

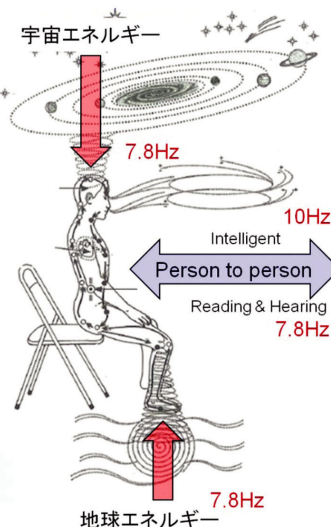
これまでに地上において
7・8 Hzの電磁波の存在が認
められなかった理由は、どん
な高感度の電波探知機でもキ
ャッチできるアンテナの長さ
は1/4波長は必要なので、
アンテナの長さは1/4
×伝播速度(299792458m/s)
÷周波数(7.8 Hz) =
9608.7326275kmとなり、赤
道の長さが6378kmだから
地球一回り半も必要なので現
实的ではありません。

携帯電話は周波数が
1.5GHzだから必要なアンテ
ナの長さは1/4 × 伝播
速度(299792458m/s) ÷ 周波
数(1.5GHz) = 4.99cmとなり、
これなら携帯電話の中に組み

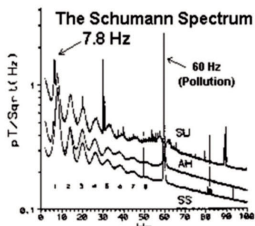
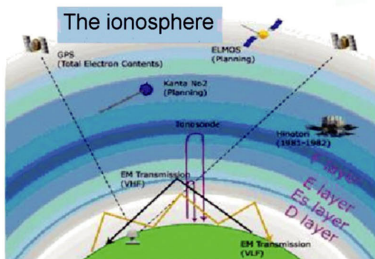
込めて通信可能なのです。
ではなぜ脳が天との通信が
できるのか。同じ周波数で振
動しているものは共鳴し合い
ます。バンアレン帯のプラズ
マ振動が7・8 Hz。脳の中の
ニューラルネットワークの一
部が7・8 Hzで振動すると(瞑
想状態になると)共鳴して
バンアレン帯からの空間
情報が取り込まれると思われ

ます。これを脳の中で情報処
理して、人によっては天から
のメッセージとか神のお告げ
と感ずるのでしょう。情報
処理のソフトは宗教により、
民族により異なっていて子供
のころからの習慣や学習によ
るものですが、生命体として
の必要情報は宗派、民族を
超えて共通なものがありそ
うですね。

タオの世界観



電離層のプラズマ振動



宇宙衛星
打上時の実測

脳波を知ると MWTが もっと楽しくなる!



MWTと脳波バイオフィードバック装置「アルファテック」を組み合わせると、更楽しくなり効果が上がる! ということで、MWTと脳波の関係について、ポイントをまとめてみます。

構成/住友大我

アルファテックを活用した 課題解決・目標達成法

まずは、 α (アルファ)波と β (ベータ)波について。

- ・得意なこと(好きなこと)をしている時は α 波
 - ・苦手なこと(嫌いなこと)をしている時は β 波
- が計測されやすくなります。

- これは、その行為が
- ・ α 波状態と結び付いているから能力を発揮できて得意(好き)
 - ・ β 波状態と結び付いているから能力を発揮できず苦手(嫌い)

と考えることも出来ます(もちろん、その逆も考えられますが、鶏が先か卵が先かの問題ですね)。

●脳波の種類と特徴

β(ベータ)波 (周波数: 14~26Hz) 緊張や不安、いらいらなどストレス状態を反映する波形
ファストα(アルファ)波 (周波数: 12~14Hz) 緊張した意識集中状態であまりゆとりがないときの波形
ミッドα(アルファ)波 (周波数: 9~12Hz) リラックスした意識集中状態で、頭が冴えている
スローα(アルファ)波 (周波数: 8~9Hz) 休息や眠る方向にリラックスして、意識が低下している
θ(シータ)波 (周波数: 4~8Hz) 浅い睡眠のときあらわれ、意識が働かない
δ(デルタ)波 (周波数: 0.4~4Hz) 深い睡眠のときあらわれる無意識状態

この考え方を基に、アルファテックを使用したトレーニング法を紹介します。

まずは、MWTを実践しながら、(α 波の中でも)ミッド α 波が計測される感覚を確認します。

その上で、ミッド α 波が出ている時に、あえて苦手な(でも克服したい)ことを思い浮かべます。

当然、最初のうちはミッド α 波が消える(β 波に変わる)ことも多いと思います
が、繰り返すうちに、苦手なことを思い浮かべても、ミッド α 波の出現頻度が高くなります。

すると、それまで β 波と結び付いていた(苦手だった)ことを思い浮かべても、ミッド α 波が出るようになり、能力を発揮しやすく(得意)になります。

ちなみに、 α 波は、振幅が大きく綺麗な調和振動をしていることから、脳の神経回路

がシンクロナイズして集中活動していると考えられます。

一方、 β 波は、振幅が小さく調和のない複雑な波形をしていることから、脳の神経回路が関連なく分散活動しているように思われます。

そこで、 α 波が強くなるような状態で思考・行動すると、そのことに対して脳が集中して働くため、能力を発揮しやすくなるという考え方です(事例1、2)。

【事例1】

将棋の永世棋聖である米永邦雄さんが、100手詰めの問題を解いている時の脳波を計測したところ、強いミッド α 波が観察された時に詰めの手筋がひらめいた。

【事例2】

円周率記憶の世界記録保持者(4万桁)であった友寄英哲さんが、円周率の一部を回想している時の脳波を計測したところ、強いミッド α 波が観察されている時は順調に回想できたが、ミッド α 波が小さく(出なく)

なった時は、うまく回想できなかつた。

この方法を活用すれば、特定の言葉やイメージと、脳の状態Ⅱα波を結び付けることで、苦手克服だけでなく、目標達成や人間関係の改善などにも応用できるようになります。

個人で測定する場合は、ミッドα波が出ている時に特定の音が鳴るように設定すれば(初期設定は鳥の囀り)、目を閉じていても実践できます。

そして、特定の音が鳴った時に、目標達成のイメージを瞬間的に(長く思い浮かべると疑いの気持ちや雑念が湧いて来ることも多いので)描ける良いわけです。



イメージ

なお、α波の中でも、ミッドα波は大脳新皮質から発せられる脳波と言われています。したがって、ミッドα波状態では、新皮質に備わる機能が高まるため、(顕在)意識がよく働き、五感も鋭くなるということですね。

また、いわゆる第六感と呼ばれるものは、意識(新皮質の働き)が低下して、無意識に関わる深い脳(大脳辺縁系、脳幹)の働きが優勢になる時に発揮されやすいと考えられます。周波数では、スローα波の領域に入ります。

ミッドα波とスローα波

・ミッドα波状態…自分がイメージしたことが潜在意識に影響を与えやすい

子供の頃に植えつけられた(無意識の)考え方は、大人になってもからも強い影響を与えるわけです。

あと、これは個人的な印象ですが、アニメなどを見て、すぐに影響を受けて真似をするとか、キャラクターになりきれんというの、スローα波が多いことによる結果なのかなと思います。

仕事・人間関係における活用例

【事例3】

指圧・マッサージ・エステ・メイクアップ・ヘアアカットなどの場で、施術者とクライアントの脳波を計測したところ、施術者が強い(ミッド・スロー)α波を出した時に、クライアントも(ミッド・スロー)α波になり「心地よさ」や「癒し」などに繋がるということが観察されています。

【事例4】

カウンセリングの場面で、カウンセラーの(ミッド・

スロー)α波と、クライアントの(ミッド・スロー)α波が揃うようになると、コミュニケーションが潤滑に進むようになることが観察されています。

これらの事例から、施術者側が(ミッド・スロー)α波を出せるようになると、クライアント側がその影響を受けて、施術効果も上がることが考えられます。

また、親、上司、先生、監督といった立場の人が、MWTを通じてα波強化のトレーニングを実践すると、子供、部下、生徒、選手との関係がより良いものになるということも言えるでしょう。

他にも色々ありますが、それらはまたの機会に。皆様も、アルファテックを有効活用して、MWTの効果を更に高めて下さい！

手



スポーツメンタルトレーニング講座 MWT 指導者 2 級資格認定講座 in 青森

スポーツメンタルトレーニング講座

イプラスジム青森の開設 1 周年記念イベントとして、2014 年 11 月 22 日に「スポーツメンタルトレーニング講座」を開催しました。

トレーナーの千葉敦子さん、小倉雅子さんを始め、関係者の皆様のご尽力もあり、当日は約 70 名の方にご来場いただきました。

受講された方々は、教育関係者、受験生、目の学校・イプラスジムに通う会員様とご家族など多岐にわたりましたが、団体受講として、青森県立青森工業高等学校の硬式野球部の学生さんも、全員で参加して下さいました。志賀会長も「エネルギーを感じる」と言うほど、熱気あふれる会場でした。

チロトロンピンやドーパミンが分泌される状態で発揮される筋力は、コントロール可能。その一方で、アドレナリンやノルアドレナリンが分泌される状態で発揮される筋力は、コントロール不可能。したがって、スポーツ選手が「アドレナリン」という表現をよく使うが、それよりも、期待感や満足感が高まりやすい脳の回路を作ることの方が有効という話など、MWT をスポーツの文脈で語る内容は、来場された方々にとっても大いに参考になったことでしょう。

また、過去にトレーニング指導をした、プロ野球選手の小久保裕紀さん(現野球日本代表監督)、女子マラソン選手の浅利純子さん(世界陸上シュトゥットガルト大会優勝、アトランタ五輪日本代表)と小鴨由水さん(バルセロナ五輪日本代表)のエピソードも、とても参考になったようでした。

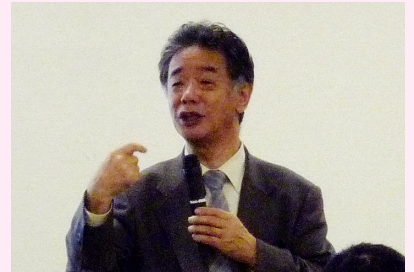
MWT 指導者 2 級資格認定講座

翌日の 11 月 23 日には、イプラスジム青森を会場として「MWT 指導者 2 級資格認定講座」を開催しました。

前日の講座から急遽申し込まれた方、ビジョントレーニングの講座と勘違いして参加された方、何の講座だか分からないまま知り合いに紹介されて受講した方などを含めて、合計 14 名の方にお集まり頂きました。

いざ始まってみると、メンタルトレーニングの講座でビックリという方もいらっしゃったわけですが、それでも、有意義な学びの時間となったようで結果オーライ。よかったです。

最後に、お昼ご飯がとてもおいしかったことを申し添えておきます。手作りのしじみ汁でのおもてなしなど、イプラスジム青森の皆様の心遣いに、心より感謝を申し上げます。ありがとうございました。



イプラスジム 青森



松野 良子 (まつの よしこ)

イプラスジム青森代表
目の学校・青森校代表

40年あまり勤めていた保育園に右脳教育を取り入れたところ、子供たちの目覚ましい変化と更なる可能性を実感したという松野さん。ちょっとした取り組みで、これほど効果が上がるなら、この教育は21世紀のスタンダードになるに違いないという確信が、イプラスジム青森の開設に繋がったそうです。今回は、現在の活動を支える思いを中心に語って下さいました。

聞き手・構成/住友大我

「MWTの講座を受講されたのは2013年でしたが、それ以前にMWTの話が聞かれたことはありませんか？」

松野 日本脳力開発研究所（JBI）が出来たばかりの頃、船井総合研究所の研修を受けて志賀先生のお話を聞いたことがあります。自律訓練法は、その時に覚えましたが、最初は半信半疑でしたが「信じないと効力が薄い」と言われたことが印象的でした。

「そう言われた時に、素直に信じて実行できるかどうか分かれ目になると思いますが、松野さん自身の結果があれば教えてください。」

松野 今でも、自律訓練法と目標達成のイメージトレーニングを続けていますが、自律訓練法の成果としては、風邪をひかなくなり、炎症やヘルペスがすぐに完治しましたし、今は出なくなりました。

自分の夢（イプラスジム開設）が叶ったのは、正にイメージトレーニングの成果

です。あとは、直観力が高まりましたし、感じ取る力も増しました。

「健康維持、自然治療、能力発揮、見事なまでに脳力が発揮された結果ですね。周りの方で、成果事例のよくなものを聞かれたことはありますか？」

松野 いわゆる「引き寄せ」が起こるようになったという話は、よく耳にします。あとは「よかった、ありがとう」を毎日続けていると、体調が良いということですね。

「必要な情報に対する感度が上がった結果「引き寄せ」が起こるといことも考えられますね。以前、松野さんから「子育ては0歳の時が大事」と伺ったことがありますが、メンタル的な面から見た時「こうすると良い」「こうすると良くない」というようなことはありますか？」

松野 保育園は0歳からの入園なので、0歳が大切と言いましたが、本当は胎児から大切にしたいです。赤ちゃんはお腹の中でお

母さんを感じていて、テレパシーで繋がっています。ですから、ネガティブな思いや言葉では、健全な発達を促すことは出来ませんし、ポジティブな思いや言葉こそ、心身の発達を促すことになります。それは、子供も大人も同じですけどね。

「何となく気になる」ということがありますけど、五感以外で感じ取る情報もあるでしょうから、そうしたものが他人に伝わることは考えられますよね。最後に、読者へのメッセージをお願いします。

松野 経験上、子育て（教育）は早ければ早いほど良いです。ですから、親御さんにも、リフレミネングとか、言葉がけの一つ一つをもっと知ってもらいたいです。そういう意味でも、子育て支援の研修とかは、あったら良いかなと。母親育てみたいな分野にも、これから広げて行きたいと思っています。

私のテーマは「人々に愛を与えること」ですから、

MWTはもちろん、イプラスジムでも目の学校でも、たくさんの出会いがあつて今はとても幸せです。

イプラスジムに通っている会員の皆様も、自分の力を発揮して、日本各地、全世界に広がり、この地球の発展向上に一役買う人間になる！と、夢はどこまでもどっか果てしなく広がっています。このトレーニングが広がって行けば、もっと良い世の中になると思いますが、その為の基礎を創っているという使命感と生きがいを感じながら毎日過ごしています。一緒に頑張りましょう!!

千



目の学校 桂川



上坊 由美子 (うえぼう ゆみこ)

1956年生まれ 静岡県出身
 目の学校京都桂川校・大阪南堀江校代表
 陽だまりメンタルトレーニングルーム代表
 MWT協会認定インストラクター資格者
 小学校教諭34年間勤務
 平成25年 京都市立小学校を教頭にて早期退職
 平成25年9月 目の学校京都洛西校開校
 平成26年8月 京都桂川校へ移転
 平成27年3月 大阪西区南堀江校開校

2014年ファイナルのMWT講座として京都で開催した、MWT指導者1級資格認定講座とインストラクター資格認定講座。会場を提供して下さった目の学校・京都桂川校代表の上坊由美子さんに、教室で開講して大好評というオリジナルのメンタル講座のことなどについてインタビューを行いました。

聞き手・構成/住友大我

MWT協会認定インストラクター資格者に提供している12回コースのプログラム。その内容を参考にしてオリジナルのプログラムを実施したところ、大きな成果が得られたというところで、上坊さんのご厚意により、その内容をご教示いただきました。

● 目の学校 京都桂川校版

● メンタルトレーニング3回コース (50分×3回)

- 1**
- ★ 思い方を変えると自分を変えられる話
 - ・ 体感ワーク
 - ・ どうして変わるの?
 - ・ 人間の潜在能力の話 ・ ホルモンの話
 - ★ 今の自分 自己分析(エゴグラムチェック)
 - ★ 今の自分とになりたい自分(目標設定)
 - ★ イメージトレーニングの方法
 - ・ 朝晩2回 深呼吸リラックス
 - (自分ではできる、チャレンジしたい)
 - ★ 次回までのチャレンジ課題

上坊さん 「エゴグラムは、お子さんの場合、必ずお家の方にもやって頂いて、お家の方から見たお子さんと、お子さんが思う自分を比較してみます。」

「チャレンジ課題は、ご自宅で、目標設定の内容を朝晩2回イメージトレーニングして頂きます。」

- 2**
- ★ 前回からの振り返り 最近の振り返り(変化を意識)
 - ・ うれしかったことの書き上げ ・ スピーチ
 - ★ 思い方のトレーニング(よかった、ありがとう、満足感)
 - ・ ノルアドレナリン ↓ ドーパミン
 - ★ 笑顔のトレーニング
 - ★ なりたい自分イメージトレーニング2
 - ★ 次回までのチャレンジ

上坊さん 「最初はうれしかったことを書けないお子さんが多いですが、続けて行くと書けるようになるんです。そし

て、それを話す(スピーチ)ことで満足感からドーパミンの話に繋げて行きます。ホルモンの話をどこまで詳しく伝えるかは、お子さんの学年に合わせますね。」

「笑顔のトレーニングは、ご自宅で歯磨きの後に『自分だーい好き』とか『私ってスゴイ』と鏡に向かって言うんです。最初のうちは、言えないお子さんばかりですね。でも続けて行くと、ふとした拍子に『自分ってスゴイ』と満面の笑みで言えるようになるんです。自己肯定感を高めるために取り入れていますが、自分の身体を使って音声化して表現させることが大事だと思います。」

- 3**
- ★ 前回からの振り返り 最近の振り返り(変化を意識)
 - ・ ありがとう、よかったことの書き上げ ・ スピーチ
 - ★ 思い方のトレーニング
 - ↓ プラス回路作成(ウキウキ・期待感)
 - ・ アドレナリン ↓ チロトロンピン
 - ★ 笑顔のトレーニング2
 - ★ なりたい自分イメージトレーニング3
 - ★ これからのチャレンジ

上坊さん 「2回目までの内容がどれだけ定着しているか、掘り起こすような感じですね。算数が苦手、国語が苦手という思い込みがあると、余計に苦手意識が外れなくなり、力が発揮できなくなりますよね。ですから、そこを期待感に変えると、チロトロンピンが出て力が出せるんだよというような話をするので『先生、やってみたら意外と平気だった』という反応が子供たちから返って来ます。」



●子育てのためのママメンタル講座（2時間）

- ★ 自己紹介タイム
- ★ メンタルウェルネスって何？（ホルモンの話）
- ★ 心のブレキをはずす（体感ワーク）
- ★ 自己分析（エングラム）
- ★ なりたい自分を描きましょう（今の自分→なりたい自分）
- ★ イメージトレーニング（気持ちよく1日を過ごすために）
- ★ ティータイム
- ★ 終わりに（次回プログラム）

上坊さん 「これは、お母さん向けの講座ですね。思い方を変えたら、色々なことが良い方向に変わるよって。一人で悩みを抱えないでねということも伝えていきます。」

「ビジョントレーニングに関しても、メンタルトレーニングと組み合わせることで、子供たちの変化の速度が上がりますね。あと、お母さん達に伝えているのは、ビジョントレーニングやメンタルトレーニングを先にやってから学校の勉強をすれば、効果が全然違うよということ。わざわざシンドイ状況で頑張る必要はないし、燃費を良くしてから走った方が絶対お得でしょう。受験勉強だって間違いないなく楽になると思います。」



思いを変えて行動化

子供たちには、色々とチャレンジして、もちろん出来ない事もあるだろうけど、それは失敗ではなくて、うまく行かない方法を学んだだけだから、他の方法が必要があるはずだよと伝えていきます。

だから、うちのレッスンは「あゝあ」「失敗」という言葉は使わない。代わりに「よっしゃ」で、次はやるぞという期待感・ワクワク感に変える。うまく行けば「よし」「すごい」と満足感を表現させる。

人間って、思っても行動できなかつたら変化は微々たるものですから、笑顔もそうですけど、具体的に行動させることが大事ですね。

20歳の姿をイメージ

うちに来ている子供は、学校で褒めてもらうことが本当に少ないお子さん達なんです。

学校教育というのは左脳中心ですから、評価がどうしてもそちら寄りになる。だけど、その基準では評価し切れないお子さんも多いですよ。そうして、自分の力を出し切れず、何をやってもダメというレッテルを貼られてしまう。

通知表でも否定ばかりさされて、お母さんも否定したくはないけど、せざるを得ないような。そういう悪循環

環の中にいるお子さんが多いと思います。

人間って、前から見た時と後ろから見た時では見え方が変わりますよね。だから、今のお母さんは後ろからばかり見ているよ。前から見ても、その子を全面的に理解しようよという話をさせてもらっています。

そのためにも、お母さんが心のブレキを外して、自信とゆとりを持って子育てが出来るように応援したいんです。振り返ると、私自身がそうして来なかったのですね。

子育てって、目の前のことに捉われていると足りないところを伸ばすことばかり考えてしまう。そうではなくて、スゴイところを伸ばす方が、結果プロフェッショナルに近付けるんです。

辻伸之さんとか乙武洋匡さんの話をよくさせて頂くんですけど、あのお母さん達のスゴさって、自分の子のマイナスをマイナスと捉えて補おうとするのではなく、良い部分をオリジナルの能力と捉えてドンドン伸ばして、社会の中で一流と呼ばれる子に育てているところですよ。

だから、お子さんが20歳になった時の姿を思い描きましょうと私は伝えていきます。

ありのままの自分

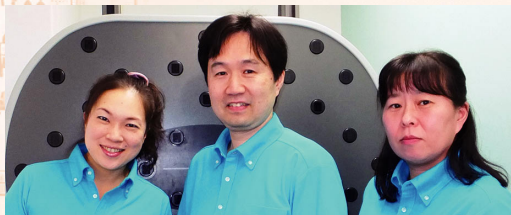
私自身が、もともとは右脳型なんですよね。でも、学校現場にいると左脳で処理して行かないといけないから、無理やりフタをして息苦しさを感じていました。

学校を辞めてからは、本来の自分を取り戻して、迷うことが少なくなりましたね。仮にうまく行かないことがあっても、しゃがんで次ジャンプするんだって。次のジャンプがどうなるのかをイメージトレーニングするんです。

そうすると、今までなら1〜2週間悩んでいたことも1〜2日で済んでしまう。そうやって切り替えて行くと、次のステップに導く感じでアドバイスを下さる方も現れるんですよ。

目の学校 本厚木

Supreme Vision II



井上 雅裕 (いのうえ まさひろ)

1964年生まれ 神奈川県出身
 カウンセリング&コーチングルームそらいる代表
 目の学校・本厚木校代表
 そらいるメンタルトレーニングジム代表

一般社団法人日本産業カウンセラー協会認定 産業カウンセラー
 内閣総理大臣認証法人 日本回想法学会認定 心療回想法
 PF心理カウンセラー
 一般社団法人メンタルウェルネストレーニング協会認定指導者
 有限会社スピードコーチング認定コーチ
 師事した方に、聖心女子大学の鈴木秀子先生、日本回想法学
 会長の小林幹児氏がいる。

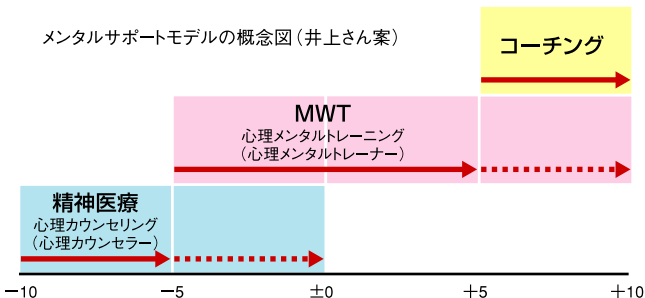
現役の心理カウンセラーである井上雅裕さん。プロの目から見たMWT、そして心理メンタルトレーナー（心理学を学んだメンタルトレーナー）のスタンダード化を目指すというその構想まで、貴重なお話を聞かせて頂きました。聞き手・構成/住友大我

心理カウンセラーとしての違和感

心理カウンセリングを始めた当初は、当然と言えば当然ですけど、カウンセラー養成講座の教えに則した形で進めていました。つまり、基本は傾聴です。アドバイスをするのは極力控えましょう。自分の価値感を持たずに話を聞きましょうとかですね。ところが、その通りに実践してみると、ご依頼件数が増えるにつれてクライアントのご不満が増えて来たんです。もっとちゃんとアドバイスしてほしいとか、お金を払って来ているのに「そうだったんですね」だけで終わるのは辛いなんて言われたりしました。

ですから、クライアントの主訴、つまり、治りたいというご要望も満たせないのに、学校で正しいと教わったから、その通りに説明するというのは違うんじゃないかと。そこで、少し枠を外して、認知の歪みを見つけて修正する助言を取り入れてみたんですけど、実

メンタルサポートモデルの概念図(井上さん案)



際のカウンセリングでは、認知の歪みを頭で理解するところまでは進むんですが、そこから先の変化を起こせない方が多くいらつしやるんです。

その原因を分析したところ、改善に向けて試行錯誤を繰り返しながら、成果に結び付けるための、反射が形成されていないという結論に達しました。これは、自己啓発本を始め、アダルトチルドレンやうつ病の本を何冊も読みながら、なか

なか成果を出せない方に共通していることではないかと思つたんです。

そのことに気付いてからは、クライアントに寄り添いながら二人三脚で進めて来たんですが、そうすると「実施して下さいね」とお願いするよりも成果が出やすくなりました。そこで、クライアントが自分自身のためにモチベーションを育てる方法はないかと探して、最初に出した答えはコーチングだったんです。

コーチングからMWTへ

結論から言うと、コーチングは少々飛躍している感じがしました。私はよく、感情の状態を辛い状態から元気な状態まで、数字を使いマイナス10〜プラス10という範囲で説明するんですけど、心理カウンセリングがマイナス10〜0とする、コーチングはプラス5以上みないイメージなんです。大げさに言うときは、「うつ病が辛いんですね。では、私とあなたが成功す

るためには」みたいなもので、何か違和感がありますよね。そこで、もっと相性が良いノウハウはないかと考えた時に、メンタルトレーニングを思い付いたんです。

そうしてMWTに辿り着くわけですが、講座を受けた時の第一印象として、実際に使うには噛み砕く必要があると感じました。おそらくですけど、クライアントを10人以上2級講座に紹介していると思うんですが、受講後に具体的な使い方を私が説明すると「なるほど、そうやって使えば良いのか」となることが多かったです。

心理カウンセリングへの応用

例えば、3つの脳力を使って「○○さんの場合は、半年以上も苦しんでいるわけですから、その間、脳力③のスイッチが入って、脳力①②は切れた状態です。ね。だから、仕事に集中できないとか新しいことが覚えられないのは、ごく自然



で仕方がないことですよ
ね」と説明すると「なるほ
ど！ そうだったんだ！」
という感じで入って行きま
す。ですから、心理カウ
ンセリングとの相性も、もの
すごく良いですし、説明の
仕方さえ自分で開発できれ
ば、非常にパワーになると
感じています。

先ほどの話に当てはめれ
ば、心理カウンセリングが
マイナス10〜0とすると、
MWTはマイナス5〜プラ
ス5くらいまで使える感じ
がします。まあプラス5以
上でも行けると思うんです
けど、そいろいろのクライア
ントさんにプラス5以上の

方は少ないんですよ。

そんな流れの中で、そら
いるメンタルトレーニン
グの引き寄せレッスン、
子育てママメンタルトレ
ニング、心理メンタルレ
ーニングなどのグループメ
ンタルトレーニングを開発
しました。

あと一つ、今の話に則し
て言うと、プラスマイナス
0近辺になると一般的なカ
ウンセリングには卒業の時
期が訪れますが、この時期
が悩ましいんです。という
のも、メンタルをプラスの
状態で維持するための、心
の筋力みたいなものが育っ
ていないので、しばらくす
ると再発してしまう方もい
るんですね。ですから、カ
ウンセリングの卒業はプラ
スマイナス0が望ましいの
ではなく、そこまで来たら
メンタルトレーニングにス
イッチしてプラス5になれ
ば卒業という、そういうカ
ウンセリングモデルにして
今はお伝えするようにして
います。文字通り、明るく
前向きに、幸せになれる心
理カウンセリングですね。



井上さんが代表を務める
「そらいるメンタルトレ
ーニングジム」では、MWT
を組み入れたオリジナルの
講座を数多く開講してい
ます。講座に対する思いと
共に、内容の一部を紹介し
ます。

井上さん「心理カウンセラ
ーとしては、うつ病の人が
いなくなつて欲しいと願う
一方、本当にいなくなれば
仕事もなくなる。でも、蔓
延して欲しいと思うと、他

人の不幸を望んでいるよう
で居心地が悪い。そんな自
己矛盾を解消したい気持ち
が、ずっとありました。そ
こで、全く居心地が悪くな
いの、普通の状態の人が
幸せになることを願うこと
なんです。メンタルトレ
ーニングですと、普通の方も
対象になるため矛盾もあり
ませんから、多くの方が幸
せになれるメンタルトレ
ーニングの講座を作ること
にしました。」

子育てママ

メンタルトレーニング講座

井上さん「元々は、子育て
心理カウンセリング講座を
考えていたんですが、具合
が悪くなったお子様の面倒
を見るよりも、具合を悪く
させず隆々と伸びて行く方
法を学んでもらう方が良く
と思ひ内容を見直しました。
子供の育て方だけではなく、
お母さんの幸せを育てる事
も大切に考えています。」

婚活スクール

井上さん「一般的な婚活講
座は、立ち居振る舞いやメ

イクに関するものが多いよ
うですが、それだと、仮面
の自分を厚くすることで、
かえって自分らしさをより
厚くカバーしてしまいます。
そこで、そらいるでは、本
来の自分を磨くことに力を
入れています。ちなみに、
アフター婚活として、パー
トナーとの関係を改善した
い既婚者の方も参加されて
います。」

井上さん「その他に、心理
メンタルトレーニング(心
理カウンセリングの分野を
ある程度担当できるメン
タルトレーニング)の講座も
あるんですが、将来的には
心理メンタルトレーナーを
普及させたいですね。医療
以外でも対応できる部分
は、心理カウンセリングで
はなく、心理メンタルレ
ーニングで良いんじゃない
かと。うつ病やアダルトチ
ルドレンを心理メンタル
トレーニングで回復と言われ
ても、今はピンと来ないと
思うんですけど、いずれそ
ういう時代が来ると思っ
ています。」