

タイ・クラビの 洞窟での出来事

～ α 波のコヒーレンシー観察からの推測2～

科学的手法の限界

前号の機関誌(5月号)で右脳と左脳の脳波が7・8 Hzのスロー α 波でコヒーレントになった時の現象を報告しましたが、追及しているうちにとてもない現象に遭遇しましたので報告します。

この発端はサイ科学会の本年2月の例会で「物質化現象・無から有は生じる」と題する安部賢司(スワミ)氏の講演を聞いたのがきっかけで、4月にタイのクラビの洞窟に実際に視察に行くことを知ったので、好奇心も高まり参加してきました。

参加条件は、体も心も魂も清くなければならぬとのことですが、とりあえず俄かベジタリアン、断酒、マントラを心で唱えることだけは実践して参加してきました。4月3日～8日の6日間でした。チャンスですからアルファテック2台を持参して脳波測定も試みました。

科学で最も重視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再現性も客観性も確保できませんが、生命体は学習のメカニズムが働くので再現性も客観性も乏しく、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えます。

この洞窟の物質化現象は参加者の心の状態が強く影響するようですが、幸いにも滞在中に3か所の洞窟での試みはすべて成功しました。

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、最近になって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。

物質化現象が参加者の心の状態に強く影響を受けるといふことは、洞窟内の場の状態と脳内のニューラルネットワークの電気的な活動とが何らかの形で相互作用を起していると思われれます。

脳波は微弱な電気信号なので直接空間に影響を及ぼすことは考えられませんが、7・8 Hzのスロー α 波でコヒーレントになれば予想外の現象が起きるかも知れませんが、マントラを唱える声には明らかに7・8 Hzのビブラートが含まれていますから場に振動を与えていることは確かです。

祭司アチャンの脳波

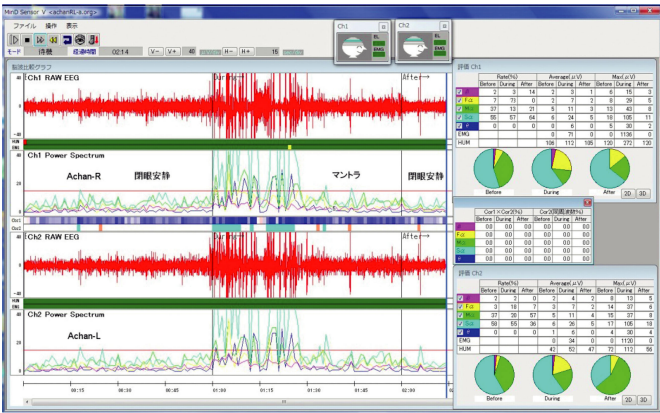
洞窟内での脳波計測は許さ
れないので予めホテルで計測
しました。祭司アチャンにお
願ひして右脳と左脳との脳波
の共鳴状態を計測させてもら
いました。

閉眼安静状態では特別な脳
波ではありませんでしたが、
マントラ瞑想を始めたらずく
に右脳と左脳で7・8Hzのス
ローα波のコヒーレント状態
が5秒以上続き、これまでに
計測されたことのない状態で
した。

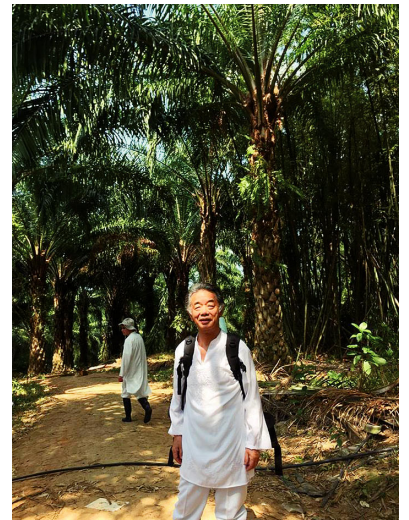


写真は祭司アチャン

この時のマントラ音声を取
録し分析したところ、脳波が
コヒーレント状態のところは
7・8Hzの強いビブラート
がかかっており、おそらく洞
窟内では共鳴し合うので、空
間に7・8Hzの強い揺らぎが
干渉し合い、マイクロビッグ
バンが生じるのではないかと
考えています。



脳波は上段が右脳、下段が左脳。マントラ瞑想で両者が共鳴。

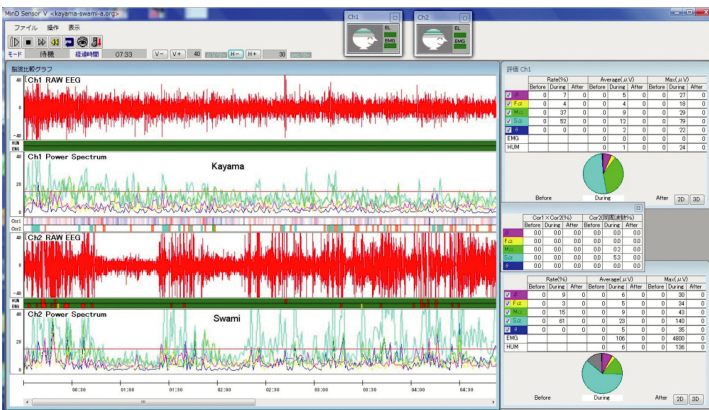


洞窟へ向かう道中の椰子林。

スワミによる超越的 技法の心霊治療

安部賢司（スワミ）氏は長い
ことインドの聖者に帰依しサ
イババを日本に紹介して有名
ですが、その後フィリピンの
心霊治療を習得して現在はタ
イと日本で心霊治療を行って
います。その心霊治療中の脳
波を了解を得て測らせていた
だきました。

下図に結果を示します。上
段が被験者、下段がスワミで
す。明らかに7・8Hzでのシ
ンクロが頻繁に観察されまし
た。



脳波は上段が被験者、下段がスワミ。



写真はスワミの心霊治療

人の右脳と左脳の脳波がシンクロしてコヒーレントになることは脳梁で繋がっていきますからあり得ると思いますが、それでも機能的に独立していてほとんど観察できません。

ましてや物理的に独立している2人の脳波ですから同時に光や音刺激を与えない限りシンクロするはずはないのですが、実際には見事にシンクロします。

そのメカニズムを解明すればいろいろ役立てることができると思いますが、残念ながら今の段階では分かりません。おそらくお互いの、気・が作用していると思いますが、現代科学では、気・の定義がないので手が付けられないのです。

そもそも、気・の概念は日本特有のもので西洋にはありませんので科学に取り込まれなかったのだと思います。

現象面からいえば、明らかに2人の脳波が7・8 Hzでシンクロしてコヒーレントになるとヒーリング現象が起きます。

スワミによる心霊治療では

少なくとも3人の被験者に対しては同じことが観察されました。それがどのような作用を及ぼしているのかは別途何らかの観察を同時に行う必要があります。

秦西平氏による 気功治療

中国嵩山の少林寺気功法第三四代最高師範である秦西平氏とは懇意で、気功に関して意見交換を行っていますが、その実践として癌に対する気功治療を行ってくれることになりました。

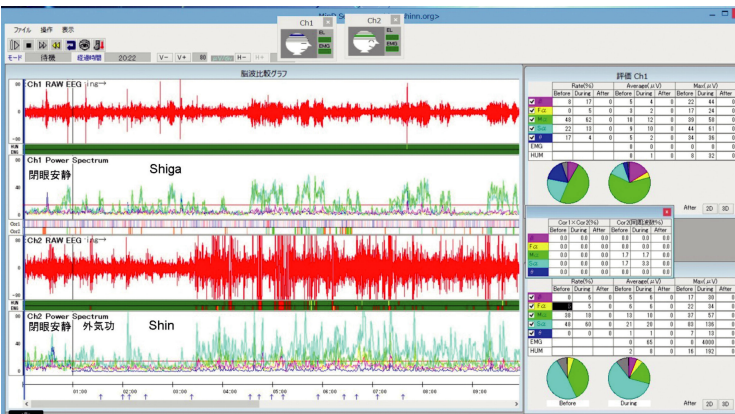
幸か不幸か健康診断でフェ



写真は秦先生の気功治療

ーズ3bの大腸癌が見つかり秦先生に話したら治療してくれることになり3回ほど施術していただきました。折角のチャンスですから2人の脳波を同時に測定しました。

子には脳波にも現れています。癌の塊（CT写真では大腸が塞がるくらいに大きく成長）を気のエネルギーで粉々に砕いて流してしまいうイメージ、だそうです。実際に切除して、癌の塊はほとんど壊死していたことが分かりました。施術中は自覚はないものの脳波は強く影響を受けて頻繁にシンクロしていました。



脳波は上段が被験者、下段が秦先生。

7・8 Hzの 意味するところ

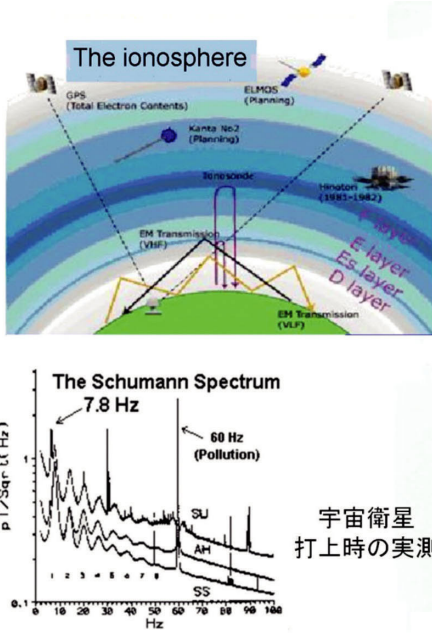
脳波は頭部表皮に電極を装着して計測するので新皮質の神経回路網の電気的な活動が強く反映されます。思考が支配しているときには10 Hzのミッドα波や12 Hzのファストα波、ときには14 Hz以上のβ波で体の細胞が制御されています。

勉強や練習、仕事など集中できて満足な結果が得られるときは10 Hzのミッドα波が優勢で、不安や不満、ストレスが作用しているときは12 Hzのファストα波や14 Hz以上のβ波が優勢となり、自律神経の失調や生活習慣病になりやすいようです。

一方、何も考えずに皮質の活動を低下させると、大脳基底核や脳幹の活動が脳波に反映され7・8 Hzのスローα波や6 Hzのθ波、4 Hzのδ波になります。これらは生命体として健康に生きるために必須の機能でもあるようです。

皮質の活動が強くなると大脳基底核や脳幹の活動機能が

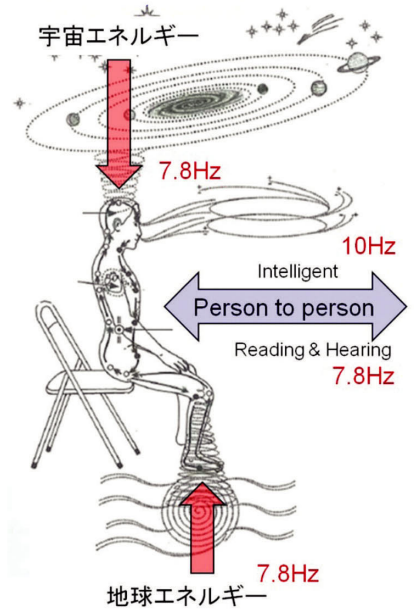
電離層のプラズマ振動



宇宙衛星
打上時の実測

図8

タオの世界観



抑えられてしまうので健康を損ねる可能性があります。熱中症はこの部分の機能がうまく働かない現象のようです。浅い睡眠の6 Hz (θ 波)や深い睡眠の4 Hz (δ 波)での脳の機能はあまり研究されていませんが、睡眠ではない7・8 Hz (スロー α 波)は脳が健康維持・回復に活性に働くものと思われまます。

それゆえ瞑想でスロー α 波状態になるか、ヒプノセラピストやヒーラーによって誘導してもらい、自律機能のパラメータを整えることは健康の維持・増進や健康の自己回復に有効なのです。

一方、外に目を向ければ、地球を取り巻く大気の上層、成層圏にはバンアレン帯と呼ばれる電離層があります。宇宙から飛来する荷電粒子(プラズマの α 線やマイナスの β 線)が地磁気で曲げられてトラップされ、また強いエネルギーの宇宙線(γ 線)によって大気がイオン化されて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とドイツの物理学者シュリーマンが仮説を唱えました(一九五二年)。

一九六七年に宇宙衛星アポロ4号の打ち上げで電離層のプラズマ振動を実測したら7・8 Hzの電磁振動があることが分かり予想が的中したのです。

このプラズマ振動は電磁波の形で地表に届き、7・8 Hzの揺さぶりの中で単細胞の生命が誕生したと思われまます。同じ周波数の振動体は共鳴して引き寄せ合い多細胞生物へ、さらに7・8 Hzの揺さぶりの中で生物が進化してきたと思われまます。

我々の体の細胞も7・8 Hzの振動がベースだと思われまます。脳波も睡眠の θ 波と覚醒のスロー α 波の境界が7・8 Hzであることも意味がありそうです。

これまでに地表でプラズマ振動を観察できなかったのは周波数が7・8 Hzと低いため、電磁波をキャッチできないアンテナが現実的ではないこ

とに由来します。

携帯電話やテレビ、ラジオの周波数なら数センチから数十メートルのアンテナで十分ですが、7・8 Hzの電磁波をキャッチするには地球を二周りのアンテナが必要ですから無理な話です。

ところが右脳と左脳との脳波が7・8 Hzで共鳴していれば、空間に存在する電磁波は引き込まれて情報をキャッチできると思われまます。いわゆるアカシックレコードかも知れまます。

図8は帯津良一先生が監修されている「タオの人間医学」(産学社エンタープライズ刊)で、天と地とが人を介して繋がっているという概念を示している図の一部を引用しました。

脳波が7・8 Hzになると天と地との振動と共鳴してエネルギーを取り込んで情報を共有できると思われまます。これは思考ではなく潜在意識から湧き出る感覚で、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思われまます。うでしょうか。

いま九州が熱い!



MWTインストラクター資格者 本田 智子さん

平成26年の9月にインストラクターの認定を受けた本田智子さん。心と体は繋がっていることを自ら経験し、アロマやリンパ・経絡を学び、栄養士の資格を持ち、2人の男の子を育てながら、地域の方々に貢献している素敵な女性です。今回は本田さんとの対談です。

対談・構成／平真理子

平 本田さんはなぜMWTを受講しようと思ったのですか？

本田 MWTを受講しようと思ったのは、Facebookのイベントの告知を見て、受けたい!!という興味からです。

平 それまで、メンタルについて何か問題があったのですか？

本田 私はメンタルが、とても弱かったです。だから、受けたい!と思ったんだと思います。

平 MWTを受講してご自身や、ご家族、周りの方どんな変化がありましたか？

本田 MWTを受講して以来、落ち着いて物事を対処できるようになりました。それから「ありがとう!」と自然に口から出せるようになりました。

平 インストラクターを取得してからは、どのような活動をしていますか？

本田 インストラクターを取得してからは、耳ツボマッサージをしながら、自律神経を整わない方や、心が弱っている方に、MWTのお話をしていきます。

そうする事で、心も体も癒されるようです。そしてその時



耳つぼジュエリーをしている姿。

平 は、私も癒されています。今後どのような方に、どんな風にこのMWTを伝えて行きたいですか？

本田 今までこれからも、耳のツボをマッサージしてあげながら、MWTのお話を1人1人に耳元で伝えていきたいと思っています。しかし、実は、長男の反抗期が酷く、当分は家にいるように義母さんに言われてしまいました。なので、伝えて行く機会がぐーんと減ってしまいました。でもきつと、私がMWTに出会えたように、必要な人は私の元へ来てくれると思っていますので、ゆっくりとのんびりと私のペースで伝えていこうと思います。耳ツボは、きつと、「北九州では私が一番症状を見極められる!」って自信があります!北海道までお勉強しに



1級講座終了後、懇親会で志賀先生とはじける本田さん。

と笑顔で語る本田さん、いつも眩しいくらい笑顔で周りの人を元気に上げています。

行った甲斐がありました。耳ツボをマッサージしてあげながら、メンタルの話をすることは、本当に私のメンタルを整える時間のようなのです。この夏休みに、耳ツボをお休みしていたら私のストレスがMAXになっていました(笑)そんな時よくやったありがとうを何度つぶやいたことか(笑)少しずつ、パワーが戻ってくるんです!もう私は大丈夫です。

～九州のMWT資格認定者活動報告～

本田さんは悩み苦しみ自分と戦いながら、よかったです。ありがとう。を実践してくれました。温かい家族の応援と自分の力を信じて頑張っている姿に私も本田さんが自己実現している姿が見えました。

綾部さんも今回の体験セミナーを開催するにあたり何度も講座の再受講や勉強会に参加して下さいました。

そんな綾部さんだから「きつとうまくいく！」私も信じていました。

綾部さん自身が楽しんで伝えていた姿が参加者の皆さんに伝わったのだと思います。

～よかったです。ありがとう。～

メンタルウェルネストレーニングでまず、自分自身を満たしてみませんか？

喜びで満たされたとき、周りの人に優しくなれる。

そして優しさをもった人がまた周りの人に優しくなれる。

そんな喜びの波紋が幾重にも広がり、優しさの溢れる毎日が来ることを願っています。

メンタルウェルネストレーニングを学び、それぞれの場で自己実現している皆さんの様子が私の元気の源。

これからもメンタルウェルネストレーニングを通して皆さんの自己実現を応援していきたいと思います。

メンタルウェルネストレーニング協会
九州支局 平 真理子



メンタルウェルネストレーニング1級講座終了後の懇親会。
左から2番目が綾部さん。
志賀先生の隣でピースサインの本田さん。

メンタルウェルネストレーニング 体験セミナー in長崎

文/綾部文香

MWT指導者1級資格者
綾部 文香さん



9月19日(土)、TOTO長崎ショールームにて、長崎初、メンタルウェルネストレーニング体験セミナーをしました。

リフォームフェアのイベントとコラボしてのセミナーでしたが、約20人ほどが集まり、和やかな雰囲気の中でのことができました。

自己紹介、メンタルウェルネスとは？の説明のあと、CDを使って、眼球運動。

よかった、ありがとうとそれぞれ書いたドッツシールを配り、左右の親指の爪に貼ってもらい、それを目印に行いました。

最後に、そのシールは、お渡ししたカードに貼ってもらい、寝る前にカードを見て、「よかった、ありがとう」と言ってもらえるように、プレゼントしました。

3つの脳力、意識とホルモンの話の合間に、テンポ116のワーク。指示された矢印の向きに合わせて、指を動かす。

また、北原白秋の「五十音」をテンポ116のリズムを感じながら朗読するなど、イベント向きにアレンジしました。

ワークの後、身体がポカポカして、血流が良くなったと感じた参加者も。

最後は、「よかった、ありがとう」の習慣化の勧めをお話しし、楽しかった。もっと知りたい。有意義だったとの感想もいただきました。

今後も、勉強会や体験などの機会を作り、多くの人にメンタルウェルネストレーニングを知っていただきたいと思っています。



手

エゴグラム

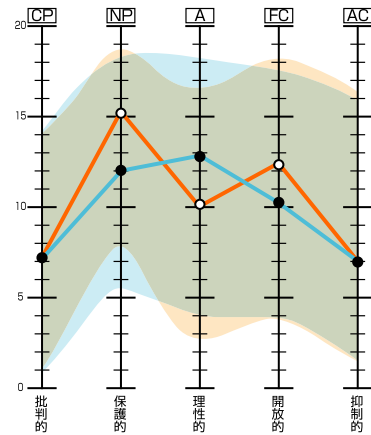
～4種類の典型的なプロフィール解説～



MWT 認定講座の中でも紹介している4種類の「典型的なプロフィール」。学び始めの段階では、分かりやすい分類方法だと思のですが、実際に評価をする場面になると、どうしても似たような解釈や説明から抜け出せず、イマイチ理解が深まらないという経験をした方も多いのではないのでしょうか。そこで、ここでは誌面を使い、もう少し詳しく解説してみようと思います。

構成 / 住友大我

山型・M型 (理想型)



※図示されているプロフィールは、特定の項目が高過ぎることも低過ぎることもないため「理想型」と言えます。

理想タイプ

山型(青)：現実的でクール

M型(橙)：ムードメーカー

【共通点】CP < NP と FC > AC

【相違点】頂点がAもしくはNPとFC

※山型には、NPまたはFCが優位なパターンもあり、それぞれ固有の解釈が成り立つ。

山型(青)は、Aが主導権を握ることから、冷静で感情的に巻き込まれることは少ないと言えます。そこに、低いCPやACが加わると、ルールを守ることや周囲と協調することが苦手になるため、チームワークを発揮することが難しくなります。

好奇心やチャレンジ精神、創造性という特徴を持つ一方、好き嫌いが優先されて気分屋な面があります。

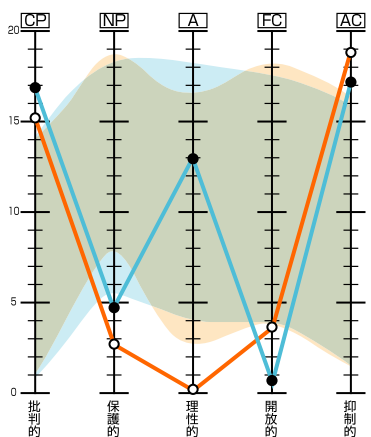
M型(橙)は、低いCPとAACを伴う場合、他人を気にせずに行動しがちな傾向が強くなります。また、低いAを伴う場合、気分の変化が激しく、その場の雰囲気にながれがち傾向が強くなります。

W型(青)は、標準値以上のAが加わるため、表面的にはクールに見せようと、取り繕う様子が想像されます。

V型(橙)は、低いAが加わるため、何をしようにも自分ではどうすることも

出来ず、混乱している様子が見られます。

なお、NPを底点とするV型では、相手の立場を考えないため、攻撃性が強まります。また、FCを底点とするV型では、何事も楽しめず、感性も積極性が発揮できないため、自己実現が難しくなることが挙げられます。



ストレスタイプ

W型(青)：自縄自縛

V型(橙)：現実無視の夢想家

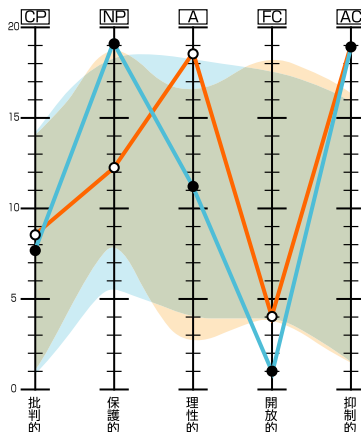
【共通点】高いCPとAC、低いNPとFC

【相違点】Aの高低

※V型には、NPを底点とするパターンとFCを底点とするパターンもあり、それぞれ固有の解釈が成り立つ。

W型・V型 (典型的ストレスライン)

N型 (働き蜂タイプ)



働き蜂タイプ

NP 優位型(青)：自己犠牲型サービス精神

A 優位型(橙)：無趣味で仕事一筋

【共通点】低いFCと高いAC

【相違点】NP > A もしくは NP < A

※N型には、NPが高く、(FCよりも)Aが低いパターンもあり、固有の解釈が成り立つ。

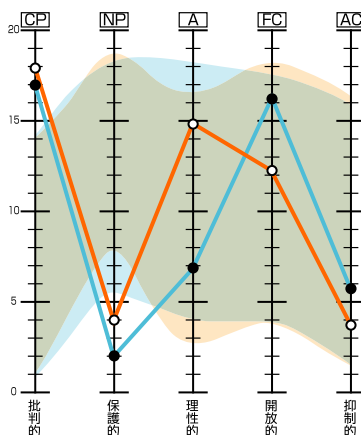
必要以上に批判せず(CP) 協調性が高い(AC)ため、周囲からは「いい人」と評価されます。ただし、内心では楽しめずに我慢している(ため疲れやすい・FC)というのが、共通した特徴です。

A は、高いパターン(橙)では、仕事など一つのことに集中しすぎる嫌みがあり、本心では満たされない思いと人間関係の問題を抱えている可能性があります。

なお、NPが高く、(FCよりも)Aが低いパターンでは、現実を見極める力が弱いため、求められたことを頑張り過ぎてしまう傾向が強くなります。

無理をしてしまうことがあります。

逆N型 (管理職タイプ)



管理職タイプ

FC 優位型(青)：葛藤が少なく自己中心的

A 優位型(橙)：非寛容で孤独

【共通点】高いCP、低いNPとAC

【相違点】A > FC もしくは A < FC

※逆N型には、(NPよりも)Aが低く、FCが高いパターンもあり、固有の解釈が成り立つ。

はつきりとした意見を持っている(CP)上に、非常に頑固で妥協をしません(AC)。協調性が低く(A)思いやりに欠けていて(NP)、高い要求をすることに對する罪悪感も少ない(AC)というのが、共通した特徴です。

A は、高いパターン(橙)は、自分の正当性を理屈で説明できる点は強みと言えますが、それを貫き通す面を併せ持つため、結果的にトラブルを起こしやすくなります。

なお、(NPよりも)Aが低く、FCが高いパターンでは、思い込みが強い上に周りの意見に耳を貸さず、感情コントロールも効かないことから、トラブルを抱えやすい傾向が強くなります。

愛の強さが同居しており、何でも思い通りになると勘違いしてしまう傾向があります。

※裏表紙にMWT協会提供のエゴグラムサイトをご紹介します。

エゴグラム・メンタルチェックのための集中講座

2015年

大阪 12月6日(日)

13:00~17:00



MWT協会クーポンがご利用いただけます。

今回まとめたものは、数ある評価事例の一部ですが、その評価を成り立たせる要因、そして、その要因が身に付いた生育環境などにも、エゴグラムの視点は広がります。また、自己評価に限らず他者評価や、親と子、上司と部下など、人間関係全般に適用することも可能です。エゴグラムを学ぶことで、人間心理やMWTの理解が、より深まることと思います。興味がありましたら、講座にもご参加ください。

この素晴らしき世界

エゴグラムの使い方

ーそして私にもあなたにも必要なMWTー

専門学校で授業を担当してから、今年(2015年)で10年目。ありがたいことに、色々な学生さんと出会う機会を頂いております。毎年ほぼ初回の授業の中で、学生全員にエゴグラムを実施してもらうのですが、一人一人の特徴はさておき、クラスや学科(コース)単位で見ると一定の傾向が見られます。

現在通っている学校は、観光系ということもあるためか、以前担当していた情報(IIT)系の学校と比べると「理想タイプ」の学生が多いようです。ただし、平均値を見ると、ある学科だけは、ほぼ毎年「働き蜂タイプ」という結果が出ています(図参照)。学科を特定することは控えておきますが、当該の学生達と話をしていると、確かにACの特徴が強い印象を受けます(表のAC参照)。

以前、やはりACが極端に高い方がいらっしやった時に、

その特徴について説明していると「親の束縛が強く、そこから逃れるために実家を出て来ました」と打ち明けられたことがあります。とにかく、自らの意志で決められる環境を作りたかったと。

ACは、人生早期に周囲の愛情を得るために身に付けた処世術と言われていて、特に親との関係が反映されると考えられています。子供のためと言いながら、実は自分の欲求を満たすための行為を繰り返している、自主性を奪われた依存心の強い態度が醸成されることとなります。一方で、抑えた感情が不満として蓄積され、秘めた敵意が時に反抗的な行動として表出することもあるようです。

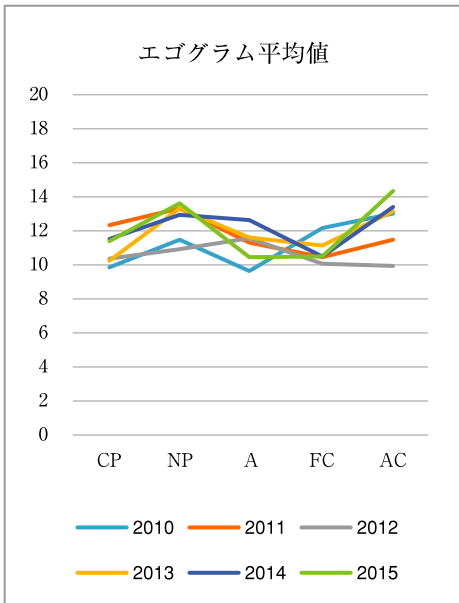
授業をしていると、もう一つ気付くことがあります。それは、同じ先生が担任をつとめるクラスは、毎年同じ雰囲気になることです。一年ごとに学生は全員入れ替わる訳で

すから、その度にクラスの雰囲気が変わるのは当然とも思うのですが、担任の先生の影響力は、それだけ大きいとい

(表)

平均	CP	NP	A	FC	AC
2010	9.83	11.50	9.67	12.17	13.17
2011	12.30	13.30	11.40	10.40	11.50
2012	10.39	10.94	11.67	10.06	10.00
2013	10.21	13.43	11.57	11.21	13.07
2014	11.45	12.91	12.64	10.45	13.45
2015	11.38	13.63	10.54	10.38	14.38

(図)



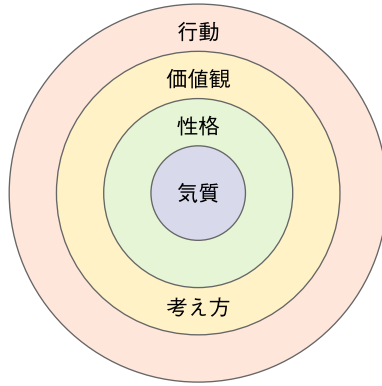
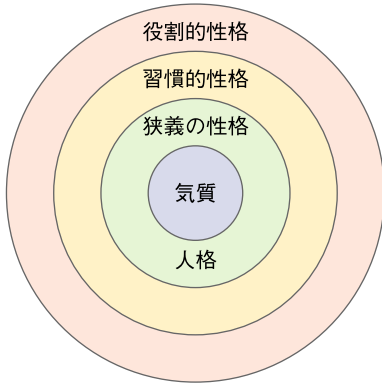
CP	ルール重視、保守的、理想追求、責任感、偏見、支配、排他、独断
NP	世話好き、思いやり、寛容、共感、親身、過保護、過干渉、押し付け
A	情報収集、客観、理論的、現実主義、合理的、打算、無表情、冷徹
FC	機転、ユーモア、創造、洞察、自発、自己中心、感情的、衝動的
AC	協調、従順、控え目、消極的、遠慮、我慢、忍耐、秘めた攻撃性

うことでしょうか。教師や親に限らず、広く影響を与える立場にいる人は、特に自身のメンタリティーを整える必要があると、自戒の念を込めて日々思うところです。

変わらないと思えば変わらない

―改めて本物のモチベーションの作り方―

2つの図をご覧ください。どちらも、心理学の分野でよ



く使われるものですが、特に左側は、4層構造による性格論として、ご存じの方も多いのではないのでしょうか。

図に書かれている言葉遣いに多少の違いはあるものの、内容としては、ほぼ同じことを表しているところご理解ください。

使われている言葉の一般的な定義を紹介すると、「気質」は、遺伝によって決まる生まれつきのものです。環境や経験などの影響とは無関係であり、一生を通じて変化しません。

「(狭義の)性格」「人格」は、親を始めとした養育者との関係の中で、幼少期(就学前)に形成されるものです。成人以後は、ほぼ変わりません(変えられません)。

「習慣の性格」「価値観」は、

生育環境や経験を通じて身に付くものです。大人になってからも努力次第で変えられるため、「性格は変えることができる」という場合、この部分を变えることとなります。

「役割の性格」「行動」は、与えられた役割(親、夫、妻、会社での立場など)や状況に応じて、意識的にも無意識的にも使い分けているものです。そして、図の内側に行くほど、変わらない(変えにくい)と考えられています。

したがって、個人が抱えている問題の解決を試みる場合、左図で言えば、心掛けや努力で「役割の性格」の基となる「習慣の性格」を变えることを、右図で言えば、「行動」を通して「価値観」や「考え方」を变化させることを、それぞれ目指して行きます。つまり、主に外から観察可能な部分を変化させようとする訳ですが、そこに限界があるとも思えるのです。

「役割の性格」「行動」の説明にも書きましたが、表から見える性格や行動は、意識は

もちろん無意識の影響も受けています。そして、(外から2層目の)「習慣の性格」にしても「価値観」にしても、その内側にある「(狭義の)性格」によって支えられています。

そのため、何が正しい、何をすべきなど、表面的には(あるいは頭では)理解できている、実際の行動に移せないケースでは、無意識部分に形成されている、言い換えれば、表からは見えにくい「(狭義の)性格」が影響していると考えられます。

定義上「気質」は変わらないとしても、「(狭義の)性格」は生後に作られたものです。つまり、後天的に形成された脳の働きですから、そのすべてを变えることは困難だと

しても、変えられる部分は残されているはず。そして、そこへのアプローチを試みることで、従来の手法では難しいと思われる、根本的な問題の解決に繋がって行けるといいます。



最初から自発的に行動を起こせることが理想かも知れませんが、他人から指示をされたことであっても、それを自らのモチベーションと結び付けて実行できた時に、初めて持続的な変化を起こせるようになります。

幼少期の親や養育者との関係が大切なことは、論を俟たないところですが、そこで全てが決まる訳ではないと思います。脳そのものを变えるのではなく、脳の働き方を変えることで、本来の自分らしさを取り戻す。これも、MWTが目指していることの一つです。