

# 非医学的療法で癌を克服

～課題はなぜ癌になったかの原因究明～

## 結果として 現代医学に挑戦

日ごろ体調もよく無頓着で過ごしてきたもの高齢なので5年ぶりで健康診断を受けました。オプシオンで肺がんや胃がん肝臓がん大腸がんの検診も受けたところ大腸に大きな腫瘍のあることが判明。細胞診で悪性のフェイズ3bに進行しているそうので即入院して手術を薦められました。昨年3月のことです。

5年前は法人会の健康診断で心筋障害の疑いがありという事でカテーテル検査を受け異常なしとのこと。その際に徹底的に検査してもらい健康でしたから、その後の5年間で腫瘍ができたことになり

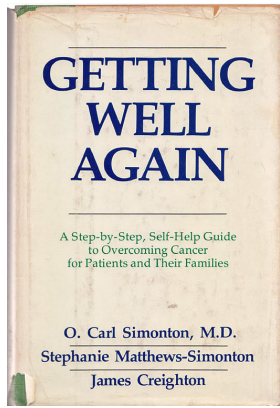
ます。そうとは知らず3月のMWT全国大会では超元気に参加してイベントを大いに楽しませていただきました。食欲も旺盛で便通もよく寝つき目覚めも快調で健康上の心配は何もありませんでした。その後

の予定も、4月はタイのクルビの洞窟に行き物質化現象も確認したいし、5月は沖繩のKBC学園の講演を引き受けていたので即入院という訳にはいきませんでした。

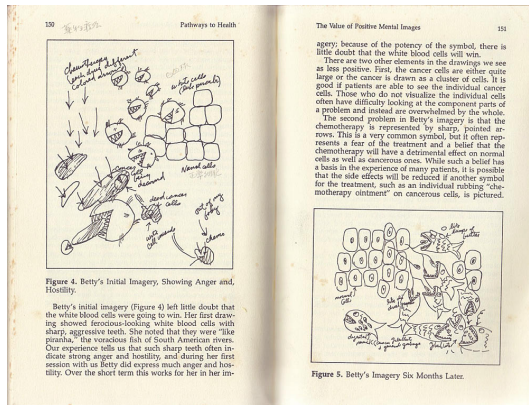
そこで6月に入院手術の希望を申し出たところ、担当医はあきれ顔で了解してくれましたが、6月では末期のフェイズ4に進行し肺や肝臓に転移して末期状態になるから余命は6カ月であることは覚悟してくださいね、と言われてしまいました。

それを聞いた瞬間に日ごろのMWTの成果でしようか「よかった！」と思えたのです。理由は後からあとから浮かんできて9月の日本臨床催眠学会での発表はできるし、8月の内観研修にも行ける、終活にも時間があるし、2か月間は非医学的療法の実験もできる：などなどワクワクする思いがこみ上げてきました。

自宅で待っていた妻に「癌だったよ」と報告したら「あ



書籍コーナーで million seller のピラにつられてつい購入



リラックスして癌細胞をT-リンパ球が攻撃して死滅させている状況をイメージする

まさか自分が実践するなど夢にも思いませんでしたから書棚の奥に保管していましたが、この度は凄く役立ちました。

毎朝6時にGCN瞑想を行っていますのでこの時を利用します。6時〜6時5分にGCNの音楽を聴きながら行います。

<http://gen.alpha.com.co.jp/>

初めの一分で息を吸いながら心の中で「よかった」吐きながら「ありがとう」を繰り返します。毎回脳波を測りながら行いましたが、初めの一分は右脳と左脳とで10Hzのミッドα波が優勢でシンクロしていました。

そのあと「よかった」「ありがとう」の意識を手放してGCNの音楽を耳にしながら癌の塊をT・キラー細胞が攻

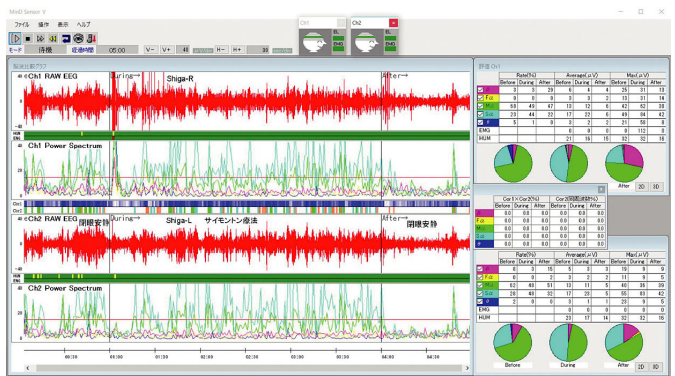
ら、よかったじゃない！」と明るい返事。これもMWTの結果だと思います。結果が良ければ誰でも「よかった」と思いますが、悪い結果を「よかった」と反射的に心の中で思えることがMWTの特徴です。脳の働きで、怪我の光明というか悪いなりに良いところを見つけたら、悪い状態をいい状態に替える知恵や意欲が湧き出てきて結果として「よかった」と思えるようになるのです。

## サイモンソン療法を試みる

脳波の研究を始めた四三年前、松下電器（現パナソニック）の研究所と東大工学部南雲研究室の研究員を兼務していたころアメリカのバイオフィードバック学会に毎年参加したときに書籍コーナーで購入した書籍の中にカール・サイモンソンの本があります。イメージ療法で末期がんが治ったことで評判の本です。

著者のカール・サイモンソンは放射線腫瘍専門医として癌治療を行っていたようですが、治療に患者の精神面が与える影響が大きいと考え、癌患者の精神面をサポートする療法の研究を開始したとのことです。

この本によると余命十二か月の癌患者の22・2%が癌消滅、19・1%が癌退縮とあります。どんな方法かと言えば、癌細胞の塊を勝手に想像してT・キラー細胞が攻撃して死滅させたイメージを描くというもので、こんなことで治るなら世話ないと思いました。



サイモンソン療法実践中の右脳（上段）と左脳（下段）の脳波

# 非医学的療法で癌を克服

課題はなぜ癌になったか  
の原因究明

撃しているイメージを描き満足感に浸ります。

次第に意識がぼーっとしてきますがさりげなく満足感に浸っています。このときの脳波は右脳と左脳と8Hzのスローα波で頻繁にシンクロしていました。

三分位経過したのち深呼吸して息を吸いながら心の中で「よかった」吐きながら「ありがとう」を繰り返します。

GCN瞑想は、朝の六時から三時間毎に行っていますが、朝の六時が右脳と左脳と8Hzのスローα波でのシンクロの頻度が多くなります。これはレム睡眠のリズムの延長が現れたのではないかと思われます。

## 沖縄の海水温熱療法

沖縄では知る人ぞ知る海水温熱療法があり癌が治るそう



我慢の限界を超える熱さ

なので絶好のチャンスで体験することができました。

毎年この時期にKBC学園の新生にメンタルトレーニングのガイダンスを行うために沖縄を訪れますので合間を見て体験してきました。

特選の海水にタオルを入れて沸騰させ、熱いタオルを体にかぶせます。初めは平気でしたが徐々に熱くなり我慢の限界でタオルをどけてくれます。お隣からも悲鳴が聞こえてきます。五〇℃を超えたかもしれません。癌細胞も死んでしまいますね。脳波は測れませんでしたが12Hz以上のファストα波が優勢だったことでしょう。

サイモントン療法と海水温熱療法とが治癒にはかなりの効果があったように思います。

加えて昨年十一月のVol.4に報告したスワミによる超越的技法の神霊療法、秦西平氏の少林寺気功療法を受けたので、六月に入院手術した結果は8×6×4cmもある腫瘍の塊の殆どが壊死状態でした。担当医も不審に思ったのでしよう笑いながら完治ですねとの診断でした。術後の抗癌剤なしでの経過観察ですが、癌治療にいいと言われているものは何でも体験しました。

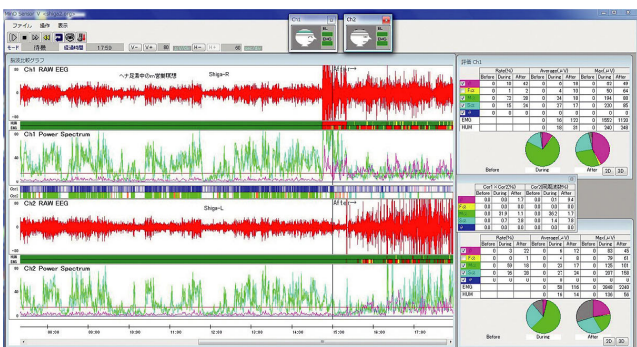
## ヘナ足湯でリラックス

その一つはアーユルヴェーダのヘナを使った足湯です。ヘナは髪の毛の染料として使われるそうですが植物療法にも使われるらしいのです。

足湯だけでもリラックスできて心地よいし血液循環を良くするようですがヘナの薬効が加わるので療法としても注目されているそうです。

チャンスなので足湯の時の脳波を測定しました。一五分

ほどの足湯は瞑想に最適で右脳と左脳と10Hzのミッドαのシンクロが頻繁でしたが、よく観ると8Hzのスローα波もかなり強くなっていました。



ヘナ足湯に浸かりながらの瞑想で8Hzのスローα波が増える!

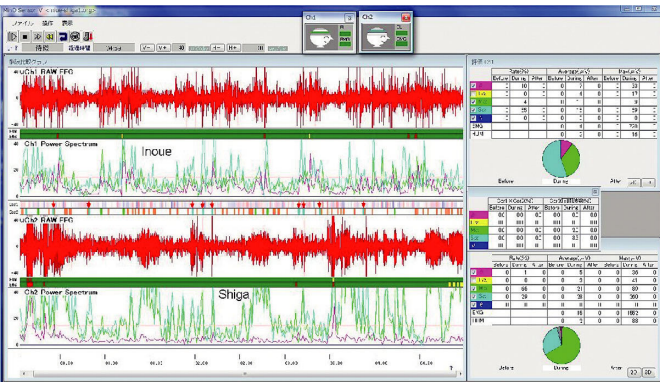
## 観世流梅若能楽師の「謡」の場合

謡が聴く人にも演ずる人にも健康にいいと言われている。たまたま伝統芸を守る京都和幸庵でのお稽古での脳波計測の依頼があって、MWT 全国大会の会場にも近いので引き受けました。

依頼の目的は末期の癌を患っている人が謡を聴いたり演じたりしているうちに治癒した例がいくつかあり、そのメカニズムを解明したいとのこと



京都和幸庵でのお稽古にお邪魔して謡の効果を脳波で確かめる



観世流梅若能楽師の井上先生との脳波共鳴。倍音の揺れの時に8Hzのスロー-α波で共鳴

とでした。願ってもないことですのでお引き受けして計測しましたので一部を紹介しま

す。左図の上段は能楽師井上和幸先生、下段は志賀の脳波を示します。シンクロを表す図表の部分で↓が8Hzでシンクロしていたことを表します。声が倍音になっており8Hzの揺れを感じます。

## 8 Hzの意味するユウレン

昨年のもっともで詳述したように地球を取り巻く成層圏には電氣的二重層があり7・8 Hzのプラズマ振動をしていることがアポロ4号の打ち上げで実測されました。実はこの電離層が7・8 Hzの電磁波を輻射するアンテナ役でもある訳です。

地球上の生命体は常にこの電磁波を浴びて進化・成長してきたことになりました。しかし人類は自らの脳で体をコントロールしていて、小児の段階では脳波は8 Hzであったのに、知恵や知識で新皮質が発

達して脳波の周波数が10〜20 Hzへと高い方へシフトしています。それゆえ文明が進化しましたが、自分自身の体は自然の電磁波のリズムとずれて過ごしています。

幸い睡眠のREMの時に脳波が8 Hzになりますから自然界とのずれを取り戻して健康を維持していますが十分ではありません。日中も短い時間の瞑想をして脳波を8 Hzにチューニングする必要があります。まさにGCN瞑想の薦めなのです。

時々遠くを眺めながらぼーっとすることもいいですよ  
ね！

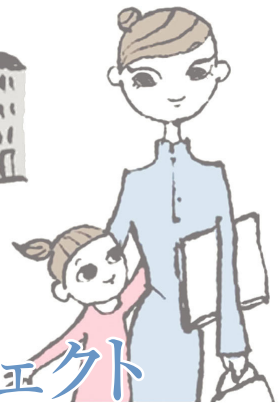


**GCN**  
Global Consciousness Network

世界意識ネットワーク

<http://gcn.alphacom.co.jp/>

GCNは、同じ時間に大勢で瞑想することによって潜在意識を共有し、健康で平和な世界を築くことを提案しています。



# 内閣府モデル事業

# 「主婦から戦略的総務に」プロジェクト

構成 / 住友大我

NPO法人ママワーク研究所が主催した「内閣府平成27年度地域における女性活躍推進モデル事業『主婦から戦略的総務に』プロジェクト」女性人材で創業期の事業加速化①創業特区福岡」にメインドセット構築に向けたプログラム開発担当としてMWT

協会が参加・協力しました。4回のワーキンググループ、8回のモデルスキルを通じて九州地区の認定講師の皆様と多大なるご協力を頂きましたこと、この場を借りて改めて感謝申し上げます。ここでは、紙幅の許す範囲でプロジェクトの概要を紹介します。

## 平成27年度地域における女性活躍推進モデル事業 内閣府男女共同参画局総務課（モデル事業担当）

### ・事業の趣旨

生産年齢人口が減少していく中で、意欲ある女性が活躍できる環境を整備していくことは、労働力確保の観点のみならず、経済を活性化する観点からも不可欠な課題となっている。我が国最大の潜在力である「女性の力」を最大限発揮できるようにすることは、企業の活動、行政、地域などの現場に多様な価値観や新しい視点、創意工夫をもたらす。

このため、潜在化している女性の能力を最大限発揮できるよう、地域の実情に合わせた女性の活躍推進に向けた先進的な取組を試行的に実践し、検証することで、その効果や課題を明らかにする。また、事業成果を広く共有することにより、モデル的な取組の他地域への横展開を図る。

### ・事業の内容

育児・介護等の経験を活かした地域活動への参画やコミュニティビジネス・NPO等の立ち上げ等、女性の活躍促進に資する先進的な事業のうち、他の地域に横展開することが可能なノウハウの構築を目指した取組。具体的には、以下のものが考えられる。

- (1) 先進的な発想や手法等を活用して、女性の活躍により、当該地域の課題（子育て、介護・福祉、地域防災、産業振興、観光資源の開発、男性の家事参加等）を解決する取組。
- (2) 当該地域における生活に困難を抱える女性（母子家庭の母、若年無業女性、DV被害者等）を支援する取組。

NPO法人ママワーク研究所（拠点：福岡市）  
2012年7月に設立されたNPO法人。育児期女性の緩やかな社会復帰推進とその人材活用により、企業・経済が発展することを目的として活動。「子育てしながら、自分らしく働きたい」と願うママたちのサポーター。  
**戦略的総務とは**

ベンチャー企業の成長・拡大を促す組織運営を能動的にサポートすること。職務分野は広く、庶務、総務、人事、広報、経理、財務、法務が含まれる。組織の運営体制が未分化な段階で自立的、能動的に業務遂行ができるアドミニストレーション部門従事者である。

**事業実施に至る地域的特性**

- ・女性の潜在的就労者数 福岡県内43,000人  
全国に315万人が眠ると推計されている、女性の潜在的就労者。出産子育てのために現在就労していない育児期女性人材は、福岡県でも4万人を超え、九州一の人数規模となっている。この育児期人材は「子育てと両立できる働き方があったら働きたい」という潜在的就労希望者（全体の86%）である。
- ・創業特区福岡の経営者課題  
創業間もないベンチャー企業で、創業メンバーが業務拡大に特化した業務（以下「コア業務」）に専念するためには、コア業務に付随して生じる、請求書の発送や振込、備品購入のための見積もり手配等のノンコア業務（以下「サポート業務」）の担い手が欲しいという声がある。しかし、これらのサポート業務を担う人材をフルタイムで雇用するだけの業務がなかったり、サポート業務人材の人件費を抑制したいというニーズもあるため、限られた時間で質の高い働き方ができる人材の供給の必要性は高いと考えられる。

### 協働団体

FDC（福岡地域戦略推進協議会）（拠点：福岡市）  
株式会社 Wais（拠点：東京都）  
新日本有限責任監査法人 企業成長サポートセンター（拠点：福岡市）  
麻生教育サービス株式会社（拠点：福岡市）、他

### アンケート・ヒアリング調査結果

・調査目的  
創業拡大期のベンチャー企業の中で、戦略的総務業務に対する具体的なニーズ、および担い手のマインドセットに関するニーズと女性の就労環境について調査するとともに、ヒアリング調査を行うことで、より実態を把握することを目的とする。

50%以上 (≒強く求める)

責任感
計画的・能率的
論理的思考
周りの雰囲気を知る
機転が利く
創造性・洞察力
積極性(自発性)
協調性

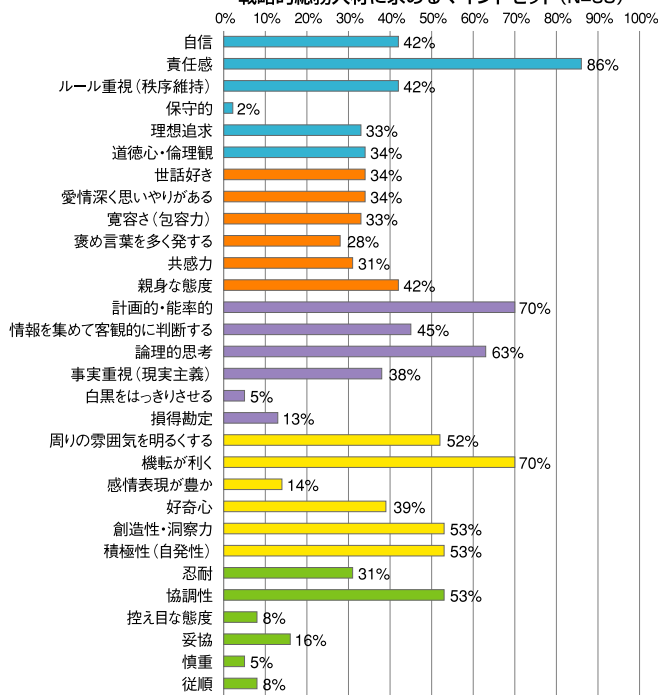
28%~49% (≒あれば良い)

自信
ルール重視(秩序維持)
理想追求
道徳心・倫理観
世話好き
愛情深く思いやりがある
寛容さ(包容力)
褒め言葉を多く発する
共感力
親身な態度
情報を集めて客観的に判断する
事実重視(現実主義)
好奇心
忍耐

16%以下 (≒あまり求めない)

保守的
白黒をはっきりさせる
損得勘定
感情表現が豊か
控え目な態度
妥協
慎重
従順

### 戦略的総務人材に求めるマインドセット (N=63)



・アンケート調査内容  
 時期：2015年10月5日～15日(11日間)  
 対象：ベンチャー企業の経営者、人事・総務管理者、起業家  
 方法：インターネット上のアンケートをメールにて配布  
 アンケート配布数：683件  
 アンケート集計数：64件、有効回答数：63件(回答率：37.4%)  
 63件のうち、本社所在地が福岡県である回答が31件、東京都である回答が23件であった。その他、愛知県・熊本県である回答が2件、埼玉県・千葉県・神奈川県・大阪府・高知県が1件であった。

エゴグラムの質問をもとに作成したアンケートへの回答結果。(≒強く求める)等の評価は筆者によるもの。



右から、平真理子:MWT協会常任委員/九州支局長/認定上席指導講師、一人おいて、綾部文香:MWT協会認定指導講師、仲里尚子:MWT協会認定指導講師

プロジェクト参加の経緯  
 中山淳子さん(NPO法人ママワーク研究所理事、MWT協会理事)の紹介で、田中彩さん(ママワーク研究所理事)がMWT定期勉強会に参加。今回のプロジェクトとのマッチングに可能性を感じたところから協働団体として加わることになる。

事業に関わるメンバーが集い、それぞれの専門的見地からプロジェクトを検討・推進するための会合。

ワーキンググループ			
第1回	15年 9月29日(火)	平 真理子	
第2回	15年10月23日(金)	平 真理子	
第3回	15年12月18日(金)	住友 大我	
第4回	16年 1月15日(金)		日程が合わず不参加
報告会	16年 1月19日(火)		日程が合わず不参加

プロジェクトを振り返って  
 トレーニング前後の変化をエゴグラムで評価する形式で実施しました。モデルスクールに参加した12名の皆様は、当初から比較的良好なプロフィールを示していましたが、個別では「食事は子供が何か失敗するのではと気になって食べた気がしなかったので、食事の時のメンタルの持ち方が具体的でとてもよかった」というような感想が寄せられたそうです。

プラス思考やポジティブ思考(幸福感)に関する研究も進んでおり「幸福を感じていると成功確率が高まる」幸福「優位」ということが分かって来ているようです。具体的なところでは、生産性が平均31%、売上が37%、創造性が300%高まるというように、企業業績との正の相関も報告されており、MWTが女性人材の活躍や地域の活性化に繋がることを期待したいと思えます。

アンケート結果から得られた「ベンチャー企業が求めるマインドセット」に対して、必要とされる教育訓練の検討・とりまとめを経て構築されたプログラム案を実践する場。受講者は選抜された12名の母親。

モデルスクール	理論	実践
第1回 15年11月9日(月) (180分) 住友 大我	・エゴグラム ・プラスの回路⇄マイナスの回路 ・3種類の脳力 ・側抑制 ・意識とホルモン ・より満足に生きる働きの脳 ・ABC理論 ・思い方の練習 ・MWTの特徴	・健康な睡眠のために ・さわやかな目覚めのために
第2回 15年11月12日(木) (15分) 平 真理子	・思い方の練習(食事時の意識) ・意識の汎化	・期待感と満足感を高める
第3回 15年11月16日(月) (15分) 住友 大我	・段階的リラクゼーション法 ・条件反射	・手のひらの緊張とリラックス
第4回 15年11月20日(金) (15分) 綾部 文香	・自律訓練法 ・言葉と感覚の条件付け	・リラックスした意識集中の感覚
第5回 15年11月25日(水) (15分) 平 真理子	・ストレスの克服 ・ストレスマネジメント	・ストレス耐性の強化
第6回 15年11月27日(金) (15分) 仲里 尚子	・プランナー効果 ・自律訓練法にみる言語公式	・エミールクーエの自己暗示
第7回 15年11月30日(月) (15分) 平 真理子	・大脳の機能局在 ・目標達成のメカニズム	・社会で活躍できる大人になる
第8回 15年12月7日(月) (60分) 住友 大我	・エゴグラム ・発想力・創造力の向上 ・人間関係の改善 ・睡眠の改善 ・メンタルヘルス ・積極性(やる気)の向上 ・リラクゼーション(緊張緩和) ・集中力の向上 ・プラス思考	・理想的な人生

# 心を整えるパイオニア教育 共鳴が引き出す生命力



川島 敏男  
(かわしま としお)

東京都出身  
一般社団法人 野菜平和大学理事長  
一般社団法人 MWT協会認定1級指導者  
JADA日本能力開発分析協会 SBT 2級認定トレーナー  
日本のマルシェのバイオニアとして日本の各地で都市型マルシェを開催する。農業とマルシェと生活者の懸け橋となる人材教育を行っている。  
著書【お客さまが教える売れる商品の見つけ方】(フォレスト出版)  
>> 野菜平和大学 <http://yasai-heiwa.tokyo/>

聞き手・構成 / 住友大我



私たちの会社は、ヴェルジエとハビマルシェという小売業と飲食業の複合型の事業を関東9か所で開催しています。そのための教育機関を分社化したものが野菜平和大学で、今は社員教育中心ですが、ゆくゆくは一般の方にも開かれたいものにしてようと考えていて、その一環としてMWTを学びに行ったという経緯です。

私がこの業界に入ったのは30年ほど前ですが、その当時、野菜を足で扱っている現場を目にしたんです。それを見た時、胸が締め付けられる思いがしました。野菜は呼吸もしていますし、生きています。少なくとも私も私自身は生き物と感じていたので、すごく嫌な気持ちになったことを覚えて

ています。今でも社内では、蹴ったり投げたりしてはいけない。同じ呼吸をしている生き物だし、そもそも食べ物ですから、そういう扱い方をしては絶対ダメだというフィロソフィーを掲げています。その効果を実感したのが、お客様から「今まで買っていただけ、あなたに萎れていたんだけど、あなたとここで買う野菜は、ずーっと萎れないで生命力があるんだよね」という言葉をいただいた時です。

普通に考えれば、鮮度が良いからというようにならなるとして、生き物として接していたから、野菜が応えて最大の生命力を発揮してくれてたんじゃないかということですね。人間も野菜も生き物ですから、お互いに共鳴しあって恩返しというかね。ですから、うちの会社では生き物として接して行くというのが根本的な理念です。

80年代の終わりから90年代の初頭に、アメリカやヨーロッパに行くと、現地のスーパーマーケット、ファーマーズマーケット、マルシェ等を学びました。ただ、効率を求めていく西洋的な合理主義の発想だけでは、東洋の日本人には、しっくり腑に落ちなかつたんですね。

そこで、その腑に落ちなかつた部分をー私自身がスポーツをやっていた経験もありましたのでー社員教育の中で、プロ野球のメンタルトレーナーやオリンピックのメンタルコーチに学んでみると、すごく効果があることを実感しました。大切なのは心技体のバランスなんです。

ただ一方で、スポーツ心理学とかスポーツメンタルトレーニングでは、体を使いながらメンタルをある状態に持って行くという比重が大きいので

すよね。それはそれで素晴らしいと思いますけど、同時に不自然なものも感じたんです。まあそれ以前の問題として、仕事場ですと大きな声は出せませんし、サイキングアップやルーチンなんかも、なかなか出来ません。そこで、もっと静かなメンタルトレーニングがあるんじゃないかと探していたら出会ったのがMWTだったんです。

野菜平和大学という民間の教育機関ですけど、プログラムとしてMWTをしつかりと位置づけて、受講した皆さんが心技体、心知体の心の部分を身に付けられるように、流通業、小売業、飲食業、サービス業の中に、しつかり落とし込んで行きたいと思っています。農業関連のバイオニアとして、真剣さが違うよ、深さが違うよという感じになれるといいですね。あと、受講者の中から1級指導者とかも育成しようという計画しています。



千

# 哲学と脳科学の円環 「幸せに生きる」教育改革



国方 久美子  
(くにかた くみこ)

株式会社オフィスAI 代表取締役  
一般社団法人MWT協会 認定インストラクター  
特定非営利活動法人子どもの権利支援センターはれっと  
認定子育てハッピーアドバイザー および認定子育てHATマスター  
ディレクターズ株式会社 認定コンサルタント  
栄養士

【専門分野】  
経営基盤構築(経営計画策定及び目標管理)  
経営者・管理職への個人コーチングと部下育成支援  
人材能力開発・育成と問題解決力向上セミナー  
「脳トレ塾」マインドセット6回コース  
「脳トレ塾」ミッションワークショップ5回コース  
コーチングセミナー  
子育て支援セミナー

聞き手・構成/住友大我

独立する前は、建設業の会社で管理職をしていました。社員時代、企画や計画推進は得意でしたが、人材育成が苦手だったんです。ガンガンやるタイプなので、私が考えていることを部下が出来て当たり前という感覚も強かったんだろうと思います。一方、意見を聴きながら寄り添い育てるとというのが、自分では出ていないつもりだったんですけど、そこは感覚の差がありましたね。

まあコミュニケーションが下手なんだろうと自覚したのだから、会社を辞める前の2年くらい、コーチングやファ

シリテーションなど、弱みのスキルを補うための勉強をしたんです。結果的に自分の強みをたくさん発見できて、自分を好きになれたり存在価値を認められたり、毎日が楽しさで溢れるようになりました。自分を知ることで、こんなに変われるんだ。なんかスゴイと思つたんです。

特にコーチングの練習をしていた時、1年くらいかけて内観をしたんですけど、その中で、自分の使命を知り、自分の使命に生きることが大切だと気がきました。実際に、私も使命を見つけてからは人生が180度変わりましたし、その経験を基に「幸せの3つ

の条件」「幸せ思考3つの視点」などを体系づけて、人生を幸せに生きるコツを伝えるために独立しようと思いました。32年間勤務した会社を退職する時も、本当にやりたいことが見つかったので辞めますという感じでした。

独立して、クライアントさんとコーチングをする中で、悩みの根源を見つけるために内観をして行くと、ほとんどのケースに共通している原因がある、子供の頃の経験から認知された記憶データが感情のゆらぎを起こし、囚われの観念が行動と悩みの素になるんです。MWTを受ける前は、そうした悩みの根源が心の中にあると思っていました。中村天風さんの哲学的なものに興味があったので、潜在意識の仕組みも哲学的に理解していたんですね。

コーチングセッションの中で潜在意識の書き換えーリフレーミングをするんですが、それが結構得意で、クライアントさんの心を囚われから解放して、生き方を明るく肯定的に変容させることが出

来たんです。ただ、なぜそれが出来るかを聞かれると上手く説明できない。もう少し科学的に説明できたら良いのになと思っていた時に、たまたまMWTの話を耳にして、脳科学と絡めたら良いんじゃないか?とピン!と来たので講座を受けようと決めました。

実際に受講したところ、脳科学が加わることで、自分が学んで来たものが全て統合されると感じましたね。哲学的な理論を科学的な視点からも説明したい、その画面があったら伝えやすいと思っていたので、正にピタッとはまった感じですよ。

今、「志(こころざし)脳トレ塾」マインドセットコースと名付けて6回のセミナーを開催していますが、意識とホルモンの関係とか、脳波や神経回路のことなどを具体的な形で伝えられるので、とても説明しやすいです。受講者の中には色々な悩みを持つ方がいらつしやいますが、嬉しいことに、どんなセミナーよりも分かりやすいと評判ですし、皆さん毎回明るく変化されています。

将来的には、私と同じことが出来るコーチの養成や「脳トレ塾」を運営できる人も増やして行こうと思います。それから、21世紀を自分らしく生き抜く、豊かな人間力育成を目指した教育改革もやりたいですね。

子育てでは、お母さんの心や脳の状態、生き方が、子供に大きな影響を与えます。ですから、お母さんを勇気づける子育て支援のための「幸せ脳トレ塾」を今年3月から岡山と香川を皮切りに開講する予定です。その中では、自立に向けた子供との関わり方、親の役割や意識の持ち方などを伝えようと思っていて、子供の脳の状態を良くすることで子供の未来を作ることが出来たら最高ですし、家族の幸せのためにもママコーチを育成して行こうと思います。

カウンセリングからコーチングまで幅広く対応できますが、その間にMWTを入れると、結果を出すまでの期間を短縮したり確実性を高めたり、自信も持てるので、すぐ後押しになっていることを実感しています。



# “気”と「腹」と ホリスティックな時代を繋ぐ糸

(「うつ支援 新たなメンタルヘルスの希望としてのメンタルウェルネストレーニング」未掲載分)

MWT協会顧問として日頃からお力添えを頂いている医師の松村浩道先生へのインタビュー記事をお届けします。収録は2013年に行い、その一部をE-PLUSαという機関誌の最終号に掲載しましたが字数制限の問題から公開できずにいた内容を加筆・修正の上まとめ直しました。ちなみに、E-PLUSα掲載の記事はMWT協会のポータルサイトからダウンロード可能ですので2級以上の資格を保有されている皆様は共有ファイル内からご覧ください。

聞き手：志賀一雅／構成：住友大我



松村 浩道 (まつむら ひろみち)

医師。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)ペインクリニックなどを経て現職。国際和合医療学会常任理事。ライフワークとして研鑽する大東流合気柔術では免許皆伝を印可される。全人的な診療を志す過程で、東洋医学や精神医学の研鑽も積み、現在はペインクリニックとストレスマネジメントを専門として診療に当たるほか、予防医療にも力を入れている。一般社団法人日本レジリエンス医学研究所代表理事。NPO法人うつ支援ネットワーク理事長。医療法人社団藍風会 江の島弁天クリニック理事長・院長。

## 心身の問題と還元論

志賀 心身の問題に関連して

私たちは「気になる」とか「気がする」「気を入れる」など「気」の概念が日常感覚ですが、西洋にはないので科学には「気」の定義がない。ですから「気」による現象は科学に馴染みませんよね。だから科学では「気」による現象はどけて物質現象だけを扱っ

て来た。心身二元論ですよ。

松村 心身二元論というのは、もともと古代ギリシア時代からあったと言われています。それが確実になったのが、デカルトの時代ですね。デカルトの考えは、あるいは「物心二分論」と言ってもいいかも知れませんが、物質と非物質というような分け方で、それをはっきりさせて研究の対象にしたんですよ。もちろん

その恩恵というのはありません。たし、医学もそのおかげで進歩したわけです。

ですが、ここに来て医学の側から「ちよつとそれは違うのでは？」というような意見も出ているわけです。セリエもそうですね。ストレス学説をとっても、まさに心と体が密接に関係しているということになりますし、あるいはフロイトですね。もともとフロイ

トはヒステリーから研究を始めたわけで、あれもまさに心の問題が体に表れ出るということですよ。

更に脳神経外科の領域などでも反論が出始めます。一般的に還元論という考え方がありますが、還元論というのは一つには、部分の寄せ集めが全体になるという意味合いですね。ペンフィールドという脳

神経外科医が、開頭した状態で脳に電極をあてると、体の一部が動いたり色々なことが想起されたりするという実験を行いました。ペンフィールドの脳機能局在マップーホムンクルスという有名なのがございますよねーああいつ

たマップングを行なつて、脳の機能というのは部分が寄せ集まって全体になる、部分が全体に還元されるという考え方が一つ目の還元論です。

還元論のもう一つの側面は、心の働きというのは、突き詰めれば神経伝達物質の働きに還元されるという意味においては、こういつた考え方は「唯脳論」とでも言うべきもので、つまり心も脳の働きによつて起こることになりますから、これは心身二元

論になります。

ですが、この一元論は、我々日本人が生まれながらにして持っているような、何と云うか：体の中に色々なものが内包されていて、それが全体と繋がっている、だから心と体は分けられないというような一元論とは、だいぶ趣が違ふ一元論ですよ。

ここで先ほどのペンフィールドの話に戻りますが、ペンフィールド自身が、実は晩年にはそういった「部分が全体に還元される」というような還元論から離れて行きました。

これは記憶の研究が大きなきっかけになったと言われているんですが、記憶というのは、ある特定の部位に存在するというよりも、全体に畳み込まれるように存在しているというようなことですね。そういった見方をすると、全体が部分の寄せ集めであるという考え方には、どうしても納得できない。そう思い至つた晩年のペンフィールドは、心と体は別だと考えるようになり、最終的には、いわゆる輪廻転生まで信じるに至つたと言われています。

志賀 そこまで行くんですか

(笑) 面白いですね。

## ”気“のサイエンス

**松村** 一方、カール・プリブラムという大脳生理学者がいます。

**志賀** 脳のホログラフ理論で有名なプリブラムですね？

**松村** ええ。ホログラフというのは、先ほどのものとは逆のような性質で、部分が全体を内包しているというようなことです。例えば、ホログラフ的な手法で、記録媒体にある画像を保存したとします。それが何らかの衝撃で半分に分けてしまったら、紙のような媒体であれば画像が半分になってしまうし、通常のデジタル媒体であれば画像は映らないわけです。

**志賀** でも、なぜか全体が映る！(笑)

**松村** ええ。解像度が落ちるにしても、全体が浮き出るといふことですね。脳の中でもまさにそういった現象が起きているであろうといううなことです。

**志賀** それは検証されているんですか？それとも仮説のままでですか？

**松村** プリブラムは、数学的

手法を用いてシミュレーションなどで示しています。

**志賀** そうですか。面白い。まだまだこれからですよ、脳は。

**松村** そういった形で心身二元論の歴史をたどって行くと、もともとはアニミズム的な、心と体は一体というようなどころから、デカルト的な心身二元論を経過して、還元論等に代表されるような、心と体は同じという特殊な心身二元論になり、更に今はペンフィールドやプリブラムなどの、やはり心と体は違うというような新たなタイプの二元論が出て来ています。

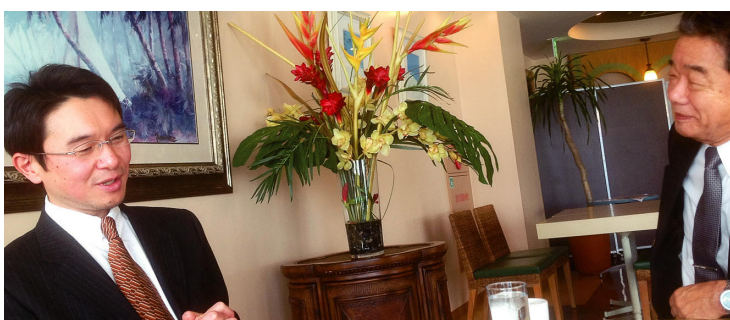
**志賀** そこを繋げば”気“の概念をサイエンスに引き込めるといふことですね。

**松村** そういうことです。それが一番申し上げたいところだったんです。

## 「腹」の感覚

**松村** 志賀先生のお話を聞いていて思い浮かんだことですが、武術とか茶道、華道といった伝統文化に共通してみられるのは、身体感覚としての「腹」という概念ですよ。 ”気“がグツと充満する部位

としての「腹」の感覚。昭和初期とか、あるいは大正時代の写真で、相撲を取っている子ども達の写真を見ると、本当に腹や腰が据わって重心がグツと落ちているんです。それが現代に近付いて来ると、重心がだんだん上がって来ってしまう。おそらく、”気“の落ちる部分というか、落とし込む部分としての「腹」の感覚というものを昔の人は持っていたんだと思います。



**志賀** 腹に収めるということですね？

**松村** それは「腹」に関するたくさんの言葉があることからも明らかだと思います。「腹を据える」とか「腹をくくる」とか。残念ながら、かなり形骸化してしまった部分があるとは思いますが、日本人は、そういったものを本質的にDNAが引き継いでいると思っています。明治維新以降、生活習慣などが大幅に変わって、残念ながらその「腹」の感覚が見失われているようですが：私、「失った」という言葉は使わないようにしています。

**志賀** なるほど。あるんだけれども見失った。

**松村** はい。ちょっとしたきっかけでまた思い出すことが出来るし、この「腹」の感覚を取り戻すと、本当に色々なことに繋がって行きます。

**志賀** それは本当に素晴らしい。例えば小学校の時に朝礼で並ぶじゃないですか。そこで校長先生が話すのもいいけれど、ほんのちょっとした体験エクササイズをするのもいいですよ。背中を後ろの人に押しってもらう時、「腹」

から意識を外すとちょっとしたことでもふらつきちゃうとか。そういう体験は印象に残って、要するに「気」というのがあるんだよ」「気」は大事だよ」ということを小さい頃から植え付けて行くといいかなと思うんです。

**松村** 本来なら学校教育の一環ということが出来たらいいと思います。

**志賀** それは理想ですね。小学校の頃から「大事ですよ」ということを仰っていたらいいですね。

**松村** 武術を指導する立場として、そういったことも積極的に発信して行かなければならないと考えています。

## MWTの今後に向けて 予防の大切さ

**志賀** 松村先生からメッセージをお願い出来ますでしょうか？

**松村** おそらくこれはMWTの一番の強みだと思いますが、個人でも出来る、集団でも出来る、というところですね。現代の西洋医学というのは、ほぼ治療医学です。治療医学というのは、いかにして病気を治して行くかということ

す。それに対して予防医学というのは、病気になる前の段階で予防して行こうというのがもともとの発想で、そこから更に発展させて、より健康的な心身を作って社会活動などが積極的に出来るような人材を作り上げて行こうというところまで、広義には言えると思います。

予防医学というのは大まかに分けて、一次予防、二次予防、三次予防というように考えられています。一次予防というのは、健康増進ですね。あと、特殊予防というものもここに入ってくるんですが、例えばインフルエンザのワクチンとか予防接種の事です。二次予防というのは、病気の早期発見・早期治療という概念です。そして、既に病気になるてしまった方々が、再発予防や社会復帰のためのプログラムを積極的に実践して行くことが、三次予防ということになります。

こう考えると、西洋医学が得意な分野というものも確かにあります。例えば、二次予防ですよね。あとは、一次予防の中の特種予防、つまり予防接種も西洋医学の得意なこと

ろですが、それ以外は、他の代替医療の方が得意とされているところなんです。ということは、予防医学を考える時には、西洋医学と、東洋医学や補完代替医療などのバランスが非常に重要になって来るわけです。

当然のことながら、西洋医学は主に病院やクリニックで提供されるものですが、それ以外の補完医療は、例えばセルフケアといった形で個別に落とし込むことが十分可能なものです。大きく治療医学、予防医学ということを考えて行くのが分かりやすい説明になると思いますが、その中においてMWTは、個別でも集団でも取り組める、メンタルに関する予防医学の方に入ってくると思えます。

ですから例えば、今後の学校教育の現場では、MWTがセルフケアとしてどんどん取り入れられて然るべきですし、そうやって行くことが世の中の必然であると思えます。

## 「ホリスティック」という考え方

志賀 「治療」そして「予防」についてお聞かせいただけますか？

したが、もう一つ「ホリスティック」の考え方についてお聞かせいただけますでしょうか？

**松村** ホリスティック(Holistic)という言葉は、古代ギリシア時代、ギリシア語の「ホロス(holos)」という「全体」とか「全体性」というような言葉が原義になってるんですね。そこから派生している言葉はたくさんあって、例えば「ホリー(Holy)＝神聖な」とか「ヒール(Heal)＝癒す」ですよ。あるいは「ヘルス(Health)」。こういうのも全部「ホロス」が語源なんです。

実は「ホリスティック」という言葉は、今申し上げた言葉のニュアンスを全て内包していると言われてまして、一般的にホリスティックという「全体性」とか「全人性」という訳語があてられますが、そういうものを全て含んでいますから、的確な訳語がないということ。「ホリスティック」とカタカナが使われることが多いんです。

もう一つ、先ほどの話の中にあつた「ホログラム(hologram)」、あれも実は

「ホロス」から来ています。部分が全体を内包しているというところで、ホリスティックな意味を含んでいる言葉です。これは、一神教と多神教で言えば、明らかに多神教的な考えに基づくと思いますし、父性か母性かと言えは、間違いなく母性だと思えます。父性論・母性論においては、時代

時代でどちらが優位になるかという周期性があるようですけど、これからの時代は間違いなく母性の時代、ホリスティックな時代になって来るということです。

そういう側面から考えると――本当に極端な言い方に聞こえてしまうかもしれませんが――あなたの一部は私の一部であり、私の一部はあなたの一部であるという感覚、あるいは相手の喜びを我が喜びとするといった全人的なところまで落とし込んで初めて、真にホリスティックなケアというか、ホスピタリティが発揮できるのではないかとこのように思っています。

こういったところも「気」と関係していますし、武術とも関係していて、例えば合気の技法というのは、相手の力を

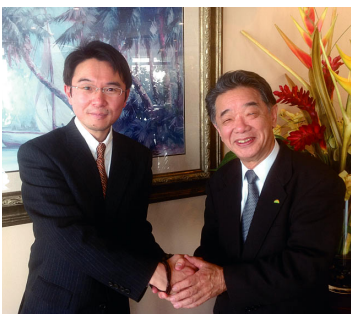
奪い取ってしまうとか、その力を無力化してしまう技術というように定義されますけど、それをやるためには、実はそのホリスティックという、あなたの一部は自分、自分の一部はあなたというような身体感覚を有することが、ものすごく大事な概念になって来ると

そこに至った時に初めて、合気の基本が成立するということに私は考えていて、そうした部分も、やはり志賀先生が仰った「気」というところに最終的には集約されて行くのかなと思います。

**志賀** そういう意味では、医療にしても教育にしても、今後そういう考え方が大事だということ受け取り方でよろしいでしょうか？

**松村** そう思いますね。

千



# この素晴らしき世界

## What A Wonderful World

住友大我 / MWT 協会副会長

### はつめい

今回のテーマは、マインドフルネス (mindfulness)。最近猫も杓子もという感じで、特にメンタルに関する分野では流行り言葉のように使われている気がします。なぜそれほど注目を集めているのか、私なりに思うところをまとめてみますので、よろしければお付き合い下さい。私的見解も理解不足も多々あるとは思いますが、出来る限りMWTや脳波と関連付けながら話を進めて行きます。

### マインドフルネスとは

マインドフルネスとは、瞑想等で得られる心的状態及びその状態を得るための方法を表すようです。この後の説明で、マインドフルネス瞑想という言葉も出て来ますが、それ以外の瞑想法でも、または瞑想以外の方法でも、同じ状態を作ることが出来ます。そのマインドフルネスですが、特徴は「注意」の使い方にあります。従来からあるような、物事の「捉え方」を”意識的に“変えようとする

方法ではなく、今この瞬間の「注意」をコントロールする点で、新たな手法と言われる由縁です。MWTの場合は、期待感と満足感の反射を形成した結果、”無意識に“「捉え方」が変わる点が、やはり従来型と異なるところだと思います。

### 「調身」「調息」「調心」 — 瞑想の3つ

マインドフルネスの代表的な実践法である、瞑想の話をしてみようと思います。瞑想で重要な要素は「調身」「調息」「調心」の3種類で、それぞれMWTでも導入している内容です。「調身」とは、姿勢を整えることであり、MWTの「深めに椅子に腰を掛けて、背筋を伸ばし、肩の力を抜き」と同じものです。姿勢を整える目的は、背筋を伸ばすことで胸郭が広がり、肺と横隔膜を大きく動かした深い呼吸を行いやすくするためです。この辺りは、胸式呼吸と腹式呼吸の違いとして、MWT講座の中で話することもあります。

「調息」とは、呼吸を整えることであり、MWTの「大きくゆっくりと行う3回の深呼吸」と同じものです。呼吸に関しては、息を吸う時に緊張や興奮の交感神経が、息を吐く時にリラクサスの副交感神経が働くため、ゆっくりと息を吐くことでリラクサスした状態を作りやすくなります。

「調心」とは、心を整えることですが、主な方法として次の3種類があります。1つ目は「フォーカス・アテンション」で、日本では「止瞑想」「集中瞑想」等と呼ばれています。呼吸に注意を集中するのが主な方法ですが、その時、呼吸の回数数をえたり、ロウソクの炎を見つめたりしながら行うこともあるようです。すると、リラクサスかつ集中力が高まることに加えて、途中で心が乱れそうになる瞬間に、意識を呼吸や炎に引き戻すことで、集中力や注意力を保つ能力を養います。

2つ目は「オープン・モニタリング」で、「リセプティブ瞑想」「マインドフルネス瞑想」、日本では「観(察)瞑想」「気付きの瞑想」とも呼ばれています。これは、呼吸などの特定の対象に注意を向けるのではなく、心に浮かんで消えて行くものを観察する方法です。時には、頭の中で実況中継しながら観察する場合もありますが、重要なのは立ち止まって評価せずに、ただ受け流すことです。すると、リラクサス集中はもろろん、余計な思考や感情に振り回されることなく、それらをモニタリングして客観的に捉える「メタ意識」の状態になります。

3つ目は「ラビング・カインドネス」で、日本では「思いやりの瞑想」「共感の瞑想」「慈悲(と慈愛)の瞑想」と呼ばれています。これは、苦しい状況にある人々を思い浮かべて、心の中で寄り添いひたすら思いやる方法です。他者に対する無私の共感に心を集中させる過程でストレスが軽減されること、また、利他的な態度が養われるにつれて幸福感や満足感が高まること等が報告されています。

## DMNが立ち上がる

フォーカス・アテンション (Focused Attention: FA) とオープン・モニタリング (Open Monitoring: OM) を比較してみると、前者では拡散する思考を抑制しますが、後者では抑制しないという違いがあります。そして、この違いが、次に説明するデフォルト・モード・ネットワーク (Default Mode Network: DMN) の活性化に差異をもたらします。

DMNとは、特定の活動をしていない安静時の脳活動の大半を占めており、複数の領域で構成されたネットワークが協調的に活動している状態と言われています。もしくは、これから起こり得る出来事に備えて、スタンバイしているモードと言えば分かりやすいでしょうか。この状態が活性化されると、無意識領域まで含めた記憶全体が結び付きやすくなるため、創造性が高まるのだそうです。

繰り返しになりますが、DMN活性化の条件は「特定の活動をしていない安静時」ですので、言い換えれば、特

定の対象に注意を集中していない状態です。したがって、FAとOMのうちDMNが活性化しやすいのは、ボトム・アップ型のOMであり、トップ・ダウン型のFAでは、むしろ活動が低下するという報告があります。ここから、アイデアやヒラメキはOMの時に生まれやすくなるということが分かると思います。

## 脳波との関連

FAとOMを脳波の観点から整理してみようと思います。脳波の説明を聞いたことがない方は(表1)をご覧ください。

FAは、リラックスが伴うとは言え、基本的には意識的に集中している状態ですので、ファストα波寄りの、周波数が高めのミッドα波ではないかと思えます(もしくは、ミッドα波とファストα波が共に強い状態)。実際に、FAを行なうと前頭前野が活性化するという報告もあるようです。また、分散しそうになるという意味では、β波に変わらないうようにα波を保ち続ける訓練とも言えるかも知れません。

OMは、リラックス集中しながら、あるがままの感情や思考を抑制せずに受け流すという点、また、気付きや共感が高まるという点から、やはりミッドα波ではないかと思えます。更に、OMを行なうと島皮質や扁桃体が活性化するという報告もあるよう

ですので、スローα波寄りの、周波数が低めのミッドα波だと思うのですが、いかがでしょうか(もしくは、ミッドα波とスローα波が共に強い状態)。

## 医療分野への応用

ちなみに、FAとOMは別々に実践することもあります。FA→OMのように一連の流れとして実践することもあるようです。

さて、慢性的な痛みやストレスの軽減に対する効果と、ニューロプラスティシティー (Neuroplasticity: 脳の可塑性) における変化が確認されました。

その後も、MBSRや類似の手法により、うつ病の再発防止、不安障害、パニック障害など心理的疾患の緩和、燃え尽き症候群など心理的問題の改善、高齢者の孤独感など社会的ストレスの軽減、皮膚炎や過敏性腸症候群などストレスが悪化の原因となり得る疾患の症状軽減というところで効果が確認されています。

1979年、マサチューセッツ工科大学のジョン・カバット・ジンが「マインドフルネスに基づくストレス軽減法 (Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR)」というプログラムを開発しました。

こうした成果が目目されてMBSRは世界に広まり、日本でもマインドフルネスという名称で頻繁に耳にするようになりました。(表2)にマインドフルネス訓練の一例を紹介いたします。

カバット・ジンは、禅やヨガの瞑想体験を基に、宗教色を排したプログラムとしてまとめたため、その実践方法は、これまでに紹介して来た瞑想法そのものです。

MBSRでは8週間の訓練を行います。その研究を通

イメーjingングを实践することも多いですが、ほぼMWTと同じ内容であることが分かります。マインドフルネスが有効であることは認めた上で、これであればMWTでも効果を出せるはず

- ① 背筋を伸ばした安定した姿勢で座り、両手を太ももの上に置か、掌を上にして体の前で重ねる。
- ② 視線を落とすか、目を閉じる(どちらでも可、自分にしっくりくるほう)。
- ③ 自分の呼吸に注意を払い、身体全体をめぐる呼吸の動きを追う。
- ④ 空気が鼻や口を出入りする際の腹部あたりの感覚を意識する。呼吸は一日中(生まれて以来ずっと)してきたわけだが、ここでは自分の呼吸だけに気をつける。
- ⑤ 呼吸の影響を受ける身体部分を1つ選び、注意をそこに集中する。呼吸そのものではなく、集中をコントロールする。
- ⑥ 注意がそれなのに気づいたら(そうなるのが普通だ)、注意を自分の呼吸へと戻す。
- ⑦ 5～10分後、注意集中からモニタリングに切り替える。自分の心を大空と見なし、思考と感情、感覚を流れる雲と見なす。
- ⑧ 呼吸とともに全身の動きを感じる。自分の感覚を受け止め、いま起きていることに気をつけ、体験の質の変化に注意を払う。音、匂い、そよ風の愛撫……思考。
- ⑨ 約5分後、視線を上げるか目を開く。

(表2) 出典:別冊日経サイエンスno.207 心を探る 記憶と知覚の脳科学134ページ

## ビジネス領域への進出

多少余談気味になりますが、マインドフルネスが、ビジネス領域で注目されている理由について、残りの紙幅を使い説明してみようと思います。

シリコンバレーのIT企業が続々と導入しているという触れ込みで注目を集めたようですが、その中でも2007年にグーグルが導入した「サーチ・インサイド・ユアセルフ(Search Inside Yourself: SIY)」の影響が大きいです。

SIYの内容を一言で言うならば、瞑想を取り入れた能力開発プログラムなのですが「グーグル社員5万人の10人に1人が実践する」と謳われるくらいですから、それだけ重視されているのでしょう。目的は、ストレス・コントロールや集中力の維持はもちろん、ラビング・カインドネス(Loving Kindness)を通じて、他者を思いやる能力や感情コントロール能力を高め「この知能指数」と言われるEQ(Emotional Intelligence Quotient)を向上させることです。

等にあるようです。

それに加えて、マインドフルネスがグーグルの哲学のようなものに近いことにも注目する必要があります。それを端的に表す考え方が、ゼロ・クリック・サーチ(Zero Click Search: ZCS)です。

現在の検索エンジンは、ユーザーが単語を入力して、表示された結果から情報を選択するという使い方をしますが、これら一連の行為が余計な手を煩わせていると考えます。そこで、機械が出来ることは機械に任せる代わりに、人間は人間だけが出来ることに集中して、目の前の現実をより高い解像度(High Definition Reality: HDリアリティ)で認識すれば、より人間らしい幸せな生き方が出来るという発想がZCSに繋がります。

このコンセプトに基づいて開発された製品が「グーグル・グラス(Google Glass)」であり、現在開発中の自動運転車「グーグル・ド라이バーレス・カー(Google Driverless Car)」です。具体的なものはYouTubeの「Google

Classes Project」にまとめられていますので、興味がある方はご覧ください。この動画では、人間と環境の関係において、環境の方を変化させて人間に近付けるというグーグルが目指すZCSやマインドフルネスの理念が、よく表現されていると思います。

ちなみに、アップルの創設者であるステイブ・ジョブズも、若い頃から瞑想を実践していたとか、禅に傾倒していたというのは有名な話ですが、この場合の瞑想は「自己変革」を目指したものだと思っています。

実際、アップルの製品には、人間を拡張させて環境さえもその一部に取り込むことが、自分らしさの発現を動機づけ、延いては幸福に繋がるという発想が通底しているようです。その上で、有名な「シンク・ディアフアレント(Think Different)」は考えることを、「エア・ヴァース(Your Verse)」は行動することを促していますが、この辺りのコンセプトは、やはりYouTubeの「What Will Your Verse Be? (iPad TV CM)」を閲覧した

だくと分かりやすいと思います。あるいは「アップル・ウォッチ(Apple Watch)」の動画にも、興味深いメッセージが込められていると思います。

## おわりに

マインドフルネスのプログラムにレーズン・エクササイズ(Rain Exercise)というものがありません。これは、一粒のレーズンを、五感(視覚、触覚、嗅覚、聴覚、味覚)を総動員して堪能するという内容ですが、その状態がマインドフルネスなのだそうです。MWTで言うところの「おいしそう、おいしい、おいしかった」ですね。それに加えて、朝の「いいことがある」と、夜の「よかった、ありがとう」を習慣化すれば、マインドフルな状態で1日を過ごすことが出来るようになります。自己変革に使うもよし。目標達成に使うもよし。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れば、より具体的な成果の視覚化も可能ということを強調して、今回は終わりにしようと思えます。