

# 不食の人・ 秋山佳胤氏の 生き方

「食べない人たち」マキノ出版を読んで、著者の秋山佳胤氏に直接会っているいろいろ話を聞きたいと思うとすぐ実現してしまう妙。

快諾をいただき半蔵門の法律特許事務所を訪問しました。

対談レポートは2017年5月号に掲載されます。



半蔵門のLOUTUS法律特許事務所にて

## 必然の流れ

昨年3月の健康診断で、大腸に大きな腫瘍のあることが分かり、細胞診では悪性で直ちに入院手術しないと余命6か月と言われました。

その瞬間「あ、よかったー」と心の中で思ったのが妙。別にガンになることを期待していたわけではないが、理由は後追いで、次から次へと頭に浮かんでくるのです。

「よかった、ありがとう！」のMWTの反射がこんな状態でも起きる。だから気分が落ち込まないですみます。

先ず9月に開催予定の日本医療催眠学会で「脳波と催眠」についての講演を依頼されて



「食べない人たち」(マキノ出版)

いたので責任は果たせるし、夏の集中内観のお手伝いもできる。毎年5月の沖繩KBC学園新入生たちへの講演もできる。

さらには、かねがね手つかずで気にしていた終活も6か月あればかなりのことができ。だからルルン気分なのです。

家に帰るとWifeが気にして待っていて「どうだった？」の問いに「大腸に大きなガンができていた」と握り拳を見せると「あら、よかったじゃない！」これまたMWTの成果が表れたわけです。

夜には召集をかけたらしく、3人の子供達家族が心配顔で集まって来たが、久しぶりに笑いが絶えない楽しい夕食となったのです。

6か月後にはこの世を去るわけだから何か言い残しておきたいと、日ごろ語ることがないキュプラロスの「死の間」シャーウィンの「人間らしい死に方」や輪廻転生とか魂など、これほど話が盛り上

がったことはこれまでに一度もなかったですね。

そして最後に、これは全員に猛反対されたけどチャンスだから非医学的療法で治療すると宣言したわけです。

具体的には本機関誌5号に紹介した4つの方法を2か月ほど行った後に入院切除するということを、診断担当医に自己責任の形で承諾してもらったのです。結果は報告した通り大成功でした。

そうなると問題はなぜ大腸にガンができてしまったかですが、少なくとも5年前には健康であったことは事実です。

いろいろ調べて行きつくところは食事に関することになります。ガンになり易い食事、なりにくい食事：読むとなるほどと思われる理由が主張されていますが、自分の78年間の生活を振り返るとあまり当てはまらないのです。

小食やファステイング、断食の薦めもありました。3週間の断食は経験がありますのでいいかも知れません。でも

断食を続けるわけにはいかないよね、と思っていたら何と不食の人が元気で活躍していることを知りました。

## 水の供給源は？

早速アポイントを取り麹町のロータス法律特許事務所を訪れました。絶好のチャンスです。から了解を得て、秋山さんの右脳と左脳との脳波、秋山さんと私との脳波のシンク口をモニターしながらのインタビューです。脳力開発研究所住友所長の立会いの下での実験です。

8年間、水も飲まなければ何も食べない人ですから、何からどう話していいか悩みましたが、写真でお分りのように肌は艶々、にこやかに元気、手造りのライアーを奏で、お気に入りのシンギング・リンのハーモニーで事務所を迎え入れていただきました。

趣味ですが、自家焙

煎のロータスコーヒーを入れていただきました。ご自身では飲まないけど、相手の反応を楽しむのだそうです。

断食のような修行ではないので絶対に水を飲まないといけない決めた訳ではないけど、飲みたくないから飲まないだけだと言われます。

それにもかかわらず肌艶はよく、汗はかくし小便もする。この水分補給は一体どのようなメカニズムが働いているのでしょうか？

考えてみれば空気中では水分だらけ。除湿機を運転すれば水は溜る。趣味で洋ランを栽培しているがバンダという種類は空中に根を伸ばして空気中の水分を吸収している。下手に水をかけると根が腐ってしまう。人の皮膚も細胞の働きで水分を吸収できるのかしら？

すかさず秋山さんはニコニコしながら2013年パレスチナに平和使節団として行った際、マラソンしないかと誘われて走ったんですよ。結構

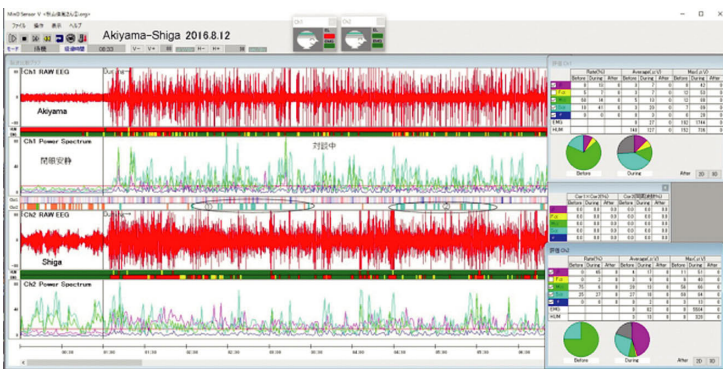
汗をかきましたね、でも多分湿度はかなり低いと思いますけど、恐らく空気中の酸素と水素で水を合成しているのではないかと思っています。

全く思いもよらなかった話にビックリ仰天！

我々は水を飲み過ぎるから細胞本来の水を合成する機能をサボらせてしまう？

熱中症予防に水を飲め、水を飲めというさい。ペットボトルの水を携帯する人が目立つ。

昔は運動中に水を飲むなど怖い位に叱られた。どこでどう変わったのだろうか。話を聞きながら、いわば常識とされている今の生理学の考え方を根本的に整理する必要を痛感した次第です。



対談中の秋山さん(上段)と志賀(下段)の脳波。対談中秋山さんの脳波には7.8Hzのスロ-α波が頻繁に観察され、その影響を強く受けて志賀の脳波にも7.8Hzが見られる。



この7.8Hzが天界のバンアレン帯のプラズマ振動と共振してエネルギー補給されているのではないだろうか？

## プラーナを食べる？

あらかじめ本で読んでいたので心の準備はできていたものの、何も食べないという事は衝撃が大き過ぎます。断食のように意思の力で食べないのではなく食べたくないうから食べないだけと言うのです。

体は成人で60兆個の細胞でできており、代謝により毎日4000億個の細胞が入れ替わると言われています。それを食で材料を補っていると理解していたけど、秋山さんはどうなっているのでしょうか？

爪も伸び、髭や髪の毛も伸びるそうです。その材料を補給しなければなりませんよね？そこが知りたいと聞いたら、水と同じですよ。空気中には窒素も二酸化炭素もある。カルシウムも燐もある。これらを原料にして細胞君が造ってくれるんじゃないですか？そこは科学者の仕事でしょ？



## 不食の人・秋山佳胤氏の生き方

私たちは食によって材料を補っていますが、食が絶たれると細胞の自衛が始まる。過剰に供給されるから細胞の持っている機能を放棄してさばり癖がついているのでしょね！ヨガの経典ヨガストトラにはプラーナを食べる行法があり、30年も食べないジャイナ教の司祭がいて、実際に会ってみるとふくよかな体格で、修行

の成果かなと思いましたが、秋山さんは一切の修行なしです。から、人間本来の持つ機能なのかなと思われまます。

なぜ本格的に研究されないのか不思議でなりません。本質を掴めれば食糧問題は解決できると思われるのです。

ところでプラーナとは一体どんなものなのでしょう？

ヨガの専門家に聞きますと、プラーナとはチャクラを通じて体内に入ります。エネルギーで、「気」の別名なのだそうです。

プラーナを効率的に吸収できれば、肉体的に健康に過ごしたりハツラツとして

若々しく生きたりすることができます。まさに秋山さんの日常ですが、いろいろ伺うと特別なことは何も

していないようです。だとすれば誰でもできる、気が付かないけど誰でもやっていることも知れませんか！

強いて特徴をあげれば明るくニコヤカで止めどもなく話が流れ出て来る。対談中の脳波を観ると7・8Hzのスローα波と10Hzのミッドα波が交互に強く出ている。次から次へと閃いてそれを論理的にまとめて話す。ひよっとしてこの7・8Hzのとき天界の電離層のプラズマ振動のエネルギー補給がされているのではな

かろうか？ そんな気がしてきました。

私の脳波もときどき7・8Hzで共鳴が見られ、エネルギー補給を受けているのかな？ 喋れば喋るほどテンションが上がって今までにない体験でした。

そうだ、これからの講演は7・8Hzで喋ることを心がけよう。そうすればエネルギー補給をいっぱい受けて、講演の終わりころには元氣溌刺で過ごせそう！

### 体の動きは脳波の影響を受ける

人気の秋山さんの講演会は多い。インタビュウのため情報を得ようと2か所ほど参加した。いずれも開場前からお手製のライアーとシンギングボウルを奏でていて訪れる参加者に笑顔を交わしている。部屋にいい、気が充満している感じだ。

このときシンギング・リンの音が印象的でした。音の周波数はシンギングボウルのサイズや材質で決まりますが、強弱の揺らぎ(ビブ

ラート)はマレットの動きで決まります。その動きは奏者の脳からの信号であり、奏者の脳波が強く反映されます。シンギングボウルをこするよう

に回したときに奏者の脳波状態が手の動きに反映され、それがサウンドの質に強く影響するものと思われまます。

趣味とか好きなことに没頭しているときには多くの人は10Hzのミッドα波が強くなります。だから秋山さんも10Hzのミッドα波が強い状態でシンギング・リンを奏でたのだと思います。上手だなあという印象でした。

ところが途中からかなり違う印象の音に変わったのです。表情も恍惚感と言うか自分の世界に浸り込んだというか、心と魂が強く揺さぶられるようなサウンドが響きました。

無心の状態で演奏すると脳波は7・8Hzのスローα波が優勢になりますが、シンギング・リンの音の強弱の揺らぎもその影響を強く受けているのではないかと思います。



# クリスタルボウル サウンドと脳波

かつて汐留にあるクリスタルボウルジャパンのサロンにお邪魔し演奏者（石塚麻実さん）の脳波と、奏でられるサウンドとの関係、そのサウンドを聴いている人の脳波との共鳴関係を調べたことがあります。

多くの場合、演奏者の脳波は初めはリラックスした10Hzのミッドα波が優勢ですが、演奏の進行に伴い気分がのめりこんで催眠トランスに近い状態になるようです。脳波は徐波化され、7〜8Hzのスローα波が頻繁に観察されます。クリスタルボウルサウンドのビブラートは10Hzが多く目立ったのに次第に7〜8Hzが増えてきます。10Hzのビブラートは恐らくミッドα波を反映しており、このときの音を聴いた人は上手な演奏を印象づけるようです。

ところが7〜8Hzのビブラートを含むサウンドは涙が出

たり、心と魂が揺さぶられるというような印象を与えるようです。

赤矢印で示す部分のサウンド波形は、演奏者の右脳と左脳とが7・8Hzで共鳴したときのものですが、見事に7・8Hzのビブラートが強くかかっているのが分かります。

このときは、聴いていた被験者の2人ともに感動して涙が出てしまったと言っていました。

無心のトランス状態で演奏すると、脳波は7・8Hzのスローα波が強くなり、サウンドのビブラートも7・8Hzになり、聴く人の魂が揺さぶられるようです。

このように演奏するために練習を積むだけではなく、別途、脳波を7・8Hzのスローα波が出る瞑想体験のようなものが必要だと思われま

似た現象は本機関誌3号で報告したメミグレースさんが指笛を吹いているときの脳波とサウンドのビブラートが7・8Hzになった時、周辺に

鳥がたくさん集まってきて囀り始めたり、オペラソプラノ歌手の柏田ほづみさんが御岩神社で歌の奉納演奏をしているときも野鳥が集まってきて喧しい位に囀ったりしていました。

どちらの場合も脳波は7・8Hzが優勢でした。

## 7・8Hzは 自然界のゆらぎ

YouTubeで「柏田ほづみ、鯨」で検索されると、小笠原沖でホウエルウオッチングボートの船先で歌っているほづみさんと、その声に魅かれ手の届きそうな近くに姿を見せた鯨親子の動画を観ることがができます。警戒心が強いはずの親子が近くに来るのですから、余程安心感が親しみを与えたのでしょうね。

ところで、臨床脳波の教科書によると、人の脳波の平均周波数は成長と共に速波化される、とあります。具体的には、幼児期では7〜8Hz、成

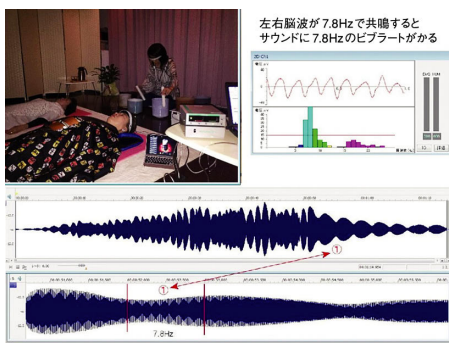
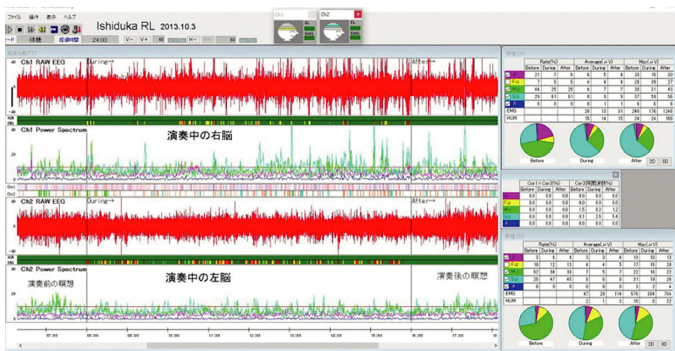
長と共に8〜9Hz、成人になると9Hz以上のようなようです。もつともかなりいい加減な記述でどのような状態の脳波かの記述はありません。

成長と共に知的活動が活発になり右脳と左脳の機能分化が進んで、より人間らしくなります。その分、生き抜く力が落ちていくかも知れませんね。

秋山さんのようにスローα

波とミッドα波が同時に出るのがいいのでしようが、MWTのように寝るとき息を吸いながら「よかった」息を吐きながら「ありがたう」と思い、しばしい気分に入りながら眠りに就くことをお薦めします。

実際に脳波を測りますとかなりスローα波が優勢になっています。



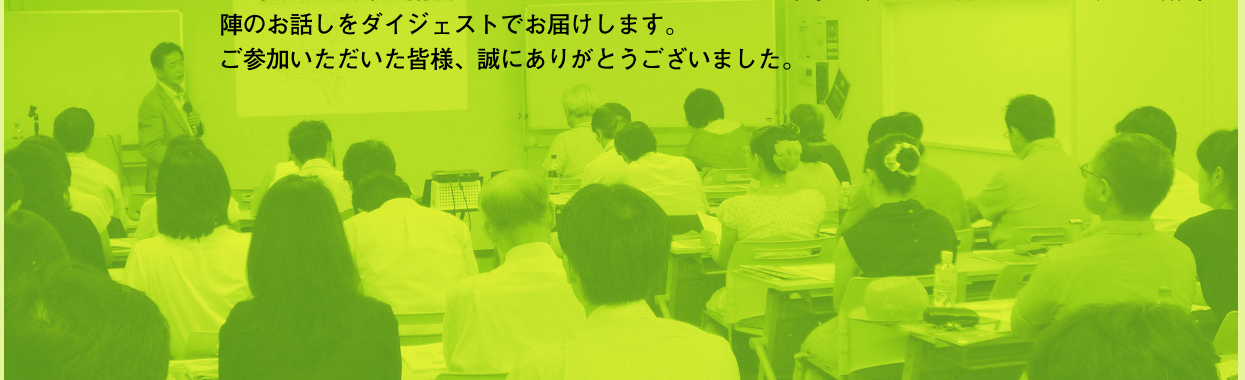
クリスタルボウル演奏者の右脳（上段）と左脳（下段）の脳波。演奏と共に右脳と左脳とのスローα波でのシンクロの頻度が増える。脳波がシンクロしているときのサウンドには7.8Hzの強いビブラートが見られる。

工学博士  
志賀一雅

## メンタルトレーニング講演会

博多 — 北九州 — 大阪 — 東京

5月から8月にかけて福岡～大阪～東京の3大都市ツアーとして「工学博士 志賀一雅 メンタルトレーニング講演会」（北九州会場は「イメージトレーニング講演会」）が開催されました。九州、大阪会場の講演会レポートと、P16～P17では東京会場でご登壇いただいたゲスト講師陣のお話をダイジェストでお届けします。ご参加いただいた皆様、誠にありがとうございました。

5月15日(日)  
博多会場

博多バスターミナルビル

レポート  
中山淳子 (MWT協会理事)

志賀一雅博士によるメンタルトレーニング講演会が福岡市内で開催されました。

講演会のテーマは「マインドフルネスが目指すものは？」ご自身の痼疾服体験、子どもの声の騒音問題、など時事問題も絡めてMWTの効用をわかりやすく話してくださいました

志賀先生。

今回福岡市内だけでなく、遠くは四国、広島、大分などからもご参加が。

志賀先生の講演の後にはMWTを実生活に活かしているらっしゃるMWT上席指導講師の平真理子先生の体験談、そして実際に平先生にMWTを指導をうけたおふたりの方が体験談を話してくださいました。

最後には志賀先生からの総括とイメージトレーニングであつというまの2時間が過ぎていきました。

志賀先生が常々お伝えされる「おいしそう。おいしい。

おいしかった」「よかった。ありがとう」このフレーズを再度志賀先生から直接聞いて「また日常に活かしていきたいです！」と心新たにされた方、また初めてこのフレーズを聞き、「これなら私でもやれそう」と思われた方、などありがたい感想も講演会後にたくさんいただきました。

MWTの勉強会やより深く学んでもらうための資格取得講座、定期的に福岡市内でも開催していきます。

5月16日(月)  
北九州会場

KMMビル

レポート  
本松英治 (MWT協会委員)

志賀一雅博士によるイメージトレーニング講演会が北九州市で開催されました。

子育て中の方はもちろん、スポーツ指導者や医療関連従

事者など、たくさんの方にご参加いただきました。

イメージによる病気の克服や、子育てへの活用方法、またスポーツ選手へのアドバイスなど、実際に志賀先生の行われた指導内容を具体的に話していただきました。

質疑応答でも、全ての質問に対して丁寧に解答していただき、イメージするときの重要なポイントなども伝えてい

ただきました。

あつという間に予定時間となり、終了後も先生への質問で列ができていました。

メンタルトレーニングとイメージトレーニングは切り離さず、トレーニングの併用により、大きな効果も期待できます。これからも勉強会を通して、多くの方にイメージトレーニングを学んでいただけたらと感じました。

# 7月3日(日) 大阪会場 大阪府社会福祉会館

レポート  
斉藤義生 (MWT協会代表理事)

2016年の志賀一雅博士による3大都市ツアーの第3弾として「メンタルトレーニング講演会」を大阪市中央区で開催しました。

当日の大阪は35度とかなり暑い日でしたが、大勢の方にお集まりいただきました。

今回は早い時期に申込が定員に達しましたが、強いご要望をいただき席数を追加して当日を迎えました。

今回ご参加いただいたのは主に以下の方々でした。

- ・ 志賀先生の昔からのファン
- ・ MWT資格者、会員
- ・ 教育関係者
- ・ 介護、福祉関係者
- ・ スポーツ関係者
- ・ 一般の方

今回のテーマである「今、マインドフルネス〜メンタル

ヘルスが目指すものは？」に向けて、初めての方にも理解できるように志賀式メンタルトレーニングの骨子についてお話いただいた後に、テーマに沿った事例や研究内容を含め、わかりやすく、かつアグレッシブな志賀博士の仮説も含めたお話が展開されました。

後半はトレーニングの実践法を中心に伝えられ、最後は参加者全員での「これから健康と目標達成に向けてのメンタル（イメージ）トレーニング」を志賀博士の誘導により実践し、清々しい雰囲気の中、会は終了しました。

終了後は会場に残られた来場者の方々が次々に志賀博士にご挨拶／質疑応答に訪れ、写真撮影なども含めにこやかな雰囲気です。一時間語り合い、会場を後にしました。

その後、関係者の皆様と懇親会の時間もあり、メンタルトレーニングの未来について改めて語り合い大きな可能性を再確認することができました。

現在、厚生労働省による

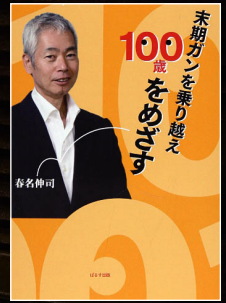
「ストレスチェックの推奨」など、メンタルの重要性に関する認識が高まっておりますが、多くの方からご相談いただくのは「ではどのような方法で対応すればいいのか？」という内容です。

さまざまな情報が氾濫する中、「問題が起こる前（予兆がある時）」「問題が起こった後」に、どのように対応するかについて明確な手法を提唱している志賀式メンタルトレーニングが、大きな一つの回答になる事を改めて強く感じました。

その理論もさることながら「実践すれば必ず成果が出る」志賀式メンタルトレーニングは「いつでも、どこでも、簡単に、自分自身で」実践できます。

あとは「実践するか？しなやか？」になるのですが、この日お集まりいただいた皆様が継続的にトレーニングを実践され、それぞれの日常において、その成果を体感している事を心より願う次第です。





「末期ガンを乗り越え100歳を目指す」  
(ばるす出版)

志賀一雅 ◆ 特別対談

# 末期ガンを乗り越え 100歳を目指す

著者 春名伸司さん

春名 伸司 (はるな しんじ)

1958年 岡山県生まれ  
1981年 岡山商科大学卒  
全国農業組合連合会に入会  
1994年 岡山県庁に入庁  
2001年 5月 中咽頭ガンIV期の手術  
8月 退院  
2002年 7月 職場復帰  
日本カウンセリング学会員  
森田療法学会員  
日本笑い学会員  
郭林氣功師

**志賀・春名** お久しぶりです。  
**志賀** 3年ぶりですよ。姫路のWAH AHAの会で初めてお会いしましたが、何も知らずに春名さんの講演を聞いていたら、私の名前が出て来て驚きました。

**春名** ガンになった時、先生の本とCDで癒されて、それが本意にある意味、僕の心の拠り所みたいになっていました。ですから、尊敬する先生にお会いする機会を頂けて、非常に嬉しいです。ありがとうございます。

**志賀** お役に立てたということとで、嬉しく思います。春名さんとの対談は2人だけではもったいないので、多くの人にお伝えしたいです。今日はよろしくお願いします。

## 2人に共通した意識

**志賀** 春名さんは相当の大病でしたよね？

**春名** そうですね。中咽頭という喉の奥のガンで、手術は14時間くらいです。舌の奥に腫瘍ができていたので、それを取り除きました。太腿の筋肉を移植しましたので、今は普通に喋っていますが、手術後1週間は植物状態で、気管

を切開して呼吸器を付けていました。

**志賀** 発覚する前に、自覚症状のようなものはなかったのですか？

**春名** 最初は頸部のリンパ節が腫れて、米粒くらいのプリプリとしたものができました。それが1か月くらいになると、ピンポン玉1個くらいになり、その後ピンポン玉2個くらいになった時、さすがに心配になって病院に行きましたが、その時まで病気をしたことがなく、病院といえは内科しか知らなかったもので、とりあえず内科に行ったんです。そこで「異常なし」と言われたのですが、そのまま放っておいたんです。ますます大きくなって来た時、もう一度同じ病院に相談したところ、実は首からは内科では分かりませんということ。結局、大学病院の耳鼻科で検査して、IV期の中咽頭ガン、転移もあるし浸潤も激しいという説明を受けました。

**志賀** それにしても、お話を伺う限り、あまり神経質でないというか健康を気にしないというか？

**春名** 小さい頃から大学、社

会人とバスケットボールをしていたこともあり、無理が利く体だと思いついていたんです。そのせいで、肉体的にも精神的にも無理に無理を重ねるところがありました。病は気からと言いますが、病気になる1年前の自分はストレスばかりで楽しいこともなく、それは思い込みだったんですけど、とにかく人生が面白くないし、働き詰めみたいな状態でした。そのストレスから逃れるために、暴飲暴食や深酒ばかりで睡眠もろくに取らないような毎日を送っていたんです。生活習慣を乱して、体に負担をかけて病気になったという典型的なパターンですよ。

**志賀** でも、IV期という診断結果が出て驚かれたでしょう。ガンなんか関係ないと思っていたのが、突然降り注いで来たわけですからね。そして、転移が進めば取り返しがつかないということで手術を決断されて。

**春名** 最初は、自分で治そうと思って手術を断ったんです。医者言うことが信じられないというか、自分で確認したいというか、自分でも、

とにかく手術はしたくないと断ったところ、ケンカ別れみたいになって退院させられた感じですね。そこから、色々勉強を始めて、ガンの本もたくさん読むようになりました。基本的に僕が取り組んだことは、体を温めることと運動、それから食事療法です。運動は郭林気功という抗ガン気功、体を温めることは半身浴、食事は玄米・菜食・少食にして百回かむ、それらを3本柱として徹底的に行いました。

僕から質問しても良いですか？ 先生の部位はどこでしたか？

**志賀** 健康診断で分かったのですが、上行結腸でフェーズ3Bでした。小腸と大腸の境ですが、幸い隙間があり流動物が通るから痛くも苦しくもなかった。でも、時間の問題で、1〜2週間のうちに腸閉塞を起こすからと大病院を紹介してもらいました。そこでの診断で、即入院手術しないと助からない、このままでは余命6か月と言われました。それを聞いた瞬間、反射的にあよかったと思えたのです。普通は落ち込むのですが、

日頃のMWTのお陰でしょうか、喜びが湧き出て来て、理由は後から思い浮かぶのです。診断を受けたのは昨年3月で、9月27日に予定している日本臨床催眠学会で「脳波と催眠」と題する講演には間に合う、よかった！と思えたのです。実は9月27日は私の誕生日でして、同じ日に生まれて同じ日にこの世を去るのもカッコイイじゃないですか。そんなウハウハした気持ちになりましたね。

**春名** そんな時に喜びを感じられる…すごいですよ。

**志賀** 病院からの帰り道でも、9月までにあれもしたい

これもしたいと思いつかび、入院手術は2か月猶予してもらいました。医者は絶対に助からないですよと呆れていましたが、その間はチャンスです。それから、非医学的なことを色々試みました。

**春名** 具体的には、どういうことをされたんですか？

**志賀** 朝6時に目が覚めるので、GCN世界意識ネットワークで5分間瞑想するのが日課なんです。そして、気分が良くなったところでサイモン療法です。自分のガンの



塊を想像して、そこにTキラー細胞が群がり、ガン細胞が食べられて小さくなって、あよかった！さあ起きよう。30秒くらいですけど、毎朝やっています。振り返りますと、これが一番効いていたと思います。寝る時も「よかった、ありがとう」を思いながら、ガンが小さくなったところを想像して喜びに浸る。それだけです。大切なのは、期待感と喜び、満足感です。こうするとガンが治るといふ期待感、そして満足感ですよ。その結果、Tリンパ球が活性になり免疫力が高まる。カール・サイモン

### SHINJI HARUNA × KAZUMASA SHIGA

トンのGetting Well Again (邦訳:ガンのセルフ・コントロール)が拠り所でした。**春名** 気の持ちようで、雲泥の差になるわけですね。

#### 思い方で すべては決まる

**春名** 僕は今、父子家庭で子供を2人育てながら、住宅ローンを抱えてフルタイムで働き、NPOを作ってボランティア活動をしています。実際のところ、仕事から帰れば子供のご飯を作り、掃除も洗濯もするわけですから、やっていることはガンになる前と変わらないか、もっと過酷にな

っているくらいです。でも、その状況がすごく嬉しいんですよ。

以前は、何でこんなことをしなければいけないのかと不満ばかりで、背負い切れなくなっていました。それが今では、トラブルがあっても何でも来いというか、逆に神様から無視されていないような気がして嬉しくなるんです。

色々経験できたおかげで、父子家庭や母子家庭でガンを患っている人にも、住宅ローンや借金を抱えている人にも、フルタイムで働いている人にも、すべて自分の体験をもとに大丈夫だよと伝えられます。そういうお役目を与えられたことがありがたいし、そう思っているから再発しないと思うんです。

**志賀** 環境に恵まれ、よかったですと思える状況をよかつたと思うのは当たり前で、むしろ誰もが大変だと思ふ状況を、神様が与えてくれたチャンスという感じで喜びに変えられるかどうかですね。それが出来るか、おそらくTリンパ球の数が増え活性化する…。そのおかげで再発しないということなのでしょうね。私





の場合も、手術してガンを切ってみたら壊死していたんです。

**春名** 僕もそんなんです。

**志賀** そうでしたか。本当はすっかりガンが消えていると期待していたんですが、医者から見れば2か月も放置しておいてそんなことは考えられない。CTにも大きなガンが写っている。だから入院切除しましたが、ガンの塊は殆ど壊死状態だったようです。医者は首をかしげていましたが、きつとTリンパ球が殺してくれたんですね。ですから、期待感や喜び、満足感が必須ですよ。夢や希望があると素敵なんです。

## 想像力(イメージ力)が決め手

**春名** 僕もそうだったんですけど、死の恐怖に負けてしまいそうな時が誰にでもあると思います。そういう時、先生はどういう思いから、手術を伸ばすような決断を、勇気を持って出来たんですか？

**志賀** 恥ずかしながら、確固たる考えを持っていたわけではないのです。ただ、歳は歳ですし、人は誰しも亡くなり

ますから、あとは時間の問題というところで死を覚悟していた部分はあります。どうせ死ぬなら穏やかに、これまでの体験に喜びと感謝の気持ちで、願わくば死を実感しながらこの世を去りたいという思いはありました。

家族に「ありがとう。お父さん先に逝くけど泣かないでね」と言いながら消えるのが理想的かなとか。でも、死に様を家族に見せるのも酷かなとか迷いはありますけどね。そう考えると、余命6か月と言われた時の「ああよかった」という思いに無理はないんです。むしろ、ある程度の時間をもらえたので、死に対する準備が出来ますからね。

**春名** 僕は何をしたかと言いますと、1つ目は、ガンの自分があるがままに受け入れることです。先生はすごく淡々とされていたようですけど、多くの方は自分が幸せだった頃のことを思い出し、今を悲観してしまっています。その状態が続くと、自分を治す状態に入れませんか、いかに良い療法を取り入れたとしても全く効きません。自分の意識がガンに向いていないから、

Tリンパ球に作用しないという感じでしょうね。ですから、過去のことは置いて、ガンのこと、家族のこと、子供のこと、仕事のこと、家のこと、そういう今をきちんと認める必要があります。それが出来た時に初めて、冷静に前を向いて考えられるという思いを、まずは僕なりに実践してみました。

2つ目は、先生と同じ、死の覚悟です。氣功を習いに中国に行った時、現地のガン患者さんと会話をしたんですけど、日本人と対照的で元気な方がたくさんいました。死がそこにあるとしたら、その直前まで、やりたいことをやって生き抜かないと損という考えなんです。治す時は思いっきり自分のことだけをして、仮に迷惑を掛けても、恩返しは治った後であれば良い。その辺の割り切り方は、見習うところがたくさんありました。正に「病気になるっても病人にならない」ということですね。

3つ目は、どう死にたいかを考えた時に、やはり先生と同じで、笑って死にたい、人生に満足して死にたいと思いま



## 対談雑感

志賀一雅

した。そのために、残された回復の時間をどう過ごすかと考えたなら、子供に自分の背中を一分一秒でも長く見せたいとか、自分が伝えたいこと、教えておきたいこと、そういうものがパッと想像できたんです。その瞬間に、生きるエネルギーがものすごく湧いて来て、もう無駄な一日なんて全くなくなりました。

**志賀** 自分自身も心から笑いながらこの世を去りたいし、家族にも笑いながら見送ってもらいたいですよ。嘆いてくれるなよ、涙はいらないよとか、そんな思いでしょうかね。今日は良い話を伺えました。勇気を頂きました。ありがとうございました。

**春名** こちらこそ、ありがとうございました。

【手】

姫路の木元聖花さん主宰のNPO法人WAHHAの会に呼ばれて講演した時に春名さんがガンを克服された経緯を報告されて、凄いなあ〜と感心して聞いていたら何と私の名前が出てメンタルトレーニングが役立ったとのこと、とても嬉しかったことを記憶しています。その時は自分がガンになるとは思っていませんでしたが、いざ思ってみて春名さんのご体験談がいかに心強く支えになったか、そしてMWTがいかに役立っていたかを実感しました。9月24日にWAHHAの会で春名さんと、MWT講師の三鍋和美さんとのジョイント講演会も実現し嬉しい限りです。

# 新時代の脳波バイオフィードバック装置

## アルファテックが開発者対談

志賀一雅 (MWT協会会長 工学博士)

山岡敬章 (メンタルラボ代表)



山岡 敬章 (やまおか たかあき)  
1964年、大阪生。京都在住。23才でソフトウェア開発会社を起業。現在は、知的財産・特許関連のコンサルティング、システム開発会社の経営のほか、有志組織メンタルラボによって生体信号の応用システムの研究・開発を10年以上行っている。志賀先生の発想に共感し、アルファテックにいままでのノウハウを注ぐことを決心し、開発をともにしている。

### 驚愕の小型デバイス！

**志賀** いま開発していたいだいている装置の特徴を伺いたいたのですが…。

**山岡** 最大の特徴は小型化です。スマートフォンサイズです。スマートフォンサイズでも気軽に持ち歩いて、電源のないような場所でも脳波が測れます、というサイズです。

**志賀** 乾電池での動作ですか？

**山岡** はい、単三電池2個です。ですから表面的にはスマートフォンサイズで、厚みは3倍程度です。そして、徹底してローノイズ化にもこだわりました。

やはりお客様のニーズが非常に高度になってきているので僅かな信号の変化もしっかり捕らえられる。さらに志賀先生が提唱されている10Hzとか7・8Hzですね。細かな波形



を見逃さずに分析できることも特徴です。徹底的にノイズを除去するため贅沢な部品とソフトを使った装置になっております。

**志賀** 装置がいくらローノイズでも被験者の体のノイズ、いわゆるアーティファクトが問題ですよ、体動や瞬きや眼球の動きとか…どうし

ても強い信号で飽和してしまう。そのような信号を無理やりFFT処理しても意味がないし…その点は何か工夫されていきますか？

**山岡** はい。額の緊張や目の動きなどの筋電を伴う大きな信号に対してはピークシフト技術を使っております。ピークシフトとは信号のピーク、極度に大きい信号が来たときには生データを保存しながらも、分析可能なデータだけをFFT変換して表示するという方法です。

### ハードとソフトとの絶妙なコンビ

**志賀** それをリアルタイムでできるんですか？ 実際に計測すると瞬きとか瞼の痙攣が多くて、それが信号にかぶるのて正確に分析できない、そこをソフトでカバーしてくれる！

**山岡** 仰る通りです。痙攣とか筋電の瞬時の動きなど短時間の強い信号はジャンプさせるソフトウェア技術によって、筋電の影響が出すぎずに結果を見られるようになりました。

もちろん生信号は加工せず保存しますから、劣化のない再生が可能です。また、筋電信号の頻度が多めに多い時にはアラームが表示され「できるだけ静かにしてください」という趣旨のメッセージが出されます。

**志賀** そこは新装置の強みです。ね、リアルタイム表示ですよ、ね？

**山岡** はい、リアルタイム表示です。数秒おきですね。

**志賀** それは画期的！これまでのこの種の装置は計測者がモニターを覗ながら被験者を注意する。後で不要データを削除する。それをシステムが

やってくれる！

**山岡** その通りです。実際にピークシフトなどの技術によって、ディスプレイ上でご覧いただく波形は大変見やすくなります。3D表示なども、見やすくなります。

**志賀** いいですね。そこが今まで苦労していたんです。瞬間的なノイズ信号などがそのまま表示されると、何か凄まじいことが起きていそうで、でもそれは脳波ではない。被験者への説明に苦労します。

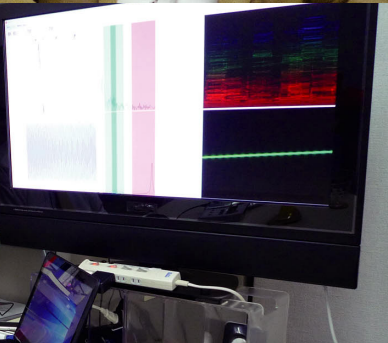
**山岡** そこはシステムでカバーさせていただきます。

**志賀** 他に特徴がありますか？

**山岡** はい、実はこの小さなケースの中には2つの回路群が入れてあります。専門的には「2チャンネル」と言いまして、2つの脳波のコリレーションを分析できるので。例えば右脳と左脳との脳波的な関連とか、2人の脳波の比較・相関分析が可能です。

### 脳波の相関分析がポイント！

**志賀** それはあるがたい！今までアルファテックを2台用意して計測してきましたが、新型では1台でいい。



一般に $\alpha$ 波がどのくらい出ているかで評価されていますが、同じ $\alpha$ 波でも質の問題がありますね。2つの脳波の相関分析が重要になってくる。

小さい子供の脳波を測りますと、 $\alpha$ 波が強く観察できますが、右脳と左脳とでコヒーレントの連続です。それが、中高生や大人になるとバラバラになる。思考と感性とが無関係に働いてしまうのでしょうか。音楽を聴きながら本を読む。脳の中では相互に関連無く情報処理する結果でしょうね。ながら族が増えたからでしょうかね。社会現象でしょうか、バイオフィードバック法でトレーニングするとコヒーレンシーが増加する。そうすると論理性と感性との調和が取れてきますね。

**山岡** 新型システムは、トレーニング・システムへの拡張

も予定しており、その部分の活用も重視しています。

### ミッド $\alpha$ 波とスロー $\alpha$ 波

**志賀** こうなるとさらに欲が出て、7・8Hzと10Hzですね。10Hzは新皮質の活動。仕事や勉強、スポーツなど能力発揮できる状態です。言葉やイメージなどで条件づける。7・8Hzは脳幹とか辺縁系などの思考を伴わない情報をキャッチして適切に行動できる状態なのかな？

無心の状態とか思考を手放した状態です。ESPやPKを発揮できるコンディションですね。7・8Hzはシューマン共鳴で右脳と左脳と7・8Hzで共鳴すれば、電離層とも繋がること期待できます。不食の秋山さんとの対談で7・8Hzが頻繁に観察され、私も影響されました。

**山岡** なるほど！

バイオフィードバック機能で意図的に7・8Hzをコントロールできると面白いですね。**山岡** はい。一般的な脳波装置は $\alpha$ ・ $\beta$ や $\theta$ ・ $\delta$ という括弧で表示する慣習ですが、志賀先生監修の装置ですから7・8Hzは特別に表示できるシステムにしてあります。

**志賀** それは嬉しいですね。ただ自然界に揺らぎがあつて多分ガウス分布だと思えますが若干のバンド幅は必要です。これまでいろいろな方の脳波を測らせていただいて、不思議な人は7・8Hzが多いのです。

**山岡** 人類も地球の一部、ひいては太陽系の一部宇宙の一部というイメージがありますね。

**志賀** ところで山岡さんにも不思議な感覚をお持ちですよ。差し支えない範囲で聞かせて下さいな。

### なぜ脳波に興味を持ったか

**山岡** そうですね。そもそも脳波システムを開発したくなるということが変わった人間なのでしょね。ビジネスで儲ける為にはなく、これからの世の中には絶対に必要になると脳がやたらに騒ぐのですよ。

**志賀** いや山岡さんのように使命感をお持ちの方には恥ずかしいですが、何となく仕事の流れですね。もともと工学系で、松下電器の研究所で半導体の集積回路やLSIを開発していて、特にCPUには力を入れていました。松下の電化製品にはマイコンが使われていますがそれを手掛けしていました。今というAI人

工頭脳ですからお手本は人の脳ですね。だから脳をもっと研究しないと……

**山岡** なるほど、素晴らしい！

**志賀** 実は個人的な理由もあるんです。研究員の評価はいかにいいアイデアで仕事をするか、特許に結び付けるのかです。私の場合、皮肉なことに環境のいい研究室では無く、寢床の中とか夢の中、入浴中とか登山の休憩で遠くの景色を眺めているときに考えるのではなく、ふとアイデアが浮かぶのです。研究室では何故アイデアが浮かばないのだろうか……これも解明したくて脳の研究を始めました。とはいっても手がかりがありませんから脳波をモニターにして能力の凄い方の脳波をたくさん測り共通点を抽出して手がかりにしようと考えました。幸い松下電器ですから信用があり、おもしろかったです。将棋の永世棋聖米長邦雄氏、記憶力世界一の友寄英哲氏、音楽家やスポーツ選手など超一流の成功者の脳波です。得意なこと苦手なことを測らせ



ていただき、とてもおもしろく参考になりました。幸之助さんの脳波も測りましたよ。

## α波の解釈が医学系と工学系でまるで違う

**山岡** なるほど。やはりα波がポイントでしたか？

**志賀** そうですね。臨床脳波の教科書を調べてもα波の記載が殆どない。単にリラクゼーションの脳波。主に後頭葉から出て脳が働いていない状態を示す。α波が強いと惚けだという。何と1933年のデータですよ。今だに脳波の専門家はその考えですね。実際に能力の凄い人の脳波を測ると全然違う。

山岡さんが脳波に興味を持たれたきっかけは何ですか？

**山岡** そうですね二つあります。

して、一つは幼少の頃の不思議体験でしようか。幽霊や、UFOも何度か見ました。このような事柄も科学で説明できるはずだと考えることができました。

もう一つは、30歳頃に仕事上のトラブルの強いストレスで重い鬱病になりました。体も気持ちも思うようにならなくなりました。そこで体の信号を計測するシステムを作ろうと考えたのです。

自分の体を実験台にし様々な電気信号を体に流してみたり、色んな音響を聴いて脳波がどうなるか試してみたり、その時に気分が明るくなるか暗くなるか、ずいぶん試しました。

**志賀** そうすると脳波に関心を持ったのはほぼ同じ時期になりますね。

## 2ch計測のこだわり

**志賀** 「気分が明るくなるか暗くなるか」ですが、主観なので実験が難しい。明るく感じていてもβ波だったり暗く感じていてもα波だったり、分からなくなる。そこで、右脳と左脳と同時に計測してみると同調していない。

本来は右脳と左脳は相補的に働くはずですが相反的になることがあるみたいです。右脳の本音と左脳の建前みたい。だから右脳と左脳を同時に計測して相関分析するといいかと思います。

同じことで2人の脳波の相関分析するとお互い気が合うか合わないかが分かりそう。問題は右脳と左脳は脳梁で繋がっていますから納得できますが、2人の場合は情報を伝達するビークルがない。それでも阿吽の呼吸とか以心伝心がある。そのあたりのメカニズムが解明できるかも知れませんが、解明できるかも知れませんね。

**山岡** そうですね。脳細胞はおおむね電気信号でお互いに情報網を構築し信号を伝達していますが、言い方を変えると細胞同士の振動・共鳴です。

その振動の由来は観察できる面では神経インパルスですが、観察手段のない振動が、”気”とか”念”とか”魂”かなど。そうした振動が、人と人との間でも伝わる。

この人とは波長が合うとか、気が合うとよく言いますが、見えない何か作用している。人と人、人と地球、星と星の間のゆらぎが世界の基本なのかなど。自分の魂には様々な周波数のゆらぎがDNAのように刻まれているのでは、とぼんやり最近では考えています。

**志賀** これまでは考えてもみなかった世界観ですが、そうかもね、という気にもなります。脳波を研究し始めた当時は殆どα波が出ず、試行錯誤で10Hzが強く出るようになったのですが、7・8Hzは全く出ませんでした。ところが不思議人間と出会い考え方を受け入れるようになると結構7・8Hzが強く出るようになって、引き寄せでしょうか、不食の人、秋山佳胤氏に出会いこの機関誌にも掲載しましたがインタビューしました。8年間水も飲まない食べない人なのです。それなのに汗はかく爪

や髭は伸びるのです。聞けば空気中に酸素も水素もある。プラナーナエネルギーで必要ない力は補給できるのだそうです。これまでの科学は何をしてきたんでしょうか？プラナーナも魂も、気も科学的定義がないですよ。新規デバイスで積極的に取り組みたいですね。

**山岡** いやあおもしろくなってきましたね。

**志賀** これからもよろしくお願ひします。今日はありがとうございました。

## 対談雑感

志賀一雅

これまでに開発した装置はハード専門会社、ソフトはプログラム専門会社に分けてお願ひしました。問題は繋ぎの部分でかなり苦労しました。新型アルファテックはハードとソフトの開発を同じ会社にお願ひしました。メリットとデメリットがあるでしょうが大いに期待しています。皆さんのお手元が届くのは年内か来春になりますが、楽しみです。

工学博士  
志賀一雅メンタルトレーニング  
講演会

構成：住友大我

8月7日(日)  
東京会場  
アットビジネスセンター  
渋谷東口駅前

8月7日(日)に開催したメンタルトレーニング講演会(東京)。MWT協会会長の志賀一雅はもちろん、MWT資格認定者の皆様にもゲスト講師としてご登壇いただきました。ここでは、ゲスト講演の内容をダイジェストで紹介いたします。

## カシオ労働組合

社内では『元気になるセミナー(MWT編)』を、依頼に応じて社外でも同様のセミナーを開催

## 熊谷浩伸さん



一般社団法人MWT協会認定 指導者1級資格者  
カシオ関連労働組合連合会 事務局局長  
カシオ労働組合 中央副執行委員長

カシオ計算機は電子機器の開発をしています。ここではメンタル疾患の人も出てしまっています。私も、ソフトウェア開発をやっていた2〜3年目くらいの時に、パニック障害を発症してしまいました。その頃は、そういう言葉も知らず、何か調子が悪いなど。電車に乗ると吐

き気が止まらなくて、戸袋の近くの外が入って来るところにくっついていないと怖くて気が狂いそうになっていました。その頃、あるセミナーを受けて、MWTの覚醒自己暗示に似たトレーニングをやることで回復することが出来たんです。その経験から、セミナーやトレーニングで人は良くなるし、変わることを実感できたので、社内でも悩んでいる人の力になればと思います。MWT指導者資格を取りました。

また、志賀先生がお話しされていた「よかった、ありがとう」を寝る前にしているんですけど、

最初の頃は、逆に目が冴えて眠れなくて「全然眠れないじゃん! どうなんだ?」と思っていました。ただ、慣れて来ると、もう3回くらい繰り返すと眠れちゃうんですね。これには本当にビックリしています。その副次的効果というか良い点が、悪い夢を見なくなったことです。組合の仕事は、会社統合・清算とか、ネガティブな話が多いんですけど、そういうことを考えたまま眠ると、やっぱり怖い夢を見るんです。それが「よかった、ありがとう」で眠ると、怖い夢を見なくなりました。そういう意味でも、非常に効果があると感じています。

……………

## 田端信二郎さん



一般社団法人MWT協会認定 インストラクター  
カシオ関連労働組合連合会 事務局次長  
カシオ労働組合 中央書記長  
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  
魔法の質問認定講師

昨日、小学生相手に竹とんぼを作る「竹とんぼ教室」を開催しました。子供たちにとって、竹とんぼ作りは、すごく難しいんですけど、みんな笑顔で、それを見ているこっちも元気をもら

## 小林富佐子さん



一般社団法人MWT協会認定 インストラクター  
小林マネジメントサービス代表  
特定社会保険労務士  
行政書士  
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  
PHP認定ビジネスコーチ  
現代霊気ヒーリング協会 認定霊気マスター  
秘書検定1級  
一般社団法人産業保健法学会メンタルヘルス法務責任者

社長秘書を5年間やっていた経験を生かして、新入社員のマンナ研修を担当しています。それと併せて、メンタルヘルスのセ

えて……。なぜそんなことをしたかというところ、そういう活動をしている方から、田端さんもやってみればと紹介されたことがきっかけでした。で、実際にやってみようかなと思ってアンテナを張ると、新しい仲間とも繋がれたし、中央公民館が使えるという情報も入って来ました。僕は市民ですから、気が付かなかっただけで、もともと公民館を利用しようと思えば出来たんですよね。ですから、自分がアンテナを張って感度を高めておくと、情報が集まって来ます。良いことを見つけたアンテナが

## 小林マネジメントサービス

ご自身のトレーニング経験をもとに、管理職の方を中心としたメンタルヘルスの企業研修を実施

立つと、出来事が一緒でも、自然と良いことを見つけれられるようになってきます。そうなれば、もう世界が変わっているんですね。人は変わるってことです。そういう意味では、MWTで、人が変わります。自分が変わります。セミナーでそういった話をすると、自分も変われるということまで話を聞いてくれるようになるんです。そんな工夫しながら講座を開催しているのが、ここ最近です。これからも、MWT協会と協力しながら、より楽しい講座を作って行ければと思います。

研修をする時は、メンタル耐性を上げて行かないと意味がないんです。

最近の若い方に多い新型うつ病は、罹ってしまうと、なかなか治りにくいというのがありますし、従来型うつ病とか燃え尽き症候群みたいに、働き過ぎてうつ病になったという場合には、割とお薬もよく効くようなんです。一方、新型うつ病には、お薬はあまり効かず、カウンセリングみないなことが効果的になるんですが、それでも長引いてしまうことが多いので、とにかく悪くならないように予防することが大事というお話をさせて頂いています。

研修で伝えたことについては、全てやって下さいとは言わず、一つでも良いから、これなら出来そうというものだけでも持ち帰って続けて下さいとご案内しています。また、企業様のご依頼ですので、研修の時間がすごく短い時もあります。そういう時は、MWTという表題は、あえては付けられないんですけど、予防する方法の中に、セロトニンやドーパミンを増やすリズム運動とか思い方の練習という形で、MWTの要素をご説明しています。また、エゴグラム分析

では、自分と違う人が一杯いるんだということを実感して頂くだけでも、柔軟に受け止められる能力が高まると私は考えていますので、心の柔軟性を高めるという意味でご説明することもあります。

あるゼネコンの会社さんの事例で、初めの頃はマナー研修だけだったんですが、一緒にメンタルもというご紹介をして、1日の中で、マナーとメンタルをま

### カウンセリングルームをらいる

## グーグルとハーバード大学の研究から、あらためてメンタルの重要性を提唱

### 井上雅裕さん



一般社団法人MWT協会認定 指導者1級資格者  
カウンセリングコーチングルームをらいる代表  
目の学校・本厚木校代表  
を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  
内閣府大臣諮取注法人 日本理想療法学会認定 心理理想士  
有限公司スピードコーチング認定コーチ

最近では、グーグルの「プロジェクトアリストテレス」とハーバード大学による75年の継続的研究「Grant study」に注目しています。グーグルの「プロジェクトアリストテレス」では、小さなチームで仕事をさせ、生産性の高さについて調査をしまし

とめて実施させて頂いたことがありました。その後、1日マナー、1日メンタルというふうになりまして、2日間にMWTを入れるようにしたんです。そうしたところ、若い方の離職率が低下したというお礼のご報告を受けたことがありましたので、MWTの効果が出たのではないかと考えています。

た。当初の予想は、リーダーシップの強い人が率いるチームが生産性も高いに違いないということだったらしいのですが、実際には、そういう人が率いる組織は下の人が委縮してしまつて力を発揮できなかったようです。そして、最も生産性が高いという結果が出たのは、心理的安全性が高いチームだったそうです。イメージですが、ちょっとした意見を言った時に「君バカじゃないの?」とか「何年やってんの?」とか言われないうようなチームのことなのでしょう。特に今の時代は、仕事で失敗すると、

派遣契約が更新されませんか、正社員から非正規になってしまいますとか、そういうことが行われやすいですね。私のところに新規で来られるクライアントさんでも、雇用が切られることに対する不安をご相談される方が増加傾向です。

ハーバード大学の研究というのは、貧困層とエリート層を合計で724人集めて、その人たちが19歳の時に研究を開始して、死ぬまでデータをやり続けていくそうです。色々な調査項目があるのですが、例えばIQによる収入差というのはあまりなく、一方で、良好な人間関係を有している人とそうでない人の収入差は歴然とあったようです。つまり、人間関係を良好にしないと成果が上がらないということですね。例えば、テクニクだけを持っている上司よりも、その気にさせてくれる上司がいる方が頑張れますよね。良好な人間関係を保つことが出来る人は、本人も周囲の人もやる気を向上させられるので、それが結果に繋がるのです。企業のメンタルヘルス対策の現状は、EAPの会社と契約して、とりあえず対策しているケースが多いように感じますし、これ

だと根本的に治すEAPを実現するのは、かなり難しいのではないかと感じております。あるシンクタンクが出した試算によると、年収500万円の人があつたことによって休職した場合のコストが、一人あたり900万円くらいになるそうです。ですから、これからは仕方なくではなく、収益や生産性を上げるためにも、メンタルヘルス対策に積極的に取り組むことが求められると思います。そして、そうした取り組みを実現する企業に良い人材が集まり、働く意欲が高まることで収益が改善し、やがては企業の実存意義も大きく変化するのではないかと考えております。

MWTが、どんなに素晴らしいノウハウであっても、伴走者がいないと難しいこともありますので、そういった意味でも、共に考えながらプラスの条件反射作りを担える方が求められて来ると思います。今日ここにおられる皆さんは、MWTをご理解され、脳の好ましい条件反射の形成についてもご理解をしておられる方々と存じます。ご興味のある方がいらつしやいましたら、情報を共有しながら一緒に取り組んで行ければと思います。

# 対人関係のイライラは 医学的に9割解消できる

著者 【MWT 協会顧問】 松村浩道 先生

聞き手・構成／住友大我



『対人関係のイライラは  
医学的に9割解消できる』  
(マイナビ出版)



松村 浩道 (まつむら ひろみち)

1966年生まれ。医療法人社団藍風会 江の島弁天クリニック理事長。米国ストレス研究所日本支部代表。日本医科大学卒業。同大学附属病院麻酔科、関東通信病院(現NTT東日本関東病院)ペインクリニック科、氏家病院麻酔科・精神科を経て現職。痛みの治療に携わり全人的な医療を志す過程で、精神医療、東洋医学、栄養療法、温泉医学、その他補完代替医療に通じ、現在はさまざまな不調を抱える方に対して、心身相関を重視した包括的な診療を行っている。大東流合気柔術免許皆伝。

## ボデイ・マインド・スピリット

「読み終えて、ホリスティックという言葉が思い浮かびました。」

本書の第2章にも書きましたが、WHO(世界保健機関)の健康の定義の変遷から、人間存在の本質に対するヒントが見えてきます。最初の定義は、1948年のWHO憲章でなされましたが、そこでは、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、全てが満たされた状態である」と言っています。そして、50年後の1998年に改正案が出されますが、そこでは、1948年の定義に、「ダイナミック」と「スピリチュアル」という二つの言葉が追加されただけなんです。ダイナ

ミックには「動的な」という意味がありますが、健康と病気は、ややもすると分断して考えがちですよ。私の患者さんにも、ある日突然、不運にも病気になってしまったと考える方が多いんですが、健康と病気は対極にある訳ではなく「動的に繋がっている」というのがダイナミックの意味です。スピリチュアルは、「肉体的にも、精神的にも、スピリチュアルにも、そして社会的にも」というところに入ります。つまり、通常の身体と心という考え方に、スピリチュアルという用語を加えて、心とは別にスピリットを定義づけている訳です。改正案は、残念ながら採用には至りませんでした。ボデイ・マインド・

スピリットという三位一体性がWHOで議論されたことに、大きな意味があると思っています。

ボデイとマインドは、多分に物質的な要素があるというか、心も、実のところ神経伝達物質の働きにかなり左右されているところがあります。もちろん、それだけで説明できる訳ではありませんが、例えば、セロトニン、ノルアドレナリン、ドーパミン、ギャバという神経伝達物質が、心や感情に大きな影響を与えていることは紛れもない事実です。そう考えると、神経伝達「物質」ですから、心がある程度の物質性を持つことは、ご理解いただけると思います。一方、スピリットは、物質を越えた何か、例えば、私は合気武術を指導する立場から、大宇宙の一員としての小宇宙

「我々、その我々の身体の中に存在する何かという気がしています。」  
もう一つ言えば、マインドは、あくまでも、個々パーソナルの範疇です。一方、スピリットは、トランスパーソナル個を超えたものであると思います。スピリット・魂という意味で、大和魂という言葉を使いますよね。日本人の根底に共通する、個を超えた精神性を言い表していると思いますが、その点でも、マインドとスピリットは分けられないということです。

そして、ボデイとマインドが物質性を有するならば、そこはエビデンスに基づいてキッチリ追って行くことが有効な手段になります。一方、スピリットは、そもそも測定できないものですから、エビデンスという発想は意味をなさない。そういう時によく言われるのが、ナラティブベースド・メディスン(narrative-based medicine)です。ナラティブは、物語という意味ですが、病気になられた方にも、生まれてこれたかた、あるいは病気になるまでの物語がありますよね。そういった、本人の物語に寄り添う医療という意味で使われるものです。私はそれを一歩進めて、大宇宙の縮図としての小宇宙「我々に気付くための物語」という部分をフォローして行きたいと思っています。ですので、スピリ

ツトの部分まで含めようとすると、やはり自然の中で、自然に包まれながら治療や検査をすることが重要になって来ます。

江の島弁天クリニクのプログラムには、そのスピリットの部分まで含まれていませんね。

ボディ・マインド・スピリットのどこに作用するかという観点から、補完代替医療を分類する方法があります。これは、アーユルヴェーダの第一人者である上馬場(和夫)先生が提唱した分類法です。ここでは、温泉療法、気候療法、

森林療法の3つは、ボディ・マインド・スピリットの全てに働きかけるとされています。したがって、それらの治療法は、本来的にホリスティックなアプローチだということです。

もちろん、温泉が身体に働きかける部分には、エビデンスがしっかりとあります。また、心に働きかける部分についても、リラクゼーション効果が高いという論文が出ています。その一方で、温泉は自然環境の中にあるものですから、自然に触れるということと三位一体のアプローチになっているんです。



## 身体の重要性、タイムマネジメント

第3章を中心に、温泉、食事、運動など、身体が重視されている印象を受けました。

私たちが肉体をまもって生まれて来るといことは、この肉体を使って色々なものに

気付くように、大自然の意志が何か働いているのかも知れません。もちろん、よりスピリチュアルな研究からは、異なる意見も有り得るでしょう。しかし、この3次元の世界においては、身体の部分からアクセスして行くことが重要だと私は思います。特に、

合気柔術を指導する立場からすると、身体の重心の軸とか、丹田といった身体感覚をしっかりと捉えて整えることが、非常に重要だと言える訳です。

姿勢と心の関連性もよく指摘されるところですが、忙しいというような理由で、身体を動かす機会が減っていることの影響もありそうです。

忙しいといっても、時間のマネジメントが出来ていないがゆえに起こる不安やイライラも多いんです。自分のやるべきこと、やるべきでないことを整理できていない。ですから、自分が抱えている問題を紙に書くだけで解決することもありません。何が問題かが分からず、ゴチャゴチャしたまま時間ばかりが過ぎていくこと自体が、大きなストレスとなり得ます。

## 遺伝子分析、0次予防

食に関する内容も、とても勉強になりました。先生が普段意識されていることがあれば教えて下さい。

色々な化学物質が入っていない食材を選ぶことの優先順位を高く取っています。例えば、ベーコンやハムといった加工肉には、防腐剤を含めた色々な化学物質が入っています。そういうものは、神経伝達物質を攪乱したり、リーキーガット症候群(腸管壁浸漏症候群)という病態の原因を作ったりすることがあります。ただ、ざっくりとした言い方をすると、やはりバランスよくということですね。野菜と肉のバランスとかが、明らかに悪すぎる方がいますよね。

肉ばかりとか。肉食主義についてはどうですか？

例えば、完全菜食主義者がビーガンと言いますが、世界で最もビーガンが多い国はインドです。そして、意外にもインドでは動脈硬化になる方が多い。菜食なのに、動脈硬化や心筋梗塞が多くなるのは不思議に思えるかも知れませ

ん。実は、野菜からはビタミンB群や葉酸が摂りにくく、それらが不足すると、血液中のホモシステインというアミノ酸の代謝がうまく回らなくなるんです。すると、ホモシステインの濃度が高くなり、血管内皮細胞を傷害して動脈硬化の原因になります。それが心臓に出れば心筋梗塞や狭心症、全身の血管に出れば高血圧症、脳に出れば認知症という形で、様々な部分に悪影響を及ぼすことが分かっています。ですので、肉だけというのはもちろん、野菜だけというの、やはり問題があります。ただ、一部のビーガンには、これは遺伝的な要因に加えて、後天的に獲得する要因もあると言われています。

ビタミンB群や葉酸を野菜から積極的に摂れる方もいらっしゃるようですね。

生まれつきの体質ということですか？

そうですね。例えば、葉酸は生体内でメチル葉酸に変換されますが、そのために必要なMTHFR(メチレンテトラ



ヒドロ葉酸還元酵素)という酵素が、遺伝的に活性型と活性が弱いタイプに分かれます。CC型というのが活性型で、TT型になると活性がかなり落ちます。そして、CT型というのが、その真ん中くらいですが、日本人の約16%がTT型で、その方たちは、葉酸がメチル葉酸になりにくい、つまり動脈硬化が進みやすいことが分かって来ています。

そうした点から、私は、遺伝子分析に基づいた食事指導を重視していて、これは、0次予防の考え方です(予防医学については機関誌前号の18ページを参照)。当院のスパと連動させた取り組みで、一次〜三次予防の全てを賄えるようにしていますが、更に0次予防という、遺伝子の情報に応じた予防医学、予防医療を重視しています。遺伝的な特性から疾病のリスクを知り、そのリスクを減らすためのアプローチを提案して、初めて遺伝子分析をする意味がありますからね。食事も同じで、遺伝子分析の結果、炭水化物は控えた方が良いか、タンパク質を多めに摂った方が良

いか、その人に応じたアドバースが出来るわけです。炭水化物といえば、糖質制限を思い浮かべてしまいがちです。

ADRB3(β3アドレナリン受容体)という遺伝子が、正常ホモという変異のないタイプの人が完全糖質制限をすると、むしろ体調を崩す可能性があります。逆に、変異ホモという変異したものを両親から引き継いだタイプの人は、ある程度、糖質制限をした方

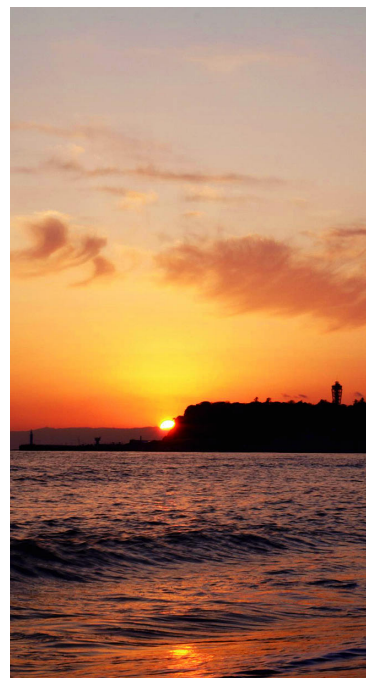
## 主体性、スピリット再び

第5章の対人関係療法やアサーションの内容では、「主体性」がキーワードだと思います。

世の不幸の多くに当てはまりますが、常に主体を自分にも置くようにしないと、どうしても被害的になるんです。もちろん、どう考えても自分が被害者と思える時はあります。ただ、それを受けて、これからどうするということ時に、「私は」とならず、誰々のせいというところに留まる限り、判断の材料や基準を他者に委

が良いことになります。ですから、遺伝子的な特性を無視した完全糖質制限で、とにかくタンパク質を摂れ、ということになると、例えば、腎不全があるような方は、窒素化合物を分解できないことから思わぬ問題が出て来るケースもあります。ただ、糖質制限自体は、かなり有効だと思いますので、バランスよく食べることはもちろんですが、遺伝子の特性を知っておくことが重要ですね。

ねることになりますよね。それを自分に取り戻さない限り、悩みはなくなりません。イライラの感情や怒り、悲しみや将来の不安などもそうですが、主体性がないことが、それらの感情を持続させてしまいます。そういう意味で、常に主体的であれということですね。第6章ではマインドフルネスにも触れられていますが、改めて先生のお考えを聞かせて下さい。私の場合、自分の武術的な修行体験から来ているところ



が大きいです。合気の稽古というのは、マインドフルネスそのものであって、今この瞬間に意識が来ないと、そもそも合気という現象は起こりません。

合気も、ホリスティックやスピリットと繋がる。前号の機関誌での、ホスピタリティに関する見解も非常に参考になりました。

あくまでも私の考えですが、「他者の喜びを我が喜びとする」というのが、本当のホスピタリティだと思います。そう考えた時、ボディ・マインド・スピリットのスピリットにフォーカスして、人間が備えている共通性というところに意識を向けると、理解しやすくなるでしょう。他者のために思うことが、自分にも繋がる。それはスピリットがなせる、ある意味で究極的な

姿ですが、私たち人間は、最終的にそういうところまで目指して行けたら素晴らしいですよ。

本の中でも「豊かな人生」という表現が使われていました。

病気も、ネガティブな部分だけを捉えると、なかなかそこには繋がりません。しかし、そういうことに気付くための病気と思えたら、意味があることになりますよね。また、そういう気付きを得た方の一部に、例えば、ガンの自然退縮という現象が起こることもあるようです。池見西次郎先生という、日本の心療内科の父と呼ばれる大先輩がその辺りのことを多く研究されていて、病気に対する考え方の根本的な変容が、ガンの自然退縮に繋がるケースを報告されていますからね。

# 指導者としてトレーナーとして 大人にこそ見識を広げる努力が必要



多くの経験から編み出したオリジナル手法によるケアクライアント数は年間1,500名を超える。また、大企業から中小企業に至る講演や実技指導など、大阪は勿論のこと東京・九州・広島などでも活動中。なお、クライアント様はすべて訪問にてケアしている(延べ1.5万人以上)。

聞き手・構成/住友大我

もりやま はじめ  
森山 基

大阪府出身(幼少期を鎌倉で過ごす)  
公益財団法人日本体育協会公認ジュニアスポーツ指導員  
日本赤十字教団救急員  
一般社団法人MWT協会認定指導者

【活動分野】  
ビジョントレーニング  
コンディショニングトレーナー  
メンタルウェルネストレーニング



## 選手の成長を最優先

弟がパラグライダーの日本代表選手で、ヨーロッパを転戦していた時、ドイツのナショナルチームのサッカー選手と知り合ったんです。もう20年以上前のことですけど、その選手が来日して弟の家に遊びに来たことがあって、ちょうど近所で公立中学校のサッカーチームが練習をしているから、教えに行こうということになりました。練習を見ていると、その選手が、すごく素質の良い子を見つけたんです。ただ、その子はレギュラーではなく、ベンチにも入ったり入らなかつたり。「何で？」と驚いていたんですけど、監督から「あの子は体が小さくて当たり負けしちゃうから」という理由を聞かされると、「そんな考え方では、日本は永遠にW杯で優勝できない。それは、選手の能力の差ではなく、指導者の問題だ」と呆れていました。そして、選手がかわいそうで見てい

られないから帰ろうとなったんですが、家に戻ってからも、「ああいう貧相な考え方で試合に出さないと練習をさせないとか、日本の指導者は100年遅れている」と繰り返し言っていました。

今でも、野球の大リーグ選手を中心に、体を大きくする話をよく聞きますけど、一部のトップ選手が、そういうトレーニングをして成功する例はあると思います。ただ、それを世間一般、それこそ部活などのレベルで出るとなると、弊害の方が多いはずなんです。要は、食事トレーニングなどで、とにかく泣きながらでも食べるとかいうことですよ。食事をあんな風に辛いものとしてしまうデメリットは非常に大きいですし、MWTの考え方も反していて、僕は反対です。

日本体育協会の指導方針でも、成長期の子供には、最初に神経的なトレーニング、次に循環器系のトレーニングで、筋力的なトレーニングは最後に来ます。子供の成長を妨げないように、身体を大きく膨らませることは最後で良いと言っているんですけど、その通りに実践する指導者は、まずいません。あと、年々外遊びが少なくなつて

体への負荷が減り、子供の運動能力が全体的に落ちて来たことが、体の大きな子に相対的に有利に働くという社会環境にも影響していると思います。

## 未来のある子供に遊び場を

今の子育て環境は、皆が一杯一杯になっていきますよね。ですから、子供は子供らしさがなく、スモール大人みたいになってしまふ。外遊びをして汗をかく、早く帰って来なさいと言われても夢中で遊んで、ご飯を食べたらお風呂に入る前に疲れて寝ちゃうとか、そういうものがない。一方、大人にも余裕がないので、子供がちょっとふざけたことをすると「よしなさい」と怒ってしまう。

社会環境という面でも、例えば地域の公園などは、高齢者が占拠していることも多いですね。その反面、子供が自由にサッカーをしたり野球をしたりする場所は確保できていないどころか、そうした遊びを禁止しているところもよく見かけます。これでは、高齢者が健康を保つための場所ではあっても、子供が元気に育つための場所にはなりません。結果的に、子供はゲームをするなど家に引きこもらざるを得なくなる訳ですから、

敏寄せが子供に行っているだけで、実際は社会を作っている大人の問題なんです。子供が元気であれば、将来的には少子化にも繋がって行くでしょうし、もつと僕たち大人が襟を正す必要がありますよね。

## 本丸は脳の不具合

年間1,500〜2,000人近い患者さんを診ていますが、腰痛がある方やうつ病に近い方でも、本心に病根があるケースは数件、手術が必要となると1〜2人出るかどうか。ほとんどは、脳が作り出した不具合ということ、ストレスなどが原因でしようから、そこをMWTで取り除いてあげることが患者さんの完治に大きく寄与するんです。ただ、本人みずから気付くことはなかなか難しいので、そこはトレーナーがしっかりとサポートして、1度リセットしてあげる必要があります。MWTを導入することで救われる方は、世の中にまんといえると思いますが、多くの方はそれを知らないのが現状です。ですから、それを知らしめて行くことは、僕らの責務かなという気がしています。実践する分には、お金がかかる訳でもありませんしね。