

瞑想の薦め

～マインドフルネスが目指すもの～

企業研修に導入

マサチューセッツ大医学部の J・カバット・ジン教授が、マインドフルネスセンターを創設し、仏教の修行法と教理を西洋科学と統合してストレスや悩み事、痛み、病気に対する手助けとしてマインドフルネス瞑想法を提唱しました。(1944年)

瞑想を合目的に扱う点では新しいですが、2000年もの歴史のある東洋では日常生活の中に溶け込んでおり、これほどブーム的に扱われる理由が分かりません。恐らく環境が西洋化し過ぎた弊害を軌道修正しようとする現れかも知れません。最近では企業研修としてもマインドフルネスを採用しているところが目立ちます。

キラーストレスが狙い!

ストレス社会の流れを受けてかNHKTVでも取りあ

げられ、ストレス対策としてのマインドフルネスが紹介されました。以下はスタジオでの指導です。

- (1) 背筋を伸ばし、両肩を結ぶ線がまっすぐになるように座り、目を閉じる
- (2) 呼吸をあるがままに感じる
- (3) わいてくる雑念や感情にとらわれない
- (4) 身体全体で呼吸するようにする
- (5) 身体の外にまで注意のフォーカスを広げていく
- (6) 瞑想を終了する



寝たら睡眠だから寝ない努力も必要ですよね～!



ヨガ瞑想の達人 成瀬雅春氏の脳波が計測されました

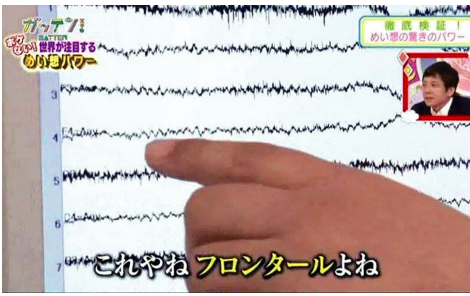
真の瞑想状態の脳波を測る

番組では大きな臨床脳波計を用意して、瞑想の達人である成瀬雅春氏の計測が紹介されました。

某大学教授が指導したこのマインドフルネスの参加者からの質問に「寝てもいいですよ」と答えたのにはビックリしました。寝てしまうのは仕方がないけど寝ない努力は必要です。座禅でも寝ない努力で半眼や数息観を行ったり鞭打ちもありますし、睡眠と瞑想とはまるで違いますよね!

測定画面では特別の変化が見られず、苦し紛れに指差して「これやね フロントアルよね、シートが凄い」との会話が聞こえました。ところが凄いのでしょうか。シートは波形ではなく単なるノイズです。

この場合は測定方法に問題があります。臨床脳波は一般に双極誘導法を用いますから、恐らく双極誘導法で計測したと思われる。成瀬氏の場合どの部位からも同じ位強い α 波が出るので差がなくなります。



計測された結果は脳波らしい信号は見られません。

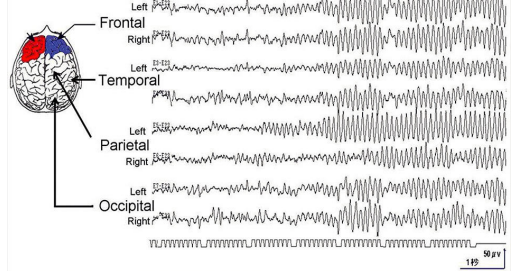
工学的な情報処理の立場で考えますと、 α 波はたくさん神経回路(ニューラルネットワーク)が共鳴し合った波形ですから集中活動してストレスフリーな状態だと思われま。リラックスして脳は働いていない状態とは思えません。記憶力世界一の友寄英哲氏の記憶回想中の脳波も同期した α 波が強く観察されました。

脳の中ではたくさんさんの神経回路が密集して相互に隣接していますから影響し合うことは想像できますが、空間を隔てて人と人との脳波が共鳴し合う現象があります。そのメカニズムは不明ですが二人の脳波は共鳴して。電磁気学現象理論から判断すれば脳波がどんなに強くても周波数が低いいため空間に電磁波は輻射されません。それな

が、後で研究所長と呼ばれた一人位は変な研究もよからう、ついでに超能力も研究しとけやという特別の計らいで所長直属の脳波研究がスタートしました。ユリゲラーが話題になったところです。そうは云っても超能力者には縁もなく、とりあえず能力の卓越した人を被験者にお願いして脳波計測をしました。記憶力世界一の友寄英哲氏、

だから α 波はリラックスの脳波ではなくて集中の脳波と考えたのです。緊張を伴った集中は12 Hzと周波数が高く速い振動のためにファスト α 波、リラックスした集中は10 Hzと α 波帯域の中央なのでミッド α 波、意識が低下して思考が働かないときには自律機能が集中して8 Hzとゆっくりとした振動なのでスロー α 波と呼ぶことにしました。

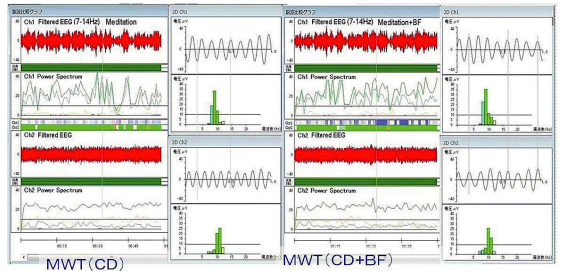
ほぼ10Hzの α 波が頭全体から観察されることがある。臨床家は僅けの脳波と診断するが、下図は成瀬雅春氏の瞑想状態の脳波である。



成瀬雅春氏の瞑想中の脳波



Yoga meditation



傍にいる人の脳波に影響

のに共鳴するということは何が作用しているはず。明らかに現象があり、そのメカニズムが科学的に説明できないことって無性にファイトが湧きます。材料はたくさん貯まってきました。

脳波研究がきっかけ!

半世紀前ですが、松下電器(現パナソニック)の研究所に在職中、脳波研究を提案したことがあります。研究員の知的生産性向上が目的です。

プロジェクト審議会の全員から反対されて提案は没でしたが、後で研究所長と呼ばれた

将棋の米長邦雄氏、野球の落合博満氏、空手の達人、ピアノやバイオリンの名演奏家：など大勢です。この時はつきりしたのは分野こそ違いますが卓越した能力を発揮しているときには例外なく右脳からも左脳からも強い10 Hzのミッド α 波が観察されたことです。

医学界のいう脳波の α 波はリラックス状態で脳が活動していないという表現とは程遠いと思われ。緊張しているても α 波は観察されますし、リラックスしていても観察できないこともあります。

超能力者の脳波測定

講演会や雑誌などで能力者の脳波について語ったためか電気通信大学の佐々木茂美教授から超能力者・清田益章氏のスプーン曲げの脳波を測定して欲しいと依頼がありました。

チャンス到来です。実験机に万力で固定されたスプーンが時間がかかるものの全く手を触れずに曲がるのです。最後には折れてしまいました。彼は曲がりゆくスプーンと折れたスプーンを見て驚く実験者たちの表情をイメージしていたそうです。脳波は8Hzと10・11Hz、11Hzが強かった。



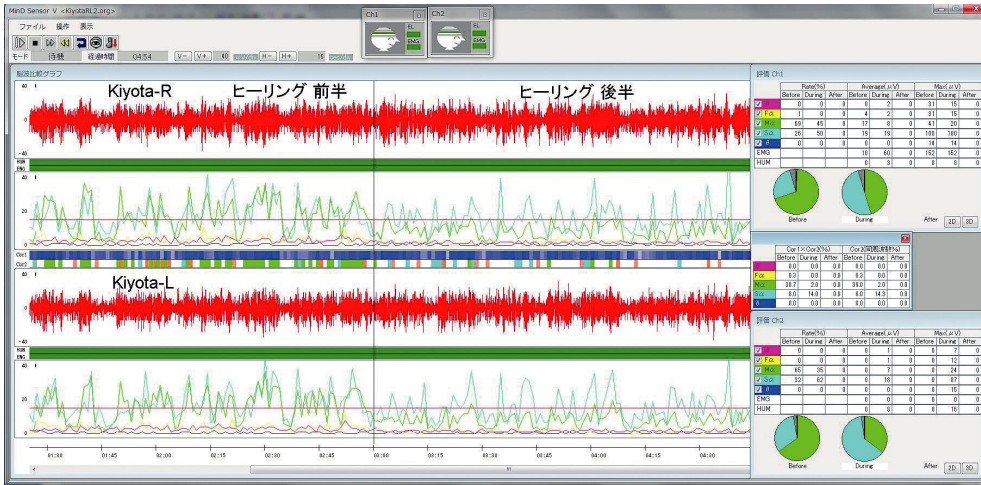
2人の脳波が共鳴し合う

のが印象に残っています。力学的な力を加えずに何故スプーンが曲がり折れるかのメカニズム（PK現象）は全く分かっていません。解明の課題が与えられてしまいました。

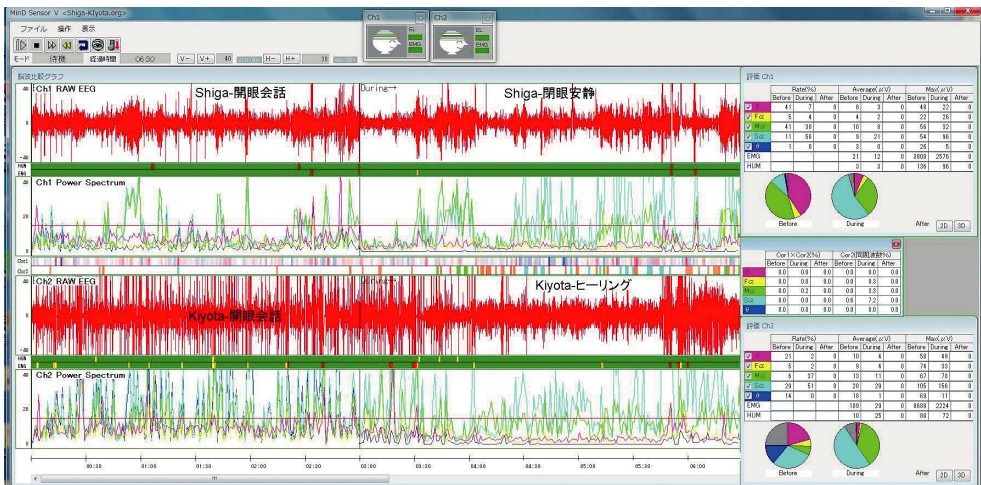
その後30年経って！

機会ある度に脳波を測りましたが、この度リュウマチを患っているのを心配してもらいました。2人の脳波のシンクロを測るチャンスです。

図1は右脳(上)と左脳(下)のシンクロ状態。ヒーリングの前半は10Hzと11Hzが優勢で位相が完全に揃っている。



(図1) Kiyotaの右脳と左脳との脳波が完全に共鳴し合う



(図2) 2人の脳波 Shiga(上)とKiyota(下) 後半に共鳴が起きる

後半は意識を手放したりラックス状態で8Hzと10Hzでヒーレントになっているのが特徴。

右脳と左脳とで同期しても

空間に信号は輻射されないはずで、傍にいる人の脳波は影響を受けないはずですが実際には強く影響を受けています。

図2は志賀(上)と清田(下)

の脳波を同時に計測したもので閉眼後半で10Hzと8Hzとで共鳴していました。この時に何らかの強い影響をうけていると思われます。

瞑想の薦め ～マインドフルネスが目指すもの～

**手あて療法でも
同じ現象が**

スポーツ選手のコーチングや怪我のケアをされているもりやまはじめさんに手あて療法をしていただきました。

免疫力を高めるサイモン

ン療法の反動か、リュウマチ性筋痛症になってしまいました。血行障害で動かさない筋肉は硬くなり動かすと激痛です。

腕や脚に手を当て、ポイン

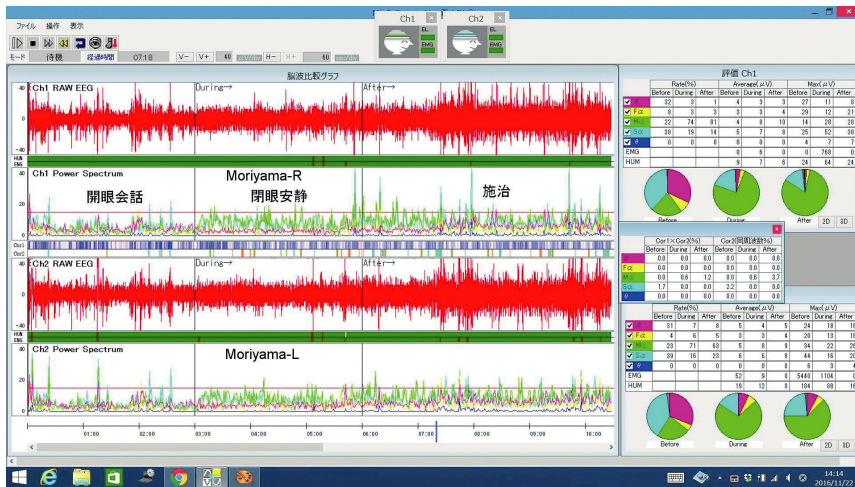


手あて療法中の2人の脳波計測

トを触ると痛みを感じます。何やら情報を探り当てたのでしょうか不具合を語り出します。

改善された状態をイメージしているようで、やがて痛みは消え楽に動かせるようになります。

西洋医学では祈りが患者の容態をよくする事実が統計的に認められ話題になっていますが、そこに神が介在し科学的に因果律を極める動きが無いのが残念です。



Moryiyamaの右脳(上)と左脳(下)後半に共鳴が起きる



2人の脳波 Shiga(上)とMoryiyama(下)後半にコヒーレント状態が起きる

昔から母親の手当が子どもの怪我を癒し難病を救ったという話はたくさんありますが、そのメカニズムが分かりません。脳波の共鳴が手がかりになればと思います。

2人が会話しているときや閉眼安静のときには脳波的な共鳴はあまり見られなかったのに、施治に入ると右脳と左脳の共鳴や2人の脳波の共鳴の頻度が増えてきます。

このときお互いの意識状態は前後裁断、何も考えない、まさにマインドフルネスの状態だと言えましょう。脳波の2チャンネル計測が不思議現象の解明に役立ちそうです。

MWT全国大会 2017姫路

講演 ダイジェスト

構成：住友大我

志賀一雅会長の講演



今日お話ししたいのは、意識と無意識は無関係ではなく繋がっているということ。そして、それらを繋げているものは何かということ。このテーマは、大袈裟に言えば私に残された人生の課題でもあります。

意識と無意識の関係

まず、意識ですが、一言で言えば、大脳のごくわずかの領域の神経回路の働きです。意識中枢と言いますが、その領域が活性になると、それ以外の無意識の神経回路が影響を受けます。そして、その影響が繰り返されると反射が形成されるのです。実は、意識と無意識を繋ぐものが何であるかは、まだはっきり分かっています。しかし、意識の状態が良ければ、無意識も良い方向に動いて、結果的に幸せになれるのではないかと思います。

私はこの1年、リウマチの苦しみを体験しています。リウマチは、自らの免疫力で自らの細胞を破壊する難病です。ガンと一緒にですが、医学的に治すことは出来ず、自力で治るのを助けるしか方法がありません。症状として、ものすごい痛みを伴うものですが、それを脳が学習すると、無意識の回路が働いて痛みを避けようとしています。例えば、足を踏み出そうと意識しても、なかなか足を動かすことが出来ないというような感じ。です。

要するに、この学習も、ある種のトラウマを作り出すということでしょうか。ですから、脳は上手に使わないと苦勞するということもあります。

意識と無意識を繋ぐもの①

ホルモン

ガン細胞は、きっかけは色々でしょうが、1日に5,000個くらい発生するとも言われています。当然、そのまま放っておけばガン化してしまいますが、幸いにも白血球のTキラー細胞が頑張ってくれて、簡単にはガンにならずに済みます。もちろん、複雑なメカニズムですから、B細胞とかマクロファージとか他の細胞とも連携しながら働くものです。そうしますと、私が一昨年ガンになったのは、そのメカニズムが頑張り切れなかったからということになります。MWTの中で皆さんにお伝



えている、不安や不満と関係したアドレナリンやノルアドレナリンが分泌される状態では、Tキラー細胞の攻撃力が低下すると言われています。ですから、やたらと心配したり怒りを抱いたりするのは、この点からも良くないことが分かりますよね。その一方、期待感や満足感を意識することで、より積極的に攻撃するようになるとも言われています。私の場合、ほんの数分と短い時間ですが、毎朝サイモントン療法を実践して期待感と満足感を抱いていた結果、ガンを克服することが出来ました。このようなイメージ療法は、MWTの延長線上にあり、良い状態を想像して「よかった、ありがとう」と徹底的に思えば治るし、本当に治るのかなという疑いの気持ちでは治らない。そこが、意識の難しいところ。です。

意識と無意識を繋ぐもの②

ソマチッド

Tキラー細胞がガン細胞を攻撃する動画を見ますと、非常に小さな粒が動いているのが分かります。血液細胞の1,000分の1くらい大きさですが、正体が不明で、熱を加えても、酸を加えても死なない。人間だけでなく、動物にも植物にもあるし、貝殻の中にもあって、燃やした灰の中にもある。これは、謎の微小生命体「ソマチッド」と呼ばれています。明らかかなことは、ガン細胞の周辺ではソマチッドの動きが活発ではなく、逆にソマチッドが活発な時はTキラー細胞も元気でガンも消滅するということ。これが、いわゆる「気」とかブラーナの体、つまり、意識と無意識とを繋ぐ媒介役ではないでしょうか。

春名伸司(はるな・しんじ)
岡山県生まれ。2001年中咽頭
ガンⅣ期と告知される。その後、開
きき方、考え方を変え、14時間
手術と1週間の植物状態を至
るまで乗り越え、現在は長
経験した。その後、末期ガンを
元。日本法学会、日本法学会
森員、日本法学会、日本法学会
期す」(ばるす出版)。「がんの手
術をする前に」(藤津良一氏と
の共著、創元社)



ガンの告知と幼少期の経験

2001年に中咽頭ガンのⅣ期のステージという告知を受けました。当時は子供が1歳と3歳で、また、家を建てて半年くらいでしたので、住宅ローンがどっさり肩に乗っていた時期です。年齢も41〜42歳で、正にこれからと想っていた時に、いきなり末期ガンという、自分で言っちゃいますけど、非常にドラマチックな経験をしました。

ガンは、やはり心理的にすごくショックを受けるものです。手術の告知を受けた夜、季節は冬でしたが、病室を抜け出したところにある、誰も

いない面会室みたいところで泣いてしまいました。深々と降る雪を見ながら、一人で泣きましたですね。そして、これからどうしようかと本当に考えました。ただ、ガンになった原因でもあるのですが、子供を残して先立つというのは、ものすごく無念で、どうしても避けたかったです。

実は、僕自身が本当の父親を知りません。本当の父親は、母親と結婚して僕をもうけた事実を一切なかったことにして第二の人生を歩んでいるみたいな人で、養育費も寄りませんし、連絡も絶っていました。その後、母親は再婚して、義理の父親との間に妹が生まれますが、義理の父親にとっては初婚でしたので、やはり、わが娘がかわいい訳です。そうすると、母親も色々と気を遣いますし、溜まったストレスをぶつける相手も僕しかいなくなります。その結果、言葉の暴力を受け続けていたという幼少期でした。

その頃、学校から家に帰ると、僕がいない空間に和気藹々とした雰囲気がありました。でも、そこに僕が入って行くと、少しだけ空気が変わるの

が分かるのですね。ですから、学校から帰っても玄関のドアを開けられず、何となく外をウロウロしながら時間をつぶして、ようやく夕方に帰るという毎日を送っていました。当然、ご飯をおいしいと思って食べたことはありませんし、将来の夢を考えたこともありません。むしろ、親孝行は早く死ぬことという思い込みがありましたので、いつ死のうかということばかり考えていました。

ちょうど家の前に国道2号線が走っていましたので、トラックが来たら飛び込もうといつも思うのですが、勇気がないから飛び込めない。そして、またスゴスゴと家に帰るのが、何と言うか、ものすごく申し訳ない気持ちで、生きることに対する意欲みたいなものは全くありませんでした。



生きる目的と行動する覚悟

そうした思いをどこかで引き摺ってはいましたが、それでも、結婚して子供が生まれ、これから頑張らなきゃいけないと思った矢先にガンになってしまいました。本当に何の因果か分かりませんが、自分と同じ思いを自分の子供にも経験させてしまうのかと思いましたが、でも、その時ものすごい心の逆転が起こって、それまでの悲しみや恨み辛みとか、そういう鬱々とした大きなマイナスの感情が、子供のために生きるというエネルギーに完全に變化したのです。怒りも持っておくものだなという大変な言い方になりますけど、鬱々とした方向性のないエネルギーが、生きることに向かい始めた瞬間でした。ですから、心からの目的を持つことは、本

当に大切だと思いますし、そこには同時に覚悟が付いて来るということを経験しました。ガンに対しては、気功、温め、食事(詳細は機関誌前号参照)などを懸命に行いました。志賀先生のCDも、よく聴いていましたし、とにかく1日8時間以上、もうこれ以上できないというくらい色々なことをやりました。

病気になったら覚悟を決めろ、その方が気持ちには安定すると、よく言われたりします。また、正岡子規さんが、あの方は肺結核を患っていましたけど「悟りとは、平然と死ぬることではない。何があっても平然と生きることだ」というようなことを仰っていました。本で読んだり、誰かに言われたりするだけでは難しいかも知れませんが、僕の場合は、心の安定が増して来たのは、本当に一生懸命自助努力を行っていたからです。そうすることで、もうこれ以上は出来ないから、あとは神様にお任せというような気持ちで湧き上がって来るんです。物理的にガンを治す行動を徹底したことが、心にも作用したという感じだと思います。

志賀会長から 春名先生への質問

志賀 いきなり春名先生に質問で恐縮ですが、インターネットラジオ番組をお持ちですよね？ たまたま今日の放送が「ガンとリウマチを克服した話」でした。私は、昨年がガン、そして今年がリウマチで悩んでいます。そこで、どう克服されたのかを教えてください。

治療のスイッチ

春名 番組は日曜日の14時、配信していますが、残念ながら僕自身はリウマチを経験しておりませんので、ゲストの方をお呼びしました。その方は、僕以上の家庭内暴力を経験していて、僕もそうでしたが、他人に甘えることが出来ず、全てをご自身で背負っていました。ですから、体は限界に来ているのに、色々なところで役員を引き受けるとか、とにかくストレスフルな方でしたね。そして、最初にリウマチを患い、その後乳ガンに罹った訳ですけど、免疫的には活性のリウマチと不活性のガンが、なぜ同時に発症し

たのか。お医者さんでもよく分からないことが、極限状態では起こるのです。

ただ、リウマチの痛みを先に経験したこともあって、ガンの痛みなんて何ともないと思えたり、逆にリウマチは、ガンほど命に関わる病気ではないと思えたり、良いところ取りで考えられる自分がいたそうです。また、リウマチとガンの両方を経験したから、もう怖いものなしというか、もう治ったら、あとは遊んで暮らそうくらいの感じで、気楽になれたところもあったようです。ですから、僕のように何かを頑張ったというより、楽しみながら生きる方向にシフト出来て、そのおかげで今はどちらの症状も出ていないというお話でした。

実際のところ、ガンが治った方は、皆さん各々の方法を実践していますので、治療のスイッチが入る方法も、人の数だけあるのではないかと思います。私の友人にも、治った万歳を毎日300〜500回して、余命1年と言われた肺ガンが自然退縮した方がいます。あるいは、朝、ペットボトルに入れた10kgの水を背



負って裏山のハイキングに行き、誰もいないところでアツハツハって30分くらい大きな声で笑うことを徹底して、同じく肺ガンが自然退縮した方もいます。ですから、どこかのスイッチが切り替わるような感じで、免疫とか何かが変わるのではないかなという実例を僕はたくさん見ています。

出来ることから始める

これは茂木健一郎先生が仰っていたのかな。何か言葉を発するとしますよね。そうすると、その言葉を発した理由を脳は必ず探さらしいです。例えば、ありがとうと言えば、ありがとうの理由を探す訳で

すから、箸が転んでもありがとう、ありがたいということになる。もう天国みたいな僕なんか病気になる前は、自分ほどツイていない人間はない、不幸な人間はいないと、そんなことばかり考えていました。そうすると、箸が転んでも不幸だとなるのです。

考え方を変えようとか行動を変えようとか、大きな問題ばかりにフォーカスすると、どうがちですが、問題の解決は、小さなところから始めれば良いんだと、ガンを治す中で気付きました。例えば、身近な場所の掃除から始めようでも構わないと思うのです。そういう目に見えるところから行動する癖を付けると、これが出来たから次これ、次これと気分が変わりますし、問題と思っていたことが、実は大したことではないと分かったり、自然に答えが見つかったりしたこともありました。

思いを変える

あと、僕は昔すごく完璧主義者でしたので、何か気に入らないことがあると、なかなかそこから抜け出せなかった

のです。でも、思いだけならまだ事実ではなく、それを体で表現した時に初めて事実となり、その積み重ねが自分になります。ですから、ちよつと気に食わないことがあったとしても、そのお陰でこまで出来たとか、少しフォーカスするところを変えて、最後はよかった、チャンチャンで終わらせるのですね。そういう思いを変えるトレーニングをすると、体で表現する事実が変わり、過去に対する捉え方も変わりますので、最終的に今の自分も変わります。

自己否定が激しい人は病気になるやすいようですから、自分の判断を全て正解として終えるようにすることが大事です。どこかに良いところを見つけて、今日も正解だった、楽しかった、昨日も大丈夫だったという感じで積み上げて行くと、いつの間にか病気が治るといふか、そういう体質になっただけです。

志賀 すごくよく分かりました。大いに参考にさせていただきます。ありがとうございました。



志賀一雅 特別対談

秋山佳胤先生

「不食という生き方」著者

構成／住友大我



不食という生き方

秋山佳胤

あきやま よしね
秋山佳胤

1969年東京生まれ。東京工業大学理学部情報科学科卒業。98年弁護士登録(東京弁護士会)、2006年ロースタス法律特許事務所設立。知的財産権を専門とする。12年医学博士号(代議医療)取得。日本メタボワー医学協会(JPM4M)、英国メタボワー医学協会(HMA)認定メタボパス。08年より「不食を实践。本来の弁護士の傍ら、健康や不食に関する講演や著作活動も行う。著書に「誰と争わない生き方」(PHP研究所)、「食べない人たち」「食べない人たち ヒコボト」(共著、マキノ出版)、「秋山佳胤のいづかげん人生術」(エムエム・ブックス)などがある。

志賀 今日、秋山佳胤先生の事務所をお訪ねしています。普段は、こちらで特許関係の弁護士としてお仕事をされて

いるのですか？

秋山 はい。弁護士として法律相談も受けましますし、裁判も担当します。あと、ホメオパシーという代替医療もしています。最初は弁護士活動の空き時間に始めたのですが、今はそちらの健康相談に掛ける時間がとても長くなりました。

志賀 最初に私の体験をお話させて頂くと、もうかれこれ10年くらい前になりますが、九州で断食を指導されている方から誘われて、3週間の断食会に参加したことがあります。正直なところ、当時は断食に関心があったというより、色々な体験も必要なくらいの気持ちでした。参加者は大勢いましたが、その場では説明があるだけで、それが終わると特別な施設に行くこともなく、三々五々日常生活に戻るのです。

断食の内容は、日頃の食事を半分ずつ減らして行きながら、7日目くらいに、ほぼ0に近い状態になります。そこから本断食に入り、最後は徐々に食事の量を戻して行きながら、通常の食事を断食前の8分目くらいに止めて終了という指導でした。

秋山 素晴らしい指導だと思います。

志賀 そうですか。私は単なる好奇心だけで参加しましたが、最初の1週間は、さすがにお腹がすくのです。でも、1週目の終わり頃には慣れて来て、本断食に入る時には、お腹がすく感覚がなくなりました。むしろ心地が良くて、7月の夏でしたけど、自宅の近くにあるテニスコートでシングルマッチを3セットやっただけですね。本断食の最中にも関わらず、こんなに体が動くものかと驚きました。

その他にも、睡眠時間は短くなるし、ちょうど本を書いていたんですけど、次々とアイデアが浮かんで来る。これは悪くないな思いましたが、あくまでも断食の行という意識で取り組んでいましたし、いざれ食べなければ死んでしまふという思いもありましたので、終了後は元の生活に戻しました。

秋山 今、生まれてから一番調子が良くて体力もあると思えます。しかも、それを日々更新している状況です。この間も、2500mを越える北八ヶ岳に登りました。もちろん、水も飲みませんでした。大自然はエネルギー、プラーナに溢れているから楽勝なのですよ。

志賀 先日の講演では、マラソンの話もされていました。そんな気はなかつたけど、誘われたから走ってみたら走れた、汗も出た。

秋山 パレスチナですね。久しぶりでしたので、たっぷり汗をかきました。

志賀 先生にとっては当たり前感覚でしょうけど、水を飲まないのに汗をかくとすると、その水分はどこから補給されているのか。大気中の水分とか酸素や水素を取り入れながら、細胞の中で合成するということでしょうか。

秋山 パレスチナは砂漠ですから、空気中の水蒸気は、ほとんどないと思うのです。ですから、大気中の水分を引き寄せているのではなく、エネルギーから合成していると実感しています。常に唾液も出ていますから、喉が渇くこともなく、むしろ潤っていますね。

志賀 スゴいですね。何だか別世界の話みたいですが。

秋山 いや、決して私が特別で、他の人と違うというようなことではないと思います。実際、食べ物がいらないという日本の方を何人も知っていますし、私がお食事を始めるきっかけを作ったジャズムヒーンさんによれば、2010年時点で、ヨーロッパには4万人いるということでした。全世界で見れば、少なくとも10万人はいて、日々増えていると思います。

私が相談を受ける中でも、子供さんが小さい頃から食事をいらないと言っていたけど、お母さんは心配して無理に食べさせていた。でも、今は無理に食べさせなくて良いと分かったというようなコメントが、いくつも寄せられています。

志賀 それだけの多くの方が知らないので、それが恥ずかしいことですね。

秋山 いえいえ。というよりも、ある意味では、食べなければ死んでしまふという洗脳を受けて来た訳です。もちろん、栄養学の成果を否定するものではないですが、それは物質的側面のみに着目した

意識状態が鍵

志賀 秋山先生のご著書の中でも、やはり睡眠時間が短くなり、体力、気力が溢れているというようなことが書かれています。

秋山 今は、生まれてから一番調子が良くて体力もあると思えます。

考え方ですよ。でも、心身一如と言われるように、心と体が影響を与え合っている、つまり、意識の状態は体に作用する訳ですから、どんな食事をしても、意識状態によって病気になる人もいれば、ならない人もいるということです。

食べてもいい、 食べなくてもいい

志賀 秋山先生は、特別な修行というかトレーニングをさしていないようですが、そうした能力は全ての人に備わっている訳ですね。

秋山 そうです。元々備わっています。

志賀 そうしますと、食べているが故に、細胞は本来の働きを少しさぼっているというようなことでしょうか。

秋山 その通りかと思いますが、一つ補足するならば、食べているが故ではなく、食べている時の意識状態ですね。先ほど申しましたが、食べなければ生きていけないという意識が関連しています。これはジャスムヒーンさんから教わったことですが、肉体はブレンダーで維持していて、食べ物はコミュニケーションを築くためにあるのです。

志賀 その考え方は、すごく大事ですね。

秋山 私自身は、食べても食べなくても、どちらでも平気なのです。不食への移行期間には、付き合いで少し食べるとドツと重くなって辛い時もありました。それは、消化排泄という余分なエネルギーを使うと、余裕がなくなって動けなくなっていたからです。

ところが今は、肉体を維持するよりも、遥かに多くのエネルギーを循環できてくるようになっています。

昨日は、私の子供たちと一緒にお寿司を食べようと言われましてね、お寿司屋に連れて行ったのです。私もつまみましたが、やはり平気でした。ですから、どちらでも良いのです。もちろん、それが肉体維持に役立っているかという点、そんなことは全くありません。でも、食べてはいけないという思いは制限思考になりますから、そうではなく、お腹が減ったら食べるけど無理に食べる必要はない。そのことが分かるだけでも、食事情はすごく変わります。

子供に学ぶ

志賀 最近、熱中症がすこ

く増えていきますよね。私の若い頃は、熱中症なんて聞いたこともありませんでしたが、近年これほど増えている原因は「水分補給」を訴えるニュースにあると思うのです。あれを聞かされると、とにかく飲まなければと思ってしまうでしょう。そのことが、熱中症を引き起こしているように思います。

秋山 1つの原因として、皆さんの体力が落ちていることもあると思います。それに加えて、水分を摂る時の意識状態ですよ。細胞に潤いを与えよう、そして、出るものを地球に戻して行こう。これだけなら良いのですが、水を飲まないで死んでしまうというような制限的な意識状態は、苦しみを生むところがあります。

志賀 その辺の意識の大切さを、幼稚園とか小学校くらいの時に、先生が希望を持って語れるとベースが出来ますよね。その上に知識が入ると、良いと思うのですが。

秋山 私も、教育が一番大事だと思っています。ただ、幼稚園とか保育園に通う年齢の子は、余計なことを考えませないので、余計な教育も必要ないのです。それが、段々と変

な洗脳を受けて、制限的な思考が当たり前になってしまう。ですから、大人こそ、まずは頭をほぐす必要があります。

志賀 子供に学べと。

秋山 志賀先生のお仕事にも、そうした大人の固定観念を外そうとされて来たご様子が、見て取れます。この前、北海道で遭難した田野岡大和くんという子が、1週間くらい経ってから発見されて、元気にピースしていましたよね。もし、あの子が、食べなければ餓死するという恐怖に影響されていたら、おそらく助からなかったらと思うんです。子供は余計なことを考えませんから、彼なりに楽しく過ごしていたのではないのでしょうか。リラクセスして魂が喜ぶことをするほど、ブレンダーの率は上がります。「寝食を忘れて」という言葉があるように、私自身も、ある意味では、遊びに夢中になっている子供のような意識状態を24時間保っているのかも知れません。

志賀 いやいや、すごく興味深いお話を伺って、ヒント満載です。世界観が変わりますし、多くの人にとって、これからの生き方の希望になると思います。

秋山 先生の研究も素晴らしいと思います。脳波というものも、一つの視点だと思っておりますが、私たちにあって、より素敵なライフスタイルを選ぶための大きな証拠になりますし、説得力のあるものを提示して下さっていると思います。

志賀 今日は本当にありがとうございました。

対談一雑感一

対談中は秋山先生の右脳と左脳、志賀の右脳の脳波を連続して計測しました。これまでの対談中の脳波は殆どβ波が支配的ですが秋山先生の脳波は7・8 Hzのα波が支配的で、その影響を受けてか志賀の脳波まで7・8 Hzで時々共鳴していました。行動のエネルギー源はブレンダーということですが残念ながら科学的な定義がありません。ひよっとするとパンアレン帯の7・8 Hzのプラズマ振動エネルギーをフォトンの形で取り込んでいるのではないかという気がしてきます。



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
日本赤十字教会救急員
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ニング
メンタルウェルネストレーニング



構成 住友 義

志賀一雅 特別対談 森山基さん 『森山式手当療法』開発者

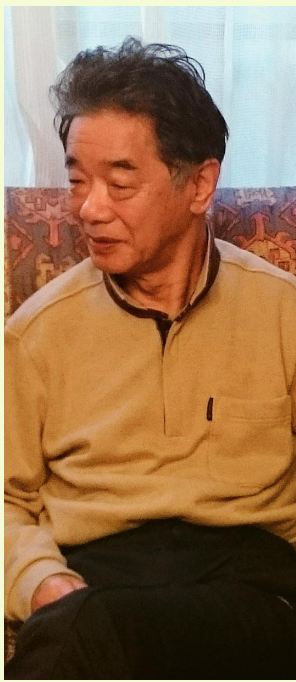
志賀 森山さんは、プロボクサーの野中悠樹選手(2017年3月現在スーパードルフィン1級日本チャンピオン…防衛6回)のトレーナーとしてご活躍されていて、メンタルトレーニングとビジョントレーニングが大きく役立っているようですが、今回はもう一つの顔についてお話を伺わせて頂きます。

森山式手当療法の誕生

志賀 早速ですが、体の不調などを抱えるクライアントさんのケアをするため、全国を飛び回っていますよね。年間どれくらいの方を診ているのですか？

森山 2016年は、ちょうど2千人くらいでした。

志賀 年間2千人ということでは、1日6〜7人ですか。すごい数ですね。その能力は、ボクシングのトレーナーとして活動する最中に身に付けたものですか？ ちょっと興味がありますけど、気を感じるということでしょうかね。試行錯誤しながら、その通りという事例が増えて固まって来たのではないかと思うのですが。実は、私も森山さんに診て頂くと、一種の触診という



のか森山式の手当療法とでも呼べば良いのか、確かにすごく作用するのです。

森山 志賀先生に有り難く命名して頂いて光栄です。きっかけは25年くらい前になりますが、ボクシングジムのトレーナーをしていると、若くてセンスの良い選手がケガをして引退する場面に、たくさん出くわします。もちろん、病院で治療を受ける訳ですが、それでも良くならない事例をたくさん目にしました。そういう選手から、実際に受けた治療の内容を聞いてみると、僕だったらこうアプローチするなあとというイメージが浮かんで来たのです。そこで、体を壊して引退することになった選手を対象に、実験的というような感じで手当てを始めてみました。

全く新しい手法

志賀 今お話しされた「イメージ」というのは、治って行く

くプロセスのイメージですか？ 治った結果のイメージですか？

森山 それは、どちらもです。ただ、不具合の原因を診る時には、時間を逆回しにするような感覚で問題点を探りに行きます。

志賀 私も色々調べてみましたが、森山式と類似のものがあり見つけられません。ですから、なぜケア出来るのかというメカニズムは分からないけど、結果としてケア出来ている。素朴な質問ですけど、体に触れる時は、実際には何に触れるイメージなのですか？

森山 何に触れる…そうですね、その人の意識でしょうか。
志賀 意識に触れる。だけど、一般の人が分かるのは、筋肉が硬いか筋が緊張しているとか、物理的にイメージ出来るものですよ。でも、そこに触れる訳ではない？

森山 筋肉ももちろんです

が、血管や皮膚などは細胞で構成されていて、その細胞は意識の支配下にあると思います。ですから、体に触れることで、結果的に意識に辿り着く感じですね。

志賀 そうしますと、細胞を触りに行くということですか？

森山 極端に言えば、そういうことになります。

志賀 鍼灸の世界に経絡というものがあありますが、それとは違うのですか？

森山 経絡の流れというのは、西洋医学的にはリンパの流れになるはずで、両者にリンクロしている部分はあると思います。ただ、僕の方法はリンパにアプローチしている訳ではないので、経絡とも違うものですね。

志賀 リンパの流れも今一つ良く分かりませんが、それと血管とは、また別なのですか？

森山 血管と血管を網の目で繋いでいるものがリンパ管です。血液は心臓がポンプアップすることによって流れます。一方、リンパにはポンプアップするものがありませんので、筋肉の蠕動運動で流れています。子供に運動させた

方が良いというのは、そのことでリンパが流れて免疫力が上がるからですね。

志賀 そうしますと、リンパ節に触れるというのは違いますか？

森山 うーん、ちょっと違いますね。リンパ節に触れるということとは、経絡・経穴に触れることに近いと思うのです。もちろん、太いリンパ節に侵入することでコンディショニングを確認することは出来ませんが、リンパ節だけを触りに行ってはいる訳ではありません。

志賀 鍼灸でいうところの気の流れとは違う。リンパは白血球ですから白血球の流れですけれど、それとも違うとなると、物理的にイメージ出来るものがあるから、我々には理解できないのですよね。

多くの現代病に有効？

志賀 先ほど意識と仰いましたが、意識にも、自覚できる潜在意識と自覚できない潜在意識があって、そのうちの潜在意識を探るということですか？

森山 そうですね。それに近いものを探る感じです。

志賀 潜在意識というのは、脳にあるのですよね？でも、



足に触れたりもしますよね？
森山 足は、あくまでも入り口です。もちろん、リウマチで膝が痛い方などの場合、その患部から入ることもありま

す。
志賀 僕自身の体験を観察しているのですが、現在リウマチ性の筋痛症を患っていますので、例えば、正座しようと膝を曲げて行くと、ある段階から痛くて曲げられなくな

る。それでも、痛いのをもう少し、もう少しで床に着くから頑張ろうと言いつつなかなか曲げて行って、何とかいつたん膝を付くと、次からはス

ーツと行けるようになる。これは何ですかね？
森山 潜在意識の中に、痛かった時の動きが記憶されてい

るはずですから、その動き

を止めようとしてます。でも、いったん膝を付いた事実を脳が理解すれば、この動きは大丈夫という認識が変わる。そのようにトラウマを外してやれば、何回でも出来るようになるというのだと思います。

志賀 正にその通りで話は簡単ですけど、実際にはなかなか外せませんよね。すごく外したいけど、動作を拒否するのは普通には歩けないのに、翌日は普通に歩いてしまうとか。もちろん、医者で調べても悪いところは見つかりません。

なぜなら、原因は腰ではなく、脳の歪みを作り出している訳ですから。そこで、どうすればトラウマを外せるか。その方法を編み出せば、画期的なことになると思います。

森山 どうしたら外せるか。今すぐに答えは出せませんが、例えば、神経が先に興奮して、脳が後から感じるという

うことでしょうか。

志賀 そういう時に、どう脳を働かせれば良いか。僕の印象としては、免疫の過剰によるアンバランスが原因だと思

いますけど、この課題を解けばアレルギーやアトピーも、ほとんど治せるのではないですかね。大変かも知れませんが、森山さんのお役目ですよ。

森山 いやいや(笑)
志賀 MWTにも色々な分岐がありますけど、これが出来たら、かなりの現代病を治せるはずですよ。森山モデルを作らないといけませんよね。

MWTとの親和性

志賀 年間2千人ということでしたが、大部分の方が満足されているのですよね？

森山 おかげさまで、ありがたいことです。この仕事を始めて25年くらいになりますので、延べにすると何万人ですね。

志賀 何万人が救われていながら、森山さんの体がヘナヘナと弱ってしまう訳でもない。そのエネルギーは、どこから来ていますか？

森山 自分でも分かりませんが、患者さんと相関しながらグルグル回しているのかも知れません。

志賀 ああそうか。良い細胞同士で助け合いながら、キャッチボールをしている。そんなメカニズムでしょうか。これを出るだけ多くの方が納得できるモデルというか、メカニズムを想定しながら紹介したいですね。

最後に、なかなか森山さんと会えない方のためのセルフケア法があれば教えて欲しいです。

森山 それはもう、MWTを実践することに尽きます。病は気からと言われますが、それは根性論とか責任回避のために言うのではなく、本当に言うのだと思うのです。僕も、治そうと努力する気のある人しか治せませんからね。

志賀 MWTも取り入れながら、森山メソッドの完成を楽しみにしています。

森山 まずはアイデアをまとめてみます(笑)



緊急インタビュー！

岸 浩児

ビジョントレーニングを より多くの方に伝えるために！

インタビュー：齊藤義生



2017年度よりMWT協会にて新たにスタートする「指導者のためのビジョントレーニング勉強会（4回シリーズ）」の第1回目の講師をご担当いただく岸浩児さんにインタビューさせていただきました。

指導者のためのビジョントレーニング勉強会の特徴とは？

「この度はありがとうございます。2017年3月より指導者のためのビジョントレーニング勉強会」がスタートしますが、本日は勉強会の講師をご担当いただく岸先生にさまざまなお話を伺いたいと思います。よろしくお願い致します。

よろしくお願い致します。まず現在の日本におけるビジョントレーニングですが、少しずつ認知度は高まってきてはいますが、まだまだ一般レベルで普及していないのが実情です。ただ書籍やさまざまなメディアの情報などを通じて、ある程度の情報は発信されているように思います。

はい。

その中で理論的な事はある程度発信されていますが、「それをどのように実践するのか？」についての情報は、

まだまだ不足しているのではないかと。というのが現場で指導している私の見解です。ビジョントレーニングの重要性をある程度理解し、取り組みを行いたいと希望している

「子どもが発達に関わる保護者や指導者」、または「スポーツ関係者」の方々から「具体的な実践法を知りたい」という声を多くお聞きします。

なるほど。

私はイプラスジムというビジョン・メンタルトレーニングを中心に、脳力トレーニングを定期的に学べる教室で12年指導をしてきたのですが、今回の勉強会では理論だけではなく、自分の指導経験からの気づきと指導の手法を現場レベルの目線でお伝えしたいと思っています。

今回は「4回シリーズ（両眼視編・周辺視野、動体

視力編・感覚統合編・思考編）」ということでプログラムが組まれています。これについては？

そうですね、僕は特に第1回目の「両眼視」を重要視しています。これを入り口として取り組みや効果の重要性を理解することで、その後のテーマへ有機的に繋がっていくことが可能になると思っています。

はい。

その上でももちろん眼球運動を含めた周辺視野、動体視力編・感覚統合編・思考編と進むのですが、後半部分の感覚統合編・思考編に関してビジョントレーニングはもちろんですが、現場の必要性を感じ学んできた他のトレーニングの要素も盛り込み、とにかく「現場で役に立つ使いやすいノウハウ」としてお伝えできればと思っています。

なるほど。

例えば「感覚統合」という言葉は昨今あちこちで聞くのですが、よくよく聞いてみると「それがどういうものなのか？ 体性感覚や視覚との結びつきは？」などの具体

的な内容について説明されておらず、言葉だけでの理解に終わっているケースが多く見受けられます。そういう意味で理学療法士の先生などと相談しながら常に現場レベルで修正をかけてきたノウハウは実践レベルでご理解いただけるのではないかと期待しています。

そうですね。

今回の内容をキチンと押さえベースの部分構築して初めて「学習」や「スポーツ」などでの具体的な成果、という話になるのだと思います。まず成果ありきではなく「どのように土台を作り、その上に何を建てるか？」という事だと思えます。なので受講者の方も私も現在進行形で進んでいく事が大事というかノウハウ自体も更新し続ける必要があると思います。

今回はワークショップなども予定されているようですよ。

そうですね。今回は「指導者のための…」なので参加者の方に実感してもらい、かつそれを人に伝えて行くためのノウハウとして、個別だけで

大阪開催 指導者のためのビジョントレーニング勉強会

各日程 13:30～16:30(3h)

- ① 3月26日(日)
両眼視編 (眼球運動・両眼のチームワーク・ピント合わせ)
- ② 4月 9日(日)
周辺視野・動体視力編
- ③ 4月23日(日)
感覚統合編 (粗大運動・固有受容・原始反射・前庭システム・目と手の協調性)
- ④ 5月14日(日)
思考編 (視覚思考・論理的思考→記憶、図と地の分化、空間認識)

※全4回通し受講をご希望で、今回の日程に受講できなかった方は、今後の開催日程に振り替えてご参加いただくことが可能です。

岸 浩児

脳力開発トレーナーとして、子どもからシニアまでの指導に日常的に従事しながら、ビジョントレーニング指導者としてアスリート・指導者・保護者に向けての講演活動なども行い、その意義を多くの方に伝えている。自身も格闘技に精通しており、その経験・能力を活かし、多くの方の総合パフォーマンス向上に貢献。

一般社団法人日本視覚能力トレーニング協会 (VATA)とは



世界ボクシング協会(WBA)スーパーフライ級元王者の飯田覚士氏が、見る力を鍛える「ビジョントレーニング」の普及の為、2015年8月に設立。
総合的な視覚能力についての正しい知識とトレーニング方法を普及し、より多くの人の視覚能力を向上することによって住みよい社会づくりに貢献することを目的としている。

日本視覚能力トレーニング協会(VATA)の理事として

なくグループ単位での評価やアドバイスの仕方などを体感してもらったための時間をしっかりとついてもいいと思います。

そういう意味ではお越しいただく方には現時点でのご自身の疑点や課題なども

代表理事の飯田覚士は全国で講演活動をしていましたが、そうしている間にも視覚能力に問題を抱えている子は増える一方。ビジョントレーニングを普及するには、全国各地で活動しているビジョントレーニングの指導者のネットワークを作り、みんなの力を合わせる必要があると感じて協会設立に向けてスタートしました。まずは指導者の知識と指導力を「情報共有」によって高め、問題を抱えて困っている子を一人でも多く、一日でも早く助けてあげたいという思いは、我々有志共通のもいんです。

素晴らしいですね。はい。指導者も育っていないので色々なスポーツ団体などと提携して教育・育成していければ、とも言っています。スポーツは一つの大きな柱ではあるけど、文化・教育と幅広い分野で活動していきたいと思っています。

ぜひお持ちいただければ、それにキチンとお応えできるような流れにしていきたい、とも思っています。皆さんが現場で困っている事に対して今までの自分の経験を通してお伝えしていきたいと思えます。

準備段階においては、別のジャンルで成功しているさまざまな協会や団体にアドバイスを頂きながら、どのようにすれば多くの方が協会に関わる事ができるかという仕組みについて、何度も議論しました。また、実践レベルでの多くのエビデンスを協会から提供するため、現在ある大学と共同研究という形でデータの収集と検証を行っています。

素晴らしいですね。その流れの中で、今後は資格制度を伴う認定講座も協会です。スタートさせる予定です。もちろん最初の段階で100%のシステムを構築するのは難しいかも知れませんが、理論はもちろんの事、現場レベルで皆さんが活用できる実践ノウハウを提供し常にブラッシュアップし続けることで、大きな輪にしていければと考えています。

素晴らしいですね。

勉強会をぜひいい形でお届けしたいですね！

そうですね。今回は大阪開催からスタートしますが、大阪だけではなく東京や中部、九州なども含めニーズのあるエリアでどんどん開催していただき、さらに深く学びたい方にはVATAでの認定講座も選択肢として活用していただけるような流れができればと思います。

勉強会に参加される方へのメッセージ

今迄さまざまな場所でビジョントレーニングをお伝えしてきました、それは間違いなく有意義ではありましたが「これは凄い！もっと学びたい！」と思われる方へのフォローの仕組みが、「点」のレベルだったように思います。でも今後は「線」にしていくことで多くの指導者の方にビジョントレーニングの素晴らしいノウハウを学んでいただき、自分自身でプログラムを構築できるくらいの能力を身に付け、どんどん子どもやアスリート、

一般の方に伝えていただきたいと思っています。そういう意味でビジョントレーニングを学びたい方が定期的に学び意見交換をできる「場」が今回の勉強会になると思います。ぜひよろしく願います。

この勉強会の開催レポートなどはMWT協会ホームページなどでお届けしますが、全国的な開催を目指し関係者一同、全力で取り組みたいと思います。ぜひ今後の展開にご期待ください！

最前線で活動する
講師から見た
MWTとは

●座談会出席者(五十音順)

国方久美子さん(四国支局長/左写真)

平真理子さん(九州支局長/中写真)

三鍋和美さん(山陽支局長/右写真)

司会進行:住友大我(MWT協会副会長)

構成:住友大我

— MWT協会の発足から2017年度で4期目に入ります。各地で活躍する講師の方も増えて来ているところ、本日は2級講座も担当されている女性講師3名にお集まり頂きました。まずは、MWTのコアは何かということから始めようと思います。

MWTのコア

国方 志賀先生の研究にコアがあると思うので、脳波ですかね。「よかった、ありがとう」も、脳波をより良い方向に変えるための魔法の言葉だと思っっています。

三鍋 私も、まずは脳波が志賀先生の研究に基づいていること。それから、他のメンタ

ルトレーニングと違うところは「反射形成」ですよ。よくあるアプローチが、「意識的に“思い方を変えましょう”でも、もっと根本的な無意識の部分にある自分の反射を変えられれば、結果、意識的に思うところも変わる訳です。それから、そこを強調して伝えるようにしています。あと、似たような内容のことを勉強しても、結局すべてMWTの理論で説明できてしまおうところも素晴らしいと思う点です。主観的満足、期待、興味・好奇心、それらを反射的に発動させるためのキーワード「よかった、ありがとう」。トレーニングとしてもシンプルです。すね。

国方 志賀先生の言葉で、す

ごく衝撃を受けて大好きになったのが「人には二度の誕生日がある。一度目はこの世に生を受けた時、二度目は潜在意識のカラクリを知って、それを活用しようとした時」というものです。それまでは、潜在意識のメカニズムを哲学的に考えて、でもどうしてもうまく説明できずにいたのですが、この言葉は正に求めて来たものを表しているなと思いました。先ほどの反射もそうだと思いますけど、脳の特性をうまく利用して、自分の思考や行動パターンを変えたり、未来の人生を変えたりするには、潜在意識が大きく影響するのですよね。その潜在意識の記憶データを変えるには「こういう前提条件で、こういうことをやると良い。だから、日常の中でMWTを続けて行きましょう」と脳科学の視点から説明できるようにになりました。すごく分かり易いという声を頂いていますし、私も色々な勉強をして来ましたが、これだけのコンテンツを持つている協会は他にないですよ。

平 私は、健康で「なりたい自分」になれること。思い方

を変えることで、その道を作って行けるというのが、MWTの最も素晴らしいところだと思います。

— 以前、MWTを実践してご病気(クローン病)から健康を取り戻すことが出来たという体験談を伺いましたが、同じ病気を抱えている方に、ご自身の経験を伝えるような機会は今までにありましたか？

平 この仕事をさせて頂くにあたって、それが私の最終目標です。お医者様の言うことをきちんと聞いて、薬を飲んで、入院をしても、私の病気が治りませんでした。そして、禁止されていたことをしてしまおうと、罪悪感が伴って更に体調が悪くなっていました。そんな時「よかった、ありがとう」で気持ちを転換する。やってしまったことは仕方ないですから、そこに満足と感謝の思いをプラスするだけで、NG食品を食べてもお腹が痛くならなくなったのです。その体験をもとに、大切なのは行動じゃない、意識だよ！潜在意識の思い込みを変化させることで克服できるよ！ということを皆さんに伝えたい気持ちがあります。

実は以前、同じ病気を抱えている患者の会で、お話しをさせて頂いたことがあります。その時は「あなただから出来たんでしょ」というような意見を貰い、志半ばで話が止まりました。私も自分が病んでいる時は、痛みと闘い、生きるのに精一杯で、講演会場に足を運ぶほどの元気もありませんでしたし、話を耳を傾ける余裕もない日々でした。どうしてもマイナス思考になってしまいますから、そう言われる気持ちもよく分かるのです。それでも、病気で苦しんでいる患者の皆さんに、痛みのない元気な毎日を送れるようになってもらいたいので、いつかは私の経験をお伝えする機会を作りたいと思っています。

MWT講座の使い方

国方 私が実施しているプログラムは、オリジナルの「志(こころざし)脳トレ塾6回コース」というもので、MWTの内容がベースになっています。先日、志脳トレ塾とライフワークをデザインする個人セッションを受けていた方が、

途中でMWTの認定(2級)を取りたいと言ってきたので、そのコースの中に入れられるかどうか、MWT協会本部に相談したことがあります。そうしたら「まあいいですよ」みたいな感じでOKが出て。もちろん、公式テキストを使うとか、読み上げマニュアルを使うとか、認定試験も行いましたし、協会のルールは絶対を守るという条件の下でしたけどね。やっぱり、真剣に指導者として活動したい方からの要望には、出来る限り応えてあげたいのです。例えば、主婦の方が丸一日受講するのは難しいでしょうから、3時間×3回に分割するとか、形に拘りすぎず、MWTの良さを知って活用して欲しいと思います。

平 そこは、受講者のニーズに応じて変更しても良いかも知れませんか。
国方 協会のルールを守るのは当然ですし、伝えている理論に間違いがあるとか、内容を伝え切れていないというのは問題外で全然ダメですけどね。

三鍋 それはダメですよ。でも、確かに色々なケースが

考えられると思います。従来通り1日で終わらせたい方もいるでしょうし、そういう臨機応変さというのは必要かも知れません。その上で、開催パターンを講師の間で共有できれば参考にもなりますしね。

平 個人は、基礎講座が一番重要な部分だと思うので、これから2級講座を受ける方も、もう2級講座を受けた方も、基礎講座(DVDの自宅学習用教材もあります)を学ぶと良いのかなという気がしています。もちろん、同じ講座を繰り返し受けても、その度ごとに新たな発見がありますから、再受講するのも良いでしょうね。

国方 私も基礎講座は大事だと思いますし、基礎1級1級とステップバイステップで学べば、ご自分の成長と変化が体感できて良いと思います。

三鍋 いきなり2級講座だとハードルが高いように感じる方は、まず基礎講座で理論を中心に学んで、もう少し上を目指したくなったら2級講座に進むとか。流れが明確で良いかも知れませんか。

カウンセリングの効果を高めるMWT

三鍋 国方さんは、統合失調症の方も担当されていましたよね。どのくらいの症状だったのですか？

国方 究極は過ぎていましたが、妄想とか幻聴はありました。常に疲れていて、何をしても意欲の出ない状態が何年も続いていましたし、自分もダメな人間と全否定してしまいうような感じでした。それが、MWTと個人セッションで徐々に回復して「私にも色々なことが出来るかも知れない」と言い出したり、2級講座を受けて理論も学んでくれたりして、今は薬もほとんど飲んでいないそうです。
—— 具体的には、どのようなことを実践されたのでしょうか？

国方 MWTを集中的に実践したり、行動の足枷になっていく観念をカウンセリングで変えて行ったりして、潜在意識のクリアリングが出来たのだと思います。その結果、脱力感が消えて意欲も出て来ますし、幻聴も消えました。以前に抱いていた、お母

さんに対する否定的な感情も感謝に変わりましたね。MWTで実践したことは「よかったです、ありがとう」から始めて、瞑想というか自律訓練法、自分の未来設計ー人生の目的設定です。エゴグラムも、W型からM型になりましたよ。そうやって、成育歴をクリアリングしたことで、過去の出来事は全て意味があつたと、自分をありのまま受け入れられるようになりました。今は、幸せ感が溢れ出るような瞬間が、すごく増えているみたいです。

三鍋 MWTとカウンセリング的な要素の組み合わせで、良い方向に変わったということでしょうかね。

国方 私の場合、MWTと人生の目的設定の個人セッションを併用して1年間くらいのプログラムで動かすので、クライアントの本当に望む未来に変われると断言します。その中で行うカウンセリングについても、MWTが後押ししてくれるおかげで、あまり苦しむことなく思考と行動パターンの変化を起こしやすいです。ですから、カウンセラの方がMWTを取り入れると、

ものすごく助けになると思います。

三鍋 MWTはトレーニングですから、継続できる場所が良いですよ。カウンセリングは、その時その時ですけど、個人で実践できるトレーニングを宿題に出せるのが良いと思います。

平 その方の状況に合わせたトレーニングを提供できることも、MWTの強みですね。

国方 思考パターンはカウンセリングで見えてあげて、そのパターンを変えるために、宿題としてMWTに取り組みってもらう。もちろん、楽しんでもらいながらね。そうやって脳の働きを変えて行きながら、明るく肯定的な意識のアンテナを立てて気付きを促してあげると、自分にも出来る、変われると変わります。

三鍋 一般的なセルフケアや予防であれば、MWTだけでも十分でしょうし、もう少し悪い状態にアプローチする場合は、カウンセリングなどのスキルを加えた方が良いと思います。いずれにしても、MWTは絶対に入れた方が良いでしょうね。