



システム開発担当の山岡敬章氏と



新しいアルファテック7



アルファテック7

～究極のニューロフィードバック装置～

脳波研究の原点

1972年ですから45年も昔になりますが、半導体国際会議に出席のため初めてアメリカ訪問した記念にと購入した本が *Getting well again* と *Executive ESP* 以後にすこい影響を受けました。

Getting well again はカール&ステファニーサイモントンの共著でして、創元社から「がんのセルフコントロール」と題して近藤裕先生による翻訳本が出ています。

当時はアメリカでミリオンセラーとして評判だった本で記念に購入しただけでしたが、40年後にまさか自分がこの方法で痛から命拾いをするなど思ってもいませんでしたので殆ど読まずに書棚の中で眠っていました。

一昨年の健康診断で大腸に悪性の大きな腫瘍ができてることが分かり、直ちに手術しないと余命6ヵ月と言われてしまいました。事情があつて2ヵ月ほど入院できなかつたので、この本を思い出して実践しました。

（詳細は本誌 Vol.15）

後者の *Executive ESP* (写真1) は二人の女流ジャーナリスト達が全米でヒット商品を発売した企業の経営者たちを取材したレポートを、ニューワーク工科大学の二人の教授ダグラス・ティーンとジョン・ミハラスキーが分析したものです。

α 波についての記載があり、苦手な英語ですがホテルで何気なく読み強烈的な刺激を受けました。

アイディアは α 波の状態であるというのです。

当時は日本の経営者たちの多くが禅の瞑想をしていることに注目し、自分も真似して

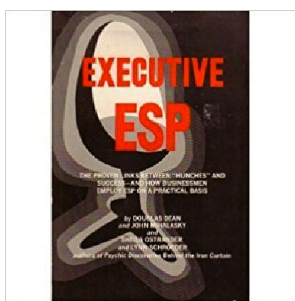


写真1 脳波研究の原点

みるものの何が何だか分からずに往生していたようです。

そこでカリフォルニア大学心理学教室ジョーカミヤ教授が鈴木大拙老師を招き、座禅の瞑想中の脳波を調べて α 波が強いことを発見したのです。

座禅の瞑想は分からないが、簡便な脳波計を使い α 波が出るようにすればいいのだというのでエレクトロニクス禅とかインスタント禅というところで大ブームになっていました。

学術的にもバイオフィードバック学会が設立され活況でした。早速この学会に入会して専門外ですが毎年開催される学術会議に参加しました。ところが賑わった学会の参加者が減り人氣がなくなりました。装置の誤動作が多く信頼できないというのです。それならということで得意のエレクトロニクス技術者を駆使して信頼性の高い B F 装置を松下電器で開発しました。

新たな応用の提案

米国のフィードバック音はどれも味気ない機械音なので、心地よい自然音や音楽にしよとカセットレコーダを組み込みました。これは凄く好評で、定価が27万5千円と高価でしたが30000台販売されたと云う報告を受けました。(写真2)

この装置を扱いながらふとアイディアが浮かびました。そうだと条件づけに活用できる。

α波があるレベル以上になるとテープレコーダが動いて音が聞けるようになります。英



写真2 松下電器から発売されたBF装置

会話を録音したテープをセツトしたらα状態で英会話を聞くこととなります。

自分がそうですが英会話が苦手なのは英語を耳にするとう脳波がβ波になってしまうのです。

そこで自分を実験台にして苦手な英語を克服してみよう。更に研究所のすぐ近くに専修大学があるので被験者を募集して実験してみようということになりました。結果はすごくうまくいきました。

自分について言えば、日本の経済活動視察のためにヨーロッパから来日した40名を相手にして企業研修の実例を紹介して欲しいという依頼が上智大学のグレゴリー教授からありました。

少し前Japan Timesに企業研修でαトレーニングをしていることが紹介され、それを見ての依頼でした。電話でいきなり英語で喋られて、以前の自分ならパニックでしたが、いい気分になって2時間ほどの講演を引き受けてしまいま

した。

結果は？ 通訳がないのでQ&Aを含めてすべて英語で聞いて英語で喋り、笑いも出て信じられない体験をしました。

専修大学の学生達も外資系の会社に就職したりアメリカに行ったりして英語に対するストレスがほとんどなくなつたと言います。

職場やお客さんの声を録音してα状態で聴くと同じように条件づけられ、その声を聞くときα状態になり職場の人間関係も良くなると思います。

右脳と左脳との共鳴

アルファテック7の大きな特徴は2チャンネルが組み込まれていますから右脳と左脳との脳波のシンクロ状態を調べる事が出来ます。

幼児の頃は右脳と左脳とでシンクロしていると思われませんが、成長して言葉を覚え経験を積むと機能分化してきます。

社会人になると仕事や付き

合いで左脳が優位に働いて右脳は後回しにされていますから短い時間(5分位)瞑想タイムにして右脳とシンクロさせて下さい。(図1)

これまではα波が出ているかで評価していましたが右脳と左脳とのα波のシンクロで評価するのは初めての試みです。

そこで、試してみてください。楽な姿勢で背筋を伸ばし肩の力を抜いて軽く目を閉じ、息を吸いながら「よかった」、息を吐きながら「ありがと」と声を出さずに4〜5回繰り返し、後は意識を手放して瞑想します。

初めは10Hzの共鳴で鳥のさえずりが出力され、7・8Hzの共鳴が起きるとライトピアノの音が聞こえてきます。

いい気分です5分くらい過ぎたら大きく伸びをして全身に刺激を与え「いい気持!」と思いながら目を開けます。仕事の合間にこのようなひと時を持つことをお勧めします。

伝説的「謡」の脳波計測

本誌Vol.5で紹介しましたが、観世流の梅雀能楽師井上和幸師匠の謡うときの左右両脳波と音声、聴く人の脳波との関連を調べました。

謡の音声を収録し声の強弱を調べますと、頻繁に脳波の強弱で変調されているようです。10Hzで変調されると、聴く人には上手だなあとという印象を与えるようです。確かに練習を積んで上手に歌っています。

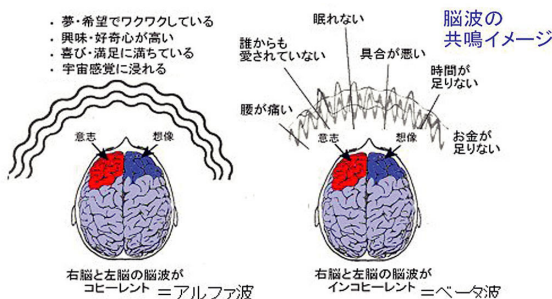


図1 右脳と左脳との脳波共鳴の概念図

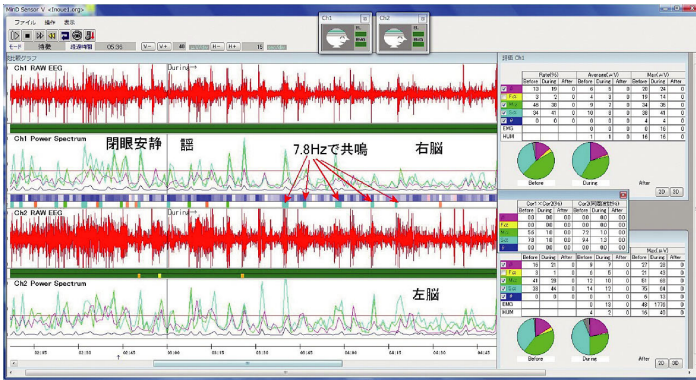


図2 謡における右脳と左脳との7.8Hzの脳波共鳴

ところが、7・8 Hzで変調されている声を聴くと訳も分からず涙が出たり感動したり鳥肌がたつてしまいます。民謡で云えば、こぶし、西洋音楽は、'ビブラート'、謡ではなんとこのようにか声の強弱の揺れが7・8 Hzになっています。

私たちの感覚は変化に対しては敏感ですから7・8 Hzの強弱の変化に対し敏感に反応して、聴く人の脳波にも7・8 Hzのスペクトルが観察されます。音声のゆらぎ刺激で誘発されるようです。つまり謡う人の脳波と聴く人の脳波とはときどき7・8 Hzで共鳴しています。明らかに感動が伝わっているのです。2人の脳波の7・8 Hzでの共鳴現象(図3 赤矢印)と一緒に謡うと顕著に現れます。(写真3・図3)

声の7・8 Hzの揺らぎを調べますと典型的な「f」(fは揺らぎの周波数)の形になっていて心地のよい自然界の刺激と同じです。ですから訳も分からず涙が出てしまい多くの人が感動します。自分が謡いますと自分の声に7・8 Hzの揺らぎが含まれたときには骨導で脳が刺激されて脳波も7・8 Hzになります。動きや恍惚感に浸ることになります。

7・8 Hzは音としてはもちろん聞こえませんが、強弱の変動として伝わりますから脳の情報処理で生理的变化を引き起こすのでしょうか。声は呼吸による声帯の振動で発生しますから脳からの信号に基づいています。そこに脳波が重畳しているはずですが、含まれれば声にも7・8 Hzの揺らぎが生じます。これがビブラートやこぶしの形になって現れます。

脳波に7・8 Hz成分が多く含まれますと自律機能が活性化となり、免疫力や健康維持力が高まりますから、謡を聴いたり謡いますと脳波に7・8 Hz成分が増えますから健康増進に繋がると思われます。ですから謡を聴いて痛が治ったり謡うと健康になるという事実は理にかなっていると思います。

「寺子屋」に京都で報告

これらの事実をまとめ、この一月一日に京都での「寺

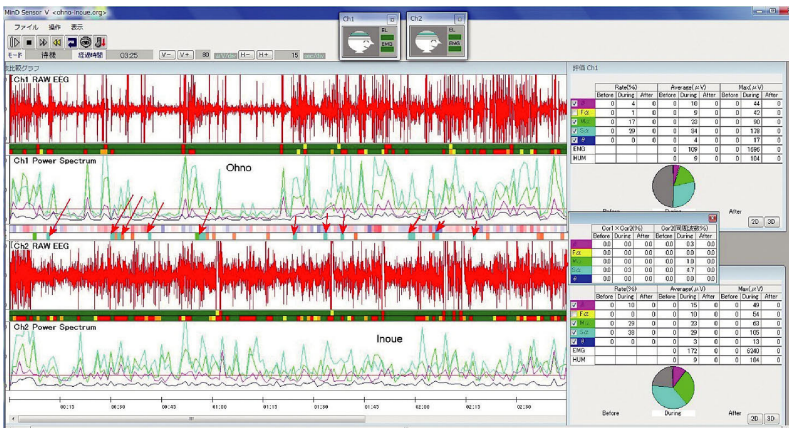


図3 一緒に謡う時の2人の脳波共鳴



写真3 謡の稽古中の脳波計測

2017年よりビジョントレーニングを「より多くの方にわかりやすい内容で!」という目的で企画した勉強会4回シリーズが、春:大阪と夏:東京で開催されました。

講師は日本視覚能力トレーニング協会・理事であり、イプラスジム千里丘の代表として、お子様~アスリート~シニアなど幅広い層の方を対象に、10年以上に渡り現場で指導されている岸浩児先生です。単なる講義ではなく、具体的な事例を踏まえ実践内容に重心を置いた「現場で役に立つノウハウをお伝えする!」流れの勉強会となりました。



指導者のための ビジョントレーニング勉強会

EVENT REPORT



第1プログラム 【両眼視編】

基本的なビジョントレーニングの概要や眼球運動や粗大運動などのベーシックなノウハウと事例など、いわばビジョントレーニングの入り口を学んでいたく内容で、現場ベースのお話をたくさんお伺いする事ができました。

第2プログラム

【周辺視野・動体視力編】

第1プログラムの復習もありつつ前半はテーマに沿った理論の把握、そして後半は実践をしながらの取り組み説明という流れでした。

特に9人が1グループで

「指導者・受講者」を同時に体験できるサーキットトレーニングでは、皆さん童心に帰って心から楽しみつつ、「これはそういう意味でこんな成果につながるのか・」など、トレーニングの意味を反芻しながら取り組んでいる姿が実に印象的でした。

第3プログラム 【感覚統合編】

第1・第2プログラムの復習後、「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」などの順に、理論と実践に取り組んでいたことができました。子どもの発達に関わる仕事に就かれている方などの関心が高かったこともあり、この回のみご参加という方も多かったです。

第4プログラム

【思考編】

「視覚思考・論理的思考」などビジョントレーニングに関連する思考のあり方についての講義となりました。

後半の実践ではグループごとに取り組みを行い、ディスプレイをしながら進んでいくという内容で、笑いや「ほ〜お」という感嘆の声など盛り上がりを見せていました。

最後の質疑応答・ディスプレイ紹介では、岸先生から「今回紹介した、さまざまなたレーニングにはそれぞれ目的があるにはありますが、その目的に縛られてしまうと結果として子どもの変化に気づけなくなることもあります。何よりもまず子どもの変化をキチンと見てあげる中で、一番最適なトレーニングを提案できるように、引き続き一緒に学んでいきましょう」という、まとめのコメントをいただきました。これは言い換えれば「指導者が固定観念に囚われてしまうと、いくら良い取り組みでも意味をなさなくなる」と受け取ることもでき、指導する立場の方は常に自問自答すべき普遍的な課題だと感じました。

大学教育における MWTの有効性について

—「フードコミュニケーション」講義の事例紹介—



池戸 重信 【いけどしげのぶ】

農林水産省消費生活課長、独立行政法人農林水産消費技術センター理事長等を経て、宮城大学食産業学部フードビジネス学科教授(食品安全政策論専攻)、同食産業学部長、副学長、現在同大学名誉教授、内閣府消費者委員会食品表示部会委員、(一社)日本農林規格協会会長など

東日本を中心にMWT指導者2級資格認定講座～インストラクター資格認定講座の講師を務めている宮下祐子さん(協会認定上席指導講師)。企業研修なども数多く引き受ける中、昨年度から宮城大学名誉教授の池戸重信先生と、同大学の「フードコミュニケーション」という授業を担当されています。今回は、池戸先生にもご協力いただき、実際の授業内容や成果などについてお話を伺いました。

聞き手・住友大我/構成・池戸重信先生、宮下祐子

◎ MWTは、企業以外に大学教育においてもその重要性が注目されています。今回、公立大学法人宮城大学の「フードコミュニケーション」という講義においてその効果が実証されましたので、ご紹介させていただきます。まず、この講義におけるMWTの位置付けを教えてください。

池戸 私たちに必要な食料は、生産↓加工↓流通↓販売(外食)という各段階(「フードチェーン」と言います)を経て消費者に提供されています。これは、例えると駅伝のようなもので、フードチェーンの全ての段階の関係者(走者)が適正な対応をしなければ安全・安心な食料(たすき)が消費者(ゴール)に届きません。「フードコミュニケーション」は、こうした生産者⇄消費者の間の確かなコミュニケーションを適正化するため、そこに関わる個々の人々のコミュニケーション力(走者)を如何に高めるかという重要な部分を、昨年度からMWTの専門家である宮下先生にご指導願っています。先生の今年度の講義については過去の受講学生に関

するデータも活用していただきました。

◎ 具体的にどのような手法を使われたのですか？

宮下 宮城大学の学生は、目が活き活きしてとても素直な方ばかりでした。皆さん、将来は、農業者や食品企業など池戸先生が言われた「フードチェーン」のどこかの段階で活躍したいとのこと、どこで働く場合でも、常に自身がどういう位置付けになるかを的確に分かっていて、その上で自分の果たすべき役割を存分に発揮できるようにしてあげたいということを感じました。このことから、まずはエゴグラムによる自己分析をしてもらいました。それにより、現在の自分の性格を客観的に把握し、その結果を実習に活かしました。

池戸 その実習とは、グループワークで、具体的には「模擬食品会社」を結成してもらい、課題(買入手企業からの無理な注文により実際に起こった偽装事件)を課して検討させ、その検討結果をプレゼンまでしてもらおうというものです。

宮下 模擬食品会社のメンバ

は、ランダムで組み合わせましたが、同じ学部でもはじめて話す人同士というのもあり見受けられました。その中で、社長・発表者・進行担当など全員に役割を決めてもらいましたが、その際に自分と他のメンバーのエゴグラム等の結果を参考にさせました。

また、これと並行してMWTを応用したコミュニケーション力アップのためのエクササイズも実施しました。エクササイズの内容は、エゴグラムの分析結果などを反映させたオリジナルのもので、例えば、社内で日常起こる些細なトラブルや出来事を題材に、MWTで言うところのプ



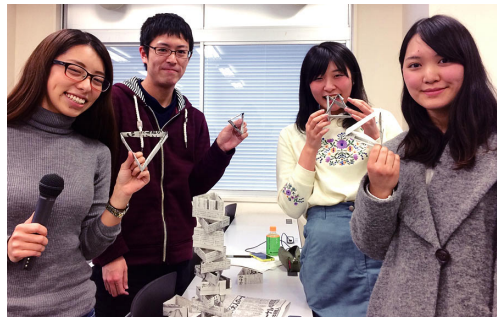
ラスの回路を働かせながら対応できるようになることを目指したものです。

◎ 具体的な成果はどのようなものでしたか？

池戸 宮城大学の学生は、真面目で素直である反面、積極性に欠けコミュニケーションが必ずしも得意ではないのですが、宮下先生の講義が進む中で徐々に自分の良さを表に出すようになってきました。

宮下 池戸先生が仰ったとおり、最初はなかなか言葉が出なかった学生も、次第に馴染んで前向きになってきました。前向きになったという意味では、MWTの要である「思い方の練習」を宿題として毎日実践してもらった効果もあると思います。そして、社内での自分の役割を自覚し、個々の責任を果たすことができるようになり、この講義の成果が伝わってきました。特に、模擬食品会社におけるプレゼン内容は、社会人と比べてもレベルが高く、お互いのコミュニケーションが、十分なされた結果だと思いました。

池戸 学生たちは、社会経験がない者ばかりで、難しい課題を限られた時間で解決する



という体験は、かなり刺激的でしたが、予想以上の成果が得られたことに驚くと同時に、MWTの活用の有効性も実感した次第です。

◎ 学生自身が感じている成果は、どのようなものがありましたか？

宮下 この講義の受講生が100人を超えているため、各々の学生についての詳細な成果の把握は難しいと思いましたが、そこで、確認テストの中で、①講義の中で関心を持ったこと ②講義を受講前後で自分自身がどう変わったかという自己評価 ③講義を通して学んだことや就職活動など今後の活かし方を記述式で書いてもらいました。この中で、①については、コミュニケーション力向上の最初のステップである「自己理解(エゴグラム診断等)」について関心を持った学生が最も多い



結果となりました。その背景として、これまで、自分自身の性格を客観的に診断した経験がない学生や「心理学」等の他の講義を受講したものの、自己成長につながるという活用がされていなかったこと等の要因があると思えました。これを十分踏まえて「他者理解」「自己表現」「相互理解」というステップアップに繋がる指導をしたことが、②の自己評価の成果に繋がったと思います。一方、②の講義前後の「自己評価による成長度判定」については、③の「学んだことと今後の活かし方」と連動させて解析しました。その結果、総じて自己肯定感が明らかに増したことがわかり、講義の効果がみられました。

◎ 自己成長につながるという視点は大事ですね。コミュニケーション力や自己肯定感の向上については、プラスの回路への反射形成が関係しているように思います。

池戸 講義の最後に記述式で感想を取ったのですが、とても率直に述べてくれ、講義の成果を実感できました。その一部を挙げます。

・相手の意見を聞き、そこか

ら新たな意見を生み出す楽しさが理解できた。

・一つの課題でも、考える人が変わると、意見がそんなにも変わることが驚いた。

・人と関わることが面倒だと感じる事が多く、仕事とコミュニケーションは区別して考えていた。友人関係も狭い世界で生活してきた。実習を通して、もっと自分を表現してもいいのだと思った。すごく心の栄養となった。

・コミュニケーションが苦手なので就職活動前に学んでおきたかった。(4年生)

◎ 社会に送り込む人材育成や教育という分野でも、新たな活用の仕方があるはずです。

池戸 この講義は、単に一般的なコミュニケーション力をアップさせるだけでなく、食産業の現状や食の安全・安心に関する制度を理解させた上でその分野におけるコミュニケーション力に視点を当てた点特徴です。今後、MWTの手法は、こうした個別の専門的な講義とコラボすることにより、一層その価値を高めることができると思います。

企業においては、職場のコミュニケーションが気楽で十分ななされているところほど、心と身体も健康で、その結果、業績も上がっている傾向がみられます。

池戸 今回の実習で、課題に対する各社のプレゼンの内容をみると、その結果に至るまでの社内でのコミュニケーションが十分になされていたことがうかがえ、実社会でも十分通用すると評価することができました。

宮下 今回は、私自身も「食」や大学教育について大変勉強になりました。

ところで、池戸先生はMWTについて、まだ知る機会がなかったと思いますが、これまでの人生経験を通して、奇しくも独自にMWTの真髄である「おいしそう」「おいしい」「おいしかった」等を実践されていましたね。ですから、自然とご一緒に、今回のコラボ講義ができたと思っています。やはり、MWTのエッセンスを習慣として活用されている方は、先生のようにお元気で、素晴らしい活躍をされているのですね！(笑)

鈴木 康史

■Profile
1960年生まれ
東京都出身
日本大学生産工学部卒業
3DCAD CAEによる機械の設計開発に携わる。
現在は、メンタルの指導および食事の指導が出来るパーソナルトレーナーを目指して勉強の日々。また、ベストボディ・ジャパン2017に挑戦中。

■所有資格
・一般社団法人メンタルウェルネストレーニング協会認定 MWTインストラクター
・日本ファンクショナルダイエイト協会認定 ケトジェニックダイエイトアドバイザー
・ベストボディ・ジャパン認定 パーソナルトレーナー
・BFRTレーナース協会認定 BFRTトレーナー



1994年にSRPを受講。その後、2016年にMWTインストラクター資格認定講座を受講と、長きにわたり志賀式メンタルトレーニングを学び続けている鈴木康史さんから、懐かしい講座のこと～最新の脳波測定のことなど、お話を伺いました。

聞き手・構成／佐友大我

志賀先生からの手紙とSRP受講

—— 志賀式メンタルを初めて学ばれた時のことを覚えていますか？

10代後半か20代前半の時だったと思いますが、SMC (The Silva Method of Mind Control) という志賀先生が主催されていた講習を受けたのが最初です。

その時、志賀先生も会場にいらっしやいましたが、確かに足をケガされていたと記憶しています。スキーで靭帯損傷とかだったと思うのですが、講習の直前に痛めて、でも、当時のマインドコントロール、今で言うメンタルトレーニングで短期間のうちに回復できたというようなことをお話しされていました。それを聞いた瞬間は、そん

なこと出来るの？自分で自分をコントロールするってどういうこと？と思いましたが、もしそんなことが出来たらスゴイよなというのが率直な印象でした。今思えば、メンタルトレーニングに興味を持つ大きなきっかけでしたね。

そこから、志賀先生の著書を読み始めたり、「アルファ脳波シリーズ」というカセットテープの教材で勉強を始めたのですが、実は全然うまく行かず、どうしようかと悩んで志賀先生に手紙を出したところ、ご丁寧にお返事をくださって。その中で、SRP (Self Regulation Program) のことが紹介されていましたので、実際にSRPも受けてみたという流れです。

今回の取材のために、当時の教材を探してみたところ、



SMCテキスト (鈴木さん所有)

懐かしいものが見つかりました(掲載の写真)。何回かの引っ越しの時でも処分せずに保管していた訳ですから、それだけ大事にしていたのですね。

メンタルと瞑想とアルファ脳波

—— SMCとかメンタルトレーニングに興味を持つきっかけは何だったのでしょうか？

空手をやっていたんですけど、もうしたら強くなれるかを考えていた時に、具体的にどなたかは忘れてしまいました。メンタルが重要というヒントを頂いたのです。最初は、随分斬新な発想だなと思いましたが、試しにという感じで座禅を組んだりもしてみました。でも、やっぱりよく分かりませんでしたし、当時は、こん



SRPテキストとカセットテープ (鈴木さん所有)

なことをして何になるのだ？みたいな疑問を感じていましたね。

ただ、その後も自分なりに調べて行くと、アルファ脳波が鍵になるという考え方に合って、アルファ脳波を強化すれば自分も強くなれるのかなというところから、志賀先生に辿り着いたという経緯です。

ちょうどその頃、スピードスケートの黒岩彰選手がメンタルトレーニングを取り入れて、カルガリーオリンピック(1988年)で銅メダルを獲得しました。その前のサラエボオリンピック(1984年)では、プレッシャーに潰されて自分の滑りが出来なかったようでしたが、それを克服してのメダル獲得ということ、今でも鮮明に覚えています。

—— アルファテック7をご購入いただきましたが、以前にも脳波測定器をお持ちでしたよね。どのように使われているのか教えてください。

机の上にセットして、5分〜10分くらい瞑想しながら測定しています。SRPの頃は、脳波とメンタルト

レーニングの結び付きが今（MWT）よりも強かったと思うので、瞑想をしながらの測定は以前からずっと続けています。

僕の場合、心が折れそうになったり、時々折れたりもするのですが、そういう時は必ず瞑想をします。生きていけば、上手く行くことも行かないこともありすよね。でも、瞑想をすると本来の自分に戻れるような感覚があつて、気持ち明るくなるし前向きにもなるという点で効果を実感しています。

瞑想をする時間帯は朝が多くて、瞑想前に簡単なストレッチをしたり、東側の太陽が昇る方向を向いたり、一種のルーティンですかね。自分でも理由は分かりませんが、何となく併せて実行していることです。

イメージングが成功の鍵

——ご職業を伺っています。元々はエンジニアで、機械

の設計をしていました。そのことも関係していると思いま



SRP修了証(鈴木さん所有)



アルファ脳波シリーズ(脳研所有)

すが、父親をガンで亡くした時、病気になるメカニズムを知りたいと思つたのです。そこから、体の勉強を始めて、その知識を自分の体作りにかしたりもしました。そうした経験を基に、現在は体作りのパーソナルトレーナーとして活動しています。どちらかと言うと、美しく・カッコよく痩せることを専門としていて、アスリート指導という感じではないです。

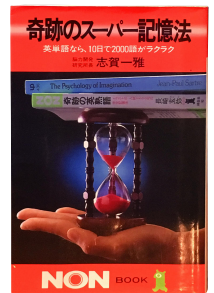
内容としては、筋トレや食事の改善を中心としています。MWTとの関連で言うと、イメージング(到達イメージの設定)を必ず行います。また、メンタルスクリーンを活用したイメージトレーニングも行うようにしていて、クライア

ントさんが「これだ!」という理想の姿を写真で見つけられるくらい明確にイメージ出来るようになると、もうほとんど成功ですね。そういう点からも、イメージングを行うことは絶対に効果があると思います。

—— トレーナーとして、脳波を活用することは考えていますか?

ぜひ使おうと思つています。アルファテック7では、2人の同時測定も出来ますよね。どういう結果になるか、非常に興味があります。これまでの経験でも、トレーナー自身が明るく振る舞えば、クライアントさんのメンタルも明るく変わることを感じているのですが、その実感

を脳波という目に見える形で確認することが出来ますからね。そういう意味では、トレーナーとしての自分を常に良い状態に保つことが、これから益々重要になって来そうです。



奇跡のスーパー記憶法(鈴木さん所有)

健康長寿のために

——最後に、SMC↓SRP ↓MWTと受講して来られた経験から思うことがあれば教えてください。

昔から心が大事だと思つていました。久し振りにMWTを受講してみても、それが正しいことを確信しました。むしろ、年齢を重ねるほど、その思いが強くなっている気がします。

スポーツジムに通っていると、若い方もたくさんいます。とにかくパワーが違いますよ。筋力もそうですけど、生



アルファFM-515(鈴木さん所有)

命体としてのエネルギーが本当にスゴイ。これは僕の考えですが、寿命までの時間が長く残されていることの違うのかなという気がしています。ただ、彼(女)らが、とても純粹で前向きで礼儀正しいことも大きな要因だとは感じていて、それは、エネルギーを維持・増進させるための大切な要素でもあると思うのです。若い頃は、何となく生きていても元々のエネルギーがたかさんありますけど、年齢が高くなると、何となくでは枯渇してしまうというか。高齢化社会でもありますし、出来る限り長く健康で元気に過ごすことを考えると、心・メンタルの重要性は、今後更に高まって行くと思います。

脳力開発による人材育成

～コミュニケーション力を高め、前向きに挑戦し続けられる人材へ～

2017年度で8年目を迎えた、学校法人中村学園 国際トラベル・ホテル・ブライダル専門学校 (ITHB)での脳力開発授業。その導入時からお世話になり、現在は同法人の他校に勤務されている千葉先生のインタビュー記事です。学校別に年2回の講師会議を開催しているところ、2017年度の第2回AIK講師会議で「脳力開発による人材育成について」というタイトルのセミナーを引き受けることになりました。セミナーの振り返りと共に、職業教育現場の生の声をお届けします。

聞き手・構成/住友大我



千葉 山 (ちば・たかし)

学校法人 中村学園
専門学校 ちば愛犬動物フラワー学園 (AIK)
事業本部 副本部長

—— 無沙汰しております。早速ですが、セミナーを依頼して頂いた経緯から伺わせてください。

学生の現状

千葉 まず、AIKの学生状況について説明しますと、近年、入学の段階で精神的・肉体的に問題や悩みを抱えている学生が少しずつ増える傾向にあり、前職のITHBに比べると実数も多くなっています。また、動物や植物が大好きな一方、人とのコミュニケーション力が低い学生も目立つのが現状です。

これは他校にも当てはまることですが、最近のオープンキャンパスや学校説明会は保護者同伴が非常に多く、学校への理解を直接的に訴えられる一方、そういう場で話をす

るのは基本的に親で、学生本人が話するのは親に指示された時だけということも、よく見掛けます。また、特待生になれるようなチャンスがある高校生でも、面接を受けるのが苦手とか面接は無理など、自分で決め付けて挑戦しない事例も増えています。

その他、経済的な問題や家庭環境(家族)の問題を抱えていたり、いじめられた経験や何らかの理由で通信制の高校に通っていたりと、とにかく難しい事情が色々ある中で入学して来る訳です。仕方がない面もあるとはいえ、そうした学生は、就職活動を迎える段階で大きな壁を経験することになります。

これは動物系専門学校の特徴な点でもあるのですが、就職先を決める際、まずはインターシップを実施して、企業と学生の双方が良いと納得してから始めて、その企業を受けるケースが多くあります。したがって、一次試験、二次試験のような一般的な形を取るのには大手のペット企業が主で、動物病院やペットショップでは、多くの場合インターシップそのものが就職活動になります。そうすると、人

付き合いが苦手とか、コミュニケーション力が低いような学生は、慣れない環境に戸惑っているうちにインターシップが終了して、結果、就職がなかなか決まらないという現実にも直面してしまうのです。

ペット業界の将来性

—— ペット業界の現状や将来性などは、いかがでしょうか？

千葉 日本国内の話ですが、今の15歳未満人口が約1600万人であるのに対して、犬猫限定ですけれども、飼育されているペットの頭数は約2000万頭という統計があります。つまり、子供よりもペットが多い訳ですから、必然的に、ペット同伴で入れるショップやマンションとか、ペットと住めるマンションが増えて来ています。また、ペットを介した子育てとか、子供が自立した後の夫婦関係の緩衝材としてペットを飼う事例も増えて来ています。

一方、海外に目を向けると、日本のトリマー技術はとても高い評価を得ていて、AIKでも、韓国と連携して留学生を受け入れていますし、台湾

へは講師を派遣しています。この傾向は、今後も益々増えて行くはずですが、また、ペット業界ということでは、2020年の東京オリンピックに向けて、業界を挙げた大きなイベント(アニマルピク)が計画されています。

以上のことを踏まえると、ペット業界の人材需要は高まるのが予想されますから、そういう意味でも、よりしっかりととした人材を送り出す義務が学校にはあると思うのです。

好きな仕事を続けて欲しい

千葉 そうした世の中の動きを頭に入れてAIKの学生を見ると、積極的で前向きな学生もいる一方、内向きでなかなか前に進めない学生や、自分の能力の範囲で無難に済ませようとする学生も目に付いてしまいます。そういう学生に対して、ただ単に頑張れと言うだけではなく、どう頑張るのか、どう苦しい状況を乗り越えるのかという手段も伝えて行きたいと思っていて、その思いを具現化したものが、「自己理解」という授業であ

り、今回の「脳力開発」のセミナーでもある訳です。

「自己理解」では、自分を
知り、自分と向き合うことを
学んで行きますが、我々常勤
の職員が授業を担当している
ため、直接的にメッセージを
伝えられるという利点があり
ます。「たとえダメージを受
けても立ち直れるように」
それは、自力で立ち直ると
か、友達や他人に協力を求め
て立ち直るとか色々あると思
いますが、いずれにしても、
自分で考えて、マイナスから
ゼロ、ゼロからプラスに進め
るようになることを目指して
います。

専門学校の役割の一つは、
即戦力を送り出すことですが、
企業から見ると辞めない人が
即戦力という考え方もありま
すので、マイナスになって終
わりではなく、きちんと立ち
直れるようになってもらいた

いですし、そういう学生を育
てて行きたいですよ。いつ
か、「AIKの卒業生は簡単
に辞めないね」という声が聞
こえて来たら嬉しいですし、
一つの目標でもあります。

—— ペット業界の雇用環境
を教えて頂けますか？

千葉 企業にもよりますが、
全体的に好環境とは言えない
面もあります。大手の企業は、
もちろんしっかりしています
が、動物病院やペットショッ
プの中には地元の家族経営と
いうところも多く、少し不安
定な企業もあるのが実情です。
ただ、せっかく好きな分野の
ことを学んで就職する訳です
から、出来る限り長く、この
業界で働き続けて欲しいです
し、続けられるように教育を
して送り出したいと思ってい
ます。学校が出来ることは限
られていて、本当に、そこし
かありませんからね。

強く逞しい人材を育成 する教育カリキュラム

—— ペットの業界とはいえ、
人間との関わりも不可欠です
よね。

千葉 会社の間関係はもち
ろんですが、ペットには必ず
飼い主がいます。そうしたこ
とを頭に入れながら日々の授
業と向き合えるか、就職でき
るかというのは大きな課題で
す。授業だけですと、どうし
ても動物ばかりに意識が向い
てしまいがちですから、
AIKでも周辺の住宅地から
犬をお預かりして、飼い主の
方とコミュニケーションを取
るための機会を増やすなどの
工夫をしています。人間と動
物と、並行してやって行くこ
とが大切ですよ。

少し話は逸れますが、高校
までの授業は型にはまった内
容が多いので、グループディ
スカッションのような自由に
発言させる内容になると、途
端に苦手意識を持つ学生が増
えて来ます。それこそ、グル
ープが変わったりメンバー構
成が変わったりするだけで、
戸惑って気が引けてしまうよ
うに固まってしまうとか。その
辺りも、コミュニケーション

力の低さに関係していると思
うのです。

家庭環境の問題もお金の問
題も、根本的な部分まで学校
が解決することは出来ません。
ですから、とにかく、しっか
りとした教育カリキュラムを
構築して、人材の育成に注力
することが大切だと思ってい
ます。そういう意味では、日
々の授業も大切ですし、実習
やインターンシップの実践を

通じた成功体験を一つでも二
つでも増やしてもらいたいで
す。

もちろん、たくさん失敗も
するでしょうけど、そうした
ことも含めて、AIKで学ぶ
2年(学科によっては3年)
という限られた期間の中で、
強く逞しい人材として成長し
てもらえるように、学校とし
て出来ることを常に考えて行
こうと思います。

セミナーを 振り返って

前文で書いたセミナー
を「長柄ドッグヒルズ
&長柄ガーデン」とい
う学校の施設で実施さ
せて頂きました。当日
は、常勤・非常勤を併
せて約90名の先生方が
参加されていて、とて
も熱心に話を聞いてく
ださいました。分野が
異なるとはいえ、学生
指導に関しては共通点
もあるはずですので、
少しでも参考になって
いれば嬉しく思います。
貴重な機会を与えてく
ださった千葉先生に感
謝を申し上げます。



解離性同一性障害への アプローチ



三鍋 和美 (みなべ・かずみ)

兵庫県出身
MWT協会認定 上司指導講師
MWT協会 常任委員 山岡支局長
イプラス脳力開発トレーニング協会 認定トレーナーおよび
認定外部指導講師
がん患者の会 NPO法人 WAHAHAの会 副理事長
米国NLP協会公認マスタープラクティショナー
一般社団法人レッシュ・プロジェクト認定 マスタートレーナー
(4スタンス理論)
日本グリーフ専門士協会認定 グリーフ専門士



森山 基 (もりやま・はじめ)

大阪府出身 (幼少期を鎌倉で過ごす)
MWT協会認定指導者
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
日本赤十字救命救急員

聞き手・構成 / 住友大我

善い人格と 悪い人格を分担

—— 解離性同一性障害の方へのMWT対応事例ということですが、まずは経緯を教えてくださいませんか？

森山 強いストレスが原因で、人格が解離した男性の事例です。昼は善い人格で過ごせても、夜になると悪い人格が出て、その悪い人格に引っぱられる形で会社に行けなくなりました。

休職期間中も、産業医や精神科医など色々なところで治療を受けたのですが、症状は悪

化する一方。そうこうするうちに休職期間が3年近くなり、社会保障制度の期限も残り半年という経済的にも追い込まれた状況で、僕のところへ協力要請がありました。

僕に出来ることとして、まずは体のコンディションを確認しましたが、正直なところ非常に良い状態でした。元々がスポーツ選手で、話を通じやすかったこともありましたが、こちらが受けたイメージとご本人がトレーニングをして来た成果とが、ほぼ一致したのです。ですから、おそらく体のコンディションではなく、

メンタリティーな要因だろうと当たりを付けました。ただ、ご本人のモチベーションは、とても低く、「俺はこの程度の人間なのだ」云々、どちらかというと卑下した状態で、うつ状態に近かったと思います。

—— 今回の件は、三鍋さんと一緒に対応されたということですよ。
森山 医師から、「悪い人格は悪い人格で尊重して潰さず、それ以上に善い人格を育てるように」というアドバイスを受けていました。そこで、悪い人格は僕が面倒を見られる

としても、善い人格は僕の手には負えない。では、その役割を誰に頼もうかと考えた時、MWTを純粹に遂行できる人が必要だと思いました。絶対条件としては、女性トレーナーです。それは、患者さんが男性だからという理由によりますので、患者さんが女性の場合は男性トレーナーが良いですし、そうやって異性に訴えかけることは、とても現実的で有効な手段です。

—— 善い人格と悪い人格の担当を分けたということですが、お互いに情報交換をしながら進めたのでしょうか？
三鍋 いえ。私自身は、解離性同一性障害ということを知りませんでしたし、病状につ

あとは、「この人が俺のメンタルトレーニングを担当するの？」という意外性が欲しかったのはあります。つかみはOKという感じで、会った瞬間に「えっ？」と思わせるだけで半分勝ちみたいなものですからね。表と裏という相対的な意味でも、表の部分は僕じゃなく、やはり三鍋さんのような女性が担当すると理想的だなということは考えました。

—— 善い人格と悪い人格の担当を分けたということですが、結果的には、担当を分けて、きちんと線引きしたことが成功の要因だったと思います。トレーナーも人間ですから、両方の人格を目の当たりにすると、そのギャップに混乱して純粹ではいられなくなりま

すよね。加えて、悪い人格と担当者が結び付いてしまえば、善い人格に影響を与えることも考えられます。
森山 善い人格に悪い人格の情報を与えてはダメですし、それはトレーナーにも当てはまります。そもそも、一人で全てを抱え込むのは危険なことと、必ずマネージメント役の人間が俯瞰しながら、最終的に一つにまとまるように、各担当者が各々の役割を遂行するという分担が不可欠です。

期待感と満足感で 善い人格を育てる

—— 解離性同一性障害の一般的な治療法というのは、どういふものなのでしょうか？

森山 「善い人格を育てて、そこに悪い人格を統合させる」アプローチだと聞いています。薬で悪い人格を抑えている間に、善い人格が大きくなれば、統合されて消えてなくなるといふ発想のようです。

MWTの考え方で、脳は満足感を得られる期待感で動くということでしたよね。ですから脳は、怒りや恨み、疑いの気持ちといった悪い人格よりも、善い人格を好むはずですよ。そこで、善い人格を育てて、悪い人格が顔を出しても善い人格で包んで消すという反射を形成すれば、結果的に悪い人格は“無い”ことになる。そういう意味で、MWTは非常に有効に作用したと思えます。

—— ちなみに、悪い人格が善い人格を飲み込むこともあるのですか？

森山 実際に体験したことはありませんが、話としては聞いていますし、そういう患者

さんが入院している精神病棟を訪ねたことはありますね。—— 実施したMWTの内容を教えてください。

三鍋 毎回テーマを決めて、2時間×6回のプログラムを作りしました。エゴグラム&ビジョンチェック、脳の仕組み、段階的リラクゼーション法、睡眠、自律訓練法、覚醒自己暗示、それらの理論・実践という繰り返しを段階的に組み立てたプログラムです。

昔から意識していることです。が、相手を否定せず、出来る限り期待感と満足感ベースで対話をするように心掛けてました。「よかった、ありがとう」「おいしそう、おいしい、おいしかった」を継続してもらうためにチェックシートを作成したり、期待感や満足感に触れるような内容を書き出してもらって、それを拾いながらテーマと照らし合わせて話を展開したりという感じでした。

症状の原因を探ることも一切しませんでしたし、ご本人から自発的に出て来ることは拾おうと思いましたが、特段深掘したことはありません。それよりも、現状の行動を変え



て行くこと、その行動に対して「なぜ(why)」ではなく、「何(what)」とか「どう(how)」という方向で話を進めるように意識しました。先ほどのモチベーションについても、あえて高めるようなことはしていません。

森山 それ良かったと思います。これは治療ではないということ、また、MWTを実践すれば善い人格を伸ばして社会復帰できるようにするということを理解できて、光明が見えたはずですよ。トンネルの中に灯された希望の光ですよ。善い人格にとつて過去は関係なく、出会った瞬間がスタートです。

善い人格に統合して 完全復帰

—— MWTを実践する中で、どのように変化して行きましたか？

三鍋 それはもう本当に、毎回ビックリするくらいの変化でした。脳波も、最初はβ波ばかりだったのが、次第にα波が増えて来て、しかも、その変化が表情などの見た目の変化と連動していたので、改めて脳波はスゴイと思いましたね。

あと、女性の場合、「スゴイですね！」「本当ですか!?!」「本当ですよ!」という感覚的なもので成立するところもあります。が、男性の場合、「事実+声掛け」が大事で、事実があった方が腑に落ちやすいところもありますので、そういう意味でも脳波が役に立ったと実感しています。

—— 今回の結果について、医師の方はどう仰っていますか？

森山 「あちこちから仕入れた情報をマネージメントして、よく解決に持って行けたね。良い事例だね」と言われました。でも、医者が同じアプローチを取れるかというと、それは難しいと思います。診療報酬点数という制度がありますから、それは仕方がないですよ。理念だけでは食べて行けませんからね。

—— 現在でも、その男性とは会っているのでしょうか？

森山 全く会っていません。

三鍋 私も会っていません。

森山 解離性同一性障害は、それぞれの人格で完結している、善い人格に統合された今では悪い人格の記憶も、ほとんど残っていません。本当に、極めて健康に社会復帰されています。

三鍋 完全復職の直後くらいにメールが来ただけかな。すごくしっかりした文章で、ご自身がされていたスポーツの、子供向けボランティア指導にも携わっていると書いてあって、あゝ素晴らしいなど。

森山 すごい変化ですよ。とにかく、僕達が必要とされなくなつたというのは良いことです。しょっちゅう連絡が来るのは悪いからであって、森山さんお久し振りですね、三鍋さんお久し振りですねというのが正しい社会的な姿勢から。

三鍋 カウンセリングに何年も通うとかではなく、完全卒業。自立できている証拠ですから、本当に嬉しいですし、心からの達成感を感じています。