

アルファテック7

～不思議現象解明のツール～



パワーストーンへの応用の検討



アルファテック7

パワーストーン

脳波の学術的な分野での見解では、 α 波の出現するきっかけは不明であるものの、自発脳波が強く、誘発脳波は極めて弱いとされています。

つまり、外からの刺激で α 波は誘発されないとされています。どうも実感として納得できないので実験してみました。

タイのラツカイ洞窟で出現した神聖物の中から選んで頂いたもの(写真1)が何の作用もないとすると、あまりにも悲し過ぎます。

勿論 α 波が誘発されればいいということではありませんが、一つの指標です。

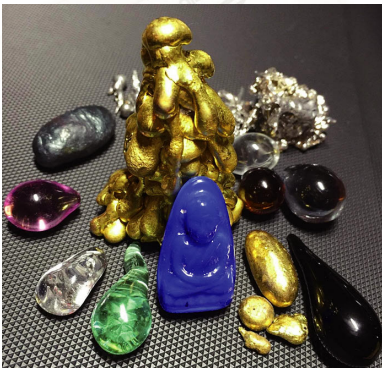


写真1 神聖物

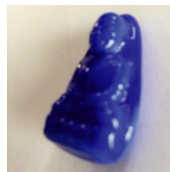


写真2 神聖物

結果が図1で、

①何も持たない閉眼安静状態を基準にして、

②無作為に神聖物の一つ手にして瞑想する、

③目を開け手にした神聖物を確認し、アチャンの説明を思い出して、その効用をイメージして瞑想する。

何も手にしない閉眼安静の①

に比べて、確かに②と③との値が大きくなっていますね。

この種の実験が困難なのは、被験者がどう思うかが結果に大きく影響するのです。いわゆるプラシーボ効果ですね。

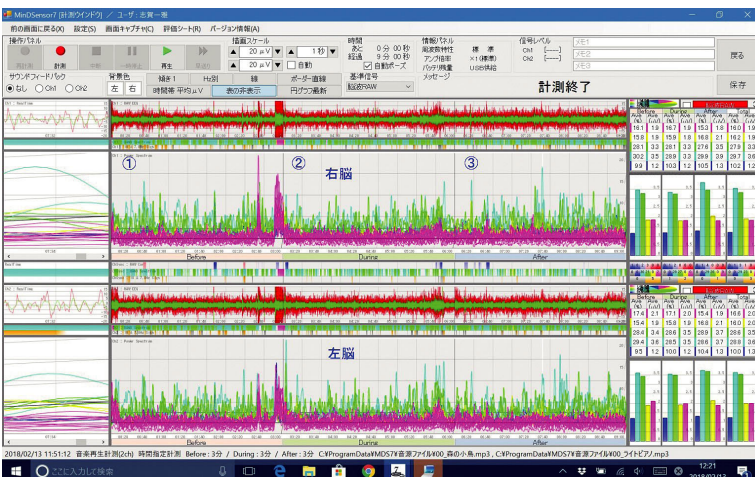


図1 パワーストーンによる脳波変化

量子力学の世界で観察者効果と言われている現象です。

現代科学は17世紀のデカルト以来、二元論が中心で心や意識の介在する現象は扱わないのです。それ故、ブラシボー効果は評価されません。

でも、いい結果が得られるなら、積極的にブラシボー効果を活用したらいいですよ〜。自己暗示の効用です。

10 Hzが優勢な状態で、言葉やイメージで意識した場合には脳の中での情報処理で、体の状態や行動に反映されるようです。



写真3 清田氏のスプーン振り

ところが、右脳と左脳とが7・8 Hzでコヒーレントになると(共鳴)空間にも強い影響を及ぼすようです。PKですね！

イメージの作用力

写真2は、アチャンが洞窟でマントラを唱えてイメージして出てきた神聖物で、本人が云うにはイメージした通りだ、と。

写真3は、清田氏がスプーンの振れをイメージをした結果で、皆の眼前で捻じれました。共に10 Hzと7・8 Hzの α 波が



写真4 パワー石の応用

強いときにイメージした現象です。

課題はどうしたらこのような脳波状態になるかですが、端的には瞑想を日課としてはどうでしょうか。まさにマインドフルネスですね。毎日5分間の瞑想をお勧めします。

そのための支えとなる道具として写真4に示すプレストレスが手軽でいいと思います。

スーパーガイヤプレストレスとして、エスパー清田益章氏がデザインし株式会社グランドの西田さんが製作したものです。



写真5 マインドセンサー7の企画会議

7つのチャクラの記号が刻み込まれ、ムウオアエインの音を中心の中で唱えます。何人かで唱えると倍音の響きが起きていい場が形成されます。

様々な実験結果を持ち寄り、アルファテック7をコントロールするソフトウェアの開発企画会議を行いました。

たくさんのパワーストーンに囲まれた雰囲気会議(写真5)はすぐ試し実験が出来て効率よく進めることが出来ました。

内容は技術的な検討段階です。まだまだ公開はできませんが、私の知る限り世界中探しても無いほどのユニークなものです。

この機関誌がお手元に届くころには完成していると思いますのでご期待ください。

祈りの効果

映画監督の白鳥哲氏に五反田の事務所へお出でいただき、いろいろ意見交換ができました。

(写真6)

「リーディング」という作品

アルファテックフ

不思議現象解明のツール



写真6 祈りの効果



写真7 香を聞く

の公開直前というタイミングでした。

<http://officetetsushinatori.com/>

20世紀最大の奇跡エドガー・ケイシーが遺したリーディングを題材にしたドキュメンタリーで、氏が主宰する「地球蘇生プロジェクト」の一環だそうです。科学技術の発展で生活は便利になりましたが、心は自然から

離れ、相争うようになり、何時のころからか人間の智慧で環境をコントロールし刹那的な効率と利益を求めています。

その結果、自然を破壊してしまいましたから、この素晴らしい地球環境を取り戻そうと活動されています。

「世界は祈りで一つになる」として「祈りの力」について掘

り下げています。

多くの宗教団体が世界平和を祈念する大法要を行っています。効果が全くありません。

これは「祈り」が「願望」になっっているからで、本来の祈りは「喜びと感謝」を奉げるものだと思います。

香りを聞く

ホンマルラジオのパーソナリティーされている如月香未さん <http://honmaru-radio.com/category/kisaragi/>の依頼で香りを聞いて

いるときの脳波を計測しました。お香は「嗅ぐ」とは言わずに「聞く」と表現するそうです。脳波を計測してみてもその意味が初めて分かりました。

写真7はお香を聞いているときの様子を示し、図2は計測の結果をまとめてみました。

図2の左2つはお香無しで、Rが右脳、Lが左脳です。①⑤までは10Hzのミッドα波が強くなり頭が冴える感じ。⑥⑫は7・8Hzのスローα波の方

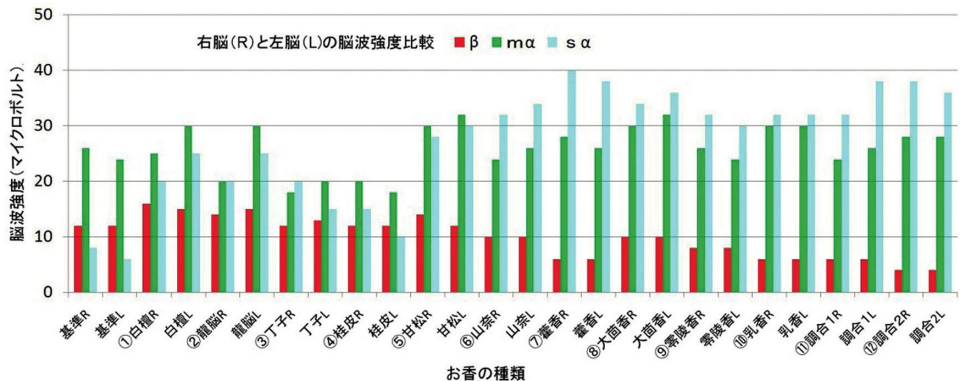


図2 香の種類による脳波反応

が強くなり、何か聞こえる感じ。だから「香りを聞く」と表現しているのですね。香りを聞こうとすると無心になり瞑想の目指す境地になるようです。

睡眠中の脳波

これまで私たちは睡眠中の脳波は θ 波や δ 波であるとして、それを疑わずに受け入れてきました。でも実際に睡眠中の脳波を測りますと θ 波や δ 波は殆ど見当たりません。

権威ある脳波の教科書を調べてもペンレコーダーに記録されるグラフを熟練者が目視で判定しているので、信頼性があまりありません。

よく言われるREM睡眠やNon-REM睡眠も1950年代の報告で、最新の研究報告は見当たりません。

それゆえチャンスですからアルファテック7で睡眠中の脳波を測ってみました。小型ですから寢床に持ち込むことができますし、ノートPCに接続して朝まで計測可能です。実際に測定してみますと、いくつか非常に面白いことが分かってきました。

図3と図4とは結果の一部で、22時30分～23時00分と、午前

3時40分～4時10分のそれぞれ30分間の測定です。その中で特徴的なものを紹介します。

図3の①の部分は寢床に入る動作に対応する応答で、測定が気になつてなかなか眠れないと思っていたら、脳波的には3分で眠っていますね。

②の位置で右脳に鋭い7・8Hzのスペクトルが観察され、これが宇宙のリズムの取り込みではないかと思えます。

右脳と左脳と殆どシンクロしていないことから、それぞれ独立の睡眠モードかと思われます。10分ほど静かな状態が続き③の位置で右脳と左脳と7・8Hzの鋭いスペクトルが見られます。ただこの場合は位相が逆になっています。

ところが④で位相が揃っています。この違いが何を意味するのかは今後の検討課題です。⑤を含め7・8Hzのスペクトルである点は注目すべきです。

⑤以降の脳波は振幅10 μ V以下の10Hzと7・8Hzとの共存で静かな睡眠モードでした。

この間に θ 波と δ 波が殆ど観察されていないことが何を意味するのか検討を要します。

図4は①の位置で目覚めたので測定一時停止でトイレに行き、戻ってからの計測です。この段階では右脳と左脳は完全に同位相で動作していることが示されています。

図の③には1秒間の変化を示しています。これによると右脳が先に反応し、0・5秒遅れて左脳が応答しています。

天からの空間情報は右脳で捉え左脳で意識化するのではないかと思われま

せんが②の位置がREM睡眠ではないかと思えます。左脳側は瞬時で目覚めませんでした。右脳では7・8Hzの反応が5分程続いていたので空間情報を取り込んだりエネルギーを取り込むのではないかと思えます。

図4の α 波の振幅強度を図3と比べますとほぼ半分となり、睡眠により脳内の情報処理活動は沈静化されたと思われま

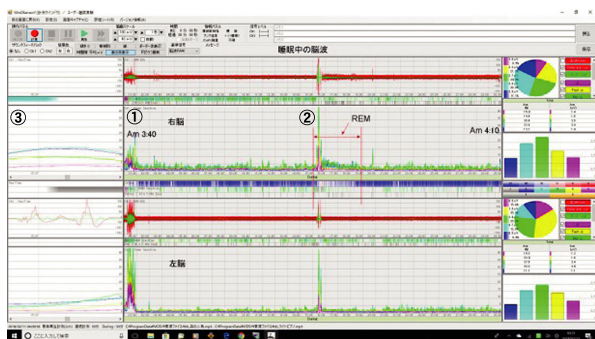


図4 午前3時40分～4時10分の脳波

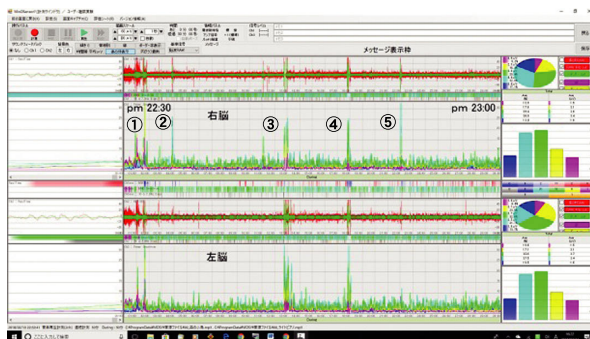


図3 22時30分～23時00分の脳波

飯田覚士ボクシング塾 ボックスファイ 代表
 一社) 日本視覚能力トレーニング協会 代表理事
 第9代WBA世界スーパーフライ級チャンピオン

飯田 覚士さん

今回は元ボクシング世界チャンピオンで現在はさまざまな形でビジョントレーニングの発展に向け尽力されている飯田覚士さんをごゲストにお迎えしインタビューをさせていただきました。

スポーツに興味をお持ちの方だけではなく、さまざまな指導に関わっておられる皆様必見の貴重なインタビューです。

インタビュー：MWT協会 斉藤義生



飯田さんとMWT協会の馴れ初め？

「ご無沙汰しております。本日は近況を含めいろいろとお話をお伺いできればと思っております。よろしくお願ひ致します。」

飯田 こちらこそよろしくお願ひします。

「ビジョントレーニングは老若男女に有効なトレーニングですが、対象によってアプローチの仕方は違いますよね？」

飯田 そうですね。

「先日、イチローさんのお話を伺ったのですが、イチローさんは視力があまり良くなくオリックス時代に一度、眼鏡を処方したそうなんです。感覚が狂う、合わない」といって今に至るまで裸眼でプレイしておられるそうです。そのあたりの「トップアスリートの特別な感覚」みたいなものについてお聞かせ願えますか？」

飯田 そうですね、有名なところでは「ボールが止まって見える」という川上哲治さん

の言葉にあるように、その道を極めた人しかわからない感覚が確かにあると思います。

イチローさんに関してでは視力が良くないからといって見えていないわけではなく、トータルで見ればかなり高いレベルで「見えている」と思えますし、それは「視覚能力が高い」という事だと思えます。

「思い起こせば飯田さんに初めてお会いしたのはMWT協会の前身であるイブラス脳力開発トレーニング協会が2004年に主催した「いきいき脳フェスタ」なんです。そこで飯田さんにご登壇いただいたパネルディスカッション(註1)の映像を今でも時々見るんです。

飯田 ああ、そうですね！小久保裕紀さん、松本整さん、西村卓郎さん(註2)と僕がゲストとして出演させていただいたんですよね！僕が登壇してすぐに椅子から転げ落ちた映像が残ってるんですか？(笑)

「はい、ちゃんと残ってます！(笑)でもあのディスカ

◎註1
 パネルディスカッション
 2004年の「いきいき脳フェスタ」にて実施された「スポーツビジョンを通じて脳を鍛える」というテーマでのディスカッション。米国公認オプトメトリストの内藤貴雄先生がMCを務め、4名のアスリートの皆様とトークした貴重なディスカッション

◎註2
 小久保裕紀さん
 (イブラスジムでトレーニングを実施)
 元プロ野球選手(当時は読売ジャイアンツに在籍) / その後、野球日本代表監督

松本整さん
 (内藤貴雄先生がトレーニングを実施)
 元競輪選手 / 通算18004走中、415走 / 40歳を超えてG1で優勝した伝説の選手

西村卓郎さん
 (イブラスジムでトレーニングを実施)
 元Jリーガー(当時は大宮アルディージャに所属) / 中学時代にU-15の日本代表、国士館大学にて3度の日本一 / その後、浦和レッズに入団後、大宮に移籍し活躍

ッションは今見てもとか今見ればこそ凄い内容ですよ！

飯田 (笑) いやー見てみたいなあ。

「近々お送りします。(笑)その中でも印象に残っているのが飯田さんの「もちろんまずばきちんと見る事がベース

「ただけども、『相手の動きを見てから反応する』のは、世界タイトルを取るのには難しいような気がする。そこにプラス『気配』を感じて動ける人が世界を獲れるのではないか」というコメントなんです。

飯田 例えば視力が悪い人が眼鏡などで矯正し、きちんと見えるに越したことはないんですよ。ただモノがはっきり見えるということと自分がそれをどこまで「見てる・見てない」意識できている・意識できていない」というのは、また別の問題で、特にトップアスリートは、そのあたりが重要になってくると思うんです。

トップアスリートのためのトレーニング

飯田 例えばイチロー選手であれば、どこまでを中心視野で見て、どこからが周辺視野で捉えてその上で瞬時に打つか打たないか？ 引っ張るの

か流すのか？ 守備隊形の動きは？ などのたくさんの選択肢の中から何かをチョイスしボールに反応するわけです。

飯田 トップアスリートに指導する際に、指導者がどこまでその状況を理解できているか？ によって同じトレーニングをしたとしても成果はかなり違ってきます。トップアスリートの見えている景色を理解し、尊重せずに「それは必要ないよ、これをやろう」となれば、せっかく実施しているのにあまり成果が出ないというケースも出てくると思います。

例えばボクシングに関して言えば、ビジョントレーニングをキチンと実施すれば「殴られる回数必ず減る事選手は体感できる」わけじゃないですか？ そういう意味ではある意味、通常の練習と合わせ必須のトレーニングとも言えると思うんですが、そこまで認知が進み導入されているように見えな

すが・・・。

飯田 そうですね、僕の現役時代から比べれば練習方法はかなり変わりましたね。実践以外のトレーニングを導入されるケースは増えていきます。

「トータルで選手のパフォーマンスを上げたい、ポテンシャルを引き出したい」という視点をお持ちの指導者はビジョントレーニングにとっても興味を持ってくださいます。逆に感覚ではなくフィジカルに絶対的な信頼をお持ちの方は、あまり興味を示されないという傾向はありますね。

飯田 私はボクサーとして初

めから才能があったわけではなく、いつ負けるかわからない状態の底辺からいろいろと経験を積めたおかげで「できない」「どうしたらいいのかわからない」「見えない」という気持ちも一通りわかるんです。先輩や仲間に見えないパンチをもらって痛い思いをする中で、もがいていました。

飯田 例えば初心者は最初、相手の目を見ます。そこで指導者はなるべく広く見るために「胸元を見る」という風に指導する方が多いです。でも僕はもう一度目に戻ったんです。ビジョントレーニングを

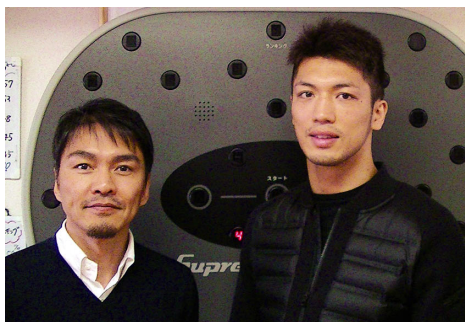
実施して目を見ているも足元の動きまで見える、視野が広がったということです。今でもやはり「胸元を見ながら手や足の動きを見て・・・」というのが主流だと思うんですが目が一番情報量が多いので見た方が良いでしょう。

「視野を広げる」ということが一番重要で、視野が広がるというんな情報を得る事ができるし、なかでも相手の目から得る情報は非常に役に立つという事です。

飯田 そういう意味ではトップアスリートが見ている世界を理解できる指導者が増えてほしいなと思いますね。

ビジョントレーニング指導者の今後

飯田 ただひとくちに「トップアスリートのためのビジョントレーニング」と言ってもさまざま競技がありますし、またビジョントレーニングはアスリートだけに特別なものではなく、子どもや学生、一般などさまざまなジャンルで必要なものです。ですから数多くの方に視覚についての基本的な知識と重要性を理解して頂き、その先にジャンルにに応じたスペシャリストの指導者が増えたらいいな、と思っています。





〜素晴らしいですね。

飯田 1人の指導者が全部できる！というのには理想ではあります。実際にはかなり困難です。子どものビジョントレーニングを指導する人が、トップアスリートも指導できる必要はなく、そのジャンルに特化して一番成果が出る方法を学び広めていくことで全体的なレベルが底上げされていくと思うんです。もちろんビジョンと並行してメンタルの底上げをするための指導も含めてです。

飯田 現在、日本視覚能力トレーニング協会(VATA)で準備を進めている認定資格制

度は、そのためのものでもあるんです。各ジャンルの指導者の皆さんがそれぞれビジョントレーニングを指導現場で実践し、より成果を出せるような形にバージョンアップしていくためのお手伝いをしていと思っています。

〜そういう意味でも「本当の意味での認知」を広める事がまずは重要ですね。ある意味

〜脳波の計測もぜひご活用ください！ お手伝いできません！

飯田 本当に有難いことにフ

〜2018年もMWT協会

き、それらを現場にまたフィールドバックできるしくみを創ればと思います。それこそスポーツのジャンルで言えば、先ほどの「ボールが止まって見えた」という状態を科学的に解明できればいいな

〜その時に「呼吸と軸」のアドバイスをしたのですが、やはり呼吸でメンタルを整え自分の軸を意識した動きができる

〜この機関誌は主に「メンタルトレーニングの指導者資格をお持ちの会員の皆様」が講

〜2018年もMWT協会

MWT協会員の皆様へのメッセージ

〜この機関誌は主に「メンタルトレーニングの指導者資格

〜2018年もMWT協会

飯田 ええ？ 僕が偉そうに

〜2018年もMWT協会

〜この機関誌は主に「メンタルトレーニングの指導者資格

〜2018年もMWT協会

〜この機関誌は主に「メンタルトレーニングの指導者資格

〜2018年もMWT協会

「情報処理能力アップ! 毎日の仕事が劇的に 楽になるビジョントレーニング」研修 レポート



開催日：2018年1月19日
開催地：ホテルモントレグラスミア大阪
講師：岸 浩児（MWT協会委員・ビジョントレーニングアドバイザー）
レポート：齊藤 義生（MWT協会・委員長）

この度、野球用品で有名な「株式会社エスエスケイ」の生産を担っている協力工場様の会「S・V・C会」様より「今回の年次総会のメニューとしてビジョントレーニングを実施したい!」というご要望をいただき、研修を実施させていただくこととなりました。

今回のテーマは「情報処理能力アップ!毎日の仕事が劇的に楽になるビジョントレーニング」ということでご参加いただく皆様が、日々の生活にビジョントレーニングを活用することにより、さらなる健康、能力アップを目指していただく、という目的の研修でした。

担当講師の岸先生より基本理論からさまざまな実践を交えたプログラムでの指導を行われましたが、会場のそこかしこから「へえ?、ほんとだ!」「見えた、見えた!」という声が聞こえてきました。参加者の皆様の平均年齢は恐らく50歳を超えているように見受けられましたが、トレーニングを実施されている姿は「やんちゃな小学生」のようで、ある意味童心に帰り一生懸命トレーニングに取り組んでいる姿は、さすがが日常的にスポーツに関わっている関係者の皆さんだと感心した次第です。

あっという間に所定の時間は過ぎ研修は終了しましたが、その後の懇親会においても、岸先生に熱心に質問されておられる方などもおられ、やはりビジョントレーニングの有効性を強く感じた次第です。

今回は関係者の皆様のための研修でしたが、今後さらにSSK様の推進される「プレイヤーのパフォーマンスアップ」の一助としてもビジョン・メンタルトレーニングをご活用いただければ・・・と感じた今回の研修でした。

ご参加いただいた皆様、スタッフの皆様ありがとうございました。



草谷 卓



草谷 卓(くさがや・たく)

■プロフィール

1990年生まれ 静岡県静岡市出身、在住。高校時代に赤点を取った経験のある劣等生。高校卒業後は進学せずに製造業に携わる。自身の自己不信と猫背を変えるためにトレーナーを志す。製造業勤務の水面下でビジョントレーニングやペップトークを用いたシニア向けの運動指導をしている。今年(2018年)は製造業を退職、作業療法士を目指して始動。

■保有資格

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MWT1級指導者
公益財団法人 健康・体力事業づくり事業財団認定健康運動指導士 健康運動実践指導者
一般社団法人 日本ペップトーク普及協会認定講演講師

聞き手・構成：佐友大哉

一番大事なコアが出来たと思っています。

身体・行動・言葉、
全ての土台はメンタル

— MWTを受講したきっかけを教えてください。

草谷 大阪のビジョントレーニング勉強会に参加して、岸先生に薦められたことがきっかけです。

— MWT2級講座でしたよね。実際に受講してみても、どういう印象でしたか？

草谷 講師の三鍋先生が、ビジョントレーニングでもペップトーク(後述)でも、何をやるにも土台はメンタルだと仰っていました。全くその通りだと思いました。生きる上でも切り離せない、MWTの「プラスの回路」「マイナスの回路」が全ての土台にあると感じました。

メンタルウェルネス「トレー

ニング”、つまりトレーニングという側面があるため、最初は意識的に思ったり言葉を発したりしていても、トレー

ニングを続けて行けば反射的に前向きなメンタルが発揮されるようになります。そうなると、あえて意識しなくてもストレスを軽減して自分を守る

ことが出来ますし、むしろ成長の糧に変えることが出来ますよね。

— MWTやビジョントレーニングを生かした活動をされているそうですね。

草谷 介護予防の一環として、施設内でシニアの方にお伝えしています。内容はビジョントレーニングが中心で、そこにMWTの「テンポ116のリズム運動」などを加えているという感じです。

— 反応はいかがですか？

— 反応はいいが、健康

草谷 「こんなトレーニングもあるんだ」とか。あと、少し疲れていて身体を動かしたくないと言われるような時は、MWTの中にある3分間の呼吸トレーニングなどを取り入れています。

— お仕事として指導されているのですか？

草谷 本職は製造業の会社に勤務していますので、副職という形での活動です(※)。要介護とか要支援とかの問題がありますよね。そこに、メンタル(心)やビジョン(視覚)のトレーニングを入れれば、シニアの方が元気になるため

のお手伝いが出てくるという思いを持って活動しています。

— そういう思いは昔からあったのでしょうか？

草谷 何と言うか：自分にとって当たり前前の感覚で、特別に意識したことはないですね。ただ、自分が何かをして差し上げることで喜ばれたり、心からありがとうと言われたりするのが嬉しいというのはあります。その瞬間は、本当に幸せを感じます。

— まさに原動力ですね。

草谷 健康運動指導士という立場でもありませんから、健康

が一番ですし、そのために運動するというイメージを持たれることが多いです。でも、どんなに良い筋力や技術があっても、心が後ろ向きでは真に健康とは言えませんし、少なくとも幸せな状態ではないと思います。

「よかった」ありがたの意味

— 頂いた名刺に「一般財団法人日本ペップトーク普及協会認定講演講師」と書かれています。

草谷 もともと自分自身が、すぐ後ろ向きでしたので、それを変えたいと思ったことと、あとは知人からの紹介を受けて始めました。今では、講演講師としてスピーカーも務めていて、回数は多くないですけど、少人数の方を相手にお話しさせて頂く機会があります。

— シニア向けの指導では、ペップトークも組み合わせているそうですね。

草谷 ペップトークでは、誰でも簡単に実践できる、分かりやすい前向きな言葉がけを学びますが、その土台にある前向きなメンタルをMWTで

作れるようになりました。先日、「もう70歳だからダメだよ」という後ろ向きの発言が多かった方から、「まだ70歳。これからまだまだ行ける」という前向きな発言を聞くことが出来ました。表情も、すぐく明るくなりましたし、私が発した言葉がプラスのメンタルに転じるきっかけを作れたのかなと思っています。

— MWT以外のプログラム

の効果を高めるために、MWTが役立ったというケースは過去にも多くあります。

草谷 ペップトークでは、何かしら問題が起こった時に「ありがた」が先で、後からそれを「よかった」と思うように教わるのですが、少し戦術的でテクニックになっている気がします。それに対して、先に「よかった」があると、本心で受け入れてから「ありがた」と感謝も出来る点が優れていると思います。

— ペップトークはドラマ

(先に生まれただけの僕)でも使われていたそうですね。

MWTを学んだことで言葉に心が伴ったというか、

草谷 ドラマを見た上での印象ですけど、まずは信頼関係が大事だと思いました。信頼があればこそ、前向きな言葉が心に響いてプラスのメンタルに転じさせることが出来たのかなと感じました。

MWTの効果を実感した出来事

草谷 とある飲み会で、結構きつい指摘を集中砲火のように浴びせられたことがありました。以前の自分なら、「嫌だ。もう止めてくれ」と耳を塞いでトイレに逃げ込むようなことしか出来なかったのですが、その時すでにMWTの「よかった、ありがとう」、期待・興味・満足を学び実践していましたので、「こんなことを教えてくれるのかな」と、無意識に期待感が高まって来たのを覚えています。すると、言われたことに思わぬ興味が湧いたり、こうしたら更に良くなるかもというような発想も生まれたりして、おかげで、きちんと話を聞けただけでなく、満足感まで高まって来ました。

「なんだ、この野郎」と思う瞬間も辛いと感じる瞬間もあります。でも、MWTの期待・興味・満足を実践すると、自分を受け入れつつも、相手のことも受け入れられるようになるのです。それだけでもスゴイことですけど、更に自分がどう成長できるだろうとか、未来の自分にまでアプローチ出来るようになるのですよね。岸先生の言葉をお借りすると「脳味噌にとつての栄養になる」ということだと思いますが、本当に根底にはメンタルがあることを教えられた貴重な出来事でした。

あと、これは余談みたいなものですが、志賀先生の講演会に行く道中で一万円を失くしたのです。最初は、「どこで失くしたんだ？」とマイナスの不満やイライラが出て来ましたが、志賀先生の「よかったです、ありがとう」を聞いていたら、忘れた頃に10倍になって戻って来るかもなあかと思えて、講演会が終わる頃には、すごく前向きな気持ちになれたことを思い出します。ある意味、MWTをリアルに体験できた瞬間でした。

「なんだ、この野郎」と思う瞬間も辛いと感じる瞬間もあります。でも、MWTの期待・興味・満足を実践すると、自分を受け入れつつも、相手のことも受け入れられるようになるのです。それだけでもスゴイことですけど、更に自分がどう成長できるだろうとか、未来の自分にまでアプローチ出来るようになるのですよね。岸先生の言葉をお借りすると「脳味噌にとつての栄養になる」ということだと思いますが、本当に根底にはメンタルがあることを教えられた貴重な出来事でした。

あと、これは余談みたいなものですが、志賀先生の講演会に行く道中で一万円を失くしたのです。最初は、「どこで失くしたんだ？」とマイナスの不満やイライラが出て来ましたが、志賀先生の「よかったです、ありがとう」を聞いていたら、忘れた頃に10倍になって戻って来るかもなあかと思えて、講演会が終わる頃には、すごく前向きな気持ちになれたことを思い出します。ある意味、MWTをリアルに体験できた瞬間でした。

成長への自信をもたらず原動力

——お話を伺っていると、講座の内容を復習していることが、よく分かります。

草谷 自分の部屋の目に付きやすいところにテキストを置いて、時間がある時にパラパラと確認しています。ただ、まだ理解できていないことが多いのも感じています。

——MWT関連の書籍にも、たくさんさんの付箋が貼ってありましたよね。

草谷 周囲の人からは、「勉強“している”と思われることが多いですけど、実際には好きなことをしているだけです。それこそ、「プラスの回路」が回っていますから、苦しいどころか楽しいですし、知らないことを学べるという期待もあります。そうして成長できる自分にも興味がありますし、成長できた時にはすごく満足できるとも思っています。

——最後に、読者の皆様にもメッセージをお願いします。

草谷 では、2つほど。MWTがあるから、ストレスや災難を克服して成長できる自信が生まれました。これは、意識的・戦術的に変えるのではなく、「よかった、ありがとう」という思いを伴って、心の底から変われるようになります。それから、MWTという最高のプログラムを更に多くの方に知って頂きたいと本気で魅力を感じながら、色々な方にお伝えしています。誰でも出来る簡単な内容ですし、志賀先生、三鍋先生、宮下先生、住友さんを始め、MWTに関わる皆さんとも協力しながら活動できた嬉しいです。一人でやるより、皆でやる方が楽しいですし、期待も興味も満足も何倍にも膨らみますので、ぜひ一緒に広めて行きましょう。



——最後に、読者の皆様にもメッセージをお願いします。

草谷 では、2つほど。MWTがあるから、ストレスや災難を克服して成長できる自信が生まれました。これは、意識的・戦術的に変えるのではなく、「よかった、ありがとう」という思いを伴って、心の底から変われるようになります。それから、MWTという最高のプログラムを更に多くの方に知って頂きたいと本気で魅力を感じながら、色々な方にお伝えしています。誰でも出来る簡単な内容ですし、志賀先生、三鍋先生、宮下先生、住友さんを始め、MWTに関わる皆さんとも協力しながら活動できた嬉しいです。一人でやるより、皆でやる方が楽しいですし、期待も興味も満足も何倍にも膨らみますので、ぜひ一緒に広めて行きましょう。

(※) 取材直後の2月末、社会人スタートから動いていた会社を退社して、富士リハビリテーション専門学校へ進学することが決まりました。目標である作業療法士になるため、新たな道を歩む「くさたく」さんを応援しています！



宮城大学 コミュニケーション力アップのための能力開発講座の成果

MWT 上席指導講師 宮下 祐子

— 社会へ飛び立とうとする大学生を対象に —

卒業間近な大学生にとつての最大関心事は就職活動(就活)です。また、それを受け入れようとする会社等にとつても心身ともに活力があり、コミュニケーション力を有する学生を迎えたいと期待しています。今回、宮城大学で就活直前の学生を対象に、メンタリテイの実態を把握するとともに、理論解説や各種の実習プログラムを試み、その効果を確認することができましたので、以下にその概要を報告します。

(1) 意外に低かった学生の自己肯定感

今回は、「リスクアナリシス」(注1)という科目の中で、「リスクコミュニケーション」力アップを目指した講義を担当しました。対象者は三・四年生で、受講した理由は、前年度の「フードコミュニケーション」という私が担当した講義(内容は本機関誌の前号に掲載)を受け、何らかの収穫を得たことにより、引き続き受講したいという学生が多かったからようです。こうした卒業間近の学生は、社会人デビューに向けて希望に胸を膨らませていると思っていました。しかし、本講義を受講する前の自分の「潜在能力の度合」と「脳力」(注2)の発揮度合)について、図1のどの位置にあるかを自己診断に

よりマークしてもらったところ、87%の学生が「脳力をあまり活かしていない」(図中B+C)と思っており、53%の学生は「潜在能力が低い」(A+B)との答えをしていました。また、その両方の力とも低い学生は50%(B)という結果でした。そして、そのいずれかが低い学生の割合は全体の90%(A+B+C)も占め、予想以上に自己肯定感が低いことが分かりました。

(2) 効果的だった小グループ単位での実習

本講義の主眼は学生のコミュニケーション力アップであり、そのためまずは身近な人との関係性の中でそれらを形成することを狙って、少人数のグループ(ミニ社会)で継続的に取り組んでももらいました。そのことが、知らない間に個々人のコミュニケーション力アップに繋がっていました。その効果は、「グループ単位の取組みにより、自分を深く知り、様々な人たちのことを知るのが楽しく、脳力を活かし始めていると思った。」や「自分は何も出来ない人と思っていたが、グループの人に別の側面を見てもらい、自

身でももう少し出来るのではと前向きに思うようになった。」という学生自身の感想からも確認できました。

(3) コミュニケーション力成長のための理論解説や各種の実習プログラムの実施

(1) の状況を改善しコミュニケーション力を向上させるため、理論的な内容に加え、各種の実習プログラムを重点的に実施しました。具体的には、

- ① ビジヨントレーニング (V・T)
- ② 脳力アップトレーニング (B・T)
- ③ メンタルトレーニング (M・T)
- ④ 脳力についての解説
- ⑤ グループ討議や発表などによる自己表現・相互理解の実習

で、いずれも写真のように皆さん活き活きと楽しんで取り組んでくれました。

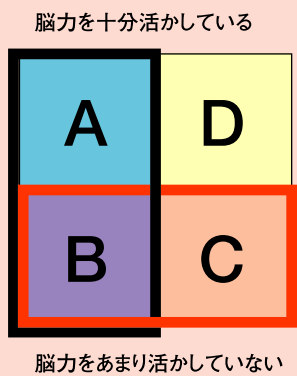


図1 コミュニケーション力要素の分布



(4) 講義の効果と学生の感想

最後の講義で、個々の学生に、自身による効果判定や今後の活かし方、感想などをまとめてもらいました。それによると、(3)で示した講義における理論解説や各種の実習プログラムの中で関心を持った取組みは、図2のようにM・Tについてが、約9割を占め最も多い結果となりました。学生からも、「M・Tにより、

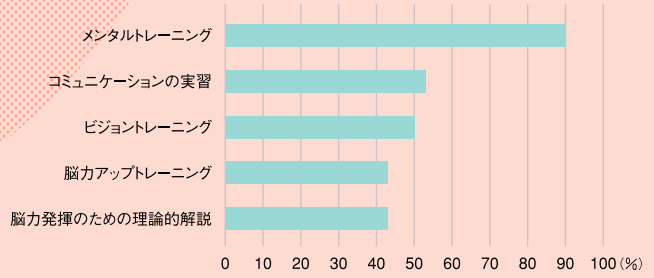


図2 関心を持った講義内容の割合(複数回答) n=30

未来をイメージすること、改めて自分を見つめ直し、過程に対する見方も明るく変わっていった。」や「メンタルは生まれ持った本能だと思いついでいたが、メンタルは鍛えることが可能であることを知れてよかった。自分でも習慣になったので、就活やこれからの人生を豊かにする一つの道具として利用していきたい。」との感想が寄せられました。

講義担当である 池戸重信宮城大学名誉教授 からのコメント

「リスクアナリシス」は、BSE問題発生時の不適切な対応、特に行政機関や会社という組織間でのコミュニケーション不足や不適切さは正が、講義の重要なポイントとなっています。組織間のコミュニケーションは、結局その単位である個々人のコミュニケーション力が大きく関わってくることも事実です。

一方、就活に直面している学生個人にとっても、社会人として求められるコミュニケーション力をいかに高めていくかということが最大関心となっています。

こうした状況を踏まえ、宮下先生に講義を担当していただきましたが、結果的に予想以上の成果が得られたことに深く感謝すると同時に、大学としても就活対策を講じているにもかかわらず、学生の自己肯定感の低さには驚いており、これは他の大学でも見られることで、学生を受け入れる企業にとっても当該授業のような講義の導入・充実を望んでいることを感じた次第です。

なお、他の解説や実習なども4割以上の学生が関心を持ってくれました。
また、講義の前後におけるコミュニケーションの成長度については、講義前に比べて「脳力を十分活かしている」方向(図1でB+C↓A+D)になった学生が90%、「もっと潜在能力がある」方向(A+B↓C+D)に向けた学生が80%、また、両方とも効果を得た学生は73%、何れかがアップした学生が97%を示しました。

全体を通じた学生の感想として「これまで日々生きていくだけで精一杯で向上心もなかったが、自分の脳力についてポジティブに考えられるようになった。」「これまで自分でリラックスして万全な状態だと思っても、もっとリラックスできて緊張を緩めることができることが分かった。」「講義と実習形式の講義は、実践するたびに効力を感じた。いつもとは違った視点から物事を考えられるようになった。これからの就活や人生で学んだことを「実践」すれば乗り越えていける気がした。」など率直な考えが示されました。

手

(注1)「リスクアナリシス」「リスク分析」とも言い、BSE問題を契機に、食の安全性確保のため行政分野などで用いられている手法。「リスク評価」「リスク管理」及び「リスクコミュニケーション」の3要素から成る。特に「リスクコミュニケーション」は、消費者、事業者、行政などの関係者間の情報交換を意味し、その単位である個々人のコミュニケーション力が求められる。

(注2)「脳力」記事の中で紹介されているメンタルトレーニング(メンタルウェルネストレーニング)で使われる用語。「能力」に限定せず、心身の健康、勤やヒラメキ、目標達成などの幅広い概念を含む。一言で言えば、それらを実現するための「脳の働き」のことだが、トレーニングでは、期待感と満足感の反射形成を最重要視している。

イブラスジム千里丘 代表
脳力開発トレーナー
一社)MWT協会 委員 ビジントレーニングアドバイザー

岸 浩児

今回は2017年よりMWT協会でスタートした新企画「指導者のためのビジントレーニング勉強会」をご担当いただいた岸先生をお迎えし、2017年の振り返りと2018年の抱負を語っていただきました！



岸さんがイブラスジム千里丘で指導されている格闘技GLADIATOR
ライト級王者、岸本泰昭さんと

「2017年に協会の新企画として「指導者のためのビジントレーニング勉強会」をまずは大阪でスタートし、東京でも開催した後、多くの方よりご要望をいただき大阪で再度開催しました。振り返ってみていかがでしょうか？」

岸 「思った以上にたくさんの方に参加していただき驚いた、というのが正直な所です。いろんな職種、立場の方が興味を持ってもらえるということを改めて確認できたということだけでも重要な意味を持つ勉強会だったと思います。」

「ご参加いただいた皆様より、たくさんのご感想、ご要望を頂戴しましたが中でも多かったご要望が「指導者として現場で指導する上で、継続的に学びやアドバイスなどが欲しい」というものです。」

岸 「そうですね。今回の勉強会は、なるべくわかりやすいように4つにテーマを分けてシリーズでお伝えしたのですが、それらを現場に持ち帰る指導する中で、やはり壁にあたる事が必ず出てきますし、それらを解決していく事が指導者としての経験値、スキルをあげていくのに不可欠だと思います。」

「そこで2018年より今回の勉強会にご参加いただいた方が継続的に学び、意見交換や確認を行うための場を「フオーミーティング」という名称で企画させていただきました。そこに向けて岸先生の抱負などをお聞かせ願えますでしょうか？」

岸 「そうですね、今回の勉強会ではベストをつくしましたが、まだまだ皆さんに伝えきれなかった事、伝えたい事がたくさんあるので、まずはそれらをキチンとお伝えしたいです。また現在進行形のさまざまな新しい取り組みも含め、新たに皆さんにお伝えできると思います。」

「ご参加いただく方へのアドバイスなどございましたら」

岸 「今回の勉強会で学んできた内容を実践していただき、そこで出てきた疑問や「もっとこうすればいいのではないか？」というアイデアなどの「実例」をフオーミーティングでお聞かせいただければありがたいですし、他の参加者の皆様にも大きな参考になると思います。」

「勉強会、フオーミーティングにお越しいただく方へのメッセージをお願いします。」

岸 「勉強会でも申し上げましたが理論は理論で大事なのですが、実際の現場で何が起きているのか？を理解し対応するための学びが必要だと思います。そういう意味でこの勉強会もしくはフオーミーティングでは自分の経験やノウハウを余すことなく皆さんに開示するつもりですが、それをさらに皆さんが現場で磨き上げていただく事で、より多くの方の役に立つトレーニングにして行けると思いますが、またその輪が広がって行けば嬉しいですね。」

「2018年の勉強会・フオーミーティングを楽しみにしております。本日はありがとうございました。」

岸 「ありがとうございます。」

MWT協会 会員登録のご案内

この度、過去に「指導者のためのビジントレーニング勉強会」「ビジントレーニング指導者集中講座」を受講してくださった皆様へ、継続的なフォローを行えるよう、初年度のみ無料で会員登録をさせていただきます、以下のサービスを提供させていただくことになりました。

●会員登録について

会員登録の期間は「4月1日～翌年3月末」です。
登録期間中は、以下の会員特典を提供致します。

- ・MWT協会機関誌「メンタルウェルネス」の送付（年2回/5月号・11月号）
- ・協会主催イベントの会員料金による受講

●登録更新について

2019年4月1日以降もMWT協会会員として登録を希望される方は、年会費（4,000円＋税）をお支払いいただくことで更新ができます。

更新対象の皆様には、1月～2月にかけてご案内をお送りします。

アレルギーへの アプローチ

自律神経の不バランス

——今回は、極度の花粉症とバナナアレルギーの方への対応事例ですが、かなり長いこと苦しまれていたそうですね。

森山 およそ30年のキャリアです。最初は、頭痛と倦怠感を何とかして欲しいということで、共通の知り合いの方からの紹介でした。不調の原因を探る中で、身体に強い緊張があることを感じたのと、極度の花粉症であることは、ご本人から伺いました。具体的に言うと、春先〜初夏にかけての2〜3か月は、ほとんど動けず家で塞ぎ込んだまま。その後、いったん症状が収まっても、秋口になるとまた症状が出てしまうため、オーバーな言い方をすると、一年の半分は花粉症で苦しんでいて、鼻が通った感覚も、もう10年以上ないという方でした。それから、偏食傾向で、特にバナナが嫌いでしたね。バナ

ナアレルギーもあって、見るだけで気分が悪くなるし、食べれば吐いたり頭痛になったり。そんな状態だったことを覚えていきます。

——身体の緊張を感じたというのですが、そうなること、自律神経(交感神経と副交感神経)の問題が考えられるかなと思います。その辺りとアレルギー症状とは関係がありそうでしたか？

森山 あったと思います。交感神経と副交感神経の不バランスは、ホルモンの分泌不全によって起こりますし、自覚が伴うかどうかは別として、交感神経優位の緊張状態が続けば、リズム障害から睡眠の問題などにも生じやすくなります。特に女性の場合、更年期を過ぎると、ホルモンバランスの乱れから様々な症状にも悩まされやすいですね。

——緊張という交感神経優位の状態と免疫反応とが相俟って、アレルギー症状がより強



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
ジュニアボート指導員
日本赤十字救急法救急員
もりやま式手当て療法

聞き手・構成/住友大友

く出たというところでしょうか。

森山 その症状が、鼻に出れば花粉症、皮膚に出ればアトピー性皮膚炎、肺に出れば心因性喘息、耳に出れば突発性難聴、心臓に出れば心筋梗塞や不整脈という話であって、根本的には自律神経の不バランスによるエラーという判断です。ですので、花粉症の症状だけを叩くのではなく、交感神経優位の状態から、副交感神経を上げてバランスを取ることが目標になりました。

——偏食傾向については、どのような見解をお持ちでしたか？

森山 その方の場合、強いストレスがかかるような家庭環境でもありましたからね。20〜30代の頃から、我慢とか抑制するような生活を続けていたの、花粉症も含めて、その辺りも影響したのかなというイメージはあります。はっきりとした因果関係は分か

りませんが、初めて身体に触った時の皮膚の張りや背中中の固さというコンディションと、ご本人のお話を総合すると、何かこう悪い方に悪い方にスパイラルして行ったような印象を受けました。

あと、通常こういうケースでは、交感神経のエネルギーを緩めて副交感神経のエネルギーを上げるため、糖分の摂取を勧めています。でも、糖分系を嫌う偏食で、米も蜂蜜も好きではないし、バナナだけでなく稲のアレルギーもありましたので、これだと食事療法は難しいかなという感じでした。

身体と脳からのアプローチ

——色々なことが絡まっていますので。どうアプローチされたのかを教えてください。

森山 先ほど申し上げた通り、身体に触った時の印象は、こんなに固いの？ というくらいピンと張っていて、頭痛もあるし、首にも肩にも凝り感がある。その状態で30年間、花粉症を訴えて来た訳ですから、身体のコンドیشنと症状は一致しているなと思

ました。裏を返せば、そのコンディションを改善して、交感神経優位から副交感神経優位に変えてあげれば、花粉症も治まるはずという見立てです。そこで、物理的に皮膚や筋肉を緩めて、副交感神経の活動を上げるのが二つのアプローチ。それから、MWTの「よかった〜ありがたう」で脳から緊張を緩めて、神経のバランスを整えるのが二つ目のアプローチ。この二つを同時進行させました。

——今は良くなりましたか？

森山 すっかり改善しましたね。バナナも普通に食べていますし、「こんなに美味しいものを何で食べられなかったのだろう？」なんて言っていますから。

——バナナはアレルギー反応も出ていたのですよね？ 体質が変わったということでしょうか。

森山 心臓がドキドキするとか発疹が出るとか、バナナアファイラキシに近い症状が現れることもありましたが、今今は、蜂蜜バナナって良いよねとか、かつての嫌いな食べ物1位、2位ですけどね。それくらい自律神経のバラン

スガ整ったという証拠であり、その体質を変えたのが気持ちで、気持ちを变えたのが MWT です。バナナを見て美味しそうと思ってくださいーそういうことからスタートして、そこを解決してあげると花粉症も治まりますよ、そういう因果がありますよと MWT を導入するきっかけになりました。

—— 思い込みみたいなものですかね。

森山 最初のところは、そうですね。ご飯を食べる前に「おいしそうよかった」、「ご飯を食べた後に「おいしかった」がありがとう」と思うことを繰り返すと、どうして味覚が変わるの？とか、その辺の疑問は当然あったみたいです。ですから、きちんと MWT の理屈を説明して、納得して取り組んでもらったのが、花粉症も含めたアレルギー療法のスタートでした。そうやって思い方を変えることで、30年来苦しんでいた花粉症から解放された訳ですから、大きいと思いますよ。花粉症の薬も、毎年きつくするようになったから、それに伴う肝臓の腫れや疲労は森山式手当て療法で取

りつつ、MWTを同時進行で実践してもらったということです。

—— 思い方という点では、花粉症の季節が近づくと不安を煽る情報が多くなります。

森山 本当にそう。花粉の量が例年の2〜3倍になりますよと耳にした途端、喉が痛くなるとか鼻水が出るとか。その反応は、MWTの理屈にも合っていますよね。

今回の方は、既に薬も止めましたけど症状は出ていません。「よかった」がありがとう」で治まってしまったため、「30年間の苦しみは何だったの？」とも仰っていますが、MWTや脳波について、もっと知りたいということ、今でも三鍋さんに協力してもらいなからトレーニングを続けています。

—— 三鍋さんのトレーニング内容はご存知ですか？

森山 脳波を測りながら、1分目はこういうことを考えて、2分目は何も考えなくて、3分目は楽しいことを考えてとか、その時のα波やβ波の出方を見ながら、こういう時は、こう考えようとか、そんな感じですよ。あとは、マニユアルを読んで誘導したり、伸びを

しながら「よかった」ありがとう」と思ったり、ビジョントレーニングも入れていますよ。

—— MWTの基本的な内容ですな。

森山 そうです。1時間の枠の中で、今回はこれをしましよ、次回はこちらをしましよと非常にオーソドックスなことを続けているだけ。でも、それでドンドン元気になりますから、仲間内の例えぼうつ病の人達にも「MWTは良いよ」と、たくさん宣伝してきています。車の両輪みたいなもので、三鍋さんのMWTと森山式の手当て療法を組み合わせて相乗効果が出ているということですよ。

生命エネルギーを高める神髄は愛情

—— 花粉症もそうですが、思い込みとか刷り込みというか、情報に振り回されるこ

とが増えていると思います。**森山** インフルエンザも、そうですね。僕が小学生の頃は、インフルエンザに罹ると、むしろ「弱いなり」と言われるくらいでしたけど、今は罹らな」と不思議がられる。その



質的には、それだけで十分だと思えます。

—— 何気ないことですが、そういう文化のようなものは、昔の日本の方があったのかも知れません。

森山 長屋の感覚とか、3世代同居とか、困った時は産婆さんに聞いてみるのかな。

—— あらゆる分野で専門分化が進んでいます。

森山 専門と言っても、人間の体は繋がっていますから。スポーツの世界でも、肩専門のトレーナーとか色々いますけど、そんなの必要ないです。肩だけが独立して動くんてことは、絶対にありませんし、そもそも、そんな人間はいません。必ず、他の部分と連動している中での因果があるはずですよ。

—— 全てが繋がっているというの、森山式手当て療法にも通じる根幹だと思います。**森山** 僕は、崩れたバランスを整えているだけ、そのきっかけを作って誘導しているだけです。お坊さんは修行でそれを実現しようとするし、MWTが目指しているのも同じことだと思います。本人が自ら気付いて整えられれば、それで良い訳ですからね。

—— 全てが繋がっているというの、森山式手当て療法にも通じる根幹だと思います。**森山** 僕は、崩れたバランスを整えているだけ、そのきっかけを作って誘導しているだけです。お坊さんは修行でそれを実現しようとするし、MWTが目指しているのも同じことだと思います。本人が自ら気付いて整えられれば、それで良い訳ですからね。

志賀一雅

傘寿の祝賀会



皆様との記念撮影にも快く応じてくださいました。



WBCの活躍に対する感謝の品として、志賀先生が創業された(株)脳力開発研究所からアルファテック7をプレゼントさせていただきました。



長年MWT(志賀式メンタルトレーニング)を実践されている、第4回WBC日本代表(侍ジャパン)監督の小久保裕紀さんも駆け付けてくださいました。



会場にお越しになれなかった方の思いも込めて、MWT協会代表理事・斉藤義生から記念品を贈呈させていただきました。皆様ありがとうございました。



皆様へ感謝のご挨拶。



2017年10月11日(水) 帝国ホテル東京・舞の間で、メンタルウェルネストレーニング協会会長・志賀一雅の傘寿(80歳)の祝賀会を開催しました。当日の様様を写真でご紹介します。(※実際の誕生日は9月27日です。)



終活のためのメンタルトレーニング(志賀一雅著・エコ出版)を手に、当日お集まり頂いた皆様と記念撮影。