

アルファテック7

～不思議現象解明のツール②～



アルファテック7

バッドスピリット

さまざまな世界観がありますが、あながち無視できないものにスピリットという表現があります。対応する日本語がありますが、強いて言えば魂です。

靈との区別もつきませんが、人は体と心で生きていて、その心を操るものがスピリットだと云うのです。

いいスピリットで操られるといい心が働き徳を積むことになりますが、バッドスピリットに操られると魔がさして意に反した悪行をしてしまい悪いカルマ（行為）を積むことになると云うのです。

こればかりは検証できませんが、この世を去るときに体と心は消え去るもの、スピリットは残つて空間に存在すると云われています。

都会はバッドスピリットがうようよしているので早く疎開しろとアドバイス（脅迫）してくれる人もいます。

困ったことにその人はスピリ

チユアルパワーがとてつもなく強いのです。

とは言つてもすぐに長年住み親しんだこの家を手放して自然豊かな土地に疎開するにはパートナーを説得するのが難儀です。

窮すれば通じる！クラニオ・ヘッドスパがバッドスピリットを取り除いてくれるという情報を得てお願いしてみました。

場所は栃木県小山市のヘアーサロンで、通常は美容室ですが、特にクラニオをお願いしました。せっかくのチャンスですからアルファテック7で途中経過の脳波も測定しました。

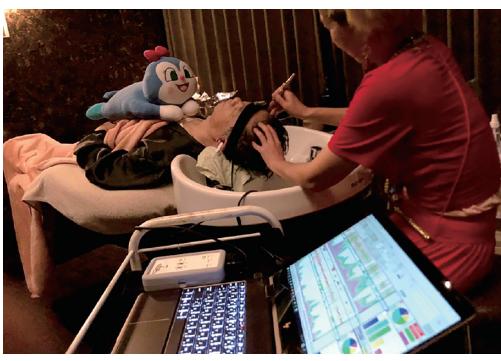


写真1 クラニオでバッドスピリット退治

結果は想像以上に激痛の連続で、なりふり構わぬめいでしまいました。そのため脳波は乱れてβ波ばかりと思いましたが、確かにβ波も強く、動きによるノイズも重なり乱れましたが、何とミッドα波やスローα波も強く観察されたのです。

それだけ脳は痛みに対処する集中活動をしていました。意識中枢では痛みを感じることに集中し、潜在意識は痛みを修復することに集中する。おそらくバッドスピリットの追い出しに集中しているのでしょうか。

図1は施術中の脳波ですが、30分までは右脳と左脳とバラバラに活動していて30分経過してから右脳と左脳と強調してコヒーレント（周波数と位相が揃う）状態になりました。しかも7・8Hzでコヒーレントになったことは注目すべき状態です。

自覚としては頭がスッキリとしました。ルンルン気分です。でも折角バッドスピリットを除去してもらつても都心に戻るとすぐに入り込まれてしまいま

すね～。それを避ける自己防御のマントラがあるそうで、それを覚えて自己防御する必要があるそうです。

どうやらこの世界に片足を突つ込むことになりそうです。とりあえずセルフクラニオの道具は手に入れましたので時々試みてみますね。

ところでベンジャミンリベットの実験によると果たして自由意志があるのか？自分は自由に思い行動しているのか、と考えさせられてしまいます。

例えば、涙が出たとすると、



写真2 バッドスピリッツが簡単には取れません。激痛の連続です！

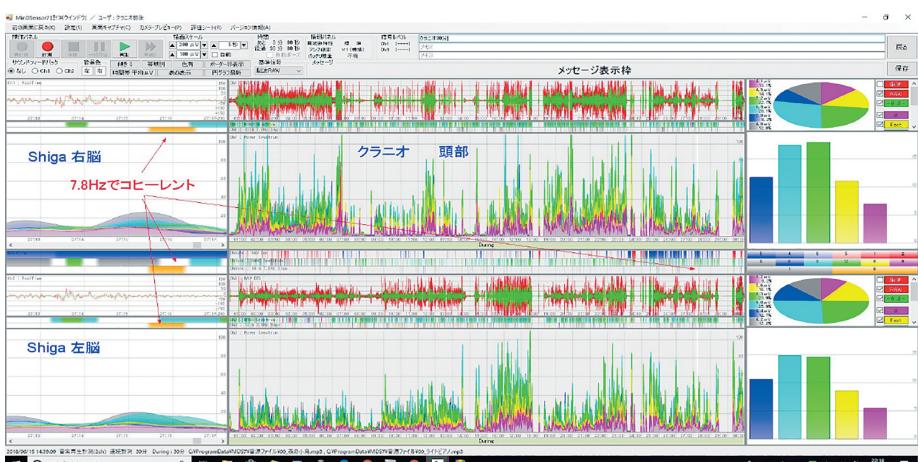


図1 クラニオでバッドスピリッツ退治中の脳波

感動したとか悲しいからと思う0・5秒前に涙が出てしまう。潜在意識が反応の信号を出力しているんです。だとすると初期信号は何処で発信するのか、と議論がいまだに続いています。

手を出されでは大変です。魔が差したとか出来心など自分でも信じられない行動をしてしまいます。だからバッドスピリッツから身を守る必要がありそうです。

判事や校長先生、会社の社長が痴漢で逮捕されたり、誰が考へても人生の終わりですし、変な犯罪が増えているのもバッドスピリッツの仕業かもしません。だから都会から疎開せよと忠告されています。

睡眠中の脳波

前号で報告しましたようにアルファテック7で睡眠中の脳波を簡単に計測できますので、お持ちの方は是非計測することをお薦めします。ご自分の睡眠の質を評価できますし、より良い睡眠へとコントロールが可能なのです。

このポンプが停まると細胞の死を意味します。脳の神経細胞も例外ではありません。

実は睡眠中の脳波を測ると、脳の神経細胞は休むことなく働いていることがよく分かります。

α 波が出ているのです。

これまで私たちは睡眠中の脳波は θ 波や δ 波だとしてました

ひょっとするとスピリッツが介在している可能性があります。いいスピリッツなら問題ありませんが、バッドスピリッツに手を出されでは大変です。魔が差したとか出来心など自分でも信じられない行動をしてしまいます。だからバッドスピリッツから身を守る必要がありそうです。

そもそも人はなぜ寝るのであります。だから心臓や肺は休むのが痴漢で逮捕されたり、誰が考へても人生の終わりですし、変な犯罪が増えているのもバッドスピリッツの仕業かもしません。だから都会から疎開せよと忠告されています。

では、心臓や肺は休むのでしょうか？ 血液中の赤血球や白血球は休むのでしょうか？ 全身のどの細胞も休みなく活動しています。どの細胞にも例外なく細胞膜にNa⁺K⁺ポンプがあり休みなくNaイオンを外に出しKイオンを中に取り込む働きをしています。

このポンプが停まると細胞の死を意味します。脳の神経細胞も例外ではありません。

実は睡眠中の脳波を測ると、脳の神経細胞は休むことなく働いていることがよく分かります。

α 波が出ているのです。

これまで私たちは睡眠中の脳波は θ 波や δ 波だとしてました



図2 睡眠中の右脳と左脳の脳波

が α 波も出ています。右脳と左脳と7・8Hzで頻繁にコヒーレントになっていたのです。

これらの事実を日本医療催眠学会で発表して医療の専門の先生方の批判を仰ぐ予定で、この機関誌がお手元に届く頃には結果が分かっていますから次号で報告します。

図2は入眠から覚醒までの脳波で、右脳も左脳もかなり活性度であることが分かります。

入眠から90分位までは穏やかな α 波ですが、90分経過したのちにREM睡眠と思われる激し

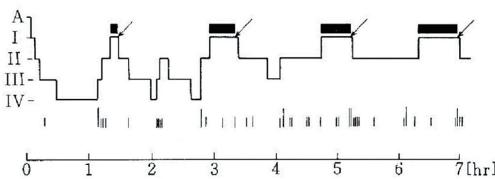


図3 睡眠中の脳波的経過図

A: 覚醒 I～IV: オーン睡眠 黒帯: パラ睡眠
矢印は睡眠周期の終了時点を示す

図3 睡眠中の脳波的経過図

い変化があります。でも熟睡していました。

図3は睡眠に関する本には必ず引用されていますが60年も前の論文ですし脳波的睡眠経過図となっていますが、この時代の脳波計では波形分析は無理ですね。I～IVは睡眠の深さを表す

ようですが、具体的な指標の説明がありません。

睡眠研究では世界一と自慢の「スタンフォード式最高の睡眠」(西野精治サンマーク出版)でも1957年のデータを引用している、アルファ波が50%以上だと覚醒、40%はI、30%はII、20%はIII、10%以下がIVで深い睡眠だと解説しています。

でも実際に睡眠の脳波を測りますと、目覚めることなく α 波の優勢な状態になることがときどきありました。

ところで、激痛で一睡もできないことが3日も続きました。リュウマチの典型的な症状です。チャンスですから3日目に脳波を測りながら寝てみました。

痛みの連続で朝まで一睡もできませんでした。

定した脳波を見るとしっかり寝ていたのです。

脳波がREM睡眠状態を示しているときに目覚めて激痛を感じ、3回くらい目覚めて朝を迎えたが、激痛だけが印象にえましたが、激痛だけが印象に残り、眠れないと思っていたのですが、脳波を調べて、実はしつかりと寝ていたと分かったら、面白いことに4日目から激痛がなくなってしまいました。眠つているときの状態は記憶にないですからね。

寝つきが悪いと思っている人も自覚が無いだけですぐに寝てなくなるかもしれません。睡眠中の脳波を測ってみると、実はしっかりと寝ているのですね。

眠れないと思うと脳は眠れない状態を印象づけますし、強烈な暗示がかかり日中眼気を感じるし調子が悪くなります。でも実際には眠っている可能性が大きいようです。実際に脳波を測つてみると納得がいき、すぐに眠れるようになつたという人が増えると思います。

健康水「千の泉」

日本サイ科学会の全国大会のシンポジウムで「水と健康」と題したパネルディスカッションが企画され、その中の話題提供として表題の「千の泉」を紹介することになりました。

これは数億年前の古代の昆布や魚介類、藻類などが堆積し、微生物がこれらを分解、醸酵、光合成を繰り返して生まれた、海洋性珪藻土を原料としているそうです。

より詳細に観察すると、カンブリア紀から存在すると云われている微生物・パチルスの働きで作られた活性型の健康機能水だそうで、最強の微生物が含まれているという。

類似のもので謎の超微小生命体と言われている・ソマチッド

にも似ています。いずれも科学的に解明されていないのでシンボジュームの検討テーマとして格別な材料を入手しました。

問題はどのようにして効果を明らかにさせるかです。健康水

ですから服用する訳ですが、いかにしてプラシボ効果を排除するかです。

もちろんプラシボ効果も有用ですが直接の作用効果を観察するには厄介ですから通常はダブルblindテストをするわけですが、今回は実行できないので睡眠時の脳波で評価するこ

とにしました。



アルファテックフ ～不思議現象解明のツール②～

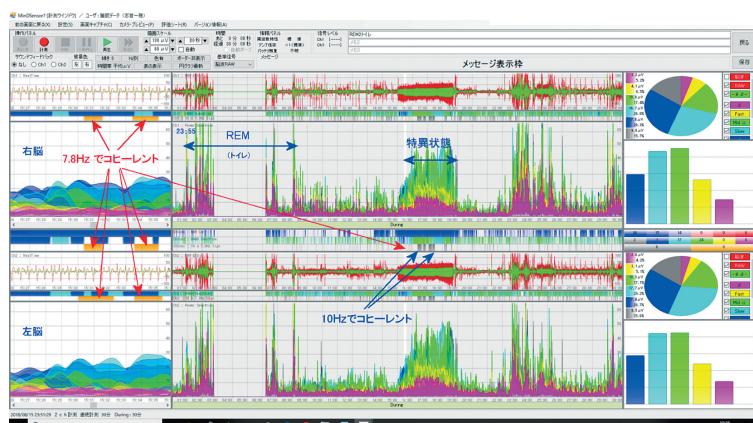


図4 「千の泉」服用後の睡眠中の右脳と左脳の脳波



写真3 千の泉

これまでに睡眠の脳波は数多く測つてきましたので、それらの脳波との違いを抽出して効果を論じることにしました。

これまでにない異様な脳波となりました。

自覚が無いのでデータからの推測ですが、右脳と左脳とで7

・8Hzでのコヒーレント状態が何回も生じ、それがきっかけで天からエネルギーと搖らぎ情報を吸収したせいか心拍が120／分に上がっていました。

このような特異状態が5分ほど続いた後に右脳も左脳も急におとなしくなり5分ほど続いてからまた α 波の強い状態になりました。これだけ強いアルファ波が出ても目覚めることはませんでした。

これは推測ですが「千の泉」の中にある超微生物・パチルスの動きが空間のゆらぎ7・8Hzに同期していて(位相差顕微鏡で観ることができ)脳内に取り込まれると、脳神経細胞が揺さぶられて脳波に7・8Hzが誘発されるのではないかでしょうか？

図4は眠りに入つてから90分

後の最初のREM睡眠に入った時の脳波です。目が覚めてトイレに行つてから朝まで寝てしまふ間で、これまでにない異

指導者のためのビジョントレーニング勉強会 【福井開催】インタビュー

今回は2018年の夏に北陸で初めて「指導者のためのビジョントレーニング勉強会」を開催した際に、講師の岸浩児先生とMWT協会北陸支局長の宮谷伸一さんに北陸でのビジョントレーニングの現状から今後の発展についてインタビューをさせていただきました。

岸 浩児 宮谷 伸一



岸 浩児
そうですね。いろんな質問や相談をいただきました。

岸 浩児
2日連続で4つのテーマ（両眼視編・周辺視野・動体視力編・感覚統合編・思考編）を集中して実施するのは指導する方も、受講される方もけつこうしんどいと思います（笑）でも自分自身は面白いのであつというまの2日間でした。
（受講者の方もものすごく熱心でした。）

北陸（福井）での初開催を終えて

（この度、初の北陸開催となる指導者のためのビジョントレーニング勉強会（以下V-T勉強会）が無事終了しましたがいかがでしたでしょうか？）

行政とのコラボについて

（今回、やっと北陸で開催する事ができたのですが、元ボクシング世界チャンピオンで県議員の清水智信さんも勉強会に参加してくださいました。）

岸 浩児
いやされてないそうです。認識はあつたけれどもなんとなく縁がなくて実践には至っていなかつたようです。ただ引退後に飯田さんの講演会がきっかけとなり、その後、大阪にも来られた際に、私もおつき

（清水さんは現役時代にビジョントレーニングは実施されていたんですね？）

（おり、9月2日に福井駅前で開催されるプレ国体イベントでもビジョントレーニングのブース出展などで一緒にさせていただきます。本当にありがとうございます。）



宮谷 伸一
MWT協会北陸支局長
イプラスジム福井代表



岸 浩児
MWT協会委員
ビジョントレーニングアドバイザー
イプラスジム千里丘代表



清水智信さん



宮谷

私もスタッフとして後ろから拝見していて、ノートの取り方なども含めて参加者の皆様の熱意を強く感じました。また実際に参加してみてはじめてわかる、いわば文章化できない現場指導のノウハウやコツというか、「現場の生きた情報」を聞く事ができ大満足だったと思います。

（清水さんは現役時代にビジョントレーニングは実施されていたんですね？）

（おり、9月2日に福井駅前で開催されるプレ国体イベントでもビジョントレーニングのブース出展などで一緒にさせていただきます。本当にありがとうございます。）

あいをしているボクシング関係者の方などとの会話の中でビジョントレーニングの重要性を徐々に認識され現在に至るようです。

（なるほど）

岸 現在も大阪に来られた際には、いろいろとビジョントレーニングに関する質問をもらっていますが、議会などでも「子どもの発達支援」ということで、さまざまな提案を行つておられます。本当にありがたいです。

ささまざまの提案を行つておられるようで、本当にありがたいです。



に進まれた清水さんがビジョントレーニングをそのような形で活用しておられることが凄いと思います。

は、やはりV.T勉強会のよう

な「現場でどう指導するか？」

を具体的に知る事のできる機会は重要ですし、「こういう方向を目指していく」という一つ

の指針みたいなものを協会から提示し、もっと多くの指導者の方にご参加いただきたいですね。

（そうですね。）

2019年度 北陸でのビジョントレーニング

（今回開催したV.T勉強会は2019年も継続的に開催していく予定ですが、北陸エリアでの展開について、宮谷さんのご希望や抱負などはございま

すか？）

宮谷 まずは「ビジョントレーニングを知つていただく」とい

うのが大事なので、清水さんが推進されているプロジェクトなどは本当に大きいです。ただ

（ご参加していただきましたが、まずは石川県、富山県も含めた北陸3県での認知度をより向上できるような流れになれば、と思つています。）

宮谷 今回は県外からも数名ご参加していただきましたが、

（そうですね。学校の先生だけではなく、保護者の方にもまずはビジョントレーニングを知つていただく事がはじめの一歩ですね。）

読者の皆様へのメッセージ

（今回も学校の先生が多くご参加いただきましたが、「特にこんな方にもぜひ知つていただきたい！」というご希望があればお伺いしたいのですが

結果的にニーズはあるても対応できない、ということにもなりかねません。（なるほど）

ておられるのですが、なかなかそれが学校全体の動きにはなりにくいようで、まあ孤立無援というか……。

（難しい問題ですね。）

宮谷 今、福井でイプラスジム&目の学校という脳力トレーニングジムで指導を続けています。ですが、学校からも呼ばれ教員の皆様に向けてビジョントレーニングやメンタルトレーニングについて講義をさせていただことがあります。もちろん初めての方に向けては、簡単なお話になるのですが、できればそこで終わらずに学びを深めていく機会をつくっていただきたいです。うちでは「目の使い方チェック」や「脳波測定」などもできますし、学校環境を活性化させるためにいろいろなお手伝いができます。ぜひ

そういう皆さんとより多くお付き合いを継続できればと思います。

（ありがとうございます。これから2019年のスケジュールを決定していくのですが、ぜひできる限りのスケジュールを組み北陸の皆様にご活用いただけるような流れを創りたいと思います。本日はどうもありがとうございました。）

（なんとか良い方向に向けて行くためにビジョントレーニングを現場で指導されている学校の先生は本当にがんばっ

ればと思います。）

（ありがとうございます。）

宮谷 今、福井でイプラスジム&目の学校という脳力トレーニングジムで指導を続けています。ですが、学校からも呼ばれ教員の皆様に向けてビジョントレーニングやメンタルトレーニングについて講義をさせていただきます。もちろん初めての方に向けては、簡単なお話になるのですが、できればそこで終わらずに学びを深めていく機会をつくっていただきたいです。うちでは「目の使い方チェック」や「脳波測定」などもできますし、学校環境を活性化させるためにいろいろなお手伝いができます。ぜひ

まちなかハッピーフェスタ レポート



今回の福井県での国体開催はなんと昭和43年以来50年ぶりとのことで県をあげて準備に邁進しておられ、9月2日(日)の夏休み最終日?に福井駅前の主要エリアにおいて以下のようなメニューが日々的に組まれてありました。

◎日 時:9月2日(日)

◎開催地:福井駅前 周辺(ハピテラス他)

この度は9月2日(日)に福井県で開催された「まちなかハッピーフェスタ」のレポートをお届けします!

このイベントは2018年9月29日からスタートした「福井しあわせ元気国体2018」のイベントとして福井駅前で地元のメディアや企業なども集結し日々的に開催されたイベントです!今回MWT協会は「ビジョントレーニングブース」の出展に参加させていただきました!さて今回はどんなイベントになったのでしょうか?

レポート:齊藤義生

- A. まちなか運動会
- B. 体力測定エリア
- C. 福井の魅力 発信エリア



その中で今回、我々がブースを出展したのはBの「体力測定エリア」でビジョントレーニング(以下VT)を体験していただけるスペースをご用意し、中でも「シンガン(VTタッチパネル)」で、良い成績を上げられた大人、子どもの皆様に豪華賞品(VT教材)をプレゼント! という事で朝から夕方までずっと長蛇の列でした!

ちなみに他の体力測定エリアの取り組みは以下の通りでした!

- A. 野球スピード測定
(ストラックアウト)
- B. ボクシング測定
- C. ゴルフ測定
- D. キック力測定
- E. 瓦割り測定
- F. ポルダリング

福井ミラクルエレファンツ(野球)やボクシング協会などプロのアスリートによる指導で、楽しくスポーツをしながら測定ができる体力測定エリアでは、VT測定も含めご家族での参加が多く笑顔と驚きの歓声に溢れる空間でした。

ところで何故このようなイベントにMWT協会が参加する事になったかというと、本年7月に福井で開催した「指導者のためのV T勉強会」に、以前よりさまざまな形でご支援、ご協力をいたしました、現福井県会議員で元ボクシング世界チャンピオンである清水智信議員がご参加いただいた事が大きなきっかけです。

そこで清水議員とV T勉強会で講師をご担当いただいている岸浩児先生とMWT協会の北陸支局である「イプラスジム福井」の宮谷代表とが話し合い「ビジョントレーニングのブースを出して、スポーツ面での新しいトレーニング法として、また発達の問題を抱えている子ども、保護者の皆様にまずは体験していただける機会を創ろう!」という流れとなり、そこにMWT協会が支援・協力という形で参加させていただいた次第です!



結果として、このような県をあげて開催されるイベントにおいてビジョントレーニングをご紹介できたことで保護者や教員の方など「ビジョントレーニングを本当に必要としておられる方」で、まだその存在をご存じでなかった方に知っていただくための大きなキッカケになったと思います。



また「まちなか運動会」や「福井の魅力発信エリア」においても以下のよう、さまざまな取り組み・ブースが出展されており本当に多くの方が参加され夏休みの最後の1日を満喫しておられたようで、その後に開催された「福井しあわせ元気国体2018」のプレイベントとして大いに機能したのでは?と今回の主催者や関係者の皆様の意気込みと努力を強く感じた素晴らしいイベントでした!

■まちなか運動会

- A. まちなかロングボーリング
- B. バスdeカーリング
- C. 足つぼマット耐久レース
- D. ストリートけん玉
- E. カブトムシロボットバトル



■福井の魅力発信エリア

- A. 各種ワークショップ
(竹ランタン作り、木製コースター作り他)
- B. ご当地グルメブース
(ソースかつ丼、あべかわ餅他)

福井のパブリックイメージといえば「何となく地味」と感じる方が多いのだと思いますが(福井の皆さんスマセン)、福井は空も道も広く(アメリカや北海道みたいな?)また水が良いせいいか米も酒も魚も蕎麦も(ソースかつ丼も!)美味しい、何よりも町の人々がとても謙虚で奥ゆかしい雰囲気で、行けば行くほど魅力が増していく不思議な都市です!

また公私ともにお邪魔できることを楽しみにしております!
関係者、スタッフの皆様、本当にありがとうございました!



目の学校 西宮北口校

メンタルウェルネストレーニング・インストラクター資格認定者

藤田 淳



ビジョントレーニング との出会い

きっかけは息子の小学校入学でした。それまではうまくやっていた様子でしたが、なかなか勉強についていけず、運動も苦手、お友達の輪にも入れない、そのような状況が続き、ある時、学校の先生から「何か障害をお持ちですか」とご指摘を受けました。

なんとか「やりづらさ」「生きにくさ」を少しでも楽にしてあげたいと思い、出会ったのが内藤貴雄先生の「魔法のビジョントレーニング」と「目の学校」です。

教室開校のきっかけ

私は息子の発達の問題に向き合ったが、私たちのみならず、どもたち、子育てで悩むお母さん、お父さんたちがたくさんいることを知っています。

そんな思いで目の学校 西宮北口校の開校を決意しました。



目の学校 西宮北口校

〒662-0838

兵庫県西宮市能登町4-11 カーサ能登203

Tel 0798-77-0381

E-mail nishikita.me@eplus-gym.jp



現在の手ごたえ、 会員さんの成果



「小さな出来た」を見逃さないよう心がけています。そしていっぱい褒めてあげること。子どもたちはうれしいんですね。「出来る」「楽しい」から新しいことにどんどん自らチャレンジしてくれます。トレーニングを通して学校での勉強や習い事で成果が出てきていることはよく保護者の方からご報告をうけます。能力・脳力はもちろん向上していますが、一番の成果はそこ。メンタルのもち方が変わったことです。

また各教室では「目の使い方チェック」を実施しています。二つの目を上手につかえているかやお子様のカラダで不自由な部分(未発達)の部分がどこあります。詳しくはお近くの目の学校までお問合せください。

読者へのメッセージ

目の学校は北は北海道から南は沖縄まで全国に約60教室ございます。

集中力アップ

視覚向上

発達支援

学力アップ

理解力アップ

運動能力アップ

子ども達は、発達の階段を一歩ずつ登りながら成長していきます。この発達過程をしっかりと育てることで、子ども達は学びの可能性を広げることができます。「目の学校」では、ビジョントレーニングの理論と実践法を基に、子ども達が正しく“見て”柔軟に“思考する”発達の土台づくりをサポートしています。



集中力アップ

視覚向上

発達支援

学力アップ

理解力アップ

運動能力アップ

対象 小学1年～小学6年
※それ以外の方はご相談に応じます。

の学校

要予約

目の使い方チェック

お子様が正しく「目を使う技術」を身につけているかチェックできます。

- チェック前アンケート
- キーストーンチェック
- その他チェック
- 診断結果について





目の学校 箕面校

メンタルウェルネストレーニング・インストラクター資格認定者

魚津 大志

ビジョントレーニング との出会い

自身の子供が漢字や文字の書き取りが苦手で、なかなかバランスの良い字が書けるようにならず、さまざまな方面からのアプローチで文字を書く練習をしていたのですが、ある時、いつの間にかまとまりのある字が書けるようになっていたことに気付きました。

運動クラブりずむで子供たちの発達支援に携わっている妻から、「いくら書く練習をさせても指先のトレーニングをさせて改善しない。iPadのアプリで目を動かすトレーニングを遊び感覚で半年ほどさせていた」と聞いてビジョントレーニングを知るきっかけになりました。

教室開校のきっかけ

より理解を深める為に内藤貴雄先生の『指導者のためのビジョントレーニング講座』を受講し、教材販売の際に目の学校との関りを知ったのがきっかけで

現在の手ごたえ、 会員さんの成果

行き場のない悩みや困難を抱えこんでしまっている保護者さんや子どもたちが多く取り残されている事を知り、福祉施設ではない、『目の学校』も併設する事に至りました。

他に、EAP (Employee Assistance Program) 従業員支援プログラムや、保護者さまへの精神的ケアなどに、より一層役立てば思っています。

今後の夢、抱負

子どもたちが夢や希望を持ち、今はしかできないこと、今しておかなければならること、限られる時間を大切にし、一人一人を見守っていきたいと思います。

読者へのメッセージ

子どもの可能性は無限ですが、子どもでいられる時間には限りがあります。

今しかできないこと、今しておかなければならること、限られる時間を大切にし、一人一人を見守っていきたいと思います。

や、友達が出来た、こけなくなつた、漢字がマスに収まるようになったなど、保護者さまから多数の報告を頂いております。

メンタルへの取り組み

箕面市教育委員会のソーシャルワーカーの方や、大阪医大LDセンター、各小学校支援担当教職員の方々より、紹介を受けることもあり、地域ニーズと必要性を開校してより一層感じました。成果は開校して間もないですが、集中力向上

す。児童発達支援・放課後等デイサービス、運動クラブりずむ」という障がい児通所支援事業を営んでおり、様々な方が相談や見学に来て頂いておりますが、発達に関して心配や育てにくさを感じたり、実際に困っていることや心配事がたくさんあって、いわゆる『グレーディーン』や『軽度』とする子どもたちの場合、なかなか特別な支援につながらず、これまでの取り組みが

今は自分自身への取り組みがメインになっています。



目の学校 箕面校

〒562-0004

大阪府箕面市牧落3-14-32 クオリティ1 202号室

Tel 072-734-7515

E-mail info@menogakkou-minokou.com



明るいと思える未来でなければ、他の誰にとつても明るい未来ではありません。

自分が希望する未来を自ら創り出すことを目標に、全ての基礎となる精神、身体、感覚、視覚のバランスを整え、しっかりととした土台の上に、たくさん

の経験という積み木を自分の手で積み上げていけるよう、おねじメントを行い、入眠の仕方ロール』や目標に対してもリスクマネジメントを行なう事に至りました。

手伝いします。

宮下祐子さん

一般社団法人MWT協会
●委員
●東京支局
●認定上席指導講師

MWTについては、主として医療、企業、教育の3分野で活用しています。そのうち、1つ目の医療現場では、精神科において社会復帰を目指す人が学ぶプログラムがあり、その中で交流分析（エゴグラム）や、MWTの考え方をベースにした実践を5年以上担当し、これまで患者さんの反応から効果があることを実感しています。

2つ目は企業研修です。メンタルヘルスやメンタルターネス、コミュニケーションやアサーション等でMWTを取り入れています。目的は職場でのメンタル不調の未然防止対策で、管理職から新入社員まで幅広い世代・職種を対象に全社的に、積極的に取り組んでもらっています。

3つ目は教育分野です。例えば、前々号と前号の機関誌でも紹介させて頂いた宮城大学です。社会に巣立つ前の学生に対して、前向きな意識を持ってもらうことが狙いでした。特に教育の場合は継続性が大切で、そのことにより、学生の成長に合わせてファシリテートする面白さもありますし、グループワークも回を重ねることで個々人の経験値が増えて、グループのダイナミクスも加わる結果、かなり深いところまで話し合いが出来るようになったと思います。最終的に自己肯定感が高まったという結果が出た時は、本当に嬉しかったです。

どの分野でも、研修や講義を進める中で、一方的ではなく受講者の気づきを尊重し、それを全体でシェアしながら進めるようにしています。お互いの意見交換を通じて自分自身をより深く知り、更に成長して行くようファシリテートすることに努めています。また、いずれの受講者も、個々の講義に加えMWT講座そのものを受けすることで更に高い効果が得られると思いました。

ところで、MWTは応用範囲が広い反面、テーマを絞り込めず周知しにくいところもあると思います。例えば始めるきっかけとして、ダイエットに効くとか、業績がアップするとか、目的志向を打ち出した方が入りやすいと思うのですが、MWTは基本がしっかりし、多様なエッセンスが盛り込まれていることから、普段の生活の中で活用して行くうちに自ずと「なりたい自分」に近づくことが出来ると確信しています。このように、MWTは、そのフレキシブルさが脳の基本構造ともマッチし、色々なニーズに合わせてカスタマイズ出来ることが特徴です。今後もMWTを知る人が増え、結果として多くの方がより幸せになることを心から願っています。

三鍋和美さん

一般社団法人MWT協会
●常任委員
●山陽支局長
●認定上席指導講師

MWTに関しては、きっかけがあれば数名の受講者で2級講座を開催したりもしています。その他にも、講演の依頼を受けた時は年齢層やテーマに合わせて内容をアレンジしますが、最近ですと「健康」「笑い」「ガン」などについてメンタルに基づいた話をしました。とにかく、どんなテーマでも対応できるのがMWTの強みだと思います。

また、ビジョントレーニングとの組み合わせで話をする機会も増えてきました。やはり、ビジョンにメンタルは欠かせませんので、その辺りの内容も含めて説明をすると、とても伝わりやすいです。先日も父母勉強会で話をさせて頂きましたが、反応がすごく良かったですし、おかげさまでとても好評でした。

いま紹介したのは、ごく一例ですが、ここ最近はメンタルもビジョンも以前と比べると色々な方面に波及してきたという実感があります。今後は、個人的に学んでいく4スタンス理論やNLPなどとも融合させて、より様々なケースに対応できるような新しい形を作っていくたいと考えています。

あとは、脳波測定器の活用ですね。志賀先生が培ってきた大きな功績です。見えないものを見る化するという意味では、知れば知るほど、ものすごく可能性を感じますので、幅広い分野に貢献できると思います。また、志賀先生と同じ時代に生まれて、アルファテック7が完成したタイミングに生きている者の役割として、もっと多くの方に伝えていくことが使命だとも思っています。私自身も更に使いこなせるようになって、様々な分野で活用して頂ける人を増やしていきたいと思います。先生にも喜んでもらいたいですね（笑）。

そして、アルファテック7での脳波測定を、気持ちが前向きになる、望む方向に進めるようになるなどといったサポートに活用していきたいと思います。その先に、私と同じように誰かの幸せのために脳波測定を使う人が増えてくれると嬉しいです。

メンタル、ビジョン、脳波、4スタンス、NLP、これまで色々なことを学んできましたが、私個人の考えとしては、どのツールも万人共通で、人間が生きることに有効だと思うものばかりです。ですから、これからも目の前の人人が幸せになるために、それぞれをアレンジ・融合させながら使っていきたいと思っています。

平真理子さん

一般社団法人MWT協会
●常任委員
●九州支局長
●認定主任指導講師

MWTと出会って8年になります。

振り返ってみると、今の私があるのはMWTを実践し続けた結果だと思います。MWTを実践して無意識の思考が変化したからこそ、うまく行かない問題も乗り越えて来られたのだなあと思います。そう考えると、これまでMWTを主に自分自身のために活用して来たのですね。

私はどちらかというと、他の人より何倍も頑張って、たくさん寄り道もしながら夢を実現して来ました。その過程で、結果的に自分を犠牲にし、体調を崩すこともありました。MWTを学んで、もっと楽に実現できる方法や、もっと自分らしくなる方法があることに気が付きました。

そして、そのことを多くの人に伝えたいと思いながら、現実にはなかなか行動に移せていませんでした。しかし最近になって、自分がやりたいことと、やれることがマッチし始めたと感じています。

それは、もちろん自分自身がMWTを続けてきたからこそこの成果でもあります。

そうした自分の変化を実感し、改めて、私のように悩んだり苦しんだり、病気をしたり、そういう人達が少しでも良い方向に進めるように、また夢を叶えられるようにMWTを伝えて行きたいと思っています。私の経験が誰かの役に立てたら・・・という気持ちがだんだん強くなり、今ようやく、そういう時期に来たのかなと思います。

これまで学んで来たカウンセリングやコーチングも生かして、ただ学んだことを伝えるのではなく、私の経験や『夢を叶えて欲しい』という願いも込め、どうすれば目の前の人人が目標を達成させられるかということを考えながら伝えようと思っています。

MWTを実践し夢を実現させ、なりたい自分になって行く姿を見ることが、私にとっては最大の喜び。そして、夢を叶えた人が、今度はMWTを伝える側になってもらうことを心から願っています。

国方久美子さん

一般社団法人MWT協会
●常任委員
●四国支局長
●認定主任指導講師

自分らしく生きるために、意識集中の仕方など、以前は“内側”を整えることを中心に取り組んでいました。それが、昨年の病気をきっかけに、身体を整えること、つまり“外側”から整えるという方向に自分自身の課題が変化しました。

例えば、自分の本能が喜ぶ感覚というものがあるとします。それを私は“細胞が震える感覚”と表現していますが、多くの選択肢がある場合の選択の仕方について、細胞がより喜ぶ感覚→自分の深い部分から湧き起る思いを感じ取りながら、その感覚感性を信じて選択するやり方です。言いかえると、全身の細胞が情報伝達する振動(電気信号)を、身体の反応で感じ取ることで“魂が求めているものを知る”という具合です。

がんの治療をしている際、多くのお医者様や治療家の方々の説明を受けましたが、面白いことに全てが異なるという経験をしました。一般的に正しいと言われる治療方法を選択するとしても、それが自分にとって最適かどうか思考レベルでは判断ができず、どうしても腑に落ちなかったのです。そこで、外からの情報だけではなく、自分自身に問い合わせることにし、その指標としたのが“細胞が震える感覚”で、魂が求めるもの、本能が喜ぶものとして判断基準にして行きました。

今、ハープを習っていて、弦の振動と、生命体である身体が共鳴した瞬間に“細胞が震える感覚”があるので。自然界の波動と調和しているハープの音色を奏でる媒体として、自分はただそこに存在している→無の状態でいられる時、頭在意識と潜在意識が繋がる感覚、さらにハープや自然界との一体感が生まれます。振動という視点でみると、私の解釈ですが、その一体感、共鳴の瞬間が脳波で言うところの7.8Hzかなと思っています。

感動する音楽は、脳波が7.8Hzの状態で奏でる音楽であり、上手な音楽とは異なると、志賀先生も仰っておられますね。そして脳波を7.8Hzに整えることで、身体も細胞も整えられますし、その状態で発せられる音が、より多くの人に共鳴し調和して行く世界。知識や常識ではなく、依存しない正しい自立を目指し、自分の感覚感性に基づいた本来の自己一致を大切に生きる素晴らしい想いを伝えて行きたいと思っています。

住友大我 シリーズエッセイ

My Favorite Things

住友大我／MWT協会副会長

宇宙と メンタルトレーニング

スポーツ分野のメンタルトレーニングが、宇宙飛行士の養成訓練から応用されたというのは、よく知られた話です。

地球人にとって最も異質な環境は、地球外の宇宙空間だと思います。仮に宇宙でパニックを起こした時の緊急度は、地球内の比ではありません。

そのため、1950年代のソビエト連邦（旧ソ連）で、宇宙飛行士を対象とした緊張・不安などを解消するための心理的自己統制トレーニング（自己コントロール法）が開発されました。

そのトレーニングを、アスリート用とコーチ用に体系化して組織的に指導したのが、スポーツ分野におけるメンタルトレーニングの起こりと言われています。

なお、この分野の現在のトップランナーはアメリカ合衆国で、その理由はNASAの研究が進んでいるからとのこと。宇宙との深い関係は、今でも変わらないということでしょう（7~8 Hzも？）。

ここで、メンタルトレーニン

話を戻して、1957年、旧ソ連が国家プロジェクトとして、トップアスリートに対する心理面の強化を目的としたトレーニングを開始します。その成果は、1960年ローマ五輪におけるメダル獲得数に表れました：一般的には言われていますが、それほど明確ではない気もします（52年からの増加は顕著です）。

オリンピックと メンタルトレーニング

MWTで言うところの脳力①と②を導くための準備と、それらを向上させるための、身体部分を除いた全トレーニングという感じでしょうか。

MWTで言うところの脳力①と②を導くための準備と、それらを向上させるための、身体部分を除いた全トレーニングという感じでしょうか。

1976年(夏季)カナダ:モントリオール五輪メダル獲得ランキング

順位	国・地域	金	銀	銅	合計
1	ソビエト連邦	49	41	35	125
2	東ドイツ	40	25	25	90
3	アメリカ合衆国	34	35	25	94
4	西ドイツ	10	12	17	39
5	日本	9	6	10	25

1972年(夏季)西ドイツ:ミュンヘン五輪メダル獲得ランキング

順位	国・地域	金	銀	銅	合計
1	ソビエト連邦	50	27	22	99
2	アメリカ合衆国	33	31	30	94
3	東ドイツ	20	23	23	66
4	西ドイツ	13	11	16	40
5	日本	13	8	8	29

(※1)ただし、アフリカ22か国が人種隔離政策（アパルトハイド）に関する問題で、また、中国が台湾に関する問題で、大会をボイコットしています。

1960年(夏季)イタリア:ローマ五輪メダル獲得ランキング

順位	国・地域	金	銀	銅	合計
1	ソビエト連邦	43	29	31	103
2	アメリカ合衆国	34	21	16	71
3	イタリア	13	10	13	36
4	東西統一ドイツ	12	19	11	42
8	日本	4	7	7	18

1956年(夏季)オーストラリア:メルボルン五輪メダル獲得ランキング

順位	国・地域	金	銀	銅	合計
1	ソビエト連邦	37	29	32	98
2	アメリカ合衆国	32	25	17	74
3	オーストラリア	13	8	14	35
4	ハンガリー	9	10	7	26
10	日本	4	10	5	19

1952年(夏季)フィンランド:ヘルシンキ五輪メダル獲得ランキング

順位	国・地域	金	銀	銅	合計
1	アメリカ合衆国	40	19	17	76
2	ソビエト連邦	22	30	19	71
3	ハンガリー	16	10	16	42
4	スウェーデン	12	13	10	35
5	イタリア	8	9	4	21

その後、1970年代にかけて同様のトレーニングが東欧諸国にも広がり、1976年モントリオ

ール五輪におけるメダル獲得数の増加に大きく貢献しました（※1）。こちらは、東ドイツの変化が明確です。

1980年代に入ると、西側諸国でも、アスリートの強化育成に向けたメンタルトレーニングが導入されます。一例として、1982年にアメリカ五輪委員会が、メンタルトレーニングを専門としたスポーツ心

理学者を各競技団体に1名ずつ派遣するという、エリート・アスリート・プロジェクトを開始します。このプロジェクトの成果は、1984年ロサンゼルス五輪における大躍進に表れました(※2)。

1984年(夏季) アメリカ合衆国: ロサンゼルス五輪メダル獲得ランキング

順位	国・地域	金	銀	銅	合計
1	アメリカ合衆国	83	61	30	174
2	ルーマニア	20	16	17	53
3	西ドイツ	17	19	23	59
4	中国	15	8	9	32
7	日本	10	8	14	32

1980年(夏季) ソビエト連邦: モスクワ五輪メダル獲得ランキング

順位	国・地域	金	銀	銅	合計
1	ソビエト連邦	80	69	46	195
2	東ドイツ	47	37	42	126
3	ブルガリア	8	16	17	41
4	キューバ	8	7	5	20
5	イタリア	8	3	4	15

(※2) モスクワ五輪もロサンゼルス五輪も、冷戦の影響により多くの国が大会をボイコットしたため、単純な比較は出来ません。76年との比較の方が分かりやすいと思います。

政治問題が絡んでいるため分かりにくいところはあります。章には以下の記載があります。

「オリンピック競技大会は、個人種目または団体種目での選手間の競争であり、国家間トレーニングの貢献度が、メダル獲得数という数字で表されています。余談ですが、オリンピック憲

章には以下の記載があります。

「オリンピック競技大会は、個人種目または団体種目での選手間の競争ではない。」(第1章)、「IOCとOCCGは国ごとの世界ランкиングを作成してはならない。」(第57条)。どうや

ら、公式に国別メダル獲得ランキンギ表を作成するのはNGみたいですね。

閑話休題。日本に話を移すと、1960年ローマ五輪の頃から「あがり」の防止を中心としたメンタルトレーニング研究が始まっていたようですが、指導現場の理解や協力が、なかなか得られなかつたとのこと。その理由は、日本の伝統として(?)精神の強化はハードトレーニングの過程で身に付くという、いわゆる根性論が支配的だったからだと言われています。

その根性論を乗り越えるために開発されたのが、冒頭で紹介した旧ソ連版のメンタルトレーニングだった訳ですが、1964年東京五輪での「東洋の魔女」の登場(スバルタレーニングの代名詞的存在)、スポーツコンアニメや漫画の普及など、耐えて強くなることの美学が先行してしまった影響もあるのかも知れません。今日でも、耐えて強くなることの美学が先行してしまった影響も

「僕は、一杯満足していますからね。(中略)満足したら、それが終わりだと言いますが、とても弱い人の発想ですよね。僕は、ものすごく小さなことで満足するし、達成感も時には感じるし、そうすることによって、次が生まれて来るんですよね。意図的に、こんな事で満足しちゃいけない、まだまだだと言いたい人には、しんどいですよ。じゃ、何を目標にしたら良いのですか?嬉しかったら喜べば良いんですよ。」

まずは、メジャーリーガーとして史上30人目の3000本安打を達成した試合後、記者会見で語ったモチベーションに関する考え方をご紹介します。

成長を阻害している事実はありますから、メンタリティー的

には、あまり変わらないのかなという気もします。

メンタルトレーニングの現状について触れておきますと、根性論を越えた先にボジティブ・シンキングが生まれ、ただし、それは認知の変容、簡単に言えば「良い気分になる」という意味での気持ちの切り替え」には有効だが、モチベーションやパフォーマンスの向上には必ずしも結び付かないことが分かりました。そこで、如何にモチベーション(内発的)を高め、それを持続させるか、そのことによってパフォーマンスアップを実現するかという方向にトレーニングの主流が移ってきているようです。

続いて、別の機会の発言ですが、イチロー選手に満足はないのかという質問に対する答えです。

「僕は、一杯満足していますからね。(中略)満足したら、それが終わりだと言いますが、とても弱い人の発想ですよね。僕は、ものすごく小さなことで満足するし、達成感も時には感じるし、そうすることによって、次が生まれて来るんですよね。意図的に、こんな事で満足しちゃいけない、まだまだだと言いたい人には、しんどいですよ。じゃ、何を目標にしたら良いのですか?嬉しかったら喜べば良いんですよ。」

イチロー選手のような特殊な(?)個人の話では、あまり参考にならないかも知れませ

My Favorite Things

んが、あえて整理してみると、達成した結果に対する満足感と、達成に向かう過程で感じる満足とは、分けて考えた方が理解しやすいと思います。仮に何かを達成しなければ満足を感じられない（感じてはいけない）とすると、意識は常に足りないものに向くことになりますから、ほとんどの人は道半ばで挫折してしまうのではないか。

結果に対する満足は、いずれの楽しみに取つておけば良いのであって、そこへ向かう道中の経験も（そして与えられた課題も）楽しむことが出来れば、単純に考えても楽しさの総量が増えることになります。また、喜びや満足を感じる機会が増えれば、その行動を継続するモチベーションも高まりやすくなります。達成への近道は継続、継続への近道は日々の満足ですから、結果的に目標も達成しやすくなるということです。

とはいっても、達成した時の満足は、とても感じやすいのに満足ですが、残念ながら明確な答えは出でていません。アルファテック7でも、7・8 Hzと10 Hzの組み合わせで評価できるかなという気もしていますが、今後の人も多いと思います。では、ど

うすれば良いのか？その答えは、読者の皆様であればご承知の通り、MWTを実践することにあります。

MWTのキーワードは、期待感と満足感の反射形成でした。一流アスリートやイチロー選手を目指していくことも、よりよく生きるために脳使いの工夫を必要とすることがあります。されば、皆様にも関係があるはずです。

フロー・リラックス集中

細かく満足を感じる結果、得られる状態としてフロー（ゾーン）があります。先ほどの統計にもなりますが、達成感満足感が欠けた状態ではフローに入ることが出来ません。そもそも、フローの定義は「時間を忘れて没頭（没入）すること」ですから、緊張や雑念のない集中状態が必要です。

モチベーション

フローと脳波の関係についても、いくつか報告があるようです。しかし、残念ながら明確な答えは出でていません。アルファテック7でも、7・8 Hzと10 Hzの組み合わせで評価できるかなという気もしていますが、今後の人も多いです。

検証が必要です。



ちなみに、フローと呼ばれることになる状態を科学的研究の俎上に載せたのは、地質学者のアルベルト・ハイムで1892年のことと言われています。その後の1979年、心理学者のミハイ・チクセントミハイが正式にフローという概念を提唱しました。

当時は、「快樂（五感を通じた心地よさ、気持ちよさ）」「意味（自己実現や生きがい）」に続く幸せの第3形態として、幸福研究の中で定義づけがなされています。チクセントミハイは、行為それ自身に没頭している瞬間に、人は幸せや喜びを感じることが出来るという事を発見した訳ですから、単なる能力發揮の話ではありませんでした。

さて、モチベーションの源泉を数字などの目に見えるものに求めるよりも、自分の純粹な気持ちに従う方が望ましいということです。

ここまで話を進めた上で、もう少し掘り下げてみます。もし両方のモチベーションを同時に保持していた場合、パフォーマンスに与える影響は、どう変わるのでしようか。実は、内発的モチベーション単独との比較はもちろん、外発的モチベーション単独との比較でも、パフォーマンスが低下するという結果が出ていて、その理由をモチベーションの混乱に求めることが多いです。

例えば、純粹な興味から始めました。これが一般的な分類方法です。そして、パフォーマンスの発揮度は、前者の方が高まると言われていますが、それが、混乱がない分パフォーマンスレベルを維持できるという結果に繋がります。

より正確に言うと、内発的モチベーションと外発的モチベーションの“混乱”ではなく“循環”が起こっているという話なのですが、紙幅の都合もあります。

MWTの使い方によつては、個性化II本来の自分になると、いう過程が進行することもあります。すると、モチベーションの問題も変容して行く訳ですが、この辺りの話も含めて、より詳しい内容はMWT I級講座やインストラクター講座などでも説明していますので、気になるという方は、ぜひご参考ください。