アルファテック7
～不思議現象解明のツール③～

ジャイナ教 最高聖者 キルティーグル

インド占星術の権威バブルジと直弟子の矢田慶子さんの招きで昨年10月に2泊3日とあわただしくインドに行ってきました。5年前にもインドに行きましたから2回目になります。

せっかくのチャンスですから、脳波を計測する許可もいただきました。キルティーグルの右脳と左脳の脳波。キルティーグルと祝福を受ける私の脳波です。

それぞれがコヒーレントになる周波数が分かれば祝福の授受のメカニズムが分かるかもしれません。

最高聖者の体に触れることさえ恐れ多いのに、果たして了解が得られるのか心配でしたが、意外にも歓迎されました。

ジャイナ教は、インドで最も古いとされている宗教の一つで、その教えには「不殺生」「執着しない（ものを持たない）」などの厳しさがあり、ヒンズー教の8億人に対して200万人と非常に少ないのに、インド経済の20％を占めているそうです。

写真１ キルティーグルの祝福を受ける

これは「不殺生」の戒律が厳しいので農業には従事せず、多くの人が商業での経済活動をしていること、ジャイナ教占星術の的確さで経済活動が成功しているためだそうです。

食もベジタリアンに徹底していて、健康食としてユネスコの世界文化遺産に登録されている和食は完全に落第。食べられるものが無いのではないかと余計な心配をしてしまいます。

不食の秋山佳胤弁護士氏と同じメカニズムが働いているようで、バンアレン帯のエネルギーを取り込んでいますね。

図1はキルティーグルに祝福を受けているときの脳波。信号の中に7・8Hzのスローアルファ波と12・6Hzのファストアルファ波が強く含まれています。

下のコヒーレンスバーを見るとグルは盛んに7・8Hzのスローアルファ波が出ているのが分かります。その影響を受けてか私も7・8Hzが盛んに出るようになり、これが祝福を受けるという意味なのかと思いました。

どのようなメカニズムが働い

ているのかわかりませんが、2人が7・8Hzでコヒーレントにもなったのです。

7・8Hzは自律機能や免疫機能が活性になりますから祝福を受けると、自らの自律機能と免疫機能が活性になるので健康になるのだと思われます。

図3は、ロシアのトムスクで観察され、毎日ネットで公開されているバンアレン帯から発信される電磁波の実測データです。

キルティーグルの脳波にはこれらのスペクトルが含まれているので、天からのエネルギーを吸収して活用しているのではないかと思います。

図1 キルティーグルから祝福を受けたときの脳波

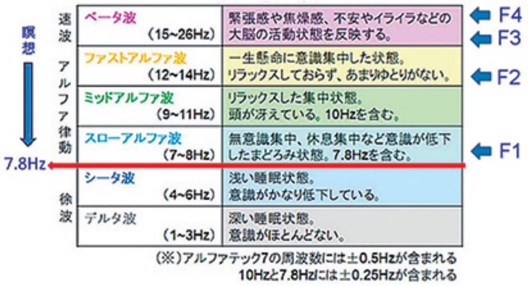


図2 脳波スペクトルはバンアレン帯と共鳴

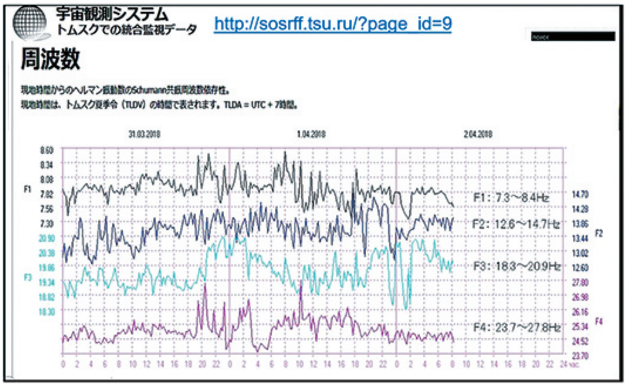


図3 バンアレン帯のプラズマ振動

人はなぜ寝るのか

前回のVOL・10で報告しましたが、何度も追試して、日本医療催眠学会にも発表しましたので、確認の意味も含めて報告します。

これまでにさんざん語られてきましたが、人はなぜ寝るのでしょうか？

世界一の睡眠研究所と豪語するスタンフォード大学睡眠生体リズム研究所長の西野精治氏も、その著書には睡眠不足の不具合を列挙して、睡眠の本質に触れる説明がありません。

睡眠を十分にとらないと脳の機能全般にわたり正常な働きが損なわれることを示し、睡眠の大切さを強調しています。

確かに睡眠不足の状態では、お互いに体験したように、感覚が鈍り、創造力と思考力が失われ、体調がすぐれません。

スタンフォードの西野氏も、組織力による多くのエビデンスを掲げ、理想的な睡眠は7～8時間だと主張しています。

ただ気になるのは7～8時間

アルファテック7

～不思議現象解明のツール③～

の睡眠中の脳波を観察した記述が全くないことです。臨床脳波計では長時間の脳波計測に適していないのでやむを得ません。

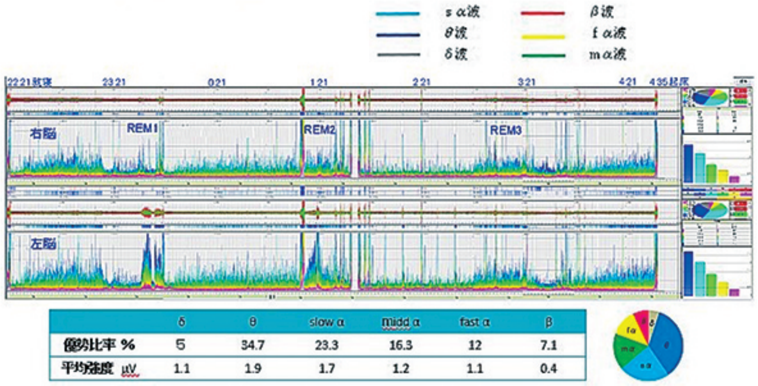
前頁の図2は世界的に認められている脳波と意識状態を示す表です。アルファ波の7～14Hzは志賀がこれまでに主張してきた区分ですが、多くの分野で採用されています。

図2の7・8Hzを境に周波数の高い領域が覚醒状態、それよりも低い周波数は睡眠状態だとされてきました。

睡眠の脳波はθ波かδ波なのですが果たしてそうでしょうか。チャンスですから実際に睡眠中の脳波を計測してみました。

睡眠中の実際の脳波

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してください。睡眠の質を評価できますし、良い睡眠へ改善することが可能なのです。



	δ	θ	slow α	midd α	fast α	β
優勢比率 %	5	34.7	23.3	16.3	12	7.1
平均強度 μV	1.1	1.9	1.7	1.2	1.1	0.4

図4 睡眠中の脳波

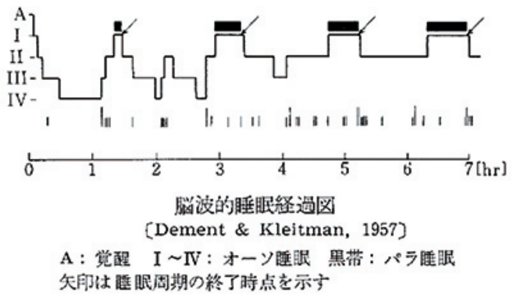


図5 睡眠中の脳波的経過図

5回ほど計測しましたが結果ほとんど同じでしたので図4にその一例を示します。

プログラムの都合で、30分毎にデータをハードディスクに書き換えるためのデッドタイムが1秒ほど生じますが問題ないと思います。6時間半ほどの睡眠時間ですので、30分毎の7つのデータを貼り合わせました。

図5は入眠から覚醒までの睡眠状態を示す図で古い論文ですがいまだに引用されています。図のパラ睡眠がREM睡眠で、オーソ睡眠がNON-REM睡眠に対応しています。

睡眠の深度を4段階に分けていますが、具体的なパラメータが分かりません。δ波の出現%が多いと睡眠が深いという説もありますが、実際に測ると、あまりδ波は観察できません。

ショートスリーパーの脳波

世界一の睡眠研究所の結論が人は少なくても6時間は寝ないとだめになると警告しています

が、なんと45分の睡眠で8年間も元気で過ごしている人がいます。堀大輔氏です。

脳波に興味を持ち、アルファテック7をお求めいただいたので睡眠中の脳波を計測していただきました。その一例を示したのが図6です。

確かに45分睡眠ですが、入眠から11分間がポイントで、普通の人の6時間睡眠の中でのREM状態を11分に凝縮しています。

この11分間で、バンアレン帯のエネルギーと揺らぎ情報を効率よく吸収しているようです。

最近は30分睡眠になったそうですが脳波的には同じですね。

図7に示すように人は寝ているときにREM睡眠で天界と繋がり天界から揺らぎ情報を受け取っていると思われます。あくまでも仮説ですが、ほぼ確かです。

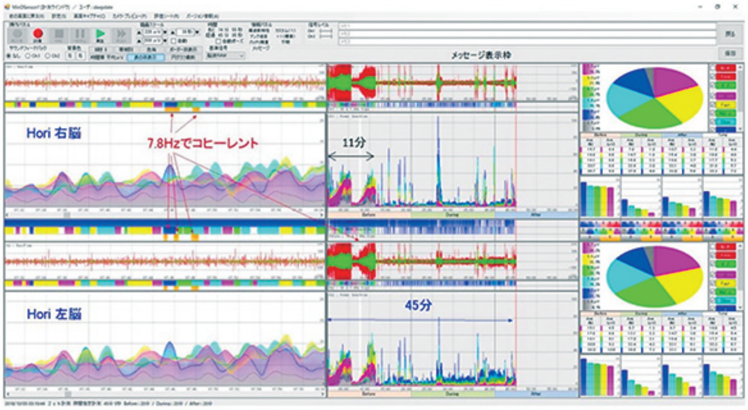


図6　ショートスリーパーの睡眠中の脳波

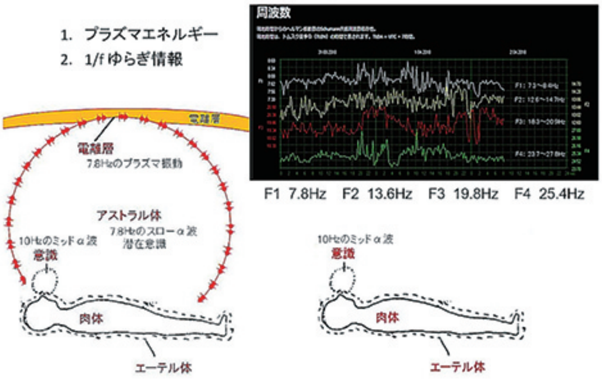


図7　睡眠中の天界との共鳴の想定図

ヨガ行者 成瀬雅春氏との対談

天界と繋がる超人成瀬雅春氏も紹介します。本誌の前進アルファサイエンスで、1985年に対談をお願いして掲載しました。

東京・高田馬場のヤマハホールでパネルディスカッションがあり、成瀬先生の空中浮揚の講演をそばで聞いたのがきっかけです。

隣の席だったので、本当の話ですか？ぜひ見たい！とお願いしたら、どうぞ、ということで先生の事務所を訪問した経緯があります。それから懇意になり、いろいろお付き合いいただいています。

今回の対談は間に合わないので次号VOL・12に掲載しますので楽しみにしていてください。

「時間と空間、物質を超える生き方」（出版社：ヒカルランド）をもとに興味あるお話をたくさん伺いました。

対談中の脳波測定もお許しをいただいたのでその結果も報告します。やはり、空間の場とのカップリングが大きいと思いました。

左の写真は時間と空間を超越したといわれる空中浮揚と体が希薄になった状態だそうです。

開催レポート

MWT協会 WEB勉強会

1月20日開催　メンタルウェルネストレーニング勉強会
～不安解消のためのMWT～

2月28日開催　指導者のためのビジョントレーニングフォローミーティング
～有資格者限定WEB勉強会～

今年より「ビジョントレーニング・ニューロフィードバック（脳波）指導者資格認定講座」と並行してスタートした「WEB勉強会」のレポートをお届けします。

レポート：斉藤義生

メンタルウェルネストレーニング勉強会
～不安解消のためのMWT～

1月20日開催

MWT協会として初の開催となる今回の勉強会は「不安解消のためのMWT」というテーマで講師は首席指導講師の住友大我先生でした。また初の開催という事で志賀一雅会長にもご参加いただきました。

テーマ講義では「そもそも何故人間は不安になるのか？」のメカニズムから紐解いていく、という内容からいかに不安を解消するか？という解決案までが提示される内容で「不安と恐怖の違い」などがとても印象的でした。

今回の参加者の方は「MWT資格をお持ちの方」と「一般の方」がちょうど半分ずつおられる、という構成でしたが初めての方にも資格者の方にも気づきの多い勉強会でした。

また興味深かったのは参加者の約半分の方が、音声のみ（映像なし）でのご参加でした。

日曜日の10時00分からの開催だったので、参加者の皆様にはいろいろとご苦労をおかけしました（笑）

指導者のためのビジョントレーニングフォローミーティング
～有資格者限定WEB勉強会～

2月28日開催

この勉強会はビジョントレーニング指導者資格者のみを対象として四半期に1回のペースで開催し、新情報の共有はもとより資格者の皆様との質疑応答やディスカッションを通じて個々のスキルアップを目指す試みで今回が初の開催となりました！

この日は20時00分からのスタートでまず最初に今回特別にご参加いただいた志賀会長からのご挨拶から始まり、その後教室でレッスンを終えられた岸浩児先生が登場されミーティングがスタートしました。「参加者の方から事前にいただいた質問やご意見に岸先生がお答えしつつディスカッションを実施する」という流れで進みあっという間の2時間でした。

参加者（指導者・保護者）のそれぞれの立場から、現場でどのように対応して行けばいいのか？などに関して貴重な事例を皆様と共有できた貴重な時間でした。

イプラスジム福井

レポート：斉藤義生

イプラスジム福井

〒910-0015
福井県福井市二の宮2丁目3-45
https://eplusjim-fukui.jimdo.com

お問い合わせ
0776-37-4655
fukui@eplus-gym.jp

MWT協会認定ブレインマスターSS級講師
MWT協会北陸支局長
イプラスジム福井代表
宮谷 伸一

今回は福井県福井市で「イプラスジム福井」という脳力トレーニングジムを10年以上に渡り運営されている宮谷伸一さんにインタビューを行いました！

イプラスジムにおいては「メンタル・ビジョントレーニング」を中心とした脳力トレーニングを実践でき、「小学生からシニアの方々が毎週通える脳のトレーニングジム」というコンセプトで多くの方にトレーニングを提供しておられます。

宮谷さんは本年度より当協会内に設立された「ビジョントレーニング推進委員会」の副委員長にご就任いただき、イプラスジムでのご活動と合わせ北陸でのビジョントレーニングの普及にご尽力いただいております。

今回は宮谷さんにビジョントレーニングとの出会いからのお話をお伺いしました！

今後、ビジョントレーニング指導をスタートされる方の大きなヒントになると思います！

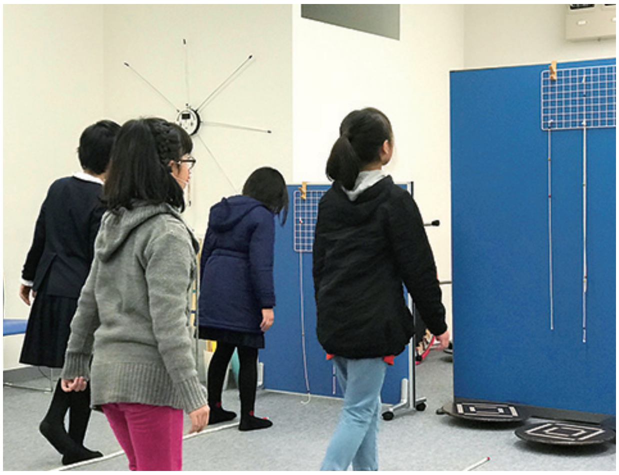
A ビジョントレーニングとの出会い

イプラスジムでのトレーナー養成講座受講がビジョントレーニングとの出会いでした。

当時の私は主にメンタルトレーニングに興味があったため、なぜ脳力開発に「目」が必要なのか分かりませんでしたが、自分ができなかったこともあり、その重要性を痛感いたしました。

B 教室を開校したきっかけ

前オーナーさんの下、トレーナーとして仕事をさせていただいておりましたが、元々独立志向が強かったことやこの仕事が楽しい、人の為になる事なので、前オーナーさんから引き継ぐ形でスタートいたしました。



C 現在の手ごたえ

開業当初はまだ、どことなく「怪しい」というイメージがつきまとう感じでしたが、全国の皆さんや様々なメディアでの発信等により、払しょくできていると思います。加えまして、県をあげて近視予防に力を入れておりそこからビジョントレーニングが、学校でも取り入れられ始めるなど認知も広がりつつあります。

D メンタルへの取り組み

元々、極度の緊張症で頭が真っ白になることが大事な局面で起こっていました。メンタルトレーニングを行うことで、大人数の講座や生放送にもきっちり対応できる様になりました。色んな局面で人の心は揺れ動きます。それが、一生続き苦しむ元でもあると思います。『如何なる時も心穏やかに・・・』このメンタリティーを手にすることが究極だと思います。

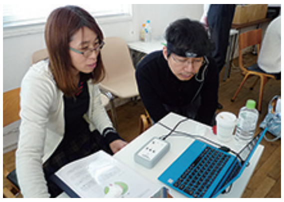
E 今後の夢、抱負

『あらゆる方にビジョントレーニングとメンタルトレーニングを！』これをモットーに皆さんと協力して日本に普及をして、困っている方によくなっていただきたいです。狭いエリアでいえば、北陸に根付かせることを目標にしています。その為に、事業所の開設をしていきたいと考えております。

F 読者へのメッセージ

学校での成績やスポーツでの成績は、木で例えると「実」だと思います。実をみのらせようとするならば、しっかりとした幹と根を張らないといけません。

私たちは、「実＝成績」に目が行きがちですが、生きていく上で人間もしっかりとした幹や根が必要です。幹や根をしっかり育てる（土台をつくる）サポートをするのが私たちの役目・仕事だと考えております。



ニューロフィードバック指導者資格認定講座【2級～1級】レポート

2019年 1月 25・26日（土・日）東京会場
2019年 2月 2・3日（土・日）大阪会場

レポート：斉藤義生

2019年より新たにスタートした、この講座はMWT協会長である工学博士、志賀一雅が約50年に渡り研究を重ねてきた「脳波」について学び、本当の意味で「一般の皆様の脳力発揮のためのノウハウ」として、フル活用していただくために立ち上げた講座です。2018年に関係者モニターを繰り返し、今回初めて一般の方に向けて開催した講座はどんな内容だったのか？をこのレポートでお伝えします！

◎２級資格認定講座とは?…
目的「取扱に関するノウハウを共有」
正しく計測・評価し被験者に伝えるノウハウを学ぶ。
認定者はニューロフィードバック装置（アルファテック7）の特約店として卸価格での本体購入が可能。

◎１級資格認定講座とは?…
目的「アルファ脳波分析カウンセラーとして認定」
「脳波を指標としたカウンセリングならびにデータ分析を行うノウハウ」を身に付け更なるビジネス活用を可能にする。
特約店として更に低い卸価格での本体購入が可能。

受講者の方よりのメッセージ

ニューロフィードバック指導者1級資格者
MWTインストラクター資格者
久木田 佳苗 さん

協会としては初の認定講座ということで、2日終始ワクワクドキドキ～！
脳波計の読み解きは本当に奥が深いしまだまだ解明できていないこともたくさんあるようですが、素晴らしい能力を発揮している方の脳波はたしかに共通点があるのだそうです。
今回は偶然にも志賀先生のお隣で二日間学ばせていただき、隙間時間の余談も吸収したいことばかり！もうアンテナビンビン立ちまくりでした！
ここで改めて感じたこと。
★人の脳の素晴らしさ
★空間の電磁波との共鳴
よく理解して生かさないなんてもったいない！
あらためて“子供がどうして環境が大事なのか”ということも再確認しました。
そして「意外と自分のことはわかっていない」この脳波計は「客観的に自分を知る」という上で有効活用したい。
なにかを達成したい人！ストレスと上手に向き合いたい人！などに、おすすめです！

●●●●ご参加いただいた皆様の声！●●●●

参加者全員で脳波の評価を検討でき、さまざまな事例も含め見れた貴重な時間でした！ また今後、指導者として活動していけるよう引き続き計測を続けます。

装置の開発の経緯を知る事ができ、かつ具体的な使い方を知る事ができて良かったです！ またさまざまな目的を持つ受講生の方と学べた事がとても参考になりました！

脳波測定でもっとその人の状態を読み解きができるよう参加しましたが「自分の思い込みの解決」や「子ども、赤ちゃんの脳波」など、さまざまな場面で脳波計測を役立てる事ができると思いました。ありがとうございます！

志賀先生、住友先生の説明、また講座資料がとてもわかりやすく改めて脳波の世界はグローバルだと感じました。

ご参加いただいた皆様ありがとうございます！
さらにニューロフィードバックを多くの方にお役立ていただけるよう学び続けて行きましょう！

MWT協会認定
ブレインマスターA級講師
（MWT1級, VT2級, NF1級）
※2018年度終了時点

千葉 敦子
（青森県）

2019年より新たにスタートした「ニューロフィードバック指導者資格認定講座」
ここで資格を取得された千葉敦子さんが開催されたイベントのレポートならびにインタビューを掲載させていただきます。今後、脳波をどのように活用して行くか？のヒントが満載です！

ニューロフィードバックイベントレポート

2月9日、10日は「脳波測定体験会」として、二日間にわたり12名の方の脳波測定をしました。ご夫婦や親子で来てくれた方もいらっしゃいました。

①平常時、②好きなことをしているイメージ、③苦手なこと、嫌なことをイメージするなど、変化を加えての測定。測定と評価の読み解きは、相手の方との対話も大切なのではないかと感じています。波形や数値の意味をそのまま伝えても、本人が自分のことに繋げられなかったらなんの気づきにもならないからです。

ある方は、100名以上の講演会講師を依頼されて、それが心配でストレスになっているということを、嫌なこととしてイメージしてもらったのですが、アルファ波が優位に出ていたので「心配ではあるけれど、やる気がないわけでもなく、喜びでもあるのではないですか？」と訊ねると、あっさり「それは、ありますね」と答えました。

「脳波の検証を確かなものにする」ということも、対話しながらヒントを得ています。

測定する側も学び多き二日間でした。

interview

A ニューロフィードバックとの出会い

もともとは知り合いの方を通じて測定したのですが、脳波測定というと、頭のあちこちに線が繋がっているものを装着するのではないかと思っていたので、こんな簡単にできるのか？と驚きました。その後、何度も測定する機会がありましたが、その正確性に驚いたことを憶えています。

B 現在の手ごたえ、成果

測定された方がよく言われるのは「脳波は面白いですね」ということです。

脳波を通して、ストレスとなっている事柄を改めて自分自身が認識して、自分と向き合うことができるツールになっていると感じています。

C メンタルへの取り組み

志賀一雅先生の「よかった、ありがとう」を子どもから大人、スポーツ選手にも伝えています。体調管理や目標達成のために、世界一簡単で強力なメンタルトレーニングだと考えています。奇跡のようなことが起こっているので、これからも続けていきたいです。

D 今後の夢、抱負

現在、メンタル、脳波と合わせて目を通じて脳を鍛える「ビジョントレーニング」の指導も行っているのですが、教育の現場に、ビジョントレーニングとメンタルトレーニングが当たり前のこととして受け入れられる環境を創りたいです！

子供達や保護者、どのように指導していったら良いのか悩んでいる先生方に、様々な立場の人達とも協力し合って、浸透させていきたいです。

E ニューロフィードバックについて読者へのメッセージ

実際に脳波測定された方の中で、「この測定機はどうしたら買えるのですか？」ときいてくれる方もいます。それほど興味深く、魅力的なものだということだと思います。

様々な分野の方とのコラボが今後さらに増えてきそうでとても楽しみです！

Softly, as in a Morning Sunrise

住友大我／MWT協会副会長

メンタルウェルネストレーニング（以下MWT）基礎課程認定講座のDVD教材（自宅学習用教材）を、ご存じでしょうか？普段のMWT講座は東京・大阪を中心に開催しているため、「会場が近ければ受けてみたいけど…」という声を頂戴することがあります。そこで、会場に足を運ばなくとも基礎的な内容を学べて認定資格も取得できるように開発したのが、この教材です（※）。

（※）2019年1月〜、MWT、ビジョントレーニング、ニューロフィードバック（脳波）に関するWEB勉強会を始めました。ビジョントレーニングだけは有資格者限定ですが、全て無料で開催していますので、ご興味がある方はMWT協会のWEBサイトから、お申し込みください。

現在では、MWT指導者1級資格認定講座の参考教材としても使用していますが、このエッセイを書くに当たり、久し振りに全編を見返してみました。まず感じたのは、自分が映っていると落ち着かないなぁということでしたが（講師が私なもので…）、"基礎"課程認定講座としてはコンパクトに要点を押さえていると思います。教科書的な感じで、MWT2級以上の講座への導入や復習としても役立ちそうです。

過去のことなので朧気なところもありますが、撮り直しは全部で4〜5回くらいだったと記憶しています。そのうち1回は、空調を切り忘れたことによるNGでした。話している途中で気づいてはいましたが、「もう話し始めてるしな〜」「ひょっとすると影響ないかもな〜」とか考えながら、結局不採用テイクになりましたね。また、収録時に用意したのはA4一枚の進行表だけでしたので、きれいにまとまっているというよりは、まあまあライブ感がある内容に仕上がっているようです。

今回は、MWTを紹介する意味でも、初心を思い出す意味でも、改めて視聴した感想を交えながらDVD版基礎課程認定講座の解説を試みようと思います。少々長くなりますが、よろしければ最後までお付き合いください。

はじめに 〜MWTの沿革〜

MWTの前身であるSRP（Self Regulation Program：自己恒常性開発プログラム）から名称が変わったのは、"専修学校教育重点支援プラン"という文部科学省委託事業に採用されたことがきっかけでした。『学生の心の健康を増進し学習意欲の向上をはかる「メンタルヘルストレーニング」の導入と実践』というプロジェクト名が影響していたのかも知れません。私の説明も、教育現場を意識した内容になっています。

これから詳しく述べて行きますが、MWTの最重要テーマは"脳力"という脳の働きの反射形成で、「健康」も「意欲向上」も、その脳力を発揮すれば自ずと実現するものです。したがって、殊更に健康を意識する訳でもなく、無理やり意欲を高めるようなこともなく、気分よくトレーニングを継続すれば結果は後から付いて来るというスタンスがMWTの特徴と言えるでしょう。

A.自力で心身の調子を整えるMWT

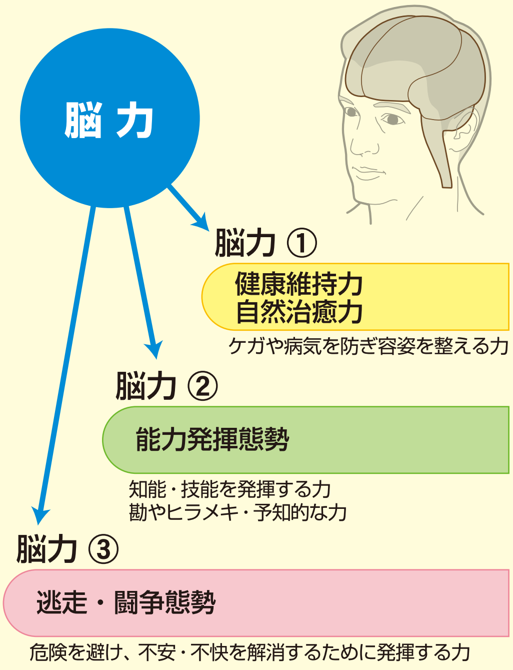
このパートでは、はっきりとメンタルヘルス寄りの説明をしています。テキストに掲載されている図も、収録当時はカウンセリングとの対比でしたが、より正確を期して今はメンタルヘルスとの比較に変えました。

メンタルヘルスにとっては健康か不健康かという"状態（のグラデーション）"が重要であり、一方のメンタルトレーニングにとってはトレーニングに臨む"態度"が重要であると、個人的には解釈しています。やる気の無いトレーニングが無意味とは言いませんが、主体性を持って前向きに取り組む方が効果的なのは間違いないところです。したがって、トレーニングへの動機づけがトレーナーとしての最初の勝負ポイントであり、知識だけでは補えないという意味でも差が付きやすい課題だと思います。

自宅で学べる教材の利点を挙げておくと、自分のペースで進められることに加えて、他人に相談せずとも自分の意志さえあれば始められることも大きな要素でしょう。メンタルという分野から考えると、誰かの話を聞きに行くとか相談に行くということに躊躇いを感じる人も多いと思いますので。

B. 脳の働き＝脳力

脳力という考え方はMWTのキーコンセプトであるため、映像の中でも色々な表現で説明していますが、肝心なのは、人間に元々備わる脳の働きを、きちんと発揮できるようにしようということです。脳力①②はもちろん③も大切な機能ですし、全てがバランス良く発揮されるためにはMWTが有効ということを伝えようとしています。



一人の現代人としては、日々快適に変化する生活環境に順化してしまい、まだまだ残る不便を不満に思う現実があります。その一方、これだけ便利が増えれば、人間としての機能、その中でも特に身体の機能が低下して必然と感じる自分もいます。今さら後戻り出来る訳ではないのでしょうけど、そもそも脳と身体は不可分の関係にありますから、脳力という観点からも身体を疎かにするのはよろしくないと再確認しました。

MWTも、身体の状態変化を利用しながらメンタルにアプローチします。心の状態が身体に表れたり、身体の状態が心に影響したりすることを踏まえれば、MWTもビジョントレーニングも相互に高め合うものなのでしょう。この辺りは、瞑想と運動の関係という観点からも更に理解を深めたいところです。

ついでに、これはどこかで書いた気もしますが、「実力を発揮できなかった」ということは無く、もし環境や状況に左右されるとすれば、それは、そういう段階に在ることを示しているのだと思います。ブックスマートとストリートスマートの違いで説明されることもありますが、実力が高まるにしたがって条件を選ばなくなるというのは事実として言えることでしょう。

C. 脳力と意識の関係

(1)脳の3層構造

ポール＝マクリーン博士の説を基にした考え方だと思うのですが、最近は、あまり使わなくなりました。それでも、本能的な快と理性的な快が噛み合えば理想的というのは、未だに、その通りだと思います。

これは、ある人に向けて書いたことなのですが、身近にいる生き物の中では（飼い）猫が、その理想に近い生き方をしているような気がします（もちろん猫の本音は分かりませんので、あくまでも人間である私の偏見に基づく印象です）。

達成すべき目標など明確に意識することも無く、必要以上に頑張らなくとも、気が付けば周りの人間があくせくと動いてくれる（しかも当の人間は、そのことに喜びすら感じている）。面倒事には顔を出さず、媚びないくせに自己主張はするが、結局なぜか愛されてしまう（それでいて一匹でも生きていける）。毎日が新鮮で、迷いがなく憂いがなく、ある種の完成された生き方に羨望の眼差しを向ける日々です（そして、誰よりも快適な場所をよくご存知ですし）。

人間には気合と根性という最終手段がある訳ですが、そんな未完成な人間だからこそMWTで労ることも必要ではないかと、ふと思ってしまいました。

一つ、理解が難しいと言われる内容を説明しておきます。「主観的満足を積み重ねると、やがて客観的満足も得られる」という表現ですが、例えば心から夢中になれることを突き詰めて行く（主観的満足）と、最初は誰からも見向きもされなくとも、やがて注目する人が現れて評価も高まって行く（客観的満足）というような意味です。「世界を変えるのはオタク」と言われることもありますが、変化を生み出す原動力は興味や好奇心であって、社会的な価値を謳うのは後づけなんてことは、よくある真実だと思います。

(2)意識とホルモン

ホルモンの働きについて色々と解説していますが、ホルモンの種類や作用を細かく覚えること＝MWTを深く理解することでは無いように思います。理論的背景を学ぶのが大切なのは言うに及ばず、ただし、それよりも期待感と満足感の反射を形成する（実践して体感する）方が遥かに重要で、その時に分泌される物質の効果は、

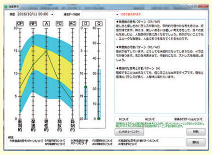
ひとまず脳力①②③と関連させておけば十分でしょう。

そして、トレーニングのレベルが上がり、安定した結果を複製するために客観性や汎用性が必要と感じた段階で、ようやく裏づけとなるメカニズムを詳細に理解すれば事足りるはずです。

と言いながら、おまけとして付け加えておくと、アドレナリン・ノルアドレナリンが分泌される状態では筋力の微細なコントロールが利かなくなるため、ただただ大きなパワーが発揮されてしまうという難点があるようです。いずれにしても、身体や動作に変化をもたらすことから、心と身体を繋ぐもの、意識と無意識を繋ぐものとしてMWTではホルモンを紹介しています。

D. 無意識の自我状態（エゴグラム）

講座内の限られた時間でエゴグラムを説明し切ることは不可能なため、最低限の話しかしていません。詳しい内容は「エゴグラム&メンタルトレーニングWindowsアプリ」という商品を開発しましたので、そちらをご参照ください（メンタル・ビジョントレーニングストアで販売中）。



余談として申し上げておくと、プロフィールのパターンを数多く覚える必要は無いと思っています。基本的な評価基準さえ、きちんと押さえておけば、あとは臨機応変に対応できるようになりますし、その方が応用範囲も広く効率的です。こちらも、より詳しくは「エゴグラム・メンタルチェックのための集中講座」で説明しています（19ページ参照）。

E.「ココロを元気にする」実践トレーニング

(1)簡単な運動を通じて満足感を刺激

テンポ116のリズム運動です。リアルの講座では時々紹介していますが、テンポ116について詳しく知りたい人には、「ツキを呼ぶ魔法の音楽 絶対テンポ116」（片岡慎介・著／ビジネス社）をオススメします。MWT協会長の志賀による脳波計測の結果、アルファ波が増えたという解説が画像と共に掲載されています。

(2)緊張からリラックスへの反射形成

段階的リラクセーション法として、広く実践されているトレーニングの応用版です。トレーニングの継続には"体感"が鍵になりますので、身体状態の変化が実感を生みやすく、その分かりやすさが受け入れやすさに繋がっているのかも知れません。自律神経やホルモンなど、色々な角度から理論づけ可能な手法ですが、どれも目に見えず具体的に確認しづらいですから、まずは実践を通じて体感してもらう方が良いと思います。タイトルにあるように、結局は脳の反射を形成するためのトレーニングですので。

また、全てのトレーニングに当てはまることとして、いざという時（困った時）だけ神頼み的に実践しても効果は薄いはずです。それは例えば、好きなアスリートの動きを真似て同じようにプレーしようと思っても、すぐには頭も身体も追い付かないのを思い浮かべれば分かりますよね（そもそもニューロンのネットワークが構築されていません）。身体を鍛えることと比べると、実感しにくい心の成長ではありますが、メンタルの限界がフィジカルの限界を作るとも言われるように、どちらも日頃のトレーニングが欠かせないのは否定しがたい真理でしょう。

(3)リラックスした集中への反射形成

自律訓練法に基づいたトレーニングです。ここまでの（1）〜（3）は、全て身体を利用したトレーニングで、身（フィジカル／ボディ）と心（メンタル／マインド）を一体にする方法でもありました。また、身体は露出した脳とも言われますから、身体を調整（調身）しながら、脳を介して、心を調整（調心）する効果もあります。

それから、受動的注意集中については"強い目的意識が制限を生む"という意味でもあると個人的には解釈しています。（1）リズム運動の「言語脳を働かせない」に通じる話かも知れませんが、目的志向が強まれば、理想を求める「べき論」的な発想から否定的な思考が生まれやすくもなるでしょう。そうした意識の呪縛から解き放たれて、心の柔軟性を取り戻すことは自律訓練法（瞑想）の狙いとも言えますから、仮に気持ちが落ち着かず雑念が浮かんだとしても、それすら否定せず、あるがままに任せて実践する方が、より本質的です。

(4)ポジティブ回路を強化

MWTも、日課として淡々と繰り返す（繰り返せる）ことが大きな成果に繋がるのは言うまでもありません。毎回「さぁやろう」と意志を要するようでは、外発的モチベーションに頼ることも多くなりますし、勢い、継続も不安定になりやすいものです。また、"意志力"という貴重な資源を浪費して自我消耗に陥りやすくもなりますので、顔を洗うくらい何気なく実践する（実践できる）ことが脳力の礎を築くには不可欠でしょう。

そのために最適なのが、このトレーニングです。MWT講座

では「思い方の練習」として紹介する内容ですが、もちろん、これも"脳の反射形成"に向けた有効な方法と言えます。普段から気持ちの切り替えが下手な人が、大事な場面になると、なぜか上手に切り替えられるというのは考えにくいですよね。そこで、日頃から脳力①②を発揮しやすくしておいて、だからこそ、ここぞという場面でも脳力①②が発揮されやすくなることを想定しています。

1日のスタートは前日の睡眠からとも言われますし、1日5回の実践を積み重ねると、1週間で35回、1か月で150回実践することにもなります。思い方の練習は、実践するかしないか、その違いしかありません。習慣化すれば、やがて無意識に思えるようになるので、明日と言わず、今日から試して欲しい内容です。

(5)言葉の力を利用して無意識行動を変える

中和公式と節制公式については、"する"ことを意識しているよね(※1)というツッコミを入れたくなりますが、有名な言語公式ですので尊重してMWTにも導入しています。個人的な見解としては、具体的な身体活動(行為/動作)を伴う意識については、信号が発信されてしまった後で取り消すことは出来ないが、「負けない」などの、ある状況を否定する場合は少し違うのかなという気もしています(※2)。もちろん、否定ではなく、素直に「勝つ!」と肯定できるメンタリティーの方が望ましいとは思いますが、やはり最強なのは、価値観と行動が一致した上で心から楽しもうという意欲を持てている人でしょうね。

(※1)例えば、「左に曲がらないように」と思った時点で左に曲がる"意識=イメージ"は生まれているため、その後の行動に何らかの影響を与えるはずということです。"シロクマ効果"と言った方が分かりやすいかも知れません。

(※2)「負けない」と思う時、それが例えば"不安"の裏返し表現であったり、「○○に負けない」という○○に意識が向いてしまったりするようであれば、マイナス要因として働き得るということではないでしょうか。

別の視点から考えると、否定には未来が無いとも言えるかも知れません。否定で終わらせず、では、どうするのか、どうしたいのかということを考えた先に生まれる意志によって未来は作られるものです。したがって、最後は肯定に辿り着くことが、人生を切り拓くために必要なステップだと思います。

(6)満足回路に目標を組み込む

イメージする際に重要なのは、イメージそのものよりも、その時の感覚と感情であるというようなことを話しています。もちろん、もっと平易に表現していますが、イメージに対する価値形成に成功すれば、その先の行動に方向性と推進力が生まれるはずです。これこそが、目標達成に向けたイメージトレーニングの一つの役割であり、"種"を早く大きく"花"に育てるための強力な動因にも成り得るものでしょう。

イメージの影響力を考えると、「現実と(感じるもの)は脳が作り出した幻想」という話とも繋がる気がしました。記憶(と呼ぶもの)も、ニューロンのネットワークに組み込まれた情報に過ぎないのかなと。だとすれば、発想はもっと自由で良いはずですし、その自由を妨げる最大の障壁は"意識"と"経験"にあるということを、ぼんやりと考えています。

F.脳力発揮のポイント

まとめの部分ですので、反射による「期待感と満足感の循環」という話をしています。細かい理屈はさて置き、結果的に、これが身に付けば実践としては大成功です。順風満帆な時は疎かにしがちですが、苦しい場面でこそ脳力が試されますから、継続は力なりを忘れずに実践して欲しいと思います。

G.脳力発揮の習慣術

一晩眠ると気持ちをリセット出来るなら、それは素晴らしい脳力であると再認識できます(「食べると…」「飲むと…」というのは、依存も有り得るので好ましいとは言い切れないかなと…個人的には思います)。とにかく、まずは生活習慣が最も大事ということです。

補遺1.
自律性解放について

主として、自律訓練法を長く深く実施する場合の反応です。したがって、通常のMWT程度であれば、あまり神経質になる必要は無く、一応、目を通しておけば良いくらいの心持ちで構いません。

今後の流れ~最後に

だいぶ脱線しながら話を進めて来ましたが、MWT協会では、MWTも、ビジョントレーニングも、ニューロフィードバック(脳波)も、本来の脳力を、きちんと発揮するための効果的な方法ということで提案しています。

このDVDでは、ほとんど触れていませんが、MWT2級以上の講座では、メンタルと脳波の関係を解き明かしながら、より深く内容を掘り下げて行きます。機会があれば、映像か会場でお会いしましょう。