



アルファテック7

～不思議現象解明のツール⑤～

ヴィオラとお経との 即興演奏

以前に萩原薫さんがヴィオラ演奏しているときの脳波を測ると右脳と左脳と18Hzで頻繁にコヒーレント（位相が揃う）になり、その時に奏でる音に心地のよいビブラートがかかる要因ではないかと思っていました。

一方浄土宗法音寺の佐賀和尚の読経のときにも右脳と左脳と7.8Hzで頻繁にコヒーレントになり読経の声にも7.8Hzの強いビブラートがかかっていました。そのビブラートを分析してみたところ、揺らぎの周波数を1/2すると出現頻度は見事に1/2の規則性になっていました。

自然界に存在する心地の良い刺激は1/2 ゆらぎであると言われていています。小川のせせらぎや穏やかな日の波の音。そよ風や夜空の星の瞬き。そよ風に揺れる木の葉も同じです。

また私たちの体も細胞の変動の集積ですが穏やかな状態では例えば呼吸のリズムや心拍の動きも機械的な一定の周期性ではなく変動があり1/2揺らぎであると報告されています。

これらの事実をまとめますと、地球上の全ての変動は機械的な一定ではなく、さりとて無秩序でもないある種の規則性がありそうです。

その源を探るとどうも電離層のプラズマ振動ではないかと思

われます。シューマン共鳴です。ロシアの宇宙監視センターから2017で公表されている4種類の電磁波も恐らく1/2揺らぎだと思われれます。

そこで思いついたのが同じ揺らぎの強いもののアンサンブルです。そして実現したのが写真に示す法音寺でのヴィオラ即興演奏と読経でした。お二人にも快諾いただいて打ち合わせも多くの即興演奏でしたが最高にうまくいきました。

演奏者の脳波や読経者の脳波、それを聞いている人の脳波など見事に7.8Hzでコヒーレントになりました。その一部を図1に示します。上段がヴィオラ演奏の萩原薫さんの脳波で、下段が読





写真1 法音寺での実験の様子

経の佐賀和尚の脳波です。
 図1の↑で示したところが7.8Hzでコヒーレントになっているところ。
 脳梁で繋がった右脳と左脳とですらコヒーレントにはなかなかならないのに、電気的な繋がりのない二人の脳波が7.8Hzでコヒーレントになる。
 これは明らかに空間に存在するバンアレン帯からの電磁波である7.8Hzが介在している現象と考えていいでしょう。まさに天が二人を繋げたと言ってもいいと思います。



図1 ヴィオラ（上段）とお経（下段）とのアンサンブルの脳波

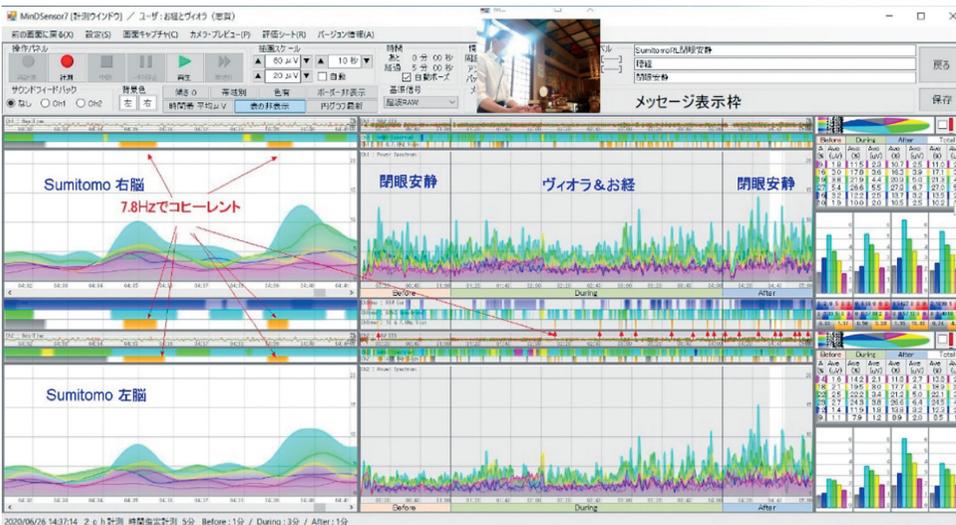


図2 ヴィオラとお経のアンサンブルを聴いているときの脳波

図2にヴィオラ演奏と読経のアンサンブルを聴いている住友所長の右脳と左脳との共鳴を示します。

閉眼安静時に右脳と左脳との脳波の位相が揃っていないのに、アンサンブルを聴くに依り揃いだして最後の閉眼安静状態では

ほぼ完全に揃ったと言えます。図で青色表示は位相が同相で赤の場合は逆相で、位相が揃わない場合は白表示になります。

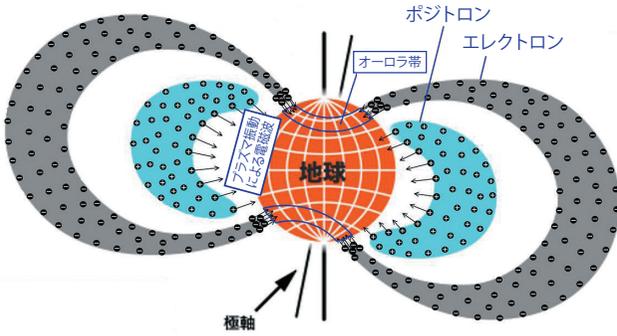


図3 バンアレン帯

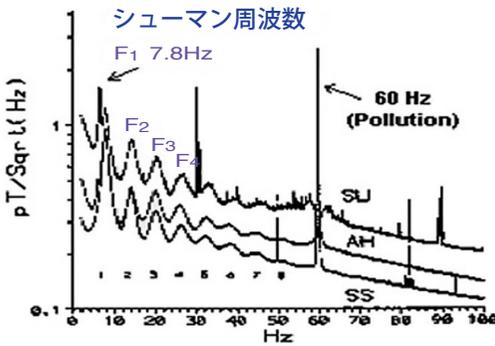


図4 バンアレン帯の電磁波

これは音響の心理生理学的な効果とも言えますが↑で示したように7.8Hzで頻繁にコヒーレントになっていますので空間の電磁波との共鳴だと考えた方が自然だと思えます。

このような考え方はまだ科学的に認められていませんが、いずれ認められると思います。幸いアルファテック7には脳波を1Hz毎にチェックできる機能がありますのでバンアレン帯からの4種類の電磁波との対応づけができるのです。

図4はバンアレン帯のプラズマ振動による電磁波をアメリカのエクスプローラが実測したもので、F1の7.8HzからF4の25.4Hzまで高調波が存在していることが分かりますが、図5に示すように脳波と見事に対応しているのです。

脳波のストップが死を意味しますが、それでは脳波はいつどのようなメカニズムでスタートするのでしょか。生命の誕生のメカニズムです。

胎児のどの段階で大脳ができて神経回路が形成されるかの知見は全くありませんが、恐らく神経回路が形成される前の神経細胞の段階でバンアレン帯からの電磁波による揺さぶり（マイクロバイブレーション）に共鳴した循環回路が形成されるのではないかと思えます。

残念ながら確かめるすべはありませんが、技術を駆使したシミュレーションで間接証明は可能ですから楽しみです。

脳の周波数と意識状態 空間に存在する電磁波

速波 ↓ アルファ律動	ベータ波 (15~26Hz)	緊張感や焦燥感、不安やイライラなどの大脳の活動状態を反映する。	← F4 25.4Hz
	ファストアルファ波 (12~14Hz)	一生懸命に意識集中した状態。リラックスしておらず、あまりゆとりがない。	← F3 19.8Hz
	ミッドアルファ波 (9~11Hz)	リラックスした集中状態。頭が冴えている。10Hzを含む。	← F2 13.6Hz
	スローアルファ波 (7~8Hz)	無意識集中、休息集中など意識が低下したまどろみ状態。7.8Hzを含む。	← F1 7.8Hz
徐波	シータ波 (4~6Hz)	浅い睡眠状態。意識がかなり低下している。	← 人間の叡知
	デルタ波 (1~3Hz)	深い睡眠状態。意識がほとんどない。	← 自然の叡知

(※) アルファテック7の周波数には±0.5Hzが含まれる

図5 脳波と空間電磁波との関係



写真2 法音寺における脳波測定

お経の意味を見直そう

ところで以前に同じ法音寺で浄土宗のお坊さんが集まり研修されたときにチャンスですから皆さんのご了解をいただいて、お経をあげているときと聴いているときの脳波を測定したことがあります。

浄土宗と云えば観無量寿教が有名で岩波文庫に現代語訳付きで見ることができ、極楽浄土がいかに素晴らしいかを想像するイメージトレーニングなのです。

アルファテック

不思議現象解明のツール⑤

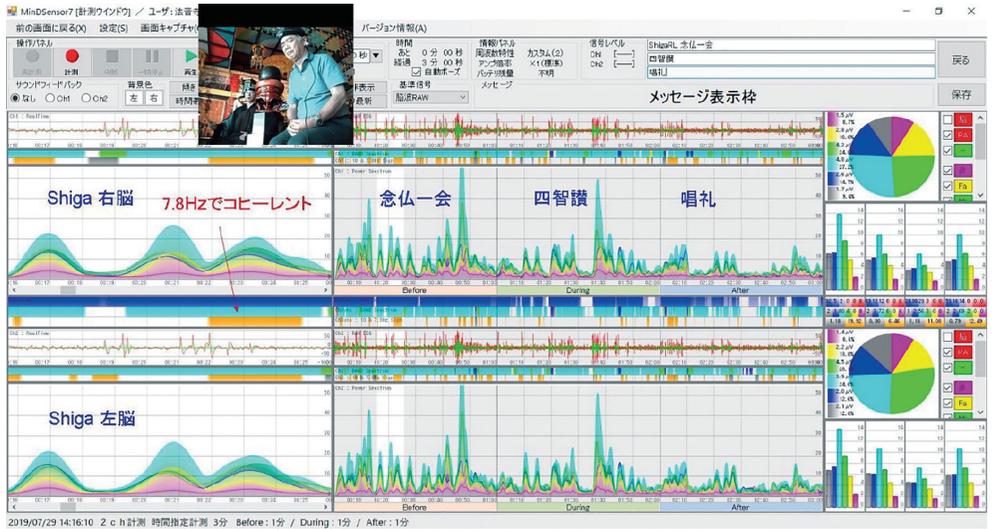


図6 お経を聴いて瞑想しているときの脳波

お経の種類		
念仏一会	ねんぶついちえ	南無阿弥陀仏をただひたすらにお唱えする。
四智讃	しちさん	仏様の四つの知恵を唱える。独特の節「ゆり」が入る。
唱礼	しょうらい	浄土宗の開祖「法然上人」の法名を唱える。

40年もの昔の話ですが、脳波研究を始めたとき記憶力世界一の友寄さんや永世棋聖の米長さんの脳波はα波が強く、自分の脳波を測ったところ殆どα波が出ていなかったのが密かにα波強化を試みたことがあります。

早朝座禅に通い自律訓練法の講座を受けヨガや瞑想法も試みそれなりの効果は認められましたが印象深かったのは浄土教の観無量寿教でした。

あまりにいろいろな試みたのでそれが効果的であったかは分かりませんが、その時の試行錯誤が今のα波トレーニングに活かされています。

それらの中でも成城山耕雲寺の早朝坐禅が印象強く蘆辺顕善和尚の読経の響きが頭に染着いているのでしょうか。図6に示すお経を聴いているときの脳波が見事に物語っています。

宗派もお経の種類も違います。日常聞きなれない節回しが脳を刺激しかつての体験を引き出したのかも知れません。自分でも驚くほど右脳と左脳と合致

しているのです。

念仏一会は南無阿弥陀仏をただひたすら繰り返しお唱えするだけですが、右脳と左脳の脳波が7.8Hzで頻繁にコヒーレントになり、おそらく読経者の脳波ともコヒーレントになっているのではないかと思います。

四智讃にしても唱礼にしても右脳と左脳との脳波の変化がそろっていますね。その中で7.8Hzのスペクトル（橙色バー）が頻繁に出ています。

この脳波のα波が図4に示すパンアレン帯のプラズマ振動による電磁波と同じ周波数なので電気的には共鳴して情報交換やエネルギー補完しているのではないかと思います。

阿弥陀如来の慈悲も大日如来の恵みもパンアレン帯の物理的現象に照らし合わせてみると妙に納得できてしまうのです。

近くのお寺さんでも早朝座禅や瞑想会などを開いているかも知れませんが。普段ご縁が無いとしてもお寺さんの催しに参加されることをお勧めします。

新体操「ゴールドメダリスト

Asako Amritaさんの脳波

即興ダンサー「感謝の舞で天地を繋ぐ祈りのアーティスト」アムリッタ朝子さんの協力をいただきアドリブダンス中の脳波を測らせていただきました。

脳波計測の常識としては激しい動きでの計測は不可能ですが、技術的な難題を克服することでアルファテック7は計測を可能にできました。その真価を發揮しての好例です。

アムリッタ朝子さんは現役引退後にいろいろな体験を経て即興ダンサーとして地球巡礼の旅、世界中の聖地や日本の神社仏閣などを歴訪。

人生すべての陰陽体験が一つになり、地球の生きとし生けるもの全てへの感謝を込めたパワフルで慈愛に満ちた祈りの舞は「魂が震えた：」「初めて見たけど涙が止まらなかった：」と国内外からの評価が高いそう。

そのアムリッタ朝子さんから即興舞の脳波測定の依頼があり

絶好のチャンスなのでお引き受けしました。

テーマは喜び・感謝・期待・を即興でお願いしご自身の「新月への感謝の舞」で計測しました。図7は喜びの舞の脳波です。

まさに決めのポーズのときに脳波は右脳と左脳と7.8Hzでコヒーレントになりました。

同時に5.6Hz, 13.6Hz, 19.8Hz



写真3 喜びの舞

も存在しており、いずれもバンアレン帯からの電磁波です。天から揺らぎ情報とエネルギーを受け取っているのでしょうか。

ご本人は天からの声が開こえたりイメージを感じるそうです。聴覚神経回路や視覚神経回路に信号が乗るのでしょうか。

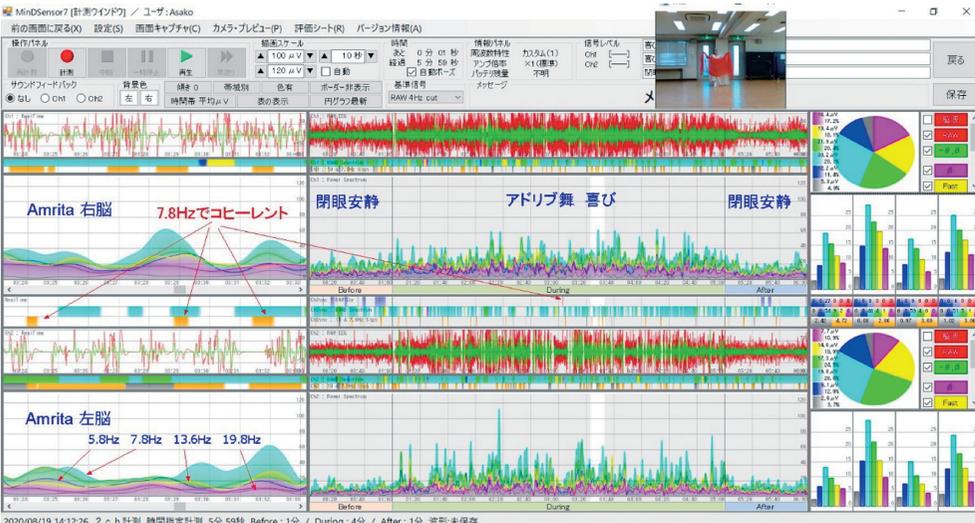


図7 喜びの即興舞におけるAmritaさんの右脳と左脳の脳波



岸 浩児

一社)MWT協会 ビジョントレーニング推進委員会 委員長
イブラスジム千里丘 代表 ビジョン・メンタルトレーナー

「ビジョントレーニング指導者資格認定講座」をご担当いただいている岸浩児先生をお迎えし、2020年の振り返りと2021年に向けての抱負を語っていただきました！

2020年前半においては、コロナウイルスが猛威を振るう中で何かと不自由を感じるものの身の安全は何物にも代えられないと言いつつも代えられながら日々を過ごしてまいりましたが皆様はいかがお過ごしでしょうか。

2020年前半においては、是非とも近いうちに受講していただけることを願っております。

経験になったと思います。今後は今まで皆様にお伝えしてきたビジョントレーニングを、さらに分かりやすく、使いやすくするため、に事上磨練していきたいと思えます。

4月、5月と開催を予定しておりましたが中止となり、申し込まれておられました皆様においてはとても残念だった事と思えますが、6月頃より講座もようやく開催できる運びとなり、徐々にではありまますがご参加頂く方も増えてまいりました。

わたくしにおきましては、教室の方は幸い少人数制、もしくはパーソナルレッスンがメインであり、ほぼ変わらずに日常を送っておりますが、遠方より通っていらっしゃる方や、小さなお子様方には、お休みいただけるようにいたしました。変わらず教室に通われておられる方においても、感染防止対策にだけは妥協せず注視してまいりましたおかげで、感染したという報告は今のところ伺ってはおりません。

協会にて実施する講座のベースは今まで通り、2級、1級、インストラクターですが、新たな流れとして2020年からスタートした「発達支援のためのビジョントレーニング集中講座」はもちろん、今後においては「アスリート、高齢者向け」といった、もう少し対象に特化した講座の開催も検討していきたいと思っております。

このような逼迫した状況でありながらも、1日も早く講座を受講したいとご参加頂きました皆様には大変感謝いたしております。講座の開催にあたり協会においては最大限注意を払い感染防止に最善を尽く

とても大変な2020年前半でしたが、これから先この様なことが、また起きたとしても必ず乗り越えることができると思える良い

これからも、より実践的なビジョントレーニングを皆様と一緒に作り続けていけるように、日々努力をいたしますのでこれからもよろしくお願いたします。



松本 加寿美

一般NWT協会ビジョントレーニング推進委員会 委員
 新加坡中学校教員
 一般NWT協会認定ビジョントレーニングインストラクター



2020年よりスタートした新企画「発達支援のためのビジョントレーニング集中講座」をご担当いただいている松本加寿美先生をお迎えし、2020年の振り返りと2021年に向けての抱負を語っていただきました！

2020年、上期の振り返り〜今後への展望

3月のモニター開催からスタートした「発達支援のためのビジョントレーニング集中講座」。

コロナ禍で開催できるかどうかという状況にも関わらず、大阪のモニター開催から福岡・東京と開催できたことで、「一般的なビジョントレーニング」以外の「発達支援」という視点に興味を持つ方が多いことを実感できました。

少人数での開催だったことで、初めてビジョントレーニングを学ぶ方から、学



んだビジョントレーニングを生かしたい方まで、色々な立場の方から知りたいことや学びたい事を話していた点で、私にとって大きな意味がありました。

講義の内容については、ビジョントレーニングを学んだのに生かしきれず、発達支援の視点から再構築し直したところ結果を出せるようになった私の経験がもとになっています。教材は知っているもそれをマネするだけでは子どもの視覚は

育てていきません。

また、支援者の見え方が正しく、眼球運動の苦手な子どもの見え方はおかしいという考え方でトレーニングをおこなえば支援に限界が生じます。発達に凸凹がある子どもたちの視覚が未熟なことが、彼らの生活の中でどんな困りごとになるのかを分かる視点がなければ、子どもにとって意味のないトレーニングになってしまいます。

この辺りの知識や視点について自分の支援方法の経験をもとにお伝えしてきましたが、まだまだ伝えたいことはたくさんあります。

会場ごといただいた質問や、感想をもとに毎回新たな情報を加えながら、今後さらに理解していただきやすくブラッシュアップしてお届けしていきたいと思っています。

児童発達支援・放課後等デイサービス
ハッピースカイ

伊佐 竜馬

MWT協会認定資格
●ビジョントレーニングインストラクター



レポート：斉藤義生

沖縄県浦添市で「児童発達支援・放課後等デイサービス ハッピースカイ」を運営しておられる伊佐竜馬さんにインタビューを行いました！

伊佐さんはMWT協会の主催する「ビジョントレーニング指導者資格認定講座」の全課程をご受講いただき、第2期インストラクター資格者として認定させていただいております。伊佐さんが運営するハッピースカイでは「感覚統合を生かし遊びに特化した事業所です」というテーマを掲げ熱心にビジョントレーニングを伝えつつ、現場のお子さんにフィードバックしておられます。

放課後等デイサービスを運営しておられる方には運営モデルとして非常に参考になると思います。



児童発達支援・放課後等デイサービス ハッピースカイ

住 所 沖縄県浦添市伊祖 3-2-9 1F
電話番号 098-988-9081
ホームページ <http://hp.kaipoke.biz/tph/>
メールアドレス happysky9081@yahoo.co.jp

出会い ビジョントレーニングとの

始めは感覚統合に興味を持ち、その繋がりでビジョントレーニングの必要性を学ぶ、本などで勉強していくうちに、もっと本格的に学びたいと思い、学べる場を色々探していたところ、こちらの講座を見つけ、すぐに応募しました。

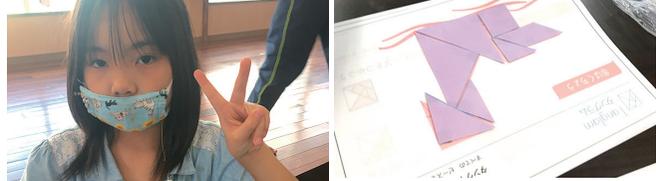
施設を開設したきっかけ

以前、就労移行支援事業所に勤めていた時に、大人に

なっていたからの支援も大切と感じていましたが、それよりも子供の時にどんな経験ををするか、どんな人たちと出会うか、どんな日々を過ごすかその人の人生を左右するうえでとても大切なのではないかと感じ、子供たちと関わる仕事を始めました。その中で自分の想いや考え、学んだ知識をダイレクトに子ども達・親御さん達に伝えたいと思い、去年の4月に児童発達支援・放課後等デイサービス「ハッピースカイ」を立ち上げました。



現在の手ごたえ、
子ども達の成果



私自身としては、まだまだ知識・経験・アイデアなど、足りないと感じる部分が多く、子ども達の輝く未来の為に学ぶ意欲を止めてはいけないと感じております。それでも、子ども達の日々の様子を観察していると、姿勢が良くなっている子や落ち着いて集団活動に参加できるようになっている子、ま

た、ネガティブ思考からポジティブ思考に変化が見られる子などなど、嬉しい気付きがたくさんあります。また、親御さんの中にもビジョントレーニングに共感・興味を持ち、実際にご家庭でも取組んでいる方や、お子様の困り感に関しての捉え方が変化した方もいらっしゃいます。施設内だけの支援ではなく、ご家庭にも広がりを見せている事に喜びと感謝を感じている次第です。

今後の夢、抱負

先ほどお伝えしたように、実際にご家庭で取り組んでいただいている方々もいらっしゃるのです、その方々により取り組みやすい活動メニューの提供やアドバイスができるようになりたいです。また、福祉施設ではない施設も立ち上げ、ビジョントレーニングを通して、様々な方々の人生がより輝けるお手伝いできればな

と思っております。その為にも今後も研修への参加や、PDCAサイクルを繰り返して、スキル・知識・情報ともに向上を目指してまいります。

読者へのメッセージ

子ども達の目の困り感は、本人達からの発信も乏しく、どんな見え方をしているのか実際に代わって見てあげることができない為、中々

付いてもらえていない子がまだまだたくさん隠れていると思います。でも、その子ども達は確実に困っているんです。そして、それに気付いてあげる事ができ、ビジョントレーニングを継続していただければ、確実に改善が見られると私は実感しています。子ども達の輝く未来の為に、そんな目の困り感に気付いてあげられる人がたくさん増えていくといいなと思っています。



Body
Language
Lab

北九州にある運動教室
ボディランゲッジラボ

<https://body-language-lab.com/>

ボディランゲッジラボ 迫本 昌治



迫本 昌治（さかもとまさはる）
元プロボクサー。現役引退後ボクシング
フィットネストレーナーとなりビジョントレ
ーニングと出会う。教室でのトレーナー
業務にて現場指導を行い、その後独立し
「ボディランゲッジラボ」を設立。現在もブラ
ジリアン柔術の選手として活動を行い
ながら現場で子どもからシニアの方に指
導を行っている。
MWT協会ビジョントレーニング推進委員

出会い ビジョントレーニングとの

福岡県北九州市で「ボディランゲッジラボ」を運営しておられる迫本昌治さんにインタビューを行いました！
迫本さんの運営するボディランゲッジラボは「キッズⅡ子ども」「目ハビリ®Ⅱシニア」「スポーツビジョンⅡ一般」の方々を対象にビジョントレーニング指導を行っている教室です。
また迫本さんはMWT協会ビジョントレーニング推進委員でもあり、ご自身の教室での指導だけではなく、イベントのスタッフや資格認定者のフォロワーなども日常的におこなっておられます。
ビジョントレーニング教室の運営を考えておられる方、または運営しておられる方にぜひ参考にさせていただければ幸いです。

学生時代に部活でボクシングを始めました。自分なりに一生懸命トレーニングをしていましたが、なかなか強くなれない日々が続いていました。そんな時、テレビで観た、ボクシング世界チャンピオンのトレーニングに衝撃を受けました。そこで行われていたトレーニングが、眼を動か

して動体視力を鍛えるという、ビジョントレーニングでした。

「これ良いぞ！！！」とビジョントレーニングのセミナーの情報を探し、大阪で開催していることを知り受講しました。そして北九州にもビジョントレーニング指導を行っているイブラスジムがあるという事で、実際にさまざまなたレーニングを体験させてもらいました。そこで体験した「板の棒の上に立ちバランスを取った状態で、ただ動くボールを見る」というそれだけのトレーニングをやってみると、ほんの数秒でバランスを崩してしまいました。そこからなぜ？他の簡単なトレーニングをしても出来ない、なぜ？なぜ？の連発でした。

トレーニングを知れば知るほど「目を動かすだけがビジョントレーニングではなく、体を動かす事、考える事、メンタルを整える事」も全て含まれているという事に気づ

づき、現在も「なぜ？」を解決、納得するために、ビジョントレーニングにハマり続けています。

教室を開設したきっかけ

はじめは「自分がビジョントレーニングを行い成果を出すため」にトレーナーとして指導を行っていましたが、実際に学び、指導している中で今までは特に気にもしていなかった「現在の子どもの達現状」を知りました。

外で遊ぶところがだんだん少なくなっている、発達にグレイの子が増えている事。それは、体を動かす事、運動をする環境が減った事だと知り驚きました。
そして体を動かすことの楽しさを知って、出来なかった事に挑戦し、工夫を学び、成功した喜びを覚え、また挑戦しようと思えるようになっていく子ども達に少しでも成長のきっかけを与えられる事ができればと、教室を始めました。

現在の手ごたえ、成果状況

教室を始めて7〜8年経ちました。

「サッカーが上手になりたい」「野球が上手になりたい」「スキーマの選手」「テニスの選手」や、「ゲームばかりで宿題をしない」「授業中落ち着きがない」「いつもボーッとして勉強をしない」など、さまざまな子どもや一般の方が教室に来ています。

初めは目的別にクラスを分けていましたが、プリントや粗大運動など、どのクラスも基本、同じ取り組みも多いので、一緒のクラスで取り組みました。レッスンが始まる前の自由時間に一緒に遊ぶ事や、レッスン中の取り組みもそれぞれ得意不得意がありますが、子ども達は自分のできる事は自慢しつつ、できない事は静かに（笑）得意な人が、不得意な人をカバーする、というような流れができていたので、クラスを分けなく

ても、子ども達は、自分達で成長していききました。

【指導した方々の成果】

・運動会、いつも最下位だった子なのですが、6年生の最後の運動会で、1位になりました。喜びの連絡をいただきました。

・小さな頃からの夢だった、ボートレーサーになり、現在活躍中。先日、初勝利を飾る。

・最近、宿題への取り組みが早くなり、自発的に発表する事が多くなって、塾の先生に褒められる事が多くなった。

・勉強は、苦手だけど、スポーツをしている時は楽しいと言っているので、部活を頑張り、バスケットボール部で、高校へ推薦入学。

・受験になり、高校に入りやりたい事をみつけ、高校を目指すため、勉強しようと頑張りだすと急激に成績が上ががり、C判定の高校へ合格。

今後の夢、抱負

いままで成果を出してきた子ども達は、私がアレコレ教えたわけではなく「自分達で挑戦し、考え、やり直しの繰り返し」という自然な流れの中で、自分たちで成長していきました。

これからも自発的に成長していく事のできる環境を、子どもからアスリート、さまざまな方々へ提供できればと思っています。

読者へのメッセージ

マンスは発揮する事ができませんので、自分の目標に向かって、トレーニングをがんばっていきましょうと思います。

ビジョントレーニングをして「自分にはまだまだ、伸びしろがあるぞ」と改めて気づきました。メンタルトレーニングも含め「脳」を改善できると知り、年齢に関係なく、自分はまだまだ変われる、成長できると確信しております。

体（フィジカル）も脳（メンタル）も良いコンディションにしないと、最善のパフォーマンス

MWT協会では、メンタル、脳、眼も学ぶ事ができますので、子どもから年配者、アスリート、指導者まであらゆる方の役に立つ内容を学べます。

ぜひ多くの方に脳のトレーニングを学んでもらえれば嬉しいです。

十



The Compass

住友大我 / MWT協会副会長

新型コロナウイルスの流行はもちろん、幻の第1回(1940年)に続き、来年の開催も危ぶまれる東京オリンピックなど、2020年は忘れられない年になりそうです。MWT協会としても、緊急事態宣言下の4月～5月は講座の延期や中止があいつぎ、それ以降も開催の可否を検討する機会が多くなるなど、対応に苦慮する場面が増えています。伝えたい思いはあっても、少しでも危険を避けるためには何をどうするべきか。まだしばらくの間は、皆様の気持ちも汲み取りながら、慎重な判断を求められることになりそうです。

そのような最中でも、新たに始まったこと、新たに生まれたものがあります。いずれも、メンタルウェルネストレーニング(MWT)、ビジョントレーニング、脳波という、心と体と脳の3本柱に関わること(もの)で、皆様のトレーニングライフに役立つ部分があるはず!という意味も込めて、そのうちのいくつかをご紹介します。

専門学校

新型コロナウイルスの影響で大幅にスタートが遅れた2020年度の専門学校授業ですが、5月の課題対応月間を経て、6月よりようやく通常授業が始まりました。講師と学生ともにマスクの着用が義務づけられ(一部の学科ではフェイスシールドの着用とアクリル板の設置も)、密を避けるために間隔を空けて着席するなど、当然の対策とはいえ、緊急

事態感を強く意識させられている状況です。

学校で授業を担当するようになってから、私個人としては15年目、現在担当している国際トラベル・ホテル・ブライダル専門学校(千葉市)では11年目に入ります。学生数は年によって変わりますが、およそ2000～9000名。今年は400名強で、日本人と留学生(アジア中心)が半々くらい。内容はメンタルウェルネストレーニング(MWT)中心の構成ですが、留学生であっても基本

的には日本語で説明するため、教材作りには工夫が必要です。でも、日本人学生と比べて話のレベルを下けているわけではなく、要は伝え方次第だなと実感しています。

授業の成果を確認する手段の一つとして、専門学校用のMWT検定試験を実施しているのですが、19年度の留学生の合格率は約85%でした。もちろん、漢字などの語彙力の問題があるため、出題内容を特別版に変えてはいますが、本質的な部分は、きちんと理解してもらえているのだろーと思えます。MWTを学んだ方ならご存じの通り(？)、シンブル・イズ・ベストの王道を行くような方法ですので、勘所さえ押さえれば、誰にでも伝えられるということでしょう。私自身もそうであるように、新たな世代の育成は健全な新陳代謝を表すバロメータです。盤石という停滞の表現にすぎることなく、過去からの承りものと、未来からの預かりものによる切磋琢磨が、進歩と進化の要件ということで、これからも形を変えながら水を注ぎ続けていこうと思えます。



.....
 トレーニングの継続に苦勞されている方がいらつしやれば、さりげなく何気なく実践するにはどうすれば良いか?に知恵を絞ってください。トレーニングとして捉えると、どうし

沖繩羅針盤

7月17日(金)～21日(火)、沖繩訪問の際に収録したラジオ番組が公開中です。ラジオ沖繩の「沖繩羅針盤」という県内全域に放送されているAM番組ですが、番組ウェブサイト(「PAST GUEST (これまでのお客様)」)から探して頂くと、全国どこからで聴くことが出来ます。7月26日の投稿です。

2020年で14年目に入る番組のコンセプトは、各界のオピニオンリーダーから沖繩に対するメッセージを出してもらおうということで、MWT協会長の志賀一雅がゲスト出演しました。番組プロデューサー兼ホ



ストは、沖繩大学地域研究所特別研究員及び同大学非常勤講師の島田勝也先生、番組のメインパーソナリティは、富田めぐみさんです。
メンタルヘルネストレーニング(MWT)と脳波から「よかつた、ありがとう」へ繋がる内容ですので、ぜひ耳を傾けてください。



島田勝也 先生

講義科目「メディアとマーケティング」「サービスとマーケティング」。街興しや地域プランニングのコーディネーターとして活動。企業及び地方自治体等の広報PRの戦略立案が専門。モットーは、「現地に行こう、現物にさわろう」「本質を考えよう、前例に囚われず」「夢なくして未来はない」
趣味は、「沖繩」を考えると、世界を旅すること、人と会って話すこと。沖繩市出身、1961年生まれ、蟹座。

レモンさん

教育・地域問題・HIV/エイズの啓発等の問題に取り組むパワフルDJ。

2008年10月から「全国こども電話相談室・リアル!」のパーソナリティとして子供達自身が自立していくきっかけを作った。小学校のPTA会長・顧問、2007年から大阪大学で非常勤講師として教職論を13年間教え続ける。スポーツメンタルの専門家として日本代表選手へのメンタル指導も行う。

NHK Eテレ「バリバラ」メインパーソナリティ。厚生労働省主催 AIDS啓発イベント「RED RIBBON LIVE」の総合プロデューサー。

子育て・福祉についての講演会を17年間続けており、口コミだけで566会場に呼ばれ、累計150,678人に講演をした。



レモンさんの ビタミンラジオ局

20年以上にわたり第一線のDJとして活躍し続ける、山本シユウさんことレモンさんがラジオ局を開設しました。名付けて「レモンさんのビタミンラジオ局」。



プロメンタルコーチでもあるレモンさんを始め、歌手、アイドル、占い師、アナウンサー、ダンサー、投資家など、バラエティーに富んだ約50名(ほとんど増えています!)の方がパーソナリティを務めています。その中の「HARMANS Radio」という番組を私が担当していて、5月22日の初回放送は無料で公開していますが、今のところはFacebook内のグループのようですので、そちらで検索するか、ビタミソラジオのオフィシャルサイトからアクセスすると聴くことが出来ます。2回目以降は有料放送ですが、月額888円の会員登録をするのと、他のパーソナリティさんの過去の放送も含めて、全番組を見放題、聴き放題になります。

なお、隔週金曜日の13時~14時の枠であれば、おそらく自由に使わせて頂けると思いますので、収録でも生放送でも出演してみたい方がいらっしゃれば交渉可です(交渉といっても相手は私です)。

ここでは自分の番組紹介を兼ねて、私が書いた「聞きどころ」から内容を一部改変して転載します。

6月6日放送 2回目的 聞きかみん

せっかくコメントを頂いたので、脳波の話を中心にしようかなと思ってスタートしたところ、脳波の話ばかりになってしまいました。

メンタルトレーニングの話は、辻褃合わせのような最後の数分間のみ。脳波まわりの雑多なことをウロウロ話している感じで、珍しいものの好きの方なら楽しめるかも？

6月6日放送 3回目的 聞きかみん

前半は、ニューロマーケティングの話です。人の心理を脳の動きから読み解くといった感じで、おそらく神経経済学とかと繋がる分野かと思えます。自分で分析するのは骨が折れますが、結果を見たり聞いたりするのは面白いですよ。

後半は、リクエストに応えて?小久保裕紀さんの事例から、メンタルトレーニグの話題へ。著書の内容に基づいた話ですので、より詳しく知りたい方は、実際に手に取ってみてください。「一瞬に生きる」(著者:小久保裕紀/出版社:小学館)

7月6日放送 4回目的 聞きかみん

まずは将棋の話から。前回お名前を出した米長邦雄さんが永世棋聖で、目下開催中の棋聖戦とたまたま重なったため。

次にゲームの話へ。脳波とゲームの融合を望む声は数あれど、熟して実を結ぶものは未だ世になしというような内容です。そこにメンタルトレーニングを関連させられると、新たな可能性を切り拓ける気はするのですが…。未到の挑戦に困難は付き物ですね。

最後はB M Iの話に触れて終了しました(この文脈のB M Iといえば、あちらの話です)。

7月17日放送 5回目的 聞きかみん

バタバタしていてスマセンの回です(脳も、話も、スケジュールも)。

前回の続きくみたいなノリで「棋聖戦が面白い!」ばなしを始めたまでは良かったものの、その後は不測の展開に。どこに向かっているの?と漂い続けて辿り着いた先は、なぜか自分の話というオチ:要は強



引にまとめただけです。

7月31日放送 6回目的 聞きかみん

先日訪問した沖繩の話!とembodied cognitionの話です。

日本語訳が「身体化された認知」だったり「身体性認知」だったり、どうも固定されていませんが、それよりも「身体性(embodiment)」の方がニュアンスをつかみやすいでしょうか。

初回配信から一貫していることですが、ここでの話は普段あまり話さないものが多いので、所要時間をイマイチ読み切れず。今回は、想定していた内容の半分くらいで終了しました。説明しようと思うと、これくらい時間が掛かるのかとか、こんな展開になるのかとか、自分でも新鮮な発見があります。

8月14日放送 7回目的 聞きかみん

ラジオに関わる話題を2つ。その巻)ラジオを聴くと脳が成長するらしいという実験について。その巻)他人様の番組から内容を拝借して勝手に話を広げました。

主に脳波のことを話していますが、ひらめきが生まれる瞬間の脳波とは?心が動かされる瞬間の脳波とは?記録に残ること、記憶に残ることの違いは、この辺りにあるのかもね...と妄想が膨らみます。

最後に

この記事を書いている時点(8月中旬)では、まだまだ感染拡大が続いているようです。ただ、どうにもならないことを憂えていても仕方がないので、個人として出来ることを見極めつつ、しばらくは力を蓄える期間にしようと思います。特定のメソッドをお持ちの方であれば、ご自身の脳波を測るなどして、じっくり検証する期間に充ててみるのも良いかも知れません。

米山 美佳

MWT協会認定資格

- MWT指導者1級
- ビジョントレーニングインストラクター



米山 美佳 (よねやま みか)

静岡県熱海市出身 東京都町田市在住

子供3人のうち 長男 自閉症スペクトラム ADHD

二男 まだ診断名はないがグレーゾーン(ADHDぎみ)

美容師 公立中学校支援員

メンタルウェルネス指導者1級 ビジョントレーニングインストラクター

知的・発達障がいのある人とともに育つ会 ひこうせん事務局

Pleasant代表 ビジョントレーニング(八王子教室)

現在、ABA・CBT資格取得に向けて猛勉強中。

ビジョントレーニング講師、岸浩見先生に感銘を受けてインストラクターを目指す。

今後は色々な方の支援が出来るようビジョントレーニングを軸にMWT、ABA、CBTも生かして活動していきます。ブレインマスターも目指していきます。

岸先生の講座に感動!

—— 2019年から2020年にかけて、ビジョントレーニングとMWTの認定講座を一気に受講されましたが、まずは、そのきっかけを伺わせてください。

米山 長男が小学2年の時、自閉症スペクトラムとADHDという診断を受けたのですが、その頃は、まだビジョントレーニングのことを知らず、続いて、二男が通常級に入った時、やはり気になることがあったので、こ

ちらからお願いで就学相談に行ったところ、自宅で出来る方法の一つとして紹介されたのがビジョントレーニングでした。内容を聞くと、間違い探しや迷路のような、長男が放課後デイサービスから持って来るプリントと同じだなど。そこで、ビジョントレーニングを検索してMWT協会の認定講座を見つけ、どうせ自分が教えるなら、しっかりとした知識を身に付けたいし、だったら資格を取ろうと思ったのが始まりです。

—— ビジョントレーニングを勧める方がいらつしゃったという事です。

米山 町田市教育センター(市の教育委員会)から勧められました。町田市では、特別支援教育ハンドブックという、支援が必要な子供の支援方法をまとめた教員向けのハンドブックを製作していて、その中にビジョントレーニングのことが書かれています。実は私も、製作のための検討委員会メンバーに入っているのですが、市が推しているこ



メンタルウェルネス指導者1級資格認定講座(20年5月)



ビジョントレーニングインストラクター資格認定講座(19年10月)

となら間違いないだろうというのも勉強を続ける動機になっています。

—— 講座の時は、いつも前列の中央に座っていて、すごく熱心な印象を受けました。受講した感想を聞かせてください。

米山 何と言っても感動したのと、面白かったのと。私は発達障がいというところから入りましたけど、通常の子でも、スポーツを目指す子でも、老若男女みんなに使えて絶対に力になれると感じたのです。だから、すごく感銘を受けて、最初は2級だけを受けるつもりが、教室開設に目標が変わり、1級とインストラクターも受講することに決めました。

—— その後も繰り返し受講されていますが、再受講したからこそ気付くことはありますか？

米山 再受講と言っても常に新しい学びがあるので、特別そう意識したことはありません。本当に基礎的な内容を除けば、肉付けの部分は変わるでしょうし、参加者によって変わる部分もあるでしょうし。それに、同じ内容でも、自分の成長に応じて吸収するものが変わりますから、繰り返し話を聞くのも意味があると思っています。

—— 僕が担当しているのは、ビジョントレーニング以外のプログラムですが、講座の準備をしていても、未だに新しい発見があります。だから、それは講師も同じですね。

米山 私も、説明を求められた時にバーツと喋れるくらい知識を身に付けたいです。せっかく質問を頂いても、考えながら話すことが多く、まだ自分のものになっていません。それに、例えば、スポーツ目的の人に発達障がいの話をしても、あまり響かないでしょうし、相手が望んでいることを、きちんと見抜いて伝えられるように、もっと幅広い知識が必要だと感じています。

プロビジョントレーナーを目指して

—— ビジョントレーニングインストラクターの認定を受けたのが2019年10月。その後、教室の開設へ向けて準備を進めていたところに発生した、この度の世界的大流行ですが、進捗状況はいかがですか？

米山 私の知り合いに道場を経営されている方がいて、その方から教室を貸して頂けることになったのです。そこで、

2020年1月から開校して、4月くらいから生徒募集しようかなと思っていたところにコロナウイルスが来て、教室の件は完全に止まってしまいました。

でも逆に、こういう時だからこそ出来ることもあると思って公立の小学校の支援員として働き始めたのですが、そうするとビジョントレーニングの必要性がますます感じられて。やっぱり、ビジョントレーニングに特化した教室が必要だなという思いが、今はむしろ強まっています。

——でも、始めるタイミングが難しいですね。

米山 そうなのですよ。ただ、ものすごくありがたいことに、教室の家賃は(固定費ではなく)使用時間分の料金で良いと言われているので、しばらくは個人レッスンのような形で経験を積もうと考えています。本来は猪突猛進型でバツと動く方なので、少し冷静に、客観的になれる時間が出来たので、それはそれでプラスに捉えて。あと、一緒に働いている作業療法士の方がビジョントレーニングに関心を持っていて、その方が通われている施設に私が訪問する提案や、接骨院の院長様からも患者様の怪我の予防や認知機能

のためのトレーニングをして欲しいという依頼を頂いているところですよ。

——計画的に動くのが難しい時期かも知れませんが、今後に向けて考えていることがあれば教えてください。

米山 今は、町田市の支援員として1日5時間、週3日の仕事なので、2021年は東京都の専門員に応募してみようと思っています。「サポートルーム」という、週2時間、知的障がいではない、情緒障がいの子供向けに自立訓練をする教室の専門員です。そこだと、今よりも子供の様子を見られたり、ビジョントレーニングも取り入れられたりしますし、経験も積めて、自分の経歴にもなりますよね。その上で、土日だったり夜だったりというところを、ビジョントレーニングに特化した動きにしようかなというの、いま考えていることです。

——専門員になると都に雇用されるということかと思いが、条件などはあるのでしょうか。

米山 臨床心理士か、発達障がいの支援に関する専門的な資格を持って支援の経験を有する方もしくは今の私の立場の支援員

を2年以上やっている方です。そこを目指す意味でも、療育の方でABA (Applied Behavior Analysis) 応用行動分析学)のセラピスト資格と、CBT (Cognitive Behavior Therapy 認知行動療法) による児童心理カウンセラー資格を取得するべく勉強中です。

——今更ながら、現在のご職業を教えてください。

米山 支援員と、美容師と、肩書上はビジョントレーナーです。あとは、発達障がいの親の会の事務局で活動しています。

——メインは美容師ですか？

米山 今は生活のため(笑)美容師ですけど、それは土日祝だけで、平日は学校と親の会です。ゆくゆくはビジョントレーニングに専念したいので、そのためにも、当事者の親というだけでなく、支援に携わっていたり、療育や心理の勉強をしたりしている方が、預ける側からすると絶対に安心じゃないですか。それから、もし英語が出来れば

ABAの国際資格が取れるのですけど、肝心の英語がね(笑)日本ではABAですけど、筆記試験に英語で合格できればRBT (Registered Behavior Technician) という国際資格に

なります。試験に向けた英語の講習もあるので、頑張れば何とか、もしかしたらという希望もあります。アルファベットアレルギーなので壁は高いですね。

ビジョントレーニング実践者として

——ご自身でもスポーツをされていますよね。

米山 はい。キックボクシングとフィジカルトレーニングです。最近、柔術も始めました。体力作りとか、ダイエットとか、筋力維持とか。あとは、長男が小学6年で、たまにパニックになって暴れることがあるので、怪我をしないように落ち着かせたり、二男が反抗期になった時に強いお母さんでいたいと思っていたり。子供には、まだまだ負けたくありませんから(笑)もちろん、自分もスポーツをしている方が、スポーツ目的でビジョントレーニングに来られた方に対しては、応じやすいんじゃないかというのがあります。

——ビジョントレーニングの効果を実感することはありますか？

米山 あります。キックボクシングでミット打ちの時、私、右目で見ているので、打った後、必ず

右に動いて、相手から見ると、左にグルグル回っていました。自分では意識していなかったのに、「打った後、左に回転しますよね」と言われて。でも、これって目の使い方が変わるのでは？顔を正面にしたらどうだろう？そう思って試してみたところ、回らなくなったのです。だから、実感することは、ものすごくあります。それこそ、ビジョントレーニングを知らなければ絶対に発見できなかったはずですよ。

——最後に読者の皆様へメッセージをお願いします。

米山 ビジョントレーニングにしてもMWTにしても、知っているのと知らないのでは全く違いますし、知ることによるデメリットは無いというか、メリットしかありません。考え方とか生き方とかも変わるくらいだと思うので、興味があれば、ぜひ話を聞いて欲しいです。コロナウイルスの影響で不安を感じている人や、発達障がいを抱えて待たなしに困っている人にも、手を差し伸べられるようになりましょう。そして何より、自分自身が楽しく笑って過ごせるようになるので、笑う角には福来る。前向きに捉えられるようになると、免疫力アップにも繋がります。