



デューク大学



アルファテック7
～不思議現象解明のツール⑧～

新型コロナへの 「ファクターX」

デューク大学医学部 マンドーゴーナム博士との共同研究

先見の明あり、と云うといさ
さか聞こえがいいですが、新型
コロナのウィルス対策として、
免疫力の向上が望まれますが、
何と27年前にマンドーゴーナム
博士と免疫力に関する共同研究
をしていました。

毎年アメリカのバイオフィー
ドバック学会に参加していまし
たが、そのとき展示コーナーに
ゴーナム博士が来られて、この
装置を使って免疫力強化の共同
研究をしないかとの提案があり、
臨床の場を持たない我々として

は絶好のチャンスですからもち
ろん喜んでお引き受けしました。
展示したアルファター2台

を博士の UCLA にもある研究室
に送り30人程いる大学院生に装
置の使い方指導と瞑想につい
てのレクチャーをするわけです。
下手な英語なのに学生さん達
に結構好評で調子に乗っていた
のですが、毎月1回のロスアン



Photo by H. ISOGA

写真1 マンドーゴーナム博士と

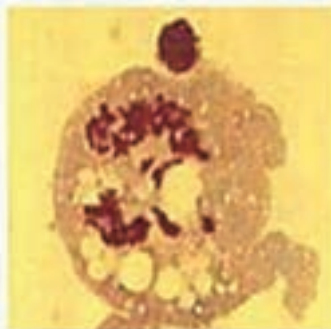
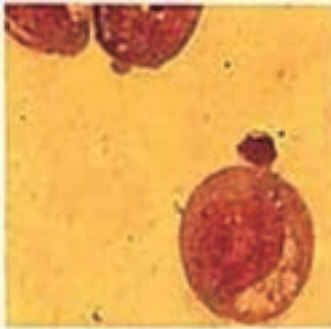
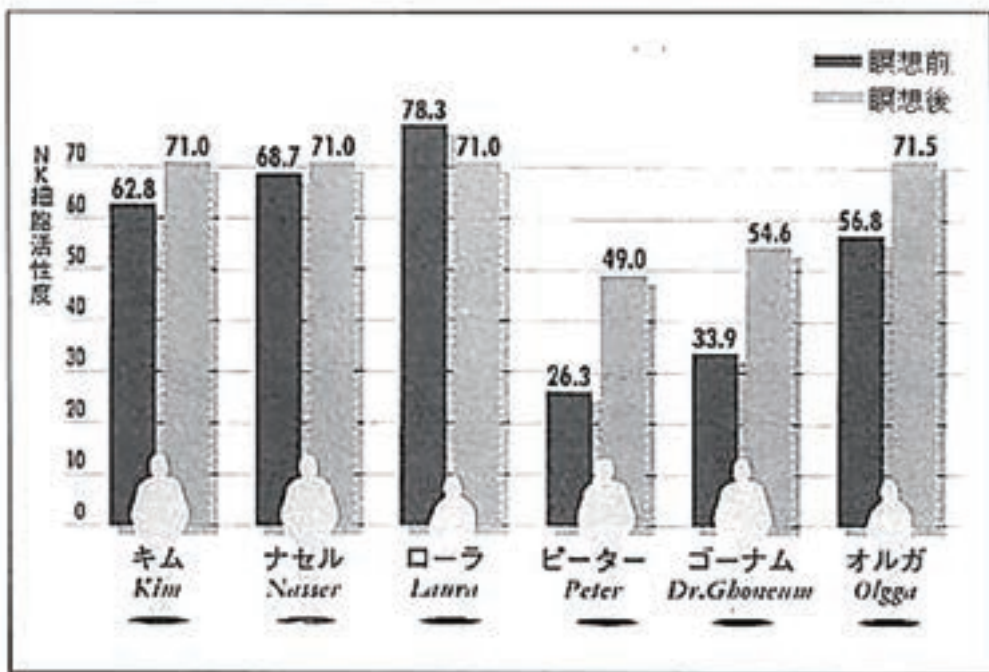


写真2 NK細胞と研究の様子(写真提供 マンドーゴーナム博士)



●NK細胞活性度実験結果
(マンドー・ゴーンナム博士の実験による)

図1 免疫力強化の実例

ジェルス往復の運賃と宿泊費がかさみ、半年でギブアップしてしまいました。

瞑想が免疫力向上に有効であ

ることを実証したいとのことで、学生さんに座禅の瞑想を体験させたいとのことでしたが短期間では無理なので、自律訓練法を

ベースにしたSelf Regulation Program (SRP) を指導しました。

SRP は今のMWTの前身で多くの企業に導入していただきました。

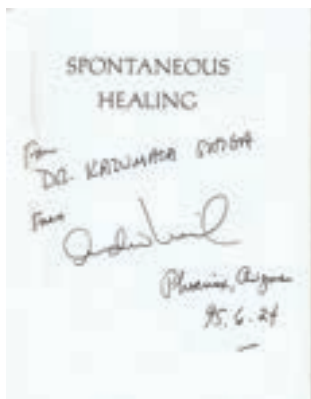
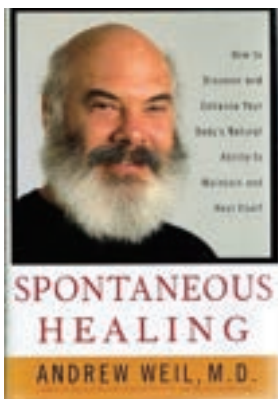
それにより図1に示す結果が出て1995年に行われたアリゾナフェニックスの国際心身医学会に発表することができました。

その時のチェアマンがアンドリュー・ワイル博士で、会場からの質問がよく聞きとれずワイルさんにだいぶ助けていただきました。その時に購入した本が今では宝ものになっています。

朝日出版社から「脳力開発の成功例」でプログラムの基本的な考えと企業が導入した成功例がたくさん紹介されています。

その中にはKDDや日本航空、日本オリベッティ、セイコー電子工業、清水建設や東芝などがあります。中でも東芝は女子バレーチームで採用していただき二部リーグで優勝して一部リーグに昇格したことは圧巻でした。SRPはスポーツのメンタルトレーニングに有効であることが証明されました。詳細は朝日出版の本をご覧ください。

【主



倉野信次

SHINJI KURANO × KAZUMASA SHIGA

志賀一雅



メンタルウェルネストレーニング が プロ野球のコーチに注目される

いま注目の倉野コーチと
対談しましたのでご紹介
します。

志賀 お久しぶりです。
最近すごいタイトルの本
を出されましたね。

倉野 「魔改造」ですね。
あれは自分でつけたので
はなく周りがそういうも
のですから…

志賀 現役の投手時代は
魔球を投げ、コーチになら
れてからは魔改造される
くらいという意味ですが、
今日はその秘訣を伺いた
いですね。

倉野 現役の投手時代は
自分の努力が結果を出す
わけですからひたすら努
力を積み上げてきたので
すが、コーチの立場になり
ますと、選手を観察し理
解して提案しなければな
らないので信頼関係が必
須ですよ。

志賀 昔なら「気が入っ
てない!」と怒鳴ればよ
かったけど、それではパワ

ハラになる。相手から尊敬され、納得してもらい、自主的に行動してもらわないと効果が出ないですね。

考えてみると、非常に難しい仕事ですよ。しかも努力の評価が数字では表れない。

評価されないと強烈なストレスになる時期があった。

倉野 誰が見ても飛躍的に成長しているのに本人は自分の力だと思ひ感謝すらしてくれない。もちろんそれでいいですけど精神的にはストレスで先生にも相談しましたがすごく悩みましたね。

志賀 そのときどんな話をしたか覚えていませんが、「よかった、ありがとう」の条件反射が働くケースですよ。

寝るときに寝床に入ってから、大きく息を吸いな

がら心の中で「よかった」と思い息を吐きながら「ありがとう」と思うだけです。いい事があればだれでもそう思うでしょうが、いいことがないときや嫌なことがあったときも実行します。4〜5回もやれば眠りに就いて快適な朝を迎

えられますよ。これを毎晩やるといいですね。

努力すればいつか必ず、どんな形であれ、報われる

倉野 これ私の座右の銘です。最近この本を出した



お陰で企業からの講演依頼も多いんです。野球のコーチの体験談なんです、それがむしろいいみたいで好評をいただいています。

志賀 いま企業ではアンガーマネジメントがおおはやりで、中間管理職ですが、上司からの要求と部下指導とがミスマッチでストレスをかかえているみたいですね。やることは違っているけど倉野さんの立場が参考になるんじゃないですか？

倉野 そうだと嬉しいですが、この本は野球の本の様に見えますがいろいろな分野の方に参考にしてもらいたいとの思いもあるんです。

メンタルの弱さが不調の原因だった過去

志賀 この本の5章にメンタルのことが書かれていますよね。現役の投手時

代に凄く悩んで、それが成績に影響している、と。でもそういう悩みがあったからこそいまのコーチが務まる訳ですから、それも結果から見れば良かったわけですよ。

倉野 そのときは真剣に悩みました。いまメンタルウエルネストレーニングの1級から指導者資格認定講座まで受講しようと思っているんです。

志賀 それは大歓迎ですよ。体験の豊富な倉野さんがMWTを受講してご自身だけでなく多くの人を指導されると心強い。

倉野 内観もしました。しかも2回です。いい経験をしました。あれは衝撃的でした。初めは何でこんなことをやるんだろう、と本気になれずに寝ていましたが4日目、が衝撃的で：涙が止めどもなく出てしまつて：内観しなかつたら恐らく鬱になっていたかも知れませんか。

2022年4月の第10期より MWT協会顧問に就任!



株式会社 FOR ONE COMPANY

1974年三重県生まれ。

宇治山田高校から青山学院大学に進学し、東都大学リーグ通算41試合に登板、17勝7敗、防御率3.17、154奪三振。3年時には最優秀投手とベストナインに輝く。

96年ドラフト4位で福岡ダイエーホークスに入団。先発、中継ぎとフル回転で活躍も、07年に引退。

09年に二軍投手コーチ補佐に就任。

11年からは三軍投手コーチを務め、19年には一軍投手コーチとして日本一を経験。武田翔太・千賀滉大らを育てた手腕は「魔改造」と評価される。

倉野信次 公式 Web サイト

<https://www.shinji-kurano41.com/>

志賀 私が内観を体験したのは先代の柳田鶴声先生で、愛情の落穂拾いと云われていました。これまで多くの人の愛情を受けたのに気づかず、過ごして来た。そこに気づこうという。それを1週間かけて調べるのですが、テーマはたった3つ。①その人にやってもらったこと、②その人にやってあげたこと、③その人に迷惑をかけたこと。これらの事実を調べていると、劇的なドラマが始まるのですよね。皆さんも是非ご体験ください。

千



倉野信次

プロ野球の世界に入り、現役時代は毎年期待されながらも活躍できない日々が続きました。

私はメンタル面の弱さを自覚して、様々なメンタルトレーニングを行ってきましたが、志賀先生とのご縁を頂き、色々なアドバイスをもらう中で、選手としてだけではなく、人として大事なことを学んだように思います。

そうすると、野球において技術的なことを学んだ訳ではないのに、自分の成績が上がっていききました。いかに、考え方、思い方が大事なのかを自分自身で経験しました。

現役引退後、コーチになってからも、どれだけ練習で調子が良くても、試合になると力を発揮できない選手が私のようにたくさんいました。私の経験上、技術以上にメンタル面が大事だと思っていますので、選手へのアプローチもメンタル面が非常に多くなっています。そのアドバイスに、より説得力を持たせるためにも、MWTの資格取得を含め、さらに自分を高めて、現場の指導に活かしていきたいと考えています。



プロウエイクボーダー 梅本 修平 SHUHEI UMEMOTO

構成／平真理子（MWT協会）

平 梅本さん、「2021プロツアー ウエイクシリーズ チャンピオンリーグ マスターズクラス優勝」おめでとうございます。2020年に引続き2年連続の優勝ですね。

梅本 ありがとうございます。

今年の優勝は、本当の意味で「自分を信じる」という事ができた結果だと思います。以前は「競技中に技が決まる」という過程を信じる事が「自分を信じる」ということだと思っていました。しかし、それでは大会前に技が決まらなくなったりすると、自分を信じられなくなることがあり、気持ちに迷いが生じていました。

今年は平先生のトレーニングのおかげで、自分を信じるとは、「練習を重ね正しい努力をしてきた過去の自分」や「競技後、表彰台で輝いている未来の自分」を信じるのだということになりました。

平 ウエイクボードについてご存じない方のために、ウエイクボードについて紹介して下さい！

梅本 ウエイクボードは水上のスノーボードと言われ、ボートに引かれて水面を滑走しながら、ボート後方にできた引き波を使ってジャンプの高さや美しさ・技術を競う競技です。

平 梅本さんはどうしてウエイクボードを始めたのですか？

梅本 以前私は趣味で1年を通じてスノーボードをやっていたのですが、屋内練習施設がなくなり、夏に続けられなくなったため、2010年からウエイクボードに転向し、アマチュア大会に出場しながら技を磨いてきました。

その後練習を重ねて、6年後の2016年にアマチュアのトップ選手が参加する全日本選手権でプロ資格を取得し、現在はプロとして競技をしています。

平 なぜメンタルウェルネストレーニングを受講しようと思ったのですか？

梅本 アマチュア時代に右足の靱帯を損傷し、ウエイクボード人生が終わってしまうかもしれないという位の怪我をしました。消防士というもう一つの職業柄もあり、怪我に対する不安から難しい技に挑戦することに躊躇したり、

プロウェイクボーダー 梅本 修平



攻めの練習ができていない時期が続きました。

また、近年は10代の若い選手が勢いを増して活躍しているのを見て、自分の成長を正當に評価できず、「10代の若い子にかなうはずがない」とマイナス思考に陥っていました(笑)

そんな思いから、プロになってからなかなか思うような結果が伴わない日々悩んでいたところ、平先生と出会いメンタルウェルネストレーニングの門を叩きました。

平 2018年8月からメンタルウェルネストレーニング

を始めてもう3年半通って下さっていますが、はじめの頃はどのような変化がありましたか？

梅本 最初は平先生に「だまされたと思ってやってみて」と言われて・・・

騙されたつもりで肯定的な回路を築くために「よかった。ありがとう。」をやっていた(笑) 1年ほど続けていると、小さな幸せを発見できたり、ネガティブワードを発していることに気付き、ポジティブワードに変換しようとする自分に気付くようになりました。

今では起きたときの「よく寝た。今日もいいことがある。」三度の食事の際は「おいしそう。おいしい。おいしかった。」寝る前の「よかった。ありがとう。」はルーティンになっています。

平 梅本さんは奥様もメンタルウェルネストレーニングコースに通って下さっていて3人のお子さんと一緒にご家族でやって下さっているの



すね。

梅本 はい。子供達も寝る前に「よかった。ありがとう。」と言って寝ています。

家族でいるときポジティブな会話が增えました。

平 最近では、自分の努力

梅本 最近では、自分の努力や成長を「10代の若い選手と比べて劣っている」と思うのではなく、40歳を過ぎてなお挑戦を続け成長できている自分をリスペクトし、自己肯定感を上げることができるようになりました。

今は、諦めなければ限界はない！が私のモットーです。メンタルウェルネストレーニングを実践すると、ネガティブワードを発する自分やマイナス思考に陥っている自分に気付けるようになるので、そこからプラス思考へ切り替えようという思考が廻るようになりました。

プラス思考の回路が廻りだすと、言葉や表情も明るくなつて小さな成長にも気付き達成感を感じるようになり、次に繋がる意欲がどんどん増してきました。

特に2020年はコロナウイルスの影響で練習も思う様にできず、大会も録画動画を審査する「オンライン大会」となるなど、業界ではコロナ禍でマイナスのイメージが多かったシーズンでした。しかし私は、メンタルウェルネストレーニングのおかげで、自分がどれだけウェイクボードが好きかという事に気付き楽しむことができました。

平 【思い方】にも大きく変



化がありましたね。

梅本 恐怖心で怪我のイメージが付きまとうときは、「できなかった」だと自己を責めるのではなく、無理せず引き際を決めて、「今日はやらないことを選択できた」怪我しなくてよかった。ありがとう」と思えるようになってきました。

また、練習でできていた技ができなくなった時に引きずっていたモヤモヤした気分が、「できていた技ができなくなる」「なんで?」「モヤモヤ」から「できていた技ができなくなる」↓「でたでた!」↓「これ乗り越えたら成長できる。よかった。ありがとう」と変わっていききました。

大会では転んでしまうと「挽回しなければ」という焦りから技の手数に走っていました、「転んでからが攻め!」と変化させ、転んでも瞬時に攻めの滑りに入ることができるようになりました。

これは、ABC理論を知って、自分の思い込みを変えようと

テキストのABC理論ページを小さくコピーし、携帯電話のケースに挟んでいつも見ることで、自分の思い込みを変化させました。(笑)

平 梅本さんの2022年の目標は?

梅本 テーマは「自他ともに認めるレジェンド!」

・自分を信じて究極のゾーンに入り、圧倒的な滑りで結果を出す

・恐怖心を克服して2つの大技にチャレンジする

この二つの目標を達成して、自分自身を「レジェンド」として認めたいと思います。

さらに、今年はメンタルウェルネストレーニングの資格を取得して、自分が学んで来た事をこれから世界で戦っていく若手のウェイクボーダーや消防職員の人材育成に役立てていきたいと思っています。

平 素晴らしい目標ですね。今年も「望む自分を手に入れる」ために頑張ります! **梅本** はい。頑張ります! **平**



もと ふじ ま き こ
元藤 真生子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一般社団法人Prime代表
2021年1月～拠点を北九州に移して、ビジョントレーニング
特化型の放課後等デイサービス「ポノ」を開設。6歳から18
歳までの特別支援学校・学級等に通う児童の日常生活や
社会生活等に困り感が少なくなるよう療育を行っている。

聞き手・構成／住友大我

ビジョントレーニング特化型放課後等デイサービス「ポノ」
福岡県北九州市門司区丸山2-16-26
TEL：090-7164-2976**療育分野への入り口**— まずは、療育分野に関わる
きっかけから伺わせてください。元藤 子供の頃はガールスカウト、
その後はボランティアで国際交流、
野外活動などの青少年育成活動に
長く関わってきました。参加者に
いわゆるグレッゾーンの子とか、
運営側がある程度リスクマネジメ
ントをしておかないといけない子が増えてきて、その対応をしてい
くうちに自分のNPO法人で放デ
イを…という感じですかね。ある
日、上司に放課後等デイサービス
をするんでボランティア仲間と資
格を持つている人を紹介してと言
われて。最初は「え？放デイ？何？」
みたいなことから始まって。福祉
関係の友人に聞いたら「これ、あ
なたに絶対あっているからやりな
よ、やった方がよいよ」と言われて。そういう時って、自分の力とは無
関係にバンバンと決まってい
くじゃないですか。とにかくその
流れに乗られるような感じで、
平成29年（2017年）に下関で最
初の事業所をオープンしました。
— 私がこの仕事を始めたきつ
けとも似ている部分があります
ね。詳しいことは省きますが…
元藤 私、20代後半から2年半位
カナダと英国に留学していたん
です。アロマセラピーやリフレクソ
ロジー等の代替療法を学びました。
欲しい資格を色々取った後、スコッ
トランドに引っ越して、フィンド
ホーンフラワーエッセンスを創始
者から直接学ぶ機会にも恵まれ
て。当時、友人でシユタイナース
クールの教師から勧められて、障
害児の学校も併設されていたシユ
タイナーのキャンプ・ヒル共同体や
学校を見学する機会が何度もあっ
て。そこは様々な療育と教育を
行っている素晴らしい場所でした
よ。カナダ時代にも障害児のリハ
ビリテーションセンターを見学す
る機会もあったし、今考えると海
外の障害児の現場に触れる機会が
あったんですね。日本に帰国後
は産婦人科や内科循環器科でホリ
ステック（Holistic…全体的）セラ
ピストとして仕事をしたりと、そ
ういう全ての点が今に繋がってい
ると思います。**北九州に事業所を移転**— 昨年（2021年）、事業所を
下関から北九州に移されたそうで
すが、何か変化はありましたか？元藤 地元北九州市に戻ってき
たので嬉しいですね。下関は中核都
市で、北九州は政令指定都市で福
祉的な社会資源も人の気質も全く
違って、北九州は「福祉の街」
を掲げていてリベラル。下関と北
九州では、保護者、学校、相談支
援専門員、行政の方などの考え方
が結構違いますね。だから、私の
事業所での療育の考え方とかやり
方は変えていないのに、子どもが
変わった。成長した。と言われる
ことが多くて、正直、スタッフと一
緒に嬉しい反面、逆に戸惑ってし
まうこともあります。— 北九州で、ビジョントレーニ
ングという言葉は浸透している感
じですか？元藤 ポチポチだと思っています。下
関と比べれば、知っている人は多
いかな。あと、出会った関係機関
の先生方に岸先生の本を進呈して
いるので、子供の為に色々動かし
方がある先生から、目の動かし方
が気になるとか、本を読む力が弱
いのが気になるとか相談された
り、そういう子の親御さんに、う
ちの事業所を紹介してくださるこ
とも結構あります。**再受講のすすめ**— 元藤さんご自身も再受講を繰
り返していらっしゃるようですが、他
の受講者にも再受講を積極的にお
勧めくださっているそうですね。元藤 岸先生は、常に講座を改良
して、毎回違う話をしてくださ
いますよね。ご自身でも試しなが
ら、ある程度確信したら伝えるとい
う形なので、どんな内容が充実
しています。インストラクターを
取って以来、福岡開催の時は出来
る限り再受講するようにしてい
て、講座中にご挨拶の時間を頂け
る場合はゴリゴリ再受講をおス
メしています（笑）でも、なか
か講座で何度も会う人が増えな
いのが寂しいですね。しかも、再
受講を勧めると、理解できなかつ
たからまた来ているの？とか思
われているみたいで（笑）だから
最近では、やればやるほど疑問や悩
みが尽きないんで、それを解消す
るために2級、1級、インストラ
クターを再受講して勉強しにきて
います。と言っています。私の場
合、岸先生の話を聞いて現場に
戻って自分なりにやってみて、こ
んなことが良かった、ここは難し
かったとか。その結果を岸先生に
伝えて、またアドバイスをもらっ
てアップデートして。インストラ
クターとしての私ですが、子供

の状態もどんどん成長していると
思います。

— 参加者によっても内容を変え
ているはずですね。

元藤 そうですね。学校の先生や、
PT (Physical Therapist: 理学療法士、
OT (Occupational Therapist: 作業療
法士) が多い時と、私のような療
育者やアスリート育成者が多い時
とでは、例えとか話題が変わりま
すね。岸先生はキャッチーな言葉
も使いつつ、自分で考えよ、やっ
てみ、頑張れよ。みたいな、意欲を
持たせて帰らせてくれるので、有
難い存在です。

諦めなければ必ず変わる

元藤 例えば、療育手帳Aの子が
いて、学校では先生が書いた文字
のなぞり書きだけで白紙の紙には
文字は書けない。その子が自分の
名前が書けるようにするまで3年
半かかりました。絶対に諦めませ
んでしたよ。平仮名の名前ですよ。
ですけど、大きい文字、小さい文字、
細めの文字、色々なパターンを何
度も何度もコツコツ練習して、読
める平仮名も増えて。枠から少し
はみ出したりしますけど書けるよ
うになった。その子は今17歳で
すけど、障害児から障害者になっ
た時や今後も含めて、書類に署名
ができる。子供にとつてとても大

事なことなんです。この子は必ず
出来ると信じて試行錯誤してきた
結果ですし、療育者はこれができ
ないと療育者ではない。

— まさに、療育者次第、支援者
次第ということですね。

元藤 はい。うちに来ている子で
落ち着きがなくて10分も座れな
かったり、学校でも問題行動があっ
たりする自閉症スペクトラムの子
がいて。チェックしていくと身体
のバランスや指先の使い方、目線
の動かし方、食べている物などの
日常の生活習慣も含めて整える必
要のある項目が多くて。私は、個
別のビジョントレーニング指導計
画も独自に立てて、1週間単位、
1か月単位で療育プログラムを考
えてアプローチしています。海外
の療育情報を翻訳して真似ること
もあります。その子は1か月で情
緒が落ち着いてきて、出来ること
も増えてきて。今、5か月が過ぎま
したけど、1時間以上ちゃんと座
れるようになって、本人の思考も
成長しているのが分かります。だ
から岸先生が言う機能不全みたい
な困難を抱えている子供に、不全
になっているところの原因を考え
たり、その回復を促すための総合
的なビジョントレーニングのプロ
グラムを作ります。同じ教材でも
少し負荷をかけたたり減らしたりし
て飽きさせないようにしながら場

数を増やす。そうして、自分の身
体に染み込ませていくというア
プローチを私は割と好きでやる
んですけど、こちらが諦めなけれ
ば、時間はかかりますが絶対に
出来るようになります。

3つの提言(メッセージ)

— 残り少なくなってきましたの
で、まとめのメッセージを頂きた
いと思います。

元藤 まずは、当たり障りのない
ビジョントレーニングではなく、
岸先生が伝えようとしている、皆
が幸せになるためのビジョント
レーニング、ビジョンをコンディ
ショニングするという総合的なア
プローチが、もっと正しく伝わっ
て欲しいし、伝えていきたいと思
います。それから、児童発達支援
や放デイで必要なビジョントレ
ニング療育や運営に関してもシェ
アする機会を増やしたいと思い
ます。私は聞かれれば何でもオー
ブンに話しますけどメールでの質
問や事業所見学はN.O.にしていま
す。やはり、正しく伝えたいので、
岸先生に聞いてもらいながら話し
たいから、受講会場で聞いてきて
ね。という感じですね。

— そういう意味でも再受講です
ね。

元藤 はい。あとは、外斜位だか

らこう、内斜位だからこうみたい
な考え方や、反射の残存がこうみ
たいな考え方に偏るとトレーニン
グプログラムを作るのが結構苦し
いかなと思います。よくWeb勉
強会で質問されているのを聞きま
す。私はビジョンチェックする時
の二つの見方としては頭の隅の方
に置きますが、様々な要因が複雑
に絡んでいたりするので、こうだ
からこうと絞らないで、あれもこ
れもやってみたら良いと思ってい
ます。食育もそう。その中で、子
供が興味を示す瞬間や動きの変化
を見逃がさなければ、そこが突破
口になりますから。

— 唯一つの正解を追い求めてし
まうと何も手を出せなくなる、ゆ
えに経験も積みなくなるとい
は、よくあるパターンです。

元藤 ちよつとした目や表情や身
体の動かし方の変化を見つけるこ
とを岸先生は私達に問いますよ
ね。だから、こちらも集中して観
察していると、確かに色々な変化
が見えてきて。そうすると、何に
困っている、何が難しいのかとか、
特性が見えてきますし、このくら
いまで出来たら、もう少しくうし
てあげたいなど試したいことも増
えてきます。そういう意味では、
洞察力が本当に大事です。でも、
それは経験を積みながら高めてい
く部分ですから、最初は、あまり

難しく考えすぎずにアプローチす
れば良いと思いますね。トレーニ
ングを1週間、1か月単位で続け
ていくと、子供が変わる瞬間が
必ず訪れます。インストラクター
側の思い—ビジョントレーニング
を使っても、ABA (Applied
Behavior Analysis: 応用行動分析) を
使っても、とにかく成長させて
あげたいという思いがあれば確実
に変わるからこそ、ちよつとビジョ
ントレーニングをやってみただけ
で変化がイマイチ分からない。すぐ
に「?」みたいなのは、本当にもっ
たいないです。もう少し試行錯誤
しないと。岸先生のビジョントレ
ニングは、どこからアプローチを
しても良いし、どこまででもアプ
ローチが出来るので、とにかく諦
めないで欲しいです。

— インストラクターが諦める
な!ですね。

元藤 本気でビジョントレーニン
グをすれば、本当に情緒も落ち
着くし、色々出来ることも増
えます。それは変化した瞬間が
分かるからこそ信じられること
です。ですから、目の前のことだ
けに囚われず、その子の本質を
見極めながら諦めずにアプロ
チしていく。そういうビジョント
レーナーが増えて、その方達と
分かち合える機会も増えると思
います。



構成：斉藤義生

今回はMWT協会で2021年よりスタートしました「ウェルネストレーニング教室」という教室フランチャイズ事業にご参加いただき、2022年1月に熊本県上益城郡で教室をオープンされた「ウェルネストレーニング教室熊本校」にインタビューを行いました！代表者の井藤裕子さんはMWT協会の「ビジョン・メンタル・ニューロフィードバック」の全課程をご受講いただき「ブレインマスターSS級講師」として認定させていただいており、スタッフの方も現在資格を取得中です！地域で「放課後等デイサービス」や「児童発達支援事業」「学習塾」などをかねてより実施しておられる熊本校のご参加はウェルネストレーニング教室にとっても今後に向けて大きな事例になっていくと思われます。ぜひ熊本校のスタッフの皆さんのコメントをご覧ください！



代表者

井藤 裕子 さん

MWT協会認定
ブレインマスターSS級講師

私とメンタルウェルネストレーニング協会との出会いは、支所事業所のスタッフの藤澤が申し込んだ「ビジョントレーニング指導者2級資格認定講座」の受講票が、私のいる本部にFAXで流れてきたことでした。

送付先違いで届いたもので

したが、放課後等デイサービス事業の設置者として、話題性の追求や目新しいツールの導入でブランディングをはかっていたことを常日ごろから心がけており、そのFAXを見たときは「これは！」と目が輝きました。

直ぐに3つのコースの全て

の資格認定講座を一度に申し込み、学びを開始しました。私は、児童発達支援事業・放課後等デイサービス事業・学習塾を運営し、自らも7人の障害児の母である立場でしたが、それまでは関わってきた子供たちについて「障害だから」と当たり前のようになんか「できなさ」を受け入れ、環境を寄せることが最善と思っていたおりました。しかし、学びを進めていくにつれて、「本当にみんながそうなのだろうか」と疑問を感じるようになりました。

「障害ではなく『正しく見えていない』から今の状態があるかも」「精神の状態がネガティブに見えるのは障害というよりも『思い方』のせいかも」とリフレーミングして改めて子供たちを見たとき、「あ、なるほど！ここを変えてあげればきっと全体が変わる。」と納得する場面が想像以上にありました。たった1回数分間の体験セッションで「あれ！さっきまでできなかった

ウェルネストレーニング教室レポート

WELLNESS
TRAINING

～脳のコンディショニング・メンタル & ビジョン～
ウェルネストレーニング教室

熊本校

エルサ木倉教室は、学習支援に特化した放課後等デイサービスとして開所し、約1年半になります。学習支援に特化していると言いますが、勉強ばかりしている訳ではなく、個別のスケジュール

に沿って活動することをベースに、コミュニケーションなど社会的スキルを身につけるための支援にも力を入れています。そのような中で、ビジョントレーニングもスケジュール



スタッフ

高宮 佐久美 さん

MWT協会認定
ビジョンインストラクター資格認定者

利用児さんの保護者様に学習面の話を聞くと、多くの方が言われることは、「単純な計算はできるんですけど、文章問題が苦手なんです。」ということ。そして、それぞれのお子様の様子を見てみると、正しく読めていない、

文字を読むだけで精一杯で内容が頭に入っていない、そもそも読んでいるようで読んでいない、読んだつもりになって勘違いしている、という現状があります。

まだビジョントレーニングを始めてから日が浅く、目に見える効果は表れていませんが、トレーニングを受けている子どもたちの様子はイキイキとして楽しそうです。今後、事業所のスタッフもビジョントレーニングの講座を受講する予定です。私自身も常に新しい情報に頭を更新しながら、学んだことを子どもたちに還元していきたいと思っています。

「たけれど良くなってない？」と驚く体験を何度もしました。日常的に正しく目が使えたら、良い思い方を反射で獲得できたら、この子たちの未来はどんなに変わることでしょう。

分けて大きくし、加えて福祉サービスタながら学習環境弱者向けの学習塾を始めましたが、「ビジョントレーニング」「メンタルウェルネストレーニング」とともに、学べば学べばどの事業にも必要なスキルだと確信します。一人でも多くの子供達や成

人の方に、より良いQOLを提供するお手伝いができたらと思い、教室の運営のお話を聞かせていただきました。インストラクター資格認定講座の中で詳しく内容についてご教授いただきましたが、自由度の高い（例えば子供達の主体性を重視した自発的な遊

びの活動など）レッスンの設定ができ、これならスタッフと知恵を出し合いながら楽しく続けていくことができると考え、教室の開設に踏み切りました。

しかし、資格認定講座をひと通り終えて思うのは、「1回受けただけではまだまだ自分のものになっていない」という反省です。これからも再受講を重ねながら実践を積み、岸先生の言われた「焦らず、おこらず、ひたむきに」の言葉を胸に、スタッフ一同力を合わせて沢山の方々を幸せにしていきたいと思っています。



スタッフ

藤澤 瑞恵 さん

MWT協会認定
ビジョンインストラクター資格認定者

私は療育機関の職員として子どもたちにかかわる中で、ビジョントレーニングが必要なのかもしれないと思うお子様に出会いました。そのお子様は、質問をすると、大体の答えは返ってくるのですが、目があっち向き、こっち向きといった感じで定まっていなかったことがありました。それから、学習のときに私が指をさして「ここを見て」と声掛けすると、目線は指の先というより、プリント上の色々などところに目線が向いている状態でした。私は、「目の動き」に対して疑問を持つようになり、それまで聞いたこと

のある「ビジョントレーニング」について勉強してみようと思いました。ビジョントレーニングを学ぶ上で、発達には「視覚」が大きく影響していることを知りました。早速、子どもたちにビジョントレーニングを行い、子どもたちの反応を見ると、とても意欲的であることに驚いています。「遊び」が中心となるトレーニングです。で、こちらが「しなさい」と言わなくても「やるぞー!」「それはなに?」「やってみたい!」「もう一回!」と子どもたちから参加してくれます。こちらは「視覚」「身体」感

覚」を使うことを目的としているプログラムを組み立てていますから、子どもたちにとっては「遊んでいるだけでトレーニング」なんです。遊びだからこそ集中力も大人顔負けです。集中して取り組みむからこそ、集中力もドンドンアップしていきます。最初にお話ししたお子様は、会話するときも学習するときも目の動きが気になることはなくなりました。そして、宿題への取り組みも落ち着いていらつしやいますし、行動全般が落ち着いてこられたなと感じています。保護者さまからも「落ち着いている、話が聞けるようになった」など嬉しいお言葉をいただいています。

井藤さんをはじめスタッフの皆様は今までの経験を活かしウェルネストレーニング教室を素晴らしい空間にしてくださいと思います。

「体験レッスン」はもちろん「発達ビジョン・ボディチェック」なども随時受け付けておりますので熊本県で子どもから大人までのメンタル・ビジョントレーニングを実践したい方は、ぜひ「ウェルネストレーニング教室 熊本校」にお問い合わせください!



ウェルネストレーニング教室

熊本校



ウェルネストレーニング教室 熊本校

実施内容 メンタル・ビジョントレーニング
住 所 熊本県上益城郡御船町木倉 1131-4
電話番号 096-200-7875
ホームページ <https://wellness-kumamoto.com/>
メールアドレス info@wellness-kumamoto.com



MWT協会ウェルネストレーニング事業本部は「ウェルネストレーニング教室熊本校」を全面的にフォロー・サポートしております!

全国の「教室事業に興味をお持ちの皆様」のご参加をお待ちしております!

去年2022年1月に実施しましたビジョントレーニング推進委員会のレポートをお届けします！岸委員長、宮谷副委員長をはじめ委員の皆様と現在の課題や今年の抱負を語り合いました！

岸委員長よりの近況報告

一同 あけましておめでとうございます。

——さて2022年がスタートし初めての委員会となります。まずは委員の皆様よりご挨拶をお願いできればと思います。それでは岸委員長よりお願い致します。

岸 はい。今年は沖縄での初開催や昨年に続いての北海道開催も含め殺人的スケジュールが組まれておりますが(笑)とにかく死なないように(笑)開催が多いからと言ってクオリティを下げないようというか、より上げていけるように進めていきたいと思っています。

——よろしくお願いします(笑)

岸 今、現在進行形で新たに検証している事などもありますが、その中でもできる限

り皆さんにお伝えできるようがんばります！ちなみに11月にはアメリカに行く予定です。

——え？そっなんですか？

岸 はい。ずっと実践しているグレイシー柔術の件で行くのですが、2年ほど行けていないので今年はアメリカに行き、いろんな人をやっつけてきたいと思っています。(笑)——なるほど。(笑)戦果を楽しみにしております(笑) それでは宮谷副委員長にお願いします。

宮谷副委員長よりの近況報告

宮谷 あけましておめでとうございます。私の近況を申し上げますと、この2年間はなかなか困難な状況でした。コロナの影響は皆さん同じかと思うのですが、福井において人の動きが本場にストップしているような感じで思うように活動を進められなかったというのが実態です。

——やはり地域性の考え方や行動パターンがあるんじゃないか。

宮谷 かも知れないですね。ただトレーニングにお越しいた

だく方が少なくなった反面、私自身が学校や各種団体に講師としてお招きいただく機会が増えました。内容としては研修的に1〜2時間の勉強会のような形での実施なので、ある程度のポイントしかお伝えする事はできませんが、それでもビジョントレーニングを知らなかった方々に知っていただく機会になりました。

——そうですね！

宮谷 はい！自分の力で社会状況は変える事はできませんが、なにせよトレーニングを必要としている方々にトレーニングの存在を知っていただくよう、自分が出向いて学校の先生や、その保

護者の皆様に粘り強くお伝えしていきたいと思っています。——よろしくお願い致します！それでは松本委員にお願いします。

松本委員よりの近況報告

松本 はい！あけましておめでとうございます。私の場合は「今年もがんばる！」という普通すぎるキーワードでなんです(笑) 日常的に指導を頼まれている発達支援の現場や、そこで関わる子ども達や保護者の皆様とのコミュニケーションをきちんと続けていきたいと思っています。

松本 はい！それが「今年もがんばる」という事ですね。

松本 はい！(笑)あともちろん協会が主催してもらっている「発達支援のためのビジョントレーニング集中講座」もバーションアップしていきたいです。岸先生が担当されている「資格認定講座」といい形で連動していくような流れにできればいいな、と考えています。

岸 流れで言えば資格認定講座を受けた方が集中講座を受けていただくのが理想的だと思います。というのもビジョンについて全く初めての方が集中講座を受講しても十分に満足できる素晴らしい内容であるが故にそこで満足し終わってしまう可能性があります。もちろんそれはそれでいいけれど子どもの発達以外の内容も含めたビジョントレーニングの全体像を理解する事で、より子どもの発達にフィードバックできることが沢山あるからです。

松本 全くその通りですね。ぜひ両方の講座を受けていただけるよう講座に来てくださる皆さんにお伝えして

いきたいと思っています！——よろしくお願い致します！それでは迫本委員お願いします。

迫本委員よりの近況報告

迫本 はい。皆さんおめでとうございます。今年もよろしくお願致します。僕も教室での日常的なレッスンなどをより充実させていきたいと思っています。また岸先生が死なないように僕ががんばってサポートします(笑)

岸 (爆笑)頼むぞー！(笑)——(笑)何をどうサポートするのかよくわかりませんが、ぜひよろしくお願致します。(笑)

迫本 あと最近ZOOM(リモート)での指導を頼まれたので実験的に実施させていただきます。

——基本的にMWT協会ではビジョントレーニングのリモート指導などは行っておらず、指導者ミーティングでのみ実施しているという現状ですが、実際にリモートで実施してみようですか？

迫本 一番大きいのは子ども達のレッスンへの入り方です

- ◎参加者
岸浩児委員長
宮谷伸一副委員長
松本加寿美委員
迫元昌治委員
- ◎進行
斉藤義生



ね。僕自身もそうですが、やはり子ども達も画面に僕が映っている事に違和感があるようで、お互いに戸惑っている、というのがまずあります。またリポートでは新しい取り組みなどを実施するの

は、かなり難しいです。今まで実施してきた取り組みを実施してもらったり、確認したりすることも難しいですが、心やれないことはないです。

岸 子ども達をリポートで指導するのはかなり難しいよ。日頃アスリートへのリポート対応も実施したりするけど、なかなか伝わらない。それが子どもだとおさらいだと思っ

迫本 そうですね、方向などを伝える事や細かな位置を把握してもらう事など、かなり混乱します。姿勢も限定されず、寝っ転がっての取り組みなどは不可能です。

岸 ビジョントレーニング指導をリポートで行う事はNGでいいと思う。中途半端なやり方しかできず結局、「実際に会ってやりましょう」となるので、そこに時間をかける必要はないと思います。ただ運動や取り組みへのアドバイス

スなどは可能な範囲で実施してもいいと思う。

宮谷 簡単な知識をお伝えする事はできても本質的なトレーニングはリポートでは実施できないということを前提にして、協会で実施している「フォロミーティング」のような形で活用するというのがいいのではないのでしょうか？

—— それでは委員会におけるひとまずの結論として「リポートでのビジョントレーニングは実施しない。但し可能なレベルをモニターしていきながら事例を共有し有効と思えるものは実施していく」ということでよろしいでしょうか？

一同 はい。

—— 迫本さん、引き続きリポート活用のためのモニターの実施、ぜひよろしくお願い致します。

迫本 了解です！

読者の皆様に向けてのメッセージ

—— それでは読者の皆様に向けてのメッセージを順番にお願い致します。

岸 目の疾患や視力、老眼な



どで苦労しておられる方も一部おられると思いますが、逆にそれ以外には特に日常的な目の不具合を感じながら生活をしている方は、ほとんどいないと思います。ただビジョントレーニングを実施する事で、より楽に目や体を使えるようになるということを実感すると、「いかに今までしんどい目の使い方をしていたか？」を認識できると思います。結果を出すためにトレーニングを始めたアスリートが引退してからもトレーニングを継続されるのは日常生活へのフィードバックがあるからです。そういう意味でも、ぜひトレーニングコンディショニングを日常的に実践していただくのが望ましいと思いますし、そこに向けては信頼できるトレーナーが所属する教室などに定期的に通うのが一番いいと思います。現在、私の教室においてパーソナルトレーニン

グの申し込みが続出しております。主に格闘技系のアスリートなんですが、そちらの方でもできる限りの対応していきたいと思っています。というわけで、ぜひウェルネストレーニング教室はもちろんイプラスジム千里丘にもお越しください。お待ちしております。す。(笑)

帰ってもスマホでYoutubeなどということでも本人に自覚は無くても目や姿勢に体負担を与え続ける日常になってしまっている事が想像できます。簡単に言うと、言ってもいろんな「見る」があり、そのやり方で良くなるし悪くもなります。なので先ほどの岸先生同様トレーニング内容を知り、日々実践する機会を作っていた方がいいです。とにかく興味を持たれた方は、何らかの形で二歩を踏み出していたく事が明るい未来への二歩になると思います。

松本 先ほどもお話しましたが、私が担当している発達支援集中講座は発達に軸を置いているので、ぜひ岸先生のビジョン2級講座とセットで受講していただき、ビジョントレーニングの全体像を把握した上で発達支援にも活用してもらえれば嬉しいです！

迫本 自分自身がトレーニングを知る前の指導のやり方とトレーニングを学んだ今では、僕自身の「見方」が違いう事もあり全然やり方が変わりました。日々、子どもやアスリートの指導を行う中

でトレーニングの凄さ、成果を実感し続けている感じがします。また自分自身の成長も日々感じ続けているので、指導者としても実践者としてもトレーニングをお薦めします。ぜひ九州で二人でも多くの方に、まずは知っていただけるよう活動していきます！

—— ビジョントレーニング推進委員会においては、今後それぞれの現場での活動内容を共有して集約し、「成果を挙げていただける指導者のノウハウ」を協会員の皆様にお届けしたいと思えます。またビジョントレーニング自体の認知度も高めていけるよう協会で開催するイベントはもとより、さまざまな形で活動にチャレンジしていきます！そういう意味でも2021年に出版しました岸先生の書籍「ちやうねん。そうじゃないねん。目がうまく使えてなかっただけやねん！」の内容が委員会の理念でもありますので、引き続き委員会より多くの皆様に推奨していきたいと思えます。2022年もぜひよろしくお願致します！本日はありがとうございました。



北川 健太

KENTA KITAGAWA

ウェルネストレーニング教室
谷町校 教室長



北川 健太(きたがわ けんた)

プロフィール
2006年3月 大阪体育大学卒業
2009年12月～2020年3月 京都にてビジョントレーニング&メンタルトレーニングのトレーナー
2021年6月～ ウェルネストレーニング教室谷町校のトレーナー

聞き手・構成／住友大我

幼児教育への興味から トレーナーへ

「2021年度からスタートしたMWT協会のFCシステム「ウェルネストレーニング教室」谷町校

の北川健太さんにお話を伺います。最初に説明しておくと、北川さんと私(住友)は某脳力トレーニングジムに勤務していた共通点があり、最初に教えるを受けた先生も同じです。ただし、北川さんは京都、私は東京勤務で、当時は会う機会も限

られていたため、お互いのことを詳しくは知らないというのが正直なところですので、まずはトレーナーとしての経歴から教えてください。

北川 大阪で体育大学を出まして、3年くらい全く違うことをしていたのですが、その後、ある幼児教室に入社しました。それから2020年3月まで、その教室でメンタルトレーニングとビジョントレーニングを担当していたので、期間としては12年、途中のブラ

ンクを除くと10年くらいのトレーナー歴ですかね。

※2021年12月インタビュー収録
「私がトレーナーを始めたいきっかけは、知り合いに頼まれて何となくという感じでしたので、メンタルトレーニングとか言われても「何じゃそりゃ？」くらいの印象だったと記憶していますが、北川さんの場合はどうでしたか？」

北川 私も、トレーナーの勉強を始めた頃はホントよく分からないという感じでしたが(笑)元々は幼児教育に興味があったのです。大学で、3歳児教育というのですかね、3歳までの教育が、その子の人生を大きく変えるみたいな授業があった、その話を聞いた時、単純にすごいなと思っていました。その印象がずっと残っていたこともあって、転職の際、たまたま見つけた幼児教育の会社に応募したので。ただ、その募集が人事・総務という、特に興味もない分野だったためか、面接官の方から「ちょっと君、人事・総務のキャラじゃない

な。トレーナーの方が向いていると思うよ」「大人向けの教室があるから、そちらを紹介してあげるよ」みたいなことを言われたのが、そもそものきっかけです。

「その教室が先ほどの幼児教室ということですね。面接官の慧眼かも知れませんが、結果オーライでしたかね。」

北川 そうですね。大学生の時も、教育法とかに興味があって教育に関する授業を受けていたので、結果的によかったです。

トレーナー経験から 講師活動に繋げるには

「元々は幼児教育に興味があったということですが、以前に勤めていた教室では幼児向けの指導にも携わっていたのですか？」

北川 最初は、そういう話もありましたが、最終的には、小学生～大人までのビジョントレーニングとメンタルトレーニングがメインになっていました。ですから、幼児教室の中の、小学生以上の部門を担当していたという事です。

「ウェルネストレーニング教室谷町校には、どのような年齢層の方が通われていますか？」

北川 年中さんから大人の方まで通われていますが、年中さんだけのクラスも新たに始まり色々試行錯誤しながらやっています。ただ、なかなか体力を使うという感じ(笑)。小学生のクラスは、今のところ高学年の子のみなので、体力的には年中さんよりもラクですね。一緒に楽しみながらレッスンをしています。中学生・大人のクラスは、寄り添いながらというか、相談に乗ったりしながら、その方に合わせたプログラムを組み立てています。

「トレーナーの仕事となると、教室などに通ってくださる方を対象にする場合と、教室外で一般の方を対象にする場合と、大きく分けて2つのケースがあると思います。私の場合は後者の外部指導をメインに活動してきましたが、北川さんの場合はいかがですか？」

北川 そうですね。以前に勤めていた教室にはトレーナーが私しかいなかったこともあって、一般向けとなると、教室イベントのような形式で勉強会を担当したくらいです。それも10年で3～4回ですから、外で何かというのは、ほとんど経験がありません。

「もし機会があれば、やってみたい気持ちはありますか？」

北川 今すぐとなると不安もありますけど、出来るようになったら良いというのはありますね。

「個人的な印象込みですが、岸先生の講座は教室指導の延長としてまとめられているので、教室のトレーナーには特に参考になるはず。基礎部分はテキストなどを使うとして、それ以外に必要な要素は2つプラスアルファ。1つは、教室で実施している取り組みを講座用にアレンジすること。もう1つは、教室に通われている会員様の成果を一般向けのストーリーにすること。プラスアルファの部分は、その取り組みと成果を必要に応じて理論的背景と結び付けながら説明で

きること。この20+を揃えられれば、基本的には務まると思います。経験不足で不安なうちは取り組みを多めにして、慣れてくると講師の話が長くなるので取り組みが少なくなる...というの自然の摂理のようなものなのでしょうね。

その辺りを意識しながら、出来るだけ明確に伝えるための準備をしつつ、より良くしたいなら1つ1つの要素を深掘していく。そうすると、講座のレベルも上がっていくという感じだと思います。あとは、まあ実際のところ講座で難しいのは質疑応答だったりもするわけですが、10年のキャリアがあれば、それにも対応できるはずですよ。

ウェルネストレーニング教室のトレーナーとして

ー ビジョントレーニングの講座を受けた感想はいかがですか？ 10数年前に学び始めた頃と比べて、印象の違いなどがあれば伺わせてください。

北川 どの講座も実技に重きを置いているので、受講

者の皆様が楽しみながら参加できる内容だなというのがイメージとして強くあります。

ー 実技重視というのは確かにそうですね。講座で使っている教材も、すぐに使いたくなるような現場寄りのものが増えましたし。教室プログラムを実践する時、心掛けていることはありますか？

北川 昔との比較で言うと、レッスンの雰囲気などを見ながら、その場その場の判断で内容を変えることが増えたと思います。特に年中の子は、目まぐるしく興味が移る時があるので、プログラム通りやらなくてはいけないというこだわりは、今はあまりありません。

ー 講座の中でも、プログラムを見るより、その子をよく見ると言いますね。

北川 まずは、子供が楽しめること。それから、子供が苦手とする中でも、トレーナーとして必要だと判断したら、どうすればそれをやってもらえるのかについて、とことん考えます。ゲーム性を持たせるなり、

サーキットトレーニングみたいな流れに組み込んで、それをやらなきゃ次に進めないみたいな感じにするなり。いずれにしても、目の前の子をよく見るというのは意識していて、あとは、やっぱりトレーナー自身が楽しむのも大事だと思います。

ー 少し話は変わりますが、MWT協会の目標の1つとして、ビジョントレーニングという言葉の認知度を高めることがあります。北川さんの個人的印象で構いませんので、その辺りの浸透度みたいなものは、どう感じられていますか？

北川 子育てに関わるような指導経験があるとか、そういう環境にいる人であれば通じるようになってきたとは思いますが。でも、そうではない一般の人に「ビジョントレーニングって知っていますか？」と質問しても、「先々のビジョンのことですか？」みたいな返答になりがちかなというのが私の実感です。

ー 確かにそうですね。広まれば広まるほど玉石混濁になってしまうのかも知

れませんが、それでも、ビジョントレーニングが希望になる人もたくさんいるはずですので、まだまだ頑張っていきたいといけませんね。

ある小学生との出会い

ー そろそろまとめに入ろうと思いますが、北川さんの経験を振り返って、ビジョントレーニングを学び始めた方へアドバイスをください。

北川 せっかく、協会として組織的に活動をしているので、分からないことがあれば、とにかく誰かに相談してみるといいのも大切だと思います。それから、取り組みの取捨選択をする時、生徒側に戻った自分を想像して、自分が楽しいと感じられるかどうかを確かめるのは1つの目安になるでしょうね。例えば、何かを追視させる場合でも、鉛筆やペンを追視させるのか、もっと興味を持てそうなものを使って追視させるのか。

些細なことと思うかも知れませんが、そういう工夫は大事です。また、動画とか

音声とか、今は色々な手段で情報を手に入れやすいので、そういうものを日々チェックして面白そうなのを取り入れてみるとか、無意識レベルでもアンテナを張り続けられると良いと思います。

ー では最後に、北川さんが目指すトレーナー像などを教えてください。

北川 約10年トレーナーを務めてきた中で、すごく印象に残っている出来事があります。私が担当していた小学生の話ですが、教室に1〜2年通って小学4年生になった時、あるきっかけで「僕が一番困っているんだよ」と言われたことがありました。自分の恩師から「困った子がいるのではなく、困っている子がいだけ」と教えられていて、言葉では理解しているつもりでしたが、その瞬間、その意味を初めて実感できたというか。その感覚を説明するのは、なかなか難しいのですが、もともと学ばないといけないと気づかせてくれる出来事でした。その後、その

子が塾に通い始めて、好い成績を取れたとか色々な成果を報告してくれた時、心から嬉しいと思えたのです。ですから、子供でも大人でも、何かしら困り事や課題を抱えている方のサポートを通じて、皆様の成長や能力発揮に貢献していきたいと思っています。

主



ウェルネストレーニング教室

谷町校

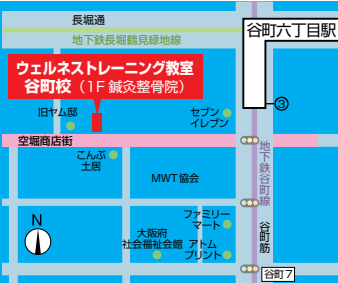
住所 大阪市中央区谷町6-4-21 マルタマビル2F

電話 06-6777-2999 FAX 0120-441-699

HP <https://wellness-tanimachi.com/>

体験レッスン／発達ビジョン・ボディチェック受付中

教室HPに「お問い合わせフォーム」があります。



長堀通
地下鉄長堀線
谷町六丁目駅
ウェルネストレーニング教室 谷町校 (1F 鍼灸整骨院)
セブンイレブン
MWT協会
ファミリーマート
大阪府社会福祉会館 アトムプラント
空堀商店街
旧ヤム邸
こんぶ土居

Body and Soul

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は、メンタルのトレーニングというわけではない—いかにも「釣り」な感じの書き出しですが、じゃあ何のトレーニングなの？と問われれば、言うまでもなく「あれ」です。今回は、その辺りのことを、事例を交えながら書いていこうと思います。

●意識VS身体

まずは、定番のアイオワギャンプル課題から。

この実験では、カードの山が4つ用意されていて、1回ごとに1つの山を選択して最上段のカードをめくりまわす。めくったカードの裏には、プラス〇円、マイナス〇円などの金額が書かれていて、プラスのカードを引いた場合は、その金額が手に入り、マイナスなら、その金額を払う(失う)というのが基本ルール。

実験の参加者に与えられた課題は、ある回数(100回など)カードを引いた段階での獲得金額(プラス)の最大化ですが、実は「得する山」と「損する山」は最初から決められていて、当然、開始時点では、どれがどれか分からないため、早めに気が付くほどプラスが増えるというわけ。でも、大事なのはここから。実験中、自律神経反応の一つ

である「皮膚コンダクタンス反応(SCR: Skin Conductance Response)」を計測するのですが…SCR。この言葉は知らなくても、「うそ発見器」で有名な反応と言えピンとくるかも知れません。緊張した時などに起こる末梢(この場合は指先)の発汗によって皮膚の電気抵抗が下がり、電気が通りやすくなることを利用した反応のことですね。

参加者は、回を重ねるにつれて次第に「プラスの山」からカードを引くようになります。ところが、「プラスの山」と「マイナスの山」を参加者本人が認識するより前に、「マイナスの山」からカードを引こうとする直前の予期的なSCR(と心拍数)が増加したのだそうです。

●気のせいじゃない？

(突然ですが)質問1…ヘビは好きですか？

いきなり何？と思うかも知れませんが、もし嫌いなら、ヘビが近づいてきたら怖いですよ(好きという人は、自分が嫌いなものに置き換えて想像してください)。

今、あなたの手元にプッシュボタンがあり、そのボタンを操作すれば、ヘビが自分に近づくか、自分から遠ざかるかを選択

できるようにしておいて、同時にSCRを計測した実験があります。その結果、恐怖感の強さとSCRの間に相関が認められました。でも、この実験の興味深いところはここから。

ヘビが近づけば怖い。その気持ちが変わることはないとしても、勇気を振り絞ってヘビが近づくことを選択した参加者がいました。そして、その時のSCRはどうなったかというと…なんと低下した！発汗が減少したのでそうです。この場合は、気持ちの変化→身体の変化だったようで、恐怖を乗り越えようという気持ちに身体が応えたことを表しています。

気持ちが変わると身体が変わる。だから、気持ちの切り替えが大事という話にも繋がるわけですが、この場合の切り替えとは、意識的感情調整ではなく、潜在的感情調整に属するため、狭義のメンタルトレーニングに関わる内容です。

この先の話は、さすがに深入りしすぎというか紙幅の都合もあるで、詳しくはメンタルウェルネストレーニング講座にて。

なお、先ほど「と心拍数」と書きましたが、これはアイオワギャンプル課題とは別の実験による結果で、SCRにしても心拍数にしても、どちらも生理的な反応ですが、生理的の反応が大

きい！身体が反応しやすい人ほど、アイオワギャンプル課題の成績が良いことも知られています。シンプルに考えて、その方が変化に気づきやすいということでしょうね。

●偽りの心拍音

感動する話を見たり聞いたり、魅力的な人に出会ったり、興奮度が高まるほど心拍数は増えるもの。そして、心拍数の増加とともに経験することは印象に残りやすいという法則を応用した実験について。

この実験では、参加者に写真を見せながら、同時に「あなたの心拍音」と偽って、本来の心拍よりも「速い(人工の)心拍音」と「遅い(人工の)心拍音」を、それぞれ聞いてもらいました。すると、「速い心拍音」とともに見ていた写真の方に、強い魅力を感じたのだそうです。

つまり、心拍数を錯覚させた結果、写真に対する魅力度を操作できたわけですが、これ、いわゆる「吊り橋効果」ですよ。それが、偽りの生体情報でも再現可能ということを確認した実験と思われます。

●潜在意識が聞き分ける

(突然ですが)質問2…自分の声

を正しく聞き分ける自信はありますか？

録音した自分の声を聞いて、「私ってこんな声なの？」と驚いた経験は、おそらく多くの人がお持ちでしょう。でも、それは録音した声を聞き慣れていないからであり、繰り返し聞いていれば、自分の声くらい聞き分けられるようになるはず。実際、有名人のインタビューなどを耳にした時、声だけで誰だか分かるなんてことも、よくあるわけですし。

ところが、必ずしもそうとは言い切れないことを示したのが次の実験。あらかじめお断りしておきますが、性別が変わったり、年齢が大きく違ったりすれば、それはさすがに区別できるだろうということで、この実験では、同じ性別、同じ年齢の人の声を100人ほど録音して、その中に自分の声を交えています。

さて、どのような結果が出たかというと、実は、自分の声を正確に区別できない人が、かなりの数いたのだそうです。でも、またまた、ここまでの話は序の口のようなもの。

この実験でも、声を聞いている間、参加者の手の甲にセンサーを着けて皮膚の反応を調べていました。すると、自分の声と他人の声に対して、皮膚は100%

異なる反応を示していた（声を完全に聞き分けていた）のだそうです。つまり、意識レベルでは間違えてしまったとしても、潜在意識レベルで身体では完璧に区別していたわけですから、正確に答えられなかったのは、潜在意識で身体の反応を意識に結び付けられなかったことが原因とも言えるのではないでしょう。

その他、恐怖を感じた時、背筋に悪寒が走るという感覚についても、ネズミを対象とした実験では、天敵のヘビなどに由来するニオイを嗅がせると、背中 of 体表面温度が実際に低下することが確認されています。理由は、温度が下がれば敵に見つかりにくくなるため。つまり、遺伝的に備わった防衛機構のようなものですが、それがヒトにも受け継がれているとすると、恐怖によるゾクゾク感は、意識・無意識で察知した危機情報に対する身体反応ということになります。ただし、この場合はパレイドリア効果なども影響していそうですね。

● 勘が鋭いとは何が鋭いのか

ここまでの話をまとめると、時たま生じる、ぼんやりとした違和感のようなものは、身体反

応に対する応答を表しているのかも知れません。

「どうしたの？何か気になるの？」と聞かれても、「いや、何でもなし」としか答えようがない、けれども、確実に何かを感じた気がする瞬間。「なぜそれを選んだの？」と聞かれても、「うん、何となく」としか答えられない瞬間。その理由を無理やり説明しようとする、意識が邪魔をして（バイアスがかかって）かえってよく分からなくなるといふ経験は、きっと誰にでもあると思います。そう考えると、勘の鋭さとは、身体反応を敏感かつ繊細に意識化できることとも関係しているように思うのですが、いかがでしょうか。

● 「脳」を育む環境

ここから少し脳の話をしします。脳が階層構造になっていることは、MWT協会の皆様であれば、おそらく理解されているでしょう。その中でも、「脳幹」や「大脳基底核」などは進化的に古い脳で、それらの外側に、進化的に新しい「大脳新皮質」が存在しているというのが基本構造です。

「大脳基底核」の誕生から「大脳新皮質」の出現まで、数億年の時間差があったようですが、刺激に対する反射行動のような生き方をするだけなら、「大脳新皮質」は有っても無くても大差ないでしょうし、むしろ無い方が、判断は早まり、行動（パフォーマンス）は安定するとも言えるわけです。ところが、脳は大きくなりました。特に人類においては「大脳新皮質」が顕著に拡大します。

「脳幹」や「大脳基底核」などの古い脳は、古いからこそ身体との繋がりが強い脳です。例えば、死の3徴候である、呼吸停止、心拍停止、対光反射の消失（瞳孔散大）は、身体の機能停止を意味していて、つまり、人が生きているかどうかは身体機能を維持できているかどうかに基づいて判断するわけですが、これらは全て「脳幹」の機能と考えられています。一方、「大脳新皮質」は、解剖学的にも、身体との繋がりが、ほぼ見られない脳と言われています。

ここから分かるのは、生命体としての本質的な機能は「古い脳」に備わっていること。そして、身体との繋がりが強い故に、「古い脳」を育むには、身体活動を通じて刺激が欠かせないことです。ところが、そうした絶対必須な刺激が、身体を無視した「大脳新皮質」の知的判断によって奪われている——これが、現代によく見られる社会環境なのではないでしょうか。

本能的知覚や創造性、また、根源的生命力を生み出すものは、理性ではありません。お利口に育つための環境も大事でしょうが、少なくともそれと同程度には、強い生命体を育むための環境が不可欠だと思います。

意識に先んじて身体が何かを感じるのであれば、身体反応に何らかの意味を与えて特定の行動を加速させることが意識の役割なのかとも知れません。もちろん、一連の流れが円滑に進めば、このシステムは極めて効率的に機能するはずですが、そうはいかないのが人間らしいところ。あれこれ考えるあまり、目的の地すら見失って迷走してしまう日常が、より現実に近い気がします。

さて、最後の質問ですが、冒頭の「あれ」が何か分かりましたか？はつきり書いている箇所もある、きつと分かって頂けたはずだと思いますが、最終ヒントは「猿の惑星・創世記」の「あの“魂の叫び（英語）でしようか。それでも分からなければ、いつかどこかで尋ねてください。特に驚きもしないであろう、ありきたりの答えを伝えるだけです」。