



アルファテック7

～不思議現象解明のツール⑨～

赤ちゃんの脳波を測る

念願の赤ちゃんの脳波を測る

かねてから赤ちゃんの脳波を測りたいと思っていたところ、幸いなことに、産婦人科女医の早乙女智子先生のお計らいで、生後1か月の赤ちゃんとお母さんが東京五反田の事務所に来て下さいました。

すでに本誌Vol.13 Vol.16で報告しましたが、あまりにもすごい結果なので追記します。

アルファテック7の電極の代わりに写真1の臨床用皿電極と導電ペーストを使い写真2のように包帯で左脳^①と右脳^②の位置に電極を固定しました。



写真1 臨床用の皿電極と導電ペースト

アースは額の中央で比較電極は左耳たぶのAIです。

幸いにも赤ちゃんはミルクを飲みながらご機嫌でおとなしくしてくれたので長時間にわたり脳波を測ることができました。

結果は驚異的で、次頁の図1に示しましたが、右脳の脳波と左脳の脳波とが全く同じなのです。学習効率が最高にいいのではないかと思います。

目をランランと輝かせてこちらを見えています。パターン認識を働かせているのでしょうか、



写真2 電極の装着

微笑むと微笑み返します。なんと可愛いことでしょうか。ところが突然泣き出しました。

写真3はその時の様子を示しています。お母さんは泣き止まらずのに一生懸命でしたが、チャンスなので泣いている時の脳波も測りました。

図2はその時の脳波ですが、これも大発見です。確かにβ波が支配的ですが、周波数スペクトルが19.8Hzと25.4Hzが強く、パンアレン帯の電磁波のエネルギーを吸収しているように思われます。あの小さな体で大声を出すエネルギーのもとなのではないでしょうか。



写真3 赤ちゃんが泣き出す

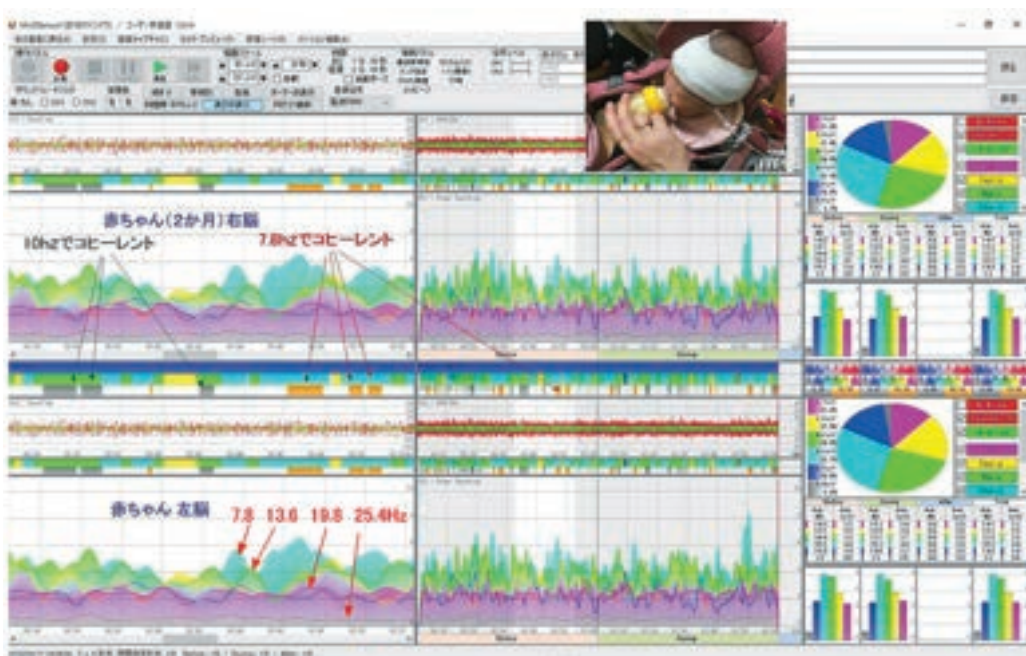


図1 赤ちゃんのご機嫌な時の右脳(上段)と左脳の波 (下段)

生後1カ月の 赤ちゃんの脳波

図1を見てください。上段が

右脳の、下段が左脳の脳波です。両者の7.8 13.6 19.8 25.4Hzのスペクトルの強さが完全に一致しています。



図2 大泣きしている時の赤ちゃんの左脳の脳波(上段)とお母さんの左脳の脳波 (下段)

ところが9~11Hzのミッドα波は右脳と左脳とで少し異なります。わずか1か月ですが目や耳や肌を通じて外界の刺激を受けて

適応できるように学習が進んでいるのだと思います。動物は生息地が限られていますが、人の環境適応力が大きいのは、この段階で学習して身に付けるからではないでしょうか。熱帯の酷暑でも、寒帯の酷寒でも生きていけるような機能を身に付けるのです。

右脳のパターン認識や左脳の言語認識が、僅か1か月の学習ですが9~11Hzのミッドα波の領域に現れているようです。右脳と左脳の脳波に差が出ているのも面白いですね。

写真2のようにご機嫌な時も写真3のように激しく泣いている時も、脳波は右脳と左脳と同じように7.8 13.6 19.8 25.4Hzのスペクトルが強く計測されました。恐らく胎児の段階で形成されたものと思います。

これらはバンアレン帯からの電磁波と同じ周波数ですから、おそらく泣く強烈なエネルギーも穏やかな時の活動エネルギーも空間から吸収しているのではないのでしょうか。

天界の電磁波と共鳴！

脳波が発生するメカニズムを科学的に論じた文献が見つからないので、ここでは仮説を展開していくことになります。

人類誕生の遥か前から地磁気は存在し、地球には電離層が生じて電磁波が発生していたと考えられています。

明確なのは1952年のシューマンの仮説ですが、後に1958年にアメリカのアポロ計画で4種類の電磁波が実測され中心周波数が7.8Hz、13.6Hz、19.8Hz、25.4Hz±0.5Hzの1/4揺らぎをしていることが分かりました。

この4種類の電磁波に長期間揺さぶられて、地球上の鉱物は結晶化し、植物や動物が発生したと考えられます。

図3は地上に4種類の電磁波が存在し、それと脳波が対応していることを示す図です。

たまたま脳波のミッドα波の周波数帯には自然界の電磁波が無く、人間の知恵が発揮される状態なのかもしれません。

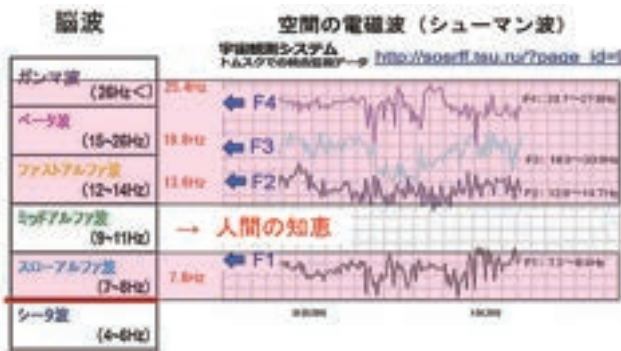


図3 脳波と空間電磁波との関係

記憶力世界一の友寄英哲氏や永世棋聖の米長邦雄氏をはじめ、凄い脳力を発揮されている時の脳波は皆10Hzを中心としたミッドα波が優勢な時でした。まさに人間の知恵が結集された状態なのですね。

ところが自然の知恵やエネルギーのF1、F2、F3、F4と、脳波が共鳴した時には凄い力が発揮されると思われます。

図4はニューロンが循環回路を形成しF1、F2、F3、F4と共鳴

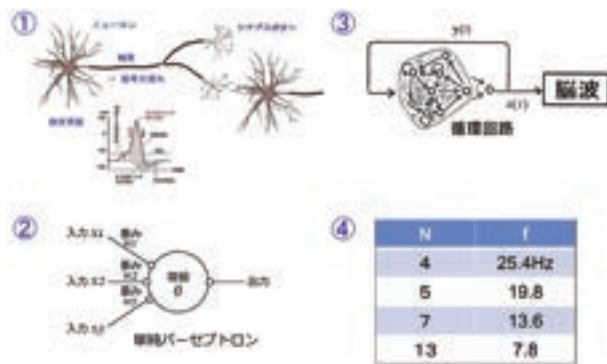


図4 脳神経回路のシミュレーション

するシミュレーションです。

①は実際のニューロンの構造や電気的特性を示しています。これを単純化して②のパセプトロンに置き換えて③のように様々な循環回路を形成して周期を計算します。④に計算結果を示します。

④のNはニューロンの数を示しますが、4個のニューロンで循環回路を形成した時の神経インパルスfは25.4Hzで循環することになり、これはまさに天界

の電磁波25.4Hzと共鳴することになります。

同様にして5個のニューロンで循環回路が形成されれば19.8Hzとなり、7個では13.6Hz、13個では7.8Hzとなります。

胎児の脳が発達する段階では脳への刺激はバンアレン帯からの電磁波のみですから、これらに共鳴する4種類の循環回路が形成されたと思われます。

実際に生後1か月の赤ちゃんの脳は図1に示すように右脳も左脳も7.8 13.6 19.8 25.4Hzの4種類のスペクトルが強く観察されました。これは胎内で発達したものと思われます。

もちろん生まれた後もこれらの電磁波は存在していますが、目や耳や肌など五感を通しての刺激が強いので環境適応力を身に付ける学習が盛んに行われていると思われる脳波でした。

人は熱帯の酷暑のところでも、寒帯の酷暑のところでも生息できるとしたかさを身に付けるのはこの段階での学習だと思われるます。



写真5 猫のMV計測



図4 細胞の構造



図5 猫のMV



図6 人の肌のMV



写真6 アニマルセラピー

電磁波で細胞が揺さぶられる

人の体を構成している細胞はどう推定したか分かりませんが体重60Kgに対し60兆個あるそうです。

細胞の種類や寿命も様々で、構造は図4に示しますが、個々の働きはよく分かりません。

肝心なのはNa⁺-K⁺ポンプが働いてNa⁺イオンが外に排出され定常状態では-60mV〜-90mVに帯電していることです。

そうすると空間電磁波の影響で振動(マイクロバイブレーション)しているはずですよ。

実際の測定では図5は猫のマイクロバイブレーション(MV)が、図6は赤ちゃんとお母さん

の頬のマイクロバイブレーションが明らかになりました。しかも78Hz, 136Hz, 198Hz, 254Hzの振動なのです。

これは空間の電磁波のエネルギーで細胞を振動させたことになります。

電磁波は量子力学的には横波のフォトンであり、細胞の縦波はマイクロバイブレーションの

フォノンですから、横波を縦波に変えたことになります。

ひょっとすると、長らく研究テーマにしてきた「氣」の本質を捉えたかも知れません。

写真6はネットからの引用ですが、アニマルセラピーを示しています。

可愛いと思う心理生理学的な効果を利用して回復力を高めるのだそうです。

動物の体細胞の基本振動は78Hz, 136Hz, 198Hz, 254Hzだと思われるので、それらの刺激を受けて、自分の体細胞も同じ周波数の振動を受けることで回復力や免疫力が高まるのではないのでしょうか。

2022年
初開催

北海道 & 沖縄

ビジョントレーニング指導者資格認定講座レポート

沖縄では初めてのビジョントレーニング指導者1級資格認定講座を開催しました。

新型コロナウイルスの影響で、ここ数年、受けたのに（他地域では）受けられない沖縄在住の方もい



ビジョントレーニング指導者1級資格認定講座 ■ 沖縄会場 レポート ■

レポート：住友大我

- ◎日 時：2022年6月19・20日(日・月)
- ◎開催地：うるみん・うるま市健康福祉センター（うるま市安慶名1-8-1）
- ◎講 師：岸浩児（MWT協会 ビジョントレーニング推進委員会 委員長）

らっしゃいましたが、ようやくご要望に応えることが出来ました。

空港では旅行者や修学旅行生も多く見かけましたが、私自身、初めて沖縄を訪れたのは高校の修学旅行でしたので、観光



客が戻りつつある様子は純粹に嬉しく思いました。

インストラクター資格認定講座を含めて、今後、沖縄での開催を継続していく予定ですので、沖縄在住の方ももちろん、それ以外の地域の皆様は、観光



も兼ねて（？）ビジョントレーニングという共有ワードに集う仲間を増やしてみるのも楽しいかも知れません。

今回ご参加いただいた皆様は、心より御礼申し上げます。

MWT協会にて定期開催しております「ビジョントレーニング指導者資格認定講座」ですが、多数のご要望を頂戴した中で昨年の札幌での2級講座モニター開催に続き、本年より北海道と沖縄でも講座を定期開催する事となりました！

6月は沖縄、8月は札幌で1級講座も開催し、さらに「指導者の輪」が広がっていく事と思います！今回は両会場のレポートをお届けします！

7月の2級資格認定講座に引き続き1級資格認定講座が8月20日、21日と2日間開催されました。

初受講9名再受講3名の合計12名。



ビジョントレーニング指導者1級資格認定講座 ■ 札幌会場 レポート ■

レポート：三鍋和美

- ◎日 時：2022年8月20・21日(日・月)
- ◎開催地：かでの2.7会議室(札幌市中央区北2条西7-1)
- ◎講師：岸浩児(MWT協会 ビジョントレーニング推進委員会 委員長)

放課後デイサービスの先生
保育の先生
通級指導の先生
工業高校の先生
障害者スポーツ指導者
空手の指導者
お父様やお母様・・・



皆様、子供さんの支援が目的の方々のご参加です。

そして7月の講座でも一緒に学びあった仲間。

「2級講座を受講して、色々なことを現場で試すぞ！」と意気込んで現場に戻ったものの、うまく行かずに意気消沈しました」

「2級講座がおもしろくて、深みにハマりました」

「自分の知っていたビジョントレーニングと全然違っていたのでもっと知りたくなりました」

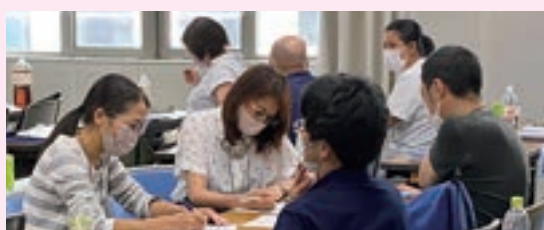
こんな自己紹介からのスタート。

岸先生の現場での様々なお話が、2級講座の復習の内容をより深めてくれます。

また、ビジョントレーニングをより身近なものとしてイメージさせてくれるので、皆さんのモチベーションも高まります。

この講座の良さは、先生や委員会のメンバーが実際に行ってできたことに基づくお話が満載なこと。

みなさんが学んだ知識と、様々な事例を照らし合わせることで、各々の現場にも照らし合わせて考えてもらえること。



それが皆さんの感覚としても
実感して頂けるのが2日目の後
半に行われるワークです。
少人数のグループに分かれ
て、設定されたテーマに合った

トレーニングをディスカッショ
ンします。
この時間が、皆様にとって一
番多くの学びや気づきがあるよ
うです。

課題に向けた話題を超えて、
ご自身の日常の不安な気持ちや
イライラする感情。
そんな本音も話すことで、よ
り本質的な内容が飛び交い始め
ます。
それぞれの現場での経験や情
報、そして皆さんの本気の知恵
がより良いビジョントレーニン
グプログラムへと進化させてい
くようです。
このワークを終えたときの皆
様の表情が更にイキイキとして
いかれます。
なかなかビジョントレーニン
グを導入したくてもうまくいか
ないと悩んでおられた方が、「自
分がやってきたことには凄く意
味があったんだ！やっとなに落
ちました。やっとなにが晴れま
した」と仰っていたのが印象的
でした。
日常のサポートが、ビジョ
ントレーニングという価値に結び
ついたことにより、これからの
「見える」世界が変わり、益々
子供さんにとっても指導者の方
にとってもより良い関わりにな
られることと思います。
この方をはじめ、常に真剣に、
貪欲に、そして寛大な気持ちを

もって取り組もうとされる札幌
会場の受講者の皆様の今後のご
活躍が楽しみです。
北海道は広い！

この広い北海道の各地でこれ
から活躍される今回のメンバ
ーお一人お一人に関わる子供さん
方の幸せな未来がどんどん広
がっていくのが楽しみでなりま
せん。

ご参加くださった皆様ありが
とうございました！

岸先生からのお土産は、1日目
はたこ焼き味のハッピーターン
2日目はみたらし団子



今後北海道でビジョント
レーニングが広まっていくこと
を心より願います。

★

2023 年は北海道と沖縄で MWT 協会が運営するフランチャイズシステム
「ウェルネストレーニング教室」の加盟教室がオープン予定です！
詳しくは、協会ホームページ&SNS ならびに次号の機関誌でお伝えします！
ぜひお楽しみに！



～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
香取校

荒木 忠則

TADANORI ARAKI

ウェルネストレーニング教室
香取校 代表

MWT協会認定 プレインマスターSS級講師
・ビジョントレーニングインストラクター
・メンタルウェルネストレーニングインストラクター
・ニューロフィードバック1級資格者



スタッフ
安藤 瞳

HITOMI ANDO

MWT協会認定
・ビジョントレーニング指導者1級資格者
・メンタルウェルネストレーニング指導者1級資格者



聞き手・構成／住友大我

— 東京も最近では再受講の方が増えて来ましたが、今回は、その中の御一人である荒木忠則さんへのインタビューです。まずは自己紹介をお願いします。

荒木 千葉県香取市でウェルネストレーニング教室香取校の代表を務めています荒木です。

— 教室のオープンが2022年5月で、この収録が7月のMWT2級(東京)終了後ですから、まだ大きな動きはないかも知れませんが、教室の状況はいかがでしょう。

荒木 今は、認知度を上げるためにDMを発送したり、スタッフ(トレーナー)の安藤瞳さんと練習をしたり、これからどう広めて行こうかなどについて話し合っている時間が多いです。体験レッスンにも、ちょこちょこ来て頂いていますが、その他ですと、発達に特化したクラスを作ろうとしている保育園から、ビジョントレーニングを取り入れてみたい、ゆくゆくは既存のクラスでも、というお話を頂いています。

— 教室では、プレキッズ・小学生コース(年中)小学生のビジョン)、ビジョン集中コース(小学生以上)、一般メンタルコース(中学生以上)、一般コース(中学生以上)のビジョン&メンタル、それからパーソナルトレーニングコースと、基本的には、どなたでも受入可能ですよね。

荒木 はい。もちろん大人の方でも大丈夫です。

念願の教室開設
— ウェルネストレーニン

グ教室を始めようと思ったきっかけを教えてください。

荒木 JCCA(一般財団法人日本コアコンディショニング協会)のキッズコアコンディショニングの資格を持つのですが、その再受講のセミナーを受けた時、特別講師として飯田寛士さんが参加されていて、そこで初めてビジョントレーニングを知りました。とても興味深い内容でしたので、セミナー終了後に質問に行ったところ、内藤貴雄先生のセミナーを紹介して頂いたのが15年くらい前のことです。主催が日本脳力開発研究所・七田チャイルドアカデミーでしたが、イブラスジムなどフランチャイズ(FC)のパンフレットも頂いて、「通りビジョントレーニングのセミナーも受けた結果、「これはやってみたい」と。それで、すぐにFC開設の資料を取り寄せてみたのですが、なかなか費用が高かったのですよね。ですから、「今は手が出せないな」と、その時はいったん諦めました。

— 補足しておくと、日

本脳力開発研究所というのは私が勤めていた会社で、その親会社が七田チャイルドアカデミーです。

荒木 ただ、やはり興味はあったので、その後も色々な団体のビジョントレーニングのセミナーに参加したのですが、なんかイマイチなのですが、なんかイマイチだなあと。だから、まあ本職や合気道の講師、キッズコアコンディショニングのパーソナルもやっていて忙しかったのもありますが、手を出せないまま、でも、ずっと頭の中には残っていたのですよね。それで、何気なくPCで検索していたら、メンタルウェルネストレーニング協会が出て来て、「こんな団体もあるんだ」と見て行くとイブラスジムの名前もあって、ということからは、プログラムのには同じ感じなのかなと思ったのですが、ちょうどコロナの影響で本職が成り立たない時期でもあったので、ひよっとすると始めるタイミングかな、やっちゃおうかな。たまたま同じ時期に、学校には行かないけど合気道には来ているという生徒さんが

病院で自閉症の診断を受けて、お母様から「どうしたらいいですか？」と相談を受けていたのですね。そういう色々なことが重なって、教室をやってみる価値はあるかなあ、でも何のノウハウもないしなあということ、FCをやるうと決めました。

本職は料理人

—— 何度か「本職」という言葉が出て来ましたが、せっかくですから説明をして頂けますか。

荒木 飲食店です。現在は予約制で、予約が入った週末だけ営業しています。料理人としては、親戚のおじさんがやっている熊本の洋食屋からスタートして、「違う所で修行しなさい」と言われたので、その後は福岡のホテルで働きました。あまり大きくないホテルでしたので、前菜もデザートも何でも作りましたし、豚や牛も一頭から解体していました。洋食メインでしたが、本来なら10数年かかることを3年で出来るようになったので早かったですね。

—— その後、独立されたの。

荒木 最初は福岡で4年くらい。それから、声を掛けて頂いた縁で、会社員としてイタリアンのお店の店舗展開をしていました。それは東京でしたが、その後また福岡に戻って独立します。

—— 現在は千葉県の香取市で、何料理のお店ですか？

荒木 スペイン料理です。

—— 先ほどのお話ですと、予約をすれば食べに行けるということですね？

荒木 はい。コロナの影響で一般客の来店が少ないので、今は予約制にしています。

—— この記事を読んで、行ってみたいと思う方がいらつしやるかも知れません。

荒木 でも、遠いですよ。田舎ですから(笑)

—— ご興味がある方は、ぜひ問い合わせしてみてください。もししばらくは、お店も続けられるということですね？

荒木 そうですね。あとは様子を見ながら、将来的にはウエルネストレーニング教室一本でやって行きたいと思っています。

も思っています。

スペイン料理バル

店名:バル エロ (バルエロ)
住所:千葉県香取市野田4-1-3
電話:070-3397-1528

楽しいから生まれる

好循環

—— 話を戻しますと、ビジョントレーニングに興味を持ったきっかけが、飯田さんの話であり内藤先生の話であるということでしたが、その頃は、どういうトレーニングとして認識されていたのでしょうか？

荒木 私も運動をするので、動体視力：そうですね、それだけでも知れませんか。

—— 最近では、どちらかというと発達に関連したトレーニングという印象が強いですかね。

荒木 岸先生の講座を初めて受けた時、今まで聞いて来たビジョントレーニングとは捉え方が全く違うと思いました。遊びながら楽しく発達を促すというのが、すごく納得できて、それが一番だなという感じ。もちろん、私も運動から入ったので、発達というのは後付けですが、でも、講座を受けて行くうちに、そこが肝心で、一般の子にもスポーツをやる子にも、どちらにも重要ということが、よく分かりました。

—— 2級講座と1級講座を受けた感想を伺わせてください。

荒木 1級は、2級の内容を濃くしただけかな？と思って受けましたが、内容が全然違いましたね。まあ再受講しても毎回違います(笑)。ですから、何回受けても勉強になりますし、色々な方が受講・再受講しているの、皆さんのお話を伺っていると、そういうやり方もあるのかとか、すごく参考になります。それから、何と言っても熱量が高いですね。年齢的には、受講者の中で私が最年長くらいだと思いますが、むしろ皆さんに引張られているというか。前向きな方々と意見交換するのが楽しくて、SNSなどでも皆さんの発信から刺激を受けて、見習わなくちゃと思ったり

色々なアイデアを頂いたりしています。

—— トレーナーが楽しむのは大事ですね。楽しいから工夫もするし、「努力は夢中に勝てない」ですね。ウエルネストレーニング教室のトレーナーという意味では、荒木さんは最初期メンバーですから、後に続く人たちの参考になる立場でもあります。

荒木 そうですよ。FC事業が始まって一年くらいで加盟店もまだ少ないですから、後に続いて来る人たちの見本になって、困った時には相談されるくらいの存在になりたいです。

合気道の指導経験も生かして

—— 合気道の講師もされているということでしたが、歴は長いのでしょうか？

荒木 おじいちゃんになっても続けられる武道がしたいと、40歳くらいの時に始めました。あくまで趣味のつもりでしたが、師範から教室をつやってくれないかと頼まれまして。ちよつと考



WELLNESS TRAINING 香取校

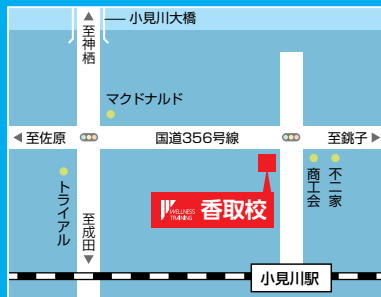
住所 千葉県香取市小見川812-6
天神ビル201号

電話番号 0478-79-7372

ホームページ <https://wellness-katori.com/>

メールアドレス info@wellness-katori.com

体験レッスン／発達ビジョン・ボディチェック受付中



WELLNESS TRAINING ウェルネストレーニング教室

～ 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とは？

MWT 協会のウェルネストレーニング教室に加盟登録することで、子どもからシニアの全年齢を対象とした「教室の開設相談～準備、オープン時およびオープン後のサポート」を受けられるシステムです！

●ウェルネストレーニング教室に参加するメリットは？

- ・特別料金で各指導者資格の取得が可能
- ・加盟登録教室として協会のシステムを使用可能
- ・推奨教室プログラムを使用したレッスン運営が可能
- ・講師およびトレーナーによる指導サポートを受けることが可能
- ・運営本部による教室運営サポートを受けることが可能

■ウェルネストレーニング教室開設に必要な費用と資格(初期費用など一覧)

内 容	費 用 (税別)	備 考
MWT協会 教室正会員登録費 (ウェルネストレーニング教室加盟料)	300,000円 (1教室)	登録時のみ・1教室のみ運営可・法人正会員は250,000円+税・2教室目からは150,000円+税
教室正会員月会費	30,000円/1教室	準備あるいは休室期間は15,000円+税
メンタルトレーニング資格一式	105,000円	教室正会員割引・認定料込・メンタル系コース実施時に必要
ビジョントレーニング資格一式 (発達講座含)	157,000円	教室正会員割引・認定料込・ビジョン系コース実施時に必要
トレーニング教材・機材費	実 費	コース内容により購入
教室費用(不動産・備品その他) ※教室ホームページも格安で製作可	実 費	自宅あるいはレンタルスペースでの開設も可能 ※会員数の増加に合わせ移転

A すべてのコースを開設 → 合計:562,000円+実費 (上記講座全て未受講の場合)

B ビジョン系コースのみ開設 → 合計:457,000円+実費 (上記講座全て未受講の場合)

※上記講座の中で、すでに資格を取得している講座は受講の必要はございません。
※各トレーニングの年間プログラム(1年分・参考版)がございます。
※各コースのレッスン実施において必要な指定教材は教室正会員特別価格での購入が可能です。

■運営本部よりの支援

- ①認知度向上支援…MWT協会オフィシャルホームページでの告知(教室情報を発信)
- ②指導者支援……インターネットを活用した資格者専用サービスを受けることが可能
- ③営業支援……教室ホームページの格安での提供、全国各地でのイベント開催支援
- ③会員フォロー支援…協会機関誌を年3回・各50冊を提供、教室イベント支援、塾総合保険
- ④販売支援……教室正会員特別価格での教材購入→会員もしくは一般への関連教材の販売が可能

■お申込みの流れ

- ① まずは「MWT協会—教室正会員」にお申し込みください。
- ② 担当者よりご連絡を差し上げ今後のプランなどを相談の上、契約を締結させていただきます。
▼その後
- スタートする希望コースのインストラクター資格をお持ちの方
担当者と面談を行い、教室オープンに向けた具体的なヒアリングを実施させていただきます。
- 講座未受講、もしくはインストラクター資格を持っていない方
MWT協会年間スケジュールを参照の上、必要な講座の受講日程をご検討ください。

お申し込み、お問い合わせはこちらへ

 オフィシャルサイト
<https://wellnesstraining.jp/>
 【教室への加盟をお考えの方へ】のページに
 お申込みフォームがあります。

 メール
contact@wellnesstraining.jp

えましたが、師範の言うことは絶対なのでお受けして、かれこれ6年くらい経ちます。今でも毎週月曜と隔週日曜に指導しています。

— 合気道と、ビジョンやメンタルで関連していそ

うなところはありますか？

荒木 岸先生も仰っていますが、人間は軸・中心を取ることが一番大事です。中心を取り、その位置で構える。ところが、目がフラフラすると、身体もフラフラし

て中心が取れません。また、イメージ力も大事で、イメージ「意識」と言い換えても良いかも知れませんが、一を持つて行くと、自然とそこに集中して行く。あえて身体を動かさなくても、自然

とそこに身体が動いて行く。それを「合気」と教えていて、こちらはメンタルトレーニングに近いと思います。

— では最後に、香取校の教室としての目標など、皆様へのメッセージを願

いします。

荒木 合気道もそうですけど、楽しくないと成果も出にくいので、遊びを基本としながら、まずは楽しく、そして成果も出る教室にしたいです。ビジョントレーニ

ングの認知度は、まだ高くないと思いますが、実践してマイナスになることは絶対にないので、香取市でビジョントレーニングと言えは知らない人がいないくらいに広めて行きたいです。

住友大我のマンスリーウェルネストーク



住友大我／MWT協会副会長

時間の流れは早いもので、もう昔話のような感もある「ステイホーム」という言葉ですが、かつての人類はステイホーム中心の村社会に生きていて、機械化が始まる産業革命を境に、労働集約的な働き方、つまり、都市型の生活に変わって行きました。

産業革命以前の、農業を中心とした社会では、生産活動の中心は人力、また、自然と共に生きることが自明であり、その自然とは、人間がコントロールしきれない存在として認識されていました。よって、最善の努力はするし、神に祈りを捧げたりもするけど、最後は起こったことを受け入れるしかないという心持ち。メンタリティーが形成されやすくなっていたであろうと推測されています。そういう事情もあり、個人としての夢や目標を持つという考え方が、この時代には未だ一般

的ではなかったようです。

時代は下つて、産業革命以後の、工業を中心とした社会では、生産活動の中心が機械に移ります。機械とは人工物であり、人間がコントロールしきれない道具です。よって、時間をかければかけるほど生産量を増やせることから、「24時間戦えますか」的な気合と根性を奨励する社会背景が、ここに誕生しました。明治時代の大ベストセラーであり古典的名著と評される「西国立志編」(スマイルズ)ー現在在原題のSelf-educationから「自助論」というタイトルに変更されていますーの冒頭にある「天は自ら助くる者を助く」という自助の精神を表す表現も、そうした時代背景を象徴するものと言えるでしょう。

時間をかければかけるほど生産量を増やせるーこのことを、資本家側から見れば、労働者を「搾取する」発想に繋がりますし、労働者側から見れば、文字通り「身を粉にして働く」発想に繋がります。人類の歴史に、(必需以上の)大量生産と、個人の目標という概念が確立した瞬間です。余談ですが、自分の傲慢さを戒めたいなんて気分の時は、理不尽の宝庫である自然の中に身を置くと、人生には儘ならぬことがあると実感できる…かも知れません。

ここまでの話をまとめると、農業社会における目標とは、達成できなくとも「(ある程度は)仕方がない」と受け入れて次に向かうしかない、いわば「努力目標」と言えます。それに対して、工業社会における目標とは、達成できて当たり前で、できなければ「ダメ」という評価が(自己評価も含めて)下されやすくなる「達成目標」と言えるでしょう。

そう考えると、目標達成を重視する価値観は、あくまでも時代の産物にすぎないわけです。ですから、目標を定めて、それを達成することにやりがいを感じる

人(時期)は、とことん追求すれば良いし、一方、目標が定まらず、すぐに心変わりしてしまう人(時期)は、そこに「ダメ」出しをするよりも、むしろ切り替えの早さを受け入れて、あるがままに素直に過ごす方が、彩りある人生を送れそうな気がします。

これは、メンタルウェルネストレーニング協会のウェブサイトに掲載している、「住友大我のマンスリーウェルネストーク」(2021年1月版)を書き直した文章です。

マンスリーウェルネストークというタイトルは「Monthly Wellness Talks」略してMWT(つまりMental Wellness TrainingのMWTに合わせよう)と意識しただけで、特段このエッセイのテーマを「ウェルネス」に設定しているわけでもありません。

何となく思い付いたことを月一で書いて来ただけですが、気が付けば、2018年2月から数えて50回を超えました。これまで、あまりご案内もせずに続けて来ましてので、ご紹介がてらバックナンバーをピックアップして掲載します。

2018年8月

成功体験によって、人は作られていくのだなと改めて感じました。

「苦しみの先に喜びがある」という経験を積んだ人は、他人にも同じような経験を求めてしまうものなのかも知れません。何と言っても、当人にとっては偽らざる成功体験=正解なわけですから。

もちろん、苦しみを乗り越えたからこそ得られる喜びも、苦しみを乗り越えないと得られない喜びも、どちらもあると思います。しかし、あらゆる体験は、“特殊な”前提条件のもとで成立したものに過ぎないはずです。

「苦しみの先にしか喜びはない」ーこれが個人の理解に止まるのであれば、何も問題はありません。特に、その苦しみが自ら選び取ったものであれば、どのような結果に終わったとしても、その人の人生に大きな意味を与えることでしょう。一方、その苦しみが無理やり押しつけられたものだとなれば、果たして、その先に喜び=成功体験はあるのでしょうか？

個人の体験は、どこまでいっても固有の経験に過ぎません。自分にとっての正解が、他人にとっても正解になるとは限らない。その視点を忘れてはいけないと思います。

2021年4月

新年度を迎えて、皆様いかがお過ごしでしょうか？
コロナの影響は変わらず、イベントの自粛も続いています
ますが、それでも、昨年ほどの警戒感はないように思
います。

さて、2020年の日本国内における死者数が、前年と
比べて約9千人減少したという報道がありました。日
本が世界トップクラスの高齢化社会であることを考え
ると、これは驚くべき数字で、実際のところ、減少し
たのは11年振りだそうです。なお、近年の死者数は、
年平均2万人程度で増加していました。

今のところは途中経過しか分かりませんが肺炎（新
型コロナなどを除く）やインフルエンザを含めた呼吸
器系疾患が最大の減少幅を示していたという事実は、
新型コロナウイルスの感染対策として日常化した、手洗い、う
がい、手指消毒などの励行が効果を発揮した結果かも
知れません。なんか、当たり前の行動が、当たり前
に重要であることを、あらためて教えられただけとい
う気もしますが。

その一方、自殺者数が11年ぶりに増加しました。特
に、小中高生の自殺が過去最多で、原因・動機として
は、うつ病などの精神疾患、進路の悩み、学業不振が多
いとされています。今やオンライン授業も当たり前にな
り、その環境にも、だいたい慣れてきたところだと思
いますが、それでも、学業に支障が出た学生や、孤独感
などを味わった学生が多数いたということでしょう。
また、これは一部の報道に止まっていますが、DV（虐
待）の問題も大きいのではないかという指摘がありま
す（女性の自殺者数の増加にも影響を与えた可能性が
考えられます）。

行動の自由を奪われてストレスを抱える人が増え、
そういう人達が閉鎖空間で時間を共有すれば、極端な
行為に対する抑止力が働きにくくなります。AIが普及
すると、仕事をせずとも収入を得られるようになり、自
分の趣味や家族との時間に、もっと多くの時間を使え
る…というパラダイスのような未来が語られることも
ありますが、こういう現実を突き付けられると、そんな
単純な話ではないようにも思います（仕事をしなくて
も良くなったとして、その時間を何に使いますか？そ
れは、数十年続けられることですか？）。

昨年よりは幾分緩和されるのかも知れませんが、コ
ロナの影響は今後も年単位で続く可能性があるため、
子供に対するケアはもちろん、大人に対するケアも、
今一度、重要な課題として捉える必要がありそうです。

2020年12月

オリンピックとパラリンピックは、別々に開催する必
要があるのでしょうか？

体重別とは、体格の違いという身体構造の違いから
生まれた発想だと思いますが、そのおかげで、同じ競
技でありながら、階級ごとに別の競技のような発展を
もたらすことに繋がりました。

自転車競技と車いす競技の根本的な違いは、足で
動かすのか手で動かすのか、そこにしかないはずで、
障がい別、等級別が必要であれば、それぞれ体重別
のような分け方をすれば良いだけです。

五輪大会の競技に入れるかどうかは、主な動力源が
人体であること、つまり、エンジンなどを使用してい
ないことが分かれ目で、そういう意味でも、オリとパラ
を分ける意味は本当にあるのか？と疑問を抱えたまま、
東京大会延期の2020年が過ぎていきます。

現在のパラリンピックは、リハビリ目的ではなく、競
技として位置づけられているため、身体が抱える制約
—それは多かれ少なかれ“健常者”も抱える制約—と
いう可能性に挑戦しながら覇を競う場である方が、今
の時代に相応しいのではないかと？その方が、東京2020
の基本コンセプトにも相応しいのではないかと？

「すべての人が自己ベストを目指し（全員が自己ベスト）」
「一人ひとりが互いを認め合い（多様性と調和）」
「そして、未来につなげよう（未来への継承）」

「史上最もイノベティブで、世界にポジティブな改
革をもたらす大会とする。」と、きれいなお題目を掲げ
るのであれば、もっと具体的なイノベーションで、そ
れを提示できなかったのかな、とか。

それにしても、2021年に大会は開催されるのでしょ
うか？

脳力開発とは、持って生まれた脳の働き＝脳力を最
大限に生かせるよう、トレーニングを通じてサポート
する方法です。つまり、脳というハードウェアが持つ
制約を可能性に変え、より健康に、より能力を発揮で
きるように、延いては、より満足に生きられるように自
らを導く、これが脳力開発の本質的な役割です。

来る2021年も、脳力開発に役立ちそうなトレーニ
ング及び情報を提供して参ります。コロナの騒動が落ち
着き、不安なく集える日々の訪れを待ちわびつつ。

2023年

メンタルウェルネストレーニング協会10周年に向けて！ ～志賀会長を囲んでのプロジェクト会談～



■MWT協会 顧問

石黒哲明

株式会社 日本M&Aセンター
執行役員

◎ご挨拶（ホームページより抜粋）

志賀先生の脳力開発プログラムと出会ってから、すいぶん長い年月が過ぎました。この間、私自身のこのプログラムに対する意識にも変化があり、いまは更に無限の可能性を感じています。1人でも多くの人が毎日、いきいきと過ごせるようメンタルウェルネストレーニング協会とも共に歩んで行きたいと思っています。



■MWT協会 顧問

佐藤和彦

学校法人片柳学園日本工学校
八王子専門学校キャリアサポーター

◎ご挨拶（ホームページより抜粋）

これから社会人になる学生に、「ストレスが蔓延する現代を生きていくために何かお手伝いを」と考えていたところ、メンタルウェルネストレーニングに出会いました。自分のパフォーマンスをきちんと発揮する事に留まらず、健やかな心のありようで、より良い明日を迎えるためにも、「メンタルウェルネストレーニング」を多くの方に実践していただきたいと思います。



2022年7月、志賀会長、住友副会長と石黒哲明顧問、佐藤和彦顧問と東京某所にて2023年MWT協会10周年に向けてのプロジェクトについて会談を行いました。

2023年はMWT協会グループの(株)脳力開発研究所も創立40周年、また2024年は志賀会長が米寿を迎えられるということもあり、それらを含めさまざまな意見交換を実施致しました！

今回はその模様をレポートさせていただきます。

レポート／斉藤義生

志賀会長より

2023年はMWT協会設立10周年、脳力開発研究所設立40周年という節目の年となりますが、まずは今までお世話になったお客様はもちろんスタッフ、関係者の皆様に感謝の気持ちが湧き出てきます。

そして本日の議題については自分のこともあるのでなんとなく気恥ずかしいような気持ちです。

ちなみに私は今年85歳になりますが、父は81歳で他界してしますのでDNA的に、そろそろの感じがしています

(笑)なので、とにかく記念行事などを実施するのであれば、まずは「その時期まで生きていれるようがんばります」というのが正直なところですね。でも長きに渡って会社で活動できているのは「満足してくれている方が少なからずおいでになれる」ということで、今日の話し合いの場が

持てるという事も含め本当に嬉しい限りです。

石黒顧問より

今回、改めて志賀先生が脳力開発研究所（以下、脳研）を立ち上げられてから40年ということで、自分がいつ志賀先生のメンタルトレーニングに関わったのかを確認してみたら1989年に前職時代に研修を受けた、というのがスタートでしたが、それ以来、現在に至るまで自分のベースであり、そのおかげで今までやってこれたということを感じています。

そしてこれからの時代はYoutubeなどのメディアが社会の主流になりつつある中で、どのように我々の活動を多くの方に、まずは知ってもらい、その上で実践してもらえるのか？ハードルを下げていけますね。もっと気軽に来てもらえるように。でもお祝いしたいですね！お祝いなら

2年おきくらいにやってもいいのでは(笑)楽しみです!

佐藤顧問より

志賀先生が再来年に米寿を迎えられると聞いて、以前、志賀先生が関わっておられた不食の方や不眠の方にちなんで、志賀先生には「不老不死の人」としてモデルになっていただきたいな、と(笑)ちょっと考えた次第です。(笑)

現在、18歳人口が減少して、かつ円安が進みさらに進んでいくだろうということ、大学も含め専門学校業界においても戦々恐々の状況です。

その中ではやはり「特色のある教育を実施できるかどうか?」が改めて大きな課題となっていくかと思っています。ただ、その中で専門学校においても発達障害といわれている学生が増えてきています。そういった学生の一部には「この子ちゃんと見えていな

いな」ビジョン(視覚)に問題があるな」と感じます。もちろんメンタルも含めMWT協会からそういう所をフォローできる方法について学校にアプローチできれば、きつと必要とされると思います。

住友副会長より

(株)脳力開発研究所の31期である2014年から2代目の所長を引き継ぎ、また同時に立ち上げたMWT協会では、志賀会長を補佐する立場の副会長を仰せつかりました。メンタルウェルネストレーニング及びニューロフィードバック(脳波)は、志賀会長が長年にわたり構築してきたものですが、それをアップグレードしながら皆様に伝えて行くことが自分の役割だと認識しています。

また、「メンタル」に対する手法としては、カウンセリングやコーチングなどが今の主流だと思いますが、メンタル

ウェルネストレーニングを含めたトレーニングのアプローチは、それらとは異なります。そう考えれば、各々の利点を理解しつつ活用することで、「メンタル」という分野の可能性も今まで以上に大きく広がるはずです。

今後は、メンタルトレーナー並びにビジョントレーナーが、ビジネスパーソンやアスリートのセカンドキャリアとして検討されるような活動にも力を入れて行きたいと思っています。

斉藤より

前職時代に志賀先生にお会いしメンタル・ビジョントレーニングに関わらせていただいていたが、四半世紀になろうとしています。正直言ってしまうと状況的には、あまりその時と変わっていない、という認識があります。もちろんトレーニング自体の認知は少しずつ高まっているのは事実で

すが、それを上回るスピードで社会環境が変動し、そこに対応できていない人が日々増えている状況、という意味において「あまり変わっていない」な「届いていないな」と感じる次第です。

ただ今回の節目においては、もう一度、今まで一緒にした方やこれから一緒にする方々に集っていただき、本当の意味でメンタル・ビジョントレーニングを広めるために、どのように力を集結できるのか?を確かめたいと思います。

個人的に志賀先生の古希、喜寿、傘寿においては図らずもスタッフとして一緒にさせていただいたので米寿においてもぜひ皆様と一緒に喜びたいな、と思います。厳密に言えば志賀先生の米寿は2024年なんです。そこは1年前倒して脳研とMWT協会の周年と合わせて、ぜひ「お祝い」の場を作りたいです!

速報!

2023年 2月 26日(日)に東京都内にて 記念祝賀会を開催致します!(詳細未定)

- 脳力開発研究所(1983年7月25日創業)の40周年
- MWT協会(2013年11月7日創業)の10周年
- 志賀一雅博士(1937年9月27日生)の米寿イブ

★詳細が決定し次第、協会ホームページやSNSなどでお知らせします!

会費制にてどなたでも参加できるよう準備に入りますので、ぜひ皆様スケジュールの調整をお願い致します!

Sociology

住友大我 / MWT協会副会長

学校の部活動に対して、指導者側の教師は、どういう意識を持っているのだろうか？というのはい前から気になることでした。私自身、中学では軟式、高校では硬式の野球部に所属して、「一応“甲子園を目指す雰囲気のある部内でしたが、個人的には「まあ無理だろう……」などと思いつつ日々の練習に励んでいました（実際には後輩が出場してくれたので、無理と決めたわけではないと思います）。

私の（公立）高校時代も、部活動は学校教育の一環であるという学習指導要領で位置づけられていたようですが、当時の野球部監督（国語科教諭）は明確に「俺は部活を教育の一環と考えていない。お前ら野球を通じて何かを学びたいのか？ 違うよな。やりたいからやっている。それだけだよな？」と仰っていました。

●部活動の社会学

部活というと非常に多くの経験者がいるため、個人の主観に基づいた印象論が溢れていて扱いにくいテーマなのですが、データに基づいた検証は、あまり目

にしたことがないように思います。そこで、「部活動の社会学」（内田良・編／岩波書店）から、約4,000人の公立中学校教員を対象に実施された社会調査の一部を紹介します。詳しい分析結果は同書をご覧くださいとして、まずは2つの設問が投げかけられます。

① 生徒が楽しんでいれば、大会・コンクール等の成績にこだわる必要はない

ここでは、楽しさと成績を秤にかけた場合どちらを重視するかを問うていて、それに対する選択肢が、「とても思う」「どちらかといえば思う」「（楽しさ派）」「どちらかといえば思わない」「全く思わない」（成績派）と4段階で用意されていました。結果は、楽しさ派61・6％。

② 顧問をしている部の競技成績・活動成績を向上させたい

ここでは、成績を重視する程度を問うていて、選択肢が、「とてもあてはまる」「どちらかといえばあてはまる」「向上させたい」「どちらかといえばあてはまらない」「まったくあてはまらない」（向上させたいとは思わない派）と4段階で用意されています。

ました。結果は、向上させたい派74・4％。

楽しさか成績かを問われると「楽しさ」を重視する一方、「成績を向上させたい」「気持ちもある。この相反する意識についてのクロス集計結果も掲載されていますが、紙幅の都合もあるため話を先に進めます。

過熱と期待

「楽しさ」を重視しているかどうかに関係なく、「成績を向上させたい」意識があると、週6日以上部活動実施率が約70％になるという結果が出ていて、これは理解しやすいと思います。ところが、「楽しさ」を重視している上に、「成績を向上させたい」とは思わない」場合でも、約50％が週6日以上部活動を実施していて、ここに教員の意識の揺れ動き、あるいは、半ば強制的に活動を過熱させられている層が、一定数存在するのではないかなという問題提起がなされています。

では、何が「揺れ動き」や「過熱」を作り出しているのか？ という疑問に対して、管理職、同僚、保護者からの「期待」を独立変

数とした分析が行われています。すると、管理職からの期待では影響が見られず、同僚では影響あり、そして最大の影響は「予想通りかも知れませんが」保護者からの期待でした。したがって、同僚はもちろんですが、とりわけ保護者からの期待を受けて、部活動指導に傾倒して行く、成績を重視せざるを得なくなっていく態度が読み取れるのではないかと結ばれています。

スポーツ心理学の研究によると、スポーツに深く関わる学生ほど、勝利欲求が高まり、勝利欲求が高まるほど、人間関係を阻害したり相手の不運を期待したりするようになる傾向が指摘されています。ただし、それは指導者の方針によるところも大きいので、成績至上主義に陥ることにも、あらためて自覚的であるべきということでしょう。

その他、「成績を向上させたい」意識は、どのような特性を持つ人から生まれやすいのかについての分析結果も掲載されていますので、興味がある方は直接ご確認ください。

自由がある方がラクですか？
自由がない方がラクですか？

あと10年くらい経つと、オンラインの会議や授業は、かなりリアルに近い形で開催できるようになるのではないかと予想しています。ですが、実際にオンライン授業の経験がある先生方に感想を伺ってみると、生徒の反応を気にせず、自分のペースで進められるからやりやすいというものもあるけれど、生徒とやりとりをしながら授業を作りたいのに、それが出来ないから物足りないというものもありました。

今のところ私は、ウェビナーのみで、オンライン授業の経験なしですが、対面式と比べると、まだまだ不便に感じるところが多いです。

● ひきこもりの社会学

決められたことを決められた通りに実施するのを好む人もいれば、アドリブ的に対応するのを好む人もいて、その辺りの違いを「ひきこもり」研究から考察したのが、「ひきこもりの社会学」井出草平 著／世界思想社です。

同書の中で、中高生のひきこもりと大学生のひきこもりは、典型的な型（タイプ）が異なる指摘されています。

大多数の中学・高校では、クラス毎に教室が与えられ、担任が指定され、基本的な時間割も最初から決められています。年間の行事も概ね用意されていて、参加するかしないかの選択権が

生徒側には無いのも、ごく一般的なことでしょう。「いや、生徒側の自治組織“生徒会”があるのでは？」という声も聞こえて来るかも知れませんが、ルールを大幅に変えたり作ったりするほど機能している生徒会は、それほど多くないと思います。

すると、ある程度は強制的にクラスメートと共同作業をする機会が生じて、そのおかげで（仮に社交的でなくても）何となくコミュニケーションが取れてしまいうのが中高でよく見られる環境です。

それに対して大学では、クラス毎の教室はなく、担任はおらず、時間割も必修科目と選択科目に分かれているため、半分開の授業は自分で選ばないと

いけません。年間の行事も用意されてはいますが、参加するかどうかの判断が学生個人に委ねられている場合も多く、例えば学園祭に出店しようとしても、サークルなどの団体に所属していない限り、なかなかハードルが高いかもしれません（責任者を引き受けてくださる教授を自力で探さないといけないとか↑経験談）。

すると、ある程度は自分からコミュニケーションを取りに行く行動力が必要で、それが本気で苦手だと孤立してしまう危険性が高まります。

「独りで気楽じゃん」「人間関係の煩わしさがなくていい」と（強がりでも卑屈でもなく）思う人もいるかも知れませんが、本当にそうでしょうか。そういう人は、独りでいることも皆であることも、どちらも選択できる状況で、あえて独りでいることを選ぶ場合の話をしているのではないのでしょうか。

拘束型と開放型

ここまでの内容を踏まえると、中高と大学では、環境が大きく異なることに気づかれると思います。

中高は、先ほど挙げた以外にも色々な縛りがあるため、制約を与えられた状況でもストレスなく（むしろその方が安心して）過ごせる人ほど馴染みやすい。逆に言えば、それらに強い窮屈さを感じるタイプが、「ひきこもり」本の中では「拘束型」と分類になりやすい。一方、大学では、高校までは空気のように存在していた「拘束」が消え、いきなり現れた「自由」に強い不安を覚えるタイプが「ひきこもり」（「開放型」と分類）になりやすいと書かれています。

厄介なのは、この「開放型」を高校段階では見つけにくいこと。なぜなら「開放型」は、高校までの環境に強い親和性を示して、傍目から見れば優等生的に過ごせていたのが、大学に入ると突如、不適応を訴えるようになるから。

冒頭の話に戻りますが、社会人でも、ルーティンな働き方を好む人もいれば、クリエイティブな働き方を好む人もいらつやいますから、この辺りは地続きの話なのでしょう。

同書には、ひきこもり当事者との対話も多く掲載されていますので、関心がある方は手に取ってみてください。

部活動

学校の文化・
教師の働き方



部活動の社会学
内田良・編／岩波書店



ひきこもりの社会学
井出草平・著／世界思想社