



アルファテック7 ～不思議現象解明のツール⑫～

宇宙とのコンタクト

宙書家 千寿さんの脳波①

京都市にお住いの書家千寿さんから脳波測定の依頼があつて、願ってもないことなのでお引き受けしました。研究所の方へお出でになるとのことでしたが、力を発揮できる環境の方が大切なので京都のアトリエにお邪魔することになりました。

この実験のハイライトは、写真2に示すように一抱えもする大筆で描くことです。重くてかなりの力が要ると思いますが、いとも簡単に書くように見えるので、お見事としか言いようが



写真1 書家 千寿さんと

ありません。

この時の脳波が図1ですが、本来なら Bluetooth のワイヤレス接続で行う予定なのになぜかうまくいかないので、仕方なく USB ワイヤー接続で行いました。Windows10 ではうまくいったのに Windows11 では駄目なのです。

早急に Bluetooth が使えるようにしないといけませんね。

写真2では脳波インターフェイスとPCとの間はUSBケーブルで接続しましたが、ワイヤレスだと動きが自由に測定に制限が加わりませんので、このよ



写真2 大筆による宇宙語

うな実験では好都合です。

それはさておき計測した結果は図1で、脳波のスペクトルが複雑です。 α 波の78Hzと136Hzに加え β 波のスペクトルに198Hzと254Hzが含まれ、バンアレン帯の4つの電磁波と共振しているのがうかがわれます。宇宙からの情報だけではなくエネルギーも取り込んでいるのではないかと思われます。

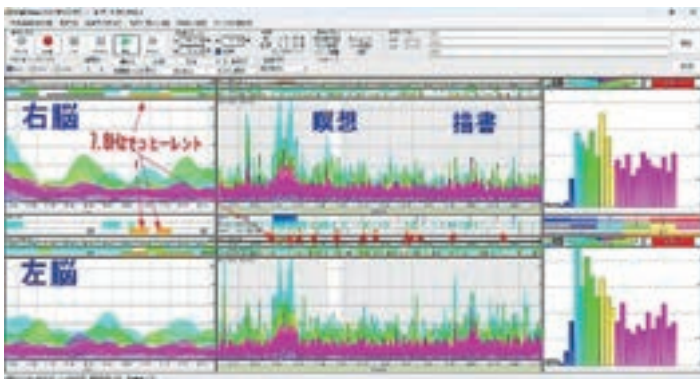


図1 千寿さんの大筆の脳波



写真3 描書（右手）

手に筆を持ち描書したときの脳波を図2（左手）と図3（右手）に示します。いずれも右脳の方が左脳に比べ振幅強度が3～5倍ほど大きくなっています。計測時にチェックしましたが理由は分かりません。

ただ脳の働きを考えると自覚を伴う意識活動は左脳が優位ですし、自覚を伴わない無意識活動は右脳がコントロールしていますので、千寿さんの報告通りに手が勝手に動くという現象に繋がっているかも知れません。

由書家 千寿さんの脳波2



図2 千寿さんの脳波（左手書き）

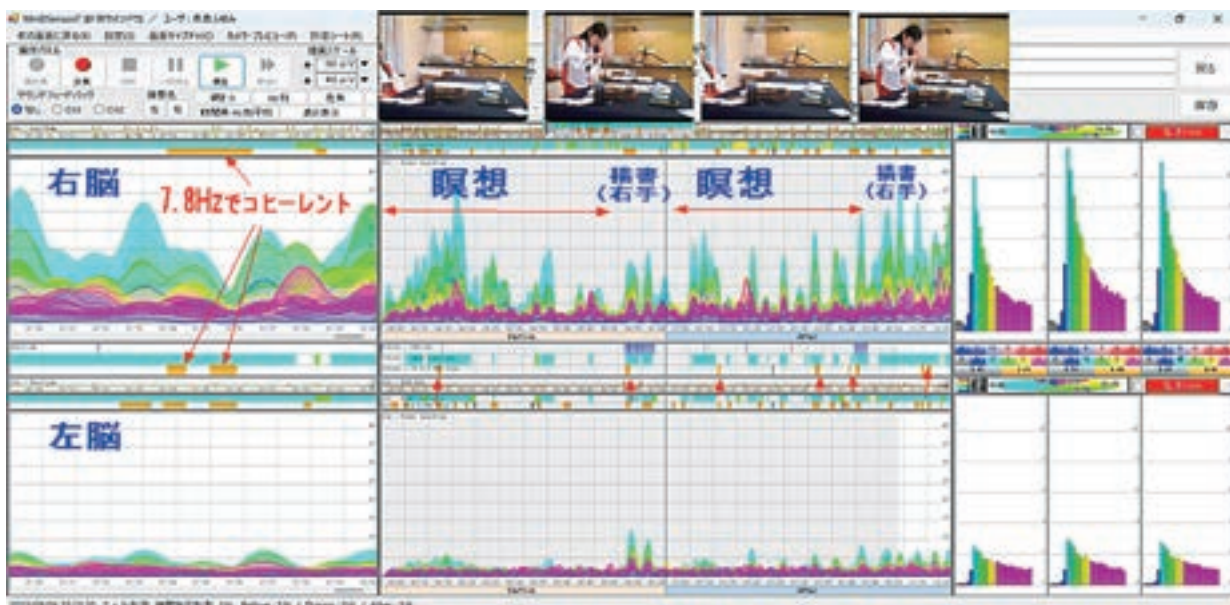


図3 千寿さんの脳波（右手書き）

宇宙とのコンタクト

アムリータさんの奉納舞

本誌 Vol.15 で新体操ゴールドメダリスト・アムリータ朝子さんの即興舞の脳波計測レポートを掲載しましたが、その即興舞の最中の脳波にも α 波の 7.8Hz と 13.6Hz、 β 波の 19.8Hz と 25.4Hz が含まれバンアレン帯の 4 つの電磁波と共振していることを報告しましたが、その時と同じような脳波でした。

アムリータさんの即興舞を見た人の感想にも「舞を見ていると、まるで別の宇宙から舞い降りたダンサーではないかと感じます。あらゆるものが彼女と共に調和しながら踊り、木々も大地も風も共にたゆたっているのです」とあります。

そばで見ていると焚火の炎のような形にもなり腕や脚なども炎のように見えます。

負に帯電している細胞集団が空間の電磁波の力を受けて動く様は、酸化カーボンが空間で動くのと似ているのかもしれない。腕の形や脚の形は炎のよう

です。

中心周波数が 7.8Hz、13.6Hz、19.8Hz、25.4Hz で 1/4 揺らぎをしていることが分かりました。かなり広いスペースを激しく動き回っても脳波のインターフェースと PC とをワイヤレスの Bluetooth で接続できたので問題なく計測できたのです。

しかし今は Windows11 になっただめに Bluetooth が使えなくなっただけ残念です、もちろんインターフェイスを改善すればいいのですが費用と時間がかかって未着手状態です。



写真4 アムリータさんの奉納

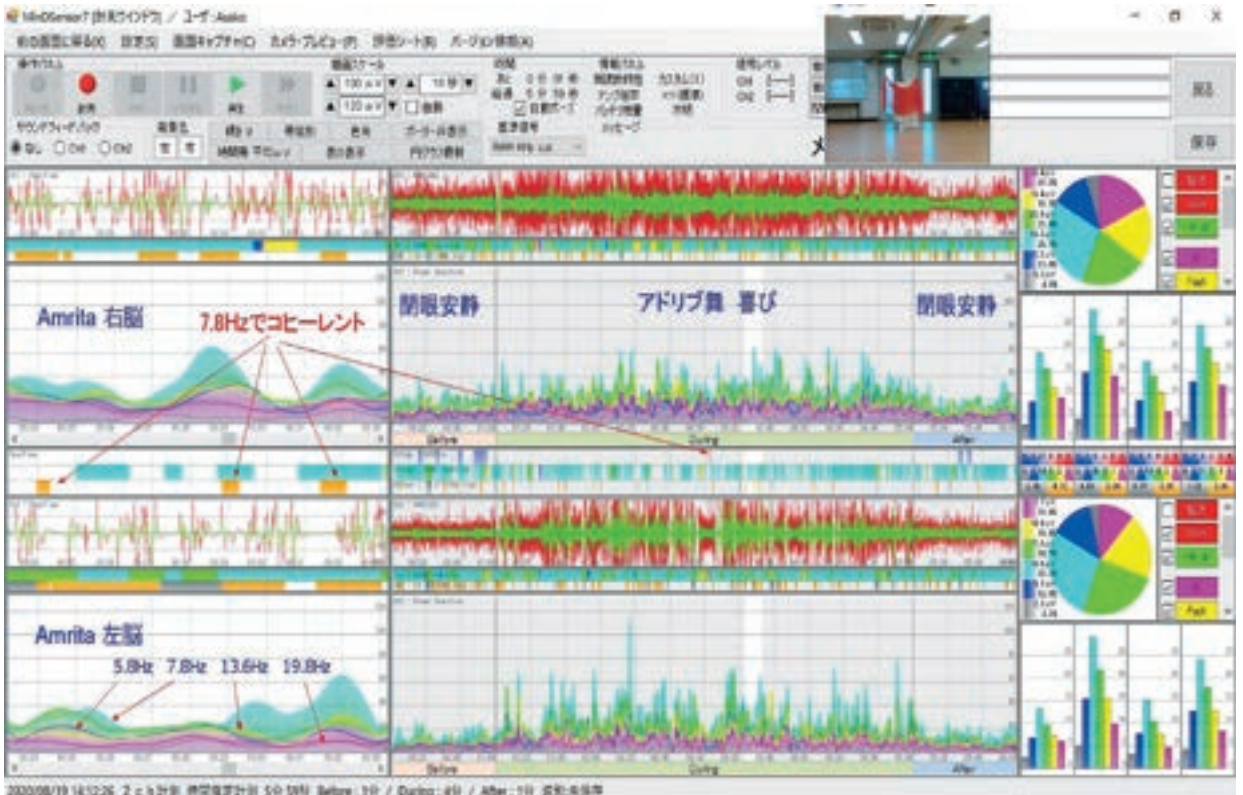


図4 アムリータさんの脳波（奉納舞）

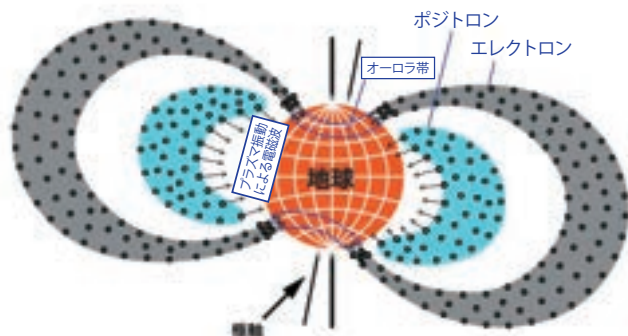


図5 空間電磁波の発生する要因

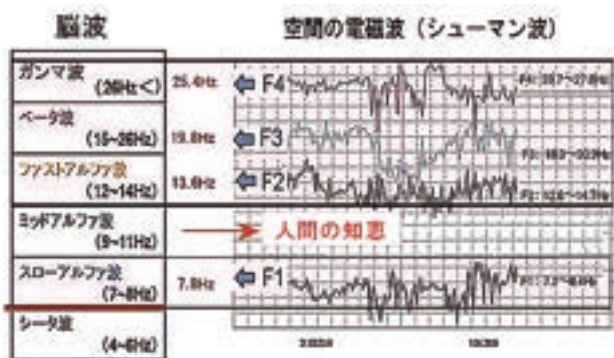


図6 空間電磁波と脳波との関係

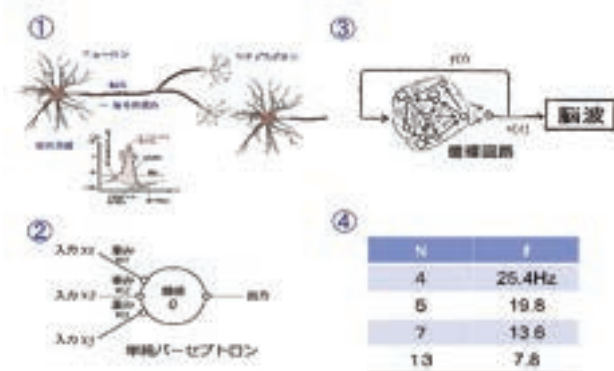


図7 脳神経回路のシミュレーション

天界の電磁波と脳波が共鳴

脳波の発生するメカニズムを科学的に論じた文献がないので、ここでは仮説を展開します。

人類誕生の遙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ます(図5)。

この電磁波に揺さぶられ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6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。

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ときの脳波は皆10Hzを中心としたミッドα波が優勢なときでした。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と脳波が共鳴したときには更に凄い力が発揮されると思われる。日本の文化ですね。

図7はニューロンが循環回路を形成しF1、F2、F3、F4と共鳴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②のパラメータに置き換え③のように様々な循環回路を想定して周期を計算し、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ときの神経インパルスfは36Hz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本誌Vol.18で報告したように右脳も左脳も7.8、13.6、19.8、36Hzの4種類のスペクトルが観察されました。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ため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。



カシオ労働組合 くまがい ひろのぶ 熊谷浩伸

保有資格 MWT指導者1級



2014年に創刊した機関誌「メンタルウェルネス」。その初回の「MWT資格者インタビュー(当時は資格者レポート)」で取材したのが、カシオ労働組合の熊谷浩伸さんと田端信一郎さんでした。当時は「元気になるセミナー(MWT編)」というタイトルで、日本全国の営業所や労働組合などを回っていらっしゃいましたが、あれから10年。コロナ禍も含めて、どのように活動されていたのか、現在は中央書記長になられた熊谷浩伸さんにお話を伺いました。

聞き手・構成／住友大我

オリジナルセミナーの 構成について

— 熊谷さんに初めてお会いしたのはMWT協会を設立する前でしたが、MWT資格を取得された後も、わりと早い段階から

セミナーを開催されていたと記憶しています。まずは、そのセミナーの構成を教えてください。
熊谷 MWT2級講座の内容を1時間半〜2時間にまとめました。エゴグラムは、セミナーの中で実施すると時間がかかるので、

宿題で出したものを持って来てもらうようにしています。
— 1時間半と2時間では、何か違いがあるのでしょうか？
熊谷 目標設定を入れるか入れないかです。1時間半の場合は「目標達成のメカニズム」まで説明はしますが、実践はしません。2時間の場合は、目標を書いてもらって目標達成法の実践までやります。
— 理論と実践で、どちらを多めにするかということは意識されていますか？
熊谷 実践が多めですね。理論の説明も一通りしますが、実践重視で、特に自律訓練法の、手の温かさとお腹の温かさと額の涼しさを長めにやるようにしています。3回もやると結構リラックス出来るので、日常でもリセットするための方法として持ち帰ってもらいます。
— コロナ禍の時期にはオンラインで実施されていたという点ですが、どのような形式で実施されていたのでしょうか？
熊谷 先ほどの1時間半のセミナーを30分×4回に分けて、それを週1回、1か月で終了する形式です。1回あたり3〜4人から10人くらいが参加して、メンタル面で困っていることがある人には、終了後に個別で話を聞くようにしていました。

— オンラインで実施してみて、良かったなと思うところと、難しかったなと思うところがあれば教えてください。
熊谷 良かったところは、参加できる人が増えたことです。セミナーだと1日しかありませんから、仕事などの理由で出られない人もいましたが、オンラインだと、プログラムは分かれますけど、開催数が多いのでチャンスも増えるという点。あと、自宅からも参加できるので、出社してなくても、全国どこかの拠点からでも受講できるという意味での門戸は広がりました。難しかったのは、どんな感じで話を聞かれているのかが分かりにくい点ですね。顔を出してくれないと呼び掛けても出してくれない人もいましたし、画面上でチャットしか見えない人もいましたので、本当に伝わっているかな？一方向的な感じになってないかな？という分かりにくさは、難点といえば難点でした。
— 私もオンラインで講義をすることがありますが、反応が分かりにくいですね。
熊谷 40人くらいが参加した時もありましたが、そうになると、顔を出しても出さなくても、そもそも一画面では表示しきれませんからね。それでも喋るしかないみたいな感じは、オンライン

の難しさかも知れないです。
— 受講者の反応は、いかがでしたか？
熊谷 反応的には、すごく良かったです。「面白かったし、話もよく分かりました」とか、「リラックスする方法をやったら本当にリラックス出来たので、困った時にやろうと思います」とか。結構ポジティブな感想が多かったですね。
— 理想的には、困り事が発生する前にトレーニングをしてもらいたいですけど。
熊谷 そうですよ。だから、ストレスがないと言う人ほど、実際に何かが起きると困ってしまう。毎日トレーニングをしていれば、何かが起きた時でも、あまりストレスを受けないとか、すぐに解消できるのか、そのための予防策でもあるのですが、そこがきちんと理解されるのは難しいと感じています。
— エゴグラムが示す特性
— 組合以外からも講師の依頼を受けることはありますか？
熊谷 基本的には組合つながりでですけど、ごくたまに、それ以外のあるところで話す機会もあります。大きめの企業であれば、どこもメンタルヘルスの対策を学びたいはずですが、よくあるの

は、講義だけ聞かされて「で、どうすれば良いの？」みたいなケースです。それに対して、MWTには実践がありますから、体験できるところが強みだと思います。

— エゴグラムは、どのように活用されているのでしょうか？

熊谷 自分の状態を知ってもらって、「じゃあ」という最初のつかみですね。ただ、EとAを比較した時の方が高い人が多くて、手を挙げてもらおうとEC/A/Cというパターンが7〜8割います。

— それは、そういうタイプの人だからセミナーに参加しようと思ったということですか？

熊谷 自主的な参加者が多い場合は、そうかも知れませんが、外に出向く場合は、他社の執行委員全員とか、強制的に参加させられている人も多いので。まあ、組合の仕事と言えば、組合員の相談とか職場の事件とか、あとは、普段の仕事も残業が多かったりしますし、ストレスが溜まりやすくて大変ですからね。

— 今ですとハラスメントの問題も多くあるそうですね。

熊谷 カシオ労組でも「労使苦情処理委員会」を一昨年から前に立ち上げたのですが、既に十数件対応しています。そのうちの5割くらいは通報された側がアウトでしたけど、どっちもどっちだなというケースもあれば、逆に通報した側に問題があったケース、例えば、上司からハラスメントを受けたと騒いでいたのが、周りの人にヒアリングをすると、いやいや、上司ではなく本人の問題です。もう、そういう話を聞いているだけで気が滅入りますけど、ハラスメントをしている側は、ほとんど気づいていないどころか、むしろ仲良しだと思っていたみたいなこともよくあるのですよね。

— そういう誤解というか勘違いは、なぜ起こるのですかね？

熊谷 ハラスメントを受けている側が我慢してしまうこともあるので、もう少し態度に出せば気づきやすくなるのかも知れませんが、態度に出しても気づかない人もいますので、難しいですね。

— エゴグラムに当てはめると、言いたくても言えない（言わない）というのは、F/A/Cのパターンです。顔で笑って心で泣いて的なタイプですね。

熊谷 そういうタイプは、自分が悪いと思ってしまおうとか、気にしすぎてしまう面もありますよね。

— 逆パターンのF/C/Aのだと、言いたいことをある程度は言えるし、受け流せる。「態度に出しても気づかない」のは、こちらのタイプでしょう。

熊谷 そのタイプは、すぐに忘れちゃいますしね。

— 程度問題ですけど、ストレスなど溜まりようがないとも言えます。でも、先ほどの7〜8割という数値は驚きでした。

熊谷 もちろん、M型とか山型とかのF/C/Aのパターンもパラ手は挙がるので、きちんとコントロール出来ている人もいます。そういう資質は、組合の、特に幹部には必要ですけど、やはり難しい人が多いですよ。

— これまでの講師経験を踏まえて、ストレスを溜めやすい人、溜めにくい人の特徴はありますか？

熊谷 よく言われることですが、考え込む人とか真面目すぎる人は、ストレスを溜めやすいと思います。一方、あんまり考えてなさそうな人、いつもニコニコしている人は大丈夫ですし、達観しているというか、ストレスがあるのは知っているけど、それは当たり前で、すべて分かっている、俯瞰している感じの人も大丈夫です。なんか自分怒っている？困っている？みたいに、一歩引いて自分を客観的に捉えられるから冷静でいられるというか。だから、じゃあ、どうすれば解決できる？と、もう一人の自分が考えて制御できるので、ひどいことにはならない。

— そういう脳の反応を作るの

がMWTですね。対処法は色々ありますが、脳の反応を身に付けるのも一つの解決策だと思います。

根底にあるのは

「人の役に立てたら嬉しい」

— 今後も、この仕事を続けていかれる予定でしょうか？

熊谷 本当は、年下の人を書記長候補として連れて来て、副書記長という形で育てていきたいのですが、今のところ、その余裕がなくて。ですので、カシオ労組を持続可能なものにするためにも、しばらくは私が書記長を継続して、その間に、きちんと後継者を見つけないといけません。ただ、組合の専従となると、カシオ計算機などのカシオグループの仕事とは基本的に手を切ることになりますし、もちろん、この仕事の適性的なものもあります。

— 熊谷さんには、その適性があつたということですね。

熊谷 元々はエンジニアというか、人のことを考えずにプログラムを作るとか、物を作るとか、そちらの方が好きだったのですが、でも、そちらに行きすぎたのが原因でパニック障害になったのもあるので、人の役に立つ仕事の方が良いな、その方が自分の

本質としてやりたいことだろうなと思いますように感じました。

— 教師になるのが夢だったということも伺いました。

熊谷 そうですね。いったんは諦めて会社員になりましたが、自分が知っていることや持っているもので人の役に立てたら嬉しいというのが、どうも根底にあるみたいです。私がMWTの講座を受けた時期は、事業譲渡とか会社の大きな転換期で、組合員の転籍などの相談を受けて会社とやりあっていました。当然、かなりのストレスを抱えていたのですが、夜中に怖い夢を見ることも多かったのですが、それが、寝る前の「よかった、ありがたう」で解消されたので、そういう経験を伝えていきたいという思いは、ずっと持っています。

— 同じような悩みを持つ人には、特に参考になりますね。

熊谷 パニック障害を克服した当時は知らずに「覚醒自己暗示」を実践していましたが、自分が使っていた方法がMWTのプログラムにも入っていたので、これは間違いないと信頼するきっかけになりました。正直なところ、組合は大変な仕事だと実感していますが、それでも、最後に「よかったです」と言われるよう、これからも手を尽していきたいです。

全48回のメンタルウェルネストレーニングを 終えての感想

井藤裕子



井藤裕子 いとうゆうこ

ウェルネストレーニング教室熊本校代表
MWT協会認定ブレインマスターSS級講師
・メンタルウェルネストレーニングインストラクター
・ビジョン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（脳波）1級
その他の受講歴
・エゴグラム・メンタルチェックのための集中講座
・発達支援のためのビジョントレーニング集中講座
・アスリートのためのビジョントレーニング集中講座

ウェルネストレーニング教室熊本校の井藤裕子代表が、MWTコース（※）全48回のプログラムを終えられたということで、実施した上での感想を寄せてくださいました。

井藤代表から相談を受ける中で、Aプログラム用のみ作成していた理論パート説明用のパワーポイントにBCDプログラム用を加え、また、各パワーポイントの説明方法を解説した動画も一つ一つ収録しました。

MWTコースを指導中の方はもちろん、今後指導を検討されている方にも、とても参考になる寄稿文です！

（住友）

2021年7月に「ウェルネストレーニング教室熊本校」として開校してから早くも2年半が経ちました。

2024年の1月、48回の全レッスンを終えられました。

2名のビジョントレーニングインストラクター資格者と共に、並行して運営している児童発達支援通所事業でのビジョントレーニングの実施を中心に活動しています。

当教室の裏に温泉などの複合型の宿泊施設がオーブメントですが、体験のきっかけはその温泉を利用された帰りに当ウェルネストレーニング教室の看板が目に入り、興味を持たれたとのことでした。体験レッスンへのご案内はショートメールでのやり取りでしたので、実際に教室に来られた時に、女性の私がトレーナーであるのをとて意外に感じておられました。

実際のレッスンを始めるにあたって、公認心理師としての職務と、メンタルウェルネストレーニングトレーナーとしての職務を明確に分けることを肝に銘じました。メンタルウェルネストレーニングは「日常生活のなかで取り組み、問題が起こる前に自力で心身の調子を整える実践的なトレーニング」ですので、余計なことをして原理原則から外れた指導にならないためには、A～Dのレッスンプログラムを忠実に実施するのが最善だと思いました。

※ MWTコースとは？ MWTインストラクター資格者が指導できる、MWT協会公認の継続指導プログラムのこと。ABCDの4パートに分かれ、各12回、計48回で一巡する。1回のレッスン時間は50分。

そのような現在の状況ですが、2022年の12月に入会された生徒さんがこの

その生徒さんのニーズは「過去の失敗経験をずっと引きずっているの、メンタル

困ったのは夜22～30からのレッスンのため、おひとりのクラスになり、グループ



～ 心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

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



共有の時間が余りがちになってしまったことです。毎回の導入部分の『よかったこと報告』で、「そうそう毎週よかったことはありませんよ」と言われたこともありましたが、グループ活動の良さが出せない部分を1対1で補う工夫が必要でした。

もっと困ったのは、プログラムBになるとウォールチャートの手がかりのみで、頼みの綱だったパワーポイントの資料が入っていないかったことです。会員サイトの動画の資料から該当箇所を引っ張ってきたり、2級、1級のテキストを何度も復習して引用したりと、レッスンの準備にとても時間がかかるようになりました。

プログラムCに入ると繰り返しで再度取り組む理論も出てきて、私の持っている技術や情報では生徒さんの満足度が低下するのではと心配になりましたので、住友先生に相談させていただきましました。お忙しい中、レ

スンプログラムごとに詳細な説明とご指導をいただき、本当に感謝しています。

プログラムDの半ばでは、ちょうどインストラクター資格認定講座の再受講の機会がありましたので、それまでのレッスンのデータを持ち参し、住友先生にスーパービジョンをお願いしました。私のレッスンの見立てが違っている点や、生徒さんがより良くなるための助言をたくさんいただきました、とても勉強になりました。早速次のレッスンから活かし、区切りの48回目まで実施することができました。生徒さんからは「よかった、ありがたいの精神はまだ完全に根付いてはないので、少しでも植え付けたい」「朝起きた時、以前よりは仕事に対してポジティブになってきたのでこのまま調子つけていきたい」「a波の状態で想像して、色々なことを行動できるようにしたい」との振り返りをいただきました。私としては毎

回緊張の連続で『今日は手ごたえがあった!』と思う日もあったものの、『力不足だった』と反省し考え直すことの方が多く、貴重なキャリアアップの一年でした。

2月からその生徒さんは継続して2巡目に通ってくださいます。2巡目についても住友先生からアイデアやヒントを頂きましたので、今から実施するのがワクワクして楽しみです。その生徒さんが少しでも多く、1巡目と違った気づきやご自身の成長を感じられるように、質の高いトレーニングのお手伝いをさせて頂きたいと思っています。

2024年の初頭にあたり、ウェルネストレーニング教室熊本校として、一人でも多くの方が幸せになるために「焦らず おごらず ひたむきに」の岸先生の言葉を忘れずに、これから仲間と共に歩みを進めたいと気持ちを新たにしています。

作品
展示会

みんなの気持ち



レポート：卯月昇

ジムをどう使うのか?の疑問も頂きましたが、そんな難しいとは思いませんでした。

「リングロープに絵画作品を吊るせば良いのでは」から、

- ・ロッカーに創作作品を展示する
- ・サンドバックに当日の作品を貼る模造紙を巻く
- ・巨大鏡部分に模造紙を貼り、そこにお絵描き

等、次々斬新なアイデア、が親御さん達から挙がりました!

正に『三人寄れば文珠の知恵』かと(^^)



2023年8月25日(金)～27日(日)

ビジョントレーニングクラスに通って下さっている生徒さんを中心に、その繋がりのあるお子さん達の作品展示会『みんなの気持ち』を開催致しました。

- ・色々な所に展示してある多く作品は、〇〇賞等がほぼ
 - ・自分達の作品を観てもらえる事の喜び～励みに繋がれば
 - ・この子達の感性と集中力を持って創作された作品の素晴らしさを多くの方々に観てもらいたい
 - ・ここから色々な繋がりが生まれれば※1
- 等の思いからの開催でした。

そして、展示会場ですが、私が代表を務めている八王子の『K-1GYM』を考えました。



更に、当日は来てもらった方々に「点繋ぎ」をやってもらったり、絵を描いてもらい、それを『額』作成して飾ってもらったり、ヨーヨー釣りコーナー等次から次へと楽しいワークショップを展開して行きました。

ビジョントレーニング道場 八王子



実施内容 ビジョントレーニング

住 所 東京都八王子市横山町21-11 2F

電 話 042-656-7775

メール hybrid.tkd.showryu@icloud.com

Facebook 右のQRコードからアクセス



テコンドー全日本大会での優勝経歴を持ち、東京都八王子市を中心に道場の師範を勤めておられる卯月さんは、ビジョントレーニングインストラクター資格を取得し、ご自身の道場でビジョントレーニングのクラスを開設されています。

八王子市近郊でビジョントレーニングを実践したい方は「ビジョントレーニング道場 八王子」へお問い合わせください！



うづき のぼる

卯月 昇

- テコンドー 四段
- 第8, 10, 16回全日本大会組手マイクロ級優勝
- 沖縄剛柔流空手/初段
- 正道(会館)空手/茶帯
- ブラジリアン柔術/青帯

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 ●MWT指導者1級
その他の 受講歴	●発達支援のためのビジョントレーニング集中講座 ●アスリートのためのビジョントレーニング集中講座

- 1 テコンドー歴
… 約25年
- 2 どこで教えているか
… テコンドー/世田谷, 狭山, 所沢, 西八王子, 日野, 新宿, 渋谷
… キック, 空手/町田(龍道場)
- 3 好きな言葉、格言など
… 継続は力成り
… 全ての物事は必然的に起こる(偶然はない)!
- 4 指導についての心得
… 指導をする中で、実は自分も生徒の皆さんから色々教わっているんだと、常に思っています。
- 5 生徒さんや入会を考えている人へのメッセージ
… うちの支部はかなりアットホームなところがあります。
興味がありましたら、続ける続けたいは、気にせずいつでも無料体験に参加して下さい。
- 6 テコンドーと出会えて良かったこと
… 私程、人生が変わった人はいないと思います。色々な方と出会い、プロにまでして下さいました。
テコンドーには1つの物事を続けて行く事の大切さを学ばせてもらっています。



また、クラスに通って下さっているお子さん達の『絵』や『点繋ぎ』を用い、Tシャツ作成し、『K-1 アマチュア大会』に参戦する選手達が、着用して戦っております(o^^o)



更にそんな事から、10月28日(土)、八王子駅への展示のお話を頂きました(♡)

これこそ、※1(色々な繋がり)ですよ！



『考え過ぎるより行動を起こす!』

これこそが、色々な繋がりを生んでいく事を思い知らせてくれたイベントでした。

次回は、春に開催予定

非認知能力を高める

住友 「成果」をテーマとして、早速ですが、平さんからお願いします。

平 3人兄弟の長女である、小学校6年生の女の子の事例です。お母様から「この子は将来お医者様になるという夢がある

のだけど、テストでは、いつも見間違いで点数を落とすので、

どうにかして欲しい」という相談がありました。お話を伺うと、療育センターで、ADHDのボー

ダーライン、軽度の自閉症、感覚過敏と診断されたことがある

ようでした。また、心因性視力障害とも診断されていたので、

心理的ストレスを軽減すれば改善できると感じて、受験までの約10か月間、月1回のペースで

関わらせてもらいました。初回は、指先を目に近づけると7・4

cmで「うわっ」と目を閉じて顔を逸らしたり、光が眩しいという



平 真理子

■ MWT推進委員
■ 上席指導講師



三鍋 和美

■ MWT推進委員
■ 上席指導講師



住友 大我

■ MWT推進委員長
■ 首席指導講師

構成/住友大我

み間違えることも多かったのが、2か月くらい経つと、指を目に1cmまで近づけても避けることなく、目が寄るようになったのです！4〜5か月目には黄色い眼鏡もかけてこなくなり、10か月後の中学受験では第一志望校に見事に合格しました！

住友 心理面に対するケアは、どのようにされたのでしょうか？それもビジョンですか？

平 ビジョントレーニングは、ほとんど行いませんでした。一番下の弟が生まれたばかりで、

長女という立場から弟の面倒を見ることも多く、両親に甘えた

くても我慢することがあったのだと思います。身体の緊張が強

かったので、横になって目周りを温め、深呼吸しながら、学校

のことなどを話してもらったりしました。最初の頃は、学校で嫌なことがあった、友達にこんなことを言われた、だから、今

日は学校に行かなかったなどの話が多かったです。でも、最後の方では、受験が終わり、同級生

26人が参加した「頑張りました会」を幹事役として開催したとか、笑顔も増えてきましたし、前向きになりましたね。教室にいる時は、自分だけに関わって

くれるという安心感も良かったのかも知れません。あとは、出来なかったことが出来るようになったら成長を認めるとか、う

まく出来ない時も、諦めずに続けたことを認めるようにしてい

ました。自宅課題用のプリントをした時も、お母さんに「良く

出来ました」シールを貼ってもらいました。浦谷樹裕さん※が書いた

『子どもの未来が輝く「EQ力」(レジデント社)にも書かれてい

ますが、学力とかIQのような目に見える能力が「認知能力」、誠実性・グリット(粘り強く取り

組む姿勢)・樂觀性・自己肯定

感・レジリエンス(逆境でも這い上がる力)などの目に見えない能力が「非認知能力」で、この「非認知能力」が「認知能力」の底上げをして成果に繋がったというのが今回の総括です。

住友 平さん自身も現在、大学で心理学の勉強をされているのですよね。

平 今は、非認知能力のお勉強をしていて、就学前に非認知能力のトレーニングをしなかった

子供と比べて、トレーニングをした子供は、40年後の年収や持ち

ち家率が圧倒的に高いというデータがあるのです。ですから、

お勉強も大切ですが、そこだけに偏らず、感情制御やレジリエ

ンス等の非認知能力もトレーニングしていきたいと、今回の経験を通じて改めて思いました。

三鍋 非認知能力を鍛えるには、どのような方法があるので

すか？

平 マーティン・セリグマンさんが開発した、人生の幸福度を上げるトレーニングがあります。

うまくいった3つのことを書き出すのですが、些細なことで良

くて、例えば、目玉焼きに白い薄皮が張って上手に焼けた、バ

スに間に合った、遅刻しなかったとか。そして、うまくいった理由も書きますが、これを継続

して目に見える形に残すのです。イブラスジム北九州のルールと

して、授業の前に、うまくいった3つのことと、その理由を発

表してもらいます。例えば、雪が降った日に遅刻せず会社に行

けた。なぜなら、雪に備えて、雪を解かすスプレーを買って

いたから、チェーンを買って巻く練習をしていたから。つまり、

いかに自分が素晴らしいのかに気づき、周囲の人と一緒に認める方法ですが、出来なかつたことにフォーカスする人は多

いと思いますけど、出来たことを見つけて認める作業は、自己肯定感とレジリエンスを高めるために有効なようです。

期待と満足を日常生活で実践する

三鍋 私も、心因性視力障害と診断された、小学校2年生の女の子のトレーニングをさせて頂

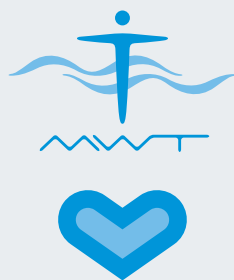
※ 武蔵野大学准教授。浦谷氏が株式会社JBIに勤務していた当時、平、三鍋、住友いずれもトレーナー養成講座で教えを受けた。住友も執筆した「メンタルウェルネストレーニングのすすめ」(エコー出版)の共著者。

いたことがあります。ただ、彼女の改善のためには、お母様のメンタルが要だと感じて。というのも、お母様は、親の会社を引き継がざるを得なくなり、ストレスを抱えておられたのです。ですから、お母様のメンタルトレーニングの時間も取りましようということでスタートしたのですが、日々の仕事がお忙しく時間が取りづらい状況で。それでも、子供さんのビジョントレーニングの後、わずかの時間ですが、お母様にもメンタルを中心にトレーニングを実施しました。おおよそ隔週で実施していたのですが、数か月が経過した頃から徐々にお母様の心に余裕が出てきて、前向きな表現や穏やかな表情が増えるのに伴い、お子さんの視力が回復しました。

平 お子さんとお母さん両方のトレーニングをするのは、すごく良いと思います。大人のあり方は子供に影響を与えるので、大人の対応によっては子供のトレーニング効果を打ち消してしまうこともありますし、もちろん、大人のメンタルが良ければ子供にもプラスに作用しますからね。

三鍋 それから、ある会社さんで定期的にグループ研修をしています。私が常にポイントとしているのは、「期待で始まり満足で終わる」習慣をどう作るかです。積極的にご参加くださって

いる方は、仕事や人生、夫婦や子供との関係にも役立つ！と早い段階で気づかれ、どんどん良い循環を作り出していきますが、当然、何となく参加している方もいらっしやいます。その中の一人に最近あったことですが、ゴルフに行かれるご予約がありながら、練習が全くうまくいかず、実は行きたくないと思っておられたようでした。ちょうどゴルフに行く前日にグループ研修があり、私が「どう思うかによって、それに応じた信号が脳から出て、体は反応してしまう」という話をしたところ、それが腑に落ちたみたいなのです。その瞬間、「どうせなら…」という方を変えてみたところ、ゴルフに行くのが楽しみになり、当日の調子も良く、スコアも最近のベストを更新されました。MWTに当てはめれば、「マイナスの回路」が「プラスの回路」の切り替わった瞬間ですが、同じような説明は以前にもしていたので、本当にちょっとしたきっかけです。ね。非認知能力もそうですけど、結局のところ、期待と満足をいかに回すかが鍵で、そこに至る道は色々ありますし、その時々で変わることもあります。だからこそ、日々のトレーニングを続けることが重要で、そのことは、これからも伝えていこうと思います。



脳波に表れる成長の軌跡

住友 私からは、脳波を含めた事例を紹介します。ある女性のケースですが、入会前の体験レッスンで初めてお会いした時の印象は「隙が無い」でした。上下スーツで、髪をアップにしてメイクも教科書通り、お辞儀の角度も計算されていて、就職面接に来たかのような雰囲気だったことを覚えていきます。レッスン中も、姿勢を崩さず、表情を変えず、最後に脳波を測定したのですが、結果は、優勢脳波の90%以上がミッドα波で非の打ち所がない。ひよつとすると、教室の視察に送り込まれたのかな？と勘繰りもしましたが、後日「入会したい」と連絡が。ただし、そこでリクエストされたのが、自分は社会人なので、学生のようない人があるクラスには入れないで欲しい云々。出来る限りの配慮はしたものの、結局、学生も在籍するクラスに編入させてもらいました。そんな感じでしたので、入会後しばらくは周りと積極的に関わろうとする

様子がなく、脳波もミッドアルファ波の優勢状態が70%前後まで低下するなど、入会しない方が良かった？…という気もしましたが、でも、今思えば、こういうケースもなくはないのです。初めて脳波を測る時は、脳波に関する教科書的な知識はあるとしても、どういう感覚の時にどういう脳波が出るのか、自分の脳波にどのような特徴があるのかなど、その辺りのことは分からない人が多いはずですよね。そこから、何度も脳波を測り、評価をしたり比較をしたり、知識も増えて欲も出てくると、雑念が湧くように脳波が乱れることがあります。それを再構築していくこともトレーニングの役割であり、成長の過程とも言えて、その方も、レッスンを重ねるにつれてクラスのメンバーと親しくなり、カジュアルな服装で出席することが増えたり、髪も下ろすだけでなくパーマをかけてきたりすることもありました。その他、メイク、言葉使い、表情、振る舞いなどがガラリと変わり、色々なところで「隙」を見せるようになります。脳波も、体験レッスンの状態に近づいていきましたが、最終的に「元に戻る」ことはありませんでした。でも、何となく取れた90点と、意識して(も)取れた80点では、どちらの再現性が高いか、

どちらを実力と呼べるかですね。結局2年近く在籍していたと思いますが、最後は、ご結婚を機に退会されました。

平 なにか私にも当てはまる場所があって、耳が痛かったです。私も最初の頃は、浦谷さんから「ミッドα波が高くて、何でも叶う人ですよ」みたいに言われて、すごく褒められました。が、実際にはマイナス思考でしたからね。でも今は、否定的なことなど全く気づかないくらい、プラス思考に変わっている。自分の脳波も、もしかすると同じように変化していたのかも知れません。

住友 その方も、最初是否定的な発言が多めでした。そう考えると、ミッドα波であれば必ずポジティブというわけではなく、ひよつとすると、嫌なことを避けるために能力を発揮している可能性もあります。この辺りが、脳波を難しく、裏を返せば奥深くしているところでもあります。が、どの脳波が良い悪いという単純な話ではなく、どういう時に、どういう脳波が出るのか、どういう脳力を発揮するのかが遥かに重要です。今回紹介したケースも、体験レッスンの1回だけで終わってれば、そのポテンシャルをうまく使えているのかどうかまでは分からないわけですね。

Come Rain or Come Shine

住友大我/MWT協会会長

良いこともあれば悪いこともある。
一利あれば一害あり。

禍福は糾える縄の如し。

人間万事塞翁が馬。

だいたい同じ意味を持つ表現を並べてみましたが、まあそんなものかなと思う反面、時々、そう思えなくなる瞬間もある気がします。

「すべて私が悪い」(個人的)、「ずっと悪い状態が続く」(永続的)、「何をやってもうまくいかない」(普遍的)——これらは悲観的な考え方のスリートップみたいなものですが、「すべて」の責任を一人で背負うことも、「ずっと」「悪い状態が続く」ことも、何らかの意図が働かない限り、まず起こり得ないことです。ましてや、良い悪いなど捉え方次第とも言えますし、もちろん、「何をやってもうまく行かない(ように感じる)時もあるれば、何もうまくなって」「うまく行く(ように感じる)時もある」という方が、より現実に近いのではないのでしょうか。

話の種1 プロスペクト理論

とはいえ、不確実な状況において何らかの判断をする時、条件によっては合理的な判断が出来なくなる場合もある——これを「損得」の話に置き換えると、客観的な損得と心理的な損得が一致しない場合もあるということが指摘されています。要するに「プロスペクト理論(prospect theory)」の話ですが、ここで2つの

質問を紹介しましょう。

質問1..あなたはA Bのどちらを選ぶですか？

A..1000%の確率で1000万円が手に入る。

B..50%の確率で2000万円が当たり、50%の確率で何も当たらない(0円)クジを引く。

質問2..あなたには2000万円の借金があります。あなたはA Bのどちらを選びますか？

A..1000%の確率で2000万円の借金を1000万円に減らせる。

B..50%の確率で2000万円が当たり(借金が0円になる)、50%の確率で何も当たらない(借金は2000万円のまま)クジを引く。

期待値を計算すると、質問1のA Bも、質問2のA Bも、すべて1000万円です。したがって、どの選択肢にも期待値という意味での差はありません。

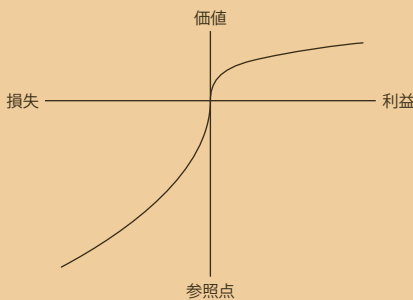
期待値A..1000万円(1000万円×1)

期待値B..1000万円(2000万円×0.5+0円×0.5)

質問1や2の渦中に本当にいたとして、どちらを選択するのかは分かりませんが、この質問を投げ掛けると、質問1ではAを選ぶ人が多く、質問2ではBを選ぶ人が多いと言われています。そして、その選択を支える心理的作用が「損失回避性(loss aversion)」です。損失回避性とは、

利益(gain)を求めるよりも、損失(loss)を避ける心理的傾向のことです。ここには「価値関数」(後述)が関わりますが、人には、利益による喜びよりも損失による痛みを強く感じるクセがあります。その結果、質問1のように、利益を得られる場面ではリスクを回避する人が増え、質問2のように、損失を減らせる場面ではリスクを取る人が増えます。これが「参照点依存性」(後述)で、損失を取り戻そうと博打を打つ(そして大抵は損失が更に大きくなる)行動が、ここから説明できるわけです。

ここで、損失回避性(前述)を除く、プロスペクト理論関連の概念を説明しておきましょう。各説明をイメージとして把握するには【図】が役に立つと思います。



【図】プロスペクト理論

確率加重変数
(probability weighting function)
低い確率を過大評価し、高い確率を過小評価する認知傾向のことです。

が、先ほども説明した通り、確率についての判断は、客観的・合理的なものではなく、主観的なものに強く依存します。例としては宝くじがよく使われますが、確率を考えれば、宝くじの高額当選など極めて望み薄なのに、期待して買ってしまいう人が多いですよ。また、成功確率が高い時は失敗する確率を重視し、成功確率が低い時は成功する確率を重視したくなる認知の歪みでもあることを考えると、逆張りも人のクセと言えるでしょう。逆張りし続けられ、いずれ当たる時もありますから、その成功体験が、この認知傾向を強化していきます。

価値関数 (value function)

同じ金額であれば、手に入れるよりも失う方が精神的な影響が大きい、損をする方がショックが大きいことを表します。先ほどの「確率」と同じように、価値判断にも主観的な歪みがあるということです。

この後の2つは価値関数に含まれる特性です。

参照点依存性 (reference dependence)

物事の価値を、絶対的な基準ではなく、相対的な基準(参照点(reference point))との比較にもとづいて判断する心理作用のこと。1000万円を得られるとしても、参照点が0円なのか、マイナス2000万円なのかによって価値が変わるということです。

感応度通減性

(diminishing sensitivity)

同じ価値を持つ利益・損失（でも、絶対値が大きくなるほど感度が鈍くなる心理作用のこと。収入が500万円から1,000万円になることと、1,000万円から1,500万円になることでは、同じ500万円の増額でも嬉しいの度合いが異なる（より嬉しいのは前者）。また、借金が0円から100万円になることと、100万円から200万円になることでは、同じ100万円の増額でも不安・不快の度合いが異なる（より不安・不快なのは前者）など。

な感情や行動が生まれやすくなるわけですが、同じ出来事を経験しても、肯定的に受け取る人がいる一方、否定的に受け取る人もいるというのが典型例です。

この「推論の誤り」には、体系化された10種類があります。

①全が無か思考・二分法思考 (all-or-nothing thinking)

1か0か、黒か白かなど、物事を二分法（二元論）で考える認知の歪み。完璧でなければ満足できないという完璧主義と深い関連があるため、「思い通りの結果を出せないのであれば、やる価値は全くない」のように、少しのミスでも全否定する非適応的自動思考と結び付きやすくなります。

「幸せすぎて怖い」という言葉もあるように、手にしたものを失う怖さに縛られて、心理的に脆くなるのが人のようです。小さなところですと、公共交通機関で陣取り合戦をしている人々も日々見かけますしね。

②過度の般化 (overgeneralization)

話の種2 認知の歪み

こちらは、そのものズバリですが、認知の歪みに関する話題をもう一つ取り上げましょう。

一つの出来事をきっかけにして、「世の中すべてそうだ」「また同じことが起きるに違いない」と過度に一般化する認知の歪み。「二度失敗したのだから、次回も必ず失敗する」というように、一度の失敗を、その後のすべての失敗へと飛躍させる推論の誤りで、将来への悲観を強めることから、無力感などの原因になります。

③心のフィルター・選択的抽象化 (mental filter)

嫌なことばかりで憂うつだ「世の中には良いことが一つもない」など、自己否定（自己の無価値化）に繋がる悪い面ばかりを取り入れ、自

己肯定（自尊心の強化）をもたらず良い面をフィルタリング（濾過）して無視する認知の歪み。

④過大評価と過小評価 (magnification and minimization)

「短所や失敗」などの否定的な部分を過大評価（拡大解釈）する一方「長所や成功」などの肯定的な部分を過小評価する認知の歪み。そのため、どれだけ優れた成績を残しても、素直に喜んだり楽しんだりすることが出来なくなります。

⑤感情的決め付け・情動的推論 (emotional reasoning)

理性的（客観的、現実的）に判断するのではなく、感情（気分）にもとづいて物事の価値、意味、是非を決めてしまう認知の歪み。「相手の言葉に冷たさを感じたから、あの人は自分を憎んでいるはずだ」「何事にも興味や喜びを感じないから、世界は無意味で取るに足らないものだ」のような不適切な思考に繋がります。

⑥マイナス（化）思考 (disqualifying the positive)

利益になる出来事を無視するだけでなく、中立的な（害悪にならない）出来事まで悪く捉える認知の歪み（破滅的思考）。客観的な根拠や具体的な状況とは無関係に、あらゆる物事を悪い方向へ解釈するため、うまく出来たことがあっても喜びや満足を感じられず、自分の価値を否定してしまいます。

⑦結論の飛躍・恣意的な推論 (jumping to conclusions)

現実的（合理的）な因果関係を無視して、根拠のない「誤った結論の先取り」をする認知の歪み。感情的な独断、固定観念、自分勝手な思い込みで論理を飛躍させ、「あの人は」と思っているに違いない（読心術・心の読み誤り）「未来は」のようになると決まっている（間違った予言・先読み誤り）などの不適切な自動思考を招きやすくなります。

⑧すべき思考 (should statements)

完璧主義で理想を追い求めるあまり、「しなくてはならない」という強迫的な義務感・責任感に取り付かれ、「ししたい」という本来の願望や欲求を見失ってしまう認知の歪み。自分に対する要求水準（達成目標）が高くなりすぎると、深刻な自己否定や自尊心の欠如、圧倒的な無力感に襲われやすくなります。

⑨レッテル貼り・ラベリング (labeling and mislabeling)

「全が無か思考」が極端化して、自分や他者などに独り善がりの「レッテル」を貼る認知の歪み。部分的な情報から全体的なイメージを固定化するため、何かのきっかけで「自分は負け組だ」「無気力な人間だ」というレッテルを貼れば、状況を改善するための向上心や自立心を持ち難くなります。

⑩個人化・自責思考

(personalization)
悪い出来事が起きると、すべての責任を自分で背負ってしまう認知の歪み。具体的な根拠も直接的な過失もないのに、自分のせいで重大な問題が起きたと思ひ込むため、強烈な罪悪感や自責感から、抑うつ、絶望、無気力へと発展することがあります。

説明を読めば分かると思いますが、どれもこれも極端です。WWT協会のWEBサイトに掲載した私のエッセイでは、このテーマを別の角度からまとめていますが、極端に良いことや悪いことが続くと感じるのは、主観的なものにすぎません。良いことも悪いことも、寄せては返す波のように循環しながら、最終的には、良くも悪くも平均値に落ち着くのが現実であり、これが「平均への回帰・回帰効果（regression to/toward the mean）」です（だから「虎穴に入らずんば虎子を得ず」なわけです）。

極端に不確実性が高い状況では、ネガティブな出来事への感度が高い方が、生存確率も高かったのでしょう。つまり、それは「適者生存（survival of the fittest）」という文脈における有利な特性でもありました。しかし、過去と比較して現代は、そこまで不確実性が高い時代ではありません。したがって、その能力（脳力）が足枷になるようであれば、脳の反応を変えするための行動（トレーニング）が有効であり、それは、ポジティブな自動思考を生み出す対策にも成り得ると思います。