

合にその目標の達成というのは普通にただ意識してやっているよりははるかに早く目標達成が出来るんだというふうに言われている訳ですね。それでイメージトレーニングでは色々な方法がありますけれどもたとえば暗い所でローソクをつけてそれをじっと何十秒か見つめて目をつむってそのローソクの残像が目の前に消えないようにして何回も何回も訓練をする、そうするとついには常に目をとじて目を開いてローソクのほのおを見ると同じようなかっこうでカラーで見えてくる、そんなことが可能になってきますね。しかしこれは口では簡単なんですがそういったことをそこまで継続してやれる人はなかなかいないわけですね。全てそうですが商売もそれをいかに継続するかということにかかってくるわけですね。どんないい話を聞いてもやはりそれを続けることができなければ何にもならぬわけですね。そういうことがアルファ波でありイメージ・トレーニング訓練であるわけですがそのイメージトレーニング訓練の前のアルファ波を出す協会にただ人間の力だけではなかなかそういうふうな境地に到達できないということで色々な道具が発売されています。大体定価で8万から10万前後の機械なんですけど今日現物をちょっと大きいもんでもってこなかったんですが頭にハチマキのようなものを巻いて電流が流れてこれ位の機械があってその機械につながっているわけです。それで心を平静にしてアルファ波の状態になるとたとえばすばらしい音楽がきこえてくる、或いは鳥がさえずるような音がきこえてくる、そういうふうに色々なメーカーによって違いますがそういう素晴らしいものがきこえてきた時「あっ今私の頭はアルファ波の状態にあるんだな音がでてこない時にはまだまだベータ波、いわゆる目をあけて仕事をしているような状態と同じような脳波しか出ていないんだな」というふうに判断するわけですね。それを諸中繰り返していると瞬間的にパッときれいな鳥のさえずりが聞こえてくるような時がでてくるわけですね。その時にはどういう状態の時にそういう音がきこえてくるんだなということが段々にわかってくるわけです。それを繰り返し繰り返しやっているとそういう道具を使わなくてもちょっと目をつむってパッと気持ちを切り変えたらもうアルファ波がでてくるような状況になってきますね。それでそういうふうになってくるとたとえば手をにぎったらすぐアルファ波になる、或いは口の中でオームとか自分で独特の言葉を作ればいいんですがそういうことをちょっと言うと途たんにアルファ波になるそうするとたとえばカッカカッカ部下に対しておころうというような時でもそこでパッと手をにぎると瞬間的に脳波が切り変わって心は平静になってそして部下と話ができる。これは色々な面で応用できるんですが応じてひとつのサインでもって自分独特のシグナルでもってアルファ波に変えるとそういうことがまずできたらこれはすばらしいと、それができたらさき申し上げましたようにいかにそれを持続してアルファ波の状態に続けるかというふうにある程度持続した状態でイメージトレーニングをすると最近非常に連読法それから英語訓練と色々な本その他テープも出ておりますけれども基本は全部アルファ波の状態にした上で英語を聞かせ英語を有く理解できる、或いは早く本を読むことが出来るというふうになるんですね。この今のベータ波の状態でいくらやっても進歩はないんです。多少の進歩はあるけれどもいわゆる断絶的なすばらしい進歩はあり得ないんですね。ですから全てとにかく今の能力を超えて覚えたい仕事をしたいたい場合にはアルフ

卓 話： 「脳力開発」岩井数央様



いつもお世話になっております。私は余りこういう席で話をしないことにしているんですが粉川さんの方から色々な因縁がありまして本当は財団の話それもちっと都合が悪くてお断わり申し上げたらとにかく代わりの話をすれということで今日非常に僭越な題で頭脳の脳力の開発ということでお話をさしていただきたいと思います。決して私の脳力はどれ程どうということではないんですが、折角これだけの前途有望なお若い皆さん方がおいででございますのでこれから大いに脳力の開発について勉強していただいてもっともっと皆さんの持っている力を世の為、人の為につくしていただきたいということできょうはダイジェスト的にお話を申し上げます。従いまして皆さんの方で色々話を聞いて「あっ、これはおもしろそうだな」という風にお考えいただきましたらそれをひとつもっと突っ込んで勉強していただければ非常にけっこうだというふうに考えております。人の脳力の脳を使わないで頭脳の脳の脳を使ってこの演題を科学さしていただいた訳ですが最近非常にこの頭脳の脳力の開発ということが非常に色々な面で取り上げられております。私はもうずっと前からこういうものについては色々興味があるんで色々本を買ったり色々道具を買ったりはしておりますけれどもその割合に脳力は上がってはおりません、懸命なる皆さんの方はそういうことを活用されればもっともっと非常にすばしくなるんじゃないかと思っております。そういう中で今一番言われておりますことは潜在能力をいかに活用するかということでございます。今世紀色々な大発明、大発見がされておりますけれども人間の点に関しては潜在意識、潜在脳力とこういったものがあるんだということが解ったということである訳です。このように成功されて皆さん方というものはおそらく意識はされておられませんでしょうけれども、潜在意識、潜在脳力をやはりある程度活用されておられるからこんにちがあるのではないかと考えておりますが、それを更に意識的に脳力アップされたらもっともっと素晴らしい人生が転開するだろう、色々話をしたり聞いているこれは潜在意識が表われている意識であるわけです。そういった事で潜在意識は常に眠っているという事でもあります。しかし生まれてからこんにちに到るまで潜在意識は眠っているかというところではないわけです。とにかくあらゆる機会に色々な状況が潜在意識にたたき込まれているわけです。特に悪い面が異常に頭の中に入っているとか、運動脳力が劣るとか馬鹿だとか何だとか色々こう言われておりますとそれがやはりかくれた潜在意識の方にインプットされているわけです。一回二回はいいんですが、もう何十回何百回となくインプットされる訳です。学校へ入ってから又、先生の前でお前は頭が悪いと駄目だとそんなことをまたしょっちゅう言われればですね。家でも言われ学校でも言われ当にやはり俺はダメかというような潜在意識で充満をしている訳です。そういった人がいくら学校で試験勉強やれやれとけつをはたかれてもそれは決してうまくはいかない訳です。仕事に関してもしかりですね、事業に何回も何回も失敗をする

と、また失敗をするんじゃないかという恐れが出てくる訳です。表面の意識にはそういうことがないんですが潜在意識にはそういう意識が多分にある。それから今回の千代の富士の相撲に関してもいえる訳です。あれだけ負けを知らない横綱千代の富士がいったん負けてしまうとその後は御承知のようにまた負ける。これは勝っている時には、おれは絶対負けないうんだという。その負けた時のイメージが潜在意識の中に深く刻み込まれてしまうわけです。そういった事でちょっと状況が悪くなると「あっ、また負けるんじゃないかな」そういう意識が潜在意識を支配してしまう。そういうことでついつい取りこぼしのような負け方をする。日本のスポーツの選手は今回のソウルオリンピックで余りかんばしい成績を上げ得なかった、これもやはり日本のスポーツに対する指導のやり方が時代遅れであるということが言われている訳です。ただ特訓特訓とそういうスポーツのやり方である訳です。所が外国においては、特に東欧圏についてはもっともっと科学的に指導教育がされている訳ですね。それは結局は潜在意識をもっともっと深く活用した指導の仕方であるわけです。これは最近の言葉でいいますと、イメージトレーニングといっているわけですね、イメージトレーニングというのは、潜在意識を活用する方法なんです。いくらこういう風に今、非常に目を開いて一所懸命話を聞いておられるようですが、そういう状況でイメージトレーニングをやっても絶対に頭に入らない、潜在意識の中に入らない訳ですね。そういうことで、そういうイメージトレーニングをする前には何が必要かといえますと、人間には御承知のように脳波なり心臓から電流が流れております。そういう脳から流れておる電流ですね、これが色々な状況でこの波が変化をするわけです。ある時は速くなり、ある時は遅くなる。その速い遅いがどういう時になるかということ色々研究をした結果一秒間に8～12回程度波がある。これをアルファ・ベータですね、アルファ波、ベータ波の状態と呼んでおります。それから13回以上波を打っている場合にはベータ波といって、こういうふうに活動している時に頭の脳の中に働いている電波なんです。アルファ波という一秒間に8回から12回、特に9回から10回程度の丁度中間のアルファ波になるわけですがそういう状況に脳の働きの状況を置いてそして相撲なりスキーなりテニスなりゴルフなりそういう名人達人のプレーのビデオテープを見る訳ですね。そうしますと、潜在意識の中に何回も何回もそれを見ておると刻み込まれてしまうわけです。そうしますと人間の脳というのは非常にうまく出来ておるんで実際に体を動かしてプレーをしなくても体を動かしてプレーをしたと同じ状況に錯覚をしてしまうわけです。これはもう色々な実験が有るわけですね。テニスでもゴルフでも何でもいいんですが、水泳でも何でもいいですね。全然知らない人、それから今、申し上げたようなイメージトレーニングをした人、各々グループに分けてそして実際にプレーをさせる訳です。そうしますとイメージトレーニングした方がごく短い時間である程度のものをマスターする。それから普通の何もしない方は相当の時間がかからないとやはりマスター出来ないとそういう結果が水泳にしろテニスに色々な面で出てきている訳ですね。そんなことで、とにかくスポーツだけではなくて色々な面で潜在意識を動機付け活性化するということは非常に大事なんだと、それには今申し上げますようにアルファ波という状態にしてイメージトレーニングをしなければならないということなんです

ね。このアルファ波というのがなかなか面倒なんです。そういう話を聞いて俺も一つアルファ波を出そうかというふうに色々やってもそういうやろうという意識がじゃまをしてアルファ波の状況にならない訳です。たとえば禅寺に入って、瞑想をする。座禅をくんで瞑想をする。これもやはりアルファ波の状態にすることなんです。所が、目をつぶって座禅をくみますと邪念から次から次へと右から左へ流れてくるわけです。そしてその流れてくる邪念を消そう消そうとするとなお一層流れてくる訳です。次から次へとわき出る雲のようにわいてくるわけです。ところがアルファ波の状態にしようとするにはそういうものは勝手にすれ、出てくるのは仕方ない、ただ勝手に出て勝手に右から左へ流れていってくれ、いわゆるこだわりを捨てるようなかっこうでリラックスをして座禅をくんでいくと段々禅僧の境地に近い状況になりアルファ波の状態になっていく訳です。所がどうしても特に数字をこういう経営者の方は特にそうですがもう常に日常ちゃんちゃんばらばらやってますから非常に意識過乗であるということでそういうリラックスしたアルファ波状況になるには大分やはり勉強、経験がなければならない訳です。体のトレーニングをやる、これは非常に皆さん、盛んに色々おやりになっておりますけれども同様にアルファ波を出す為の頭のトレーニングというものもやらなければそういうふうに出来ないうですね。ところが小さい子供の場合には非常に邪念がないわけです。非常に素直です。ですから比較的アルファ波の状態に簡単になれるんですね。たとえばスプーン曲げはテレビで放映される。あっ子供が見て「あっこれは俺もできるな」ということでやっているうちにスプーンが曲がり、場合によればスプーンが二つに割れて分かれてしまうわけです。ところが我々大人はそんなテレビを見ましてもそんなバカなことがあるかということが潜在意識の中にめばえている訳です、否定するわけです。そういう否定の中で一生懸命スプーンを色々なでやってもそれは絶対にスプーンはまがらないわけですね。やはりそういう否定の心を全部消し去ってやはり曲がるんだなというふうに素直になれてはじめてそういうことをやると人によっては曲がる可能性がある、二つに分かれる可能性があるわけです。特に女性の方が男性よりもそういう可能性が強いような気がします。そんなことで色々な本がたくさん出ておりますけれどもいかにリラックスをしてアルファ波の状況になるか、そしてそのアルファ波の状況になったところでイメージトレーニングを、これはスポーツに限らず、仕事の上に限らずやるということは非常に大事な事です。それでイメージトレーニング、これはちょっと大きく成功している人なんか話を聞いてみますと新しい工場をつくる、新しい店を出す、そういう時には頭の中にカラーでもってその工場が完成し機械が可動している状況が目に見えてくる、或いは新しい店にお客さんが次から次へ入ってきて店員がてんてこまいしている風景がカラーに見えてくる、そういう方がたまにおいでなのわけです。そういうふうにイメージをするということはただ観念的にイメージをするということではだめなんですね。ところがはじめそれをやはりやるにはまず目をつむって頭の中で色々イメージをする、目の前には見えてこないしかしそこであきらめてはだめだ。何十回何百回というふうに繰り返している内に頭の中に本当にこの目を開いて見ていると同じようにからかされた映像が出てくる、そういうふうにそこまで訓練をされますと目標設定をした場