

# メンタルトレーニングと事業再生

平成22年8月2日

NPO法人 コンテニュー長野県事業再生支援センター  
副理事長 金子 和 照

クライアントの指導、銀行の説得、再生事業の遂行などで如何に本当の自分自身を持ち続けたまま対処できるか。安心感、納得、満足感などを与えられる。

本来の自分自身とはアルファード波が出続ける自分を言う。

## 1. メンタルトレーニングとは

1. ストレスの解消 経済不況でストレスだらけ ストレスも必要
2. ストレスの克服 積極的にストレスを利用してリラックスを導き出せるか。
3. 目標達成や願望実現へ向けて知恵と意欲と力が湧き出す。……スポーツ、学生の学習の向上、健康増進、人間関係の改善、課題解決
4. (EX) 鬼のような姑との付き合い方、嫌な上司との付き合い方、不登校の登校化、ガンを治す、夜眠れない人、窮地に陥った人、能力の限界を感じている人、リストラ不安の人 姑、上司、不登校者などがメントレをするのではなく自分がする
5. 理性の欠如した人にはメントレはして欲しくない。  
ドロボー、銀行強盗、殺人等何でも出来てしまうから  
洋画：羊たちの沈黙、レッド・ドラゴン……レクター博士の世界（アンソニー・ボブキンス、ジョディー・フォスター）監獄にしながら殺人犯を発見教示する。山梨航空大学附属高校の取り組み。
6. 腕組み、足組の安堵感 宗教とは全く無縁、人間の前頭葉の働きを利用

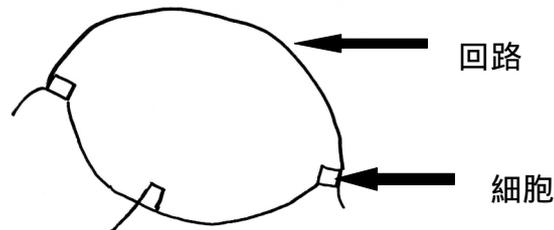
## 2. メンタルトレーナー資格の取得

1. 国家資格ではない（志賀一正先生のメンタルトレーナー資格）
2. 切っ掛け……ティーグラウンドでのDV 大勢の前で話す（小嶋時代からV字上昇した官総理の失言）  
政治家にもメンタルトレーナーが必要
3. 志賀一雅式メンタルトレーナー……約3年東京へ  
兄弟子……岡本正善（田中秀道プロのトレーナー）  
横道へ）オリンピックのメダリスト達の殆どがメンタルトレーナーを付けている。Qちゃんと小出監督はこの世界である。  
志賀一雅トレーナー……ダイハツ工業の小嶋由水、藤村往子、吉田光代、浅利純子
4. スポーツトレーニングの効果は、ドーピング問題以上  
しかも、法的規制はない。潜在意識への働きかけ
5. サッカー・ワールドカップ 開始直前 監督とメンタルトレーナーの話（情報提供、本当の自分であり続けるには）45分後の休み時間 情報と現実とのミ

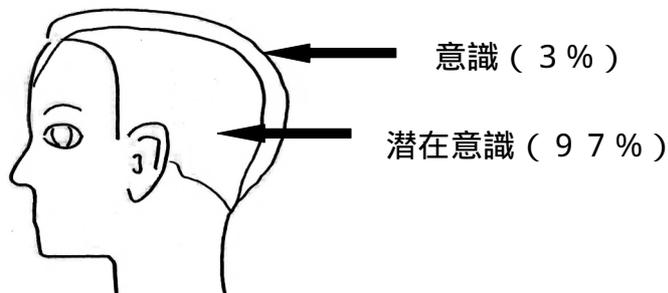
スマッチの模索、どこで自分を失ったのかの確認と修正  
サッカー・ワールドカップではドリブル形、ポゼッション形の戦いであった(アルゼンチンのメッシー) 鬚のおじさんマラドーナの嘆き

### 3 . メンタルトレーニングにおける人体とは何か

- 1 . 生理学的には考えない 医者とは戦いたくない。
- 2 . 人間工学的に考えている・・・細胞 L S I (半導体)
- 3 . 人間の細胞の数は本来約60兆。うち脳は150億
- 4 . 細胞は弱い。摂氏44度で死ぬ。25才から細胞が減少し始める。50才前後になると2階へ昇ってきたが何で来たか忘れる。そのくせ、昔のことは手に取るように覚えている。細胞に回路が出来て栄養が与えられているから・・・。
- 5 . 細胞(L S I半導体)は生まれたときから回路が出来ている。回路そのものは毎日変化している。但し、栄養が供給されていない。



- 6 . 明日出来る回路は、独立しながら栄養の供給を待っている。このあたりにメントレの入る込む余地がある。
- 7 . 細胞は新しい回路が造られることを待っている 想像体験をする、将来に夢を持つ、明るく肯定的な心の状態〔安心感〕、達成感、期待感を持つ
- 8 . 脳は記憶装置である。テレビの昼食タイムに「笑っていいとも」で以前、タモリが20の絵を数分で暗記した放映があった。これは右脳的作用である。左脳はこれを邪魔している。小学生なら50の絵を暗記して順番に云えている(誰でも)私は最近ようやくコツを覚えて言えるようになった(右脳のみで集中するのだ。左脳の働きはメントレでは邪魔である)



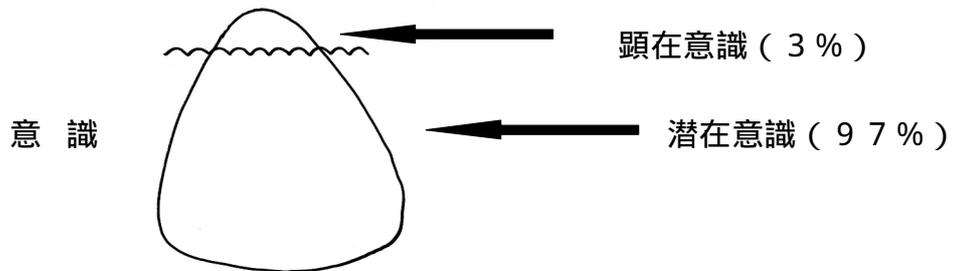
- 9 . 男性はどうしても女性に勝てないことが一つある(何だと思うか。子供を産めないこと・・・生理的役割の違い)その一つは、女性は脳楔が大きいこと(左脳と右脳を一緒に使う)これは最初から降参すべき(EX)愛の囁き 男は

右脳のみ、女は右脳、左脳を同時に使い分ける

- 10 . 脳の働きは全ての人間が殆ど違いはない。(ノーベル賞受賞者も、一般人も同じ) 違うのはソフトである。

#### 4 . 顕在意識と潜在意識

- 1 . 脳が意識として認識するものとしては顕在意識と潜在意識がある。



- 2 . 私達の意識は、顕在意識(単に意識)は3%、潜在意識は97%である。氷山の一角であり、大半が水面下にある。私のティーグラウンドからのDVのミスはここにあった。大勢の前で話すと頭の中が真っ白になってしまう。
- 3 . この3%に働きかけてもナンセンスであり、97%に働きかけなければ意味がないのだ。
- 4 . (私が一言ことばを発します) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ これが潜在意識なんです。パプロフの犬の話(意味.....)これも潜在意識です(反射神経とも.....)

#### 5 . アルファコントロール

- 1 . アルファ波の強化、条件付を目的としたトレーニング
- 2 . アルファ波は脳の波動が目的に向けて集中しているとき強く出る。
- 3 . 脳波の種類
- |       |            |   |
|-------|------------|---|
| ベーター波 | 14 ~ 26 Hz | 緊張、不安、いらいら、アプローチ時のアドレナリン(時としては必要不可欠<br>火事場の馬鹿力、交通事故の危険回避など) |
| アルファ波 |            |   |
| ファースト | 12 ~ 14 Hz | 緊張した集中状態  |
| ミッド   | 9 ~ 12 Hz  | 緊張のないリラックス状態  |
| スロー   | 8 ~ 9 Hz   | 休息する方向に集中し  |
| シーター波 | 4 ~ 8 Hz   | 浅い睡眠状態  |
| デルター波 | 0.4 ~ 4 Hz | 深い睡眠状態 寝小便との関係  |
- 4 . ゴルフで言えば、アドレスでミッド、インパクトでファースト  
ランナーがいないバッターボックスでミッド、ランナーがいるバッターボックスでファースト

## 5 . サウナ風呂の功罪

## 6 . ( 顕在 ) 意識と潜在意識の統合はミッドアルファ波

- 1 . ( 顕在 ) 意識は 3 %、潜在意識は 97 %
- 2 . 意識は外からの情報に向けられる。
- 3 . 潜在意識は、身体を健康に保つための自律機能、生まれて現在までのあらゆる体験がインプットされている。また、新しい体験や情報を待っている。
- 4 . 意識と潜在意識との間には情報の障壁があり、情報交換のためのゲートがあると考えられている。
- 5 . 脳波がミッドアルファ波優勢時にこのゲートが開いて意識と潜在意識が統合され、必要な情報が湧き出てくる。これが、いわゆるヒラメキや、アイディアの発想である。
- 6 . 一生懸命努力しても・・・誰もが例外なしにミッドアルファ波が観測・・・多くの場合に出現時間が短、ベータ波の混在、測定器は市販
- 7 . ミッドアルファ波が連続して出るようにする・・・メンタルトレーニング
- 8 . ( 身体の健康を保つための自律機能 ) 倉敷市の柴田病院の伊丹二郎先生の「生きがい療法」アルファ波の連発

## 7 . 段階的リラクゼーション法

- 1 . 心と身体がリラックスすれば、気持ちが落ち着いて集中力を高める
- 2 . 緊張とリラックスを相互に往来する。
- 3 . アメリカの生理学者ジェイコブソンの考案である。  
特定の筋肉に意識を向け、息を吸いながら力を入れる。  
息を止めて緊張状態を感じる。  
ゆっくり息を吐きながら力を抜いてリラックスする。  
筋肉がリラックスした心地良い感じを味わう。
- 4 . 大切なことはリラックスしたイメージを思い描きながら、心の中「良い気持ち」と満足感に浸り切る。毎朝、どこでも良いから 5 回行う。効果は 7 ~ 10 日が出てくる。つまり、回路が造られるのだ。

## 8 . アルファ波訓練のプログラム

- 1 . 楽な姿勢で目を閉じる。大きく深呼吸をする。鼻から吸って、ゆっくり吐き出す。息を吐きながら顔全体の力を抜く。顔がリラックスするのを感じる。
- 2 . 同じように息を吐きながら、おなか、足の付け根、ふくらはぎの力を抜くと、足全体がリラックスする。
- 3 . 同じように息を吐きながら身体全体がどんどんリラックスしていくのを感じる。心の中で「私の心と身体は今とても落ち着いている」と言い聞かせる。
- 4 . 同じように、息を吐きながら、意識を両手に向けると手の平が暖かく感じる。続いて、胃の下へ、眉間(みけん)へ意識を集中すると、お腹が暖かくなり、額の

部分が何となくムズムズしたり、心地よい涼しさを感じる。

- 5 . 次に、自然の情景を思い描いて見る。まず、真夏の海辺を思い浮かべる・・・  
・ 砂浜に横たわっている自分を感じる。
- 6 . すがすがしい高原を思い浮かべる。そして「心と身体はとても落ち着いている」  
「これはとても健康な状態です」と心に言い聞かせる。
- 7 . 目を閉じたまま、手を握ったり開いたり数回繰り返し、身体の感覚をつかみ、回  
りの雰囲気を感じる。
- 8 . 目を閉じたまま、大きく伸びをしてゆっくり目を開ける。