



Kainan East Rotary

DISTRICT 366

CLUB WEEKLY BULLETIN

事務所 海南市日方1294 海南商工会議所内 TEL (07348) 2-4363

例会日 毎週月曜日 12時30分 ♣才1例会のみ 18時30分 於海南商工会議所4F

会長 吉田隆一 幹事 片山博之 会報委員長 坂上充作

第76回 例会 昭和52年1月31日(月) 於海南商工会議所

1. 開 会 司 会 谷 井 昭 三

2. ロータリーソング 「我等の生業」

3. 出席率 81.48% 会員総数 27名 出席者数 22名
前回修正出席率 100%

4. ゲ ス ト 岩井催眠心療相談所所長 岩井貞治様
阪口催眠教室 阪口隆夫様
「催眠心療について」

5. ビジター 西出慶二様(有田R.C.) 窪田 暁様(和歌山南R.C.)
藤岡好次様(海南R.C.) 神前美津男様(")
玉置 勇様(") 川口雅司様(海南R.C.)
矢部敬一郎様(和歌山R.C.) 西林猛文様(和歌山東R.C.)

6. メイキャップ 松田君、中村隆君(1/27東京東江戸川R.C.にて)

7. 会長スピーチ 柳川副会長

先日の理事予定者会で次年度の各委員長、副委員長のポストを決めましたが、
いずれは皆様にも、もれてくることと思います。どうか決められたポストには異
議なく御引受けの程お願い致します。

8. 卓 話 岩井催眠心療相談所々長 岩井貞治様

◎ 最近寝むれないとか、いらいらするとか、生理的に弱くなったような気がするとか心の病が大変多くなっている。これらの元になるストレスが家庭や職場に充満し又最近の経済環境は誠にきびしくなって企業経営のハンドルを握られている皆様にとって大変なご苦労なことと思います。

さて自己催眠ですが催眠と云われますと自己体技や自己啓発或いは色々の願いごとを達成するための保存操従法です。だが心のメカニズムと云うか、仕組みについて理解を持つことが必要である。

人間の心は自意識と潜在意識からなり立っているが心の大部分は潜在意識であって日常生活の大部分は潜在意識によって左右されている。

“SERVICE” I believe in ROTARY 「奉仕」ロータリーを私は信奉する

そこで意識を氷山にたとえてみますと海上に姿を見せる氷山の部分でわずか5%であり、海中没している95%が潜在意識である。

では潜在意識に就いて説明すると、自律神経には交感神経と副交感神経の二つがあって互に協力的な調節作用によって内臓の殆んどに働きかけ私達の生命を維持しています。この協力的調節作用が調子よくいっておれば健康状態がたもたれ、バランスを失うと病的な反応が現れる。

過去にあったさまざまな事実、体験、情緒、無意識的な記憶等のすべてを保存しているのが潜在意識である。

又創造力、将来を見通す力、直観力、イメージのもつ働き等、(現在の科学ではまだ解明されていない要素がたくさんある。)

意識を種に潜在意識を田畑にたとえてみますと、意識する心は種のようなものであって、良い種をまけば、良いものを、悪い種をまけば悪いものがはえます、潜在意識には、その選択力がありません。

◎ 自律訓練法

では自律訓練法について話してみます自己催眠といえは自律訓練法というぐらい今、流行の自己催眠法の一つです。

その方法は心身の緊張を解消することにより自律的な身体の諸機能をコントロールできるようになり、更に進んで心理治療的な瞑想をも達成できる。インスタント禅ともいわれているものです。比較的簡単に習得でき且つ、得るところ大なるため近代経営セミナー等に広く採用されています。

先にも話した通り私達の心の95%も潜在意識が占めているのです。潜在意識の法則を知り、その宝庫を開き大いに活用(自己催眠)しましょう。

意識活動がにぶっているときに潜在意識が活動しています。

◎ インスタント自己催眠法

- (1) 就寝直前又は起床直後にベット又は椅子で
- (2) 全身の力を抜き、すっかり弛緩すること
- (3) 腹式深呼吸を10回~20回(なれるにつれて回数をへらす)
- (4) 息を吐くときに、暗示語をうかべる(1回の実施に1暗示にしぼること)
- (5) きばらずに、さりげなく行うこと

以上の要領で毎日実施していると10才は若く健康な身体で活動することが出来ます。どうか皆様も95%の潜在意識を大いに利用され活用されます様に。

短い時間内の卓話でしたが実際に会員を相手に催眠術の実演も行なわれ又、中年男のセックスおとろえに対する質問にも明確な催眠心療をして頂きました。

次回例会案内 昭和52年2月7日(月)18:30~ 於海南商工会議所

ゲスト 黒江小学校 田中先生

「安全教育について」