

健康のための

心と体の メンテナンス

テーマ ◆ ニューロフィードバック入門(後編)

音楽から脳波に修正信号 無意識のうちに脳の体操

Q ニューロフィードバックのセッションでは何をしますか？

A センサーで脳波を測定し、脳波の乱れをリアルタイムで検出することにより、それを修正するフィードバック(信号)を脳に送ります。ニューロフィードバックとは、乱れた脳波を修正し、本来あるべき理想的な状態に整えていくための「脳の訓練」であり、人間の能力を最大限に引き出すための「脳のエクササイズ」です。

一言でニューロフィードバックといっても、さまざまな方法論が確立されており、それぞれ使用する装置や道具、ソフトウェアが異なります。

私は、音楽によってフィードバックを送る、比較的新しい方法を使っています。そのセッションの進め方について説明しましょう。

初回セッションでは、まず

心身の状態についてお聞きします。次に、専用コンピュータの前に座ってもらい、頭皮と耳たぶの合計5カ所にセンサーを装着します。軽く張るだけなので、痛みや不快感はありません。そして、訓練前の脳波の状態を調べます。

ここまで終わると、いよいよ訓練の開始です。といっても、特に何かをする必要はありません。コンピュータから流れる音楽をイヤホンで聞きながら、コンピュータ画面に表示される動画を見るだけです。

この訓練の間に、脳波を修正するフィードバックが、音楽を通して脳に送られます。音楽を聞いているうちにリラックスして、イヤホンをしたまま寝てしまったり、好きな本を読んだり、ゲームをしたりする人もいますが、それでも構い

ません。

大切なのは、無意識でもいいので「音楽を聞く」ということです。気持ちや落ち着けようと努力したり、意識的に何かをしたりする必要はありません。

音楽の長さは33分です。聞き終わったら、脳波の状態を測定して訓練は終わります。通常のセッションは、センサーの取り付けから取り外しまで、全部で45〜50分程度です。

Q フィードバックを送るとは？

A 音楽を聞いていると、「フチフチ」といった雑音が聞こえてきます。ひと昔前の「レコードの針が飛ぶような音」です。それがコンピュータからのフィードバックです。

脳は、こうしたフィードバックを1セッション中に何千回も繰り返し受けることにより、自らの「悪い

癖から解放される方法を自己学習します。悪い癖とは、脳波の乱れのこと。特定の脳波が異常に活性化すると、考え方が悲観的になったり、夜眠れなくなったりなど、心身に影響が現れます。

Q セッションは何回くらい必要ですか？

A ほとんどの人は、6セッション以内に何らかの変化を感じられるようになります。セッションの回数を増やせば、それだけ脳の訓練が定着し、大きな変化を実感できるので、週1〜2回のペースで6〜12回ほど続けるといいでしょう。

いったん脳について「良い癖は、セッションの継続を止めた後もなくなることはありません。しかし、人生にストレスや困難はつきものです。「ちよつと疲れたな」と感じたら、チューンアップ(再調整)をお勧めします。セッションを数回受けるだけで、落ち着きや安心感を取り戻すことができるでしょう。

Q 子供でも受けられますか？

A 受けられます。コンピュータの前に

つと座るのが難しい場合は、イヤホンの代わりに高品質のスピーカーから音楽を流し、遊んでいる子供に聞かせることもできます。

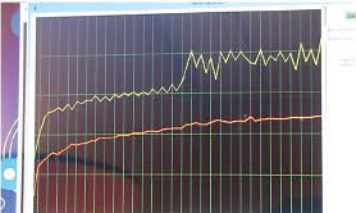
Q カウンセリングと組み合わせることもできますか？

A できます。ニューロフィードバックの音楽を聞きながら、同時にカウンセリングを受けることになりません。

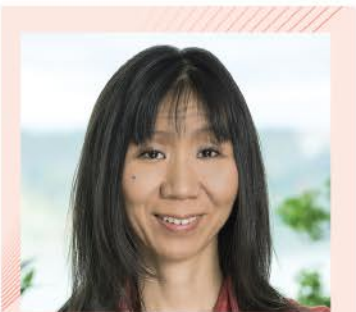
人によっては、それまで続けていたカウンセリングを中止し、ニューロフィードバックだけを希望する人もいます。他人と話すのは苦手という人も、音楽を聞くだけのニューロフィードバックなら、抵抗なく受けていただけるでしょう。

ニューロフィードバックもカウンセリングも、効果には個人差があり、好き嫌いや相性もあります。専門家と相談の上、さまざまな方法や組み合わせを試してみるといいでしょう。

※来週から2回は、谷口みつこさんに「アクティブレスト」とヨガについて伺えます。



▲写真上=セッション中にコンピューター画面に表示される動画の一場面 ▲写真下=セッション前後の脳波の比較。セッション後は脳波(下の線)が落ち着き、理想的状態に近づいた



花川ゆう子先生
Yuko Hanakawa, Ph.D.

臨床心理博士。アデルフアイ大臨床心理博士課程卒業。感情体験重視のヒーリングモデル(AEDP=Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy)を中心に、催眠療法や呼吸法を取り入れたホリスティックな心理療法に力を入れる。日本人初のAEDP認定セラピスト、スーパーバイザーとして後進の指導にも当たる。2014年からニューロフィードバックを提供。

INFORMATION
花川ゆう子 Ph.D.
1776 Broadway, Suite 1704
(at 57th St.)
TEL: 888-316-0279
www.flowerivers.com