

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(前編)

脳波をリアルタイムで解析
バランスを整え心身を健康に

Q ニューロフィードバックとは?

簡単にいうと、ストレスや病気によって乱れた脳波を修正し、本来あるべき理想的な状態になるよう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。

脳の働きには人によって癖があり、例えば悪い癖が強く出ると、気分が沈んだり、体に痛みが出るなど、心と体に望ましくない変化が現れます。悪い癖とは脳波の乱れです。

脳が働くときに発生する電流である脳波は、周波数によってアルファ波やベータ波などに分類され、知的活動や感情、コミュニケーションなど、それぞれ決まった機能に参与しています。理想的な状態とは、各脳波のバランスが取れう

まくコーディネートされた状態です。

対照的に、脳波の乱れとは、ある脳波が強過ぎたり、あるいは不安定だったりして、それぞれが勝手に活性化された状態です。

ニューロフィードバックのセッションでは、脳波をセンサーで測定することにより、悪い癖つまり脳波の乱れやずれをリアルタイムで発見し、それを修正するフィードバック(信号)を脳に送ります。フィードバックを送るとは、例えば特定の脳波が異常に活性化し、悲観的な考え方に陥りがちになった脳に、「そっちは行ってはダメだよ」と声を掛け、呼び戻すようなものです。

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にはどうすればいいかを自己学習し

ます。これを続けることで、悪い癖を楽に回避し、脳波の理想的な状態を維持することができるようになります。

Q ニューロフィードバックによって、何を期待できますか?

大人から子供まで、不安や不眠症、うつ病、注意欠陥多動性障害(ADHD)、心的外傷後ストレス障害(PTSD)、あがり症、パニック障害などの改善に効果があることがさまざまな文献で報告されています。

心や体は脳によって制御されており、脳の働きがよくなると、いろいろなことが良い方向に変わります。例えば、判断力や集中力が向上し、体の動きのコーディネーションも改善する結果、仕事、芸術活動、スポーツなどのパフォーマンスの質が上がります。オリンピ

ック選手やプロのサッカー選手の訓練にニューロフィードバックを採用した例もあるそうです。

私がクライアントからよく聞くのは、気持ちが落ち着いて安心した、思考が客観的になった、明晰(めいせい)になったなどの感想です。

過去や未来へのこだわりが減り、現在に集中することができるようになり、仕事の効率率が上がり、クリエイティブな問題解決法も湧いてきやすくなります。怒りや悲しみといったネガティブな感情からも、早く立ち直れます。理想的な状態を一度知った脳が、その状態に早く戻ろうとするからです。感情の切り替えが楽にできるようになった結果、職場の上司や同僚、家族、友達、恋人との関係の改善も多くの人が体験しています。他人との境が明確になり、他人に柔軟に関わることもできるようになります。

ニューロフィードバックは副作用がなく、カウンセリングに比べて即効性もあることが知られます。あるクライアントは、1回のセッションで精神的ストレスが大幅に緩和されました。5回終了後には胃痛や肩凝りが解消し、眠りの質も向上、仕事の生産性も上がるなど、はつきりと回復を実感しました。

アメリカでの普及度は?

米退役軍人局病院は、帰還兵のPTSD治療にニューロフィードバックを利用し、効果を上げています。米食品医薬品局(FDA)はリラクゼーション訓練の効果的なツールとして、また、米小児科学会はADHDと診断された子供に効果的なサポートとして、それぞれニューロフィードバックを承認しています。

セッションを受けられる施設やクリニックはまだ少ないのが現状です。健康保険が適用されないことが、その一因かもしれません。しかし、ニューロフィードバックの特徴が認知されるにつれ、そういった状況も徐々に変わっていくでしょう。

※次回はニューロフィードバックのセッションについて伺います。



セッションの様子。専用コンピューターの前に着席し、モニターの動画を見ながら音楽を聞く。頭皮に装着したセンサーで脳波を読み取り、音楽を通して脳にフィードバックを与える



花川ゆう子先生
Yuko Hanakawa, Ph.D.

臨床心理博士。アデルファイ大学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

創立30年 小澤歯科 歯に優しく将来性のある治療を受けませんか?
ハリソンオフィス オープン 駅より徒歩5分 消防署の二軒隣り 駐車場あり
ozawashikany.jugem.jp ブログをお読みください
マンハッタン: 212-758-9965 ハリソン: 914-777-8218 スカースデール: 914-725-8218

今枝宣歯科
小児から大人までの一般歯科。ドクターが日本語で詳しくご説明いたします。
540 Knickerbocker Rd. Cresskill, NJ 07626
<フォートリー (Fort Lee)、パラマス (Paramus) から車で15~20分>
月・火・隔水・金 曜日も診療いたします。
予約制 TEL: 201-816-0080

あなたの困ったをサポートする情報誌
ひとりじめないよ ジャピオンがあるよ。

Overseas Japanese Family Dental P.L.L.C.
海外邦人歯科クリニック
アメリカでの歯科治療は 歯科保険使用可
確かな技術を持つ専門医にお任せください
●Prosthodontist - 補綴専門医(クラウン・ブリッジ・インプラント) BoChun, D.D.S.
●Pediatric Dentist - 小児歯科専門医 Robert Limb, D.M.D.
●Orthodontist - 矯正歯科専門医 Hyun Park, D.M.D.
●Periodontist - 歯周病専門医 Robert Weber, D.D.S.
●Endodontist - 神経(根管)治療専門医 Shiang Shih Huang, D.M.D.
当院の歯科医は全て専門医(スペシャリスト)。コロニア大学、ニューヨーク大学卒業の専門医がお口の中全体の機能回復に努めた治療を心がけています。日本人の患者さんを20年以上診察しています。歯科矯正無料コンサルテーション。
MANHATTAN 20 E. 46th St., Suite 601 (bet. Madison & 5th Aves.)
Mon, Tue, Thu&Fri: 8:30am - 5:30pm
(212)751-5648 Wed: 8:30am - 7pm, Sat: 8:30am - 1pm (予約制)
HARRISON 47 Halstead Ave. Suite 101, Harrison, NY 10528
Mon-Wed: 8:30am - 5:30pm, Thu&Fri: 8:30am - 7pm
(914)698-3800 Sat: 8:30am - 3pm
www.ojfd.com

小児歯科と歯科矯正
Overseas Japanese Family Dental P.L.L.C.
海外邦人歯科クリニック
日本語で安心
★虫歯予防のための定期的な検診とクリーニング
★矯正無料相談
★スクールフォームの記入
★board certified pediatric dentist
マンハッタン 212-751-5648
20 E. 46th St., #601 (bet. Madison & 5th Aves.)
914-698-3800
47 Halstead Ave., #101, Harrison, NY 10528

心理カウンセリング
NY州NJ州認定心理療法士
青木貴美
KIMI AOKI, LCSW
バランスよく生活したい
もっと自分を高めたい方にも
人間関係/うつ/不安/パニック/ストレス/
不眠/倦怠感/孤独/育児/家族/夫婦/恋愛/
離婚/DV/トラウマ/不登校
(大人/ティーン/子ども対象)
一人で心に抱えていること、話してみませんか?
マンハッタン 841 Broadway, Suite 302
(ユニオンスクエア) New York, NY 10003
フォートリー 1605 John Street, Suite 314
Fort Lee, NJ 07024
www.kimiaokitherapy.com
917-531-0968
mail@kimiaokitherapy.com

26 Year's Anniv
岩岡歯科医院
Kenichi Iwaoka, D.D.S.
ライフステージに沿った予防とケア
みなさまのお手伝いをいたします
日本各種保険対応 保険のない方へのプラン
CIGNA保険ネットワーク(PPO)
(212)262-8882カーネギーホールの近く
200 W. 57th St., #1405 Manhattan, NY
(914)421-1188 DAIDOの近く
56 Doyer Ave., #1A White Plains, NY
平日 土日 緊急対応可
iwaokadental@outlook.com
※日本語でどうぞ

山縣歯科医院
日本歯科大学
Ren Yamagata, D.D.S.
The Helmsley Bldg, 230 Park Ave.
Suite 525 NY, N.Y. 10169
212-867-1188 www.yamagatadental.com