



5分で実践できる科学的メンタルトレーニング コヒーレンス法（心臓呼吸）

－ 気持ちを切り替える「スイッチ」は心臓にあった！－

仕事でミスをして怒られた、スポーツの試合を前にドキドキする、人間関係でイライラする……など、ストレスは色々なシーンで発生します。しかし、もう耐え忍ぶ必要はありません。ストレス感情をコントロールする「コヒーレンス法」を身につけて、ストレスフリーの日々を送りましょう。

本書の内容

- コヒーレンス法ってナニ？ …… 皆さんが初めて聞くであろうこの言葉の意味を解説します。
- コヒーレンス法の目的 …… いったい何のためにコヒーレンス法を行うの？ という疑問にお答えします。
- 心拍リズムが教えてくれること … 心拍リズムってなに？ そこからナニがわかるの？ を解決します。
- コヒーレンス法の手順 …… どうやって実施すればいいのか、実例も交えてレクチャーします。
- 注意点 …… より上手にコヒーレンス法を行うためにはどうしたらいいのかお答えします。
- コヒーレンス法の効果 …… コヒーレンス法を行うと、頭の中でどんな作用が起こるのか解説します。
- Q & A …… よくある質問にお答えします。



● コヒーレンス法ってナニ？

古今東西を問わず、**気持ち**や**感情**について表現する場合、しばしば**こころ**という言葉が使われます。日本語の辞書をひも解いても**こころから礼を言う**、**こころ苦しい**、**こころ暖まる物語**など、枚挙に暇がありません。いったい**こころ**とはどこを指しているのでしょうか？

一般的には**感情**は**脳**で起こると考えられています。しかし、これらの表現における**こころ**が、**脳**や**頭部**ではなく、**心臓**や**胸部**を意味しているように、科学的にも**感情**と**心臓**には密接な関係があることがわかってきました。

米国カリフォルニア州に本拠を置くハートマス研究所

の創始者、ドック・チルドリ氏は、個人的な経験から、**心臓**を意識することが、**感情**を安定させる効果があることに気がつきました。それを単なる経験則で終わらせたくないと考えたチルドリ氏は、心理学者などを巻き込んで、多面的に**感情/心臓**についての科学研究を行うハートマス財団を設立しました。

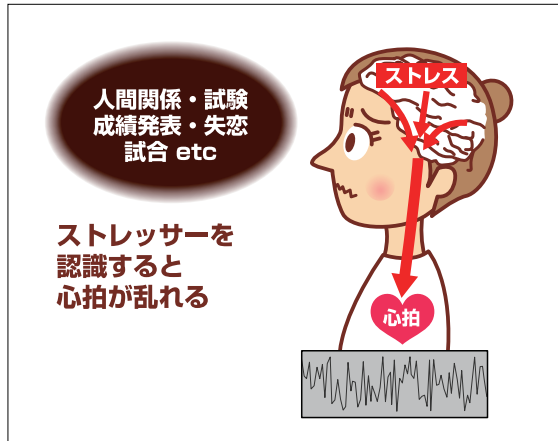
そして、**感情/心臓**についての科学的な裏づけを積み重ね、今日では全米の多くの病院、企業、学校で実践されるようになった呼吸法が、今回ご紹介する**コヒーレンス法（心臓呼吸）**です。これは1回につき5分程度で実

践できます。

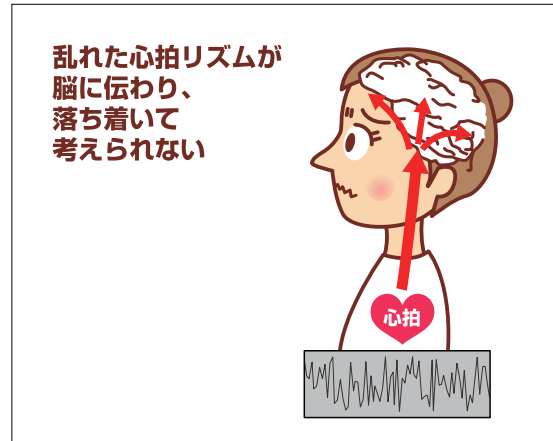
ちなみに、ハートマス財団の名前の由来は、Heart（こころ）とMath（数学）を組み合わせた造語です。複雑な**こころ**の問題を、ある手続きに従えば、誰でも解決できる数学のような方程式を発見したいという期待から来ています。

● コヒーレンス法の目的

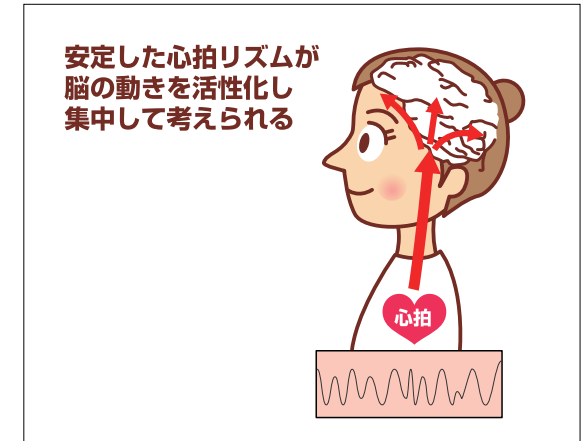
ストレス状態（不安・緊張・いらいら）に陥ったとき、**冷静に、落ち着いて、前向きに**考えることで、その状態から抜け出そうと試みる場合があります。ストレス状態が軽微であれば簡単に脱出できることもありますが、状態が深刻なほど、そんなに簡単には脱出できません。これには理由があったのです。



ストレスを感知すると、脳からの信号によって、自律神経系（交感神経と副交感神経）に影響を及ぼし、心拍リズムが乱れます。この場合、心拍リズムとは、1分間の心拍数ではありません。



実は、この乱れた心拍リズムが、脳の認知機能に影響を及ぼし、落ち着いて考えることを阻害するのです。

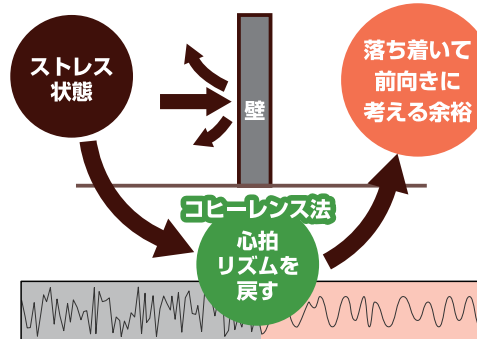


反対に、心拍リズムが安定していれば、脳は十分に機能するようになります。

心拍リズムが教えてくれることについての詳細は、次ページをご覧ください



ストレス状態で落ち着いて考えるのは難しい



コヒーレンス法の目的は、ストレス状態に陥ったときに、まずは心拍リズムを安定させることで、この乱れた心拍リズムによる脳への悪影響を取り除き、集中して考える（前向きに考える）ことを可能にすることなのです。心拍リズムをコヒーレンス状態（一貫性・調和）にすることが、ストレス状態から脱出するための第1歩なのです。



入学試験、スポーツ競技、結婚式でのスピーチなど、私たちは緊張状態などに陥ったとき、深呼吸をすることで、経験的に少し緊張状態を緩和させることを知っています。実は、深呼吸は心拍リズムを安定させる効果があるのです。コヒーレンス法は、科学的な実験を重ねることで生み出され、効果が実証された、短時間でより理想的なコヒーレンス状態を作り出すためのメンタルトレーニングです。

心拍リズムが教えてくれること

不安・緊張・イライラなどの感情状態にあるときは、自律神経系の調和状態を乱し、心拍リズムは不規則になります。

反対に、**感謝**や**いたわり**などの肯定的な感情を抱いている時には、気持ちは安定・集中し、心拍リズムは一貫性のある波を描くことがわかっています。この一貫性のある状態を**コヒーレンス**と呼びます。

ここで言う**心拍リズム**とは、いわゆる**心拍数**ではなく、自律神経系における**交感神経**と**副交感神経**の相互作用のリズムを意味します。交感神経が優位になったとき、瞬間的に心拍数は上昇します。反対に、副交感神経が優位になったとき、心拍数は減少します。この自律神経系の相互作用のリズムをある特別な解析を行った時に、下図のようなグラフを描くことがわかっているのです。

「威圧的な上司の前では足がすくんでしまう・・・」、「また同じミスをしてしまうのではないか・・・」、「とにかく不安でたまらない・・・」。このような気持ちが切り替えられない辛い思いをしたことはないでしょうか？不安が不

安を呼び、その悪循環から抜け出せなくなったことはないでしょうか？

このような状態にあるときには、必ず心拍リズムが乱れています。発想を変えると、心拍リズムを安定させれば、不安や緊張はなくなるのです。コヒーレンス法は、頭をフル活用して不安や緊張を軽減しようとするものではなく、この心拍リズムと感情の相関性を利用し、不安や緊張といったストレス感情を撃退します。これまで「考えすぎて逆にストレスが重なってしまっていた」と感じたことの方々には特にお勧めのテクニックです。

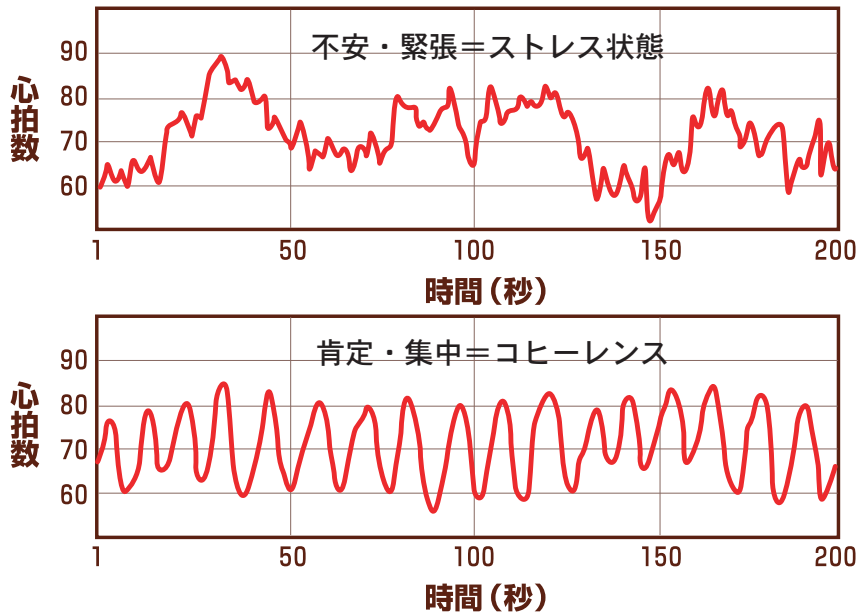
コヒーレンス法の詳細は次ページをご覧ください 

あまりにも簡単すぎて信じられないかもしれません。しかし、きちんと行うことができれば、たったこれだけのことで、心拍リズムはギザギザの波形(ストレス状態)から穏やかな波形(コヒーレンス状態)に移行し、



それに伴い、不安や緊張などのストレス感情は、自然に消滅していきます。

この「きちんと行うことができれば」というところが味噌なのですが、これはエムウェーブPCというツールを活用すれば、簡単に確認することができます。



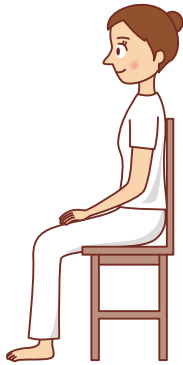
心拍リズムが一目瞭然、エムウェーブPC

エムウェーブPCは、あなたの心拍リズムを表示してくれるPCソフトウェアです。心拍リズムが乱れていると、あなたは生理的には好ましくない状態であることがわかります。コヒーレンス法を実践してみると、あなたの心拍リズムの乱れが、徐々に安定してくることがわかるでしょう。エムウェーブPCを活用すれば、PCモニターで効果を確認しながら心拍リズムを安定させる方法を習得することができます。ダイエット中に体重計を使わない人はいません。今やメンタルトレーニングも効果測定ができる時代なのです。



第1段階

イスに
ゆったり腰かける



まずはゆったりと椅子に腰掛けましょう。背筋は軽く伸ばします。慣れれば、立ったままででもコヒーレンス法は実践できます。

第2段階

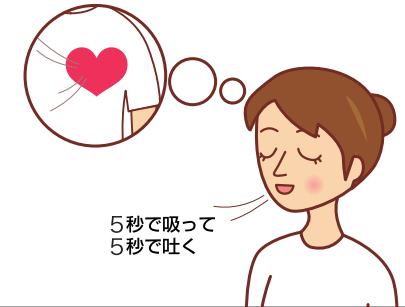
ストレス

心臓周辺に
意識を向ける

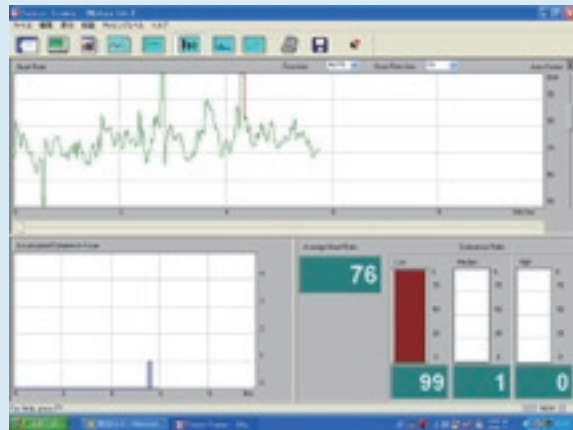


ストレスから気持ちを切り離すために、心臓周辺に意識を向けます。この時、心臓の鼓動を意識しないようにしましょう。

心臓周辺から空気が入り出していることをイメージして呼吸する



心臓周辺に空気の通り道があることをイメージしながら、4～5秒くらいの間隔で、ゆっくりと深呼吸します。最初のうちは上手にできなくても気にする必要はありません。練習を重ねるうちに、自然と心臓呼吸はできるようになります。あまり深く考えずに、スムーズに呼吸することだけ意識してください。



左図のパソコン画面は、『エムウェーブPC』を使って、コヒーレンス法を行う前のストレス状態を測定した画面です。

『エムウェーブPC』は医療器具ではありませんので、ストレス状態を診断することは

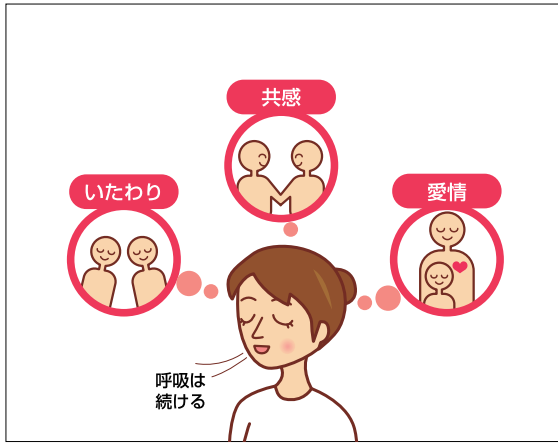
できませんが、非常に不規則な波を描いていることから、強いストレス状態にあるのではないかと考えられます。



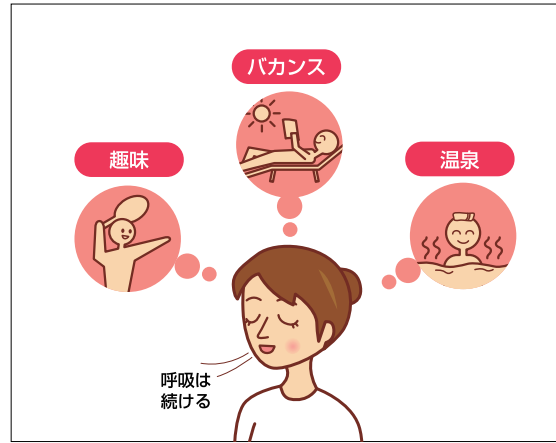
コヒーレンス法の2番目のステップ(心臓を意識しながらの呼吸)までを、実際に約4分間行った結果はこのように変化しました。

測定開始直後は、心拍リズムは不規則でしたが、開始2分後には、きれいな波を描くようになっていました。この方はスムーズにコヒーレンス状態に移行できたようです。波の状態から、呼吸が浅いと推測できた方には、もう少し深く呼吸をするように指示したところ、心拍リズムはより一層コヒーレンスに近づきました。これがバイオフィードバックシステムの利点です。

第3段階



心臓呼吸を1～3分程度続けたあとに、可能であれば上図のような感情を想起してください。あなたの周りにはいる人たち(家族・友人など)を思い浮かべて、その人たちへの**感謝**、**いたわり**、**愛情**などの気持ちを感じることができる状況を思い起こして下さい。



なかなかこのような感情を想起することができない人は、上図のように、自分が一番落ち着ける風景や趣味などを想起することから始めてみましょう。

ゲーム感覚で高コヒーレンスを目指そう!

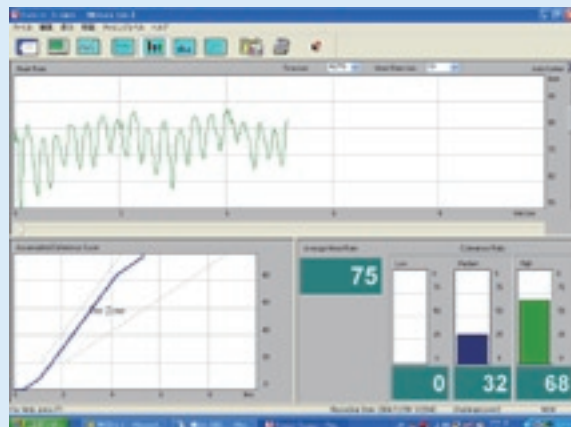
エムウェーブPCの特徴のひとつに、ゲームがあります。ここでは、3種類のゲームのうち、**ガーデンゲーム**をご紹介します。

初期画面には白黒の庭園が描かれています。ゲーム開始後、利用者のコヒーレンスが高まるにつれて、徐々に色をつけていきます。最初に草木が茂り、花が咲きます。動物が顔をだし、そして……。

このようにゲームを繰り返しながら、リアルタイムで効果を確認し、正しいコヒーレンス法を習得できるのです。これは特に子供たちに対して効果的で、欧米では多くの小児科医や学校教師がエムウェーブPCを活用しています。



3分間コヒーレンス法をキープすると……



コヒーレンス法を5分間実践した時のパソコン画面の一例です。「誰にどんな感情を想起したか?」を聞いたところ、「仕事でミスをしたときに叱ってくれた先輩についての感謝の気持ちを想起していた」とのことでした。初めてでこれだけの高得点(緑68%)を出すことができれば、優秀であると言えます。

PCがない場所では エムウェーブmobileで

コンパクトなポケットサイズのエムウェーブmobileは、いつでもどこでも気持ちをコントロールできるツールです。エムウェーブPCを使えないシーンで活躍するでしょう。



● 注意点

スタンフォード大学名誉教授らによる科学的な実験によって、**感謝、いたわり、共感**などの感情を想起することが、最もコヒーレンスに近づくことがわかっていますが、具体的に何がベストなのかは、個々人によって異なります。エムウェーブPCを活用すれば、リアルタイムでコヒーレンスグラフを確認し、あなたにとって最適な対象を探すことができます。肯定的な感情であれば基本的にOKですが、ギャンブルで勝ったときなどの一時的快感は好ましくありません。

理想的な練習回数は、朝・昼・晩の1日3回ですが、週に3日だけやるのではなく、1日1回でも毎日続けることが理想的です。また、慣れるまでは、できるだけ静かな環境で行うのが良いでしょう。穏やかな音楽を聴きながら行うのも効果的です。慣れてくれば、通勤途中の電車でもできるようになります。

● コヒーレンス法の効果

コヒーレンス法を実践すると、心拍リズムが安定します。心拍リズム(自律神経)は、ホルモンや免疫の働きと強く関連しているので、心拍リズムが安定すると体全体のバランスが良くなるのです。また、最近の脳研究によって、脳の機能は、心拍リズムやホルモンによって影響を受けることがわかってきました。つまり、コヒーレンス法を習得すれば、心拍リズムを理想的な状態にすることができるだけでなく、脳の機能、つまり集中力や思考力を高めることができます。

さらに、コヒーレンス法がその他多くのストレス解消法と異なる点は、コヒーレンス法を習得すると、ストレスを感じた**その瞬間**にストレス反応をコントロールできるようになることなのです。イラストを見ながらその仕組みを説明します。

心拍リズムの安定は、
体内のホルモンとエネルギーの安定をもたらす。
もし、これと同様の効果の期待できる薬があれば、
それは100年に1度の大発明に匹敵する。

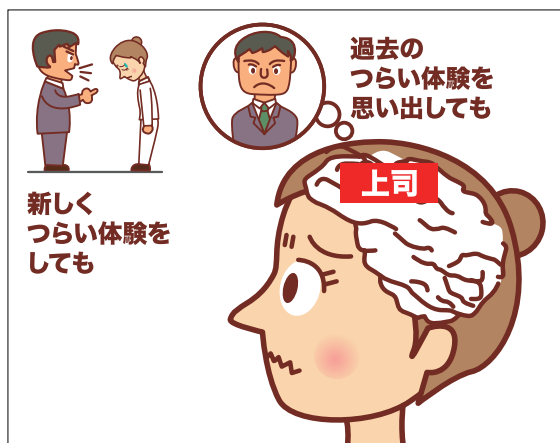
ナチュラルヘルスマガジン編集長
ビル・トンプソン



例えば、いつもあなたを怒鳴り散らす上司(ストレッサー)のことを考えると、**嫌だ・辛い**という気持ちが起きます。これは、あなたの脳内に、**上司=嫌だ**という神経回路が出来上がっているからです。これは過去の体験から徐々に時間をかけて作られたものです。

コヒーレンス法を継続すると、脳内に 少しずつ、**上司=大丈夫・なんとかなる**という神経回路ができます。**上司=嫌だ・辛い**という神経回路が、時間をかけて作られたものと同様に、新しい神経回路も短期間では出来上がりません。

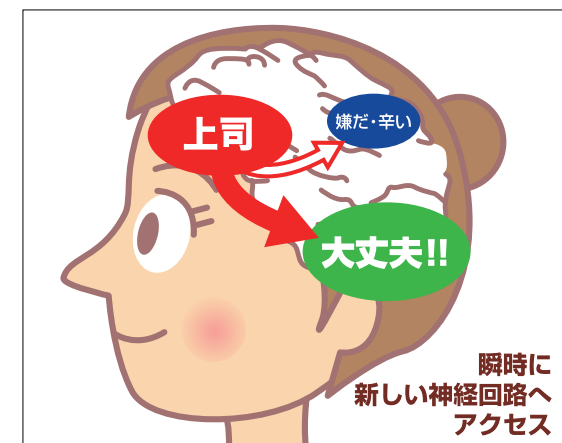
地道にコヒーレンス法を続けていくと、この**上司=大丈夫・なんとかなる**という神経回路が少しずつ大きくなり、いつか新しい神経回路ができあがります。この期間的な目安としては2-3週間ですが、**上司=嫌だ**という元の回路の強さなどによって異なります。



新しい神経回路が出来たとしても、新たにストレスを体験したり、過去のストレスを思い出したりすると、**嫌だ・辛い**という感情が呼び戻されます。これは避けられません。



しかし、そんなストレスな**瞬間**に、いつもコヒーレンス法でやっているように、心臓を少し意識すると……



嫌だ・辛いという感情が起きたとしても、**瞬間的に**新しい神経回路にアクセスすることができるようになります。普段から心臓を意識したコヒーレンス法を行っていたことで、**心臓の意識が、大丈夫・なんとかなる**という新しい神経回路への短時間でアクセスを可能にするのです。



お酒を飲んだり、マッサージなどを受けたりすると確かにリラックスできますが、職場や学校で、ストレスを受けた**その瞬間**にマッサージを受けることはできません。

継続的にコヒーレンス法を実践し、ストレスはコントロールできるという神経回路が出来上がると、上司に怒鳴られる、試験や試合前で緊張や不安などのストレスを感じた**その瞬間**に、その神経回路にアクセスし、短時間で感情をコントロールできるようになるということなのです。これがコヒーレンス法の最大のメリットです。

タイトルにあった、『気持ちを切り替える**スイッチ**は心臓にある』というのは、このことだったのです。

● Q&A

Q: コヒーレンス法はいわゆるリラクゼーション法ですか？

A: リラクゼーション法とは少し違います。リラクゼーション法は、副交感神経を優位にすることで、緊張した身体の緩ませるのが目的です。例えば、呼吸法では、吐くことが副交感神経を優位にすることがわかっているので、5秒で吸って、15秒で吐く、というような呼吸を行います。コヒーレンス法は、どちらかという、交感神経と副交感神経を**等しく**させることを目指します。そしてハートマスの研究では、このようなコヒーレンスの状態にあるほうが、認知パフォーマンスの向上が伴うことが確認されています。

Q: ステップ3では、「感謝」「いたわり」「愛情」などの気持ちを想起するとのことですが、落ち込んでいるときには、なかなかそのような気持ちになれません。

A: まずは心臓を意識した呼吸法を行いましょ。これをしばらく続けると、いきなり考えようとしても考えられなかったことでも、スムーズにできるようになることがあります。それでも難しい場合は、自分が一番落ち着ける光景を思い出しましょう。海の好きな方であれば、波の音を聞きながら浜辺でのんびりしている、山の好きな方であれば、木々の間から流れてくる森の空気のおおいを感じている、もしくは温泉につかっているのんびりしている状態を思い出すのも良いでしょう。

エムウェーブPCで心拍リズムを管理しましょう



継続は力なり。ストレスに負けない自分作りのためのメンタルトレーニングにおいても、この格言ほどあてはまるものはありません。多くの人が、効果を実感する前に、メンタルトレーニングを挫折してしまっているのが現実です。

エムウェーブPCは、ゲーム感覚で楽しみながら、そして上達を確認しながら、コヒーレンス法を継続することを可能にするメンタルトレーニング学習支援ソフトウェアです。

国内販売価格：48,000円

場所を選ばないエムウェーブmobile

外出先などでの本番直前に活用できるツールが、エムウェーブPCの携帯バージョンとも言える「エムウェーブMobile」です。ポケットに収まるコンパクトサイズですので、常にバッグに忍ばせておけば、いつでもどこでも、場所を選ばずに自分の気持ちをコントロールできます。苦手な人との面談前に使うのも効果的です！

国内販売価格：35,000円



コヒーレンスLEDは、赤、青、緑のいずれかが点灯し、心拍リズムのコヒーレンス状態を表示します。

 HeartMath®

お問い合わせ先

ハートマス日本代理店

株式会社フォーカスマネジメント

〒108-0014 東京都港区芝5-29-22 フェリス三田307

TEL: 03-5443-2861 FAX: 03-6425-8390

e-mail: info@mental-plus.jp

<http://www.mental-plus.jp>