

《脳波の研究と活用》 2014.11 月

弊社では社員研修を依頼されることが増えてきており、「働くときの心構えと態度が人生を変える！」というテーマでお話をさせていただくことが多くなってきています。働く人にとって労働時間は通常長く感じるものです。ところがこの時間の見方を変え、「人を喜ばせる時間」、「自分が楽しむ時間」と考えると、途端に短く感じるようです。要は物事は捉え方でどのようにでも変えることが出来るのです。

ある人の言葉で、「人生は何かを成し遂げる人には短すぎ、何もやらない人には長すぎる」というものがあります。現役世代が日常の生活で最も長く費やす時間は労働時間です。今後何年生きていくのかにもよりますが、その労働時間を無為に過ごすことが如何に愚かで、もったいないことかを働く現場の方に認識していただくこと、そしてそこから発生するエネルギーが、怒りや悲しみや恨みや憎しみではなく、感謝や喜びに変わることが私の実施する研修の目的です。

その際、脳波の状態を意識していただきます。 α 波はリラックスしているときの脳波で、集中力が増し、記憶力が高まり、ひらめきがあり、ストレスが溜まりにくくなります。 β 波は緊張状態にあるときの脳波で、不安感が強まり、イライラとして、集中できなくなります。

周波数帯域 [Hz]	名称	検出時の状態
30 ~	ガンマ γ 波	視覚処理
15 ~ 20	ベータ β 波	集中・注意
8 ~ 12	アルファ α 波	リラックス・閉眼
4 ~ 8	シータ θ 波	寝る
1 ~ 4	デルタ δ 波	寝る (弱い)

出典：www.fun.ac.jp

- ① γ (ガンマ) 波: 30Hz (ヘルツ) 以上 / 強い不安を感じたり、興奮している時に現れる。
- ② β (ベータ) 波: 30 ~ 14Hz / 意識が緊張した時や多少のストレスがあるときにみられる。
- ③ α (アルファ) 波: 13 ~ 8Hz / 心身ともに落ち着いた状態、目を閉じて安静にしている時にみられる。
- ④ θ (シータ) 波: 7 ~ 4Hz / 深いリラックス状態、浅い睡眠状態の時に現れる。
- ⑤ δ (デルタ) 波: 3.5Hz 以下 / 熟睡している時、昏睡状態の時にみられる。

米国人で有名な発明家のエジソンは、脳をいつも受信状態にして発明に役立てていました。

エジソンが最も閃き(ひらめき)を受信していた状態とは、彼がゆり椅子に座り、左手に鉄球を持ち、眠る寸前の微睡(まどろみ)の中、恐らく脳波が θ (シータ)波の状態を受信していたようです。

その状態で完全に寝てしまう寸前、手の中の鉄球が床に落ち、大きな「コトン！」という音でハッと目を覚ますのですが、正にそのタイミングで受信したメッセージを書きとめて、実験に応用していたと聞いたことがあります。

同様に日本最大の発明家といわれる政木和三(まさきかずみ)氏は3000以上の発明(エレキギター、自動ドア、電気炊飯器、CTスキャン、嘘発見器、低周波治療器 etc)をされましたが、その発明は脳波が θ (シータ)波の時に脳裏に設計図が浮かぶとコメントしておられました。多くの発明をして特許を申請しておきながら、政木先生は特許が認められると同時に、その特許を無効にされるということが続けてこられました。政木先生が特許を無効にすることが通例になっていることから、戦後の日本の家電メーカーは、特許出願と同時に製品製造を始め、特許が無効になる日(認可日)を製品発売日としてきたといえます。政木先生が大阪大学の研究員を退職される際に、当時の家電メーカーの社長さんたちが揃って挨拶に来られました。その際、「もし私が特許を無効にしなかったら、いくら位の特許料が私に入ってきたのでしょうか？」と質問され、返ってきた答えが2000億円以上・・・であったそうです。政木氏は、「一瞬で設計図が浮かぶものにお金は取れないよ」と仰って笑われていたそうです。

エジソンは自己の発明と権利に極めてシビアであったため、GEグループの祖となり一族は大儲けをしています。彼の人類への貢献を考えたら、それも当然といえるでしょう。一方、政木先生のような無欲で、誠実な方はエジソンのような莫大な財産を残されていません。極めて質素な方だったようです。政木先生のように、欧米人には考えられないような無欲な方々、世界に多大な貢献をされた先人たちが我が国には沢山います。このような方々が多数活躍されたことが我が国の地位を高め、世界から尊敬される国となってきたことを考えると、この国に生まれてきたことを誇りに思います。

私は人知れずこの世を去られた、多くの偉人達の伝記や研究本を読み漁った時期がありますが、今思い返しますと、そのほとんどが、今、この瞬間、目の前のことに全力を尽くしてこられたように思います。好きな仕事に没頭し、さらにその仕事を楽しみ、その楽しみを味わうことで、脳波のHz数を下げ、覚醒状態を導き、多くの情報を受信し、それを世のため人のために役立ててきたのです。無欲であること、一生懸命に生きることは、巡り巡って、多くの人に与えることにつながるのではないのでしょうか。