

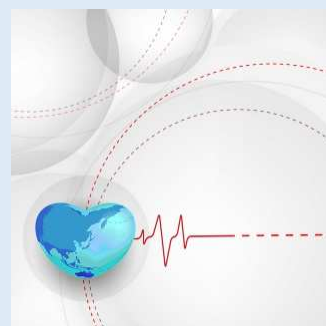
～ 自律神経のバランスを整え、ストレス耐性を高める ～ 「ハートマス呼吸法」メンタルトレーニング

「ハートマス呼吸法」によるメンタルトレーニング

「ハートマス呼吸法」とは、米国のハートマス研究所が長年にわたるストレス研究に基づいて開発したメンタルトレーニング法で、その効果は数々の医学的・科学的な実験や研究によって検証されています。

「ハートマス呼吸法」（「HRV 呼吸法」）には、次のような効果があります。

- ・自律神経のバランスを整える
- ・認知機能の向上（理解力や判断力などの向上）
- ・集中力や記憶力のアップ
- ・気持ちの安定化と行動の改善
- ・コミュニケーション力の向上
- ・うつ症状、不安症状、気分障がいなどの改善



※プロ・アスリートやオリンピックチームのメンタルトレーニングにも取り入れられています。日本では著名な女子プロ・ゴルファーも「ハートマス呼吸法」を取り入れていました。

「ハートマス呼吸法」の子どもたちの課題への適用

「クローバー」では、「ハートマス呼吸法」を次のようなケースに適用し、子どもたちの課題の改善を図っていきます。

- 不登校や引きこもり傾向にある子どもの心の安定、モチベーションの向上
- ADHD など発達障がいの子どもの認知、記憶、焦点化（集中力）、行動の改善
- うつ症状、不安症状（パニック障がいなど）、気分障がいなどの改善

※保護者様、一般の大人の方々のメンタルトレーニングにも対応いたします。

「ハートマス呼吸法」のトレーニング効果については、心身の健康の指標とされている「HRV（心拍変動）」（後述）をハートマス社のアプリケーション「emWave Pro Plus」で科学的に分析し、結果や効果をデータとしてご本人や保護者様にお知らせします。

「ハートマス呼吸法」によるメンタルトレーニングの目的

「ハートマス呼吸法」トレーニングの目的は、呼吸を整え心拍リズムを安定させることでストレス状態に陥ったときの不安定な心拍リズムによる脳への悪影響を取り除き、気持ちを落ち着けてポジティブ考えることを可能にすることです。ストレス状態から抜け出すためには、心拍リズムをコヒーレンス状態（一貫性・調和）（[後述](#)）にすることがとても大切です。

入学試験、スポーツ競技、結婚式でのスピーチなど、緊張場面に置かれたとき、深呼吸をすることで少し緊張状態を緩和させることを、わたしたちは経験的に知っています。深呼吸も、「ハートマス呼吸法」と同じように心拍リズムを安定させる効果があるのです。

「ハートマス呼吸法」によるメンタルトレーニングの実際

「ハートマス呼吸法」には、以下で紹介する呼吸法の他に、「インナー・イーズ法」、「フリーズ・フレーム法」などの方法があります。メンタルトレーニングは、目的や個人に適した呼吸法を選択して行います。

★「サンシャイン法」（小・中学生用）

ステップ1 ハート・フォーカス

自分の胸（ハート）に手を当てて（または意識を向けて）、呼吸を感じてください。



ステップ2 心地よい呼吸で

いつもより少し深くゆっくりと息を吸って、吐いてください。

<気持ちを落ち着けたい時には、ステップ1だけでもOKです>



ステップ3 「ありがとう」の気持ちとともに

太陽のあたたかさ、「ありがとう」の気持ち、自分の大切なこと、自分の好きなことを感じながら、イメージしながら、呼吸をしてください。

★「クイック・コヒーレンス法」

ステップ1 ハート・フォーカス、心地よい呼吸

自分の胸（ハート）に手を当てて（または意識を向けて）、いつもより少々ゆっくり、深く呼吸をします。（5秒吸って、5秒吐くのがノーマルなペースです）



ステップ2 プラスの気持ちや再生させたい気持ちの活性化

自分にとって大切な人への感謝や思いやりの気持ちを感じてみる。
達成感のある体験をしたときの気持ちを想起してみる。
冷静さや落ち着きに注意を向けてみる。

※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（後述）に近づくことが分かっています。

「ハートマス呼吸法」によるメンタルトレーニング・プログラム

「クローバー」が推奨するトレーニングでは、以下のセッションを2～4ヶ月間継続します。ADHDなどの発達障がいのある子どもさんのメンタルトレーニングでは、ご希望により、チェックリストや簡易テストを定期的に行い、トレーニング効果を検証していきます。

1セッション	トレーニングの内容	時間・日数
初回	<input type="checkbox"/> 「ハートマス呼吸法」の説明とトレーニング <input type="checkbox"/> コヒーレンス計測と分析 ※「emWave Pro Plus」を活用。指先センサーで脈拍数を測定するだけで、トレーニング効果を検証するデータの解析ができます。簡単です。	60分程度
2日目～6日目	<input type="checkbox"/> 家庭において自己トレーニング ※1日3分の3セットをお勧めします	3分×3セット×6日
1週間後	<input type="checkbox"/> トレーニングに関するアドバイス <input type="checkbox"/> コヒーレンス計測と分析 ※「emWave Pro Plus」を活用。 ※2週間に1回は計測・分析することを推奨します。	～30分

「ハートマス呼吸法」メンタルトレーニング料金

平成30年7月まではトレーニング体験推奨期間として無料で行います。(各月10名まで)

小・中学生	2ヶ月コース	3ヶ月コース	4か月コース
小学生	2,000円	3,000円	4,000円
中・高校生	2,500円	3,500円	4,500円
大人	3,000円	4,000円	5,000円

※大人のADHD、うつ症状、不安症状(パニック障がいなど)などにも対応いたします。

お問合せ・お申込みについて

電話にてお問い合わせ・お申し込みください。

カウンセリングルーム & 個別学習指導教室 「クローバー」

電話 (0857) 31-0618 月～土曜日 9:00～18:00

場所 鳥取市晩稲496番地 (鳥取北ジャスコより徒歩3分)



第I回体験教室(2～3月)への参加児童・生徒受付中!(お知らせ)

ADHD、不登校の子どもたちのための

「ハートマス呼吸法」によるメンタルトレーニング体験教室(無料)

ADHD、不登校の子どもたちのための「ハートマス呼吸法」メンタルトレーニング体験教室を開きます。ADHDの子どもさんについては、効果が期待される認知、記憶、焦点化(集中力)、行動について経過観察や簡易テストも行いながら課題の改善をねらいます。

参加を希望される方は、「クローバー」までお申し込みください。なお、説明会を以下のとおり行いますので、よろしくお願いいたします。

「ハートマス呼吸法」によるメンタルトレーニング体験教室の説明会(ご案内)

□日時 平成30年1月21日(日) 13:30～14:30

□場所 クローバー(鳥取市晩稲496番地)

□説明会の対象者 保護者様

※トレーニング対象者は小学生5名まで(4～6年)です。

※別日、個別の説明を希望される場合はご連絡ください。柔軟に対応いたします。

※セラピスト、カウンセラーとして個人の秘密は厳守いたします。

「ハートマス呼吸法」についての理解をより深めていただくため、以下では、呼吸法に関する解説や補説をいたします。

「HRV」 (心拍変動) について (解説)

「HRV」とは、「Heart Rate Variability」の略で、「心拍変動」すなわち心拍数の変化を表すものです。すでに医学、心理学、教育などの分野に取り入れられています。

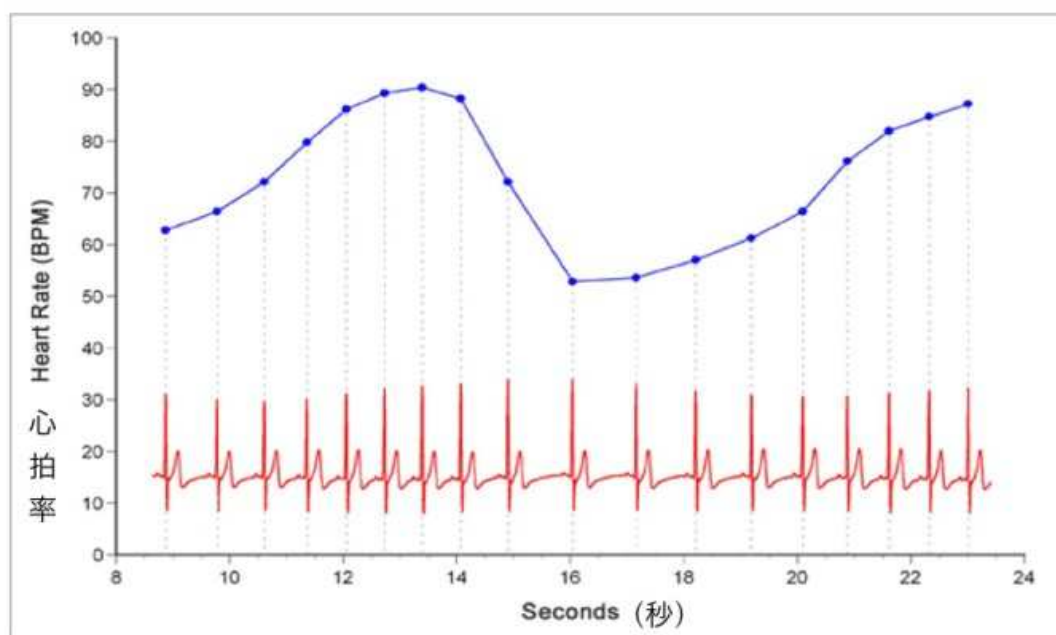
心臓は継続して拍動を続けていますが (赤いライン)、走ったり緊張したりすると拍動が早くなります。逆に、リラックスしたり落ち着いていたりしているとき、拍動はゆっくりになります。安静時でも間隔が早くなったり遅くなったりしており、心拍と心拍の間隔には変動性があります。

また、わたしたちは常に息を吸ったり吐いたりしていますが、息を吸うと心拍数が上がり、息を吐くと心拍数は下がります (青いライン)。心拍数はこのリズムをくり返しています。

下の図では、だいたい1分間に50~90回くらいの範囲の心拍数です。

このリズムやタイミングは人間の機能調整に重要な役割を果たしており、変動性に幅がある方は気持ちが安定しており、状況の変化にも柔軟に対応できるなど、心理的に精神的に健康であるということが検証されています。

つまり、「HRV」は、ストレスや困難に対してどれほど柔軟に対応できるか、自己調節できる力があるのか、回復できる力があるのかを示しています。

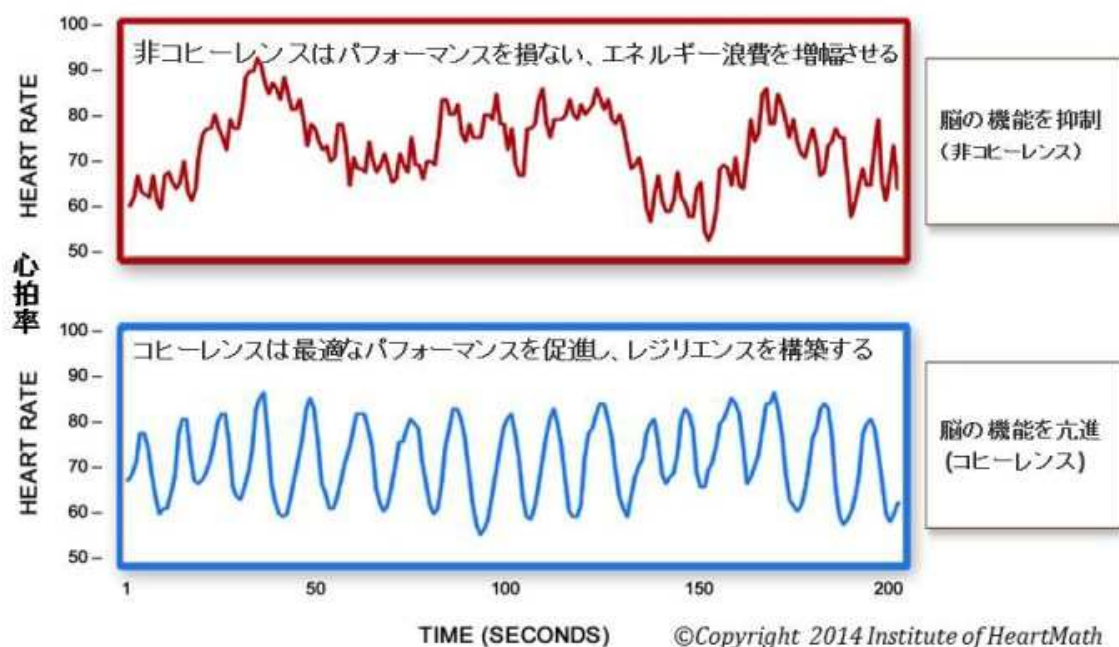


「ハートマス呼吸法」が生み出すコヒーレンス（解説）

「ハートマス呼吸法」はコヒーレンス（一貫性・調和）の状態をつくります。コヒーレンスとは、「心拍数が安定し、心と感情が協調し、同期する最適な状態」を言います。

下図の赤線のグラフは心拍数が安定しない非コヒーレンスの状態です。非コヒーレンスは脳の機能を抑制します。

「ハートマス呼吸法」のトレーニングを開始すると、青線のグラフのように心拍数が安定したコヒーレンスの状態が生まれます。コヒーレンスは脳の機能を亢進します。



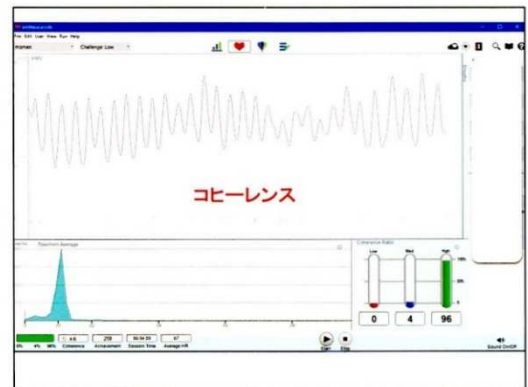
※「クローバー」では、ハートマス社のアプリケーション「emWave Pro Plus」を活用して、心拍数、アチーブメント（トレーニング達成度）、コヒーレンスレシオ（トレーニング効果）、スペクトラムアベレージ（自律神経のバランスの指標）などを科学的に分析し、解説を加えながら結果やトレーニング効果をご本人や保護者様にお知らせいたします。

※指先センサーで脈拍数を測定するだけで、トレーニング効果を検証するデータの解析ができます。しかも、計測は短時間でできます。（3～5分程度）



「ハートマス呼吸法」のメンタルトレーニング効果について（解説）

「ハートマス呼吸法」のトレーニングをすると、右の分析画面のように心拍リズムが安定します。心拍リズムは、ホルモンや免疫の働きと強く関連していることが明らかにされています。心拍リズムが安定すると、心身のバランスがよくなります。



また、トレーニングにより「ストレスはコントロールできる」という神経回路ができあがり、不安や緊張を感じた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ります。つまり、**ストレスに対する耐性が高まるのです**。これが「ハートマス呼吸法」の最大のメリットです。

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のバランスによって影響を受けることが分かってきました。「ハートマス呼吸法」をトレーニングすれば、心拍リズムを理想的な状態にすることができるようになるだけでなく、脳の機能、例えば、判断力や思考力、集中力を高めることができるようになります。

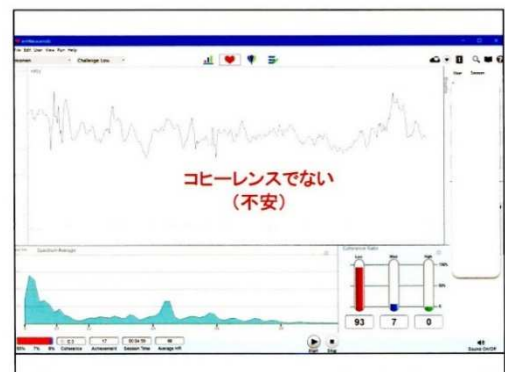
アメリカでは、**ADHD などの発達障がい**の事例に「ハートマス呼吸法」メンタルトレーニングを適用した研究や実践がなされ、認知、記憶、集中力、行動などに改善が見られたことが報告されています。また、心療内科医の星野仁彦先生や精神科医の岩波明先生方は、**発達障がいと不登校との関連性について**指摘をされています。

そこで、「クローバー」では、「ハートマス呼吸法」を ADHD などの発達障がいの子どもの課題にも適用し、不登校も含めた様々な課題改善に向けたアプローチも進めていきます。

右の分析画面は心拍リズムが不安定で、非コヒーレンスの状態を示しています。

不安・緊張状態などにあるときは、このように心拍リズムが不安定になります。

非コヒーレンスの状態は、脳の機能を抑制します。



<補説1> 「ハートマス呼吸法」の応用領域

「ハートマス呼吸法」は、医学的・科学的な実験や研究によってその効果が検証されています。簡単であること、短時間でマスターできることなどから、アメリカをはじめとする諸外国では、以下の領域ですでに応用されています。

- ・ 医療機関、健康の専門家
- ・ ビジネス
- ・ 警察、消防
- ・ 学校、大学、非営利団体
- ・ プロ・アスリート、オリンピックチーム
- ・ 軍、特別部隊
- ・ 家族



<補説2> 「ハートマス呼吸法」に関する諸研究と効果

「ハートマス呼吸法」に関しては数多くの研究がなされ、例えば、次のような効果が検証されています。

- ・ 社会的なつながり、調和、バランス、健康の体験が増える
- ・ ADHD 高校生の認知・記憶・焦点化・行動の改善
- ・ 副交感神経活動の増加、コルチゾールの減少、DHEA（デヒドロエピアンドロステロン）の増加
- ・ 血圧の降下、高血圧患者のストレス減少
- ・ 健康管理コストの削減
- ・ PTSD のイラク帰還兵の認知機能の改善
- ・ 警官の公私にわたるストレスを認識して自己調節する能力が顕著に改善され、家族や仕事でのコミュニケーションや協調性の改善につながった

<補説3> 「ハートマス呼吸法」に関するリンク

ハートアース・リンク <http://heart-earth.link/>

コヒーレンス法ガイド <http://mental-plus.jp/coherence/>

※ 「ハートマス呼吸法」を「コヒーレンス法」とも呼称します。

バイオフィードバック TFT センター・ジャパン <http://tftjp.com/hrv>

ハートマス研究所 <http://mental-plus.jp/hmi/>