能力開発の第一人者、志賀一雅さんが明かす
「脳力と能力」の関係

無意識の力で人生を好転させる

無心力

しがかずまさ◎脳力開発研究所所長。工学博士。電気通信大学卒業。松下技研にて主任研究員、東京大学工学部研究員を兼務しながら、アルファ脳波研究を行う。1983年に脳力開発研究所を設立。アルファ波を指標にした本格的な脳力開発研究を手がける。現在 七田チャイルドアカデミー顧問、EBA（イプラス脳力開発トレーニング協会）会長他、多数の教育機関とも関わる。

誰もが「自分の持てる能力をフルに発揮したい」と思うもの。しかし、なかなか思うようにいかない現実を数多く経験するものです。では、能力を発揮するにあたって行動や決断を間違わないようにするための良い方法があるのでしょうか？能力開発で著名な志賀さんは、無心になることの効用を伝えています。それが、脳の力を無理なく健全に使う方法でもあるのです。

取材・文◎町田光　取材協力◎能力開発研究所、森嶋みす美さん　構成◎編集部

失敗と成功の明暗を分けるのは「無心」であるかどうか

ここ一番の見せ所で失敗した――。そんな経験が、誰にでもあることと思います。

では、ここ一番で成功する人、失敗する人、その違いはどこにあるのでしょう？

「例えばオリンピックなどの舞台に上がる選手の皆さんは、日頃から人一倍の練習と努力を重ねています。それでも本領を発揮できる選手と発揮できない選手に分かれます。その違いを一言で言うなら、『無心』になれるかどうか、ということになるでしょう」。

こう答えるのは、脳力開発プログラムや機器の開発研究者であり、プロスポーツ選手のメンタルトレーナーとしても活躍する志賀一雅さんです。

「無心とは、頭の中を空っぽにしてしまうことです。そうすると頭でごちゃごちゃ考えることなく、体のほうが勝手に起こす自然な動きに任せることができます。体には、日頃の練習や努力の成果が蓄積されていますので、どう動けばその人の能力を充分に発揮し、結果として自己ベスト記録を出せるのかを知っています。

ところが大舞台ともなると、多くのアスリートは『失敗は許されない』『人々の期待に応えたい』などの思考が働くだけでなく、プレッシャーや緊張が身体能力にもブロックをかけてしまう。これでは自己ベストは出せません。オリンピックでは、むしろ初出場のアスリートのほうが注目度も低く、無心で競技に臨めますから、結果も出やすいんですね。

無心になることで活かせるのが、いわば『無意識の力』。これによって、脳が本来持っている情報収集能力と、それを能力へと転換させる力を、ともにフル活用できます。つまり、脳力と能力を同時に進化させることに繋がるのではないでしょうか」。

悩みの答えを求める前にすでに直感が指示を出している

「無意識の力」とは一体何を意味するのでしょうか？

志賀さんが引用したのは、米国の生理学者であり医師だった、ベンジャミン・リベット博士の研究成果でした。

「リベット博士は、1980年代に行った研究で画期的な発見をしています。それは『意識が発動する約0・5秒前に、無意識

ベンジャミン・リベット博士の研究

博士（1916年-2007年）は、カリフォルニア大学サンフランシスコ校の生理学者、医師。1980年に行われた人間の意識、とりわけ自由意志と関係性を持つ「自発的な筋運動の際に観測される準備電位」の研究成果により、この分野の先駆者として知られる。

実験例 任意の時間に被験者に手首を曲げてもらい、実際の行動と「行動しよう」という意識的意図の時間的な差異を計測した。

結果 被験者の脳の活動が、意識的に動作を決定するおおよそ1/3秒前に開始したことを発見した。これは、実際の決定がまず潜在意識でなされ、次に意識的な決定へと伝達されることを示すものである。

が先に反応している』というものです。私たちの意識には、顕在意識と潜在意識（無意識）があると考えられています。

顕在意識に現れるのは、私たちが日常的に生み出している様々な思考や感情などです。一方で、潜在意識というのは、普段は隠れていて正体を現さない意識と考えられています。

しかし、何か行動や選択を行う際、実は潜在意識という無意識が先に動いているということを、リベット博士は科学的に証明したんです。

リベット博士がいう『無意識』とは、『直感』のことではないかと私は考えています。つまり、無心になることで直感的な判断が優位になる。これが無心になることの最大のメリットだと思っているんです」。

何かを選択する際も、つい私たちは「こうするべきか、ああするべきか？」と悩みます。しかし実際には、悩む以前に無意識、もしくは直感が指示を出しているというわけです。

ところが思考を巡らすことで、その声をかき消してしまい、本来できているはずの正しい選択ができなくなってしまうことが起こります。

「私が長年アドバイザーを務めるアスリートの1人に、プロ野球の選手がいます。彼は長年スランプ状態について悩んだ結果、最近になってやっと『先生がおっしゃるように無心になって打席に立つことが、一番のスランプ脱出方法だと実感しています』と、認めてくれました」。

「まぁ、いいか」という言葉が脳をリセットする

しかし「無心になる」と言われてもそれが難しいことは、瞑想や座禅などを少し体験しただけでも分かります。では、どうすれば、いざという時に無心の状態になれるのでしょう？

「ここで言う無心を大げさに考える必要はありません。ほんの一瞬、無心になれればいいんです。そのために有効な言葉があります。それが『まぁ、いいか』。

この言葉は、私たちが開き直る時によく使いますよね？　無心とはまさにその心境に近いんですよ。ごちゃごちゃした思考が頭を巡ったら『まぁ、いいか』と開き直る。その瞬間、頭が真っ白になってリセットできます。そのうえで、無心という、無意識の力を借りて行動や選択を行ってみるんです」。

また、こんなアドバイスも。

「脳には脳波を送信・受信する機能があります。これは、脳波が同調することを示していて、私はこれまで多数の脳が同調する、シンクロする、というデータを取っています。

例えば無心になることができる人のそばに行って、相手にその状態になってもらい、自分もその脳波に同調するように試してみるのもいいでしょう」。

脳波の同調とは、例えば2人の被験者がいて、どちらかがアルファ波を強く出すと、もうひとりの人の脳波が同じような波形を示すことを意味します。志賀さんが「無心になる名人」として紹介してくださったのは、「少林寺気功」という気功法の師範、森嶋みす美さんです。

脳波はそばにいる人に同調し無意識に多くの情報を収集する

どのように無心の状態を作れるようになったのか、森嶋さんはこう語ります。

「少林寺気功は禅の教えが土台になっています。ですから気功のエクササイズだけでなく、心を無にする禅も実践します。その結果、無心を実践できるようになったのかも知れません。でも、もちろんまだまだ修行不足ですが（笑）」。

では森嶋さんに無の状態に入ってもら

志賀さんが働きかけを行っている「世界意識ネットワーク（GCN）」

このサイト上の指標となる時計が12時、3時、6時、9時になった時に、参加者全員が「5分間の瞑想」を行う。多くの人がアルファ波を同時に出すことで、集合意識に心地よい波長が現れることを目標にしている。
http://gcn.alphacom.co.jp/

志賀さんのおすすめ！

プレッシャーを跳ねのけて選択・行動を間違えないようにするコツ

●これはとても良く効くおまじないです。これらの言葉を、脳にしっかりとインプットしてしまいましょう。そして何か迷った際には、すぐにこのおまじないの言葉を実践してください。

●「良くなる」という言葉はとても重要です。この言葉を使うと、脳幹のA10神経を刺激して、ドーパミンが分泌されて、全身の細胞が活性化されます。心身の状態を快調に整えてくれるはずです。

何かをする際に「どうしようかな？」などと迷った際は、まずは思考をいったん停止させましょう。

※「不安だな」「うまくいくかな」といった気持ちのまま何かを進めても、結果はあまりうまくいきません。

そこで大切なキーワードが「まぁ、いいか」です。

※ 開き直ることで、頭の中がポンと白紙になります。

その瞬間に、すかさず「大丈夫、なんとかなる！」と続けます。
そして、「必ず良くなる！」とダメ押しをします。

※「でもなー」などの迷いが生じないうちに、すぐに行動に移しましょう。

気功エクササイズ

志賀さんの知人の森嶋みす美さんは、少林寺気功師範。銀座に少林寺気功教室をオープンしたばかりの森嶋さんに、脳へ働きかけ、心身を調和させるエクササイズを紹介していただきました。

脳と全身に気を巡らせる 抱気貫頂法（かんちょうほう）

1 足を肩幅くらいに開き、両手の間に「大きな気のボール」をイメージで作ります。

2 そのまま、両手を上へとゆっくり上げ、気のボールが頭頂部から体に入り込むのをイメージします。

3 気が体内を通るように、両手を上からゆっくりと下ろしていきます。

4 体内のいらない気を排出するように、手を下ろしきります。

●少林寺気功が左右の脳に働きかける理由

気功を実践し、ある程度熟練すると、脳がアルファ波やミッドアルファ波の状態になることが志賀先生の測定結果からも明らかになっています。加えて少林寺気功の場合は、「禅」がベースになった気功法であるという特徴があります。「禅」とは、頭を無にしていく修行法ですので、気功法と合わせることで、より脳内がクリアになり左右の脳のバランスが取れるだけでなく、アルファ波の状態を保てるようになります。

●少林寺気功の始まり

禅宗の開祖である達磨（だるま）が深く関わったことで知られています。少林寺気功は、天地の気をバランス良く体に巡らせることを実現した、誰もが簡単に実践できる気功法です。簡単な基礎功法から、少林寺拳法の演舞を取り入れた功法まであり、全身の関節やツボを刺激しながら心身バランスを効果的に整えていきます。

もりしまみすみ◎メンタル&ボディセラピスト。中国・嵩山（すうざん）少林寺第34代継承者最高師範の秦西平（しんせいへい）さんと出会い、師事する。2001年、中国嵩山少林寺にて永信管長より少林寺気功指導員として認定される。
http://www.bijinteki.com

えば、そばにいる人にもその状態が伝播するのでしょうか？　志賀さんは、こう答えます。

「その可能性は充分にあるでしょうね。私は、ほかにもヒーラーとクライアントの脳波を同時に測定しました。

その結果、症状を尋ねるなどの会話中はお互いに脳波が不安定ですが、ヒーラーが意識を沈静化させてヒーリング作業を行うと、クライアントの脳波も落ち着いたアルファ波になってくることが判明しているんです」。

私たちも日常的に、「あ、何か怒ってるな」「あれ？　何か悲しいのかな」などと周囲の人たちの感情など察知することがよくあります。志賀さんによれば、これらも「脳による同調現象のひとつ」なのだそう。

「例えば、怒りの感情が出すベータ波が渦巻いている場所に行くと、ついそれに巻き込まれ、自分の中からなぜか分からないが怒りがこみ上げてくる、といった状態になることがあります。

このように脳というのは、無意識的に周囲のいろんな波長の情報を集めてしまう機能があります。これまで無心＝無意識の力を活かすことをお伝えしていますが、時には脳が同調しようとしているものに対し、あえて心でブロックをかける必要も出てくるわけです」。

誰もが同調すべき信号を世界に広げるために

周囲の怒りの波長に同調し巻き込まれると、「例えば、お子さんの場合、いじめなどを行うグループに巻き込まれ、加担して

少林寺気功師範の森嶋みす美さんがレクチャー

左右の脳のバランスを整える 少林寺

気功を始める前に坐禅を組む

結跏趺坐（けっかふざ）

気功の前に坐禅を組むのが少林寺気功の特徴です。坐禅の際は、息を吸う時におなかを膨らませ、吐く時におなかをへこます「順腹式呼吸」をすると効果的。

丹田に気を集める基本ポーズ

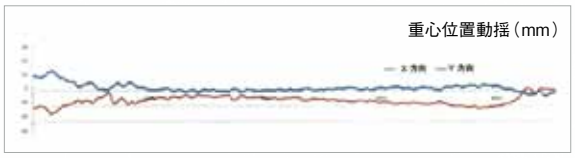
タントウ功

足を肩幅以上に開き、膝を折り、腰を軽く落とします。このポーズを保ちながら、おへその下の丹田に気を集めます。逆腹式呼吸（※）を併用すると、内臓も活性化されます。これを、3分くらい続けましょう。

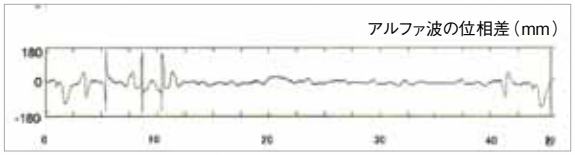
※息を吸う時におなかをへこませ、吐く時におなかを膨らませる呼吸法。

体への重心のかけ方による森嶋さんと学生の脳波の比較

森嶋さん

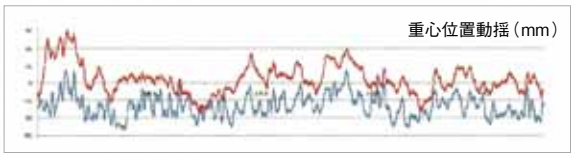


重心位置の動揺がほとんどなく、姿勢が安定している。

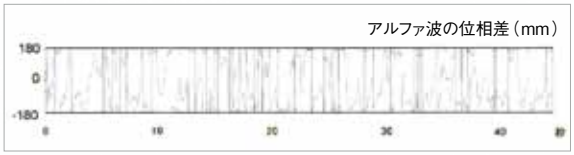


左右前頭部のアルファ波が、30秒ほどにわたって直線に近い状態で安定している。「これが無心の状態ではないかと推測できます。30秒とは言え、一般の人が、この脳波の状態を保つのはかなり難しいことです」と志賀さん。

研究生の学生



重心位置の動揺が計測され、姿勢がグラついている。



左右前頭部のアルファ波が、激しく変動している。

しまう可能性がある」と、志賀さんは注意喚起します。

その場合、自分の脳波を同調させないようにしなければいけません。この場合でも、前述の「まぁ、いいか」と心に言い聞かせることで同調を回避できるそうです。そうすれば、ニュートラルな状態になり、その場に起きている問題に対処できる冷静さを取り戻せると言います。

「私たち、そして社会にとって一番理想的なのは、すべての人が安心して同調できる波長の情報が、世界に広がっていくことです」。

こう語る志賀さんは、5年ほど前から「世界意識ネットワーク」という組織を立ち上げ、時間を合わせて不特定多数がウェブサイト上で「5分間瞑想」を行うプロジェクトを推進しています（29ページ左上参照）。「12時、15時、18時、21時になったら、5分間だけ一緒に音楽を聴きながら瞑想しましょうと働きかけています。人々のアルファ波レベルの意識が繋がり合うことで、大きな集合意識が形成できるのでは、と考えているんですね。

その結果、誰かが心を無にした時に、無意識の中の穏やかな波長をより活用でき、個々の脳力と能力もより発揮できるのではないかと思っているんです」。

私たち人間の思考は、24時間365日、休むことなくフル活動しているとも言われます。何か行動をしたり選択を行う時は、脳に一瞬「無」という休みを与えて、無意識からのアドバイスに従ってみること。もしかすると、私たちがまだよく知らない「無意識」は、そうしてくれることを待ち望んでいるのかも知れません。