

ストレスと 上手につき合う 心の作り方

よりよい人生をつくる豊田式メンタルトレーニング

滋賀大学名誉教授

豊田一成

図でわかる

本当のリラックスを手に入れる

12 アクション

- 1 暗示
- 2 目的と目標
- 3 プラス思考
- 4 呼吸法
- 5 内言
- 6 イメージング
- 7 気の導入
- 8 リラックス法
- 9 五感
- 10 五計
- 11 体系化
- 12 習慣化

心と身体のバランスを整えれば、あなたはもっと輝ける！
100%の力を出す、生活習慣病を遠ざける、美肌になる

現役医師からの推薦状

心のあり方が身体にもたらす効果は、
医学的見地からも見過ごせません。
毎日の習慣にメンタルトレーニングを取り入れて、
強い心と体をつくりましょう！

東京有明医療大学教授 川嶋朗

ストレスと上手につき合う心の作り方
よりよい人生をつくる豊田式メンタルトレーニング

豊田一成

滋賀大学名誉教授

ストレスと上手につき合う心の作り方

第1章 現代はストレス社会

- 01 ストレスに苦しむ現代人
- 02 日本人は「ダメ」と言われる環境で育つ
- 03 女性が抱えてしまいがちなストレス ほか

第2章 豊田式メンタルトレーニングを実践しよう 【基礎編】

- 01 メンタルトレーニング発展の歴史
- 02 豊田式メンタルトレーニングとは
- 03 大切なのは「好き」という気持ち ほか

第3章 豊田式メンタルトレーニングを実践しよう 【実践編】

- 01 呼吸と感情はつながっている
- 02 アルファ波とリラクゼーション
- 03 独り言はひとつの精神安定剤 ほか

第4章 暮らしに生かすリラックス

- 01 リラックスを知らない日本人
- 02 深い睡眠がすべての基本
- 03 規則正しい生活で心身を整える ほか

第5章 豊かな人生を歩むために

- 01 自分スイッチを「オン」にする
- 02 自分を知り、自分を好きになる
- 03 誰もが追い求める「真・善・美」 ほか

注目の機能性素材 プラチナウェーブ® の効果一例

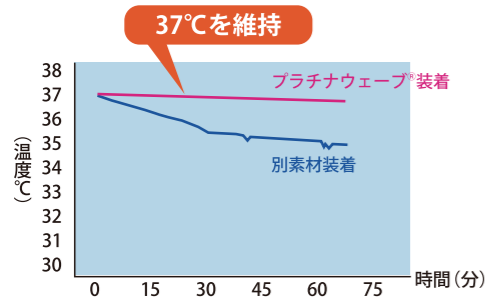


プラチナウェーブ®

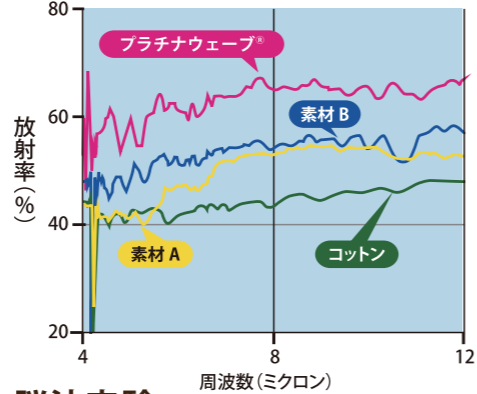


14種類の天然鉱石がバランス良く配合されたパウダーで、遠赤外線を放ち、未知の可能性を秘めている

深部体温(直腸)温度変化比較

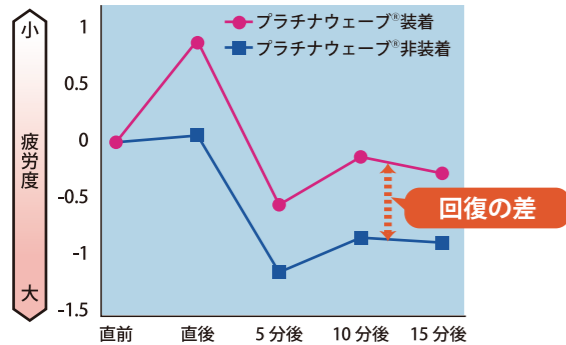


遠赤外線放射率

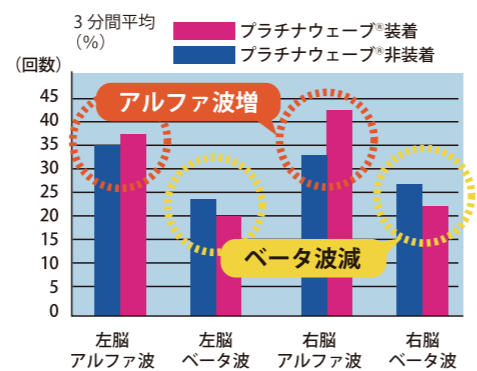


疲労度合い測定(フリッカー値)

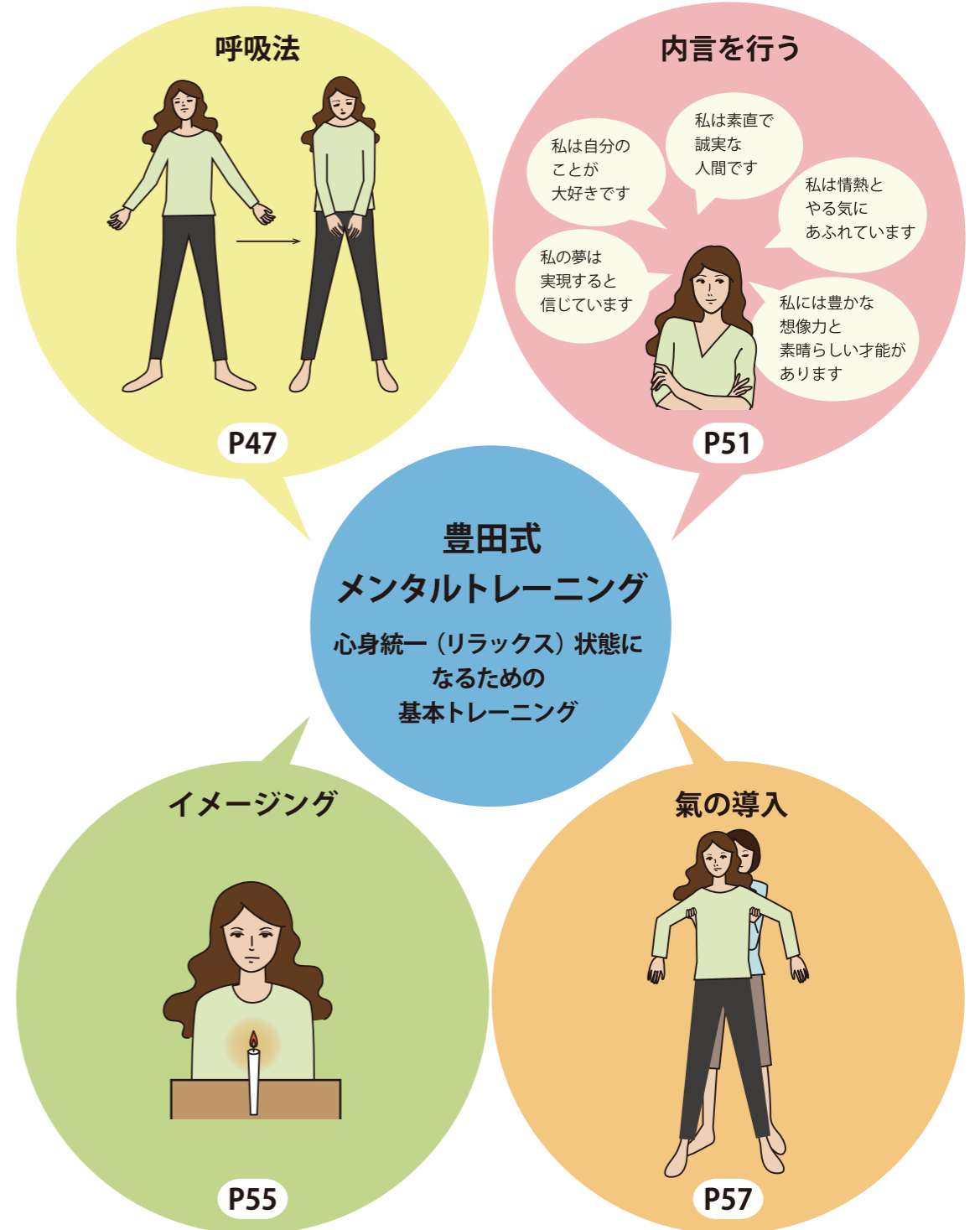
400m走を2回全力疾走後の疲労度をフリッカー値で測定



脳波実験



本書で紹介している「豊田式メンタルトレーニング」の一例



第4章

暮らしに生かすリラクセス



01

リラックスを知らない日本人

勘違いされがちなりリラックス

リラックスについて、もう少しお話ししていきましょう。

ストレス状態にある人に、「リラックスして、楽しみなさい」と言うと、日本人の場合、ダラ〜とした状態を想像しがちですが、そうではありません。16ページでお話したA6、A10神経を刺激するような楽しみこそが、本当のリラックスなのです。また、楽しむことは楽をすることではありません。

部屋で寝転がってテレビを見たり、ゲームに没頭したりする。一見、リラックスしているように見えますが、実は違

うのです。44ページでもお話ししましたが、リラックスとは「必要なくとも必要だけの思いや力がこもっている」状態を指します。人間は休んでいる時でも常に価値追求を続けていなければなりません。部屋でひっくり返ってテレビを見ているだけでは何も生まれません。その時々にはやるべきことを頭の中できちんと決める、「時のモデリング」が必要です。人間には行く先にアテ（目的・目標）があつて、はじめて今を充実させることができます。今なぜ休憩するのか、TVゲームをするのかをきちんと承知の上で休み、遊ぶのです。無意味にやり過ぎような時間は惰性や怠惰につながっていきま。はじめが大切なのです。

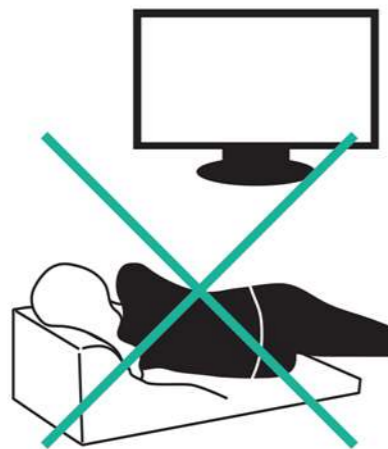
プラス思考がリラックスの決め手

思考回路は物事をプラスにとらえるか、マイナスにとらえるかで変わります。すべてをプラスにとらえれば、自然とリラックス状態となり、科学的には善玉ホルモンやドーパミン、ベータエンドルフィンが出ます。そして、脳波上ではアルファ波が優勢化します。

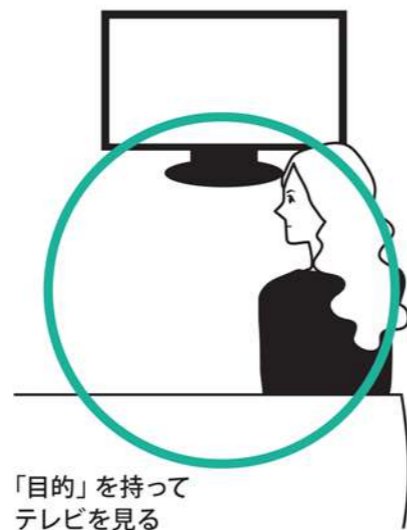
物事をマイナスにとらえると、不安や緊張で脳はパニック状態に陥ります。科学的には悪玉ホルモンやアドレナリンが、脳波にはベータ波が強烈に出ている状態です。ストレスが積み重なり、過度になれば、待っているのは生活習慣病です。

本当のリラックスとは？

自分がやるべきことを理解し、目的や目標があつて充実している状態



ただ、無意味にダラ〜とテレビを見る



「目的」を持ってテレビを見る

すべての物事をプラスにとらえる

マイナス思考

不安と緊張
脳はパニック状態

- 悪玉ホルモン
- アドレナリン
- 脳波上ではベータ波が優勢化

プラス思考

リラックス

- 善玉ホルモン
- ドーパミン
- ベータエンドルフィン
- 脳波上ではアルファ波が優勢化

休んでいるときでも、価値追求を続けていなければ、本当の意味でリラックスしているとは言えません。

睡眠は生命を維持する生理現象

睡眠は、抗^{あひが}つことの難しい人間の生理現象であり、心身とともに働き続けた脳を休め、また、脳内の情報を整理します。そして、成長ホルモンを分泌し、細胞を修復する大切な時間です。質の良い睡眠を取ることが、免疫力を向上させ、美肌を保ち、ストレスを軽減する近道なのです。

では、どのようにすれば、質の良い睡眠を取れるのでしょうか？

人間の身体機能の中には、自身の意思が通用しない働きがたくさんあります。呼吸や体温の調節、心臓の鼓動、食べ物

の消化、ホルモンやリンパ液の分泌などがその一例です。そして、そのすべての働きをコントロールしているのは、自律神経です。

リラックスして、副交感神経を優位にする

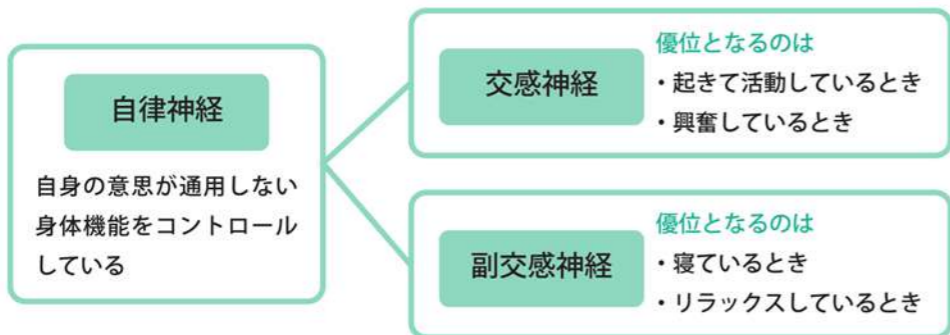
自律神経は「交感神経」と「副交感神経」の2種類の神経系が対となっている。起きて活動しているとき、興奮しているときは交感神経が優位に、寝ているとき、リラックスしているときは、副交感神経が優位となっています。

ですので、寝る前は副交感神経を優位にすると、寝つきが良く、深い眠りを手に入れることができます。

そのためには、早めにゆっくりと夕食を食べること、ぬるめのお風呂にゆっくりとつかり、芯から身体をあたためることが大切です。そして、強い光の刺激を受けないことです。もともと太陽が沈み、暗くなる夜は、眠りを促すホルモン、メラトニンの分泌量が増え、自然と副交感神経が優位となりました。しかし現代は、夜でも日中と変わらない照明で明るいまま、さらに寝る直前までパソコンや携帯電話の画面を眺めているなど、交感神経を刺激し続けています。

睡眠不足がさらなるストレスを引き起こし、ストレスの影響を受けやすい自律神経がバランスを崩すという悪循環が止まらないのです。

睡眠と自律神経の関係



つまり、

副交感神経を優位にする

寝つきが良く、深い眠りを導く



ぐっすり眠るということは？

- 心身を休める
- 脳を休める
- 成長ホルモンを分泌する
- 細胞を修復する
- 免疫力を向上する
- 美肌を保つ
- ストレスを軽減する

寝る前は副交感神経が優位となるような習慣を身につけ、質の良い睡眠を取ることが大切です。

03

規則正しい生活で心身を整える

規則正しい生活とは？

質の良い睡眠を取るためには、**規則正しい生活**が欠かせません。一日中ダラダラと過ごし、活動もせず、長い昼寝を取っているようでは、夜、寝ようにも寝られなくなりす。

私たちの身体には、**体内時計**が備わっています。しかし、24時間より少し長い周期ですので、まず、朝起きたら、太陽の光を浴び、ズレを正してあげることが大切です。

また、太陽の光を浴びることで、メラトニンの分泌が抑えられ、副交感神経が優位の状態から、交感神経が優位な状態

へと切り替わります。

そして日中は、仕事に励んだり、家事をしたり、人と接したり、買い物へ出かけたりして、活動的に過ごしましょう。軽めの運動も、ほど良い疲労感がぐっすりとした眠りへと誘ってくれます。ほかに栄養バランスの取れた食事を朝昼晩ゆっくりと噛んで取り、自身のペースに合った定期的なお通じも心がけましょう。規則正しい生活とは、**生体のリズム**を保つことです。休日も平日と変わらない時間帯で過ごすことが大切です。

心身の健康を保つために

私たちの身体は無意識のうちに、自律

神経をバランス良く保つことで、心身の健康を維持しています。

ストレスによる負荷や、体内時計に逆らって生活をするということは、自律神経のバランスの乱れを引き起こします。リラックスすることなく、交感神経が緊張したまま働き続けると、ホルモンバランスは崩れ、生活習慣病にもかかりやすくなります。

ストレスを取り除き、規則正しい生活を送ることで、心身の安定をはかりましょう。

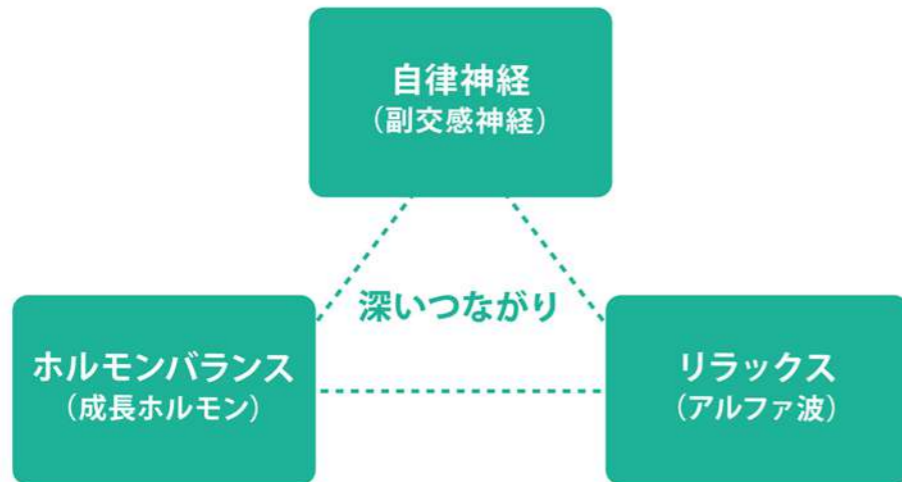
また、身体は**劇的な変化**に弱い面を持っています。交感神経と副交感神経の切り替えの際には、ゆっくりと行うことを念頭に置きましょう。

いつまでも健康でいるために

規則正しい生活を送ろう



深いつながりを持つ3つの要素



規則正しい生活を送ることで、余計なストレスを抱えることなく、心身の健康を保ちましょう。

04

疲労回復できる環境のつくり方

注目機能性素材「プラチナウェーブ®」

自身の心がけのほかに有効なツールの助けを借りよう

メンタルトレーニングを行う上でも、疲労をすばやく回復する環境づくりはとても大切です。

方法としては、先に述べた質の良い睡眠を取り、規則正しい生活を送るほか、肩を回したり、ストレッチで身体をほぐすなど、自身の心がけでできること以外にも、手助けとなるツールがたくさんあります。

さまざまなマテリアルの中にも、有効なものが見つかっており、そのうちのひとつ、「プラチナウェーブ®」をご紹介します。

遠赤外線を放つ未知の可能性を秘めたパウダー

「プラチナウェーブ®」とは、プラチナを含む14種類の天然鉱石（亜鉛、アルミニウム、カリウム、カルシウム、珪素、ジルコニウム、ストロンチウム、チタン、鉄、銅、バナジウム、プラチナ、マンガ、ルビジウム）がバランス良く配合されたパウダーです。「遠赤外線」を常温で安定的に放出する素材として、開発されました。実際に、コットンやそのほかの素材と放射率を比較測定したところ、高い数値が出ています（図1）。

ここで、「遠赤外線」について簡単に説明しておきましょう。太陽光の中に含

まれる「赤外線」はご存じかと思いますが、その一部です。波長域からさまざまな物質に吸収されやすい特長を持っています。また、図1でプラチナウェーブ®が高い数値を示している4〜12マイクロンの周波数は、生育光線と呼ばれ、新陳代謝を活発にする、人間の身体に一番良い周波数とされています。プラチナウェーブ®は身につけることで、深部体温が維持されることもわかっており、血液の循環状態、身体の免疫力、再生能力、疲労回復能力も高まります。

また、脳波実験では、リラックスの指針となるアルファ波が上昇し、リラックス状態へと導いてくれることがわかっています（図2）。

疲労を素早く回復するために

プラチナウェーブ®とは？

プラチナを含む14種類の天然鉱石がバランス良く配合されたもの

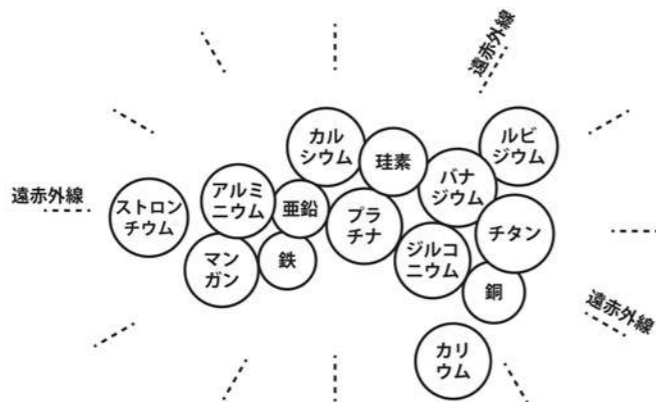
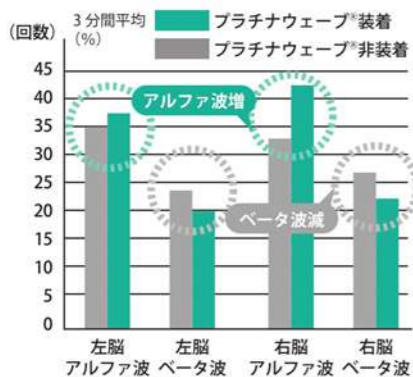


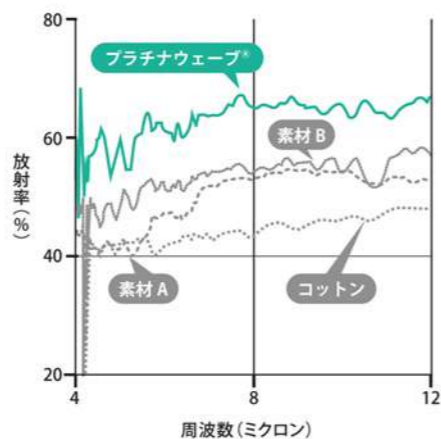
図2 脳波実験



座った状態で3分間の脳波を測定し、変化の平均値を取ったグラフ

プラチナウェーブ®素材入りのインナー装着時、アルファ波（快適・リラックス）増加、ベータ波（不快・ストレス）減少がみられ、脳がリラックス状態に向かったことを示している

図1 遠赤外線放射率



近赤外線	0.7~2.5 ミクロン
中赤外線	2.5~4 ミクロン
遠赤外線	4~1000 ミクロン

プラチナウェーブ®は、遠赤外線を常温で安定的に放出しているので、身につけると新陳代謝のアップが期待でき、疲労回復の効果を見込めます。

05

プラチナウェーブ®の運動における驚くべき効用

実験結果から見て取れる有用性

プラチナウェーブ®は、スポーツの分野においても、その実力がさまざまな実験により明らかにされています。

私もが実験をして得た結果を5つほどお見せしましょう。

まずひとつめは、**【柔軟性】**です。32名の被験者に、プラチナウェーブ®入りのゴム紐を腰に巻いた場合と巻かなかった場合で、立位体前屈を行ってもらいました。すると、非装着時にはマイナス7cm〜プラス23cmだった分布が、装着時はプラス2cm〜25cmへと変化しました。柔軟性がアップしたのです(図1)。

2つめは、**【筋持久力】**を測定しました。同様に、プラチナウェーブ®が練り込まれた素材を装着した場合となかった場合で、リストカール実験(椅子に座り、机の上に利き腕を伸ばして置いた状態で、手首の上下運動の回数を測定)を行ったところ、1回目、2回目ともに装着時のほうが回数が多くなりました。筋持久力を増大させたと言えるでしょう(図2)。

3つめは、**【全身持久力】**を400m走のタイムで比較しました。1回目にプラチナウェーブ®素材を装着し、2回目に装着しなかった場合(A)と、その逆の場合(B)を測定し、それぞれ1回目のタイムを100とした場合の2回目のタイムに注目したところ、BはAに比べ

て、1.7秒の短縮が見られました。これは、約6mの差に相当する値です(図3)。

プラチナウェーブ®の実力

図2 筋持久力測定 (リストカール実験)

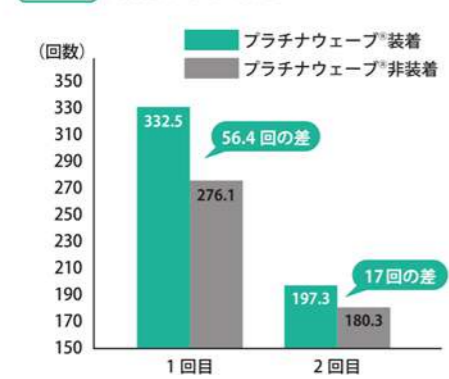


図1 柔軟性測定

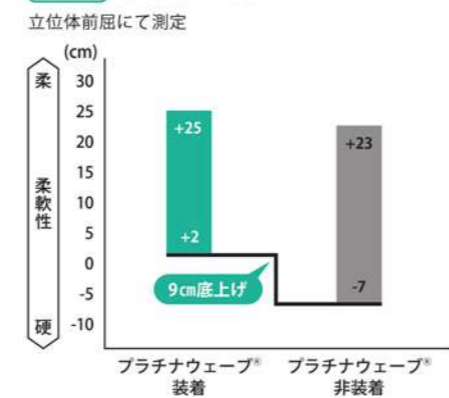
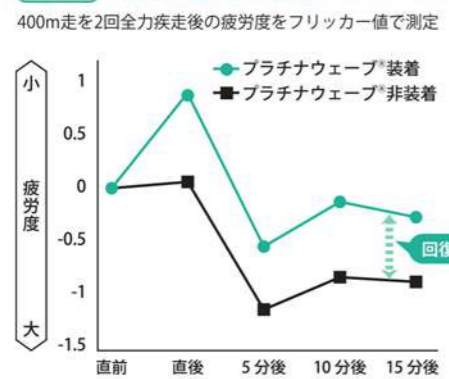
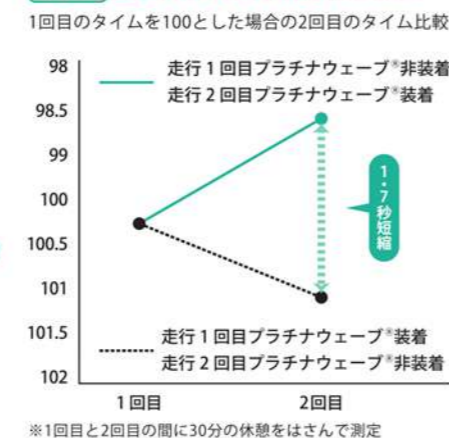


図4 疲労度合い測定 (フリッカー値)



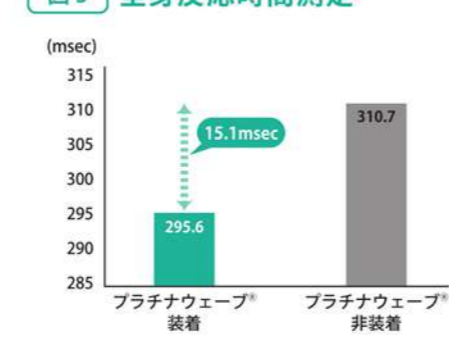
※「フリッカー値測定」とは、光のちらつきを見て疲労度を測定する方法。光のちらつきが速く見えるときは疲労が少ない状態。遅く見えるときは疲労している状態。

図3 全身持久力測定 (400m走)



※1回目と2回目の間に30分の休憩をはさんで測定

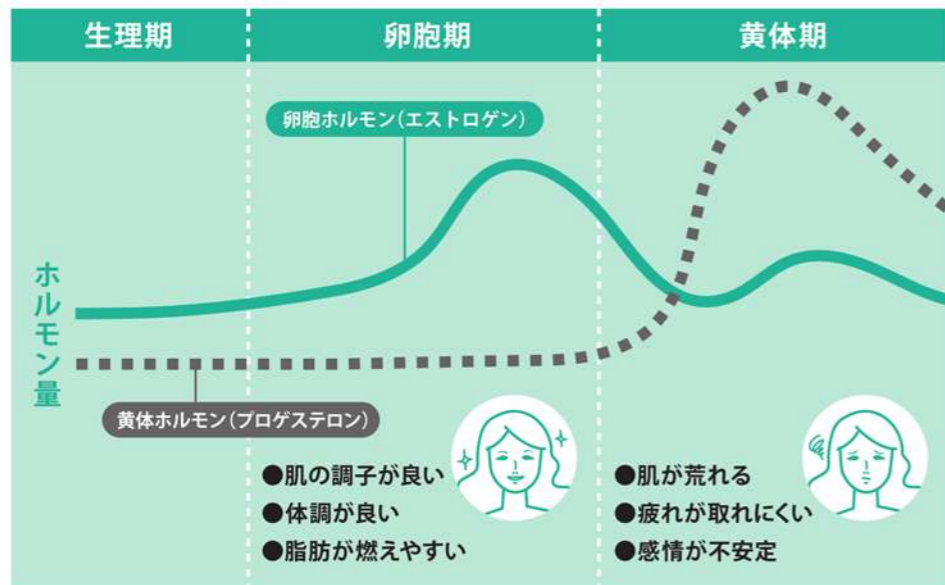
図5 全身反応時間測定



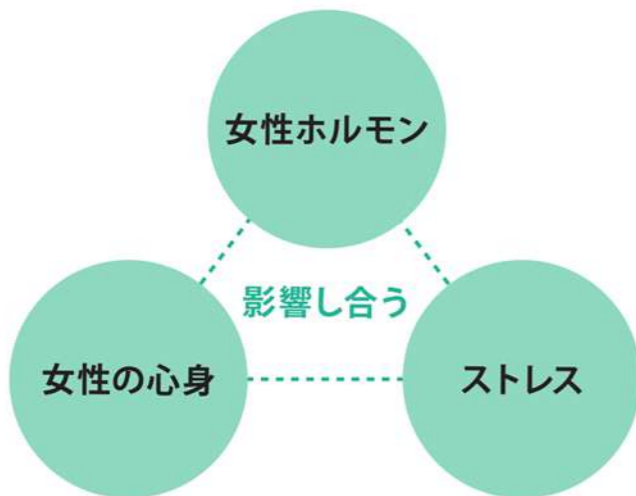
私がプラチナウェーブ®に関するさまざまな実験を行ったデータです。心身に良いという、その実力が証明されました。

女性が美しくあるために知っておくべきこと

女性ホルモンの分泌量の変化



密接な関係にある3つの要素



女性ホルモンのバランスにはリズムがあり、心身へ影響を及ぼすとともに、ストレスの影響を受けやすいということを覚えておきましょう。

06

美容や健康に寄与する ホルモン分泌にも効果あり

女性ホルモンの分泌量にはリズムがある

男性と違い、女性には、およそ28日周期のホルモンのリズムがあります。2つの女性ホルモン、卵胞ホルモン（エストロゲン）と黄体ホルモン（プロゲステロン）の分泌量の変化が、女性の身体に大きな影響を与えます。

生理後の「卵胞期」は、肌の調子も体調も良く、脂肪も燃えやすいので、ダイエットに適した時期とも言われています。一方、生理前の「黄体期」は、肌荒れや疲れが取れにくく、体調不良を引き起こしやすい時期と言われています。

また、女性の心自体もホルモンバランス

スに左右されやすい面があり、分泌量のバランスによっては、イライラが募ったり、気分が落ち込んだり、感情が不安定になります。

そしてこれらの作用をもたらす女性ホルモンは、ストレスの影響を受けやすいことがわかっていています。「ストレスで生理が止まった」なんて話を聞いたことがあるのではないのでしょうか？

つまり、【女性ホルモン】【女性の心身】【ストレス】の3つは、密接に関係しているのです。

女性らしく

快適に過ごすために

女性ホルモンを適切に分泌するよう命

令を下すのは【脳】です。

女性は、自身のホルモンリズムを理解した上で、余計なストレスを取り除き、脳をリラックス状態に保つことが、心身ともに良好な健康状態、ひいてはみずみずしい美しさを手に入れることができるということです。

その点から「プラチナウェーブ」は、とりわけ女性に有効であると言い切ってしまうと良いかもしれません。

身につけることで、アルファ波が上昇し、脳をリラックス状態へと導いてくれる効用があります。そのため、自律神経のバランスも良好となり、美容や健康に寄与するホルモン分泌にも効果的と言えるからです。

コンセプトは「毎日無理なく使える製品」



プラチナウェーブ® は、日常生活に自然と溶け込み、気持ちを安定させてくれます。

石川三知 (いしかわみち) さん スポーツ栄養アドバイザー

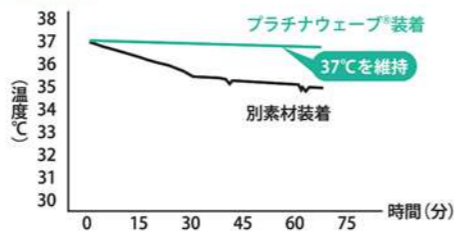
Office LAC-U(オフィス・ラック・ユー)代表。
2010年度より、JOC(日本オリンピック委員会)強化スタッフ就任。

スピードスケート・岡崎朋美選手、フィギュアスケート・荒川静香選手、高橋大輔選手、陸上短距離・末續慎吾選手、競泳・渡部香生子選手、全日本男子バレーボールチーム、新体操日本代表選手など、オリンピックメダリストをはじめとする多くのアスリートの栄養サポートを行う。

著書には、『勝負食』(講談社+α新書)、『フィギュアスケーター 高橋大輔を支えてきた食事パターン 身体を引き締める食べ方1:1:2』(マガジンハウス)、『3か月で必ず結果がでる! からだの中から美しくなるレシピ』(永岡書店)などがある。



図1 深部体温(直腸)温度変化比較



測定条件: 室温19~20℃に保った部屋にて、Tシャツ、短パンを着用した被験者(20代・女性)に測定器をつけ、直腸の温度変化を計測

07

日常生活にも深く浸透

ローインパクト、ハイリターンで気持ちを安定させてくれる

いまや「プラチナウェーブ®」は、繊維など、ほかのさまざまな素材とのコラボレーションにより、私たちの身近でも幅広く活用されています。パウダー状で汎用しやすいという特長も大いに促進を手伝っているのです。

布団やマット、ジュエリーや浄水器、ネックウォーマーにも腹巻きにもなるボディウォーマーなど、さまざまに製品化されています。

78ページで、スポーツにおける効用をお話ししましたが、特にアスリートなどスポーツ関連にご愛用者が多いようです。

スポーツ栄養アドバイザーの石川三知さんにお話をうかがいすることができました。

「私自身、仕事柄、選手の食環境を整えるために、海外遠征などでも、現地に着いたら時差に関係なく、すぐに行動しなければなりません。プラチナウェーブ®がある、自分自身が常に同じペースを保つために、睡眠の確保などといった環境づくりがしやすいのを感じています。ですので、とりわけ移動では、「敷く」「巻く」のどこにあてるのフル装備です。

でも、着けていることを忘れるほど違和感のない着用品で、例えば、ボディウォーマーの生地はとても薄く、カッカするほど熱くはならないので、常時身に

つけたままでいることができます。ですが深部体温は維持されているという科学的な裏づけがあります(図1)。今の生活を変えることなく自然と溶け込み、内外の刺激に負けないほど、『気持ちを安定させてくれる』というのが、私の実感です。

女性は家事や仕事、ホルモンの周期など、避けられない変化が多くストレスフルですが、そういった変化に対して左右されない安定性を持つことができました。いろいろと起ることも逆に楽しめると思います。「ローインパクト、ハイリターン」なプラチナウェーブ®は女性の味方と言えるのではないのでしょうか。もちろん、メンタルトレーニングを求める方の環境づくりにも最適です」

プロフィール

著者

豊田一成（とよだかずしげ）

1940年、滋賀県生まれ

感覚刺激と脳研究協会（BROSSA）代表理事

滋賀大学名誉教授

日本スポーツ心理学会認定上級メンタルトレーニング指導士

元) 日本オリンピック委員会オリンピック選手強化委員

サッカー日本代表（ユース）メンタルコーチ

横浜F・マリノス・メンタルアドバイザー

びわこ成蹊スポーツ大学／競技スポーツ学科長、研究センター長

聖泉大学／学部長、研究センター長

びわこ学院大学／学長

■プラチナウェーブ®製品の企画・プラチナウェーブ®寝具総発売元

株式会社アイアイ

〒600-8310

京都府京都市下京区七条通新町西入夷之町 698 番地 アイアイビル

TEL 075-353-6000

■プラチナウェーブ®ジュエリー総発売元

宮崎技研株式会社

〒880-2112

宮崎県宮崎市大字小松 2906-1

TEL 0985-47-1177

取材協力

●株式会社アイアイ

●Office LAC-U

出典

●びわこ成蹊スポーツ大学 スポーツ開発・支援センター年報 2006 第3巻第1号

論文題目「遠赤外線放射素材が無酸素運動における Performance や疲労に及ぼす効果」

執筆者／豊田一成、炭谷将史、堀井大輔、池田早耶香

●びわこ成蹊スポーツ大学 スポーツ開発・支援センター年報 2005 第2巻第1号

論文題目「ネックレスループ形態の遠赤外線放射材料が運動能力に与える影響」

執筆者／齋藤好史、森川みえこ、豊田一成