

## こころのさざ波

---

暑い日が続き、熱中症にもなり易い環境ですが、熱中症では心臓の不整脈も発生します。環境および体内ストレスによる心臓の鼓動の乱れです。これは自覚的には動悸などで感じたり、自身で手首の脈をとったり、心電図をとってもらったりして他覚的にも捉えられます。これに対して、脳波は簡単には測れませんし、複雑です。脳波は、特殊な測定法を除いて、脳の活動の総合を頭皮から電気信号として捉えて記録します。

一秒間の波の数（周波数）、波の大きさ、形で正常、異常の判断をしますが、刻々と変化するため、その時だけでは診断できないこともあります。落ち着いた心のは時は、周波数 8-10 c / s のアルファ波といわれる波形ですが、考え事をすると速いベータ波になり、眠気があると遅いシータ波といわれる波になります。また、呼吸や光、音などの刺激で波は変化します。

アルファ波が続く時は、心穏やかな状態で、集中力も高まります。このアルファ波の状態をいつでも意図的に作り出せれば、こころの乱れ（不整波）を最小限に抑えられます。以前私は、自分の脳波検査を行いました。その際に実験的に様々な事を考え、感情を変化させて脳波の反応を調べてみました。雑念でイライラがある時は小さなギザギザが不揃いでみられ、穏やかなこころの時は美しいアルファ波でした。このことから、日常で、こころの状態を脳波でもイメージするようになりました。穏やかな陽光の海の波のような脳波がイメージできる時は、自律神経も整っています。

座禅やヨガはこのアルファ波状態をつくるのが目標であり、こころの訓練としての価値があります。しかし刻々と変化する日常では、無の境地などと呑気にいっておれません。出来事にその都度大きく反応すると、脳波は乱れ、自律神経にも影響します。そこで、お茶の時間などで、日頃から腹式呼吸と共にアルファ波を作る機会を多く持つと、いざという時に直ちに脳波の切り替えができるようになります。

ゆとりを持った生活が、難所を乗り切るためにも必要なのです。

