

「気」を良くする

1. 4つの脳波

今回は、IBM系の元SEの方から「気のコース」という研修を受けられた時の資料(PDF)を送って頂いたものを活用しながら「気」と「活性」という事を考えてみたいと思います。あくまでも私個人の経験から出たものである事を前もってお断りしておきます。右掲の表は、送られて来た資料に記載されていた物です。大脳神経回路から発せられている脳波の種類を表しています。神経活動がもたらすパルスを計測したもので

名称	周波数	特徴
1 ベータ波	14~26 Hz	緊張や不安、いろいろなときの大脳の活動状態を反映する波形
2 アルファ波	ファストα 12~14 Hz ミッドα 9~12 Hz スローα 8~9 Hz	緊張した意識集中状態で、あまりゆとりがないときの波形 緊張の無いリラックスした状態で意識が集中しており、頭が冴えている 休息する方向に集中し、意識が低下する
3 シータ波	4~8 Hz	浅い睡眠のときに表れ、意識が働かない
4 デルタ波	0.4~4 Hz	深い睡眠状態であらわれ、無意識状態

- ・ベータ(β)波は、周波数が14~26Hzであり、緊張・不安・イライラの時に出来る
- ・アルファ(α)波は、8~14Hzで、リラックスした状態の時に出来る、このα波にも3段階がある
- ・シータ(θ)波は、4~8Hzで、浅い眠りに入った時に出来る、意識はない
- ・デルタ(δ)波は、0.4~4Hzで、深い睡眠状態で無意識である

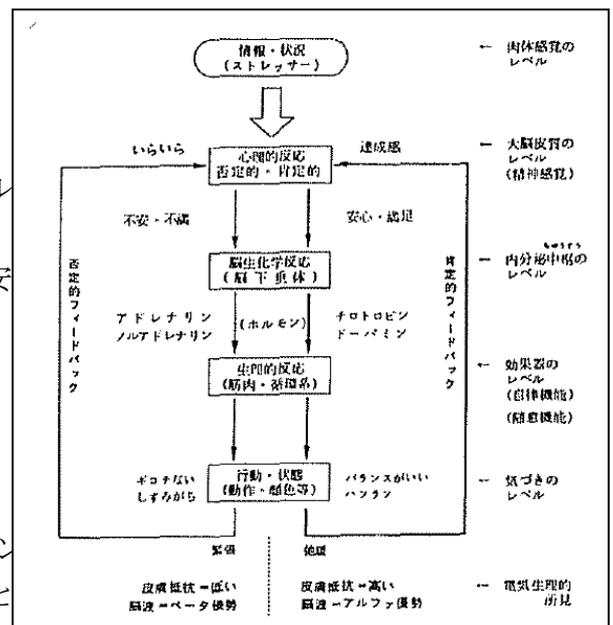
とあります。α波も3種類あって、ミッドα(9~12Hz)が出ている時は、「緊張の無いリラックスした状態で意識が集中しており、頭が冴えている」としてあります。右掲は「アルファ波の強化の方法」として、心身のリラックスと意識集中の方法を書いています。何かの没頭するか意識を集中させるの2つの方法があるとの事です。トヨタの改善指導の鏝本先生も苦悩している時にはアイデアが浮かばず、ホットとした瞬間にパッとアイデアが浮かんで来る事が多いと教えて頂きました。船井幸雄先生は、講演会などで「自分はシータ波が出せる」とおっしゃっていて超能力者の一端を話されています。しかし、この表に照らすとシータ波は寝ている状態であり、もし、起きている時に出来るのなら超脱力状態になれるという事なのです。

アルファ波強化の方法
心身のリラクゼーションと意識集中が基礎になります

- 趣味に没頭
音楽・絵画・スポーツなどに熱中
- 意識集中練習
東洋： ヨガ、禅などの瞑想法 練習方法が合理的でないために習得するまでに時間がかかる。修得できれば効果は大きい。
ヨーロッパ： 自律訓練法 本来は病氣治療法、健康な人は能力開発に利用(手のひらの温感、おなかの温感、顔の涼感)
アメリカ： バイオフィードバック エレクトロニクス装置で体の生理的な変化を電気的にとらえ、リラックスした意識集中状態に誘導

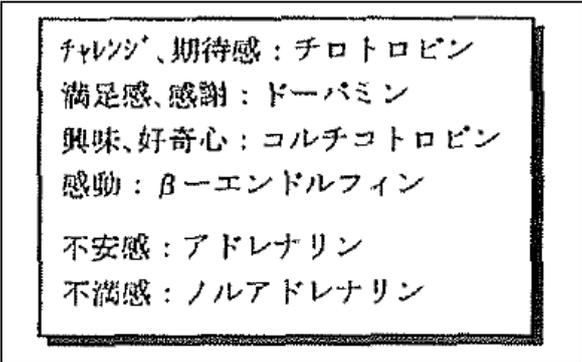
2. 脳内ホルモン

右掲も同資料のもので、ゴルフのテレビ中継でも「アドレナリンが出た」という表現がされますが、過度の緊張状態になると脳内にアドレナリンが出て通常以上の飛距離を出してしまうのです。このように、精神状態と脳内ホルモンの分泌とは密接な関係があると言われています。右図の右側「肯定的フィードバック」という循環は、まず、「安心・満足」という状態から始まり、この時、チロトロンやドーパミンという脳内ホルモンが分泌されて生理的反応が起こり集中力が高まるのです。このような循環の時には、脳波はα波を発して「集中力」が高まり仕事などがうまく展開して「達成感」が生まれるのです。この反対側では、「不安・不満」から始まり、アドレナリン・ノルアドレナリンが分泌されて脳波はβ波が出てイライラした状態が続くという構図になるのです。



右図は、精神の状態と脳内ホルモンの分泌の関係を表しています。β-エンドルフィン「感動」と関係していますが、「やったあ！」という状態、何かの壁を乗り越えた時などに分泌されて「疲労」を解消してくれるのです。同じように、右図の上位4つは、それぞれの状態で分泌されるという事なのですが、それらのホルモンの作用でハツラツ化されるのです。

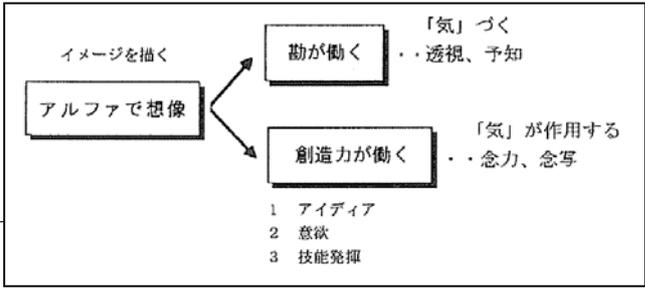
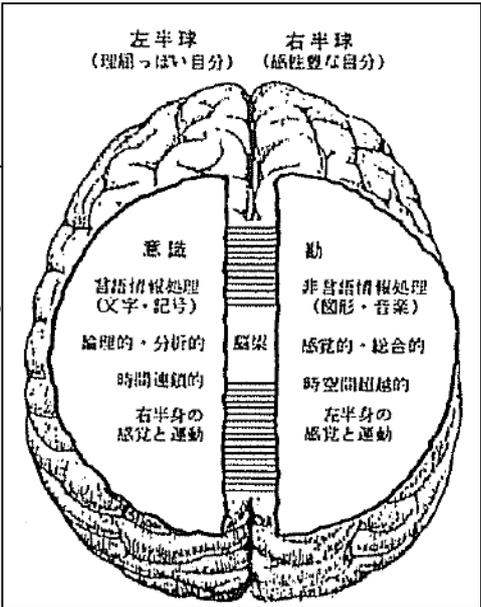
逆に、下の2つは緊張感が高まる時に出ているので、生理的反応の面では「疲労感」となって残るのです。



3. 脳とイメージ

右掲は脳の断面を表していて、いわゆる「右脳」「左脳」の役割分担を示しています。ここでポイントとなるのは右脳の働きで「図形・音楽」というイメージの作用なのです。左脳で幾ら理屈っぽく考えても分析的な事に終って「前向かない」のです。「前向く」という行動に移すには何かの感覚的なイメージが描けている事が重要なのです。

例えば、データを分析する際も、単に仕訳をして解析するのと作業の中で「仮説」を作って作業をするのではスピード感が違って来ます。船井先生は「1:1.6:1.6²の法則」と教えて下さっているのですが、例えば、レンガを積むという単純作業をする場合、ただ命令に従って黙々と作業する作業効率を1.0とすると、塀を作るから高さや幅などを教えられてゴールが見える状態の作業は1.6倍に跳ね上がるのです。これは、通勤時に駅に向かって歩くスピードと忘れ物に気づいて取りに帰るスピードの差でもあるのです。さらに、自分が主体性を持ってする作業は、準備や手順の工夫なども加わって更に1.6倍、 $1.6^2 = 2.56 \div 3$ 倍に跳ね上がるのです。私は、お客様の営業状況を聞く時に、この「1:1.6:1.6²の法則」を尺度にしています。自分で創意工夫してエンジョイしながら仕事をしている人の発見法なのです。他人の3倍の成果が出せる人がいる事が重要なのです。このような人を育成して「考える集団」にしようとするのがMMQC(もっと儲かるQC活動)なのです。創意工夫できて、成果が出ている人の「コツ」を共有化するのも重要な教育なのです。ちょっとした事なのですが「他人の成功体験」を聞く機会が意外にないのです。ホンマにバラバラな個人商店の集団が多いのです。



4. 「横」になる

このように、脳波と脳内ホルモンの関係を見て来ましたが、現実の問題として、どのようにして「集中力」を高めて、よい脳内ホルモンを分泌させて元気ハツラツとして活動するかという事が現実的に重要になります。私は、船井幸雄先生が講演で「自分はシーター波を出せる」という事をおっしゃったのをヒントにして「横になる」という方法に気づいたのです。

皆様もご経験があると思いますが、横になって思いつくという現象なのです。「横になる」というリ

リラックスした状態をつくると、脳内神経の活動がユツタリとして、 β 波であっても自ずから α 波 \sim θ 波へ向かう時に、超リラックス状態が出来て「アイデア」がパッと思いつくのです。皆様も、きっと、就寝前などにアイデアなどを思いつくというご経験があると思います。私は、結構、このヒラメキで助かっています。

サラリーマンの方なら勤務時間中に「横になる」という事は難しいと思いますが、昼食時などで時間があったらソファーなどで軽く居眠りされるのも一案と思います。昔、竹村健一さんがパイプ片手にソファーで寝そべっている光景をよく拝見しましたが、これも「横になる」リラックス法の一つだと思います。私も、最近、ちょっと疲れたらソファーで「横になる」ようにしています。これは、結構、アイデアが出るので、すぐに、席に戻ってパソコンと格闘となるのです。パッとイメージが開けたら、後は、集中力で仕上げるだけなのです。

「横」になって、 β 波の状態から徐々に落ち着いて α 波になり、ちょっと眠りかけの時にアイデアがヒラメクのです。完全に睡眠状態になったらダメなのです。ミッド α 波からスロー α 波の直前が最適な状態と思います。この状態を自力で作るのは、非常に難しい事なのですが、意外に「横になる」方法は、誰でもカンタンにプロセスの途中でこの状態を作り出せるのです。同じような事は、「入浴」も言えます。ホッとした瞬間にアイデアが浮かぶ事があるのですが、私は、「横になる」方が圧倒的に多いのです。

5. 「花まる主義」

右掲は、いわゆる「花まる」という物です。小学校の時に、先生が2重丸の上に花のように書いてくださった記憶があります。「よくできました」というメッセージですが、文字よりも「花まる」の方が嬉しく思った記憶があります。実は、平成7年に独立する時に谷本先生という先輩から「毎日、一つ良かったことを思い浮かべて終わらなさい」と教えて頂いたのです。私は、手帳のスケジュールに「花まる」を書くようにしたのです。ほんの1分もかからないものなのですが、これが、結構、効果的だったのです。



現在、お客様の指導の際にも、この「花まる主義」を実践しています。例えば、営業会議で成績が悪かった人が必ずいるのですが、「今月は達成できずに済みませんでした。来月は頑張ります」というのです。これでは「原因追究」の方に矛先が行くので、「今月のよかった事を話して欲しい」と切替して「○」な事柄を披露してもらおうようにしています。まだ、実績にはならないのですが、気配として見込みのある話でOKなのです。これを「○」とすれば、この気配(SP)をフォローして具体化して、見込み案件(PP)として見積を出してクロージング活動するのです。そして、ライバルとの競争に競り勝って受注すれば「◎」となるのです。この一連のプロセスの始点が「気配」(SP)なのです。

実は、「気配」の段階は非常に夢が膨らむものなのです。この気配案件(SP)が多いほど、営業活動が楽しいのです。見積を出す段階、すなわち、PPからクロージングという過程は、ライバルとの戦いも加わるので精神的にはタフな状態なのです。どちらかと言うと β 波が出てイライラする状態なのです。ところが、SPの段階は構想の段階なので「ああしよう、こうしよう」とアイデアが出て夢が膨らむので α 波が出て爽快な状態なのです。PPからクロージングばかりでは、 β 波が蔓延するのでイライラして疲労感が積もるのですが、SP案件が多いと「案件にしがみつく」という状態ではなく、 α 波 $>$ β 波という状況になり「Enjoy&Fun」という状態になり、「オーラ」のようなものが出てるので商談も決まりやすくなるのです。

同じ考え方なのですが、「些事優先」という事が大切なのです。ささいな事をドンドンこなす事によって、よいリズムになって気分が乗って α 波が出て来るのです。この α 波の勢いが強い時に「難

しい案件」を考えると結構、面白いアイデアが浮かんだりしてβ波の要素を打ち消してくれるのです。ところが、大きな事に目が言って「些事」を後回しにしてクレームが来るという人が現実におられるのです。「後回し」という事は忘れる可能性が高いのです。ささいな事なのですが、依頼した側にとっては未処置ということは困った状態になるのです。こういうタイプの人には神経を使う必要があります。

前項でご紹介した「横になる」方法もこのようなちょっとした「やり方」なのですが、右掲のタナベ経営の「変革」という訓ですが、その中にもあるように「やり方」を変える事で変わって行くのです。ちょっとした事でも、毎日が楽しく仕事できるコツになっています。この記事を書くにも、頂いたPDFから必要な部分を切り抜いて、歪んでいる部分を調整するなどの工夫を凝らしながら、うまく調整できた時は「やったあー」と思いながら楽しんでます。また、お客様の資料をつくる時には、お客様が喜ばれる姿を想像しながら「工夫」を入れるようにしています。このように、「ゴール」をイメージしながら仕事をすることが重要であり、一日の終わりには「よかった事」に花まるをつける習慣で「不安」や「イライラ」を持ち越さないように心掛けています。皆様のご参考になればと思います。

【変革】

自分を変え
やり方を変え
リズムを変えよう

タナベ経営の訓

【まとめ】

1. 集中している時にはα波が出ている・集中できる工夫が必要
2. α波が出ている時は良い脳内ホルモンが分泌されて「疲れ」を感じなくなる
3. 「ゴール」をイメージできると作業能率が格段に向上する
4. 「横になる」というカンタンな方法でミッドα波、スローα波の状態を作り出す。
5. 「花まる主義」で「○」なことを多くして、よいリズムでオーラを出し成果という「◎」を導く

【AMIニュースのバックログは<http://www.web-ami.com/siryo.html> でご覧になれます！】