

## Neurofeedback Q&A

### 基本情報

#### ニューロフィードバックとは何ですか？

ニューロフィードバックは、脳波（EEG）をリアルタイムでモニタリングし、特定の脳波パターンをトレーニングすることで脳の機能を改善する技術です。クライアントは自身の脳波の変動を視覚的または聴覚的なフィードバックを通じて確認し、望ましい脳波パターンを強化することで、自己調整能力を向上させます。

### 効果と適用

#### どんな症状に有効ですか？

ニューロフィードバックは、以下のような症状に有効とされています：

- 注意欠陥・多動性障害（ADHD）
- 不安障害
- うつ病
- 睡眠障害
- 頭痛や偏頭痛
- 慢性的な痛み
- 創傷後ストレス障害（PTSD）
- 学習障害
- 自閉スペクトラム障害（ASD）
- 脳震盪（脳しんとう）
- 依存症（アルコール依存、薬物依存など）
- パフォーマンス向上（スポーツ選手、ミュージシャン、ビジネスパーソンなど）

### うつ病や不安にはどんな効果がありますか？

ニューロフィードバックはうつ病や不安障害の治療にも効果があり、以下のような効果が期待できます：

- 気分の安定：脳のバランスを整えることで、気分の波を軽減し、安定した気分を保つ手助けをします。
- 不安の軽減：リラックス状態を促進し、ストレスや不安を軽減するのに役立ちます。
- 睡眠の改善：良質な睡眠を促進し、うつ病や不安の症状を軽減することができます。
- 集中力と注意力の向上：脳の機能を改善することで、うつ病や不安による集中力や注意力の低下を改善します。

### 慢性的な痛みや事故の後遺症からくる慢性的な痛みにも、Neurofeedback は効果がありますか？

はい、**Neurofeedback** は慢性的な痛みや事故の後遺症からくる慢性的な痛みに対しても効果が期待できます。**Neurofeedback** は、痛みの信号を処理する脳の機能を調整し、脳の自己調整能力を高めることで、痛みの軽減をサポートします。特に、他のセラピーや薬物療法で十分な効果が得られなかった方に有効なことがあります。

### ニューロフィードバックは薬を使わない脳のトレーニングと聞きましたが、もう少し教えてくださいませんか？

はい、ニューロフィードバックは薬を使わない脳のトレーニングです。このアプローチは、脳波をリアルタイムでモニタリングし、それに基づいたフィードバックを提供することで、脳が自分自身を調整し、機能を改善する手助けをするものです。

薬を使わないということは、ニューロフィードバックでは化学物質や薬物による治療を行わず、自然な脳の学習プロセスを活用しているということです。脳はフィードバックを受け取り、その情報をもとに適応しようとしています。このプロセスは脳の自己調整能力を高め、持続的な変化を促します。

例えば、ADHD や不安、うつ病、睡眠障害、または PTSD などの症状を持つ人は、ニューロフィードバックを受けることで、薬物療法に頼ることなく脳の機能を改善することができます。

効果が現れるには一定の時間と回数が必要ですが、脳が自ら正しいパターンを学習するため、薬を使う必要がなく、長期的な持続効果が期待できます。

例えば、視力回復センターに行き、メガネやコンタクトに頼らず、視力を向上させるためのトレーニングを想像してみてください。同じように、脳も最新のテクノロジーを使ったトレーニングによって、薬を使わずに健康な脳波を取り戻し、さまざまな症状を改善するだけでなく、ライフスタイルそのものも向上していきます。

### ニューロフィードバックと EMDR はどう違うのですか？

A: ニューロフィードバックと EMDR は、どちらも脳に働きかける治療法ですが、アプローチや目的が異なります。

- ニューロフィードバックは、脳波 (EEG) をリアルタイムでモニタリングし、脳の活動をフィードバックとして提示することで、脳の自己調整能力を高める脳のトレーニングです。特に、不安、ストレス、注意欠陥、多動性障害 (ADHD)、慢性的な痛みなどの症状を軽減することに役立ちます。ニューロフィードバックは、**脳のパフォーマンスを改善し、神経系のバランスを整えることに焦点を当てています。**
- EMDR (眼球運動による脱感作と再処理療法) は、特にトラウマや PTSD (心的外傷後ストレス障害) の治療に効果的な心理療法です。EMDR は、眼球の左右の動きや他の二重刺激を用いて、過去のトラウマ体験に関連する感情や記憶を処理し、**精神的な回復を促進します。EMDR は、感情的な痛みや過去の出来事に対する反応を再処理し、心理的な癒しを目指します。**

### 完璧主義で白黒はっきりつけたい方なので、ストレスが溜まりやすいです。これも Neurofeedback が効くのでしょうか？

はい、完璧主義や白黒はっきりつけたい傾向がある方にも、ニューロフィードバックは効果的です。このような性格特性は、しばしばストレスの蓄積や過剰な自己要求につながりやすいですが、ニューロフィードバックは脳波のバランスを改善し、ストレスを軽減するのに役立ちます。

ニューロフィードバックは脳の自己調整を促すので、ストレス反応や過剰な緊張を和らげ、リラックスした状態で物事に取り組む能力を向上させることができます。これによ

り、完璧主義の傾向が引き起こす過剰なストレスや不安を軽減し、より柔軟な思考やストレスの管理がしやすくなります。

### 依存症にも効果がありますか？

はい、ニューロフィードバックは依存症の治療にも効果的であることが報告されています。アルコール依存症や薬物依存症など、依存症に関連する脳の不調和を整えることで、依存行動を減少させる手助けとなる場合があります。ニューロフィードバックを通じて、脳のバランスを改善し、ストレスやトリガーに対する反応をコントロールする能力を向上させることが期待できます。

### 音楽家やエグゼクティブにも使われていると聞きましたが、どんな効果があるのですか？

音楽家、アーティスト、クリエイティブ系のお仕事をしている人に対する効果

- 集中力と注意力の向上：演奏中の集中力を高め、複雑な楽譜や長時間の練習に対する注意力を維持するのに役立ちます。
- パフォーマンスの一貫性：緊張やプレッシャーを軽減し、コンサートや録音セッションで一貫した高いパフォーマンスを発揮するためのサポートをします。
- 創造性の強化：脳の特定の領域を活性化することで、即興演奏や作曲時の創造性を高める効果があります。
- ストレス管理：舞台裏でのストレスや不安を軽減し、リラックスした状態で演奏できるようにします。
- 音感とリズム感の向上：脳の音楽に関連する領域を強化し、音感やリズム感を向上させることができます。

### アーティスト・クリエイティブ系のお仕事に対する効果はありますか？

- 創造性とインスピレーションの向上：脳の創造的なプロセスを促進し、新しいアイデアやインスピレーションを得やすくします。
- ストレス管理とリラックス：クリエイティブな仕事には多くのプレッシャーが伴いますが、ストレスを軽減し、リラックスした状態で作業を進めるのを助けます。

## Sunny Counselling & Neurotherapy

- 集中力の強化：長時間の制作作業や集中を要するタスクに対して、注意力を維持しやすくなります。
- エモーショナルバランスの改善：感情の自己調整能力を向上させ、クリエイティブな仕事において安定したパフォーマンスを発揮できるようにします。
- パフォーマンスの向上：ライブパフォーマンスや展示会などで、一貫した高いパフォーマンスを維持するのをサポートします。

### エグゼクティブに対する効果

- 意思決定能力の向上：集中力と認知機能を高めることで、迅速かつ正確な意思決定を支援します。
- ストレス耐性の強化：仕事のプレッシャーやストレスを管理し、冷静な判断を下す能力を向上させます。
- 集中力と生産性の向上：注意散漫を減らし、重要なタスクに対する集中力を高めることで、生産性を向上させます。
- メンタルクリアリティ：思考の明晰さを高め、複雑な問題解決や戦略的思考をサポートします。
- エモーショナルインテリジェンス：感情の自己調整能力を向上させ、対人関係のスキルやリーダーシップを強化します。

## セッションと頻度

### ニューロフィードバックのセッションはどれくらいの頻度で行うべきですか？また、効果はどれくらい持続するのでしょうか？

ニューロフィードバックのセッション頻度は個人の症状や目標によりますが、一般的に効果を上げるためには、週に2回が推奨されます。これは「脳の筋トレ」と考えると良いでしょう。ピアノの練習や筋トレと同じで、一週間に一回練習するよりも二回行う方が効果が大きくなります。ピアノや筋トレは続けていく必要がありますが、ニューロフィードバックでは一度脳が新しいパターンを学び始めると、その効果は持続します。さらに、2、3ヶ月に一回のメンテナンスセッションを行うと効果が長続きします。効果の持続には、日常生活での健康的な習慣やストレス管理も重要です。自転車に例える

と、一度自転車の乗り方を覚えれば、何年も乗っていなくてもその技術は脳に記憶されているのと同じです。

トレーニングにより、強い脳に変わっていくので、考え方感じ方、決断の仕方など、今までの生き方のパターンが変わってくるので、自分の目的がより早く叶いやすくなります。

### どれくらい通えばいいのでしょうか？

個々の症状によってかなり変わりますが、まずは20回のセッションを受けることをお勧めします。多くのクライアントさんは、10回以内に効果を感じ始めています。複雑な症状の場合、もう少し長くかかることがあります。

### ニューロフィードバックのセッションは痛みを伴いますか？

いいえ、ニューロフィードバックは非侵襲的であり、痛みを伴いません。セッション中は、頭皮にセンサーを装着して脳波を測定しますが、痛みや不快感はありません。

### セッション中にどのようなことをしますか？

セッション中は、リラックスして椅子に座り、スクリーンを見たり音楽を聴いたりします。センサーが脳波を測定し、そのフィードバックをリアルタイムで受け取ります。フィードバックを通じて、望ましい脳波パターンを学習し、自己調整能力を高めます。

### ニューロフィードバックをした後、すごく眠くなりました。これってよくあることなのですか？

はい、これはよくあることです。ニューロフィードバックセッション後、脳がリラックスしたり、再調整される過程で眠気を感じる場合があります。これは一時的なものであり、通常は数時間以内に解消されます。もし眠気が長時間続く場合や他の不快な症状がある場合は、担当のセラピストに相談してください。

## 対象者と年齢

### ニューロフィードバックは誰でも受けられますか？

基本的には誰でも受けられますが、妊娠中の方や特定の健康状態にある方は、事前に相談してくださいませ。

### 何歳からニューロフィードバックを受けることができますか？

一般的には、ニューロフィードバックは6歳以上の子供から受けることが可能です。子供の発達段階や個別のニーズに応じて、最適なプランを立てることが重要なので、直接ご相談くださいませ。

### 薬と治療

#### 抗うつ剤を飲んでいますが、大丈夫でしょうか？

はい、ニューロフィードバックは抗うつ剤などの薬を飲んでいる方でも安全に行えます。しかし、薬の種類や状況によっては、事前に担当の医師やニューロフィードバックの専門家に相談することをお勧めします。ニューロフィードバックと薬物療法を併用することで、より効果的な結果が得られる場合があります。

#### 薬を飲まない治療法を探しています。ニューロフィードバックをすると、薬を飲まなくても治るのでしょうか？

ニューロフィードバックは、脳の自己調整能力を高めることで、特定の症状を改善する手助けになります。多くのクライアントは、ニューロフィードバックを続けることで、症状の改善や薬の減量が可能になることがあります。しかし、薬の服用を中止するかどうかについては、必ず担当の医師と相談してください。薬物療法を中止する前には、医師の監督のもとで計画的に行うことが重要です。

### 特定の質問

#### 子供時代、親からよく叱られたり、否定されたりしたので、自分の感情を出すことがなくなってしまいました。このことから自分が誰なのかだったり、自分の気持ちがわからなくなってしまいました。これもニューロフィードバックで治るのでしょうか？

ニューロフィードバックは、感情の自己調整や自己認識の向上に役立つことが知られています。幼少期からのネガティブな経験やトラウマによって生じた感情の抑圧や自己認識の欠如を改善する手助けとなる場合があります。ニューロフィードバックを通じて、脳のバランスを整え、感情の認識や表現能力を高めることで、自分自身をより深く理解し、自分の感情を健全に表現できるようになることが期待できます。ただし、ニューロフィードバックと併せて心理療法やカウンセリングも行うことで、より効果的な結果が得られることがあります。

鬱の状態はありません。ただ小さい頃から不安をよく感じています。カナダに来てからは、この不安感がとても強くなったような気がします。これらもニューロフィードバックで症状が楽になるのでしょうか？

はい、ニューロフィードバックは不安感の軽減にも効果があります。特に、ストレスや新しい環境に適応する際の不安感を軽減するのに役立ちます。ニューロフィードバックを通じて、脳のバランスを整え、リラックス状態を促進し、日常生活での不安を軽減することが期待できます。

ニューロフィードバックをする時、脳に電波のようなものが送られてくるのですか？

いいえ、ニューロフィードバックでは脳に電波や電気信号を送ることはありません。セッションでは、脳波（EEG）をリアルタイムで測定し、そのデータを基に視覚的や聴覚的なフィードバックを提供するだけです。脳の自己調整能力を高めるための非侵襲的な方法です。

プロスポーツ選手もニューロフィードバックをして整えていると聞きましたが、スポーツ選手に効果があるのですか？

はい、ニューロフィードバックはプロスポーツ選手にとって非常に効果的なトレーニング方法です。実際に、2006年のサッカーワールドカップで優勝したイタリア代表チームは、ニューロフィードバックをトレーニングに取り入れていました。選手たちは集中力や注意力の向上、ストレス管理、メンタルタフネスの強化に役立てたと報告されています。最近では、Netflixの番組「Quarterback」でも、ニューロフィードバックを使っている選手の姿が取り上げられています。特に、ミネソタ・バイキングスのクォーターバックであるカーク・カズンズが、彼のトレーニングルーチンの一環としてニューロフィードバックを使用しているシーンが紹介されています。この番組では、選手がどのように脳をトレーニングし、集中力や自己制御、反応時間の向上を図っているかが描かれています。

ニューロフィードバックは、選手が競技中に高いパフォーマンスを維持するための重要なツールとして利用されており、その効果が多くのトップアスリートによって実証されています。ニューロフィードバックの効果としては、以下のようなものがあります：

1. 集中力の向上：試合中に高い集中力を維持し、パフォーマンスを最大限に引き出すことができます。



2. ストレス管理：競技のプレッシャーや緊張を軽減し、冷静な判断をサポートします。
3. 反応速度の改善：瞬時の判断力を向上させ、プレイ中の素早い反応を可能にします。
4. メンタルリハビリテーション：怪我からの回復を助け、ポジティブな思考パターンを強化します。
5. パフォーマンスの一貫性：安定したパフォーマンスを発揮するために脳の機能を最適化します。

### 保険適用について

#### 保険は適応されますか？

会社の **Extended Benefit** でカウンセリング、**registered clinical counsellor** が適応される場合は適応されます。日本から海外留学保険、または現地の留学保険（Guard Me や TuGo に加入されている方は直接お問い合わせください。ただし、Emergency Travel 保険や MSP は適応されません。

#### 子供が ASD で政府のファンディングを受けています。ニューロフィードバックにも適用されますか？

政府のファンディングが適用されるかどうかは、地域やプログラムによりますが、ニューロフィードバックが適用されることがよくあります。直接お問い合わせください。