



MindSpa®
Personal Development System

By A/V Stim

Instruction and User Guide

マインドスパ 操作ガイド

パッケージ内容

マインドスバは以下の品で構成されています
パッケージを開封した時に、すべて同封されていることをご確認ください。

- マインドスバ本体
- オーディオイヤホン
- 多目的ゴーグル 2個（白色 LED & 青色 LED）
- キャリングケース
- 外部オーディオ接続コード
- パソコン接続用 USB ケーブル
- 操作ガイド

お使いになる前に特に気をつけること

マインドスバ使用による副作用などは知られておらず、ほぼすべての人が安全に使用できます。しかしながら、事前に医療またはヘルスケアの専門家の承諾や監視が必要とされるケースがまれにあります。

●薬物治療中、またはてんかん、脳損傷、精神的損傷、光過敏症、黄斑変性症など重度の病気にかかっている方。ペースメーカーを利用している方や心不整脈またはほかの心臓疾患を含む重大な肉体的状態の方々は、使用の前に医療専門家に相談をしてください。

●子どもや未成年者だけで利用するときは、事前に保護者の了解と監視のもとで使用してください。

●薬物やアルコールの影響下で利用しないでください。

●運転中や重機器などの装置を操作しながら利用しないでください。

●めまいや片頭痛、ひどい不安感などのマイナス反応があった場合は、使用をお止めください。

その他、なにか異常な症状が起こった場合は医療専門家にご相談ください。

A/V Stim LLC Neurotec Inc. は、医学的または精神医学的な疾患を治療および処置することを暗示したり主張したりするものではありません。マインドスバをはじめとする A/V Stim LLC Neurotec 社製品は医療機器として使用されるべきではありません。

目次

はじめに・・・4

脳波について・・・4

クイックスタートガイド・・・5

マインドスパの基本操作・・・5

マインドスパの取り扱いについて・・・5

マインドスパの機能・操作・・・6

プログラムモード・・・6

明るさと音量の調整・・・6

カウントダウンタイマー・・・6

残り時間表示・・・6

一時停止 / プログラム終了・・・6

ジェントル・オン・・・6

サウンド・・・6

自動電源オフ機能・・・6

電池残量表示・・・7

外部入力ジャック (Aux in)・・・7

A Cアダプター接続・・・7

アクティブ・シンク・モードを使う (ボイジャーエクセルCD対応)・・・7

マインドスパに追加プログラムをダウンロードすることも可能です・・・7

マインドスパの使い方・・・8

マインドスパの効果を最大限引き出す方法・・・8

プログレッシブ・リラクゼーション・プログラム・・・8

ステミュレーション・プログラム・・・8

ストレスを解消するには・・・8

集中力と注意力・・・9

睡眠や一般的なストレスについて・・・9

仮眠プロセス・・・9

睡眠と仮眠・・・9

プログラムの詳細・・・10

プログレッシブ・リラクゼーション・アルファ・トレーニング (アルファ波誘導)・・・10

プログレッシブ・ディープ・シータ・トレーニング (シータ波誘導)・・・10

ディープ・デルタ・ウェーブ・プログラム (デルタ波誘導)・・・11

コグニティブ・ステミュレーション・プログラム (ベータ波・活性化)・・・11

プリセットプログラム活用のためのアドバイス・・・11

多目的ゴーグルについて・・・12

多目的ゴーグルの利用・・・12

白色ゴーグルと青色ゴーグル・・・12

24 時間周期のバランス・・・12

よくある質問・・・14

保証について・・・15

免責条項・・・15

未成年者の購入・・・15

保証書・・・16

マインドスパには、本体、多目的ゴーグルとイヤホンが付いています。通常、目を閉じてリラックスできる姿勢で座るか、横になった姿勢で、平均22分～30分間使用します。

まぶたは薄いものなので、ゴーグルの点滅する光は、眼を閉じていても、まぶたを通して届きます。光は視神経を通り、電気的刺激として脳に伝わります。光の点滅とサウンドは、周波数同調現象により脳波誘導を生み出します。

光と音は、脳波活動にとっても強い影響力をもちます。脳は、一定のパターンで点滅する光をとっても心地よいと感じます。きれいにちらちら揺れるキャンドルや炎の光をじっと見つめてゆったりした気分になるのを想像してみてください。聴覚も同じような効果を表します。目を閉じて少しの間、

流れる小川が岸に打ち寄せる波の音を想像してみてください。それらは視覚的または聴覚的要因で、脳波がどれだけ影響を受けるのかを示す一般的な例です。

何年にも渡り心理学者たちと協力しながら、我々は効果的な脳波誘導の方法を研究してきました。マインドスパは、目標状態である理想的な脳波活動に誘導する光と音のパターンを作り出します。

マインドスパは、あなたの努力を全く必要としない受動システムです。ただ深く座り目を閉じ、ゆっくりと深い呼吸をしながらリラックスしているだけでいいのです。唯一していただきたいことは、邪魔の入らない場所と時間を選んでマインドスパを利用していただくことだけです。継続的に利用することが長期的な効果を得るポイントです。

脳波について

我々の脳は、主に4種類の脳波状態で働いています。

ベータ波は13～40Hzで測定されます。低く穏やかな振幅のベータは、通常思考したり肉体的に活動したりする時など、意識レベルの大部分が目覚めている状態です。高い振幅で早いベータ波は、一般的に不安やストレス、精神の過剰活動による動揺や不快感が高められた状態を示します。

マインドスパのリラクゼーション・プログラムは、わずか2～3週間でストレス状態のベータ波を著しく軽減することに役立ちます。多くの人が、即効の効果を体験したと報告しています。あなたはストレスを引き起こす状況に直面したとき、精神をコントロールする力を強めることで、内面の平穏を維持できるのです。逆にすぐに活性化する必要がありますが、なかなか集中する気になれない時、マインドスパはベータ状態に入るために刺激を与えるプログラムも用意しています。

アルファ波は8～13ヘルツで測定されます。これは外部に注意する意識と関連し、リラックスした状態を示します。アルファ波は、精神的若返り・学習能力活性・仕事・スポーツ・芸術などを含む生活のすべての領域と関連し、個人の能力を最大限に発揮するために利用されます。我々は軽い瞑想活動の間にアルファ状態に入ります。

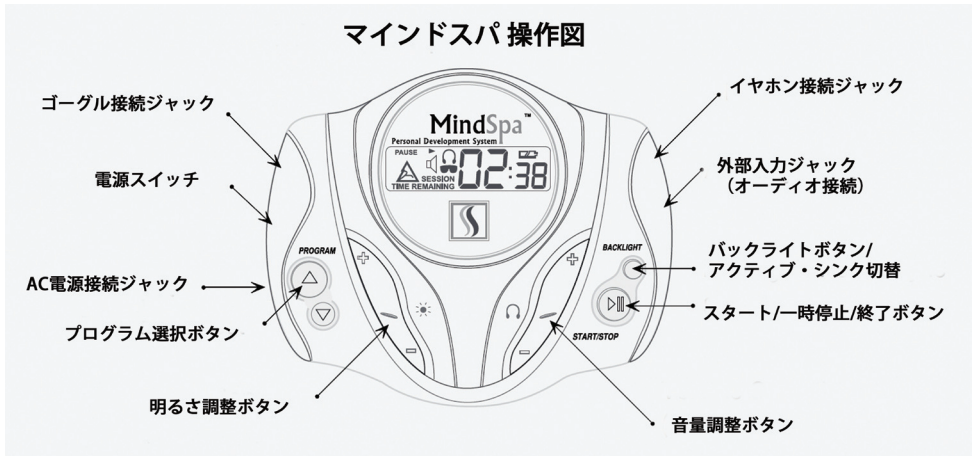
もしストレスや睡眠の問題を解消したいなら、マインドスパは素晴らしい受動的トレーニングを提供します。それはストレスを引き起こし、睡眠の問題となる内面的対話(雑念・想念)を静めるのに役立ちます。この対話を軽減することで、よい影響が与えられ、気分がよくなることでしょ

う。シータ波は4～8ヘルツで測定されます。これは自然に流れるような内面への深いリラックス状態を示します。深く進んだ瞑想状態でもあり、創作過程の中核でもあります。シータへの入口は、定期的にアルファ状態に入ることによって開かれます。通常の状態では数秒から2～3分の間、アルファ状態と同時にシータ状態に出たり入ったりするでしょう。

有名な発明家トーマス・エジソンは頻繁に昼寝をしていましたが、難しい問題に直面した時は特にその昼寝が役立つことに気づいていました。彼は水の入った鍋の上に鉄のボールを握ったまま座る方法を生み出しました。うたた寝すると、手の力が抜けてボールが落ち、目を覚まし、起きた状態と眠った状態のちょうど曖昧な思考状態に入ることができます。このようにして創造的なシータ状態に入ること、歴史を通して多くの偉大な人物たちが、今日我々が「パワーナップ」と呼ぶのと似た技術を利用していたのです。

デルタ波は約0.5～3ヘルツで測定されます。この状態は肉体的、そして深い精神の再生が行われる状態です。夢を見ない深い眠りの状態です。デルタ状態は自然の眠りのサイクルによって入ることができます。マインドスパは、より効果的にそのデルタ状態に到達するように導き、深いリラクゼーションに入る練習に役立ちます。

普段から利用することで、マインドスパはストレスを軽減し、深く質の良い眠りや、鋭い思考、最終的により質の高い生活に至るための、必要不可欠なツールになるでしょう。



マインドスパの基本操作

- 1) マインドスパを作動させるために、本体裏側にある電池ボックスに単4電池4本をセットします。電源スイッチは本体の左側にあります。
- 2) 多目的ゴーグルを「ゴーグル接続ジャック」に差し込みます。
- 3) 「イヤホン接続ジャック」にイヤホンを差し込みます。
- 4) 「プログラム選択ボタン」でプログラムを選択します。

リラックス・アルファ・トレーニング	No.1-6
ディープ・シータ・トレーニング	No.7-12
ディープ・デルタ・トレーニング	No.13-15
ステイムレーション・プログラム	No.16-18

- 5) 光の明るさを3～5に調節して、音量は1～3の間に設定しましょう。(明るさは「明るさ調整ボタン」で、音量は「音量調整ボタン」で調整。)
- 6) 邪魔が入らない場所で、居心地の良い姿勢で座るか、横になります。
- 7) 「スタートボタン」を押して、セッションをス

タートします。目を閉じてください。10秒のカウントダウンの後にプログラムが始まります。最初に、ゆっくりと深い深呼吸をすると、静かでリラックスした状態に入りやすくなるでしょう。身体が緊張している部分があれば、その緊張をゆっくり解き放ちましょう。

- 8) プログラムが始まったら、光と音を心地よいレベルに再調整できます。

最善の効果を得るには、最低でも週に数回の定期的な使用をお勧めします。

マインドスパの取り扱いについて

■多目的ゴーグル表面のシールについて

ゴーグルのシールは繰り返し貼り付けることが出来ます。目を開けて使用する場合は、シールを剥がして使用します。表面の保護のために、ご使用後はシールを貼りなおしてください。目を閉じて使用する場合は、シールを剥がさずそのままご使用になれます。

■セッションの途中で光の明るさや音量を調整するとノイズが発生します

数秒間でノイズは消えます。セッションを開始したら、早めに好みの明るさに調整して、その後はゆっくりとプログラムを体験するようにしましょう。



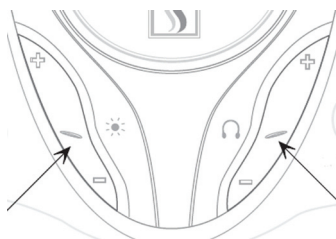
プログラムモード

プログラム番号は、電源スイッチを入れると表示されます。プログラムを選ぶには「プログラム選択ボタン」を押します。プログラムを始めるには「スタートボタン」を押してください。

明るさと音量の調整

ゴーグルの明るさと音量の調整は、1 から 16 のレベルで調整できます。ディスプレイに、小さいヘッドフォンまたはサングラスのマークが、レベル数値と一緒に表示されます。「明るさ調整ボタン」と「音量調整ボタン」で調節します。最初は、明るさと音量を低いレベルに合わせてからセッションを始め、慣れてきたら徐々に強くしてみましょう。強ければ効果が高いというわけではありません。心地よく感じるレベルに調節するのがポイントです。周りが明るい時や少々騒がしい場所で体験する時は、すこしだけ高いレベルに調整してみましょう。

注意：各ボタンをそのまま 1-2 秒押し続けたままにすると、自動的にレベルが上昇（又は下降）します。1 段階ずつレベルを変えたい時は、カチカチとボタンを繰り返し押しすることで、変更できます。

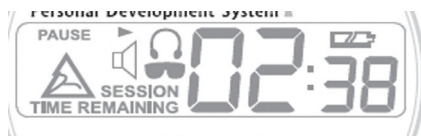


カウントダウンタイマー

「スタートボタン」を押すと、ディスプレイが 10 秒のカウントダウンを始めます。これは 10 秒間で心地よい姿勢になるための時間です。2 回ボタンを押すと 10 秒のカウントダウンが無効になり、プログラムが即座にスタートします。

残り時間表示

ディスプレイでプログラムの残り時間が、秒単位で表示します。ディスプレイ上の小さな矢印はプログラムが動いていることを示します。



一時停止 / プログラム終了

プログラム中に一時停止するには、「スタート / 一時停止 / 終了ボタン」を短く押します。もう一度押すとプログラムが再開します。2 秒間ボタンを押し続けるか、本体の電源を切るとプログラムは終了します。



ジェントル・オン

この機能は、音量と明るさを個人の心地よいレベルにするように、プログラムのスタート後 15 秒間で、レベルを徐々に上げていきます。この間、音量と明るさの調整はできません。15 秒後にレベルを調整してください。

サウンド

マインドスパ・プログラムは、適切な意識状態に入るために特別なサウンド効果を使っています。付属のイヤフォンだけでなく、高品質のヘッドフォンを使用することも出来ます。

自動電源オフ機能

電池を長持ちさせるために、本体を 5 分間使わないうままでいると自動的に電源が切れます。リセットするには、電源スイッチを再度入れなおしてく

ださい。最後に利用したプログラムがディスプレイに表示されます。

電池残量表示

電池が少なくなると、ディスプレイは徐々に薄くなり始め、電池の交換時期を示す電池アイコンがディスプレイに現れます。動作が不規則になり始めたら、電池を交換してください。

外部入力ジャック (Aux in)

音楽やリラクゼーションのための音源、学習教材・自己啓発用CDなどを接続して、一緒に活用するための機能です。付属の「オーディオ接続コード」を使って接続します。

オーディオ接続コードを「外部入力ジャック」につなぎます。もう一方の端をお持ちの音楽プレイヤーのヘッドホン・ジャックにつなぎます。プレイヤーのボリュームを小～中のレベルにし、プログラムと一緒に音楽プレイヤーをスタートします。スタートするとオーディオのマークが表示されます。

聴こうとする外部ソフトの長さを決め、ほぼ同じ長さのリラクゼーション・プログラムを選びましょう。マインドスパに内蔵されているサウンドと外部入力された音がミックスしてヘッドホンより聴こえます。他には、ヘッドホンを直接音楽プレイヤーにつないで、マインドスパのゴーグルだけを使用すると、内蔵パルス音なしで、光の点滅と外部音源だけの体験もできます。どちらの方法も効果的です。

ACアダプター接続

マインドスパは、電池1セットで毎日使っても数か月間作動します。しかしながら、ACアダプターを使うこともできます。7.5V 200 ミリアンペアの仕様に合うアダプターをご使用ください。仕様に合わない高いアンペアや高い電圧のアダプターは、絶対に利用しないでください。これは深刻な破損を引き起こし、保証も無効になります。(ACアダプターのオプション販売は未定です。)

アクティブ・シンク・モードを使う (ボイジャーエクセルCD対応)

マインドスパは、オーディオストロボ機能をサポートしています。音楽と連動した光の点滅信号を、特別に暗号化してコンパクトディスクに搭載したオーディオストロボ対応CD (ボイジャーエクセルCD) を接続すると、光と音のライトショーを楽しむことができます。



- 1) 本体の「バックライト・アクティブシンク切替ボタン」を数秒押し続けるとディスプレイに「AS」と表示されます。
- 2) 外部音楽プレイヤーを接続し、最大の4分の3くらいのボリュームにセットして、再生します。
- 3) CDプレイヤーを使う場合、音とび防止機能や低音ブーストを使わないようにしましょう。そうしないとプログラムが正しく作動しません。デジタルオーディオ・プレイヤーの場合はイコライザーをフラット設定にしましょう。
- 4) 光の調節は光の明るさボタンを使います。10又はそれ以上のレベルでスタートしましょう。
- 5) アクティブシンク機能を始めるときは心地の良いボリュームに合わせましょう。

注意：このモードは自動電源オフ機能を無効にします。プログラムを終えたら手で電源を落とすようにしてください。

※対応CDについては、スタイル21のホームページをご覧ください。

マインドスパに追加プログラムをダウンロードすることも可能です

マインドスパに追加のプログラムをホームページよりダウンロードできます。さらにソフトウェアを使って独自のプログラムを作成することもできます。(日本向けに準備が整い次第、詳細情報をホームページで紹介する予定です)

邪魔されない場所で椅子に座るか、横になりましょう。セッションの間は自由に考えを思い浮かばせましょう。こうすると深くリラックスすることができます。

スタートして数分経った後には、心が静まり集中した状態になります。心を自由にして楽しんでください！

軽く眠ったような状態になるのは、自然なマインドスパのプロセスの一部です。

マインドスパは、取り扱い説明に従って使用する限り、ほとんどの方にとって安全です。しかし使用する前に「お使いになる前に気をつけること」と「免責事項」を必ず読んでください。お子さんの場合は、大人の監視の下でご使用ください。

マインドスパの効果を最大限引き出す方法

マインドスパの効果を最大限に引き出すためには、十分な栄養と睡眠をとることが不可欠です。

このシステムは、簡単に著しい結果が得られるようにデザインされています。一般的には、リラクゼーション・プログラムを順番に始めるのが最善です。ライト&サウンドマシンを初めて体験する方は、プログラム1を最初に使って慣れるようにしてください。

慣れてきたら、様々なリラクゼーション・プログラムを好きな順番で試すのは、あなたの自由です。マインドスパの本当の強みは、特に決まった方法で使わなくても効果を得られるところです。

リラクゼーション・プログラムは、一日に一度使うことも、一日に数回使うこともできます。また一週間に3～4回使うこともできます。すでに述べたように、成功の鍵は定期的に繰り返し使うことで効果が蓄積されるようにすることです。

プログレッシブ・リラクゼーション・プログラム

プログレッシブ・リラクゼーション・プログラムをNo.1～15まで順番に使うことによって、段階的にリラクゼーションの状態を深めることができます。この方法を行うかどうかは、あなたの自由です。

各プログラムは、その前のプログラムより深いリラクセス誘導、または時間的に長くなるように、順番に並べられています。自分のペースで先に進むようにしてください。

この方法に従って決まった順番で使ったり、好きな順番で使ったりすることによって、しばらくすると経験的に特定のプログラムを気に入ったり、自分に合った特定の順番が分かるようになります。

スティミュレーション・プログラム

スティミュレーション・プログラムは、すぐに集中力を高めるのに便利です。プログラム16-18は日中に使うことをおすすめします。夜に使うと刺激的すぎるので眠れなくなる可能性があります。ほとんどの場合、リラクゼーション・プログラムを使えば十分な効果が得られます。

ストレスを解消するには

ストレスを受けると私たちの呼吸は浅くなり、肺の上の方で呼吸するようになります。セッションを始めたら、深く完全な呼吸をするようにして横隔膜が動くのを感じるようにしましょう。

この呼吸の仕方を練習するには、手をおなかの上に置いてください。ゆっくり深く息を吸って三つ数えてから、息をゆっくり完全に吐きます。しばらくしてからまた同じプロセスを繰り返します。この方法に慣れると、自動的にこのリズムで呼吸できるようになり、日々の生活の中で、この呼吸をしていることに気づくでしょう。

また、他にも簡単で効果的な方法としては、筋肉を意識するものがあります。顔の筋肉をリラックスさせ、胴体や背中中の筋肉なども部分ごとにひとつずつリラックスさせます。頭からはじめて足のほうへ全身をリラックスさせます。

リラクゼーションの呼吸をしながら、体の状態を意識して緊張している部分がないか確認します。何か心配事があってもほんの数分だけ心を自由にしてください。これは驚くほど簡単で効果的なテクニックです。

集中力と注意力

集中力や注意力の一般的な問題をサポートするための Dr. オルムステッド・プログラムを我々のウェブサイトからダウンロードして、仕様書に沿って使用してください。Dr. オルムステッドの研究で、彼女のプログラムは子供から大人までの集中力や注意力の一般的な問題改善に効果的であると実証されています。(現在、米国メーカーサイト上で公開。後日、日本のサイトでも公開予定)

睡眠や一般的なストレスについて

眠れるようにリラックスするためには、マインドスパ・プログレッシブ・リラクセーション・プログラムを定期的に4~8週間使い続けることをおすすめします。

睡眠不足や睡眠の問題には、いくつかの原因があります。ここでは主な原因に集中しますが、一般的には仕事や学校、人間関係、お金などでしょう。外に現れた症状ではなく、その奥にある原因に対応するのがマインドスパです。ストレスは、夜になると過度に活動的な心の状態として現われ、ベータ波が高くなります。言い換えると、頭の中で行われる会話(雑念)によって、十分な睡眠がとれなくなるのです。

つまりマインドスパを使い、ストレスを減らすようにすると、特に夜に行われる心の中の会話のボリュームや勢いを弱めることになるのです。マインドスパのユーザーから、数多くのポジティブな報告を得ています。何年も浅い睡眠に苦しんだ人たちから、そういう報告を受けるのはとてもうれしいことです。

次頁のチャートは、プログラムの長さ、プログラムの始まりと真ん中と一番深いレベルにマインドスパが誘導する周波数の詳細です。注意していただきたいのは、周波数は必ずしも直接あなたの脳波と同じではないということです。深い状態に心を誘導するためのトレーニングには時間が必要です。

仮眠プロセス

マインドスパでよく使われるのがパワーナップという使い方です。日中の仮眠は、健康増進、精神的敏捷性、創造性、集中力増加を促進させ、

ビジネスマンや学生の効率、精度、生産性を高める、とても生産的な時間の使い方であるという科学的証拠が急激に増えています。ある最近の日本の研究は、日中の仮眠が学生のテストスコアを著しく向上させたことを示しました。

多くの健康上の利益に加えて、仮眠は総合的にパフォーマンスに良い影響をもちます。日々の大切な習慣のひとつとしてマインドスパを利用した仮眠をすることをお勧めします。

睡眠と仮眠

マインドスパを利用しながら仮眠を取る過程は、睡眠とは異なります。睡眠は、主に深い夢も見ない睡眠(ノンレム睡眠)から浅い睡眠(レム睡眠)の90分の周期的なパターンで記憶の整理をします。仮眠は、主に比較的短い時間の眠っているような状態で意識のふちに留り脳機能を高めます。睡眠と仮眠は両方とも脳の情報処理と学習を促進することに役立ちます。

パワーナップは、エネルギーと生産性を増す20分から40分の再生の時間であり、ストレスや不安感を軽減します。その効果は、短期的そして長期的利益のために、定期的実施されたとき累積されます。最近NASAの疲労対策プログラムによる研究で、短い仮眠を取ったパイロットが集中力を54%、パフォーマンスを34%まで改善したとわかっています。

パワーナップに最適な時間は、午後の早い時間か中頃に普段経験するエネルギーが下がったと感じるときです。一般的に日中または夕方早い時間に1度パワーナップを取るのが大変効果的です。

マインドスパの初期プログラムは、基本的な設計のセッションが搭載されています。そのためどなたでも安心して体験することができ、レベルに合わせたリラクセス誘導が可能となっています。パソコンと接続することで、内蔵プログラムを入れ替えたり、オリジナルセッションの制作も可能です。詳しい情報は、Web サイト「スタイル 21」 (<http://style21.co.jp/>) をご覧ください。

プログレッシブ・リラクセーション・アルファ・トレーニング (アルファ波誘導)

軽いリラクセス、気分転換、ストレス解消、視覚化、能力アップや集中などに

プログラム 1-6

番号	名前	時間 (分)	開始レート (Hz)	中間レート (Hz)	目標レート (Hz)
1	アルファ 1	22	12.5	9.0	8.0
2	アルファ 2	25	12.5	8.6	8.6
3	アルファ 3	27	13.5	8.8	7.83
4	アルファ 4	30	14.0	8.2	6.8
5	アルファ 5	34	14.5	7.4	7.2
6	アルファ 6	45	12.0	7.2	7.0

リラクセスと関連している「アルファ波」に誘導するためのセッショングループです。開始レートの高アルファ領域から目標レートの低アルファ波領域まで誘導します。ちょっと軽くリラクセスをしたい時、帰宅時にまずストレス解消したい時などに良いでしょう。眠りまで誘導されにくいので、セッション終了後に、次の行動に移りやすいです。学習や仕事の集中力アップには、S1 が使いやすいでしょう。

プログレッシブ・ディープ・シータ・トレーニング (シータ波誘導)

深いリラクセス、瞑想、創造性、高速学習、メンタルトレーニング、ひらめきなど

プログラム 7-12

番号	名前	時間 (分)	開始レート (Hz)	中間レート (Hz)	目標レート (Hz)
7	シータ 1	23	14.0	6.1	5.7
8	シータ 2	30	13.0	5.5	8.1/5.1
9	シータ 3	41	13.0	7.83	7.83/4.7
10	シータ 4	25	11.0	5.6	7.0/3.9
11	シータ 5	33	10.0	4.5	4.1
12	シータ 6	60	11.0	5.6	7.0/3.6

記憶力、イメージ力、ひらめきなどに関係するシータ波領域に誘導します。深いリラクセス状態を感じるでしょう。上手にセッション誘導に同調できた時は、まどろみ状態のような感覚を体験するかもしれません。高速学習にも利用される脳波状態です。例えば語学ソフトなどを外部接続で体験中に一緒に流すようにすると、記憶力強化が期待できます。スポーツ選手のメンタルトレーニングでは、五感でトレーニングする「イメージング」に適したセッションです。

ディープ・デルタ・プログラム（デルタ波誘導）

睡眠誘導、疲労回復などに

プログラム 13-15

番号	名前	時間（分）	開始レート（Hz）	中間レート（Hz）	目標レート（Hz）
13	デルタ 1	38	9.7	6.1	3.5
14	デルタ 2	55	8.9	6.0	3.0
15	デルタ 3	69	9.0	5.1	2.5

夜寝る前に使用するデルタ波誘導セッションです。睡眠誘導には、光・音のボリュームを弱めにして、ゆっくりとした刺激に心身を任せましょう。デルタ波は、長年修行を積んだ高僧が瞑想中に発生した脳波としても知られています。このセッションで瞑想に挑戦したい人は、眠りに入らないように姿勢を正して体験すると良いでしょう。

コグニティブ・スティミュレーション・プログラム（ベータ波・活性化）

活性化、外界に対する集中力アップ、シャキッとしたい時などに

プログラム 16-18

番号	名前	時間（分）	開始レート（Hz）	中間レート（Hz）	目標レート（Hz）
16	急速活性	11	15	21	15
17	フォーカス	21	15.5	15.5	7.83
18	集中	36	12	18	8.0

日中、意識をシャキッとしたい時に体験できる、刺激の強いセッションです。夜寝る前に体験するには、少し刺激が強すぎるので、気をつけましょう。朝、しっかり目覚めたい時には S16 が良いでしょう。

S3、S9、S17 などで使用されている 7.83Hz は、シューマンリゾナンス（シューマン共振周波数）として知られています。地球の地表と電離層の間で共振している周波数で、ちょうど低アルファ～シータ波に位置するため「地球の脳波」などと呼ばれることもあります。我々人類をはじめ、地表のすべての生物は、この共振周波数の影響を受けているため、研究者の間でも注目されています。7.83 Hz のセッションによって、地球との一体感や深いリラックス体験が多数報告されています。

プリセットプログラム活用のためのアドバイス

マインドスパの内蔵 18 プログラムは、目的がはっきり分かるように、基本的なプログラム内容になっています。これは、従来のブレインマシンのように、多様な目的のプログラムを搭載すると、結果的にユーザーはどれを選んだら良いのか迷ってしまう問題为了避免のためです。

No.1-15 のプログラッシュ・リラクゼーション・プログラムは、その前のプログラムより深く、少しだけ時間が長くなるように設計されています。例えば、8 番目のプログラムは、7 番目よりも長く深いプログラムです。このプログラムを活用することで、非常に少ない労力で肯定的な結果を得ることが出来ます。最初に 1 - 6 番のプログラムの中から一つを選んで体験を始めると良いでしょう。そして 1 - 3 週間ほど続けてから、より深いレベ

ルのプログラムに進んでいくことが出来ます。成功への鍵は、ある特別プログラムをその都度使うことではなく、基本的なプログラムを継続して使用することです。例えば、3 番のプログラムを好きなユーザーは、それを繰り返し使用するでしょう。そしてその人が求めていた結果を得ることになります。ある特定の目的のためのプログラムが正しいか間違っているかということではなく、それをいかに継続するかということが重要なのです。

No.16-18 のプログラムは、少し刺激的なプログラムです。プログラム設計者オルムステッド博士のプログラムの中では強い方ですが、集中や注意力に関する問題を抱えている人にとって、有効なプログラムです。

マインドスパは現在、優れた効果を提供するための最新の聴覚・視覚技術を採用しています。我々独自の左右 12ヶ所から光を放つゴーグル設計は約 20 年に及ぶ経験の集大成です。この多目的ゴーグルは、有名かつ国際的に認められている大学での調査およびテストを経て開発されました。多目的ゴーグルは学習、ストレス軽減、集中力増進、パフォーマンス強化、パワーナップに効果的なツールです。

多目的ゴーグルの利用

多目的ゴーグルは、目を開けたままでも閉じていても使用可能です。目を閉じた使用が一般的です。効果を最も高めるには、弱い間接照明の環境で利用することをお勧めします。

読んだものを記憶する力を上げたり、集中力を高めたりすることを学生たちに対して研究を行い、目を開けたままの刺激プログラムを開発しました。また、パフォーマンスを高める分野では、多くの優秀なプロ運動選手で研究をしました。

目を開けたままの使用は、肉体的な動きが最小限になっているときに効果があります。例えば視覚的運動・学習・音楽・芸術・本の丸暗記などの創造的な作業です。

白色ゴーグルと青色ゴーグル

白色 LED ゴーグルは、日常的に使用するように設計されています。超高輝度フルスペクトラム LED は優れた結果をお届けします。普段は、白色ゴーグルをご使用になるのをお勧めします。

青色ゴーグルは、催眠やリラクゼーションなどの CD との使用に適しています。また明るい光に敏感な方が、優しい刺激で体験したい時にもお勧めします。

さらに最近の研究では、青色光の周波数は、季節性情動障害 (SAD) や時差ぼけ、睡眠のために有効であることが解明されてきました。詳しい情報は、「24 時間周期のバランス」を参照してください。

多目的ゴーグルの取り扱い

乱暴に扱ったり、誤って使用したりすると多目的ゴーグルは壊れてしまいます。使用する際には大切に扱ってください。レンズを傷つけないように保管してください。時々めがねクリーナーや清潔で柔らかい布を少しだけ濡らして、レンズをやさしく拭いてください。

視覚刺激グラスの耳にかかる部分は調整可能です。内側の部分をしっかり押さえてゆっくり引く、または押してください。着け心地がよいように調整します。もし必要ならばゴーグルのつるのねじを軽く締めてください。

体内時計

光は、人間の体内時計を調整する強力な手段です。24 時間周期は、体内時計として 1 日の自然な明るさ / 暗さのサイクルで起こる生物的变化をコントロールします。

概日リズムを作り出す中枢である視交叉上核 (SCN) は、我々の体内時計の中枢プロセスシステムとして活動します。光は視神経を伝ってシグナルを送り出す網膜を刺激して、脳の SCN を含むいくつかのエリアに働きかけます。

光が存在するなかで、または光が足りない状況下で、SCN からのシグナルは松果腺を含む脳のさまざまな部分を通りま

す。松果腺はホルモン「メラトニン」生成のコントロールを担っています。

メラトニンは眠りを誘うホルモンです。メラトニンレベルは、通常光がないところで増加します。メラトニンは眠気を誘い、気分を変化させる役割をします。さらに詳しく知りたい場合は、専門書などで独自に学習されることをお勧めします。

網膜と体内時計

現在、網膜は見える光のスペクトルに反応する 3 種類の光受容体を含むことがわかっています。見える光は約 370 ナノメ

ートルから730ナノメートルの幅があります。それらの光受容体は、桿体と錐体、そして最近発見された明るさ/暗さの受容体で構成されています。

桿体は、一番多い受容体で光に一番敏感です。しかし、色には敏感ではありません。網膜は約1億1千万から1億2千5百万の桿体を持っています。それらは主に弱い光の見え方を担っています。桿体は青い範囲で最大になり、赤い光にはほとんど反応しません。暗順応受容体システムとして知られ、波長感度のピークは507ナノメートルで、緑または青緑の色の範囲でピークになります。

錐体は、色に敏感で主に赤と青と緑の錐体に分けられます。網膜の中には約650万の錐体があり、約64%の赤に反応する錐体、32%の緑の錐体、そして2%の青の錐体に分けられます。青の錐体は赤や緑の錐体より光に敏感です。錐体は明所受容システムとして知られる高解像度視の役割を担います。錐体は青いスペクトルで波長感度が555ナノメートルでピークになります。

メラノプシン受容体は、明るさ/暗さの受容体とも言われ、狭い青い波長スペクトルに敏感に反応し、つい最近発見されました。昔からあるとされる視覚のために使われる桿体と錐体受容体から独立しており、視覚システムの一部ではありません。それらは目が閉じているときや眠っている間でさえ機能しています。この神経細胞受容体が特別な目的のために進化したのは、空の青さが原因だろうと説明されています。

それらの受容体は、肉体の24時間周期のリズムを主にメラトニン分泌を通して調整します。特定の周波数帯にさらされると、メラトニンの生成は数時間抑えられます。

メラトニンの活動スペクトル

太陽自然光の一部で446から483ナノメートル波長の狭い青い短波長光は、メラトニンの活動スペクトルです。研究者たちは最近、この特定の青い波長がメラトニンの抑制を通して体内時計を調整、リセットする主な役割をしていることを発見しました。これは澄んだ青い空の波長でもあります。

約460から470ナノメートルは、メラトニンを抑制する光の波長の帯域です。マインドスバの青色ゴーグルは、この周波数帯のピークから数ナノメートル以内に調整されています。こうすることで、体内時計をリセットするために、とても効果的な光を作り出します。

24時間周期リズムの障害

24時間周期リズムの障害は、大抵は環境光の影響と生活活動の突然の変化や極端な変化と関係しています。例えば、24時間周期障害は地理的位置の変化（時差ぼけ）、高齢化、夜の活動（夜間シフト就労）と関連していることが知られています。

もうひとつの一般的な24時間周期障害のタイプは、季節性情動障害(SAD)といえます。それは日中の光が減少する冬の間の無気力やうつのような症状に特徴付けられます。光からの影響が減少するため、メラトニンの生成が目覚めている間

も続きます。

時差ぼけのような症状は、夜働く人やシフト就労者の間で一般的です。シフトワークのスケジュールは、太陽のような眼目を調整する力強い合図と反目してしまうので、彼らはよく仕事の間にどうしようもなく眠くなったり、不眠症になったり、眠ろうとすると問題が出てくるようになります。

シフト就労者は、心臓病や消化器障害、情緒的・感情的問題など睡眠問題に関するすべての危険が増加します。職場の事故の数や深刻さは、夜のシフトの間に増す傾向もあります。最近の研究では、職場で特定の青い光を浴びること、シフトの変更を最小限にすること、仮眠の時間をスケジュールングすることによって、シフト労働に関連する疲労を減らすことが可能であると提案しています。

太陽光は、セロトニン生成の増加という肉体的変化も引き起こします。セロトニンの神経伝達物質生成は、人間が太陽光にさらされたときに増加します。セロトニンのレベルの低さは、うつや感情の起伏と関連性があります。マインドスバを利用することと同様に、健康やバランスのとれた生活のために、毎日できる限り日光にあたることは大切です。これは光のレベルが弱い冬の間は、さらに必要になります。

24時間周期バランスのための青色ゴーグルの使用

一般的な健康とバランスのためには、青色ゴーグルを使ったセッションを、毎朝目覚めの後45分から60分間体験することが望ましいのですが、最低でも30分間の利用をお勧めします。この青色ゴーグルは、この体内時計調整のために利用する場合、目を開けたままで利用でき、目を閉じて使用しても効果的です。季節や場所が大切な役割を果たすので、もし自然光を少ししか受けていないようなら、24時間周期を維持するためにさらに頻繁に利用してください。

一般的な睡眠に関する問題や、冬のウツ状態の場合は、青色ゴーグルのセッションを毎朝使用してください。

もしあまりに早い時間から眠り込んでしまう場合は、少し遅い午後か夕方早めに利用してください。寝る3時間から4時間前です。

長期的な効果のためには、少なくとも1ヶ月、最も良いのは3〜4ヶ月の継続利用をしてください。ウツのような医学的または精神的症状がある場合、使用前に専門家に相談することをお勧めします。

Q: バッテリーのマークが表示され本体が動作を停止した場合、または表示が不鮮明になり明らかにきちんと動作していない場合は？

A: これは電池がなくなっていることを示しています。新しい単4アルカリ電池と取り替えてください。

Q: スイッチを入れても動きません。

A: もし機械が機能しない場合、電池を出して入れ直してみてください。電池がきちんと入っているかももう一度確認してください。それでも本体が動かない場合、新しい電池に取り替えてみてください。多くの場合、これで問題は解決します。

Q: 光や音がきちんと機能しない場合は？

A: 接続部を確認し、しっかりと本体に差し込まれているか確認してください。場合によっては、当初ジャックが少し固いことがあり、少し強めに押す必要があります。また、それぞれのプラグを正しい接続部に入れているかも確認してください。

Q: イヤホンから大きなクリック音が聞こえたら？

A: 正しい接続部にイヤホンが接続されているか確かめてください。間違った接続部にゴーグルやイヤホンがつながれていても壊れないようになっています。

Q: プログラムの最中に目を開いたら害がありますか？

A: ライトが点滅している間に目を開けたとしても何も害はありません。小さなフラッシュライトと比べても全体的に明るさはとても低いです。

Q: まぶたがびくびく動くのはなぜですか。

A: 神経が強すぎる光のレベルに反応しています。心地よい設定にするために、光の明るさを下げてください。

Q: セッションの間、座っているか横になっているかどちらが良い使い方でしょうか。

A: どちらでもかまいません。大切なのは、あなたが心地の良い姿勢になることです。プログラムを始める前に、少しの間落ち着く時間を取ってください。足や腕を組まないで、ゆったりした姿勢に

なります。筋肉の緊張が軽減するはずですよ。

Q: 寝転がっていてもいいのでしょうか。寝てしまったらどうなりますか？

A: 居心地が良いと思える姿勢になってください。最大の効果は、リラックスしていながら、意識のある状態で得られます。軽い眠りに落ちた場合でも効果は得られます。時々深いリラックス状態は、眠っている状態のように感じます。しかしもしプログラムの終わりに意識のある状態だったら、普通の眠りの状態よりもとても深く、静かな状態にいます。プログラムが終わった後、長時間眠ってしまっていたら、それは睡眠不足の状態であり、日常生活のリズムを調整する必要がある可能性を示しています。

Q: 本体を誤って濡らしてしまった場合どうしたらいいですか。

A: 本体は、決して濡らさないように気をつけて取り扱ってください。万が一濡らしてしまった場合、以下の方法で解決できる場合があります。本体の電源スイッチを入れしないでください。バッテリーカバーをはずして、すぐにバッテリーを取り出します。内部の水分を取り除くために、軽く本体を振ってください。そしてやや温かい場所に（柔らかな日差しの日向、ストーブのそばなど）、本体を置いてください。1時間から2時間または必要に応じてそれ以上、本体の中の水分を蒸発させるためにそのままにしておきます。以上の方法で、解決できるかもしれません。濡れたときに本体がショートしなかったからといって大丈夫だと思いつままないでください。本体を濡らした故障は、保証の対象外となります。

保証について

マインドスバは購入の日から1年間の無料保障期間を設けています。保証書への販売店印の捺印、または購入したレシートを保管してください。修理や交換のすべての保証には購入の証明が必要になります。

修理の必要が生じた場合は、まず販売店が発売元にご連絡ください。状況を伺ってから、修理等の対応についてのご案内をいたします。

保証の責任範囲は、製造元の判断により、製品の修理・交換にのみ限られます。発売元は無料で修理または交換を行います。ただし、輸送費は購入者負担となります。

※ゴーグル、イヤホン、付属の接続コードは消耗品です。経年使用による不具合の場合は、オプション品をご購入ください。

保証期間内でも以下の場合には有償修理となります。

- お買い上げ後のお取り扱いが不適當のために生じた故障・損傷
- 誤用、乱用お取り扱い不注意による故障・損傷
- 規格外の AC アダプター使用による故障・損傷
- 火災、地震、水害、落雷、その他天災地変及び異常電圧による故障・損傷
- 保証書の提示がない場合、及びお買い上げ日、販売店名の記入、又はレシートなどの購入証明がない場合、あるいは字句を書き換えられた場合

免責事項

購入者は以下を理解する

- * マインドスバの技術は個人の発達を目的とするものである。
- * マインドスバはそれ以外を主張するものではない。
- * 使用者は各個人それぞれの身体的または感情的体質において個人差があるため、A/V Stim, LLC & NeuroTech, Inc はどのような物品や使用が適当かは予測することはできない。
- * てんかん、幻覚、頭部のけが、または精神的問題のある人は医師との相談なしにマインドスバを使用すべきではない。
- * マインドスバは保護者の相談や監察なしに未成年による使用はされるべきではない。

A/V Stim, LLC & NeuroTech またはその支店、その社員や販売代理店は、購入者またはその他の人がマインドスバ製品を使用することにより、いかなる性質のどのような現象が発生しても、責任を負うものではないということを購入者は理解しています。製品購入にあたり、購入者自身またはその他の人が製品を使用する場合に関連するすべてのリスクの責任は購入者が負います。購入者は他者によって製品を使用されることに関連するすべてのリスクを理解しその責任を負うものとします。

未成年者の購入

購入者は法的に認められた成人であり、法的な理解力があり、ここに記載されている項目に同意し、それらの項目は契約上の同意であり、単なる説明ではないということを理解していること。また製品の使用ガイドを購入者はすでに完全に読み終えたかまたはマインドスバの使用前に読み終わっていること。

未成年者が購入する場合は、保護者の同意を得ているものとする。また未成年者がマインドスバを使用する場合は、保護者の監督の下で行うものとし、保護者が使用における責任を負うものとする。

保証書

ご購入日	年 月 日
ご購入者名(フリガナ)	()
ご住所	〒 -
電話番号	
メールアドレス	@
お買い上げ店	

輸入・販売

株式会社エムエムエイト

193-0834

東京都八王子市東浅川町 917-4-101

050-1391-2482

<http://style21.co.jp/> (Web サイトスタイル 21)