

The book cover features a light gray background adorned with several pink roses of various shades and sizes, some with green leaves. A white, ornate, scrollwork-style frame encloses the central text. The title is written in large, bold, black Japanese characters.

# 美人脳の 休日

『累計10000人以上』の  
脳に触れてきた  
瞑想シータのスペシャリストが  
教える

輝く女性には秘密があった  
脳をシータ波にする美しすぎる休日

*Yanoshiro Kazuhiro*  
箭代 和弘

美人脳の休日

箭代 和弘(kazuhiro yanoshiro)

まえがき

1章 容姿に意識と時間をかけている女性

- 不自然な表情を生み出す化粧のワケ
- ヘアスタイルと内面美との関係性
- 細身の身体を手に入れることで美しくなれる？

2章 内面に意識と時間をかけている女性

- 内面美が本当の幸せを手に入れる
- 自分の周りに素敵な人が集まってくる方法
- 内面美を作り上げる食事と脳の関係性

3章 美人脳を作る（脳波をシータ波にする）

- 若々しさを手に入れられるシータ波脳
- シータ波脳で得られる効果
- 左脳の休止状態をつくり出すシータ波
- シータ波脳をつくり出す方法

4章 休日は瞑想シータ脳を美しく

- 休日と脳の関係
- 美人脳の休日
- もうひとつの休日シータ・デート

あとがき

まえがき

「美人脳の休日」とは脳をシータ波にする休日の過ごし方を意味します。  
そんな視点から読み進めて頂けると、より深く、ご理解いただけると思います。

それではドキドキ・ワクワクしながら読み進めてみてください。

日頃から、仕事、プライベートなど何でも一生懸命頑張っている女性はとても素敵です。

そんな中、雑誌の特集や売れている本にも、自分を磨くための内容が溢れています。

ネットの情報も、美容、健康ネタつきません。

多くの女性が、年齢を重ね、いつまでも綺麗で素敵でいたいという思いを胸に、

日頃から自分磨きに精を出して頑張っています。

では、年を重ねても素敵だなと感じる女性はどんな方でしょうか？

見た目は派手で綺麗だけれど、近寄りがたく、愚痴を言ったり、横柄態度をする女性と、

シワはあるけれど笑顔が温かくどんな方にも優しく、

愛情深い女性のどちらを素敵とあなたは感じるのでしょうか？

きっとほとんどの人が、後者の女性を素敵だなと思い憧れると思います。

年齢を重ねていくにつれて、周りから見て良い印象を感じない、前者のような女性は、  
なぜそのようになってしまうのでしょうか？

それは、歳相応なビジュアルが表現できていないと、

年齢を重ねるたびに、肉体的なところはどうしても衰えてきてしまうからです。

年齢を重ねているにも関わらず、

肉体的な若さを表現しようとしてしまうと、

どうしても、感じる側からすると、  
違和感というギャップを認識してしまうということがあるからです。

一方、年齢を重ねても素敵だなあと感じる女性はのでしょうか。

年齢を重ねても魅力的に感じる女性は、

肉体的なビジュアルをカバーしようとするのではなく、

年齢を重ねた肉体を生かすようにビジュアル化しているのです。

後者のように誰もが素敵だなあと憧れる女性は、歳相応なファッション、

メイク、立ち振る舞いが違和感なく表現できている女性です。

そして、自分の外見よりも内面を磨くことに意識を向けているので、

違和感のない内面から沸き起こる笑顔が自然とでき、見た目も素敵に見えてきます。

常に、内面に矢印を向ける事で、

自分の内観を意識できるため、

ニュートラルで穏やかな心で過ごすことができます。

このような女性と、一緒に過ごしていると、

とても癒され幸せを感じることができ、

周りには安心感を与え、誰からも親しみを感じられていきます。

また、このような女性は、一瞬にしてその場の空気を良いエネルギーに変える事ができます。

それは、外見をつくろうことに囚われている女性にはとても難易度の高いことにも感じるでしょう。

一昔前に『人は見た目が九割』という書籍がベストセラーとなりました。

今年の春季には「人は見た目が一〇〇パーセント」と題したドラマも放映され、

外見を気にかける大切さが訴えられています。

確かに外見は大切です。

つねに美しくあろうと心がけ、身だしなみに気を配る女性は、やはり人目を惹きますよね。

しかし、外見さえ磨けばよいのかといえ、必ずしもそうではありません。

真に魅力ある女性になるためには、やはり内面を磨く必要があります。

では、

「美人脳の休日の過ごし方」のお話の前に、

まず、外見ばかりを意識する女性と、

内面に意識を向ける女性とでは、

年齢を重ねていくとどのような差が生まれるのでしょうか？

はじめにこの差について検証してみることにしましょう。

あくまでも、良いか、良くないかは、

見る側、感じる側によって作り出されるという所を、考えながら読み進めてみてくださいね。

## 1章 容姿に意識と時間をかけている女性

容姿に意識と時間をかけて、

外見を強く意識する女性は、

理想の見た目に近づくために努力を惜しみません。

裏を返せば、理想の見た目を作り上げるためには手段を選ばない傾向があります。

### ■不自然な表情を生み出す化粧のワケ

本来、化粧というのは、

年齢を重ねるにつれて薄くしていくほうが好ましいものです。

歳相応をわきまえてこそ、化粧はその人を美しく見せてくれます。

しかし、外見を意識する女性は、

つい「若い頃の自分の顔」を理想として思い描いてしまいます。

すると、若くてハリのある頃と同じ状態に近づけるべく、ありとあらゆるワザを駆使します。

その結果、いつの間にか厚化粧が癖になってしまい、

余計に年齢を感じさせてしまうのです。

「若い頃の顔」と「年齢を重ねた今」とのズレが生じることで、不自然な表情を生み出してしまうこともあります。

## ■ヘアスタイルと内面美との関係性

次に気にかけるのが髪型です。

美容師である私としても、美しく整えてさしあげる上で最低限できなければならない部分です。

もちろん、髪型を整えることで、

接する相手にもきちんとした印象を与えることができます。

ヘアアレンジ次第では、その人が持つ雰囲気をも大きく変えることも可能です。

ただ、外見を意識しすぎる女性は、

ヘアセットの具合を心配するあまり、やたらと髪の毛を触る傾向があります。

あなたの周りにも、つねに髪の毛をいじっている女性が一人や二人はいるのではないのでしょうか？

そういった女性に対して、あなたはどのような印象を抱きますか？

こちらが真剣に話をしているのに髪の毛ばかり気にされては、

「この人はちゃんと私の話を聞いてくれているのかな？」と信頼関係を築く上でも大切なポイントです。

髪型が決まっているかどうか、

こまめにチェックしすぎてしまうと、かえって周りには悪い印象を与えてしまうことになるのです。

## ■細身の身体を手に入れることで美しくなれる？

「細身の体形を手に入れること」、…

例にあげると

全ての手法が当てはまるワケではありませんが

ダイエットは少なからず身体に負担を与えます。

年齢を重ねてからの無理なダイエットをしてしまうと病気にかかる可能性が一気に増してしまいます。

もし、病気になってしまうと笑顔でいられなくなり、陰鬱で魅力が失われ、

何事もうまくいかず、毎日が楽しくなくなってしまう……。そんな悪循環に陥ってしまうのです。

運よく病気にかからなかったとしても、ダイエットに無理や我慢は付き物です。

必死に運動したり、食べたいものを我慢したりすることで、徐々にストレスが溜まってしまいます。

特に、こうした努力が目に見えて体形にあらわれなければ、

余計に不快感が募ることは想像に難くありません。

「こんなに頑張っているのに、いつまで経っても綺麗になれない！」

これは自分に矢印(意識)を向けずに自分以外のものに矢が向いている状態。

すなわち、何かのせいになっていることを意味しています。

果たしてこのような状態の女性を魅力的に思えるでしょうか？



きっと周りからはあまりいい印象を受けない可能性が多いことでしょう。

また、対人関係においても相手の見た目だけを気にしてしまい、

相手の内面を見ることに乏しい傾向があります。

そのため、相手の本質を見抜く力が損なわれ、人間としての深みを感じづらくなることで、

誰とも本音で向き合うことができず、うわべだけの付き合いに落ち着いてしまいます。

人からどう見られているかということを意識しすぎてしてしまうと感性をよりも、

理性を使う習慣がついてきます。

理由は、外見にとらわれすぎてしまうと、

頭で考えて計算高くなってしまい、自分の本音が分からなくなり、

感性も鈍ってしまうからなのです。

また、人にどう見られるかということを重要視してしまうため、

人から言われることにも些細なことも気になってしまい、

自分がどうしたいか、どうなりたいかという潜在の本来の自分の声がますます分からなくなってしまう。

会話をしている、「相手が本音を言っていないなあと思うことはありませんか？」

本音がわからなくなると、

上辺で話してしまったりするので、自分ではとても相手に気をつけていると思っているにも関わらず、

知らない間に相手に不快な思いをさせてしまう傾向があります。

若い時は、容姿や周りを気にしたりして自分のことばかり考えていても許されてしまうことがあります、

歳を重ねていくと周りからの見方は変わってきます。

自分を内観する習慣そして、休日の過ごし方も少しの工夫で大きく内観美も美しくしていく事ができますので、

是非、次の章を読み進めていただきトライしてみてくださいね。

## 2章 内面に意識と時間をかけている女性

### ■内面美が本当の幸せを手に入れる

内面に意識を向ける女性は、自分の理想の生き方や人間としてのあり方のような、目指すべき人物像をつねに思い描いています。理想とする人物像を確立するために、ものの見方や考え方、心構えといった側面にスポットを当て、過ごしています。

内面を整えているため、ストレスを感じにくくなり、仮にストレスを感じたとしてもすぐに自然とストレスを解消できるので、いつも穏やかな心で過ごせています。

「外見ばかりに目を向けるか」、もしくは「内面に目を向けるか」のどちらに重点を置くかによって、人生まで大きく変わってきてしまいます。本当に幸せな人生を手に入れるためにはやはり内面を磨くことが不可欠なのです。

### ■自分の周りに素敵な人が集まってくる方法

笑顔が素敵で、穏やかで、ニュートラルで、何事にも動じない、そんな女性は、きっと誰もが憧れ、また会いたいなと思いますよね。このような女性は、きっと自分の生き方に誇りを持ち、自分らしい生き方をされています。このような女性には、自然と人が集まり、交流関係も良く、

同じように素敵な人が集まっています。人生は、誰と過ごすかによって、大きく変わってきます。

類は友を呼ぶということわざのように、自分が満たされていれば、自然と良い人が集まります。

自分の内面に意識を向けるということで、自分のいいところも見つけることができるのと同時に、

他者のいいところを見ることもできるようになります。

自分に自信があり、

自分をよくわかっているからこそ、他者のありのままを受け入れることができます。

そして、マイナスな出来事には動じることなく、冷静に判断ができ、

プラスの出来事には、「嬉しい」や「楽しい」といった良い感情を乗せて楽しめます。

そして、

自分の事だけでなく、他者のプラスのことを、自分ごとのように喜ぶことができます。

相手の良い部分のプラスしか見ていないので、

相手への猜疑心など持たずに、信じることができます。

しかし、心がニュートラルでないと、相手への余計なジャッジが入ってしまい、

相手を信じることができません。

自分を内観する習慣をつけることで、人生がとても充実したものになりますので、

ぜひ取り入れてみましょう。

年齢を重ねていくごとに魅力的になっていく方は、

自分を内観する習慣を持ち、自分を客観的にみる習慣を持っています。

そうした事で

自分を客観的にみることができますので、

自分をありのままを受け入れることもできてきます。

意識が、内面を磨く方に向いている人は、自分をありのままに認め、

心を満たすことができますので、自然と相手のことも受け入れることができるからなのです。

そして

相手のことを受け入れることができる人は、

周りからは安心感を感じられますので、人間身が溢れて魅力的にうつります。

また、何も、自分の意識の矢印が、自分に向いているので、

必然的に自分を見ることで、客観的に自分を見えるようになります。

決して人からどう見られるのではなく、違和感がなく自然な雰囲気になれます。

こうした内面を磨くことに意識を向けている女性は、

内側から美しくなるためのメソッドを日々の暮らしに取り入れている事が感じられます。

その結果として、やはり人としてのあり方、考え方に変化があらわれ、

ニュートラルな状態になり、外からの影響を受けず、

他人の意見や周囲の環境に安易に反応しない生き方ができるようになります。

すなわち

ニュートラルな状態でいられるということは、脳の状態を良好に保っていることをあらわしています。

#### ■内面美を作り上げる食事と脳の関係性

そして意識だけではなく

こうした女性は食事も大切にする傾向があります。

身体の中から健康になれるように、見えないところで努力を積み重ね、

多少のことでは動じない心身を作り上げているのです。

いつも自分の変化にも気にかけているので、

仮に体調を崩しても初めの初期で治せるので、心もいつも元気に過ごすことができます。

ここで注目したいのが腸と脳の関係です。

腸は「第二の脳」と呼ばれ、様々な研究により、脳の状態と腸の状態とが密接に関わり合っていることが明らかになっています。

脳の状態を良好に保つことで、腸内環境も改善され、

身体の中の老廃物を上手に排出することにもつながります。

反対に、腸の働きが活発になることで、自律神経が正常に働くようになり、

脳をより健全に保つことができます。

腸と脳の状態を相互に整えることで、身体にも心にも良い影響を与えることができるのです。

そして

脳が健全になると、

$\alpha$ （アルファ）波

$\theta$ （シータ）波

の状態を維持することができます

（脳波の種類については、第3章で詳しくお伝えします）。

すると、イライラすることなく穏やかでいられ、

リラックスでき、不安感がなくなります。

フラットな状態で正しい判断ができるため、人との関係も人生もうまくいくようになります。

内面を気にかける女性は、

心身とも良い状態を保てるように努力をしているので、自然と脳も良い状態を保っています。

次の章ではより深く美人脳を作るポイントをお伝えしていきます。

### 3章 美人脳を作る

(脳波を $\theta$  (シータ) 波にする)

#### ■若々しさを手に入れられるシータ波脳

私は、ニュートラルな状態でいられるということは、

すなわち脳の状態を良好に保てていることをあらわしています。

ニュートラルな状態の時には、

脳波を $\theta$  (シータ) 波状態になっており、その脳を私は「美人脳」と呼んでいます。

なぜ、 $\theta$  (シータ) 波状態が、

美人脳と呼んでいるかということ、 $\theta$  (シータ) 波の状態になると、

心地よい状態になり、自分の心を落ち着かせることができます。

また、 $\theta$  (シータ) 波によって得られる効果は、

ストレスの緩和により自律神経が整うことで、ホルモンバランスや免疫力を正しい状態に戻すことも可能です。

すなわち、身体も健康で、若々しく美しくいられるということになります。

#### ■シータ波脳で得られる効果

$\theta$  (シータ) 波によって潜在意識が働き、インスピレーションが湧くため、

クリエイティブな発想をもたらすこともできます。



さらに、ダイエット効果としては満腹時に分泌されるセロトニンが生成され、

「おなかがいっぱいだ」と感じることで食べ過ぎを抑制でき、ダイエットにも大きく寄与するのです。

また、不感症にも効果があると言われていました。

脳波が $\theta$ （シータ）波状態になると普段気が付かないようなアイデアが引き出される点にも見受けられるように、

集中力が上がり、身体全体の感度が研ぎ澄まされるのです。

私のクライアントさんにも、

自分の感度を上げるために、瞑想シータに来てくださる方もいらっしゃいます。

その方からのお話だと、効果は絶大だそうです。

#### ■左脳の休止状態をつくり出すシータ波

$\theta$ （シータ）波の状態では、

意識と無意識でまどろみの状態になり、左脳と右脳が同期して、

理性と感性のバランスがとれてきます。

そうする事で、脳と心がニュートラルな状態になることで、

自分をしっかりと見つめられるようになり、邪念などが消えていきます。

そして人生の良くも悪くも人との出会いによって決まって行くと言われていました。

まさに脳の状態をシータ波の時間を多く作る事で出会いさえも変わって行くのです。

なぜならばシータ波を作り出すと

左脳の活動が休止され、右脳優位のあり方になってきます。

右脳優位になるということは、本来の自分の生き方ができます。

脳と心がニュートラルになる事で、人に感謝や寄り添いをする事ができるようになります。

そして周りの人からも愛され、

素敵な人に囲まれ、素晴らしい人生を歩む事ができるようになります。

#### ■シータ波脳をつくり出す方法

2章で述べたような自分を内観でき、

魅力あふれる人は、自分なりに、 $\theta$ （シータ）波状態になるものを自然と休日に取り入れられています。

では、 $\theta$ （シータ）波状態になると言われている代表的なものを1つずつ検証して行くことにしましょう。

一般的には次のものが可能性としては考えられます。

「瞑想やヨガ」、音楽では「ヘミシンク」や「クリスタルボール」などです。

「瞑想やヨガ」

「姿勢」や「(腹式)呼吸」は、脳波の一つである「 $\theta$  (シータ)波」を意識的に作り出すことができます。

理由は、「呼吸」と「脳波」が密接に関係しております。

「瞑想やヨガ」で大切にされている「(腹式)呼吸」によって“ $\theta$  (シータ)波”を意識的に作り出すことができると言われております。

イライラしたときには「(腹式)呼吸」を意識して呼吸をしているとリラックス効果を得やすいのも $\theta$  (シータ)波との関係からかもしれません。

「瞑想」や「ヨガ」をしてみると言っても、座禅を組んだり、ヨガポーズをとっても心の中はモヤモヤがいっぱいだったり、

思考が働いてばかりという事を良く聴く事があります。

もちろん、アルファ波の領域には脳は誘われているので、

リラックス効果や体へはよい影響は発生していると考えられます。

#### 結論

「瞑想」や「ヨガ」に関してはシータ波を大量に発生させる事は難しいのではないのでしょうか。

**\*\*「ヘミシンク」\*\***

各種周波数の異なる音源を聴くことにより、右脳、

左脳の脳波を同調させて変性意識状態を意図的に作り出す方法です。

具体的には、左右の耳に微妙に周波数の異なる音を聴かせることで生じる音のうねりを

用いるバイノーラルビート。

また、バイノーラルビートのうねりによって生じた低周波信号が脳波に作用することでシータ波になりヒーリング効果などがあるとされています。

## \*\* 「クリスタルボウル」 \*\*

超古代文明アトランティスに由来すると言われる、水晶でつくられた楽器で、古代からヒーリングに用いられていたという伝説が残ります。

「クリスタルボウル」の音を聴くことで、比較的低い周波数の $\theta$ （シータ）波に変わることが研究で確かめられています。

子供の発達段階の脳波を調べた研究によると、生まれてから2歳になるまでの子供は最も低い周波数の脳波「 $\delta$ （デルタ）波」が主に見られ、2歳から6歳にかけては「 $\theta$ （シータ）波」の波が増えてくるそうです。

そういう意味では、「クリスタルボウル」の音を聴くことで、子供の頃の純粋な脳波に戻るといえるかもしれません。

そして

「ヘミシンク」の音楽や「クリスタルボウル」の音はシータ波を作り出すには可能性としてはとても秘めているので、休日など自分を愛する時間として10分～20分聴という習慣をつけていただければ、美人脳を作る事は出来ると考えています。

そして、私がクライアントさんの脳をシータ波にするメソッドが「瞑想シータ」というヘッドマッサーメソッドです。

なぜ頭に触れる事でシータ波が発生するかというと、

脳は外的要因に同調していく性質を持っています。

そこで、指の力加減とリズムで脳をシータ波にしていく事が可能なのです。

瞑想シータとは、ヘッドマッサージによって脳波をシータ波状態にすることで、意識と無意識の狭間にいざなうためのヘッドマッサージ・メソッドです。

身体は眠っているけれど、自分の寝息やおなかの鳴る音が聞こえ、不思議とインスピレーションが湧いてくる……そんな深い瞑想状態を人為的に作り出してしまうものです。

瞑想シータは、指のリズムを9秒間の手技をしていくと、脳が同調していき意識が落ちていくのがされた側は感じる事ができます。

私が、美容師として瞑想シータをお客様に施術した時に、お客様の本来の笑顔が生まれて、その笑顔は作ったものではなく、内面から沸き起こる本来の姿と感じた事から多くの方へ伝える事を行なっています。

瞑想シータをされたお客様は、毎回心穏やかになり、内面がニュートラルになり、とても美しい笑顔を作り出す事ができます。そんなお客様が、来店前の瞑想シータ施術前よりもとても輝きはじめ瞑想シータの効果を実感しています。

それでは、次の章では休日にはどのように脳波が変わりいくのか美人脳になるための休日の過ごし方・瞑想シータの活用方法をお伝えしていきます。

## 4章 休日は瞑想シータで脳を美しく

### ■休日と脳の関係

休日には、どんな風に過ごしますか？

ショッピングに行く。自然のあるところへ行く。自分の好きなカフェで過ごす。好きな人と過ごす。人それぞれ、過ごし方は様々だと思います。

では、脳の状態を考えて休日の過ごし方を考えたことはありますか？

では、休日の過ごし方の例をあげながら、脳派の種類をご紹介します。

脳波とは、脳の神経細胞から出る弱い周期性の電流のことです。人間の脳波は、 $\beta$ （ベータ）波、 $\alpha$ （アルファ）波、 $\theta$ （シータ）波、 $\delta$ （デルタ）波の4つのカテゴリーに分けられます。

脳波の速さは、Hz（ヘルツ）、振動数（秒）で表されます。

Hz（ヘルツ）は、電気周波使うのと同じで、周期的な波の速さ（細かさ）を計る単位単位になります。数学で使う、Sine（サイン）、Cosine（コサイン）カーブを思い浮かべてください。

脳波もこのような波形になっています。

## 脳波の種類 周波数帯域

### 特徴

#### $\beta$ (ベータ) 波

14 Hz～

- ・日常生活時 (脳に視覚や聴覚、触覚などの刺激がある状態)
- ・ストレスを感じている時、緊張状態

#### $\alpha$ (アルファ) 波

8～14 Hz

- ・リラックスして心身とも落ち着いている状態
- ・何かに没頭、集中している時

#### $\theta$ (シータ) 波

4～8 Hz

- ・眠る直前のうつらうつらした、まどろんでいる状態
- ・禅や瞑想、チャネリング時
- ・体外離脱時

#### $\delta$ (デルタ) 波

1～3 Hz

- ・熟睡時
- ・ほぼ無意識な状態

### ■美人脳の休日

ショッピングは、「欲しい」「かわいい」などの感情は動くため、脳は $\beta$  (ベータ) 波となりリラックスするというよりも興奮状態になります。

遊園地などへ行ったりアトラクションを楽しむ「わくわくとする」という感情が揺さぶられる状態も、脳は $\beta$  (ベータ) 波が流れています。

以上のような興奮状態や感情が揺さぶられるような状態は、脳は $\beta$  (ベータ) 波となり、

仕事などで、緊張状態やストレスを感じている時の脳の状態と、あまり変わらないところがポイントです。

外見を磨く事に意識が向いている人も、他者からどう見られているかなど、見た目や評価に常に気をとられてしまうので、外的要因が強く、脳は $\beta$ （ベータ）波の状態が長いと考えられます。

最近では、SNSなどに、「どこどこへ行きました。」「〇〇レストランでお食事」と載せて、自分が周りから見て充実している人とみられるような休日の過ごし方が増えてきています。

休み明けに、疲れが取れていないと感じる人がいましたら、

自分が本当にしたいことかどうか、自分が安らぐ事が出来るかどうかを見直し、そしてリラックスできる休日の過ごし方をしていく事をおすすめ致します。

リラックスする休日と思えばると、森林浴をあげる人が多いのではないのでしょうか。

森林浴は、確かにリラックス効果があります。風、鳥、川の流れる音のリズムを感じるため、脳は $\alpha$ （アルファ）波となります。また、好きな事や趣味に没頭して、時間を忘れてしまう状態も脳は $\alpha$ （アルファ）波の状態になっている可能性が高いと考えられます。

$\alpha$ （アルファ）波は、右脳をフル回転させます。

右脳の役割は、喜怒哀楽をつかさどったり、感情や感性、イメージや直感力を上げてくれる役割があります。記憶力や集中力を上げるのも「右脳」です。

$\alpha$ （アルファ）波が出ている状態になると右脳が活性化されリラックスした状態になって記憶力や集中力が格段に上がります。

超一流のスポーツ選手や天才と呼ばれる人の右脳には、

常に $\alpha$ （アルファ）波が出ています。彼らはパフォーマンスを常に全開にするために、どんな場面でも $\alpha$ （アルファ）波が出て「リラックスしている最高の状態」になっているのです。

ちなみに、コーヒーには脳の神経を刺激する香り成分が含まれているため、コーヒーの



匂いを嗅ぐと  $\alpha$  (アルファ) 波が出やすいです。

$\alpha$  (アルファ) 波は、右脳を使い、リラックスするという点では、 $\theta$  (シータ) 波と似ていますが、アルファ波は起きている状態でリラックスしている状態です。

脳の  $\theta$  (シータ) 波状態は、身体は眠っているのですが、意識はある状態で幽体離脱をしているような感覚です。そして、周りの音や触れられている感覚は感じることができ、自分の寝息を聞くことができる状態です。

第2章でも説明したように、脳から  $\theta$  (シータ) 波を出すことで、人生においてありとあらゆるポジティブな可能性を得ることができます。

このようなみなさんの休日の時間の中にはシータ波脳を作り出している時間帯はあるでしょうか？

$\theta$  (シータ) 波状態で休日を過ごすと、心身ともにリラックスもでき、さらに脳も活性化されるようになるため、週末明けの仕事に集中しやすくなるという効果もあります。

#### ■ 休日はシータ・デート

そしてもう一つ

$\theta$  (シータ) 波、状態すなわち美人脳にするのにとっても有効なのが、「シータ・デート」です。

ん？

シータ・デート？

始めて聞く言葉と感じた方もいるのでは。

シータデートとは

パートナシップとのよりよい関係を作るもっとも優れたデート過ごし方。

それは

お互いが瞑想シータのメソッドを使ってお互いが愛情を寄せ合い頭をマッサージし合うデートの事です。

シータデートのおすすめの理由は、カップルや夫婦間でニュートラルになって癒しあうことは、

互いに感謝が生まれます。お互いにやりあうと夫婦の関係が良くなるのです。私は時間を作ってもらい、お二人で瞑想シータを行う「シータデート」をカップルの方々へ提案します。

デートでも、待ち合わせをする朝はまだ元気ですので、

テンションが高いですね。遊び疲れた夕方は、マンネリ気味のカップルは、口数が減ってきてしまいます。そこで、夕方にシータデートをして、

不感気味になった感度を取り戻し、そこから二人の夜を迎えたらどうなるでしょうか。マンネリは解消され、よりラブラブな関係になること間違いなしです。

θ（シータ）波になると副交感神経が優位に立ち、筋肉が柔らかくなります。

血液の流れも良くなるので、皮膚自体の感覚が戻り、触られた時の感覚が繊細になるのです。不感症のほとんどは、ストレスから来るものが多く、

ストレスで筋肉が硬くなってしまいます。つまりは、筋肉が柔らかくなれば不感症が改善し、感度が上がるということです。

ここだけの話、女性の場合は絶頂に達する回数がびっくりするほど増えます。

実際にそういった事例もあるので、そのような目的でサロンを訪れる女性も多くいらっしゃいます。

お客様には「この間、施術してもらった日の夜は、すごく良かったのよ！

今日もお願いね」と笑顔でご報告いただけるほどです。70分の瞑想シータを行ったあとの夜の営みは絶大な効果があるそうです。

そこで、美人脳の休日にオススメなのは、カップルで瞑想シータ手技をお互いにとこと

そして、クリスタルボウルやバイノーラルビート、施術では瞑想シータを自分を愛する喜びを感じるために、受けに行く。

そういった、休日の過ごし方をする事で脳をシータ波の状態を多く作り出していく事が可能になります。

よりよい自分の人生のステージを上げていくためには脳をシータ波にして、潜在意識を覚醒させていく事が美しい女性に生まれ変わる1つの方法だと確信しています。

あとがき

いかがでしたか？

年齢を重ねるにつれて、美しさには、生き方などの内面が反映されるようになります。そして、内面には脳の状態にとっても影響を受けます。

現代社会の中、生きてると、時間に追われてしまったり、

人や様々な要因に影響を受けてストレスを抱えてしまったり、心身ともに緊張状態が続いてしまうことがあります。

日常生活の中で、ストレスを感じないようにしたり、緊張せずに過ごすことはとても大変だからこそ、せめて、

休日は心身ともにきちんとリラックスできるようにしていきましょう。

そして脳をシータ波の状態を多くつくり出すことが美人脳の休日になり、本来の美しい女性へと生まれ変わっていくと確信しています。

また、女性が本来の笑顔でいる事はとてもよい波及を作り上げる事ができます。

家族では子供達も笑顔になり、自分の人生を生きていくようになり、

旦那様は、職場では活躍しそして自宅に戻れば奥様の笑顔によって 1 日の疲れが癒される事は言うまでもないと。

そうする事で、笑顔の輪が広まり、女性本来の笑顔、美しさは、世界平和にも繋がると確信しています。

脳をシータ波にするヘッドマッサージメソッド「瞑想シータ」によってより良い世界平和に貢献できる事を願って、躍進をしてまいります。

私の長いお話に最後までお付き合い頂き本当に感謝いたします。

**\*\*無料プレゼント\*\***

本書では書ききれなかった瞑想シータの習得マニュアルを動画でご覧ください。

きっとあなたのお役に立てると思います。

誰でも簡単マスター「瞑想シータ」完全マニュアル動画無料プレゼント

瞑想シータ施術

前編 <https://youtu.be/rJSLBqUSoA>

後編 <https://youtu.be/RzVjaKdnCE>

## プロフィール

箭代和弘（やのしろ・かずひろ）

1978年2月4日 愛媛県生まれ

一般財団法人 日本ヘッドエステ協会 代表理事

株式会社 marika creation 代表取締役

瞑想シータ開発者

---

### 《メディア実績》

美容専門誌『プロ RIKEI』「正しいシャンプー技術」（理美容教育出版株式会社）

DVD「一瞬で究極の癒しを提供するヘッドマッサージテクニック」（医療情報教育研究所）

美容師である母親からの勧めにより、18歳で見習いを始め、26歳で美容室を開業。

ワインディングコンテストにて四国大会2年連続1位、西日本大会1位の実績を持つ。

（\*ワインディング……パーマをかける際、頭髮にロッドなどを巻く作業のこと）

店舗を運営しながら「女性の本来の美しさ」を追求するうちに、本当の美を得るためには、身体のすべての器官とつながっている頭の疲れを取ることが大切だと気付く。

同時に、美容師とはもともと首から上の予防医学を任されていた外科医に匹敵する職業だったと知り、「瞑想シータ」によってお客様をストレスから解放し、

より美しい自分を手に入れてほしい」という思いから、シータ波に関する研究を重ねる。

お客様に施術をするなかで、感動のあまり涙を流される方も現れ、

「瞑想シータ」は日本のストレス社会において必要不可欠なものだと実感。

約13年かけて1万人以上のお客様にヘッドスパを施術してきた経験から、脳を完全な瞑想状態にすることで、本当に心の中から人を癒すことができる究極の独自メソッド「瞑想

シータ」を開発。

ドイツで発明された波動測定器 EAV を使ったビフォー・アフター計測では、身体が中庸（＝完璧な健康状態）であることを示す数値「50」を記録することに成功。

脳波測定により瞑想シータ施術開始 20 分後にシータ波を計測に成功。

「瞑想シータ」は瞑想状態になることで、五感が冴え渡り、心も体も癒されることが証明されました。

現在は、ヘッドスパニスト育成スクール「一般社団法人 日本ヘッドエステ協会」を設立・運営し、「人を癒して笑顔の社会をつくる」を理念に、世界中の女性をストレス社会から解放するヘッドマッサージの専門家として活動している。

-----  
私はとても肌が弱く、見習いとして美容業界に飛び込んだ当時はオーガニックなどの薬剤がなかったこともあり、ひどい手荒れに悩まされ、夜中も休日もつねにかゆみと隣り合わせでした。

缶ジュース 1 本を買うことに悩むほどお金もなく、精神的にかなり参っていました。

そうした経験を生かし、オーガニック製品を取り入れた食生活などについても数多く学んだ結果、今では手荒れをすることもなく、

協会を通じて全国のたくさんの方と出会い、刺激をいただきながら日々楽しく自由に生きています。

私の施術を受けることで、「ストレスのために何年も生理が来なかったけれど、正常な体質になった！」「うつを抱えていたのに前向きになり、とても楽しく人生を歩めるようになった！」といった嬉しいお声をいただいております。

夢は、多くの人を癒し、笑顔の社会を作ること。

美容業界を活性化し、やりがいや夢を持って働ける場所を作ること。

そうすることで、本当の意味で「笑顔の社会」が実現すると考えています。

お客様が癒されて綺麗になるには「心からのリラックス」が欠かせません。

お客様に心から喜んでいただけるサービスを提供したい。

「瞑想シータ」をきっかけに、多くの女性が「心から満たされて癒される」社会を作りたい。

女性が笑顔で過ごせるようになれば、社会が明るくなるはずだと思っています。

箭代 和弘(やのしろ かずひろ)フェイスブック

[<https://www.facebook.com/kazuhiro.yanoshiro>](<https://www.facebook.com/kazuhiro.yanoshiro>)