

対談 香りの効果でメンタルトレーニングは向上する

スポーツ心理学者／聖泉大学人間学部学部長／滋賀大学名誉教授／社団法人感覚刺激と脳研究会代表理事 豊田一成氏

株式会社フットテクノ代表取締役社長／NPO法人健康まちづくり推進協会副理事長／社団法人感覚刺激と脳研究会理事 藤田 稔氏

写真／姫野 清司 文／小山 宣宏

仕事やスポーツなどで成果を上げるために欠かせないのが「環境の整備」。五感への刺激がメンタルに大きく作用するということは既によく知られるところだが、「香り」の効果については案外知られていないのではないだろうか。そこで「香り」がメンタルトレーニングに及ぼす効果について、二人の専門家に話を聞いた。

武士の棟梁も活用していた香りの効果

——まず、日本人と香りとの関わりについてお伺いします。日本人は日常生活でどのように香りを使ってきたのでしょうか？

藤田 自然に恵まれた日本は、花や木など香りの原料も豊富で、古くから五感を活性化しながら生きてきた世界的にも情緒豊かな民族です。

古くは平安時代、源氏物語の香りについての記述は有名ですが、推古天皇の時代には淡路島に漂着した沈香木が朝廷に献上されました。またその後、鑑真和上が仏教と共に沈香木や練香等の香りの文化も持ち込みました。その後、時代が下って武士の世になると、足利義政、織田信長、徳川家康といった武将たちも沈香を炊き、癒しとともに脳を活性化してきた歴史があります。

特に家康は、より質の高い沈香や伽羅を求めて東南アジアから香木を買いつけ、自らはもとより部下にも与えて統率力の向上に活用したとさ

れています。武士の棟梁たちも素晴らしい香りを積極的に活用して判断力、直観力、集中力を養っていたのです。

また、仏教ではお釈迦様が白檀の香りを愛したとされています。現在でもお線香の最高級品には沈香や白檀が使われますね。また、キリスト教では乳香（フランキンセンス／樹木由来の香料）の香りを崇め使用しております。心を浄化し、宇宙と密接に繋がり意識を上昇させるには、洋の東西を問わず香りの効果が欠かせないのです。

豊田 お寺などで使われる香りも、あれはただ清めるだけのものではないんですね。お坊さんと参拝者の心がすーっと落ち着くための意識環境を整えているんです。

——日常生活においても、香りはさまざまな影響を与えていると思えますが、脳との関係で言うとどんな仕組みが働いているのでしょうか？

豊田 人間は変な匂いがあるところにいたら、思考回路が働かないですよ。匂い（嗅覚刺激）は生命維持など人間の根源的な部分を司って

いる「大脳辺縁系」という部位に働きかけます。この部分は快・不快という感情も司っている、いわば「問答無用」の世界です。

いっぽう同じ感覚刺激でも、視覚や聴覚などは思考などを司る「大脳皮質」と繋がっています。これらがいれば理性的な刺激であるのと違って、匂いは感覚刺激のなかでも最も原始的で根源的なものと言えるでしょう。

近代社会では、理性的であることばかりに重きが置かれ、こうした「感情」というものがないがしろにされてきました。感情的であるというのは理性的でない、つまり、非科学的で良くないと、マイナス面ばかりが強調されすぎた。しかし、感情にはマイナス面ばかりでなく、大きなプラス面があります。そのプラスの感情をつくり、「快」の土台のうえで仕事をすることは人間にとっても重要なことですよ。

さらに歴史を遡れば、人類は生存のために何が大事かを匂いを嗅ぎ分けることで判断してきたわけです。

藤田 鼻という器官は生物の発生前、



最も原初のレベルで発達する感覚器官なんです。まず酸素を吸いこむ器官が発達し、進化とともに耳や目といった五感が発達したんですね。

嗅覚は脳の窓口としての五感のうち、最もベーシックなところなのです。

現代社会は人類がまだかつて体験したことのないくらい、ストレス要素が加速度的に増大していて、い

ろいろな意味で脳が自然でなくなっている時代だと思います。情報化社会であるのはもちろん、経済問題、新型インフルエンザなど現代人には不安定な要素が次から次へやってきて、脳は休まるヒマがありません。その疲労を、脳の最も根源的な部分に直結する鼻から解きほぐすのが香りなのです。

——現代社会は人工的な匂いがあらゆる場所に充満していますから、知らず知らずのうちに鼻から脳を疲れさせているのかも知れませんね。脳を疲れさせず活性化する「香り」を見つけるにはどうしたらよいのでしょうか？

藤田 そうですね、脳の活性化とひとくちに言ってもいろいろあります。得たい効果によって、そのときにあるべき脳の状態はリラックスなのか高揚した状態なのかがまず違いますし、個人差や体調、それまでの生き方などによって必要な香りが違い、同じ香りでも、あるときには効くがそうでないときには効かないとか。ラベンダーの香りはリラックス効果がある、と一般には言われていますが、それがストレスになる人もいます。

豊田 それが上手にコントロールできたら、日本人はもっと健康で能力を発揮できるはずですよ。香りによってよい仕事をする環境を整えれば、メンタルトレーニングの効果も、もっとアップするでしょうね。

藤田 「好きこそ物の上手なれ」という言葉があるように、「好き」という感情は、何かを学び身につけるために欠かせない要素です。その「好き」の感情を形成する土台になるのが、色、音、香り等による意識環境です。なかでも原始的な脳の働きに直結する香りは重要だと考えています。

豊田 残念ながら現代社会ではこうした香りの重要性がほとんど忘れ去られていますから、自ら意識して学習するようにしないとだめでしょうね。私たちももっと啓蒙活動をしかりやらなきゃいけないんですけど。技術の発達によって、あまりにも簡単に便利なものを求めた結果、現代は人工的な匂いが充満する社会になってしまった。私たちは次世代にアレルギーやメンタル面の障害など、大きなツケを与えてしまったと言えるでしょうね。

藤田 よい香りは自律神経のバランスを整えてくれ、能力を引き出すさまざまな効果が出るのですが私たちの研究でも分かっているのですが、香りというのは、何千何万種類とあるわけで、自分で効果の挙がる香りを見つけるというのは難しい面が多い

ですね。昨日これがいいと思っても、今日体調が変わると違ってしまふ。

当社では「吸香マラソン」と名づけて、500人の方々にご協力いただいた、「サーキエツセンス」の香りによって現れた効果を半年間にわたって調査したことがあります。その結果を見てみると、だいたい3カ月ほどで変化の現れる人が多いですね。早い人だと1カ月くらいで目に見える変化が現れました。

体調がよくなくなった、不眠が直った、朝目覚めがスッキリするようになった、という健康問題だけでなく、人生の夢や目標が見つかった、頭がスッキリして迷いがなくなった、結婚できずに悩んでいたが、結婚できた、といったように、香りによってメンタル的な問題を乗り越えていく力も養われていったのです。吸香によって、脳が本人が望む方向に整うのだと思います。

——香りが人格に影響したということですね。

藤田 もちろんそうした効果を出すためには、意欲的であることが前提ですが、自分の方向性や判断力を養いたい、高めたいという意志さえあれば、誰でも「サーキエツセンス」の香りによって問題解決や目標達成の大きなサポートが得られると思います。

会議の効率が良くなった、良い論文が書けた、交渉のときに相手の心

豊田 一成 (とよだかずしげ)

スポーツ心理学者。聖泉大学人間学部教授。滋賀大学名誉教授(スポーツ心理学専攻)。日本スポーツ心理学認定メンタルトレーニング指導士。社団法人感覚刺激と脳研究協会代表理事。

滋賀大学教育学部教授、びわこ成蹊スポーツ大学スポーツ心理学科長、聖泉大学人間学部長を経て現職。

国際スポーツ心理学会、日本スポーツ心理学会、日本体育学会、日本人体科学学会、国際生命情報科学学会ほか多数所属。

主な社会的活動の実績に日本オリンピック委員会オリンピック選手強化委員、サッカー日本代表(ユース)メンタルコーチがある。小野伸二、稲本潤一、中村俊輔なども指導を受ける。高校時代のイチローやサッカーの日本代表(U-16)アジア選手権優勝・(U-17)ワールドユース、都市対抗野球IBMほか、プロからアマチュアまで多くのメンタルトレーニングを手掛ける。

著書、論文、講演、学会発表など多数。

著書に『イチローのメンタル』(アイオーエム)、『夢を叶えるイチロー力』(きこ書房)など



を読み取る力がアップした、といった効果が香りによって実現しているのです。

豊田 香りによって、予めやる気のある状態が作られるということが大切なんです。仕事にしてもスポーツにしても、やる気がある状態と、ない状態ではその結果に10倍の違いがあると言います。いかに「前もって脳の状態を最善に整えるか」が肝心かということです。

私実際に藤田社長の開発したサーキュエッセンスを使って体系的に行った調査に、高校生の水球チームへの導入があります。兵庫国体に向

けて選手たちに2年間、メンタルトレーニング前に吸香してもらって、脳波を測定して数値化しました。香りは主に8番と9番を使い、試合会場でも本番直前に吸香、測定しました。すると、よい試合ができるようになったのはもちろん、2年間で子どもたちは人間的にも大きく成長しました。この結果は論文にして学界にも発表してあります。

走らずに「ランナーズハイ」の状態を作り出せないか

——ところで、もともと靴の素材メーカーである藤田さんの会社(株式会社フットテクノ)が、どうして香りの研究を始めるようになったのですか?

藤田 私がこの仕事を始めたころ、靴はもちろんヨーロッパが先進国でした。日本はゲタとぞうりの社会でしたから、われわれはイギリスやイタリアで靴の素材や人間工学などを学び、ヨーロッパから優れた素材を輸入して、靴業界に供給していました。

しかし私には「メイド・イン・ジャパン」の素材を世界のトップメーカーに提供したいという夢があったのです。

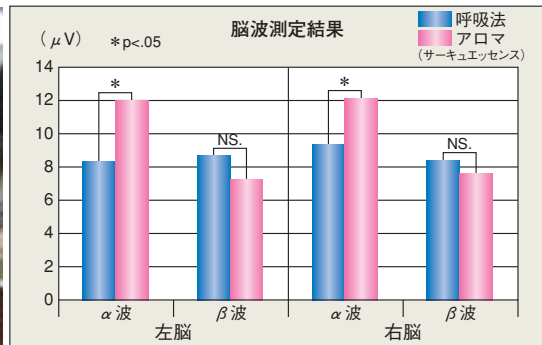
当時、業界でそんな話をすると「何を言っているんだ」と笑われましたが、必ずそのときがやってくるという

※ フットテクノ社のサーキュエッセンスを用いた豊田教授のメンタルトレーニング結果

兵庫県水球選抜チーム 脳波測定



吸香と同時に脳波を測定 (使用機種 エス・エス・アイ製 KLAUS-Z8888)



呼吸法時、アロマ使用時の脳波 (N:17) ※通常の呼吸法時と比較して、アロマ使用時にアルファ波出現率が高まるのがわかる

う信念をもって研究を続けました。すると、チャンスがやってきたのです。それが「ジョギングブーム」でした。普段走っていない人が硬い路



藤田 稔 (ふじたみのる)

株式会社フットテクノ代表取締役社長。特定非営利活動法人健康まちくり推進協会副理事長。社団法人感覚刺激と脳研究協会理事。

神戸市出身。英国ノーサンブロン靴大学・(財)SATRA総合研究所(世界最大の靴研究所)にて、足・人体・靴と高機能スポーツシューズ素材の研究を行う。1987年足・靴と脳の関係性に着目し、脳の活性化と健康を目的に、株式会社フットテクノを設立。世界的な有酸素運動ブームの中、ジョギングシューズ用新機能素材(高機能化、超軽量化)の開発に成功し、日本から初めて米国最大の靴メーカーであるナイキやリーボック等に当該素材を提供。当該素材を使用したナイキの靴をはいた選手が五輪で金メダルを獲得し、世界の靴業界に素材革命の大きな影響を及ぼす。その後、マラソン中のランナーズハイによる脳活性、脳内ホルモン“βエンドルフィン”“ドーパミン”の分泌状態に着目し、足を動かすことなく脳活性する為の香りの研究に着手、欧州や産業医科大学でアロマセラピーと脳の研究を行い、1995年プロジェクトチームを指導し、瞑想の香り(チャクラ活性)サーキュエッセンスを開発、国際ストレス学会、国際スポーツ心理学会、統合医療学会で発表、医学界からも注目を集めている。東洋・西洋融合の香りサーキュエッセンス、BONE DOCTOR腰痛対策「知恵まっど」、スポーツシューズ用新素材の開発成功により、04年7月東久邇宮記念賞(発明賞)受賞。09年11月東久邇宮記念会 文化褒賞受賞。脳の活性化と心身の健康に貢献した功績により、04年11月米国公益法人世界学術研究アカデミー財団より、学術研究アカデミア賞を受賞。

著書に『風水アロマの超開運術』(松永修岳氏共著)

面で走るので、ケガ人が続出。従来の常識が覆され、まったく新しい靴が必要になり世界中が新素材開発にしのぎを削りました。そのチャンスに私たちは先端素材の開発にいち早く成功することができ、ナイキ、アディダス、ミズノ、アシックスといった一流メーカーに特殊素材を提供するようになりました。

そして「走り」の研究をするなかで出会ったのが「ランナーズハイ」と呼ばれる状態です。

この状態になるとランナーの脳からはα波が出て集中力が高まり、ドーパミンやβ・エンドルフィンとい

った脳内ホルモンが出て、飛ぶように走れるのです。

こうした研究を続けるうち「じつとしていてもこのすばらしい状態を作ることはできないのだろうか」と考えるようになりました。

それにはどんな刺激が必要なのかを調べていくと、五感のなかでも鼻(嗅覚刺激)にそのカギがありそう

だということにたどり着きました。そこで、ヨーロッパには靴の関係でしよっちゅう行き来していましたが、ヨーロッパ起源のアロマセラピーの勉強を始めました。ただ、アロマのメソッドには私が求めていた「集中力を高める香り」というものは存在していなかったのです。

そこから「皆に効果が出る、集中力が高まる香りを作りたい」というのが私の夢となり、模索が始まりました。その過程で九州大学医学部で心身医学という考え方を日本に広めた池見酉次郎博士と出会い「瞑想の香りを作ったかどうか」というヒントをいただきました。そこで瞑想に関する研究を進め「人間の7つのエネルギーポイント(チャクラ)に着実に反応する香りを作る」という方向性が決まったのです。

それには西洋の香りだけでは不可能だということが分かり、東洋医学の先生やブレンドの専門家など、さまざまな知識を結集して、東洋の沈香や白檀の香りに、西洋のラベンダ

ー等の香りを融合させ、8年かけてようやく第三の香りとしての現在の形(サーキュエッセンス)に到達することができました。呼吸法・瞑想と香りをドッキングさせることによって、瞑想効果を高め、普通は30分以上かかる瞑想の効果を3分ほどで挙げることができます。

——「走り」の研究にルーツがあったんですね。その藤田社長の開発した香りと、豊田先生のご専門であるメンタルトレーニングはどのようにして出会われたのですか？

豊田 藤田さんとは、以前私がメンタルを指導していた、サッカー・横浜Fマリノスの練習場でお目にかかったのが最初でした。

藤田 当時のトレーナーさんが香りに興味をもって下さり、選手指導に取り入れることになって、その方を通じて豊田先生をご紹介いただいたのが縁でした。

豊田 マリノスのように結果を求められるプロスポーツの場ではもちろんのこと、香りは人格形成にも有効ですので、学校や家庭でもっと活用すれば、必ず問題解決につながると思います。年間の自殺者が4万人と交通事故死より多いなどというのは、あってはならないことでしょう。今こそ日本人が大事にしてきた香りの効用を復活させるべきだと思うのですが、残念ながら学ぶ場所もないのが現状です。その現状を打破し、さ



らなる啓蒙活動のために立ち上げたのが「感覚刺激と脳研究協会」です。藤田 自殺につながる「うつ」の問題やアルツハイマーの予防にも、香りは貢献できると思っています。現在、関連の病院と提携した「サーキエッセンス」を使った実験をすすめており、近いうちにデータで発表する予定です。さらに、香りと色や音、触覚などの感覚刺激を融合させて、脳全体を活性化することで難病治療の糸口を探る研究にも期待されています。

ております。こうした研究開発は世界的にも新しい試みなので、日本古来の智慧を活かしてさらに進めてゆきたいと思っています。

—— 香りは単なるリラクソスの手段ではなく、人間の脳を調整して本来あるべき姿に戻してくれる、たいへん有効なツールなのですね。

興味深いお話をありがとうございました。

サーキエッセンス・ブロッサ
Circu Essence Blossa 長い研究期間を経て厳選され、特別にブレンドされた9つの香りがあなたの生活に潤いと充実感をもたらします



サーキエッセンス・ブロッサ
 香水/2ml 9本入りセット 17,955円
 成分：エタノール 香料

- ① パワフルに活動したい時に
ACTIVE 行動力UPの香り
 主な香り成分
 ◎サンダルウッド(白檀) ◎バッチュリオイル ◎レモン など
- ② 何事にも前向きになりたい時に
CHALLENGE 積極性UPの香り
 主な香り成分
 ◎ベルガモット ◎エストラゴン ◎クローブ(丁香) など
- ③ 自信に満ちた自分になりたい時に
SUNLIGHT 協調力UPの香り
 主な香り成分
 ◎リナロエオイル ◎シダーウッドオイル ◎バインニードルオイル など

- ④ 優しくゆったりと落ち着いた気分になりたい時に
LOVE&PEACE 愛情力UPの香り
 主な香り成分
 ◎ジャスミンオイル ◎バニラエッセンス ◎オリバナムオイル(乳香) など
- ⑤ 自分の思いを素直に伝えたい時に
APPEAL 表現力UPの香り
 主な香り成分
 ◎ゼラニウムオイル ◎オスマンテウス(金木犀) ◎カリオフィレ(丁字の蕾) など
- ⑥ 集中力や勤・ひらめきを高めたい時に
INSPIRATION 直観力UPの香り
 主な香り成分
 ◎サンダルウッド(白檀) ◎ラベンダー ◎イランイラン など
- ⑦ 夢や目標をかなえたい時に
SKY-HIGH 実現力UPの香り
 主な香り成分
 ◎ひのき ◎沈香 ◎トリモス(松科の苔) など
- ⑧ 眠りが浅い時、リフレッシュ・リラックスしたい時に
HARMONY 調和力UPの香り
 主な香り成分
 ◎〈サーキエッセンス〉からすべての香りをブレンド
- ⑨ 会議・テスト・運転など集中したい時に
FIGHT 集中力UPの香り
 主な香り成分
 ◎〈サーキエッセンス〉から選りすぐった香りをブレンド

使い方

① 手のひらに、サーキエッセンス・ブロッサを2〜3滴おとし、両手で10回ほどすり合わせます。

② 腹式呼吸で鼻から香りを深吸くって…(秒5約)

③ になりたい自分をイメージしながら手を口元からはずし、口から細く息をはきます。(約10秒を目安にゆっくり)



サーキエッセンス・ブロッサは、五感を通じた感覚刺激が、脳に与える影響を体系的にとらえ、能力開発や創造性の育成、疾病予防や健康維持のための研究・実践を目的とした社団法人「感覚刺激と脳研究協会」推奨の商品に認定されました。

※お肌に合わない場合、吸香後に気分や体調が悪くなる場合はご使用をお控えください。
 ※直射日光に当たる場所には保管しないでください。火気には十分にご注意ください。

本製品のご購入、詳細につきましてはこちらのホームページから <http://www.ssiblog.com/shop-ssi/>
 販売：株式会社エス・エス・アイ 東京都新宿区西新宿2-6-1新宿住友ビル22階
 企画・開発：株式会社フットテクノ 兵庫県神戸市中央区塚本3-4-22