シリーズ 自分のためにブレインジムを活用して ～セルフバランス歴15年～

「ブレインジムは語学にも役立つ」

藤井　亜希子（東京都）　数学エンターティメント教師

そもそもブレインジムと出会ったのは、韓国ドラマ「冬のソナタ」を字幕なしで見たい！　というのがきっかけでした。2004年のことですから、もう15年前になります。あれこれ方法を探すうちに、「エクササイズをするだけで、洋画を字幕なしで見られる」という情報をキャッチしました。そして、そのエクササイズがブレインジムであることを突き止めて、手引書と絵本を入手しました。

耳を引っ張るエクササイズ（シンキング・キャップ）をして、字幕なし韓国語版DVDを見てみると・・・何もしない時より、明らかに音の粒粒がハッキリ聞こえて、シーン全体の意味が理解できました。

その次に、もっと難しい「宮廷女官チャングムの誓い」を、やはり字幕なしで視聴して、自信を付けました。

そして2006年には、韓国・ソウルに半年滞在して韓国語をブラッシュアップしました。その際にもブレインジムが大いに役立ちました。ボランティアで通訳ができるぐらいのレベルになりました。ただ、今ではだいぶ忘れてしまっていますが。

のちに英語に応用したところ、読む・書く・聞く・話す、の全てにおいて上達しました。高校卒業程度の実力があれば、英語は誰でもすらすら読めるようになるというのが、個人的な実感です。やがて翻訳のお仕事をいただくようになって、2015年には「タッチフォーヘルス完全版」の翻訳に協力しました。

2016年からは、塾講師として英語の大学受験指導を行っています。入試英語の長文をストレスなく読むためにブレインジムを活用しています。塾の現場ではなかなか使いづらいのですが、個人的にお伝えしたいと思いました。高卒男子の方がブレインジムを一日体験した後、PACE（ペース：学習の準備運動である4つのエクササイズ）を継続して、見事第一志望に合格されました。2021年度には大学入試が変わりますが、受験に不安を覚える方にも、ブレインジムを知っていただきたいと思います。

ブログでブレインジムや数学、たまに英語を発信しています。

https://ameblo.jp/homo-ludens3839/

キャロル・アン・エリクソン「動きの探索レベル1・レベル3」　2019.10／26～

『キャロル・アン・エリクソン先生との出会い』

浅井　裕子　（愛知県）

身体の動きを使ったワークとの出会いはいつも、不思議と私の人生のペースに合っている。意識的にしろ無意識の内にしろ、その時々に求めていたもの、必要としていたものと、まさに今！　まさにそれ！という形で出会う。そのシンクロニシティとも言える感覚は自信をもたらし、「私って天才!!　自分にいるものが分かっていて、それを見つけ出して、正しく選べている!」と、いつも心が悦びに沸き立ち、やる気が満ちてくる。

2019年10月に開催された『動きの探索』講座でのキャロル・アン・エリクソン先生との出会いによって、その感覚の理由を実感とともに学ぶことができた。キャロル・アンは“教育モデル”でクライエントと関わることを徹底して体験させてくれた。教育モデルでは、学習者自身の内側から学びが生じるように、ファシリテーターは、学習者自身が十分に経験するための安全な場を作り、気付きを探索し発見するための招待をする。ファシリテーターは情報の押し付けや指示をしない。常に学習者自身の身体の声を聴く。反射の残存などの反応は、足りないダメな部分があるのでなく、次に何を学ぶべきか脳が知っていて身体が教えてくれている“素晴らしい学習者”として評価される。そうした枠組みの中で、自分で動いたからこそ、自分で見つけたからこそ得られる学びの実感が、自分の内にある能力への信頼と自信を育むのだろう。

私はこれまで成果を急ぐあまり、クライエントの“気付き”を時に先回りして奪ってしまっていたのではないだろうか。自身の学びの経験とともに、クライエントとの関わり方についても見直す機会を与えてくれた出会いに感謝している。“必要なものはもう全て私たちの中に”ある。私の元に来てくれたクライエントが、帰りに「私って（僕って）天才!!」と感じてもらえるようなセラピストに私もなりたい。

シリーズ ブレインジムと私㉘

このシリーズは、インタビュー形式での連載となります。ブレインジムとの出会いや活動を皆さんに熱く語っていただこうと思います。

『広がれ! ブレインジムの輪』

若林　千種さん　（東京都）

Q) 若林さんのブレインジムとの出会いは？

私が応援している《発達に遅れがある子どものための会》が、今道久惠インストラクターを招いて行った【ブレインジム体験会】に参加したことが、きっかけです。その時のブレインジムの印象は、「？？？」と同時に体験会位では理解できない奥の深さを感じて、更に別の体験会に参加。それでも「？？？」が消えず、101を受講したことが始まりで、インストラクター資格まで取ってしまったというわけです。

Q)現在はどんな活動をされているのでしょう？

ブレインジムインストラクター以前に、私は心理師です。こちらの方がインストラクターの何倍も経験年数が多いのです。従って、主にそのライセンスで働いています。保育園・幼稚園のスーパーバイザーや学童保育・特別支援教室の巡回心理士が主な活動です。

そんな中で、自分の体を上手くコントロールできていない子どもには、ブレインジムの動きが有効と思って、取り入れています。

Q)将来の展望は？

子どもだけでなく、保護者も含めたトータル的な関わりの中で、みんなが笑顔になるお手伝いができたら嬉しいと思っています。自分の体を上手く扱えない子どもやそのままの状態で大人になってしまっている多くの人に、楽しく、体と心に栄養を与えることのできる有効な動きがあることを伝え実践していきたいと思っています。

Q)ブレインジムへの思いについてひとこと。

26の動きは、他の運動療法やストレッチ・筋膜リリース等を学んでいくと、『あれ？』ブレインジムにもあったような気がする。というように、共通するものが多いことに気づきます。つまり、色々な所で『よい』とされているものを効率的に取り入れているのが、ブレインジムなのです。でも、残念ながら、その良さはまだまだ一部の人にしか伝えられていません。素敵なブレインジム・デイも、一般の方が参加しにくいように感じますし、参加してもどこか気が引けたり場違いな感じになっています。『インストラクターだけの祭典では、もったいない！』多くの方々にブレインジムを知ってもらうきっかけになり、全くブレインジムを知らない人でも気軽に参加でき楽しめるものになることが望ましいと思っています。インストラクター個々には、十分その力があります。それを更に発展させるためには、互いに情報交換と学びの場を共有することではないでしょうか？私自身、多くのインストラクターと一緒にいっぱいいっぱい学んでいきたい！より良いものにするために手を繋いでいきたい！と強く願っています。

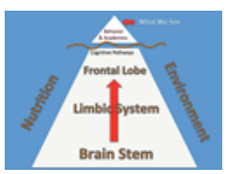
Wienにて

動くことが学習の入り口を開けてくれる

「子どもの脳の発達③」

リサ・アン・デ・ガルシア　（アメリカ）

赤ちゃんは完全な脳をもって生まれてきますが、誕生時の脳は充分に連結されていません。脳の部位で最初に発達するのは脳幹です。呼吸や心拍などの体の機能は脳幹が司ります。網様体賦活系は脳幹の一領域で、嗅覚を除く全ての感覚器官からの入力信号を受け取っています。この感覚入力は、更に脳幹を発達させる手助けとなるばかりでなく、運動野を含む脳の他の部位の発達をも助けます。

母親の胎内で成育中に、赤ちゃんは原始反射を発達し始めます。これらは反射的な動きで、刺激により活性化します。例えば、触覚、圧力、音や光などの刺激です。これらの反射も脳幹に“住んで”います。赤ちゃんが適切な量の感覚入力を受け取るにつれ、これらの反射はシステムの中に統合され、より成熟した動きのパターンや反応へと発達していくことが可能でしょう。

これは、赤ちゃんが自分自身や外界の刺激に気づいていく、意識のレベルとしての目覚めの発達を助けます。これらの感覚入力は、産道を通過する、体を布で包まれる、体を前後に揺らすなど自ら行うリズミカルな動きの体験かもしれません。統合された反射、あるいはより成熟した動きのパターンは、脳幹の上部にある基底核に“住んで”います。脳幹の成熟は、辺縁系あるいは脳の情動を司る部位への良い接続を作ることを助けます。これらの強い結合は、長い期間をかけて、前頭前皮質との接続の発達を助けます。前頭前皮質は20代の前半から中盤まで十全には成熟しない脳の領域です。