

「ブレインジムで職場が地獄から天国に」 藤井 亜希子 (東京都) 数学エンターテインメント教師



2009~2010年に、関西のとある環境系施設で働いていました。大学卒業後10年以上フリーだった私が初めてまともに働くことになりました。がちがちに身構えて働き始めたら、何か良からぬ雰囲気伝わったのか、同僚女性と不和になりました。5人の小世帯に逃げ場はありません。出勤するのがつらかった。さすがの思いで、「ビジネスマンのためのブレインジム」(ゲイル&ポール・デニソン他著、石丸賢一訳、市民出版社)を手に取りました。この本には、事務作業、電話対応、同僚との関係、文書作成など、職場のタスクごとに効果が見込まれるエクササイズのリストが載っています。

毎日何かしらエクササイズをしました。さすがに人間関係は一日や二日では変わりませんが、チラシ作りなどは、一回エクササイズをするだけで激変しました。例えばダブル・ドワードルをすると、それなりに可愛らしく、分かりやすいチラシが描けるようになりました。半年が過ぎたころ、なんと、館長が事実上出勤しなくなりました。首都圏の実家で末期がんの父親を介護するためだと言って。そのあと、同僚女性Aさんが上層部ともめて突然クビになりました。とどめは、一番苦手な同僚女性Bさんが転職したことです。その施設は残り1年で閉館が決まっています。私たちの仕事は期限付きでした。この先ずっと働ける教員への転職は当然です。誰も文句を言わない形で、苦手な人が

自ら去ってくれました!その後、新しい館長が赴任して再スタートを切りますが、減った人員が補充されなかったので仕事を回すのは大変でした。それでも、人間関係がラクになったのには代えられません。毎日鼻歌交じりで出勤しました。ブレインジムを続けて、1年でこれだけのことが起こりました。当時はまだ公式講座を受けていなかったのですが、本を見ながらエクササイズしました。当然動きは正確ではなかったでしょう。でも、目標がハッキリしていると変化が起こります。目標設定の大切さが分かりますね。

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/>



BGTP(ブレインジムインストラクター養成講座)が開催されました 2020. 2/1~2/5

BGTPでさらに前進

高下 真央 (奈良県)

2月1日~2月5日まで、BGTP研修に参加してきました。私は今年の7月にブレインジムと出会い、101を初めて受講した時にインストラクターになることを目標にし、この日を迎えることができました。ブレインジムを初めて体験した時、学生時代スポーツで気持ちの面が影響してパフォーマンスを発揮できなかった自分に教えてあげたい、できなかったこともベストな状態だったらできたのかな、などさまざまな思いが頭を駆け巡りました。ブレインジムは可能性を引き出し、夢や目標を実現していくためのサポートをしてくれると直感し、インストラクターになって多くの人に伝えていきたいと思いました。しかし実際はBGTPを受講するまで、自分のためにブレ



▲研修会場から見える富士山

インジムを活用してきたものの、働いている現場(特別支援学校・スポーツ指導)でどのように取り入れていけば

よいか悩み立ち止まっていました。そんな中、受講したことでブレインジムの教本に書かれてあることを再確認し、正しく理解することで、伝えていくことに対する意欲が高まりました。またプレゼンテーションでは、話す時の立ち位置や、生徒さんへのふるまい方など丁寧に教えていただき、回数を重ねるごとに人前で話すことに対する緊張や不安が和らぎ、自分らしく話ができるようになりました。内容も要点を絞ってわかりやすくお伝えしたいなど、伝えることに関して前向きに取り組めるようになりました。研修を終え、どんな風にブレインジムを伝えていきたいか自分の中でイメージが持てるようになり、自分の活動する現場で「できない」と立ち止まっていた私ですが、「だんだんわかってきたぞ!」といった感覚でまた一つ前進できそうです。5日間でたくさんの「気づき」と「学び」がありました。経験豊富な優しいファカルティーの方々、サポートしてくださったスタッフの方々、本当に心強い同期の方々のおかげです。ありがとうございました。

ブレインジムと私 29

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。

『ブレインジムをコツコツ地道に広め続ける!』 高田 めぐみさん (大阪府)

Q) 高田さんのブレインジムとの出会いは?

2015年に小児専門の言語聴覚士として、都築昌子先生と一緒に働かせていただいた時です。ブレインジムインストラクターで言語聴覚士でもある都築先生の言語訓練は、それまで私が知っていた四角四面の言語訓練ではなく、ブレインジムを活用した運動面へのアプローチもたくさん取り入れた、楽しく丸〜い訓練でした。私は「なんて素敵な訓練なんだ」と思い、すぐに101講座を受講しにいきました。そこからたくさんの素晴らしい仲間に出会い、みんなで助け合いながらインストラクターになりました。今でもブレインジムで出会った仲間は私の宝物です。

Q) 現在はどんな活動をされているのでしょうか?

主に大阪府内の役所・保健所・児童デイサービスなど数か所です。ことばや食べることについてお悩みを持たれているお子様やその保護者様に対して、相談・訓練を行うフリーランスの言語聴覚士としております。個人では、「ことばの相談室mamma(まんま)」の小児部門担当として個人セッションも行っています。また、「ブレインジムカンパニーアイビー」という、南大阪のブレイン



ジムインストラクター3名で結成しているチームの代表をさせていただいており、ブレインジムをたくさんの人に広める活動をしています。ブレインジム体験会・101公式講座・小学校への出前授業・就労支援施設・高齢者施設・児童デイサービス・一般向けの定期的なブレインジム教室・職員研修など、Baby&Kidsから高齢者まで幅広い層の方々に向けた活動を行っています。

Q) 将来の展望は?

今まさに全世界で感染症による異常事態となっておりますが、その他さまざまな災害時にもブレインジムはセルフケアとして大いに役立つツールと考えます。予防的に多くの人にブレインジムを知っていただくことで、いざという時にどの地域・どの世代の方でもセルフケアができるような状態にできたらと考えています。日本中のインストラクターが力を合わせたら、多くの人に寄り添えるような環境や仕組みが作れるのではないかと思います。

Q) ブレインジムへの思いについてひとこと。

ブレインジムと出会えた事で、私の人生が大きく変わりました。本当に感謝しかありません。今までたくさんの機会をいただく中でさまざまな方々にブレインジムをお伝えして参りましたが、これからも変わらず、多くの方がブレインジムの恩恵を受けられるよう、地道にコツコツと広め続けていきたいと思っています。

動くことが学習の入り口を開けてくれる



「脳は成長のために動きを必要とする」

リサ・アン・デ・ガルシア (アメリカ)

前回には、脳は脳幹から前頭前皮質へと接続されることにより発達すると述べましたが、脳は動きによっても発達します。もし、一日中、子どもが車のチャイルドシートやベビーカーに座ったままで動く機会を圧倒的に得られないと、その子どもの脳は成長のために何かに挑むことができません。例えば、脳性麻痺などの症状を持って生まれた子ども達は、動く能力を阻害されてしまうので、脳の発達が限定されてしまうことを体験するでしょう。これには、視覚などの諸感覚をうまく処理できないなども含まれます。このことを軽減するために子どもの世話をする人は、たとえ、それがやっばい動く動きであっても、意図的に子どもに動きを課す必要があります。

特定の動きは、脳の異なる領域(認知と社交スキルを含む)の発達を刺激して助けます。一例は、筆記における

ハイハイの役割です。世界には環境的に危険のため床でハイハイをすることが許されない地域があり、その文化では筆記される言語がないと研究者達は発見しています。

動き、特にリズムカルな動きとうつ伏せで行われる動きは、原始反射、視覚システム、高次の認知スキルを発達させ統合することを助けます。高次の認知スキルとはタイミングを計る、順を知る、記憶するなど、これら全ては学校に行く年齢の子ども達にとって学業における優秀な成績のために非常に重要なのです。

