

「小さくて具体的な目標の積み重ね」

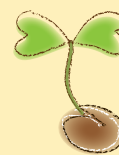
藤井 亜希子 (滋賀県) 数学エンターテインメント教師



これまで5回にわたり、ブレインジムの軌跡をお伝えしてきました。その時々具体的な目標を立てて、ブレインジムでバランス調整して実行する、このくり返しでした。そうするうちに新しい神経経路が作られ強化されて、気がつけば生き方の幅が広がり、柔軟性が増したようです。「生きづらさを解消したい」、「充実した人生を送りたい」などと望むなら、具体的な小さな目標をクリアしていくことが、一見遠回りに見えて実は近道だと思います。現在、オンラインで高校数学の家庭教師をしています。個人名で責任を引き受けるプレッシャーを感じつつ、持ち味を活かした仕事ができているのはブレインジムのおかげです。

授業の前に生徒と一緒に PACE をすると、場の雰囲気や和みます。動きと学びの関係について世の中の理解が広がっている気がします。もちろん、ブレインジムは万能ではありません。友人の言葉を借りるなら、「虫歯になったら歯医者に行くように」信頼できるプロの手を借りる方がよいこともあります。私はセラピーやカウンセリングを受けるとしばしば、「感覚がいいね」と言われます。ブレインジムではエクササイズの前で感覚や体感覚や感情の変化を確認しますが、この習慣のおかげで感覚がとても磨かれたようです。情報が不足しているなかで自分にとって最善の選択をするためにも感覚を使えます。オンライン教育が目される1年前からオンラインで数学を教えることになったこと、絶妙な

タイミングで田舎に移動できたこと、よき生徒やセラピストに巡り会えたことなどに、ブレインジムの間接的な恩恵を感じます。2020年、世界は大きな変動に見舞われました。ニュースを見れば分かるように、人はストレスにさらされると生き残りの行動に退化しやすいものです。少しでも落ち着きと理性を取り戻すためにエクササイズがとても有効だと思います。一人が統合されていると周囲にそれが伝播するでしょう。大げさに言えば、平和の種をまくことができますね。



ブログ
ブレインジムや数学のことを書いています
<https://ameblo.jp/homo-ludens3839>

令和2年11月14日 ポール&ゲイル・デニソン夫妻によるオンラインZoomトーク

「デニソン夫妻の愛と優しさに乾杯！」

佐分利 美佳 (兵庫県)

世界的パンデミックの年の暮れに、協会理事長のたむらゆうこさんのご誘導の元、創始者のデニソン夫妻から愛と優しさいっぱい素晴らしいバランス調整をしていただきました。本来は子どもの事例として、多動性、衝動性があり、対人との会話が苦手な中1の息子のバランス調整の予定でした。彼の目標は、「自分の気持ちを素直に言葉で言い表す。」でした。しかし、当日息子はボール遊びに夢中で、家の中を走り回り、エクササイズを行う体勢でなく、時には私に強く抱きつかれました。恥ずかしくて焦った時、ポールさんは優しく「彼は元気一杯で、母のことをとても愛している。彼はありのまま、素晴らしいよ。今はあなた自身のバランス調整をしましょう!」と、急な展開になりました。私は2016年にブレインジムインストラクターになりましたが、インストラクターになっても、異国人の夫、高齢の母の介護、息子の家族生活に、いつもストレスな状況になってしまう自分に焦りを抱いていました。調整前の私の目標は、「私は、気持ちよくリビングを断捨離して、今までの学びを広げる」でした。今回はバランス調整の前に新しいイラストを見せてくださり、私は太陽

のシンボルを選びました。調整エクササイズは、アースボタンとスペースボタンで、大地と繋がった感じがして首の位置が整い、首が楽に動くようになりました。そして、大好きなエレファントというエクササイズは、言語や気持ちを世界に表現するのに私達にピッタリで、息子と楽しく続けております。調整後の目標は、「私は太陽のようにキラキラ輝いて、家族と楽しく過ごします。」に変わりました。私の声も表情も落ち着いて、自分の部屋で卓球していた息子も静かになっていました。最後は仲睦まじく踊るお二人のクロス・クロールダンスで、参加していた皆さんにもお祝いしていただきました。親子のブレインジムで、親のバランス調整がとても大切なこと、また、人はどんなストレスも受け入れ、成長することに気付きました。いつもクライアントさんを心から尊敬し、愛と優しさを持って接して下さるデニソン夫妻のお姿に感動しました。これからもブレインジムを広げて参ります。



ブレインジムと私 ⑧

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。

『本来の自分に出会わせてくれたブレインジム』

長尾 千枝さん (岡山県)

Q) 長尾さんのブレインジムとの出会いは？

今から5年前、不登校や転校を経験した息子のこと、家族の病気や仕事の悩み、将来の不安で頭の中がいっぱいだったとき、ネット検索でキネシオロジーやブレインジムを知りました。そして安藤晶子さんの個人セッションを申し込み、そこで初めてブレインジムを体験しました。生まれて初めてのカウンセリングやロールプレイに緊張し戸惑いながらも、ブレインジムの簡単な動きをするだけで簡単に変化することに正直とても驚きました。さらに101やOBOなどを受講していくうちに、自分だけでなく家族も変化し、どんどん楽に生きられるようになりました。私は長年高校や大学で音楽(主にピアノと合唱)を教えているので、授業やレッスンでブレインジムを使えるようになりたいと思いインストラクターの資格を取得しました。

Q) 現在はどんな活動をされているのでしょうか？

主にピアノ講師・ピアニストとして活動しています。自分の練習や演奏会、レッスンでブレインジムは大いに活用しており、技術的に困難が多い生徒さんや、レッスンや試験など緊張して練習通りに弾けなくなる大学生には、まずブレインジムの動きをしてもらいます。その変化と一緒に驚いたり喜んだりできるレッスンは本当に楽しいです。また数年前からシュタイナー教育を学んでおり、ブレインジムとシュタイナーにとっても近いものを感じています。現在はブレインジムやシュ

タイナー教育のエッセンスを取り入れたピアノレッスンをしながら、インストラクターとして少しずつ活動し始めたところです。

Q) 将来の展望は？

昨年12月ブレインジム仲間の長尾光さんと岡山県北で初めてのブレインジムワークショップを開催しました。ブレインジムの持つ可能性を再確認すると同時に、一人でも多くの方にブレインジムを伝えていきたいと改めて思いました。2020年という歴史的な年を経験した私たちにとって、大人も子どもも自分らしく輝ける時代にしていくためにもブレインジムが大きな助けとなってくれるのではないのでしょうか。

Q) ブレインジムへの思いについてひとこと。

ブレインジムは、頭を使って考えるばかりで心の声(感情や感覚)を聞いていなかったことを気づかせてくれました。また音楽以外のことにも意識を開き、興味を持って学べるようになりました。さまざまな学びを通してたくさんの方に出会えたのもブレインジムのおかげだと思っています。これからも出会いを大切に学び続けたいと思います。



長尾千枝さん(右)

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』

筋緊張と安定性

原始反射の統合と脳幹の成熟が行うことの一つに、筋緊張の発達と姿勢を安定させることを助ける、ということがあります。筋緊張と姿勢を安定させることは、目の安定性と目に関わる反射を発達するために大変重要なだけでなく、視床の中で脳波を生じさせるためにも重要です。

視床の前腹側核(VA核)と外側腹側核(VL核)は運動性視床核で、それらは意識が宿る視床の一部分である非特異性の核の発火速度を最初に決定づけます。ですから、脳に多大な影響を与える核は、小脳と基底核への運動入力に関係しています。特に姿勢筋からの入力です。より強い姿勢筋は、より強い脳波振動を生み出します。

リサ・アン・デ・ガルシア (アメリカ)

安定性は、まず最初に、重力がかからない位置で発達させる必要があります。それから座位、立位と続き、動いている際の安定性へと発達させます。筋緊張のバランスが取れていなかったり、非対称の筋緊張は、脳の成熟と平衡感覚に直に関係します。それと同時に、脳幹から前頭前皮質へ、またその反対の前頭前皮質から脳幹への制御にも関わります。注意したいのは、背中の筋肉は腹筋よりも30%強くあるべきだということです。ですから、フォーカス(焦点を定めること)は、背中の強さの発達の上にあるべきです。

