

ステップ2:「新しいことを学ぶ」

こんにちは。前回から、座敷ばっけが体験した「26の基本の動き」について、ミュージカル「キンキーブーツ」の『成功の秘訣の6ステップ』を引用し紹介しています。前回のステップ「真実に気が付いた」とき、継続か、変化を求めるかはあなた次第です。

「学ぶ」を想像して、何を身体の中のどの部位で感じますか？ ワクワクとした高揚感ですか？ ドキドキする緊張感ですか？ 私は学ぶことを考えたとき、肩回りや首を動かしていることに気が付きました。だから学びスイッチを入れる際は〈アウル〉や〈ネック・ロール〉、最近では〈アーム・アクティベーション〉がお気に入りです。子どもたちの無意識の動きと似ていたので『ブレインジムだ

とこうするんだよ」と声をかけて一緒にやった体験や、関係性が良ければ相手に触れることで、お互いに安心感を得ることができたからです。さらに、リハビリエクササイズとして活用もしているの、一日何度もやっているエクササイズです。

コロナ禍での学びといえば、マスク着用。子どもにはお手製マスクを噛みちぎられました(画像)。食べてしまう状況(真実)を、どうするか(学ぶ)。選んだのは〈エナジー・ヨン〉です。子どもに触れることでの安心感と、乾燥防止の保湿剤も塗りながらやっています。当初は固い印象の耳まですら柔らかくなって、性格も穏やかになったような気もするし、一日のマスク使用量は減り経済的にも一安心です。



もう一つはオンラインセミナーが普及したことです。協会のご尽力やご配慮でブレインジム創始者からの講座受講、勉強会内での同志との近況報告など、うれしい限りです。当初はハイペース受講していましたが、今は「やる気が出ない」や「続かない」といった学ぶ準備をしている(真実)ことを許せるようになり、身の丈に合わせて参加しています。

さて次回は、「ステップ3:自分も他者も受け入れる」です。次回の気づきもお楽しみに。まんず、どんとはれ(まずはこれでおしまい)。



協会理事 神田誠一郎先生によるオンライン講座

「オンラインブレインジム講座」

内田 雅恵 (千葉県)

私が子どもの発達の学びを得る為に入会している、『子供発達支援研究会』の主催者、前田先生より「ブレインジムに興味を持っている支援者の方が沢山いらっしゃいますので、ブレインジムについてのセミナーやってみませんか?」というお声掛けをいただいたのは、昨年末の事でした。前田先生が開催されるセミナーは毎回500名程の当事者や支援者の方が参加される事を知っていた私は、とても自分が行えるものではないと思い、協会理事長の田村さんに相談しました。学校の先生方が多く参加されるのであれば、協会理事の神田先生が適任なのでは?とお話が出て、早速神田先生に依頼させていただいた所、「少しでもブレインジムが多くの困っていらっしゃる方に届く機会になるのであれば、喜んで!」と、無料でセミナーを引き受けてくださいました。純粋に神田先生のファンである私としては、先生の優しさに感動し、そして、神田先生が伝えるブレインジムについての学びを得られる事が嬉しくてなりません。神田先生の伝えたい内容がある程度決まったところで「このようなセミナーは初体験なので、どのように伝わるか一度練習してみたい」ということで、ご協力いただけるインストラクターの方に集まっていただき、様々なご意見をいただきました。練習を拝見して、素晴らしい内容のセミナーになる事は、十分感じましたので、更に何をしているのかの情報を画面上に掲示できたらと思い、私のできる範囲でスライドや配布資料などのお手伝いをさせていただく事になりました。

資料に関しては、再度、田村さんに相談して細かい表現や写真やイラストなどを確認しながら、何度も何度も作り直しをしました。この過程も大変勉強になりました!ブレインジムセミナーは募集開始後、3週間程で定員が満席になり、最終的には1000人程の方がこのセミナーに触れる事ができたのではと思います。セミナー当日、神田先生は練習の時と同様に、満面の笑顔でブレインジムの魅力を伝えてくださいました。神田先生がPACEの時にするクロス・クロールを画面で見た時、その美しい姿勢や流れるような動きに、これを今、画面から見ている人にバランス調整が届いていることを心から感じました。セミナーの内容も素晴らしいものでしたが、セミナーを通して私が感じた事は、子ども達を見つめる支援者としての暖かく愛情深い神田先生の姿勢でした。神田先生の笑顔に癒され、その優しさに触れ、ブレインジムと言う素晴らしいエクササイズを沢山の人がご紹介できた事、これは神田先生のお力に他なりません、心から感謝しております。コロナの事があったからこそ可能となったオンラインでのセミナーでしたが、体を動かす機会が減ってしまった子ども達に、少しでもブレインジムが届く事を祈ってなりません。知った方が、実践して感じて、これからはブレインジムが多くの人の目に留まり、手に取るものになりますよう尽力していきたいと思っただけでいい。神田先生、田村理事長、ありがとうございました!

『バランス調整は、いつどこでどのように役立つのか?』 足立 一さん (高知県)

Q) 足立さんのブレインジムとの出会いは?

私の専門は、Social Skills Training(SST)です。これまでSSTは精神科医療を中心に普及してきました。近年、福祉や教育、司法関連の領域へ拡大・発展しています。それに伴い従来のやり方だけでは上手くいかないこともあります。認知機能障害が重い方や信頼関係を築くことが難しい方などへは、少し工夫が必要です。私も刑務所や支援学校に関わる機会を得てからそのことで悩んでいました。そこで「何かないか?」と探していたところ、ブレインジムに出会いました。

Q) 現在はどんな活動をされているのでしょうか?

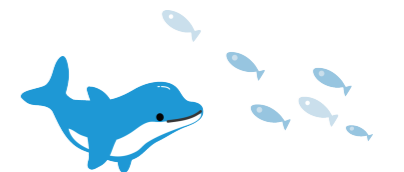
刑務所で障害のある受刑者に対して、淡路島の灰谷さんと一緒に、ウォーミングアップとしてブレインジムを紹介しています。*第54回日本作業療法学会で報告しました。ブレインジムはいつでもどこでも道具もいらず、セルフで行えることが利点です。刑務所という特別な環境でも十分活用できる一つのツールだと思います。

Q) 将来の展望は?

ブレインジムと出会って、改めてスキル訓練の前後のウォーミングアップとフォローアップの大切さを感じました。ブレインジムだけではないですが、今後もその実証へ取り組んでいこうと思っています。

Q) ブレインジムへの思いについてひとこと。

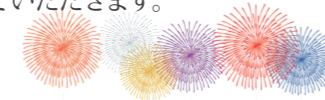
私が所属する医療系大学では、「良かった」だけでは不十分で、「なぜ良かったのか?」、その根拠が問われる分野です。実証については、時間をかけ、研究できる環境づくりと人材育成が必要です。ブレインジムの研修システムはとても充実していると思います。そのスキルを磨くことも大切ですが、今後は理論の構築や実証研究へも多くの方に注目していただきたいと思っています。



協会理事 神田誠一郎先生によるオンライン講座

参加者のご感想

セミナー後に、沢山のご感想をいただきました。一部抜粋して掲載させていただきます。



一番は、脳からの指令で運動という一方通行ではなく、逆の運動から脳への刺激で脳が活性化されるという点。その他、ブレインジムによって左右の脳の連携が向上し、学習だけでなく、様々な分野で効果が期待出来るという点。一覧の中からやりたいものを選ぶ = 自分で自分を整える(無意識に)というお話、大人がいじくりまわさずとも、子どもは自分で必要なものをわかっているんだなと思いました。

ブレインジム 101 と、BBAs を学んで間もなくこの講座を受けることができたので、大変理解しやすかったです。レイジー・エイトが難しいお子さんには、歩いてもらうという手法など、実際の現場での落とし込み、実践例がとても役に立ちます。ありがとうございました。

PACE はセミナー内で少しだけでも気持ち良く、すぐ取り組めそうです。先生が楽しんで取り組んでいる様子が一番印象的で、私自身も楽しい学びになりました。

*今回、リサさんの連載はお休みとなりました。前回の続きは次号に掲載予定です。

自分の身体に落としこんで相手に伝える事に深く領きました。また、こちらが楽しくやっていると子どもにも伝わる事も、その通りと思い聞き入ってしまいました。

身体を楽しく動かすことが、様々な能力を引き出すことができる。ブレインジムアクティビティ、とても勉強になりました。子どもも大人も可能性が広がります。

ブレインジム自体に初めて触れましたが、動きをしながらの神田先生のご様子や言葉かけに子どもへの支援についての肝といいますか、全てが集約されているように感じ、大変感動しました。

全てのお話が参考になりましたが、特に、水を飲むことの効果!! 驚きました。我が家の自閉症の娘もやはり「飲んだら?」などと言っても飲まず、水筒に一度も口をつけずに帰宅なんてことも普通です。となりで飲んでみる方法でアプローチしてみます。

とても楽しく学ぶことができました。実践を具体的に伝えてくださり、解りやすく、聞いていてもとてもスムーズに理解できました。ありがとうございました!!