

ステップ5:「Let pride be your guide」

こんにちは。ミュージカル「キンキーブーツ」“成功の秘訣の6ステップ”を題材にしてブレインジムについてお伝えしています。今回は「自分の信念に誇りをもつ」です。

海外の子ども向けワークには、よくドラゴンが出てきました(息子しかいないからかもしれないけど)。このワークでは、宝という自分の核やトラウマを守るドラゴンも、輝かしい宝を手に入れようと奮闘する勇者も自分自身だ、と感じられるのです。

創始者であるポール氏の著書「ブレインジムと私」のなかにもドラゴンが出てきます。そして、ブレインジムとは“自分への信頼を取り戻す手助けをするものだ”と述べています。

私が体験したブレインジムセッションでのテーマは最終的に「子と自分自身」になりますが、皆さんも体験したであろうセッション後のあの幸福感を説明するのにドラゴンは役立っています。例えばこんな風に伝えます。

『ドラゴンの私が守る信念やトラウマがあり、勇者の私もドラゴンの抵抗の前で潰れそうになっています。そんなところに賢者がやってきて、二つの願いを統合した案を提示します。ドラゴンも勇者もハッピーになる。賢者の名前はブレインジムといます。』

私にとっての1つの信念とは、ブレインジムでのセッションであれ、エクササイズであれ、第三の私である賢者を産み出してきていることです。



私はこの信念に誇りを持っているし、だからこそ好奇心が続いているのだ、と思います。

北東北の岩手では、桜、梅が同時に咲き、桜まつりも再開され余計に華やいています。長い冬を超えたことの祝福のようなこの雰囲気は長く続くことを願っています。

次回最終回は祝福の話です。んだは、まんず、どんと晴れ。



日々の暮らしの中でブレインジム

ブレインジムを続けていると

私は不登校や発達障がいのある子どもたちが通うフリースクールで彼らと学びを共にしています。ブレインジムを毎朝のホームルームや体育の準備体操にも取り入れて行っています。

この3月には何人かの卒業生を社会に送り出しましたが、そのうちの一人は真面目に物事に取り組む人でクロス・クロールも毎日しっかり私と一緒に動いて身に付けてくれました。

入学直後は、この子は見事に右手で右膝にタッチしていましたが、「こっちの手(右手)で遠い方の膝にタッチするのも試してみたいんだ。」とお願いすると、「いいですよ。」と試してくれました。何か月か後には膝をバシッと叩くような感じでしたが、それでもクロス・クロールに付き合ってくれるようになりました。



この生徒の特長的なところは、「決められたことはしっかりやる。そうでないことをやろうとするのはいけないことである」と、いい意味では正しいことを守ろうとしますし、別の角度から見ると、融通が利かない頑固な

あり方がよく見られました。日々クロス・クロールやその他のブレインジムを続けてくれましたが、最初片足を持ち上げようとしてもグラグラするのですぐに足を下ろしていたのが、少しずつゆっくりと太ももを水平くらいまで持ち上げて、膝にやさしく触れる動きに代わっていききました。そしてその動きの変化と共に、彼の頑固さは目立たなくなっていって、学びに集中して取り組めない後輩たちに対しても、「まあ僕も昔はもっといろんなことを大変だと感じていたし、彼らもきっとそうなんですよ。」と、やさしく寛大に対応してくれることが増えてきました。

フリースクール楠の木学園 神田誠一郎(神奈川)

ゆったりと正中線を越える動きは、ゆったりと世界に関わる自分の可能性に繋がっているのかもしれない。少なくともいろんな場面で切り替えが楽にできるようになる力とは、近い関係にあるのではないかと感じます。

いい動きは私たちを支えてくれることが、15年程ブレインジムを続けていて実感としてわかるようになってきました。

みなさまも、どうぞ子どもたちと体操する時は笑顔の自分でいられますように！と応援しております。

みなさまも、どうぞ子どもたちと体操する時は笑顔の自分でいられますように！と応援しております。

『多文化共生社会におけるブレインジム』

森野 良典さん (兵庫県)

Q) 森野さんのブレインジムとの出会いは？

大学生の頃から能力開発の本をよく読んでいたので、ブレインジムの名前は知っていました。受講するきっかけは、仕事でのパソコンのやりすぎで体に不調をきたし、会社を退職したときです。将来のためにキネシオロジーを学びたいという思いから受講しました。

Q) 現在はどんな活動をされているのでしょうか？

大学在学中にネパールに五年間留学していて、ネパール語が話せるのと、日本語教師の資格をもっている特技を生かして、現在、多文化共生サポーターという仕事をしています。多文化共生サポーターとは、親と一緒に海外から来て、日本語に不自由している子どもたちが、言葉や文化の面で日本の学校になじめるようにサポートする仕事です。指導にあたって、ブレインジムのアクティビティを一部取り入れています。

Q) 将来の展望は？

コロナが収束すれば、また海外からくる人が増えることが予想されます。異文化の中にいるとストレスを感じやすくなり、メンタルが不安定になります。ですので、日本にいる外国人に、やさしい日本語でブレインジムを教えるチャレンジをしたいです。

小学校で指導していて気づいたことは、学校で学ぶ準備が十分でない子どもたちがクラスの中に何人もいたことです。ですので、先生をはじめ、人に教える

仕事についている方々にブレインジムの存在を広めたいと考えています。

Q) ブレインジムへの思いについてひとこと。

現在の日本は、普通からはみ出しているところを叩き、欠けているところを埋めて、他人から期待される姿になることを求められがちです。

しかし、どこか一つでもトガった光るものがある人間のほうが、魅力的に感じています。

そのトガった光るものを見つけるヒントとして、夏目漱石の小説「夢十夜」のなかに出てくる、著名な仏師、運慶の話が参考になります。運慶は、仏像を彫るときに、イメージを反映させるのではなく、「眉や鼻が木のなかに埋まっているのを、のみと、つちの力で彫りだす」のだそうです。

木の中に仏像が隠れているように、誰の心の中にも、その人だけの素晴らしいところが隠れています。人生の経験のなかで自分の心を見つめ、心を学び、よりよく生きようとしていく中で、少しずつ磨かれるのだと信じています。そのためには、身心一如という言葉が示すように、心の学びを支える体の学びが不可欠です。教育キネシオロジーがそのための一助となることを願っています。



動くことが学習の入り口を開けてくれる



不安への対処

リサ・アン・デ・ガルシア (アメリカ)

少なくともアメリカの子ども達にとっては、不安の増大が大きな問題となってきています。今年度から学校に安心部屋(wellness rooms)や感覚教室(sensory rooms)まで設置されるほどの問題です。子ども達にとって教室は過度な刺激になりうるということがようやく学校側に認識されたことは喜ばしいのですが、特別な空間が必要不可欠になったということが問題の大きさを示しています。

では、不安とは何なのでしょう？そして有害な薬に頼ることなく自然に対処するにはどうしたらよいのでしょうか？ 恐怖と不安は密接に関係しています。恐怖は特定の脅威に対する身体の反応であるのに対し、不安は認識された危険や脅威で未知の脅威に対する身体の反応です。不安の種類には、全般性不安障害(GAD)、社会不安障害(SAD)、分離不安障害などがあります。

不安とは右前頭葉の過活動や優位性であり「右脳に留まり続けてしまっている」子どもは不安エピソードを起こしやすいようです。不安では体にアドレナリンが大量に流れ、そうすると脳のシナプスにおいて神経伝達物質が

メッセージを伝えることが困難となります。ドーパミンとセロトニンのバランスの崩れとして現れ、症状は中脳から海馬、扁桃体への神経伝達経路の機能変化と関連づけられる可能性があります。

不安の原因となる具体的なストレス要因としては

- 毒
- 迷走神経の働き
- ミネラルバランスの崩れ
- 重金属
- 遺伝(KPU)
- 感情的なストレス要因、およびテクノロジー

したがって、不安に正しく向き合うためには、食事、生活習慣の改善、適切なサプリメントの摂取、自律神経のバランスをとる、脳の繋がりを高めるなどを通じて、これらのストレス要因に対処する必要があります。

英語原稿からの翻訳: たむらゆうこ