

えでわけ



vol. 48

Edu-k Journal

November 2025



発行：NPO法人日本教育キネシオロジー協会 事務局：神奈川県横浜市神奈川区台町2-5-701 電話：045-534-7148

「未来のために」ブレインジムができること⑬

『子どもたちの今と未来のために学校でPACEを！』

浦田 健吾 (愛知)



秋の気配が感じられた2025年9月19日(金)、岐阜県各務原市立那加第一小学校にて、スクールプロジェクトが行われました。この学校は校舎が県内で一番大きく、校門を入ったところからゆとりを感じる空間になっています。当日の休み時間は、外遊びが解禁の日で、青空の下、広々とした校庭を走り回る子どもたちの姿は、とてもほほえましいものがありました。

講師は山越さおりインストラクター、サポート役として、小倉優枝インストラクターと、私浦田健吾が参加しました。内容は、1時間目から5時間目までと放課後の各時間を使って、4年生5クラスと教職員の皆様へのブレインジム・PACE体験講習会です。

各クラス30人ほどで、児童の皆さんの顔が見える講習会となり、



生き生きとした交流ができました。各クラスとも、山越インストラクターが話す内容に、即座に反応してくれます。特に、水で力が強くなるというデモンストレーションでは、子どもたちの目が輝き、実際に試してみたくてたまらない様子でした。そしてワークは大盛り上がりでした。子どもらしい自由奔放な場面もありつつ、PACEのビフォーアフターでの気づきは、「リラックスできました」「眠くなりました。夜、寝る前に使えますか?」「肩の力が抜けました」「目が明るくなりました」「力が入るようになりました」といったようにとても的確で、インストラクターは皆、びっくりしていました。



また、質問コーナーでも「PACEはなぜ、Eから始めるのですか?」「ブレインジムは、いつできたのですか?」といったなかなか鋭い質問があって、改めて考えさせられました。

教職員の皆様の講習会でも、ブレインジムでの心と体の変化を楽しんでくださっていました。

今回のプロジェクトは、那加第一小学校の廣瀬先生からのご依頼で実現しました。廣瀬先生は、毎月1回各クラスでPACEを指導されていて、子どもたちの間にしっかり浸透しています。

今回、学校の年間計画にこのプロジェクトを取り上げていただくのは、学内の調整や準備など大変なご尽力があったことと思います。改めて御礼申し上げます。

現場でこうして、広げようとしてくださっている先生方を、どのように後方支援していくかということも、これからブレインジムがさらに浸透していくために、重要なポイントの一つかと思います。

山越インストラクター、6コマ完遂、本当にお疲れさまでした。長丁場でしたが、終了後インストラクターが皆、体調が良くなっていたのも、ブレインジムの力かと思っています。

なお、最後のクラスの終了時には、子どもたちから、「延長したい!」「また来てね」「おうちに来て!」といった言葉をもらい、インストラクターは、思いもよらず、何よりのお土産をいただきました。





『高校卒業後の進路』

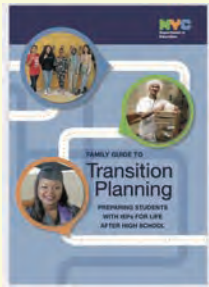
佐分利 美佳 (京都/NY)

NY も感謝祭が近づき街は、クリスマスのデコレーションに飾られる季節となりました。皆さんも楽しく年末の準備をされている事と思います。

今回は、高校卒業後の進路について書かせていただきます。

今息子は 18 歳ですが、NY の高校生活 4 年間で 16 歳から始めましたので、今はジュニアの年で、卒業前のシニアの年に向かい、高校卒業後の進路を模索しています。アメリカは年齢に関係なく学力に応じて、学年から始められたり、留年もできます。

先日NYの公立学校や支援団体主催の“NYC Citywide Transition Summit



for High School Students & Family” の高校卒業後の進路相談イベントに行き、その間に進路を決めることもできました。障害を持っていても

様々な大学や職業専門学校への進路をサポートしてくれるいろんな団体が集まって、お話が聞けて相談できるものでした。

わかり易いガイドブックも用意されています。以前お話しした IEP (Individual Education Plan) を持つ生徒の将来の進路の支援や奨学金システムが整っていて感動致しました。アメリカでは、高校生の時期に興味あるボランティア活動を 200 時間くらいすると、卒業できる大切なクレジットとなり、また自身の進路リサーチにもなります。学生の頃から、社会経験することにより、進路が明確になるのはいい制度だと思います。

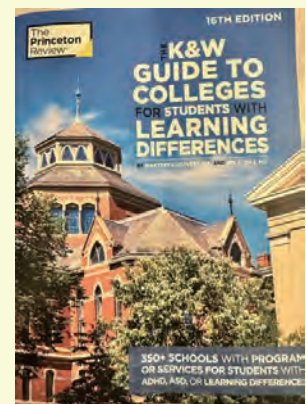
また進路が明確でなくても、2 年間の Community College (短大) に行き、その間に進路を決めることもできます。

発達障害の生徒をサポートのある分厚い大学ガイドも見つけました。

日本に比べて、選択肢は広いことが良く分かります。

高校卒業後の進路は、個々の将来をサポートする為だと思いますが、卒業後に自身のペースでお仕事したり、社会の理解とサポートがある安心安全な中で、楽に個々の最大の力が発揮できる環境こそが、何より大切だと思います。

最終回は、就労支援について書かせていただきますね。どうか素敵なホリデーをお迎えください。



海を渡ってキネシオロジー漫遊記

第4回『トレバー・サベージ博士 ND』

中村筋肉学研究所代表 中村真人 IKCPK

シリーズ 連載④

今年 3 月に逝去された豪 BG インストラクター、インテグレイティブキネシオロジー (IK) 創始者でハイパートン X キネシオロジー (HT-X) 後継者であったトレバー・サベージ博士の事を書きます。

サベージ博士は日本ではあまり知られておりませんが豪や世界では知る人ぞ知るキネシオロジストで、デニソン夫妻を BG インストラクターとして一番最初にオーストラリアに招聘して講座を開いたり、豪キネシオロジー協会を立ち上げた先生でもあります。



博士は豪快な方でいつも「ガハハ」と笑って楽しませてくれる本当に人の良いおじちゃんという感じでいつも助けが必要な方たちがいたらすぐに助けてあげる人でしたので多くの人から慕われておりました。

日本のこともとても気に入ってくれて「いつか日本に行ってみたいね」と話されておりましたので博士を日本に招聘できなかったことが本当に心残りです (奥様が 2 回ほど脳出血をされており博士は介護もしておりました)。

博士はナチュロパシーのドクターでもありキネシオロジーの勉強を始めたきっかけも自身の施術に限界を感じた時にキネシオロジーに出会ったそうです。AK を受講後にキネシオロジーにはまってしまい、BG も勉強したら更に夢中になってしまったとのことでした (博士は重度の ADHD と診断された

と生前語っておりました)。

その後プライベートのキネシオロジー学院を設立し、豪で大成功をされたのですが、個人セッションの悩みも抱えていたそうです。

博士にはキネシオロジー調整をしてもほとんど改善がみられないクライアントを長年かかえており博士なりにクライアントを分析し何度も調整をしましたが、既存のキネシオロジーテクニックでは対処することができなかったそうです。元々職人気質の博士は何かしなくてはとの思いで他のキネシオロジークラスを受講しまくって最後にたどり着いたのが HT-X と独自に開発をした IK だったそうです。

今回は、博士がこだわった筋肉と神経の過緊張に効果が期待できるキネシオロジーについて書かせていただきたいと思います。

『ブレインジムは強力な助っ人!』

Q) 山野辺さんのブレインジムとの出会いは?

10年前に久しぶりに再会した元同僚が、ブレインジムのインストラクターになっていて、その時に初めて「ブレインジム」を知りました。当時の私は会社を辞めて3年、特にやりたいこともない自分や先のことが不安で、彼女の話に漠然と「もしかしたら何か変わるかもしれない」と感じて個人セッションを受けました。セッションは自分にとことん向き合い、本当はどうしたいのか気づかせてくれるもので、気づきと動きでこんなに変わるのかとびっくり。「ブレインジムってすごい、面白い!」やりたいことが見つかった瞬間でした。

Q) 現在はどんな活動をされているのでしょうか?

「心体脳バランス調整センター・岡山」で、インサイトキネシオロジーを使った個人セッションと速読トレーニングをしています。速読トレーニングは右脳を活性化させることで両脳のバランスを取り、処理能力を上げていくものです。より効果を上げるため、準備運動としてはもちろん、必要だと感じた時にブレインジムの動きを取り入れるようにしています。

ときどき受講生のみんなで、脳トレのランキングを競うのですが、めちゃくちゃ頑張ってるのに点数が伸びないことがあります。そこでいったん止めて、

山野辺 みゆきさん(岡山)



水を飲んでもらおうと、ポンっとベスト更新したりする。その度に、ブレインジムってほんとに力を楽に発揮させてくれる強力な助っ人だなと実感します。「動くといい感じ!できた!」の喜びをもっと増やしていきたいです。

Q) 将来の展望は?

セッションや講座、ワークショップなど、ブレインジムに触れる機会を増やして、この強力な助っ人の存在を出来るだけ多くの人に伝えたいです。それぞれが持っている力を楽に発揮して、みんなが自分らしく、のびのびと生きて欲しい、そのためのサポートをし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

私はブレインジムと出会えて本当にラッキーだと感じています。それは、ネガティブな出来事が起きて最初はへこんでも、いやいやこれは私にとってベストなことが起きているはず…と前を向き、力に変えて進むことができるからです。この変換、最強だなんて思います(笑)。

ネガティブな感情を抱えたまま、忘れたふりをして頑張るしかなかった私に、もう頑張らなくてもいい、自分のままでいいと気づかせてくれたブレインジムに感謝です。

ゲイル・デニソン先生によるオンライン講座が開催されました。

ゲイル先生に学ぶ「統合された動き」日常に溢れる気づきのメッセージ

内田 雅恵(千葉)

10月5日と19日に開催された、ゲイル・デニソン先生の「統合された動き」プレイショップに参加しました。インストラクターを目指した頃に学んだインデプス、日々のセッションで上手く活かせていないという思いが、受講を決めたきっかけです。

画面越しのゲイル先生は、優しい笑顔で私たちを迎え入れてくださり、知識だけでなく、心に響く「統合された動き」のエッセンスを解説してくださいました。

今回のプレイショップで特に印象的だったのは、五行(五経)の色を用いた「気づきを促す」アプローチです。

・「今、自分の目に飛び込んでくる色は何か?」

まずは、五行(五経)の表を見ながら視界に強く入る色に着目します。そして窓の外や室内に目を向け、視界に強く入った色にもフォーカスします。そこからその色が関係する「動き」を選択し、実践することで、自分自身にどんな変化やメッセージがあるのかを探るのです。

ゲイル先生は、ご自身の例として「青(水)」に気づき、開拓者であつたおじい様の姿、そして先の見えない状況でも前へ進むしかない自分自身へのメッセージ、そして改めて感じるポール先生への深い愛について、心温まるお話を共有してくださいました。

たった一つの色への「気づき」から、自己の内面へのメッセージを受け取る。この体験は、ブレインジムがまさに「気づきのワーク」であることを改めて深く実感させてくれました。

ゲイル先生は、アプローチの正確さや正しさだけでなく、そのアプローチの持つ意味や何を感じるか、そして日常の些細なことに気づきの目線を持つことの大切さを教えてくださいました。

内なるバランスを取るために、アプローチにサポートしてもらいながらセルフバランスを行う。ストレスの多い現代社会において、これほど助けとなるものはありません。

改めて、この学びを胸に、まずは基本のPACEから! 日々の始まりに気づきの目を持ち、今回教えていただいた「統合された動き」も積極的に取り入れ、繋がる皆さまのお役に立てるようセッションにも活かしていきたいと思っています。





■更なる資格認定を目指して、BGインストラクター活動中です！

米国教育キネシオロジー財団の認定講座の一つに OBO (脳の働きの最適化) という講座があります。ブレインジム 101 を受講した方が対象の中級講座ですが、ブレインジムインストラクターがその講座を教える資格を得るため、更なる実践を重ねています。当協会は、ケイ・マックキャロル先生を招聘して、OBO インストラクター資格保持者の養成を計画しています。



■Brain Gym® Teacher's Editionの日本語版(日本語サブタイトル:ブレインジム®ガイドブック)



Brain Gym® Teacher's Edition の日本語版を販売しています。

以下の2つのサイトから、ご購入お申し込みいただけます。

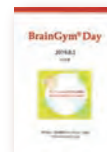
- ブレインジム® オフィシャルサイト <https://braingym.jp/products-2>
- NPO 法人日本教育キネシオロジー協会 https://edu-k.jp/?page_id=26556
4,400 円(税込 / 1 冊) 送料 2 冊までレターパックライト 370 円

■日本限定ブレインジムカード、ブレインジムデイ記録集を販売しています。



【1セット】 ¥3,500+税= ¥3,850

【送料】 1 セット 180円(スマートレター)
2 ~ 8 セット 370円(レターパックライト)
9 セット以上はヤマト便着払いとなります。



2017 年
2018 年
2019 年版
各一冊 1,100 円
送料 84 円

【お問い合わせ】 事務局 jimukyoku@edu-k.jp

事務局の稼働日は週 1 回水曜日です。

●<えでゆとく>は、知っているとちょっとお得な豆知識コーナーです



スキンケアが脳と心を動かす (後編)

—テクノロジーと微生物の最前線—

天田 武志 (神奈川)

近年、スキンケアは単なる美容の域を超え、心と脳に働きかける「神経美容」へと進化しています。AI 技術を使えば、表情や肌温のわずかな変化からストレス状態を解析し、その日の心身に最適なケアを提案することも可能に。特にアトピー性皮膚炎のように、ストレスで悪化する皮膚疾患では、こうした予測型スキンケアが症状の軽減につながると期待されています。

こうした神経美容の可能性を広げるのが、「皮膚マイクロバイーム」と呼ばれる肌にすむ微生物の存在です。最新の研究では、ある皮膚常在菌(キューティバクテリウム属)の多い人ほどストレスに強く、気分も安定している傾向が見られました。これは、腸内細菌が脳に影響する「腸-脳軸」と同様に、肌の細菌も「皮膚-脳軸」を通じて感情に影響を与えている可能性を示しています。

そのため現在では、善玉菌を育てるプロバイオティクスや、それらの働きを助けるポストバイオティクスを含むスキンケア製品が開発されつつあります。肌のバリア機能を整えると同時に、心の安定にまで

寄与する「ホリスティック美容」は今後ますます注目されるでしょう。

そして、「肌をケアすることは、脳を刺激することでもある」という視点は、ブレインジムとも通じると思いませんか？ ブレインジムでは、身体の動きや感覚刺激によって脳の活性化を促しますが、実は皮膚に触れる・なでるといった行為そのものが、神経伝達の活性化やストレスの緩和に深く関与しています。つまりスキンケアは、感覚統合を支える「能動的な自己調整」の手段にもなり得るのです。

スキンケアは今、見た目を整えるだけでなく、私たちの脳、心、そして社会的なパフォーマンスをも支える、新たな「習慣」へと進化しつつあるのかもしれない。

【参考資料】

「神経化粧品」は皮膚から脳を逆刺激し 本当の「美」の達成を目指す

<https://nazology.kusuguru.co.jp/archives/180674>

