

えでわけ

Edu-k Journal

vol. 40

May 2023



季刊(年4回発行) 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

ブレインジムデイ2022@オンラインの発表より

2023年1月23日のブレインジムデイでの発表内容を記事としてまとめていただきました。

「エクササイズだけではもったいないブレインジム」 土橋 秀子

「育てづらさを感じている保護者の方こそ、ブレインジム 101 で習えるバランス調整を日常の中で活用してほしい」

発達障害の支援団体にいたころから感じていたこの思いは、学校に行かない・行けない子たちとの活動をするほどに強くなってきました。そこで、なぜそう思うようになったのか、という話をブレインジムデイで以下の発表をさせてもらうことにしたのです。

本稿は、その発表で伝えたかったことの概要になります。

【実践している現場とは】

実践の場は、不登校の親子が参加できる学校外の学び場です。

発達特性を持つ子の親の会のメンバー有志ではじめた場でした。親の会とは切り離れた別団体を昨年4月に法人化して、学び場を運営しています。

ここでの活動は、多くの時間を遊んだり人と関わることに使います。「教えない教育」を理想にしているため、さまざまな実体験を通じて、子どもが主体的に興味関心を深めたいくなる「学びのタネ」を自分で見つけることと、そのタネを育む関わりをすることを目的としています。また、保護者の方も参加できる場であるため、子どもやスタッフとともに保護者も一緒に共育しあっていくことを意図しています。

【ブレインジムの使い方】

週2で開催しているフリースクールの中で、朝の学習時間前にPACEというブレインジムでは準備体操として活用されているエクササイズをしています。

その後続く「マイプラン学習」という机に向かう時間の前にPACEをすると、次の時間の質が変わる感覚があります。フック・アップをしている途中から場の空気が変わる感じです。

勉強や作業をする子どもたちからは、「ここでの勉強は気持ちよく集中できる」という感想を聞きます。この朝のPACEには、1年以上続けていても参加しない子もいますが、参加の有無にかかわらず、朝の準備がしっかりできると確信しています。

このPACEの前には、「今日はどんなマイプラン学習をするの?」「どんな風に学習したいの?」という意図を明確にするための声かけをしています。何をどうしたいのか?というゴールを設定することで、小さいバランス調整が始まりますから、問うことは忘れないようにしています。

【エクササイズだけではもったいないブレインジム】

バランス調整とは、101公式コースで習う「心と脳と身体のバランスを整える5つのステップ」のことです。この調整を自分のものにする

ほどに生活全般の困りごとに対して自分自身で対応できるようになるため、「ブレインジムは自分で自分を再教育する最高の調整法」と多くのブレインジムインストラクターが感じているようです。

私は、保護者が5ステップを日常的に実践しながら生活することが「最良の環境調整」だと、親子との関わりが深まるほどに感じます。自分の心身の状態に気づくことが習慣化し、そこからバランス調整をしていくことで「統合された学びの循環」に長く留まれるようになるからです。また3次元という考え方の理解も深まることから、子どもの個を尊重した見方も習得できます。

ブレインジムは1回習ったからすぐに習得できる!という魔法みたいな技ではないので、活用までには時間も費用もかかります。ですが、育てにくさを感じるお子さんたちと関わっている方ほど、ブレインジムの学びと実践をしてほしいと思うのです。

ご自身とお子さんの人生をよりハッピーにするために、バランス調整の活用をしてみませんか?



「司法領域で活用しているブレインジム」

足立 一

刑事施設では、「作業」「改善指導」「教科指導」の3つの柱で構成される「矯正処遇」を通じて、受刑者に犯した罪の責任を自覚させ、社会復帰に向けた支援をします。

私は17年前から改善指導に関わっています。刑務所という特別な環境で、「どうすれば効果的な指導ができるか?」「(指導する側もされる側も)お互いが新鮮な気持ちで指導を続けていくにはどうすれば良いのか?」何年経っても試行錯誤です。

その経験の中で、改めてウォーミングアップやクールダウンの大切さに気づきました。その役立つツールの一つにブレインジムがあります。

今回は、第54回日本作業療法学会(2020年)で報告した内容の一部を以下のように紹介させていただきました。

刑務所では、認知機能に障害があり、警戒態勢が強い受刑者の割合が年々高くなっています。個々に

合わせた介入は施設の特性上難しく、内省を深めさせようと思うと自己の気づきへの基盤づくりとなるような指導が必要と考えました。その指導の一部にブレインジムを取り入れてみました。

具体的には1クール12回、月2回、1回60分程度。対象は知的・精神障害のある受刑者で、共同生活が難しく、刑務作業や各種指導においても何らかの配慮が必要な者、1クール3名までとしました。流れは第1回を初期評価、第12回を最終評価。その他10回はリラクゼーション効果や認知機能の向上が期待できそうなエクササイズを紹介し、その前後で検査を実施し、一緒に検査結果を共有しました。評価(検査)には認知機能や運動機能、抑うつ・ストレス状態を計測しました。また紹介したエクササイズは受刑者生活で活用するように助言しました。

結果、条件を満たした対象者(倫

理的配慮等)は20歳代の男性受刑者で、知的機能はIQ50~90代と幅広く、罪名や障害は様々でした。認知機能評価、特に注意機能では、継続評価及び一時評価共に向上が認められましたが、運動機能に関してはいずれも効果が認められませんでした。受刑生活では、ほとんどの者がエクササイズを活用し、肯定的な感想が多く聞かれました。

今回は対象者数が少なく、コントロール群と比較したわけでもなく、ブレインジムは紹介したエクササイズの一部であったため、ブレインジムそのものの効果を検証した報告ではないことを注意しておきたいと思います。ただ、私のにとっては受刑者と一緒にブレインジムを行うと、とても穏やかな気持ちになり、自然体で関わる事ができています。そのような感覚を一人でも多くの受刑者と共有できたら「ええ感じやない?」と思っています。

シリーズ 連載③

教育現場にブレインジムの③

～特別支援学級の子どもたちとともに～

岡澤 知子 (長野県)

今回は特別支援学級児童との取組で主に4つのエクササイズをお伝えします。

漢字を書こうとすると斜めの線が書けない、書こうとしているのに思うように動かせない子がいます。また、椅子に腰をかけていることが苦痛で、背もたれに寄りかかっていたり、椅子をガタガタと揺らしていたりするなどいろいろなタイプの子がいます。

ブレインジムのエクササイズの1つである、「ロッカー」は、お尻を半べたずつごりごりとほぐす動きです。子どもたちが一人でやるときは、床に足をつけてやるように促したり、テニスボールを使ってほぐしたりしています。ここに脚と腰につながる動きをプラスします。「カーフ・ポンプ」は壁を使って押し合いをするイメージでやる

ように促すと子どもたちはやりやすいようです。このように「ロッカー」だけでなく、他のエクササイズを組み合わせるにより脚やお尻、背骨など様々な筋肉が関連しあって姿勢が整います。土台が整うことで集中する姿が見られます。

「Xを思い浮かべる」は、子どもたちが喜んで取り組むエクササイズの1つです。教室の中で「X」を探してみてねと指示を出すと、ここにもあった、あそこにもあったと感嘆の声をあげます。「X」を見つけることにより、自然と右脳と左脳の統合を図ることになります。私自身も、職場で落ち着いて取り組みたい場面では、「Xを思い浮かべる」を密かに取り入れています。自分自身の心の安定にもつながりパフォーマンスが上がる

と感じています。

「レイジー・エイト」は、手を添えて一緒にエクササイズを行います。ただし、追視をすることに課題がある場合は、反対の手の指でレイジー・エイトを描く指と鼻を交互にタッチしながら行うことがあります。そうすることで、追視ができるようになる子どもたちがいます。

このように、特別支援学級の子どもたちができるような動きへと工夫することで、個々の成長を促す一助となっています。



松本市美術館

『夢見る還暦インストラクター』

石原 あけみさん(北海道)

Q) 石原さんのブレインジムとの出会いは？

2008年当時の私は中学校の養護教諭として札幌市の公立中学校に勤務していました。新しい年度を迎えて、SC(スクールカウンセラー)とその年に生徒たちと共に学ぶ題材を模索しているときにブレインジムの名前がありました。そして、「まずは自分が学ぼう」と協会の門をたたいたのが5月。初めて体験するブレインジム101の講座は体の変化と内面の変化の連動を感じる、今までにない感覚に興奮を覚えたことが思い出されます。

その初受講時「生徒たちとブレインジムを学びたい。札幌に来てください!」という突拍子もない依頼をして、横浜の教育キネシオロジー協会の皆様を戸惑いと困惑の渦に巻き込みました。その後の話し合いで私たちのお願ひにご理解を頂戴し、同年秋、札幌市公立中学校で中学2年生全員への特別学活授業として「ブレインジム体験」、教職員研修として「ブレインジム研修」が実施されました。この機会を皮切りに札幌市内の公立小中学校においてブレインジム体験が複数校で行われることとなったのです。

Q) 現在はどんな活動をされているのでしょうか？

この15年の間いくつかの講座受講を重ねて、ゆっくりとインストラクターの資格をいただき、いつのまにか学校を退職する年齢になりました。現場を離れた今、正直に申し上げるとインストラクターとしての活動は

減ってきています。退職後、私は北海道に自由教育の学校を作る活動に参加してきました。そして今年の春、北海道長沼町に認可私立学校「まおい学びのさと小学校」として開校。実は学校開校とともに学校活動から離れて、安心安全な地域食材のごはんを提供する事業(まおいごはん)とその食事に提供する野菜づくりに移行しています。



Q) 将来の展望は？

インストラクターとしての活動がほとんどなくなってきている中、登録を続けているのには今の活動の先に夢があるからです。まだ形になっていませんが、障害や特性のある方たちと農作物を作る農福連携事業や、地域の高齢者といっしょに運動を楽しむ福祉活動も計画中で、その中でブレインジムを活用していき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。

「生徒たちと学びたい」と始めたブレインジム。今後は特性のある方たちや高齢の方たちと学びを深めていく。すべての人が学べるブレインジムだからこそ、私の意識も広げられたのです。

そんな素敵な夢を持てるもととなった「教育キネシオロジー」。今後も必要な人のもとに届くよう祈っています。

動くことが学習の入り口を開けてくれる

米国では、勉学に困難さをもつ子ども達に様々なサポートを提供しています。



親が選ぶ子どもへのサポート

リサ・アン・デ・ガルシア(アメリカ)

学校でのサポートに加え、子どもの親が個別的なサポートに連れて行く機会もあります。日本には公文がありますが(米国にもあります)そのような施設があります。算数、読み、一般的な学習のための施設で、個人により所有されています。こういった施設にありがちな問題点は、子ども達の課題についての理解がとても少なく、資格を持たない人を雇用していることがあるということかもしれません。

作業療法や言語療法は学校でも個人でも受けることができます。学校で提供される場合は連邦法に従う必要があり、非常に制限されることが多いのが現状です。その子どもの教育計画に書かれたことに従う必要があるのです。例えば、砂の入ったベストをその子どもに使いたいと思ったとしても、事前に書かれていなければできないのです。私自身の例を挙げると、今は学校の特別支援教師として働いていないので、子ども達に行くことができることにより自由

があります。

ポール・デニソン博士は複数の読書施設を運営していました。通常、施設ではアセスメントを行い、子どもにプログラムを与えます。デニソン博士の出版物を読むと子どもの読み書きのスキルの向上を助けるために様々な試みを行っていたことが読み取れます。親が自分でデニソン博士の施設を探し出したり、その当時は、学校の教師に行くことを勧められたりしたのではと想像します。現在は教師が何かを勧めた場合にその責任がまわってくることがあり、教師は何も推薦できなくなってしまいました。しかし、実際にはそのことで子どもを傷つけてしまっているとも言えるでしょう。

*施設と訳した単語はcenterです。



英語原稿からの翻訳: たむらゆうこ



えでゆけ インフォメーション



■ 総会のお知らせ

NPO 法人日本教育キネシオロジー協会総会は 6月7日(水)に開催を予定しています。
オンライン開催 1時開始

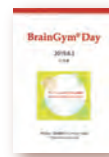
■ 事務局稼働日のお知らせ

事務局の稼働日は週 1 回水曜日となっております。ご不便をおかけいたしますがご了承ください。
8月16日(水)は夏期休業日とさせていただきます。

■ 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

● <えでゆくとく>は、知っているとちょっとお得な豆知識コーナーです



替え歌で暗記する

天田 武志 (神奈川県)

読み・書きは人類の歴史からみれば、最近になって始めた行為であり、専用の脳の回路を生得的に獲得していないと言われてい

ます。かつては、専門家が行っていた読み・書きという行為ですが、150年ほど前から義務教育となり、幼児期・児童期に獲得すべき重要な基礎能力とされるようになりました。脳の諸機能を総動員する作業である読み・書き能力の獲得は、当然ながら容易なことではなく、幼児期・児童期の時間の大部分をかけて習得されていきます。

楽器の演奏も、読み書きと同様に、スキルを獲得するための学習が必要だそう。そりゃそうだろうという感じですが、その一方で、歌うことは先天的に獲得されている能力らしいのです。

【楽器には反応せず、歌にだけに反応する「歌回路」が脳内に存在していた】

<https://nazology.net/archives/105209>

『ヒトの会話音声や楽器演奏、歌、雑音など165種類の音を被験者に聞いてもらい、MRI と電極によって測定された神経活動パターンを収集しました。

結果、ヒトの脳には歌だけに反応する専門回路(歌回路)が存在することが判明したのです。

この歌回路は会話音声や楽器演奏ではほとんど活性化

しない一方で、ヒトの歌声に対しては鋭く反応して独自の神経パターンを構築しました。

つまりヒトの脳は、歌を音声や音楽のミックスとして認識するのではなく、「歌」という独自のジャンルで識別していたのです。(引用終わり)』

どうやら私たちの脳には、先天的に歌う回路が存在している可能性が高いということらしいのです。そして、先天的に持っているということは進化的に保存されているということですから、歌回路があることが生存に有利だったと考えられます。

記事によると、

- ・ 歌のあるメロディーのほうが記憶に残る
 - ・ 歌には音楽に比べて感情を刺激する効果が高いなどの理由から、歌って覚える(=歌で情報記憶を強化する)能力を持っている個体のほうが、厳しい生存競争の勝者になった、と考察されていました。
- そういえば中学生の頃、テスト前に暗記しなければならないことを、替え歌にして覚えていました。意外と覚えられるんですね〜。

