

ステップ6:「Change the world when you change your mind」

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。最終回は「自分が変われば世界が変わる」です。

ブレインジムの学びのメニュー後に変化を感じたこともあると思いますし、お祝いという祝福は、ブレインジムの素敵な体験だと感じています。

私はこの小さな変化が気に入っていて、伝統遊びの中や子ども番組の体操、youtube のエクササイズ動画に組み込まれたブレインジムの動きを生活や日常に見つけることが楽しくなりました。エクササイズとの類似性を見つけては、ブレインジムのす

ごさを感じています。

また「私はどうしたいのか？」を寄り添いながらサポートしてくれたインストラクターの皆さんには感謝すると同時に憧れでもあります。この考え方は多いに役立ちました。もちろん「やらない」という選択肢も大切です。あるものをどう使いこなすか、能動的に選択するという意識がどれだけ大切かを学びました。

ブレインジムでのお祝いは BG101 教本でもあるように統合の時間です。セッションの思い出としてお祝いの時間を思い出すこともあります。可能性に気が付くこと、認めること、ほっとする時間の必要性に気づき、1日に1回だけでも時間を作るようにしています。



様々な変化が起こるたび、私たちは質・量、感情、身体の変化に対応

しています。変化が怖いこともあるし、自分の選択に自信がないこともあるかもしれません。そんな時はブレインジムで休憩を。あなたの世界がより素敵になりますように。

んだは、最後までありがとうございました。どんと晴れ(これにておしまい)。



協力を通じて育まれるもの

40年あまりにわたり協力型ゲームを提供してきたイタリアのインターナショナルファカルティであるシグリッド・ルースさんに寄稿いただきました。

協力型ゲームとは？

非常に短くシンプルに定義すれば「誰もが勝ち、誰一人として排除されないゲーム」です。単に楽しむためであっても教育的目的を持って行われるとしても、主となる原則は共通の目標に向かって一緒に働くことです。ゲームの間に作り出される過程はゲームの結果よりも大切です。

協力は、コミュニケーション、結束力、信頼、そして積極的な社会的相互作用のスキルの発達に直接関係しています。協力的な活動を通して、子ども達は共有すること、他者に共感すること、他者の

感情に関心を持つこと、そしてよりよく働き、仲良くなることを学びます。ゲームに参加するプレイヤーは、一団として共に働き互いに協力し合う必要があります。プレイするチャンスを待つために、誰も行動から切り離されることはありません。

各プレイヤーは、そのグループの中で必要な存在であり貢献できる存在なのです。子ども達や大人が互いに敵対するのではなく、共通の目的に向かって共に働くという事実は攻撃的な反応を助けあう反応へと直ちに変わるのです。プレイヤーは、自分がゲームの一部として受け入れられていると感じ、全てに関わっていると感じるのです。その結果、失うのではなく得るといった感覚を得ることができます。協力型ゲームの目的は、個人の自尊心、集団に受け入れられているという感覚、そして信頼感を高めることです。そしてもちろん、楽しむことです。

■次ページにゲームを紹介しています



英語原稿からの翻訳: たむらゆうこ

『ブレインジムと感恩』

安部 知世さん (福岡県)

Q) 安部さんのブレインジムとの出会いは？

私が初めてブレインジムに出会ったのは藤川こども心療クリニックで発達障がいの子どもの持つ親御さんから「うちの子はいつまでお薬を飲めば良いのでしょうか？お薬を飲んだら食欲が無くなり、行動は落ち着いたのですが、身体の成長が心配になります。」というお声をたくさん聴くようになった頃でした。お薬の副作用に悩まれている患者様の保護者様は少なくありませんでした。お薬以外で発達を促す何か良い方法は無いだろうか？と探していた頃、ブレインジムという言葉聞き、最初に読んだ本が「こころのりんしょう a・la・carte 第30巻4号〈特集〉ブレインジム」でした。そこにはクリニックにご相談に来られている発達障がいや不登校の事例が書かれてありました。そこで興味を持ち、何か患者様の助けになるかもしれないと思い、ブレインジム101講座を受講しました。

Q) 現在はどんな活動をされているのでしょうか？

未就学児から高校生まで発達障がいのお子様の個人セッションを行ってきましたが、ご本人とご家族の頑張りもあり、多くの子ども達の成長に関わらせていただきました。そして、3年前からご縁があり、保育士を目指している専門学校と短期大学で幼児の心理学や子ども家庭支援の心理学の非常勤講師も行うようになりました。その中で小さい子どもたちだけでなく、10代後半～20代の学生さん達にも3次元が見えてきました。「頭の中でまとめられないからレポートが書けない。」「面接試験で緊張して何も言えなくなる。」など伝えてくる学生さん達にブレインジムの授業の中に取り入れ

ながら行くと学生さん達が「ブレインジムやってレポート書いたよ。」「面接試験の時にも普段通りに質問に答えられたよ。」と嬉しそうに笑顔で話してくださいます。そして、私自身もブレインジムの学びながら、学生さんのタイプに合った授業を行うことが出来るので、とても有難く思っています。



Q) 将来の展望は？

これからは少子高齢化が進んでいますので、介護疲れ、ダブルケアなどストレスを抱える大人が増えていくだろうと思います。子どもの発達には家族支援が欠かせないと思っていますので、総合的な視点でブレインジムを活用していきたいと思っています。まずは自分自身の脳バランスをブレインジムで整えながら活動の中で活かしていけたら嬉しいです。

Q) ブレインジムへの思いについてひとこと。

私自身がブレインジムの恩恵をすごく受けています。私が中学生だった時に学校で講演して下さったマザー・テレサ女史は「無償で愛を与える」ことの意味を話してくださいました。これまで私と同じように、ブレインジムに出会って人生が変わった、自分を好きになれるようになった、親子が笑顔で過ごせるようになった、など嬉しそうに喜んでくださる方がたくさんいらっしゃいました。まだまだブレインジムの知らない方のところにマザー・テレサ女史の教えを胸にブレインジムの必要な方のところに届けていきたいと思っています。

協力を通じて育まれるもの

たくさんあるゲームの中から、2つの例を紹介していただきました。

■「これが私の鼻」ゲーム

必要とされる能力または強化される能力：ラテラルティ(左右)、集中、聴くこと、観察、意識の覚醒
プレイ人数：2～30人 対象年齢：5歳以上
対面またはオンライン

ゲームの進め方

プレイヤーは円形に座る。グループのリーダーは、鼻以外の自分の体の一部に触れ、右隣の人に「これが私の鼻」と囁く。2番目のプレイヤーは自分の鼻に触って「これが私の耳」と言う。3番目のプレイヤーは自分の耳に触って「これが私の口」と言うなど、次々と教えていって円を一巡するまで続ける。それからグループリーダーは、左と右を加えたり、内臓器や筋肉群(生物学)など、さらに難しいものを導入することができる。

このゲームは、外国語の学習においても、語彙の学習と暗記に適している。



■「雨」ゲーム

必要とされる能力または強化される能力：協調性、知覚、注意
プレイ人数：最小人数10人～50人以上
対象年齢：4歳以上
対面またはオンライン

ゲームの進め方

プレイヤーは寄り添って円形に立つ。グループのリーダーが隣の人にジェスチャーをし、それを次々と伝えていってリーダーに戻って一巡するまで続ける。次に2つ目のジェスチャーを送り、それを繰り返す。

音の順序

1. 指を叩く
2. 胸を叩く
3. 太ももを叩く
4. 足を叩く
5. お尻を叩く
6. 手を叩く
7. 指を鳴らす
8. 舌を鳴らす
9. 手をこする
10. シーと音を出す
11. 沈黙のサインを出す

英語原稿からの翻訳: たむらゆうこ