

教育現場にブレインジムを①

～プロローグ～

私は長野県の教員をしています。信州は南北に長く北信・東信・中信・南信の4ブロックに区分されています。初任地は南信の小学校、その後、中学校や特別支援学校を経て、現在は北信の小学校に勤務しています。

私がインストラクターになったのは2014年。今から8年前のことです。ブレインジムに出会ったきっかけは、マッサージで腕を持ち上げてもらったとき、肩に強い衝撃を受けた痛み出し腕が上がらなくなってしまったことです。それ以来、病院や整骨院で何度も診てもらいましたが、少しよくなるとまた肩が痛み出す、そんなことを繰り返していました。そこで、痛みの原因、最善の治療方法をネット

検索してたどり着いたのが、「キネシオロジー」という世界でした。早速、先生のセッションルームに行ってみたところ、施術をしてもらえると思いきや、原因は「風水」でした。原因となっている部屋の一部分だけでもいいので、その場所を整えると快方に向かいますよと言われました。自宅に戻り断捨離をし、部屋を整えたところ、不思議なことに痛みもなく腕が真上に上がるようになりました。

その先生が紹介してくれた「ブレインジム」は、簡単な動きで、子どもたちの学習や生活の助けとなり、自分にとっても何か必要なものかもしれないといつ直感的に心が動き出しました。それから、「ブレインジム」をネット検索

し続ける日々が始まりました。「ブレインジム」の講座は、各地のインストラクターがそれぞれの場所で工夫をこらして講座を開いています。相手がどんな方なのか、どんな思いでインストラクターになったのか、どんな場面で効果的なのかということを、担当者のブログやHPなどを見て興味を持ち、ますます「ブレインジム」を受講してみたいという気持ちが高まりました。



長野オリンピックにも登場した人面道祖神。

協力を通じて育まれるもの シグリッド・ルースさんオンライン講座の感想

「素晴らしい "No Winners No Losers"」

発達支援教室主宰&児発／放デイ指導員 豊田裕子（大阪府）

巷に溢れているゲームは勝ち負けや身体的技能を競うものが多く、子どもの中には不器用さや心の繊細さのためにゲームに入っていない人がたくさんいます。シグリッドさんが紹介してくださいました多くのゲームは"No Winners No Losers"と銘打ってある、道具を使わない簡単で楽しいものでした。

オンラインでどこまでできるのかと思っていましたが、オンラインでもみんなが楽しめるように工夫してくださっており、対象がブレインジムインストラクターということで皆さんノリノリで私自身もとても楽しかったです。そこで、何が楽しかったのかということを自分なりに分析をしてみると

- 1.ルールが簡単すぐにできる
 - 2.自分で考える必要がある
(他の人のアイデアを見るのも楽しい)
 - 3.見る・覚える・聞くといった認知力を使う
 - 4.歌やリズムが入ってテンポが良い
 - 5.身体を使う
 - 6.失敗というものがない
- ということではないかなと思いました。
早速習った翌日から活動の中に取り入れてみました。

最近の子どもたちはテレビゲームやYouTubeなど刺激の強い娯楽に接しているせいか、目新しさや視覚的派手さに惹かれる傾向があります。道具もほとんど使わないシンプルなゲームがどのように受け止められるのか少し不安でしたが、どのゲームも皆思いのほか楽しそうで、普段斜に構えて参加しない子でも自然に参加てきて驚きました。面白かったのは、一通りゲームを行うと数人の子どもがリーダー役をやりたいと手を挙げたことです。また、リーダーになりたがらない子どもたちも仲間がリーダーになることでさらに一体感が増し、とても和やかで楽しそうでした。

さらに、ゲームとゲームの間にブレインジムを選ぶ場面で、テーマに関連したエクササイズを子どもたちが予備知識なしに選ぶことがとても興味深かったです。

簡単で楽しく、奥が深いたくさんのゲームを教えてくださったシグリットさん並びにこの企画を立ち上げてくださった協会の皆さんに感謝いたします。



ブレインジムと私⑧

『ブレインジムとストレングスアプローチ』 竹田 知子さん（神奈川県）

Q) 将来の展望は？

私は横浜市内の病院の小児科・児童精神科で心理士として、子どもや親御さんの心理支援を行っています。その相談室のクライエントさんの多くは小中学生で、不登校や発達の遅れ、学習障害などについて相談されていきます。私がブレインジムと出会ったのは、クライエントさんの紹介先候補として小机の桶の木学園を訪れた時でした。朝の会で行う体操の中に、「耳の体操（シンキングキャップ）」が含まれていたのです。当時その体操を指導されていた神田先生にお声掛けし、そのめずらしく、興味深い体操はブレインジムの動きの一つだと教えていただきました。

Q) 現在はどんな活動をされているのでしょうか？

私は以前より心理相談の場で、思考・心・身体の声を聞くことが大切だと来室する方々に説明していましたが、実際には思考と心のケアばかりを行い、身体のケアは手つかずになっていました。ブレインジムと出会ってからは、身体面のアプローチもできるようになりました。特にコロナ禍の子どもたちは身体を十分に動かすことができない生活を強いられており、身体の不具合から学校への不適応や学習の遅れが始まっているケースも非常に多くなっています。そのような時には、まずブレインジムの動きをはじめとした身体からのアプローチを行い、徐々に思考や心の支援へと移行していくようにしています。

動くことが学習の入り口を開けてくれる

電磁波

テクノロジーの問題は5段階で表せますが、電磁波は最も有害な問題の一つと言えます。

電磁波は、電車、電線ケーブル、サテライト、電波塔、テレビ、家の電線とWi-Fiから放たれています。

電磁波はWHOによりクラス2Bの発がん性物質に分類されています。世界中で5Gの普及を推し進めていることを考えれば、これは皮肉といえますが、多くの健康問題を引き起こすことになるでしょう。今までどの周波数を使うかをずっとテストしてきたので多くの鳥の群れが死んでいますし、サービスが提供された都市では、多くの人が具合が悪くなっています。研究では、1日にたった30分の携帯電話使用が、脳腫瘍のリスクを40%高めることができます。

電磁波が行うことのひとつは、細胞壁でのカルシウムイオンの透過に影響を与え、それが不安感や他の問題をもたらすということです。電磁波はDNAの完全性、遺伝子の発現、タンパク質の合成、神経細胞の機能、血液脳関門、メラトニンの生成、精子の損傷、免疫の機能不全にも悪影響を与えるとされています。

このシリーズは、インタビュー形式での連載となります。ブレインジムとの出会いや活動を皆さんに熱く語っていただこうと思います。

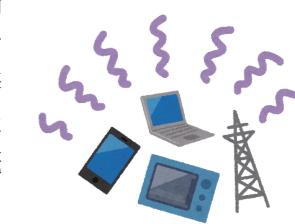


リサ・アン・デ・ガルシア（アメリカ）

また思考を混乱させ、記憶を司る脳の構造である海馬でのストレス反応を高めます。

細胞外マトリックスは電磁波から自身を守ることを助けますが、多くの人のマトリックスには欠陥があります。それゆえ、自分のマトリックスをコラーゲンとビタミンCで強めることは助けになるでしょう。

基本的な衛生習慣としては、完全に電源を落としている場合を除き、脳が解毒する必要があるので、睡眠中は部屋の中に携帯電話やコンピューターを置かないこと。夜間は無線LANルーターの電源を切ること。携帯を肌身離さずに持ち続け、耳の横で通話するのは決して行わないこと。使用後たった2分で脳をどれくらい熱してしまうかを示した脳の画像があります。携帯電話やノートパソコンのため電磁波対策用のケースも売られています。



英語原稿からの翻訳:たむらゆうこ