

# IBREA TIMES

2019/5/28

vol.05


**IBREA JAPAN**  
International Brain Education Association

≪ 特集 Love myself, Love my City! <b>生駒市</b> ≫ 地元でハッピーブレインシティプロジェクトを 展開しているブレイントレーナーにインタビュー ..... 01 ブレイントレーナー 伊藤美鈴 ..... 02 子ども脳教育講師 北川奈保子 ..... 04 生駒市の活動事例 ..... 05
≪ 研究結果でみる脳教育 ≫ ブレイン体操・ブレイン瞑想 心身のストレス軽減により理由 ..... 06 活動案内 ..... 08

## 特定非営利活動法人IBREA JAPAN

発行

〒462-0825

愛知県名古屋市北区大曾根4-16-5 IS大曾根3C号

TEL : 052-307-8276 / FAX: 052-933-7116

<http://ibreajapan.org/>

特集

Ikoma  
生駒市

## 地元でハッピーブレインシティづくり プロジェクトを展開している ブレイントレーナーに

特別インタビュー

子どもからシニア世代まで様々な年齢層に合わせて、教育サポート、高齢社会サポート、職場環境サポートを行う「ハッピーブレインシティづくりプロジェクト」。

健康で幸せなまちづくりを目指し、全国のブレイントレーナーが学校・教育施設、企業、文化センター、老人ホーム、公園などで、脳教育をベースとしたブレイン体操やブレイン瞑想を実施しています。

今回は、奈良県生駒市でのフォーラム開催を記念して生駒市特集を組みました。生駒市で活躍しているお二人のインタビューをお届けします。

➔

### ✖ 生駒市

総人口 119,734 人

世帯数 50,253 世帯

(2019年5月1日現在・生駒市公式HPより)

## Love myself, Love my City!

# 意味ある人生を送れる 健康な街づくりをサポートしたい

ブレイントレーナー

伊藤 美鈴



## 認知症や超高齢社会について、 どうお考えですか？

どこの地域も避けては通れない現実問題、大きく差し迫っている問題だと思います。ご家族にご高齢の方がいらっしゃる場合は現実に降りかかっている大きな問題であり、そしていずれはご自身もそうなるのではないかと不安の中で家族を介抱しながら、負の連鎖が続くような感じがしていらっしゃるのではないかと思います。なんとかそれを食い止める必要があると、本当にひしひしと感じています。日本は特に「超」がつくくらいの高齢社会が目の前に差し迫っていますので、健康で長生きできる有意義な人生とイキイキとした社会になるように願いつつ、それを現実にすべく日々の活動に勤めています。

## ブレイントレーナーとして 高齢者の方に どのように指導していますか？

まずその方の状態にあわせて、無理のない運動から始めていただきます。もう一步頑張ってみましょうと

いう感じで、少しずつ自分自身の体の状態と向き合えるように案内しています。その方の体調などに合わせて、短い時間で簡単な動作を繰り返しながら、だんだんつらくなってきたとおっしゃると、「じゃあ、つらくなってから10秒数えましょう」という風にやっていくことで、いろんな変化が感じられ、できることが増えていくのを感じてもらえるようにお手伝いしています。実際に、最初は2〜3分でつらいとおっしゃっていた方が15分できるようになったり、だんだんご本人も「今日はいっぱいできた」と変わってきているのを感じられています。まず自分のできる範囲内で、できる運動から少しずつ、つらさや痛みを感じても少しずつやり通すという意志をもち、つらいからこそ変わるということを体感してもらいたいと思っています。普通は、つらいからしたくない、痛いから怖いというのが一般的ですね。怖さが混ざります。ひどくなったらどうしようとか、怖さとかどなたにもあると思いますが、無理のない範囲でちょっとだけ頑張りながらトレーニングを続けることで自然治癒力が引き出されるのだということをお伝えしています。

高齢者の方はご自身の人生をお持ちですし、いろんなことを経験なさった体験や自負がおありですので、それを尊重しています。尊重しながら、この身体はあなたが作った、あなたの人生の結果なんですよとお伝えしています。だからと言って、自分を責めたりするのではなくて、頑張ってきた証だということをお認めくださいね ➤

と言うことなんです。頑張っ、大変なこといっぱい乗り越えて、一生懸命生きてきた証だから、まず自分を認めてあげましょう、と。そしてその上で、濁ったエネルギーも溜まってしまっていますよ、これは感情のエネルギーで、これと向き合うことが体が元気になる大事な条件ですとお伝えしています。最初のうちは何の話がよくわからないでしょうが、徐々に体がほぐれるにつれて体の痛みを感じて「ここ痛いわ」とおっしゃると、「ここに感情が溜まっているんですよ」と伝えます。呼吸しても胸が痛いとおっしゃると「いろんなストレスが溜まっているんですよ」と。ストレスが感情となって体に溜まってきたんですよとお伝えしてご自身の人生を振り返ってもらいながら、自ら反省することがあったり自分を認められるようになっていたりしています。そして、自己価値や生きてきた意味をしっかりと認め、今後どんな風に生きていきたいのかという目標が見つかるようにお手伝いしています。

### ハッピーブレインシティづくり フォーラムでどのようなことを 伝えたいですか？

一般人が参加できる高齢対策として、脳教育をおすすめしたいです。脳教育は単に体を元気にするだけでなく、体を動かしながら自分を眺め、脳も活性化させていくブレイン体操やブレイン瞑想のトレーニングで構成されており、体の健康、そして心も穏やかで平和な状態へと

導きます。単純に「生きながらえる」という観点ではなく、高齢者の方が夢と希望を持ち、最期まで自立した毎日を過ごせるように、そしてその夢と希望を実現できる地域社会になるようにお手伝いしたいです。体は元気で夢もなく何となくただ生きていたり、自分の楽しみだけを追い求めるのではなく、若い方も年配の方も皆がイキイキとしている街、心も充実して皆で助け合えるよりよい街づくりに協力したいと思っています。

### 今後の展望を 教えてください。

まず、60代の方、仕事をリタイアされて第2の人生を歩まれようとしていらっしゃる方々が、意味ある人生を送れるようにサポートできるような講義をしたり、健康づくりのお手伝いをしたいです。自分で生きる意味を見いだす取り組みができるようなミニスクールとか。単なる趣味活動ではなく、今後の人生をどのように生きていくか具体的に計画し、ブレイン体操などのトレーニングやキャンプなどを組み込んだスクール形式で開きたいという夢があります。

また、実際に介護をされている方も介護ストレスが多いと思います。そういった方々がストレスを発散したり健康づくりをしてご自身を大切にできるような、フィジカルとメンタルの両方をケアできるような、何かができたらいいなと思っています。



## 自分を認める経験を 子どもたちに――

子ども脳教育講師

北川 奈保子



### 最近の子どもたちに 必要だと感じていることは？

少子化という影響もあり、子どもの言動に親が過保護だったり過干渉だったりして、子どもが自分で考えて失敗して、そこから学んでいくといった可能性を摘んでしまっているのではないだろうかと思います。小さい頃からすべての判断を母親や祖母、周りの大人たちに委ねてしまっていて、自分で判断することがありません。それが垣間見えることがあります。例えば「何を食べたいの？」って聞いても親の顔を見たり「どんな遊びがしたいの？」と聞いても同じです。そういうのがよく気になります。本来、子どもって自然になんでもできるようになるものです。失敗して学ぶことも多いです。自分に対する評価も外部の評価を気にして自分を認めた経験がない子どもたちが多く、自分で自分を評価する脳教育が必要だとすごく感じます。

### 普段子どもたちに どのように接していますか？

とにかく笑顔で接しています。自然に「あなたのことが大好きよ、会えるのを待っていました！」という感じになります。通りがかりの子にもすぐに声をかけてしまったり。サッカーの練習を1人でやっていたり、野球の素振りしていたり、頑張ってる子を見ると「よく頑張ってるね」と声をかけてしまいます。すべての子どもたちに大きな可能性があると思うので、そこにいるだけでOK!っていう感じ。

放課後デイサービスとかに行っても、出迎えてくれる子とハグしたりハイタッチしたりして、最初からエネルギーを交流すると子どもたちも笑顔になります。初対面の子でも、脳教育を体験した後はそばに寄ってきてくれます。学校で教師をしていたときは、「先生」として上から見ていた立場でしたが、今はフレンドリーに接して距離を縮めたいという思いがあります。

### 子どもの指導に 関わるようになったきっかけは？

学校の教師は「仕事」っていう感じで楽しくやっていて、自分の中で本当に子どもの笑顔が好きなんだと再発見することが何度かありました。普通、定年退職すると、自分の事で老後を費やしますが、やっぱり子どもの笑顔が最高で希望だと思ったので、脳教育と出会って、子どもたちに指導するようになりました。

笑顔を見せると子どもがどんどん伸びていくのが本当によくわかります。子どもたちが何かをするときに、何回するか自分で決めます。「脳ちゃんは数を決めるのが大好きなんだよ」とインプットさせているので、「何回頑張る」と言ってきて、そうすると本当にできるんです。ただ、けん玉をすとか、サッカーボールの当てあいでも、何回って決めると本当に頑張ります。シンプルです。学校では体を動かすことと頭を使うことがわけられています。脳教育では、体を動かして、脳を活性化して、最後になりたい姿をイメージしていくという組み立てが統合的なので、とても素晴らしいと思います。 ➤

## 自己肯定感を育てると 子どもたちはどう変わりますか？

私は、言葉のエネルギーで水の結晶が変わるという話をするために、自分自身がやって写真に撮っておいたものを学童やいろんなところでお見せします。すると保護者も子どももびっくりします。いい言葉で育てたらこんなに成長するのに、否定的な言葉で育てたらこうなって、無視されたらこうなるっていうのが一目瞭然でわかり、ハッ!とするんです。だから、自分の体や脳に肯定的な言葉をかける時とそうでない時の差もわかります。そう

いったわかりやすいところからだと入りやすいので、自分にも人にもいい言葉を言おうと、ほとんどの子が思います。保護者対象に話したときは、ぜひお子さんに言ってあげてくださいとお伝えしたり、保護者自身も自分が子どもにどんな言葉をかけているか振り返るきっかけになっています。

だから、どんなときでも「無理、できない」じゃなくて、「できる、できる」という習慣をつけていくのが大事です。否定的な情報をもっている、否定的な脳の人は、やはり話す言葉がそうになってしまいますし、ものすごくポジティブな言葉を話す人は、レジリエンス(回復力、弾力性)があり、起き上がる力が強いのです。

## Love myself, Love my City!

### 生駒市

### の活動

#### 生駒駅前

生駒駅直結の屋外広場ベルステージで毎週木曜日の朝6時から30分間、ブレイン体操と地球気功をお伝えしています。市長のアドバイスをきっかけに、去年夏からスタートしました。出勤前の方やご近所の方が5~6人集まってくださいます。空の下で体を動かすと、とても気持ちがよく、30分で皆さんスッキリした顔になられます。



#### 北生駒

北生駒にある、北コミュニティーセンターISTAはばたきの会議室をお借りして毎月1回近隣の方々にブレイン体操を去年からお伝えしています。ここに通われている70代の女性から、膝が伸びなかったのに、半年で楽に膝を伸ばせるようになったと喜びの声をいただいています。



#### 南生駒

南生駒の放課後デイサービス ワンピース さんで、こどもHBC「ヨガあそび」。障害のある子どもたちに5年間、ブレイン体操をお伝えしています。始めは落ち着きのなかった子どもたちが、一つの事に集中できるようになり、腹筋運動などもできるようになって体力もついてきました。



#### 東松ヶ丘

自治会館で、シニアの方を中心に、6年前からブレイン体操、ブレイン瞑想などを行っています。皆さん、身体が軽くなり、頭もスッキリした!と笑顔で帰られます。



研究結果でみる脳教育

# ブレイン体操 ブレイン瞑想

心身のストレス軽減によい理由

その疲れはどこからやってくる？

**疲**れというのは、体を使うことによる疲労より心的ストレスから生じる不安や心労などのほうが多いというのをご存じでしょうか。つまり、心のアンバランスや不安が身体機能の低下をもたらすのです。心身のストレス軽減にはブレイン体操が簡単で効果的です。



体を使って脳に働きかけるブレイン体操

**ブ**レイン体操は、脳科学とエネルギー循環の原理にもとづいて硬くなった筋肉や関節をゆるめ、血液と気エネルギーの循環を促す脳教育の代表的なプログラムです。心身がゆるむと、脳波は自然に落ち着きます。

ブレイン体操のポイントは、動作、呼吸、意識にあります。単純に体を動かすだけではなく、「エネルギーの流れを感じながら集中する動作」「自然な呼吸コントロール」「意識の集中」の3つが合わさると、脳に伝わる感覚入力信号と、再び体に出ていく運動出力信号が強くなります。動作をとるたびに刺激のある部位に意識を集中させることが大事です。

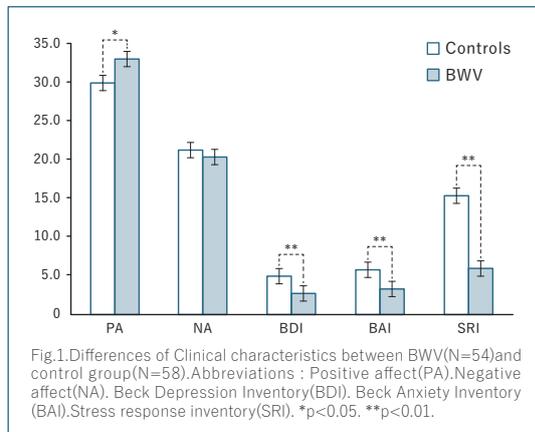
また大事なことは、体に刺激を与えると脳にも刺激があるということです。多くの人が「脳」と聞いて真っ先に思い浮かべるのは、頭蓋骨に囲まれているブヨブヨした柔らかい物体でしょう。そして、無意識のうちに脳を臓器のひとつと思っています。

しかし、神経科学という観点から見た脳は生物学的に独立した器官ではなく、「神経系」という表現がより適しています。身体のおちこちに多くの神経系が網のように伸びていて、人体のすべての感覚信号が脊髄を介して脳とつながり、脳から運動出力が再び全身に伝達されます。

手の曲げ伸ばしなど、筋肉を収縮させたり緩めたりするたびに、すべての感覚信号が脳に伝達され、「知覚」が起こります。体を使うのは、脳を使っているのと同じなのです。脳教育トレーニングは、体、心、脳に働きかけ、人々を健康・幸せ・平和へと導くトレーニングです。これまでに様々な研究が行われており、そのうちのひとつをご紹介します。 ➤

## 「脳教育トレーニング、血漿中の一酸化窒素／ 肯定的な感情の向上及びうつ・不安・ストレスの減少」

酸化ストレスは、ストレス、老化、様々な疾病と関連があります (Liu 1999, Konishi 2009)。人間において酸化ストレスはアテローム性動脈硬化 (Singh2006)、パーキンソン病 (jenner2003)、心不全 (Giordano2005)、アルツハイマー病 (Zhu2004)、統合失調症 (Andreazza2008) など、多くの疾病と関連しています。心理的ストレスもまた酸化ストレスと関連があります。慢性的な軽度のストレスにさらされている実験用マウスは、脳のミトコンドリア部分で増加した酸化ストレスを示しました (Lucca2009)。



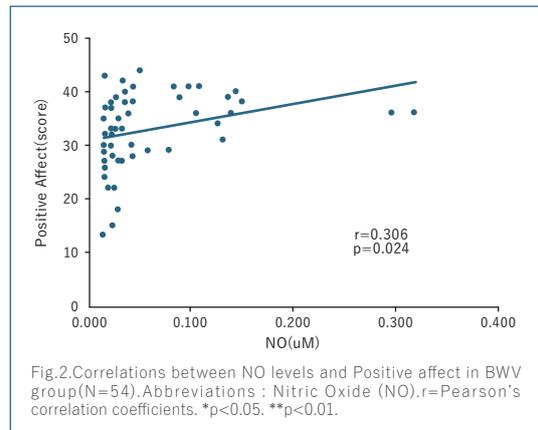
瞑想トレーニングは、注意集中力を向上させて肯定的な感情状態を向上させ、コントロールコンディションと比較してストレス減少を誘導します (Lutz 2008, Peterson 1992)。慢性的なストレスは心血管疾患の危険を増加させますが、ヨガや瞑想が血圧や心拍を有意に減少させるのに寄与すると知られており、冠動脈疾患のある患者の内皮依存性血管拡張を増加させることが示されてきました (Sivasankaran2006)。

### 研究結果

脳教育グループは、より高い血漿中の一酸化窒素のレベルを示し、ROS及びSODのレベルはコントロールグループに比べて差はありませんでした。また、脳教育グループはコントロールグループに比べ、うつ、不安、ストレスレベルにおいて、より低い点数を示し、ポジティブ感情において高い点数を示しました。瞑想被験者にのみ一酸化窒素レベルとポジティブ感情に関連がありました。結論として、脳教育トレーニングは、感情の状態を向上させることにより、休息と関連する因子である一酸化窒素レベルを増加させることが見られました。脳教育トレーニングによって誘導されるポジティブな感情は、酸化ストレスと関連した様々な疾病から体を守ります。これは体と心の密接な相互作用を反映しています。

心身トレーニングは、心理学的な変化とも関連があります。超越瞑想トレーニング後に血清脂質過酸化物のレベルが減り、ストレスレベルの減少が現れ (Schneider1998)、瞑想状態がドーパミンとメラトニンのレベルの増加、コルチゾールとノルエピネフリンのレベルの減少と関連していることが分かっています (Esch2014)。

この度の研究は、ブレイン体操やブレイン瞑想などの脳教育の心身運動が心理的・内分泌的にどのような効果をもたらすか調べるためにデザインしました。実験グループは脳教育トレーニングに参加した54名 (運動期間約4年) で、コントロールグループは瞑想をしたことのない58名で構成しました。血漿中の一酸化窒素(NO)、活性酸素(ROS)、スーパーオキシドディスムターゼ(SOD)のレベルを測定し、ストレス反応尺度の変異形式(SRI-MF)、ポジティブ・ネガティブ感情尺度(PANAS)、ベックうつ病尺度(BDI)、ベック不安尺度(BAI)を測定しました。



[出処] 'The effects of brain wave vibration on oxidative stress response and psychological symptoms', Comprehensive Psychiatry 60, pp.99~104, 2015

# IBREA JAPAN

## 主な活動

### 教育現場

キャリア教育  
サマーセミナー  
教職員研修  
PTA



### 高齢者施設

認知症カフェ  
120歳クラブ



### 自治体

婦人会、老人会  
行政機関  
職員研修



### セミナー

脳教育  
メンタルヘルス  
健康寿命



## 日本に広がる脳教育 実施場所 約700カ所、3年で約5万名が体験・実践

脳教育は現在、日本で、学校関連施設141カ所をはじめ、企業、文化センター、老人ホーム、公園など約700カ所で実施されており、この3年だけでも約5万名が脳教育を体験・実践しています。

実施場所  
700カ所

(2018年7月現在)

体験者  
5万人

(2016～2018年7月現在)

講師  
1,530名

(2018年7月現在)

## ブレイントレーナー派遣受付中

IBREA JAPANでは、脳教育の原理やブレイン体操指導を希望する団体様に出張講習会やブレイントレーナーの派遣を行っております。職員教育や研修などにご好評をいただいています。お気軽にご相談ください。☎052-307-8276



**IBREA JAPAN**  
International Brain Education Association

### 【特定非営利活動法人IBREA JAPANについて】

特定非営利活動法人IBREA JAPANは、国際脳教育協会 (International Brain Education Association : IBREA 会長 李承憲) の日本支部として1997年に活動を開始。2007年1月にNPO法人として登録しました。今日の発達した科学技術文明が人間の脳の創造性から始まったように、人類の直面している危機を解決するカギも人間の脳の中にあるという認識にもとづき、平和な脳をつくる哲学、原理、方法論を備えた「脳教育」の必要性と価値を社会に伝えることによる、人類のよりよい未来づくりを目指しています。

#### ブレイントレーナー派遣



小学校～大学、各種団体、企業にブレイントレーナーを派遣しています

#### ブレイントレーナー資格の発行



ブレイントレーナーは健康な人生を送る脳活用法を習得したスペシャリストです

#### 脳教育セミナーイベント



「脳教育」の有用性を知り、実際に体験していただくために全国で活動しています



◀ IBREA JAPAN公式サイト

#### 国連報告書

「国際脳教育協会  
持続可能性報告書  
2016」  
もご覧いただけます

発行

特定非営利活動法人IBREA JAPAN  
〒462-0825  
愛知県名古屋市長区大曾根4-16-5 IS大曾根3C号  
TEL : 052-307-8276 / FAX: 052-933-7116  
<http://ibreajapan.org/>