

IBREA TIMES

2019/11/1

vol.07


IBREA JAPAN
International Brain Education Association

≪ 特集・第6回メンタルヘルスセミナー開催 ≫

メンタルヘルスと脳教育

新しい観点から見るメンタル不調の0次予防 01

メンタル不調の0次予防における脳教育トレーニングの可能性

IBREA JAPAN理事長 田中 ゆかり氏 02

職務ストレス管理士に聞く企業で行うストレスマネジメント研修

職務ストレス管理士 森川 佳美氏 04

ストレスのABC理論 07

脳教育トレーニングで職場のメンタルヘルス向上を 08

< 研究結果 >

①脳教育が会社員のストレス管理、業務効率、人間関係、

ウェルビーイングに与える効果の研究 10

②脳教育、感情労働者のストレス

コントロールとストレス対処能力向上に効果 11

活動案内 12

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/>

Feature

特集

メンタルヘルスセミナー開催

メンタルヘルスと脳教育

新しい観点から見るメンタル不調の0次予防

2019年11月2日(土)、埼玉県さいたま市大宮区のソニックシティ国際会議場で開催される第6回メンタルヘルスセミナーでは、「新しい観点から見るメンタル不調の0次予防～ブレイン体操&ブレイン瞑想～」をテーマに、働く人たちの心の健康について考えます。

いま、職場におけるメンタルヘルス対策に新しい視点が求められています。企業のメンタルヘルス対策といえば、従来は病気にならないためにはどうするのか、病気になった人をどうするのかという観点を中心でした。しかし、最近は病気の予防的な対応ではなく、その前の段階として、従業員のメンタルが不調にならない環境をつくるのが大事だとの考えが強くなっています。これが「0次予防」です。

0次予防では、働く人のそれぞれの強みを引き出し、組織の中で活かしていくことを目指します。仕事の中で活かされ、組織から必要とされ、仕事を通して自分の成長を感じることができる。そのための支援を行うことで、結果的にメンタルヘルス不調の予防につながります。

職場のメンタルヘルス対策のカギを握るのは、従業員がイキイキと働く環境をつくることです。また、従業員一人一人が成長していけるようにサポートするという視点もたいへん重要だとされます。その方法の一つとして期待される脳教育にもとづくトレーニングを本セミナーでご紹介します。

メンタル不調の0次予防における 脳教育トレーニングの可能性



IBREA JAPAN 理事長

田中 ゆかり氏

キューバ国立大学 人文学科 心理学部卒。
現地の総合病院で心理カウンセリングや、
小学校でスクールカウンセラーを経て、
2011年に脳教育と出会い、ブレイントレー
ナーに転身。

2015年国連で開催された青少年メンタル
ヘルスセミナーに参加。神奈川を中心に講師
活動しながら脳教育普及をしている。

ストレスとは？

ストレス自体は悪いものではありません。100メートルを走るために、最も不安定なポーズをとってダッシュすることでスピードが出せるように、体にストレスを与えることで大きな力を発揮する場合にはそれを「ストレス」と言わず、「覚醒」と言います。反対の状態も同じで、「リラックス」状態は緊張がほぐれて心地良い時に使う言葉ですが、同じく体にパワーがなく意欲に欠けた状態だと、それを「無気力」とも言うように、人のエネルギーの状態をネガティブな側面とポジティブな側面で表現しているに過ぎないのです。つまり、ストレスをうまく活用し、耐久性を上げ、乗り越えることで成長につながるとも考えられます。ストレス自体を否定するのではなく、まずは、ストレスに対する正しい知識を身につけることが必要だと思えます。

メンタル不調の0次予防とは？

ストレスについて正しく知った上で、ストレスをマネジメントするのです。自分はどのような状況で、どんなことに対してストレスと感じて反応するのか。自分自身のストレスに対する反応を理解することで具体的な対策も見つかります。これがメンタル不調の0次予防です。

これまでの、病気にならないように気をつける1次予防、病気がひどくなる前を見つける2次予防、かかってしまった病気の悪化を防ぐ3次予防に、「自分の体質を知って事前に取り組む健康づくりという0次予防」が加わり、さらに健康を促進するという仕組みです。自分の体質に自ら気づき、コントロールする力のマスターキーは私たちの脳にあります。その脳をどのように活用するかによって、ストレスに対する反応は

変わるでしょう。脳を活用する技術が脳教育という学問です。脳教育をベースにしたストレスマネジメントプログラムが今後、メンタル不調の0次予防を導いていくと確信しています。

脳教育のこういった面がメンタル不調の0次予防に寄与すると思いますか？

脳教育にもとづくストレスマネジメントプログラムは、ブレイン体操というトレーニングで脳の感覚を目覚めさせ、自分の状態に気づくことができるという点が最も大事な脳教育の特徴だと思います。

自分の状態を正しく知ることで、自分に必要な対処法が見つかるのであれば、企業も自社の状態を知って必要かつ適切な解決策を知ることが出来、健康で幸せで平和な持続可能な社会づくりの実現に貢献できるでしょう。

このプログラムは、座って聞くだけの講義や心理学テストを必要としません。すぐ実践できること、これが脳教育プログラムのもう一つの大事な特徴です。難しくなく、誰でもできるトレーニングですので、役所のOJT研修の際、参加された方々が、「早速、部署でやってみます」「家でもやってみる」と喜んでくださいました。継続すると自分のものになります。自ら気づいて自ら実践できる！この特性により、幅広く社会に貢献できる無限の可能性が脳教育にあると感じています。

どのような研修でストレスケアをしますか？

ストレスの原因はひとつではありません。最近は医学以外の側面から健康リスクを考える必要性が重視されているほど、たくさん原因が複雑にからまってストレスとなり、それが体やメンタルの不調に表れます。まず、そのような自分の状態をチェックし、ストレスと脳教育についての講義を簡単にします。そしてすぐ体験に入りますが、体を動かすブレイン体操で全身の気血循環がよくなるので体が楽になり、自然に呼吸も楽になります。その状態が自分を眺められる瞑想状態です。その時に自分を考察し洞察力が生じるので、自分の状態をよく把握することができます。そして、ブレイン瞑想を通して自らを振り返り、自分に必要な対処法がわかるようになります。また、ブレインヒーリングの時間でセルフケア法もお伝えして、体験していただくので、対処法を見つける時間にもなります。研修に参加された多くの方々は、普段運動不足だとわかっていても時間が取れなくて大変だったけれど、研修で解消

できた、やる気が出たとおっしゃいます。個人や団体の特徴に合わせた適切なケアが脳教育にあること、そして脳は訓練すれば変わるという「脳の可塑性」生かし、学びを体得できるのが脳教育にもとづくストレスケア研修です。

ストレスケア研修で感じた最近の職場現場の問題点は？

これまで主に教職員と団体職員向けの研修をしてきましたが、IT化によるストレス増大の話を目にしました。AIの導入で簡素化、スピード化と聞いていたが、慣れない入力作業や事務処理が増え、役所もそうですが、教育現場では子どものために使わないといけない時間さえも報告業務におわれる状況になり、発展のためのプロセスではありますがそれに振りまわされ、頭をたくさん使って肩や首がこるなど、負担感でストレスになっていると言います。これは時代の変化によって生じる、新しいストレスですね。その分野で経験を積んだベテランの人こそ、ストレスを強く感じているようです。また、人間関係にも影響が及び、SNSでの一斉情報発信で便利になった一方で、対面しないSNSの特徴によりクレームも増えているようです。対面ではないことによる暴言や、ひどい内容の書き込みに日々神経を使いすぎて、精神的ダメージを受けることが増えたと話されました。以前は電話や窓口での対応が主で、そちらも大変でしたが、クレームの量が増え、対応に追われて疲労困憊しているそうです。

ストレス社会、どう変わるべきですか？

ストレス自体はなくせないと認めた上で、ストレスに耐性、ストレスに対する柔軟性と力を強くするのが必要だと思います。働き方改革が進んでいますが、業務日数を減らしても仕事の量は変わらないし、仕事はどんどん複雑になっているので、仕事が時間内に終わらなくて結局家まで仕事を持ち帰るケースも増え、よりストレスになっていると聞いています。根本的な見直しをする時期ではないかと思っています。その根本とは、ひとりひとりが自分自身を鍛えることにあるでしょう。そうすることでストレスがあっても、元に戻す力が育ちます。体、心、脳が柔軟性を発揮することで社会構成員のストレス耐性を強くすることが目指すところだと思います。個人の真の変化によってのみ、組織や社会が変化します。“Love myself”自分を愛することが、健康で幸せで平和な、持続可能な社会を未来につなぐ鍵ではないでしょうか。

職務ストレス管理士に聞く 企業で行う

メンタルヘルスマネージメント研修



職務ストレス管理士

森川 佳美氏

早稲田大学商学部卒業後、総合商社勤務。渡英を機に補完代替医療(complementary and alternative medicine)を学ぶ。現地クリニックでクライアントのケアをしていく中で、真の健康とは体と心と精神が健康であることだと認識。帰国後病院にて補完代替医療セラピストとして従事。脳教育と出会いブレイントレーナーとなり、現在は東京、埼玉を中心に講師活動を行っている。

職務ストレス管理が 必要な理由は？

企業の経営者の立場から見ると、生産性や効率アップ、チームワークやリスク管理を含めた人材管理のベースとなる管理が職務ストレス管理ではないかと思います。従業員ひとりひとりにとっては、それぞれに仕事で自己実現したいという目標があるはずで、集中して業務に取り組んで効率を高めたり、新たな能力を見つけてそれを発揮したり、自己価値を高めたりしてやりがいを感じる、また、人間関係のよさを生かしてチームワークを高めるなど。究極的には人間完成という最終目的まで、人は仕事を通して人生の目的を果たそうとする存在だと思っています。

しかし、管理職の立場では、モチベーションを与えてもやる気にならない人が多くて悩むケースが多いようです。義務的に与えられた仕事をするだけだったり、また個人主義の人も多く、ひとりひとりをどう向上させていくかが悩みだと言います。

ストレス管理のポイントは？

ストレスはどんな環境でも常にあるもので、ストレスの要因も人によって様々です。まずはそれを知って、認める必要があります。常にあるものですので、ストレスは「環境」とも言えます。その次に、ストレスに耐える力を育てます。ストレスに強い人になることです。 [▶](#)

そして、環境に振り回されないことが大事です。自分の体・心・脳の主になり、すべての環境をコントロールしデザインするのです。これが「脳の主」となるという脳教育の最終段階です。最終段階を体得するには、1段階の「脳の感覚を目覚めさせる」ところから始め、「脳を柔軟にする」、「脳を浄化する」、「脳を統合する」という段階を踏む訓練が必要です。

そのすべての始まりは、丹田にあります。体のエネルギーセンターである丹田が強くなれば、ストレスの存在や要因を理解して認める力、ストレスに耐える力、振り回されずに脳の主になる力が育ちます。丹田を鍛える訓練は、丹田たたきなどの最も基本的なトレーニングで十分です。結局、体力づくりが基本だということです。

職務ストレスマネジメントの研修はどんな内容ですか？

職務ストレス管理の仕組みはわりと簡単です。上述した3つの力、「ストレスの原因を知る力」「ストレスに耐える力」「ストレスをコントロールする力」を育てるプロセスは、ブレイン体操ーブレイン瞑想ーブレインヒーリングの一連の流れにすべて含まれています。ブレイン体操で柔軟化と丹田強化をして、ブレイン瞑想で感情に振り回されずに物事を眺める内面の力を育てます。

そして、ブレインヒーリングで人と交流することでチームワークを高める雰囲気をつくります。最も基本となるこのプロセスを継続することで、組織全体と構成員に良い変化を起こすことができます。

研修で感じることは？

管理職や会社代表が多く集まった会議で研修を行ったことがあります。長時間に及ぶ事前の会議で皆さん疲れた状態でしたが、だんだんトレーニングに集中するようになり、最後の瞑想の時間では全員が自分に集中していきながら、ある一体感が形成されました。そのときのスタッフの方々もそれを感じたとおっしゃっていました。研修が始まった時には疲れて反応もない状態でしたが、最後は参加者の方々がかわいく思えるほど純粋な状態になり、「疲れが取れた」「すっきりした」「元気になった」と感想を話してくださいました。なにより、やる気とモチベーションを引き出ししてくれた研修だったと評価して下さったことが嬉しかったです。

介護施設での研修もそうでした。看護師や介護士は重い責任がストレスとなり、スタッフも人間関係や業務ストレスでバラバラな雰囲気でしたが、研修で泣いたり笑ったりして純粋な雰囲気になり、終わる頃にはひとつになる感じがありました。それぞれ自分の立場でしか考えられなかったことから生じていたストレスが、一体感を得たことで解消されたようです。

介護施設の看護師の中で週3回以上1か月半トレーニングを継続している人を分析したところ、責任感から来る緊張により、疲労、便秘、高血圧、睡眠不足で悩んでいたのが、疲れが取れ、快便になり、血圧が下がり、短い睡眠でも疲労回復できるようになりました。不安やプレッシャー、心配も減り、人から言われたことで自分を責めることが減り、起こった出来事を受け入れて感謝する



アようになり、人間関係がよくなっているそうです。施設利用者に心を込めたケアや対応をするようになったので、認知症などで感情コントロールできない利用者とのコミュニケーションもスムーズに取れるようになりました。不平不満が多かった職場の雰囲気も、チームワークがよくなって建設的な意見を出すことが増えたそうです。仕事上の時間管理、目標管理がよくできるようになったほか、リスクをキャッチする直観力が高くなったと言います。短期間の成果としては驚きの変化だと言います。

指導しながら感じることは、脳教育にもとづくトレーニングでバランスを回復できるということです。トレーニング前後にストレスチェッカーや脳波測定をすると、緊張が強い人はリラックスできたり、左脳を使いすぎている人は右脳が活性化したり、意欲のない人が活気づいたりといった結果が現れます。個人がバランスを回復して自己価値を見いだすと、自然に全体の一体感が形成されます。これは、個人と全体は別々ではないことを示しています。個人が自分自身の変化を体感することで、職場の雰囲気が変わるほど周りによい影響を与えられるということです。職場がこんな風に変化すると、メンタル不調の根本的な問題は解決できるのではないのでしょうか？

理想的な職場環境とは？

結局、人間関係による不安やプレッシャーがストレスを作り出しています。構成員ひとりひとりがバランスを

回復して調和のとれた状態になり、共感して理解し合い、自分の立場だけではなく全体を見る目を養えるように、定期研修も必要だと思います。理想を言えば、職場内にチェックと指導ができる人がいればベストです。他の研修ではストレスを測るアンケート止まりで、実践できてチェンジを起こせる研修がなかったと、脳教育にもとづくストレスマネジメント研修を高く評価していただいています。いろんなところで多様な形で取り組めるように、今後も皆さんを応援していきたいと思っています。

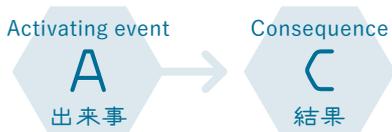
その他のストレス解消法は？

私はストレスを解消するために温泉に行ったり海に行ったりしています。自然が一番癒されますので、山や海、近くの公園や神社に行くのもおすすめです。しかし、やはりストレスは溜めこまないでその都度解消することが大事ですね。ですので、私は日々トレーニングと呼吸で、その日のストレスはその日に解消してから休むようにしています。

ストレスの ABC Theory of STRESS ABC理論

ストレスのABC理論について聞いたことがありますか。よくストレスに強い、ストレスに弱いと言ったりしますが、それをわかりやすく説明できるのが、ABC理論です。

ABC理論は、アルバート・エリス (Albert Ellis) が1955年に提唱した概念で、出来事、信念、結果の英単語の頭文字をとったものです。A: Activating event (起こっている出来事)、B: Belief (信念)、C: Consequence (結果)。私たちは、多くの場合、ある出来事 (A) のために、感情や行動の結果 (C) が起きていると考えています。



しかし、ABC理論では、AとCの間にはBがある、すなわち、出来事 (A) からストレートに感情や行動などの結果が生み出されるのではなく、常に、その出来事に対するあなたの信念、考え方、受け止め方 (B) が作用していると考えます。



しながわ れいこ
品川 玲子氏

ニューヨーク大学大学院コミュニティ心理学修士課程修了後、6年間(公財)発達科学研究教育センターにて研究員を務める。現在、一般社団法人Earth Citizens Organization理事長、特定非営利活動法人IBREA JAPAN副理事長。

同じ出来事でも人によって、とらえ方が違えば、結果として起こる感情・行動が違ってきます。同じ出来事でも、ある人には非常にネガティブな感情を多く引き起こし大きなストレスになり、また違う人には、違う感情を引き起こしストレスにならない場合があります。そのような物事に対するとらえ方の違いが、あの人はストレスに強い、あるいは弱いという傾向となってあらわれます。

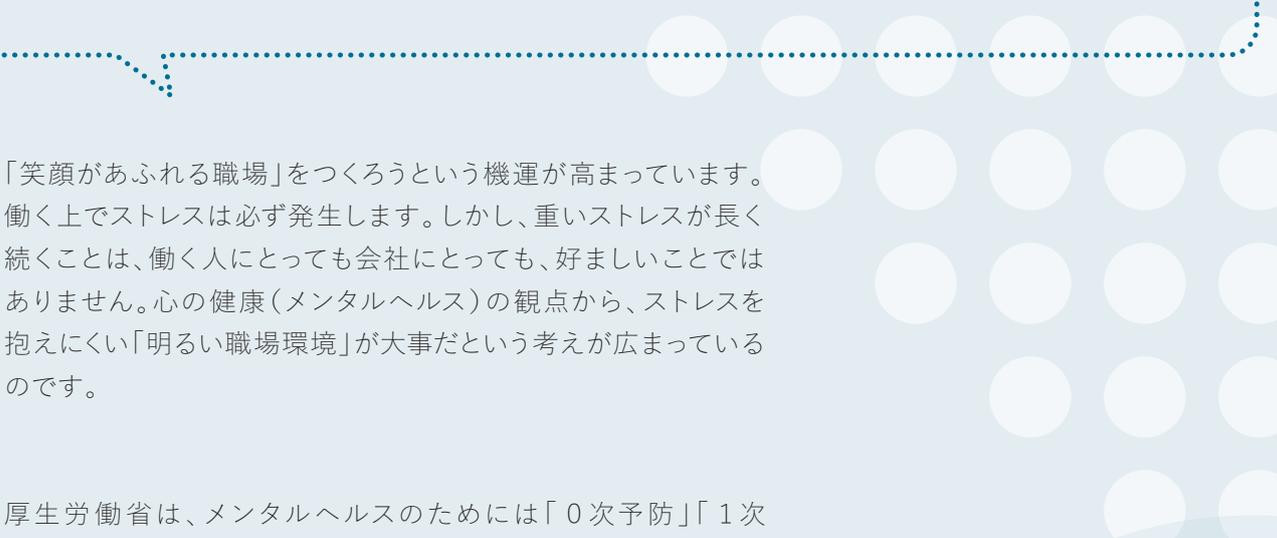
毎日私たちのまわりでは、様々な出来事が起こっていますし、すでに起こってしまった出来事を変えることはできません。しかし、自分のとらえ方、受け止め方は自分が変えることができます。とらえ方、受け止め方を変えれば、結果も変わります。もし、ストレスを感じているなら、自分の考え方の傾向を知って、それを変える訓練を習慣づけていけば、感情や行動も変わり、ストレスをコントロールできるようになります。

私たちは、自分自身に日々起こる出来事を、自分がどのように受け止めるかを、自分が決めることができます。そのことに気付くことが、ストレスをコントロールする第1歩ではないかと思えます。それに気付けば、たとえ大きなストレスになると思われる出来事も、自分を成長させるものとして活かしていくことができます。



脳教育トレーニングで 職場のメンタルヘルス向上を

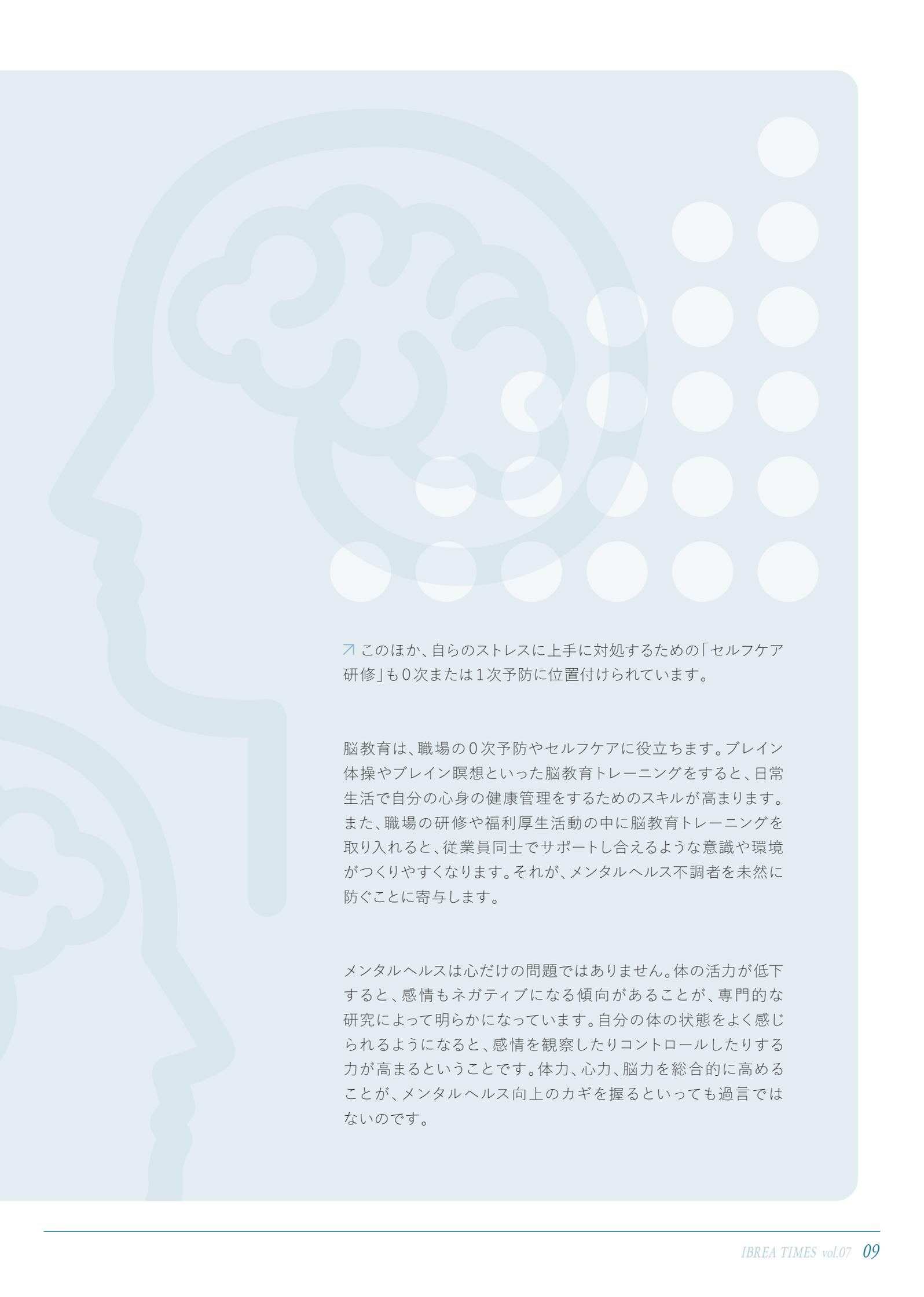
Brain Education Training to improve Mental Health in the Workplace



「笑顔があふれる職場」をつくろうという機運が高まっています。働く上でストレスは必ず発生します。しかし、重いストレスが長く続くことは、働く人にとっても会社にとっても、好ましいことではありません。心の健康(メンタルヘルス)の観点から、ストレスを抱えにくい「明るい職場環境」が大事だという考えが広まっているのです。

厚生労働省は、メンタルヘルスのためには「0次予防」「1次予防」が大事だとしています。労働安全衛生法が改正され、従業員の心理的な負担を調べる「ストレスチェック」が2015年12月から義務化されました。従業員50人以上の事業所は1年に1回以上、医師、保健師等による心理的な負担の程度を把握するための検査が義務となっています。また、事業者は検査の結果を分析し、労働者の心理的負担を軽減するための適切な措置を講ずるよう努めなければならないとされています。

ストレスチェック制度の目的は、メンタルヘルス不調の「1次予防」にあります。この1次予防よりもさらに早期の対策となるのが、「0次予防」です。0次予防とは、一言でいえば職場の環境づくりです。職場の風土を改善し、働く人が過度のストレスを抱えないようにする取り組みです。「対話・コミュニケーション」「モチベーションの構築・維持」「連帯感の醸成」などがテーマとなります。例えば、職場の活性度を調査したり、労使がともに参加するイベントを開催したりといった施策が挙げられます。 ➤

A light blue background featuring a stylized profile of a human head on the left, with a brain-like pattern inside. To the right of the head is a grid of white circles of varying sizes, some overlapping the brain pattern. The overall aesthetic is clean and modern.

➤ このほか、自らのストレスに上手に対処するための「セルフケア研修」も0次または1次予防に位置付けられています。

脳教育は、職場の0次予防やセルフケアに役立ちます。ブレイン体操やブレイン瞑想といった脳教育トレーニングをすると、日常生活で自分の心身の健康管理をするためのスキルが高まります。また、職場の研修や福利厚生活動の中に脳教育トレーニングを取り入れると、従業員同士でサポートし合えるような意識や環境がつくりやすくなります。それが、メンタルヘルス不調者を未然に防ぐことに寄与します。

メンタルヘルスは心だけの問題ではありません。体の活力が低下すると、感情もネガティブになる傾向があることが、専門的な研究によって明らかになっています。自分の体の状態をよく感じられるようになると、感情を観察したりコントロールしたりする力が高まるということです。体力、心力、脳力を総合的に高めることが、メンタルヘルス向上のカギを握るといっても過言ではないのです。

脳教育が会社員の ストレス管理、業務効率、人間関係、 ウェルビーイングに与える効果の研究

アメリカで会社員を対象にした脳教育研究の博士論文が2019年4月に発表されました。ブランドマン大学(カリフォルニア州アーバイン市)のエリカ・クロフォード(Ericka Crawford)博士による「脳教育が会社員のストレス管理、業務効率、人間関係、ウェルビーイングに与える効果に対する研究(Examining the Effects of Brain Education on Employee Stress Management, Work Performance, Relationships, and Well-being)」です。クロフォード博士は、ライフコーチング専門会社の設立者で、10年以上様々な機関を対象にコーチングと講演を行ってきました。

今回の論文は、組織の効率的な運営と構成員のウェルビーイング増進における脳教育の効果を分析した研究です。特に、量的データではわからない脳教育訓練者の経験を分析するために、質的研究方法を使ったという点で意味があるとされます。

当該研究では脳教育を「人間の脳の持つ力量と可能性を最大限活用できるようにサポートする体系化された心身訓練法」と定義し、その方法において東洋のヒーリングスキル、マインドフルネス、瞑想、神経科学、そしてポジティブ心理学の要素をもっていると紹介しています。

クロフォード博士は、カリフォルニア州で3か月以上脳教育トレーニングを経験した21名の会社員を対象に質的研究を行い、データを分析した結果、効果的なストレス管理能力、業務効率、人間関係、ウェルビーイングが向上したことを明らかにしました。論文では次の6つの結論が導き出されました。



01. 会社員の関与、業務効率、組織内の市民意識が脳教育トレーニングをすることで向上し、その結果、組織のパフォーマンスが向上した。
02. 脳教育トレーニング後は、集中力、生産性、問題解決力、創意性、チームワークが高まり、社員の業務効率が高まった。
03. 脳教育トレーニングを通じて組織の変化を導く社員の能力が向上した。
04. 脳教育トレーニングで心の知能指数が向上した。
05. 脳教育トレーニングでリーダーシップスキルが向上した。これは組織の機能向上に寄与する。
06. 脳教育トレーニングを通じて、ストレス、健康、ウェルビーイングを管理する社員の能力が向上し、バーンアウトを予防し、非効率的な業務時間と医療費が減った。



論文はブランドマン大学のオンライン資料室からダウンロードできます
https://digitalcommons.brandman.edu/edd_dissertations/270/

脳教育、

感情労働者のストレスコントロールと ストレス対処能力向上に効果

脳教育プログラムが感情労働者のストレスコントロールとストレス対処能力向上に効果があるという研究論文が国際学術誌『プロスワン (PLOS ONE)』オンライン版に掲載されました。

この研究は、42名の感情労働者を対象に1日10分のオンライン心身ヒーリング脳教育プログラムを8週間行って効果を検証する方式で行われました。このプログラムは、脳幹、大脳辺縁系、大脳新皮質の機能を強化してストレスを減らし、感情コントロール能力及びストレス対処能力を強化する内容で作られており、研究参加者は家や職場にしながらオンラインで自由にトレーニングできました。

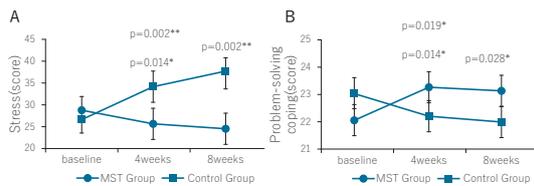


Fig2. Change in total stress (A) and problem solving coping (B) scores for the MBT and control groups across the 8 weeks. (A) Significant changes for 8 weeks in stress (total score of 7 factors). (B) Significant changes for 8 weeks in problem solving coping. *Tests of within subjects effects (time x group). *Tests of within subjects of contrast s(time x group).

研究結果によると、心身ヒーリング脳教育プログラムを受けた人々は、受けていない同僚に比べて、プログラム前はストレスや感情コントロール能力の程度、ネガティブな感情、ストレス対処能力などに差が見られませんでした。8週間のオンライン心身ヒーリング脳教育

プログラムトレーニングを行った結果、ストレスの程度、ネガティブな感情の減少とともに、感情コントロール能力が向上し、問題解決能力、レジリエンスなどストレス対処能力が明らかに向上しました。研究チームは、心身ヒーリング脳教育プログラムで体と心のリラクゼーションスキルを学ぶことによって心理的力量及びストレスに対する抵抗力が増し、このような結果が現れたと説明しました。

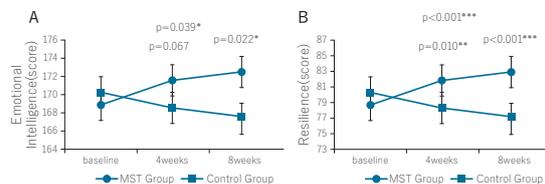


Fig3. Change in emotional intelligence (A) and resilience (B) scores for the MBT and control groups across the 8 weeks. (A) Significant changes for 8 weeks in emotional intelligence (total score of 5 factors). (B) Significant changes for 8 weeks in resilience (total score of 5 factors). *Tests of within subjects effects (time x group). *Tests of within subjects of contrasts(time x group).

オ・チャンヨン グローバルサイバー大学教授は「これまで蓄積してきた脳教育研究をもとに今回、感情労働分野に最適化した脳教育プログラムを開発したが、実際に研究データと研究論文によって脳教育プログラムのポジティブな効果が確認できた」と述べました。

カン・ドヒョン ソウル大学病院教授は「この研究をもとに今後、一般の人だけでなく、体の不自由な患者を対象に治療に活用する方法の開発が期待される」と述べました。

[出 処] 'The effects of an online mind-body training program on stress, coping strategies, emotional intelligence, resilience and psychological state', Plos-one 11(8); e0159841, 2016

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か所

(2019年8月現在)

体験者
18万人

(2016～2019年8月現在)

講師
1,000名

(2019年8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」の必要性和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

愛知県名古屋市中区大曾根4-16-5 IS大曾根3C号

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

<http://ibreajapan.org/>