INDEX

≪ 特 集 ≫

第4回 グローバルメンタルヘルスセミナー開催 …… 01
ジャン・レヒョク教授インタビュー …… 03
品川玲子校長インタビュー …… 05
事例発表 …… 06
［感想］参加者にお聞きしました！ …… 07
働きざかり世代のための
へそヒーリングモニター調査結果 …… 08
新任看護師対象
脳教育トレーニング前後のアンケート調査 …… 09
世界に広がる脳教育 現況報告 …… 10

発行
特定非営利活動法人IBREA JAPAN
〒462-0825
愛知県名古屋市北区大曽根4-16-5 IS大曽根3C号
TEL：052-307-8276 / FAX: 052-933-7116
http://ibreajapan.org/

特集

第4回 グローバル メンタルヘルスセミナー開催

～人工知能時代のストレスケアと脳教育

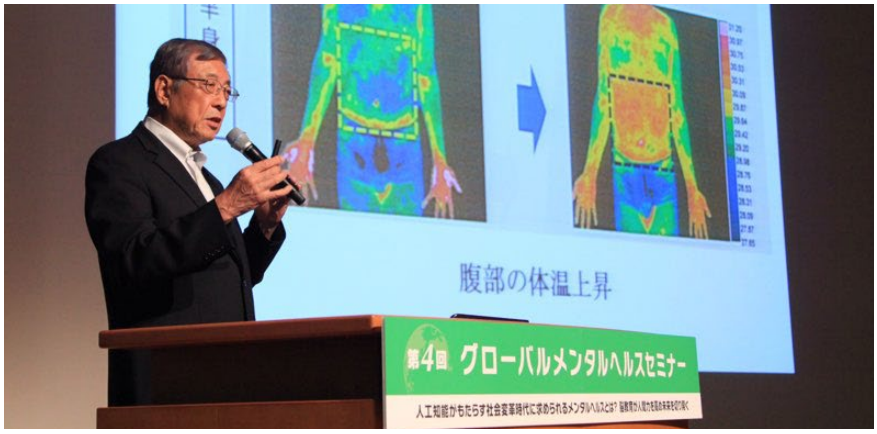
「第４回グローバルメンタルヘルスセミナー～人工知能がもたらす社会変革時代に求められるメンタルヘルスとは？脳教育が人間力を高め未来を切り開く」（主催・特定非営利活動法人IBREA JAPAN）が８月５日、京都大学百周年時計台記念館百周年記念ホールで開催されました。教育関係者や一般市民が参加し、500席が満席となりました。

本セミナーは、人工知能時代に求められる創造的な思考・行動を促す方法として注目される脳教育や、腸と脳のつながり（腸脳相関）をふまえたストレスケアがテーマ。第１部「メンタルヘルスと教育」では、まず、グローバルサイバー大学の蔣來赫（ジャン・レヒョク）教授が「人工知能VS自然知能～人間の脳の特別さを目覚めさせる～」と題して講演しました。

脳教育が専門のジャン教授は、人工知能時代においては「人体で唯一精神性を備えている臓器である“脳”を理解し、正しく活用することがとても重要」だと指摘。人間の脳ならではの機能として、自分の過去を省みて、現在の自分を自覚する「省察」と、未来を自ら切り拓く「創造」を紹介し、この二つを強めることが、幸福や健康につながると強調しました。

脳を活性化するためには「意識の集中」が必要だとしたうえで、具体例の一つとして瞑想を紹介。会場にある脳波の測定器を使って、脳教育のブレイン瞑想によって脳波が変化していく様子を披露しました。

「パソコンはいくらソフトをうまく使ってもハードは変化しないが、脳は使い方によって脳のハードも変化する」として、人工知能にはない脳の可塑性（かそせい）を取り上げ、人間が持つ「自然知能」の無限の可能性を強調しました。



▲ 藤田紘一郎名誉教授

続いて、日本ベンジャミン人間性英才学校の品川玲子校長が、「地球市民を育てる脳教育の教育革新モデル」をテーマに、脳教育を全面的に取り入れたオルタナティブスクールとして注目されている同校の取り組みを紹介しました。日本のみならず、韓国、米国、中国に広がっているベンジャミン人間性英才学校は、英語などの特定の分野の英才をつくるのではなく、人間性のすぐれたグローバルな人材を育てることを目的に設立されました。

品川校長は、「カリキュラムは、基礎教育、自己啓発、夢さがし、グローバルリーダーシップの４つにわけられる」など、同校の特徴や理念を解説。昨年入学した１期生たちが自ら立案し、実現させた「地球市民青少年サミット」などの様々なイベントや国際的活動を紹介し、「いろいろな壁を乗り越え、楽しい時間を過ごすことができた。そしてみんなひとつ、We are One！ We are EARTH CITIZENS！を訴えることができた」と話しました。

日本ベンジャミン人間性英才学校の生徒３人もスピーチを行い、入学してからの変化や自らの夢について語りました。

セミナーの第２部は、「メンタルヘルスと健康」をテーマに、東京医科歯科大学の藤田紘一郎名誉教授の特別講演「幸せな脳は腸がつくる～腸脳相関の秘訣～」と、３人のブレイントレーナーによる事例発表「脳教育トレーニングの効果」が行われました。

藤田紘一郎名誉教授は、「腸内環境を整えれば、ガン、アトピーばかりじゃなく、うつ、脳梗塞、自閉症、認知症、多くの病気が治る」とし、腸内環境を整える方法は「腸内細菌を増やす、活性酸素を消す、ストレスを取り除く、おなかを温める」として話が進められました。

また、人間の体には、子作りエンジンの「解糖エンジン」と長生きエンジンの「ミトコンドリアエンジン」という２つのエンジンがあると説明。「ミトコンドリアエンジンは37度以上で活発化する。ミトコンドリアが体の中で一番多いのは腸。腸を大事にするには、おなかを温めなくちゃいけない」「おへそのあたりでゆっくり呼吸を回すとミトコンドリアエンジンが動く」とし、「おへそを意識してゆっくり呼吸する、体を温める、丹田たたきをする」ことが役立つと紹介しました。そして、へそヒーリングをすると「腸、小腸を中心として刺激が伝わる。しかも熱が出てくる。熱が出てくるということは、おなかが温まり、ミトコンドリアエンジンが動く」とし、「腸をよくすると、心も体も元気になる」と述べました。

最後に、「125歳まで生きる」ということに言及しました。「遺伝子で決まるのはたった５％。腸がよければ遺伝子も変わる。これをエピジェネティクスという」と説明し、細胞の中にあるテロメアというものが短くなると死ぬので、色のついた野菜、果物、植物繊維の多い食品を摂り、添加物が入っていない手作りの食事で免疫を高め、「今日からテロメアを短くしないような生活を送っていただきたい」と呼びかけました。

ブレイントレーナーによる事例発表では、安井義博氏の「へそへの刺激が中高年者の気分に与える影響」、高橋尚美氏の「こども、障害者福祉施設への脳教育導入事例」、川崎幸子氏の「IT企業のメンタルヘルスケア ～脳教育プログラム適用事例～」が発表されました。

また、この日セミナー会場では、IBREA JAPANと韓国のブレイントレーナー協会の協約が行われました。両機関が日韓の脳教育の交流と発展のために協力することに合意。脳教育の発展を通して人間の脳の根本価値を向上させることを目指すとしています。

後援：京都市、京都市教育委員会、京都新聞、読売新聞、IBREA、グローバルサイバー大学、一般社団法人ECO

第4次産業革命時代の人工知能と自然知能の融合点は？
～21世紀の未来キーワードは「脳」

蔣 來赫（ジャン・レヒョク）
・グローバルサイバー大学
脳教育融合学部教授
・脳教育雑誌『ブレイン』編集長

1. 今回の講演中に、リアルタイムで脳波測定を行い、瞑想状態の脳波を参加者に見せてくれましたが、それにどんな意味があるのか、また脳教育瞑想の効果について詳しく教えてください。

脳教育瞑想の効果研究は、脳活用の代表研究機関である韓国脳科学研究院を中心に韓国・ソウル大学病院、イギリス・ロンドン大学などの共同研究によって進行され、2010年を基点に「Neuroscience Letters」「SCAN」「STRESS」「eCAM」など、国際学術誌に相次いで掲載されています。身体、情緒、認知思考の統合的な発達を追い求める脳教育の特性上、多様性と個別化が脳教育瞑想の大きなメリットです。
脳教育瞑想の効果は、第一に肯定的心理効果とストレス対処能力を高めます。また、ストレスとうつ病の軽減はもちろん、実際に脳の構造を変化させ、老化防止にも役立つという研究結果もあります。「SCAN」に発表された研究では、思考、判断、感情コントロールの中枢である前頭葉と側頭葉の皮質幅が増し、内側前前頭葉の灰白質と白質の厚さが同時に増加したことが分かりました。
脳教育瞑想がBDNF（脳神経成長因子）とCOMTの遺伝的多型によってカテコールアミンの増減に及ぼす効果が異なって現れた研究結果もあります。これは各遺伝子の類型に適した方法でストレスの脆弱性を回復し、補いながら、心身のバランスを維持できるように影響を与えることを意味します。

他の瞑想との比較研究も注目に値します。脳教育の瞑想がインドのアイアンガーヨガとマインドフルネスより、うつ症状の減少や睡眠の質の向上など、メンタルヘルス改善に効果が見られました。

▲ 脳波測定の様子

2. それ（脳波を調節する能力）は、人間と社会のメンタルヘルスに、どのように役立つと思いますか？

メンタルヘルスは脳の状態の反映であり、脳活用によって変わります。脳は情報をインプットし、処理し、アウトプットする一種の情報処理器官ですが、人間の意識の状態によって脳に否定的な影響を与える情報のインプットと処理のしかたが変わります。つまり、良い脳の状態を作るトレーニングと習慣が重要になります。脳の代表的な生体信号である脳波が重要な理由は、人間の意識によって調節可能だからです。人間は脳波の調節法を持っているので、その原理と活用法を学ぶことが、メンタルヘルスの状態を高めるのに役立つと思います。

3. セミナーで、第4次産業革命時代に必要な自然知能についてお話がありましたが、人間の特別な能力とは何ですか？また、能力を最大限に発揮できる教育とはどんなものでしょうか？

自然知能は、人工知能が話題になりだしてから注目されるようになりました。人間とは何か、人間らしさの価値とは何かという疑問を持たせたという点で意味があります。自然知能とは、人工知能が進入しにくい分野であり、人間の脳の根本的な部分です。「私は誰か」に代表される省察、「私はどんな価値を求めるべきか」という創造的な方向性です。省察と創造にもとづく思索と洞察、感性と共感、想像力、共同体的価値など、人間らしさの価値に注目する教育が未来教育の方向になると思います。

4. 脳融合学というのは新しい分野の学問だと思いますが、どんな研究をし、何を求めるものですか？

「脳」は21世紀の未来キーワードです。人類科学の頂点である脳科学は、現代の人類文明を作った創造性の根源である「脳」への探求のためのものなので、それ自体が融合学 ↘

問の性格をもっています。21世紀の脳融合時代の流れの中で、韓国には脳教育分野の学士、修士、博士の課程がすべてあります。4年制の脳教育融合学部課程を備えているグローバルサイバー大学では、脳教育の原理と知識を多様な分野別に学びながら、国際脳教育総合大学院では分野ごとの専門トレーニングや事例研究など、研究の能力を高めることを重視しています。脳の機能と構造、脳の特性の評価、脳トレーニング法など、政府公認ブレイントレーナーの資格を取得できるようにサポートしているのも特徴です。

5. 脳教育は、実際に生活の中でどんな役割をするようになるのでしょうか？

脳教育は脳の融合学問であり、技術です。その中でクオリティ・オブ・ライフを高める「ヒューマンテクノロジー(Human Technology)」を追求しています。人は誰でも、健康、幸せ、平和を願っており、自分の脳を正しく活用できる哲学、原理、方法論がわかれば、人生に変化を与えられます。李承憲学長は「脳教育は人間の価値を高める第5次産業革命のカギ」とおっしゃったことがあります。

6. 人工知能と自然知能の融合点は？

人工知能も人間の脳の創造性の産物です。人工知能への恐怖や驚異よりも大事なのは、私たちの態度と意識の方向性です。アメリカ国立科学財団(NSF)は2000年代前半、IT、NT、BT、CTに代表される人類の科学技術の発達は融合技術の形態に発展し、ヒューマンパフォーマンス(Human Performance)を高める方向に進むのが望ましいと提案したことがあります。それは、脳融合時代の本格的な到来を意味し、その中心に人間の脳の正しい活用と開発のための「脳教育(Brain Education)」が存在します。人工知能の発展の方向性は、人間の意識の進歩によって変わると思います。そして、脳教育は自然知能を目覚めさせ回復することによって、人間の脳の根本価値を実現するという目的性を持っています。

7. うつ、自殺、自己肯定感や意欲喪失などのメンタルの問題は日本だけではなく、世界が解決すべき社会的な問題ですが、脳融合時代に脳教育を今後、日本社会にどう適用できるでしょうか？

脳教育は身体と脳との相互関係の中で、身体的な自信、感情コントロール、意識の拡張をもたらす様々なプログラムを、年齢別、階層別に備えています。今回のセミナーで藤田紘一郎教授の発表にもあったように、最新の脳科学、医学界が注目する「腸脳相関」の重要性を実際に生活の中で増進させる「へそヒーリング瞑想(Belly button healing mediation)」もその例の一つです。

脳科学によって明らかになった知識より、誰もが持っている脳をどう活用するかによって、人類を脅かすメンタルヘルスの問題も解決策を見つけられると思います。今年の初めに、米ニューメキシコ州議会で「脳教育の日」を制定、宣言しました。脳教育が市民の脳活用を通して、自己啓発だけでなく、健康、幸せ、平和を増進させ、クオリティ・オブ・ライフを向上させた功労から始まりました。日本でも脳教育が多方面に取り入れられていることが、今回のセミナーでよくわかりました。今後、私たちももっと協力していきたいと思います。

自分のことを思い切り表現してもいいんだ！
特性を活かし、情熱を注げるものを見つける夢の学校

品川　玲子（しながわ　れいこ）

・一般社団法人
Earth Citizens Organization 理事
・日本ベンジャミン人間性英才学校校長

1. セミナーの講演で、日本の若者の自己肯定感、将来に対する希望が他の国と比べて低いという調査がありましたが、何が原因だと思いますか？

残念な結果ですが、確かに社会的にも、また教育現場でも、自分のことを認めたり表現するという教育はあまりしてこなかったと思います。どちらかと言うと、自分のことを表現すると自慢と認識されやすく、逆にいじめられるケースも多いと思います。それが一番の原因ではないかと思います。

2. 人間性は教育で変わるものでしょうか？ 三つ子の魂百までと言うように、性格や性質などは遺伝的、環境的な影響を無視できないように思えます。

脳には無限な可能性があります。日本ベンジャミン人間性英才学校での教育は脳教育をベースとしており、脳教育が最も大切にしていることは忘れていた本来の姿を取り戻すことです。人間性も教育で変わると思っています。

3. 国際交流を行っているところは多いと思いますが、ベンジャミン学校の国際交流は、どんな点が他とは違いますか？

体験型であることや、グローバル意識を目指すという点では同じだと思いますが、日本ベンジャミン人間性英才学校での国際交流は単なる体験ではなく、1年を通して成長プログラムの一環として継続的に国際交流活動を行っていることが特徴です。そして、そこに地球市民精神と人間性回復の哲学があることがポイントだと言えます。

4. 韓国のベンジャミン人間性英才学校の生徒を対象に行った調査で、責任感、利他性、包容力、学習への意欲が一般学校に通っている生徒と比べて高いという結果がありますが、日本でも調査をする計画がありますか？ また、実際に生徒たちにどんな変化が見られますか？

生徒たちに共通して見られる大きな変化は、自分に自信が持てるようになったこと、また自分のことを思いっきり表現してもいいんだという意識の転換がよく見られます。それは保護者や周囲の人々からも感じられて感動する点でもあります。日本ベンジャミン人間性英才学校の生徒にも近いうちに変化に対する客観的な調査を行ってみたいと思っています。

5. 日本ベンジャミン人間性英才学校では体力を重視しているようですが、何か特別な理由がありますか？

変化や成長の基盤になるのは体力で、その変化や成長を維持して発展させるにも体力が必要です。
また、よい考えを行動に移して、その行動を様々な人間関係のある社会の中で継続していくには、体力が必要です。

6. この学校は不登校・不適応生徒のための学校でしょうか？また公教育との関係は？

学校に適応できないというのは、自分自身をうまく活かせなくて適応できないのだと思っています。日本ベンジャミン人間性英才学校では、人間性の面で本人が気づいてない部分を引き出し、自分の特性を活かせるものは何か、自分が情熱を注げるものは何かを見つけ、それらを活かしていく教育を行っています。不登校の生徒のためのフリースクールとは違うところがあります。今の時点ではまだ日本の公教育でシステム的に個性を活かすのが難しい状況の中で、日本ベンジャミン人間性英才学校では、個人の特性や可能性を活かせます。ベンジャミン学校に入学するには２つの方法があります。１つは、一般学校に通いながらベンジャミン学校の教育を受けるという方法。そして、もう1つは、一般学校を１年間休学して、ベンジャミン学校に入学します。
また、公教育との関係について質問がありましたが、人間性を高める教育によって、公教育のみならず、社会の文化発展にも貢献できると思います。

日本ベンジャミン人間性英才学校
Japan Benjamin School for Character Education

生徒の活動の様子および来年度の新入生募集案内はウェブサイトをご確認ください benjaminschool.org

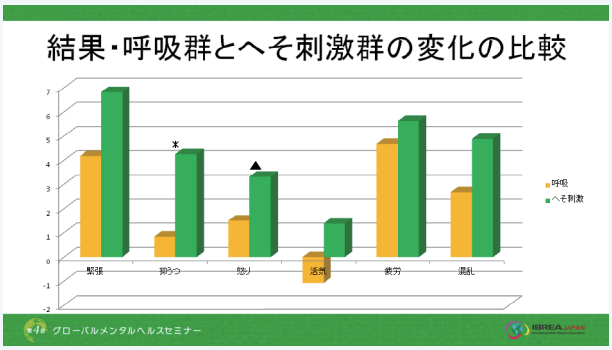
日本ベンジャミン人間性英才学校は、自分の夢や進路を模索し、なりたい自分になるために、自己主導的に創造的な活動を行う体験型のオルタナティブスクールです。
各自がプロジェクトの企画・実行や様々な社会活動を自主的に行いながら自分と向き合い、人間性英才としての5つの徳目を身につけ、自分の人生を自分で創造する内面の力を育てていきます。真の人間性教育を通して、地球市民意識を持つグローバルリーダーに成長するよう導きます。

第４回グローバルメンタルヘルスセミナーで３名のブレイントレーナーが脳教育の事例発表を行いました。
発表内容の詳細はIBREA JAPANのウェブサイトにてご覧いただけます。

「へそ」への刺激が中高年者の気分に与える影響について

安井 義博

単純な呼吸を用いた瞑想と「へそ」への外部刺激を用いた瞑想法とを比較する調査を行いました。３分間の瞑想後、呼吸群と比較して、へそ刺激群では、より強い差をもって気分や感情が安定する傾向が見られました。へそ刺激による瞑想は、今ここにある体の感覚への注意の集中のみならず、内臓への物理的なマッサージ効果も期待できると考えられます。結果として、筋膜連鎖などによって横隔膜の柔軟性が促進され、より深い呼吸がしやすくなったり、それによってリラクゼーション効果が高まった可能性が考えられます。また同時に、内臓への血流も増加して、ストレス軽減の効果を高めた可能性もあり、便秘の解消、腸内環境の改善、体温の上昇、冷えやむくみの軽減、免疫力の向上等のアンチエイジング効果もあると考えられます。



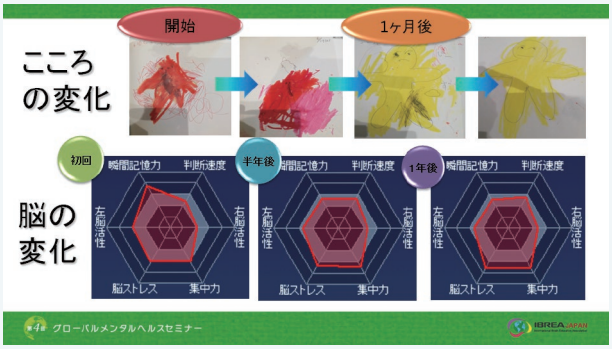
詳細はこちら

http://ibreajapan.org/?p=902

こども、障害者福祉施設への脳教育導入事例

高橋尚美

脳教育トレーニングによる子供の変化を「カラダ」「こころ」「脳」に分けて紹介しました。体の変化は、行動や体の柔軟性などで知ることができます。心の変化は、子供たちの描く絵で見ることができます。脳教育授業を始めて１週間後、１カ月後、３カ月後、半年後と、どんどん変化していくのが分かります。脳の変化は、脳波測定の結果で知ることができます。１回の脳教育授業で集中力が持続できるようになったり、１年前と比べて右脳が活性化し、脳のバランスがとれていることが脳波測定の結果から見られました。また、障害福祉施設で脳教育トレーニングを行い、利用者と保護者にアンケートを行った結果、体調の改善のほかにも、表情が明るくなった、前向きになった、精神的に安定してきた、などの変化を多くの方が感じていました。



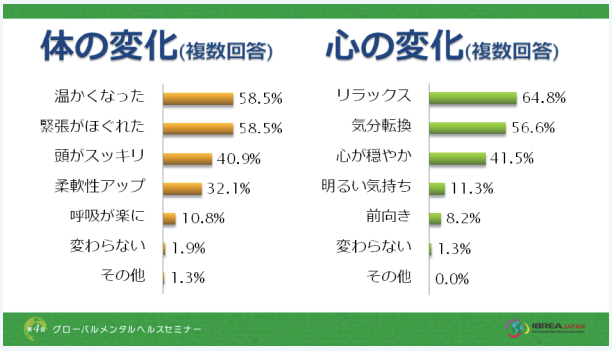
詳細はこちら

http://ibreajapan.org/?p=882

IT企業のメンタルヘルスケア～脳教育プログラム適用事例

川崎幸子

統計的にもストレスの多いＩＴ企業で、10年ほど前からGoogle、アップル、インテルなどが相次いで企業研修として瞑想プログラムを導入しています。瞑想に関する研究も数多くなされ、ストレス管理に効果的だという結果が出ています。瞑想によって得られる全身のエネルギーバランスが整った状態のことを水昇火降といいますが、脳教育トレーニングではこの本来の健康状態である水昇火降の状態をつくります。その状態を誰でも簡単につくり出せるように開発されたのが、へそヒーリング瞑想です。日本のIT企業の社員159名を対象にへそヒーリングを含む脳教育プログラムを実施し、心の状態変化アンケートとブレインコンディションテストを行ったところ、肯定的に心が変化した人が83.5%、集中力が向上した人が90.5%という結果が得られました。



詳細はこちら

http://ibreajapan.org/?p=938

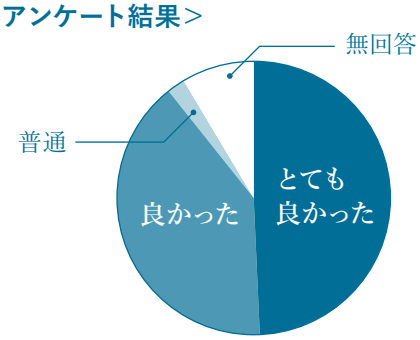
特集 第4回 グローバルメンタルヘルスセミナー開催

［感想］参加者にお聞きしました！

藤田紘一郎先生の講演をお聞きして、腸の健康を保つことの大切さがよく分かりました。日頃からへそヒーリングをして体調のよさを感じていますが、それがなぜそうなるのかということが、今日理論や研究結果をお聞きして、とても納得できました。（40代主婦）

脳教育って聞いたことがあってなんとなく参加してみましたが、具体的に何をしているのかとかはまったく知りませんでした。事例発表で実際にしている活動内容を知ることができ、とてもよかったと思います。子供も単純そうに見えて、けっこうストレスがあったりして複雑です。脳教育の体操などのトレーニングをすることによって、子供たちが健全に成長し、すべての子供が夢や希望をもてる時代がきっとやってくると思えました。そんな世の中を実現するために僕も何か行動しようと思いました。（20代男性）

＜参加者アンケート結果＞



ご来場のみなさま、ありがとうございました。

IBREA JAPAN 主な事業

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。

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。

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、職員教育や研修などにご好評をいただいています。
お気軽にお問い合せください。 ☎ 052-307-8276

日本に広がる脳教育
全国約５００カ所
３年で約５万名が体験

実施場所 500カ所	体験者5万名	講師 1,500名
（2017年5月現在）	（2015～2017）	（2017年5月現在）

事例報告 1

働きざかり世代のためのへそヒーリングモニター調査

腸の健康を整えるブレイン体操のひとつである「へそヒーリング」が、30代から60代の就労者にどのような効果があるかを測定し、データの収集を行いました。期間は2017年６月から7月、調査対象は、兵庫県内に事業所を持つ訪問看護、建設業、製造業など（合計５社）で勤務する30代から60代の18人です。

測定項目
体温、排便(回数及び便の形状)、睡眠(就寝時刻、起床時刻及び夜中に目覚めた回数)

調査期間
3～4週間

調査条件
1週間目…測定項目の記録のみ
2～4週間目…1日３回５分間のへそヒーリングを実施し、1週間目と同様に測定項目を記録

調査の結果

18人のモニターのうち、「**排便の回数の増加**」、「**腸が動く感じの体感**」、「**腸にガスがたまっていた感じが楽になった**」などの体感をされた方が４人、また、睡眠に関して、「**眠りが浅いため使用していた薬を使わなくてもよくなった**」という顕著な効果の出た方が1人、「**肩の関節、肩こりが楽になった**」という方が1人おられました。体温に関しては、目立った効果は見られませんでした。

考察

フルタイムで働き、子育て中の世代が多い方々に、へそヒーリングのリラックス効果と内臓の活性化の効果で、健康の要である腸の調子と睡眠に効果的な傾向が現れたのではないかと思います。期間が2週間よりも3週間続けた方に、より効果が現れたように思います。
引き続き、調査とデータ収集を重ね、忙しいなかでも健康の自己管理ができるへそヒーリングという健康法を普及し、働く世代のためと健康管理に役立てばと思います。
最後になりましたが、多忙な中モニター調査にご協力くださった18名の皆様に、心から感謝を申し上げます。

報告

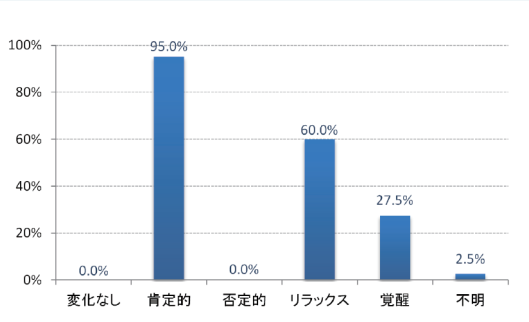
大阪支部
ブレイントレーナー
岩田郁子

事例報告 2

新任看護師対象
脳教育トレーニング前後のアンケート調査

看護師として働き始めて4カ月が経過し、心身ともに疲れが溜まってきている頃の新任看護師を対象に、リフレッシュと疲労回復を目的とした脳教育トレーニングの指導のご依頼にブレイントレーナを派遣しました。脳教育トレーニングを受けた40名の新任看護師に、2種類のアンケート調査を行いました。

1. 心の状態の変化に関するアンケート

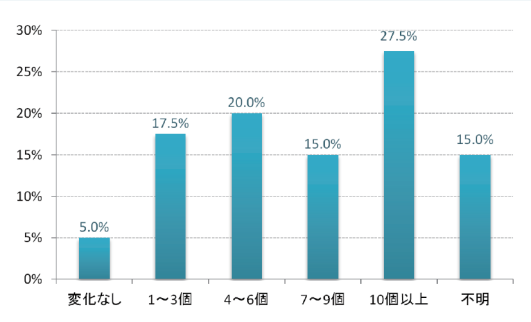


脳教育トレーニングを受ける前後に、縦軸座標（覚醒とリラックス）と横軸座標（肯定的と否定的）の中で現在の心の状態に該当するところに印をつけ、どのように変化したかを調べました。

その結果、「肯定的」に移動した人が95.0%、「リラックス」に移動した人が60.0%、「覚醒」に移動した人が27.5%でした。

これらから、脳教育トレーニングによって、楽しい、元気、幸せ、平和などの肯定的な心の状態になったと見ることができます。また、縦軸座標の覚醒とリラックスでは、自律神経のバランスを見ることができます。脳教育トレーニングを体験して、普段交感神経優位で緊張状態の人は覚醒からリラックスに移動し、副交感神経優位で無気力状態だった人はリラックスから覚醒に移動したと見られます。その人に必要な効果が表れるため、一概にリラックスと覚醒のどちらがよいと判断するものではなく、自律神経のバランスの偏りを軽減することが大切です。

2. ブレインコンディションテスト



ランダムに並んでいるアルファベットの中から特定の文字を20秒間でチェックします。脳教育トレーニングの前後に行い、その数の変化によって集中の度合いを調べました。チェックするアルファベットは1回目と2回目で別の文字を選びました。

その結果、1回目より2回目のほうが10個以上増えた人が27.5%で最も多く、全体の80%が1個以上増えました。脳教育トレーニングによって集中力が高まったと見られます。

世界に広がる脳教育 ≪現況報告≫

Brain Education Now

ニュージーランド

地球市民ヒーリングセンター オープン

ニュージーランド世界地球市民運動本部があるケリケリで7月、地球市民ヒーリングセンターがオープンしました。平和哲学である弘益精神をもとに脳教育と地球市民運動を世界に伝えてきた李承憲グローバルサイバー大学学長がセンター長を務めるということでも

人々の関心を集めました。
オープンセレモニーで李承憲学長は、多くの国からケリケリに瞑想プログラム参加のために訪れているとし、瞑想プログラムに参加する意味を次のように紹介しました。
「ほとんどの人は、観光して風景を眺め、写真を撮り、美味しいものを食べ、普段とは違う体験をすることに意味を見いだします。しかし、瞑想プログラムは違います。自分自身と出会い、自分の価値を見いだせます。ニュージーランドの中でも特にケリケリは、瞑想プログラムを行うのにとてもよい環境で、またこの環境を守ろうとする素晴らしい方々が暮らしているところです。私が一人で瞑想するのは惜しくて、世界中の脳教育実践者と地球市民グループにここを案内しています」
李承憲学長は「まず自分自身と友だちになることが瞑想です。私たちは、自分以外の人や自然と絶えずエネルギーを交流しながら暮らしています。それをよく交流するために、私たちはまず自分と友だちになる必要がある」とし、瞑想の意味を説明しました。そして、地球市民運動の一環として、瞑想によって自分自身と友だちになり、周りの人や自然と友だちになる「フレンズムーブメント」をケリケリで始めようと提案しました。
地球市民ヒーリングセンターは、21世紀の脳科学の成果に支えられて手軽な心身健康管理法として広く知られている瞑想に、新たな意味を付与しています。

アメリカ

ニューヨークで3度目になる校長研修開催

アメリカで公教育の教師の脳教育研修を担当しているブレインパワーウェルネスは、7月10日から12日までの2泊3日間、ニューヨークのオナーズ・ヘブンで、第3回ブレインパワー校長研修を開催しました。ニューヨークの12校から参加がありました。校長研修の目的は、ストレス管理と心身の健康回復のための脳教育トレーニング法を直に体験し、学校で脳教育活動を管理できるようにサポートすることです。
ブレイン体操（丹田たたき、腸運動）、ヘそヒーリング、ブレイン瞑想（止感トレーニング）といった脳教育の基本トレーニングを習い、研修期間中に1分運動も行いました。オナーズ・ヘブンの滝などの自然と交流し、学校のリーダーとしての役割と希望を再発見する時間になりました。参加した校長は、脳教育を導入してから学校の文化が変わったと話し、研修に参加した全校が現在実施中の脳教育プログラムを1段階グレードアップすると決めました。
現在、ニューヨークでは公立校165校に脳教育が導入されています。公立校の教師が脳教育講師課程を修了し、生徒たちに脳教育を教えています。また、韓国でも6月28日、国際脳教

育総合大学院大学主催の「脳活用しあわせ学校マネジメントのための校長職能開発研修」が行われ、約250名の校長が参加しました。

イギリス

公教育で脳教育授業スタート

学校向けの脳教育プログラムを提供しているパワーブレインエディケーションUKは、2017年新学期からロンドン市内のある中学校で脳教育授業をスタートしました。週4回、生徒と教職員全員に提供しています。生徒には、自閉症状がある子供対象に行う昼食時の脳教育クラブと、一般の生徒が参加する放課後の脳教育授業があります。教職員対象には、授業前と業務中にそれぞれ1回ずつ、脳教育授業を行っています。脳教育プログラムと脳教育普及プロジェクトは、イギリスの慈善団体「チェンジ・ユア・エナジー」が後援しています。
ロンドンの中心部のバタシーにあるこの中学校は、特に人間性教育に高い関心を持っています。今回の脳教育導入を契機として、来年は「脳教育教師ワークショップ」開催を目指しています。

韓国

韓国青少年カウンセリング学会と脳教育の融合、心理カウンセラー育成を模索

グローバルサイバー大学は7月20日、韓国青少年カウンセリング学会と業務協約を締結し、脳教育を融合した心理カウンセラーの育成を共に模索することにしました。8,000名の会員をもつ韓国青少年カウンセリング学会との協約によって、心理カウンセリング分野の脳教育融合に拍車がかかると期待されます。

青少年のメンタルヘルスとウェルビーイングは、家庭や社会だけでなく、国家的な関心事として専門的なカウンセラーへの需要が持続的に増加しています。

協約により、グローバルサイバー大学で履修した単位を、学会で発給している資格検定時の実習履修時間として認定されるようになります。また、学術大会や研修、ワークショップなどを通して、両機関が学術情報交換と交流に協力します。

グローバルサイバー大学は、脳教育にもとづく差別化されたカウンセラー育成のためのカリキュラムと資格システムを備えています。過度に資格取得中心の心理カウンセリング現場を改善し、様々な機関との協力を通して現場実習中心のトレーニングシステム構築を目指す韓国青少年カウンセリング学会との協約が、両機関に大きなシナジーを生み出すと期待されています。

中国

中国企業に脳教育導入

中国では2014年4月に教育企業U-DAP Solution Chinaが設立され、脳教育がスタートしました。2014年から2017年の現在までに、約30社の企業がU-DAPの教育を受けました。スウォッチ・グループの8ブランドが教育を受け、そのうち、オメガは2015年から毎年U-DAP教育を実施、全国で8チームがこれまでに教育を受けました。オメガは教育を履修した社員を中心にワークショップ後、学んだことをもとにアクションプランを作成し、生活の中で持続的に適用しています。

＜中国のこども脳教育＞

教育投資が盛んな中国では、わが子の教育への親の熱意がすごいです。中国の青少年は、英会話、パソコン、乗馬、テニス、ピアノなど、学校の正規課程以外に多くの塾に通い、成績への圧迫も強くなっています。上海市静安区に位置するHSPボディ＆ブレイントレーニングセンターのこども脳教育課程は、就学前の児童のための幼稚園課程、基礎課程であるパワーブレイン課程、上級課程のHSPトレーニング課程に分かれています。体力、心力、脳力という3つの脳の健康の基礎づくりのために、子供たちが自信を持って自分をコントロールする力を育てることに焦点を置いています。また、子供が変わるには、保護者が変わらないといけないので、保護者教育課程を別に運営しています。

デンマーク

小学校で脳教育講師ワークショップ開催

デンマークの学校にはじめて脳教育が紹介されたのは、2016年9月です。デンマークの小学校教師だったクリスティアンセンさんが日本で初めて脳教育と出会い、イギリスのロンドンでトレーニングをしながら、デンマークに脳教育を伝えるためにアメリカで脳教育講師教育を受け、現在、脳教育講師（BEL）として活動しています。そんなクリスティアンセンさんのインタビューをご紹介します。

「私が教師として勤めているエレンベクスコレンという名前の公立小学校に、障害のある90人の生徒がいます。3～4人の子供を集めて、グループあるいは個人的に脳教育トレーニングなどを教えています。また、生徒が肯定的な態度を持つように『あなたのグッドニュースは何？』と尋ねる、脳教育文化活動を取り入れています。

私は2013年に沖縄のイルチブレインヨガスタジオで脳教育と出会いました。トレーニングを続けたかったのですが、私が住んでいるデンマークにはスタジオがありませんでした。それで、デンマークには戻らず、ロンドンのアプソンにあるボディ＆ブレインセンターに行き、そこで脳教育を教えられるということを知りました。

デンマークに戻った私は、学校の校長に公教育で実施している脳教育課程を紹介し、学校の支援を受けてアメリカの脳教育講師課程を受けました。また、アメリカのブレインパワーウェルネスのトレーナーを招待して9月22～23日の2日間、エレンベクスコレン学校の教員対象に脳教育教師ワークショップを行うことになりました。今後、デンマークの他の教師も脳教育ワークショップを受けられるようにする予定です」

ポーランド

ポーランドで脳教育スタート

ポーランドでも、2016年にボディ＆ブレインセンター1号店がオープンし、脳教育が始まりました。

９月から始まる新学期には、ポーランド学校で脳教育を紹介します。９月に小学校２校と中学校１校で、無料脳教育授業を始める予定です。現在、ボディ＆ブレインセンターでこども脳教育授業を週１回行っています。2016年９月から2017年７月までの１年間で６名の子供が授業に参加しました。脳教育授業を受けた生徒の学校生活、感情コントロール、ストレスへの態度などにより、子供も保護者も脳教育の効果を確認しています。今年１月には、市の主催で、子供たちのための無料脳教育教室をボディ＆ブレインセンターで開催しました。また、高齢者対象の脳教育教室を毎週金曜日に行っています。

また、ブレインマネージメントワークショップも行っています。ブレインマネージメントワークショップは、脳教育講師を育成するヨーロッパの代表的な脳教育講師入門コースです。

カタール

イスラム社会に脳教育導入

カタールでは、2016年11月のBrain Education Middle East(BE-ME)設立により、脳教育が始まりました。児童教育から大人の教育、企業研修、オンライン教育など、様々な分野をカバーしています。

＜一般トレーニング＞
カタールでは現在、グローバルレクリエーションリゾートとフィットネスセンターを備えるシックスセンススパで脳教育クラスを開設しています。カタール財団のコミュニティサービスでも提供しています。カタール財団は、カーネギーメロン大学、ジョージタウン大学、ノースウェスタン大学などの世界有数の教育機関のハブの役割をしている非営利機関です。アラブ首長国連邦でもビジョン共有機関とパートナーシップを結んでプログラムを開設しており、オマーンでも近いうちに開設予定です。

＜企業研修と児童青少年脳教育＞
BE-MEが位置するカタールの首都ドーハは、中東地域で最もグローバル化された都市です。BE-MEは企業を対象の社員教育プログラムの提供に力を注いでおり、代表的なプログラムに、U-DAP、Wellness at Work、ヘそヒーリングワークショップなどがあります。

また、アメリカのECOと韓国ベンジャミン人間性英才学校の協力でカタールにHEROESという児童青少年プログラムを立ち上げました。またベンジャミン人間性英才学校と協力して２～３年のうちにカタールで「Youth Character Happy School」を設立する計画です。

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。

IBREA Japan公式サイト ▶
http://www.ibreajapan.org

国連報告書

「国際脳教育協会 持続可能性報告書2016」がダウンロードできるようになりました！ ぜひ、ご一読ください。