



《 IBREA JAPAN会長インタビュー 》 市民ひとりひとりの活動が真のまちづくりにつながる 「私の健康、幸せ、平和は私が守る」	01
《 Love myself, Love my City! 神奈川県横浜市 》 ハッピーブレインシティづくりフォーラム横浜で開催 ～健康・幸せ・平和な都市になることを願って～ ブレイントレーナー 酒井 寿美子	04
お母さんと子ども、互いに影響を与える それぞれの変化に寄り添う ブレイントレーナー 高橋 千賀子	06
認知症予防と家族の健康、幸せにも！ ブレイントレーナー 布川 公江	08
《 子どものための脳教育・シニアのための脳のお話 》 メタ認知能力を高めるブレイン瞑想	09
認知症誘発の原因となる脳内の老廃物排出経路を解明	10
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/>

ハッピーブレインシティづくりプロジェクトが描くよりよい地域、社会、そして地球

IBREA JAPAN
会長インタビュー
Interview

市民ひとりひとりの活動が 真のまちづくりにつながる

ハッピーブレインシティづくり
プロジェクトはどのようなもの？
また、全国で展開するよう
になったきっかけは？

ハッピーブレインシティづくりプロジェクトは、
脳教育をベースにした心身健康プログラムを
通して、市町村の皆さまの心身の「健幸」を

サポートするプロジェクトです。プログラムは、
ブレイン体操、ブレイン瞑想を中心に行われ、
体力、心力、脳力を高めることにより、健康で
幸せなまちづくり、都市づくりに貢献すること
を目的としています。

福岡県飯塚市から始まり、岐阜・生駒・横浜
とつながり、全国で活動しているブレイン
トレーナー達と共に、全国15都市を目標に
しています。



プロジェクトはどのような分野で展開していますか？

こども・親子対象の活動、教育現場での活動、高齢者の健康や、認知症予防、職務ストレスマネジメントなど、対象はこどもから高齢者まで幅広く、また、教育から健康関連、企業など、年々活動分野が広がっています。これらを通して、ハッピーブレインシティプロジェクトの必要性を実感しています。



特定非営利活動法人IBREA JAPAN

会長 田中 ゆかり

「私の健康、幸せ、平和は私が守る」

ブレイン体操、ブレイン瞑想は市民の健康づくりにどう役立ちますか？

ブレイン体操、ブレイン瞑想は、東洋医学と脳科学を融合して作られた、脳の可塑性を生かすトレーニングです。

体、心、脳のバランスを回復し、自然治癒力を活性化させることにより、自らの価値を感じて、主体的に人生を歩むような活力ある市民が増え、町や市がより一層活性化され、社会的な健康、幸せ、平和に寄与できる可能性は無限に開かれていると思っています。



国や各都市では市民の健康のための様々な取り組みを行っていますが、市民が自ら健康づくりのために活動するのはなぜですか？

国や行政の取組みに関心を寄せながらも、これからは市民一人一人が目覚めて、選択し、行動することが大事だと思います。

「私の健康、幸せ、平和は私が守る」という目覚めた意識の市民が一人でも増える事、そして、そんな方々が伝えていく市民活動が活発に行われてこそ、真のまちづくりにつながるのではないのでしょうか。

また、国や行政においては、市民のニーズに沿い、主体的に行われている市民活動を応援して下さること事が、よりよい地域、社会、国、地球づくりに重要だと思います。

そのような観点からも、ハッピーブレインシティづくりプロジェクトに携わっているブレイントレーナーのような市民が増え、このような市民活動が更に増えることが長寿大国日本に必要なだと実感しています。



ハッピーブレインシティの先駆けとして、フォーラムの開催や脳教育を導入を行い、健康で幸せなまちづくりを推進している3つの都市をご紹介します。

File. 01

福岡県 飯塚市

福岡県飯塚市では、ハッピーブレインシティづくりプロジェクトの一環として、小学校教員研修や生徒対象のHappy Brain Schoolプロジェクトを実施、その経過報告などを第5回メンタルヘルスセミナー（2018年8月5日）で報告しました。



File. 02

岐阜県 岐阜市

2018年11月24日、ハッピーブレインシティづくりフォーラムが開催され、子どもからシニア世代まで様々なカテゴリーに対応し、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事例発表、また、参加した市民の意見やアイデアを聞く時間を持ちました。



File. 03

奈良県 生駒市

2019年6月2日、生駒市で開催されたハッピーブレインシティづくりフォーラムでは、地域の脳教育の指導にあたっているブレイントレーナーがブレイン体操やブレイン瞑想などの健康法を紹介。生駒エリアでの活動を報告し、市民の皆様と意見交換を行いました。



ハッピーブレインシティづくり フォーラム横浜で開催

ハッピーブレインシティづくりフォーラムは、脳教育を活用して地域の健康づくりを応援する交流型イベントです。全国各地で順次行われており、横浜では初の開催となります。健康で幸せな街づくりに貢献したい、そんな思いから始まりました。市民のおひとりおひとりが、より健康でより幸せになることで横浜市全体が健康で幸せになると確信しています。フォーラムでは参加者の皆様のご意見をお聞きする時間を設けています。様々な意見を聞くことで改善すべきことは早く改善し、よりお役に立てるよう発展していきたいと思っています。ぜひ率直なご意見をお聞かせください。

～健康・幸せ・平和な都市になることを願って～



ブレイントレーナー

酒井 寿美子

開催のきっかけ

横浜には14カ所のハッピーブレインクラブがあり、ブレイントレーナーが指導しています。今回のフォーラムは、ブレイントレーナーの活動報告の場として、今後さらに団地内や高齢者施設、教育現場などに広がることを願って開催することになりました。横浜が健康で幸せで平和な都市になるお手伝いができればと思います。

ブレイントレーナーの皆さんは どんな活動をされていますか？

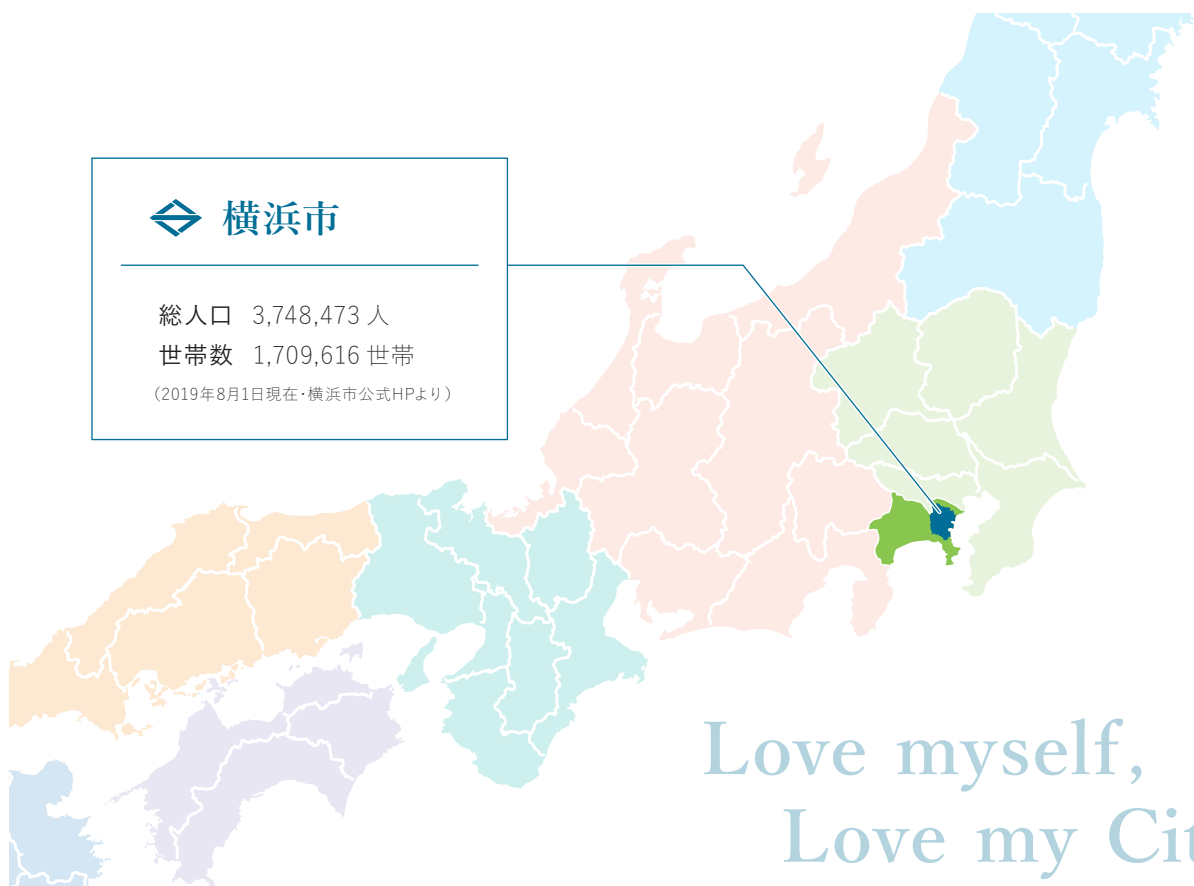
依頼を受けてトレーニング指導する場合もあり、自らクラブを立ち上げて公園や集会場などで定期的に町の人々にブレイン体操指導もしています。ほとんどボランティアで活動していますが評判はよく、先日は小学校のPTAでIBREA JAPAN会長の田中ゆかりによる講義も行いました。依頼によるトレーニング指導、クラブでの体操指導、講義などの形で活動しています。

◇ 横浜市

総人口 3,748,473 人

世帯数 1,709,616 世帯

(2019年8月1日現在・横浜市公式HPより)



Love myself, Love my City!

ブレイントレーナーの スキルアップはどのように されていますか？

トレーニング指導のスキルアップのために、ブレイントレーナーは定期的集まって、ブレイン体操指導の練習やテストをしています。指導するためには指導する本人が元気でないといけませんので、体力強化も必ずします。これがステキだと思います。また、指導時の出来事なども含めて様々な情報共有をしながら、すべてをスキルアップにつないでいます。

今後の展望

指導する場と参加者をどんどん増やしていきながら、フォーラムを毎年1回定期開催していきたいと思っています。そうすることでさらに多くの横浜市民にブレイン体操やブレイン瞑想を知っていただき、その効果を体感していただけたらと思います。

コミュニティとしての役割

私たちのクラブは、体だけ、心だけ、特定の企業だけなどといった偏ったコミュニティではなく、総合的なコミュニティですので、まちづくりにまで発展していける可能性があると思います。様々な活動をしている方々に参加していただいて真のコミュニティづくりのために良い役割ができたと思います。

フォーラムでも一方的に伝えるのではなく、いろんな方の意見を聞きながら地元で本当に必要としていることを知り、また私たちの活動を省みて改善すべきことは早く改善していきたいと考えています。伝える側は伝えることばかり考えるくせがあるからです。その面と真剣に向き合っていきたいと思っています。

お母さんと子ども、互いに影響を与える それぞれの変化に寄り添う

ブレイントレーナー

高橋 千賀子



フォーラムでの発表内容は？

私は保育スタッフとして子育て拠点や子どもの居場所で遊びや見守り、親子向けのイベント企画などを行っています。お母さんたちは育児ストレスや育児の問題を解決する場が必要ですので、ブレイン体操とブレイン瞑想を取り入れて親子の健康とともに育児に関する様々な問題解決をお助けしています。学習センターや地区センターからの依頼もあり、そこでも親子向けのブレイン体操、お母さん向けのブレイン体操を指導しています。健康で自己肯定感の高い子どもを育てるためには、教育現場での教育以前に、家庭での親子関係が大事だと感じています。ブレイン体操を指導することでそれがもっと明確に分かったので、それを皆さんにお伝えしたいと思います。

ブレイン体操・ブレイン瞑想 指導のきっかけは？

私も子育てで大変な思いをしていました。ひとりで子育てをしていてマンションの一室で過ごす時間が長く、悩みを相談できる人もなく苦しんだ時期がありました。それを

乗り越えるためにいろんなチャレンジをしてきました。感情コーチング、親子カウンセリングなどを勉強したり、自分に向き合うワークショップなどを次々と体験してみました。そんな中、脳教育のブレイン体操に出会い、元気に明るく自分を変えることができました。引き続き子育て支援の仕事をしていたので、脳教育で学んだことを生かすために、ママ友対象のハッピーブレインクラブを始めました。悩みを抱え込んでいるお母さんたちに、ひとりじゃないことを感じてほしい、どんな形でもいいのでお母さんたちがホッとできる場所を提供したいと思ったんです。

児童虐待やそれに関する相談ケースが増えているという状況もデータで知られていて、加害者が身近な親だというのが事実です。育児の経験がある人なら、子どもに手を上げてしまうのはひとごとではないと分かるほど、子育てをしている親にとっては自分自身との戦いなのだと思います。祖父母をはじめ家族ぐるみで、また町の人みんなが子育てをしていた時代は過ぎ去り、現代はネットやママ友からの情報は多いですが、その分マニュアルに頼ることが増えて、マニュアル通りでないと不安になる時代になっています。様々な葛藤、競争社会での周りとの比較などでお母さんはイライラしやすい傾向があります。そのようなお母さんの悩みを根本的に解決できるメソッドが脳教育のブレイン体操とブレイン瞑想だと思います。



カウンセリング、 コーチングとの違いは？

カウンセリングやコーチングのようなメソッドは、ひとつのワークと考えられる勉強の部分が多く、自分を発見できるし体感もありますが、ブレイン体操は勉強の部分は逆にシンプルで分かりやすいです。体で感覚を目覚めさせていくからです。

もうひとつの違いは、カウンセリングやコーチングでは人のことを考えることから始まりますが、脳教育では自分を目覚めさせる体感を中心に行っているのが他のハウツーと違うところだと思います。呼吸、瞑想と言えば、座禅のように座って頭を無にすることをイメージしますが、ブレイン瞑想では、動きながら瞑想状態を体験するダイナミック瞑想やエネルギーを感じるによって肉体と心をつなぐところが特徴だと思います。

クラブ参加者の反応は？

普段は家族のことで精一杯でなかなか自分に集中する時間をもてませんが、ブレイン体操で体がほぐれリラックスできることで、自分を感じる時間になっていると皆さん喜んでいらしゃいます。日頃、子どもの対応で疲れることも多いのですが、生まれたことの喜び、子どもの存在の大切さ、自分の大切さに気づく時間になってほしいと思います。

ブレイン体操・ブレイン瞑想と 子どもの自己肯定感には どのような関係が？

勉強も部活も大変な学校では、普段生徒が自分を褒めることができないのも事実です。短い時間ではありますが、ブレイン体操とブレイン瞑想をすることで、初めてエネルギーを感じて楽しくなり、自分のことを認めて自信がわいてきて、自分を褒められるようになっていくのを見てきました。アンケート結果でもトレーニング前後の違いがはっきりしていたので驚きました。

また家に戻ったらこれをいつもイライラしているお母さんに教えたいと言う子もいました。これはブレイン体操と

ブレイン瞑想で期待できる親子間の良い影響です。子どもの変化で親が変化したり、また乳幼児の場合はお母さんがリラックスして脳波が安定することで落ち着きのなかった子どもが落ち着き、情緒的な安定が期待できます。大人が子どもをなんとかするのではなく、大人も子どもも互いにいい影響を与えあえるということです。

私の経験からお話しますと、ブレイン体操や瞑想でイライラすることが減って、子どもにイライラするのは自分の問題だった、子どもに原因があるのではなく、自分の内面に問題があったという気づきがありました。子どもが困った行動をする原因を客観的に見ることができ、子どもが何を言いたいのか、何を望んでいるのかが分かるようになりました。私の心がそのように変化したことによって、子どもも自分の気持ちをオープンして本音を話すようになったので、それからは「どうしようか」と一緒に話しあえる関係になりました。以前は、自信がなくていつも不安がっていて、ママから離れない子でしたが、今は自分の気持ちを言えるようになって、それが自信につながっています。それで友だち付き合いも増えてよく遊ぶようになってきました。大変だった勉強や部活にも積極的になり、自分のことを自分で決められるようになりました。前は意欲がなく、家でひとりで過ごす時間が多かったのですが、積極的になって行動範囲が広がり、性格が明るくなりました。

こうした変化は母である私の影響が強いと思います。私も子どもに任せることができるようになったので子どもも自然といろんなことを自分でできる自立心が育ったのだと思います。今は自主的に勉強し、進路も自分で決めるなど、問題解決能力が高まりました。

今後の目標は？

常に意識が子どもやご主人に向いているお母さんが、家族の世話に汗することではなく、自分の体の感覚を呼び覚ますことに汗する変化は、たいしたことではないかもしれませんが、お母さんにとっては非常に大きな変化になります。リラックスして脳波が落ち着くと、それがそのまま子どもに伝わって、子どもたちも落ち着いて静かになり、参加者はブレイン体操をした翌日まで穏やかに過ごせると言います。私が目指しているのは、このような良い変化が単なるイベントではなく、日常になることです。そうすることで、家族の問題解決に根本的に役立つと思います。

認知症予防と家族の健康、幸せにも！



ブレイントレーナー

布川 公江

フォーラムでの発表内容は？

町内会の集会場で5年前にハッピーブレインクラブを立ち上げ、口コミで人を集まった高齢者を中心に定期開催しています。ブレイン体操の中でもっともシンプルなトレーニングをすることで、参加者が自分ひとりでも生活の中でできるように案内しています。歩くのが大変だった方が楽に歩けるようになり、電車に乗って出かけるようになったりすると本当に嬉しいです。

ブレイン体操のどんなところが高齢者の健康に役立ちますか？

認知症の方は体も顔の表情も硬い傾向がありますが、ブレイン体操の最も基本のトレーニングをいくつかするだけでも血液の循環がよくなり、特に腸の状態が整うので、体と脳の柔軟化につながっています。また、自分の体の状態を自分でチェックして改善できる簡単なブレインヒーリングも行っているので、セルフヒーリングとして活用できます。耳鳴りのあった方がセルフヒーリング法でほぐれて良くなったケースもありました。

認知症予防のために誰でもできるオススメ体操は？

笑う：思いっきり笑うことで顔の表情が柔らかくなり、頭がすっきりします。脳の柔軟化につながります。

へそヒーリング：腸内の血液循環を促すことで全身の循環がよくなり、体温が上がって呼吸も楽になります。よく眠れるようになることも。

BHP(Brain Education Healing Point)：先ほど紹介したセルフヒーリング法。体と脳の感覚が目覚めます。

まちでのコミュニティの役割が医学的にも認知症の方に大事だと言われる理由は何だと思いますか？

1人暮らしが増えていることで人とのつながりが減り、人との交流が電話くらいになったり、言葉を忘れることや声が出なくなる現象も見つことがあります。認知症予防のために人とのコミュニケーションが大事になっている今、一緒に体操をしながら笑って対話ができる活動、またお互いに背中をたたいてあげたりするなどのちょっとしたスキンシップを加えた運動は、やはり予防に役に立つかと思います。また運動は薬の服用を減らすことにもつながるので、長期的には医療費節減といった面にも町のコミュニティが役立つと思います。

認知症の方の家族の健康・平和にも役立ちますか？

認知症のある方の家族こそ、ストレスや健康管理が大事だと思います。介護疲れをそのつど解消できたら介護疲れによる心の問題や家族関係の問題もスムーズに解決できるのではないかと思います。また、私のクラブの参加者の中で、家族が車椅子を使っていてクラブに参加できないので、本人が家族にブレイン体操を伝えている方がいて、その家族が今は杖を使って歩けるようになったそうです。こうやって家族の健康管理もできたら一石二鳥ですね。

メタ認知能力を 高めるブレイン瞑想



同じ時間を勉強しても成績に差が出るのはなぜでしょうか？優秀な生徒と平凡な生徒の違いを比較する実験によると、2つの集団の間に1つだけ違いがありました。その違いは、知能指数(IQ)や家庭環境、よい塾ではなく、「メタ認知(meta-cognition)」にありました。

成績が優秀な生徒は、メタ認知能力が優れ、計画調節評価による効率的な学習をしていたのです。

メタ認知とは、自分が知っていることを自覚し、これを調節してコントロールする自己省察能力を言います。簡単に言うと、客観的に自分を眺められる力があるということです。一般に、頭がいいと勉強がよくできると思われますが、知能指数よりも成績予測が可能な要因は、メタ認知能力です。オランダのライデン大学のマルセル・ペインマン(Marcel Veenman)教授は、知能指数は成績の25%を説明でき、メタ認知は成績の40%程度を説明できると語りました。メタ認知によって効率的な学習が可能で、学習のモチベーションも向上するのです。

メタ認知は、現在の自分の位置とレベルを把握するための自己評価、それについての計画と管理能力を伴います。学習は「私は知っている」と思う瞬間に止まるので、「知っている」という感覚があることと「正確に知っている」ことを区別する作業が必要です。自己評価の後に学習プロセスを計画・実行し学習のモチベーションなどを管理する自己コントロール力もメタ認知に含まれる能力です。

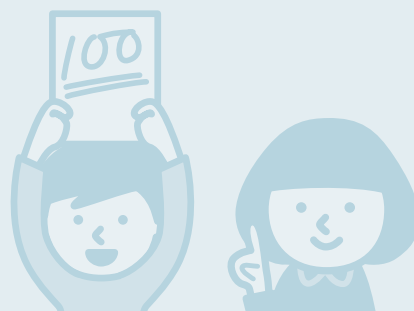
メタ認知は、知能指数とは違い、訓練によって向上します。ペインマン教授によると、小学校

3～4年生くらいになると、学習面で計画や自己コントロールのメタ認知を活発に発達させられるそうです。

客観的に自分を眺め、コントロールする訓練のひとつが瞑想です。瞑想をすると、思考機能、集中力、感情コントロールを担当している前前頭葉と側頭葉の厚みが増し、脳の機能が活性化します。前前頭葉は高次元の認知や計画、他の動物と区別される人間特有の能力と関連しています。これはメタ認知が「全脳的な活動の結果現れる総合的で高次元の思考活動」であることを示しています。

ブレイン瞑想は特に、青少年期に正しい学習態度をつけ、メタ認知能力を高めるのに役立ちます。ブレイン瞑想を通して、自分の考えを眺める訓練をすることにより、学習へのモチベーションと自己肯定感が向上し、自分を眺めてコントロールできる力が高まります。

子どもにとって勉強は、小学校、中学校、高校まで、少なくとも12年はしなければならない長い過程です。長いプロジェクトを効率的に賢くやり遂げられるよう、親が関心をもちつつも待ってあげる必要があります。メタ認知能力は、学習だけでなく、子どもが積極的で幸せな人生を送るのに役立つ力です。



認知症誘発の原因となる

韓国基礎科学研究院(IBS)血管研究団の高圭永団長(KAIST医科学大学院特訓教授)研究チームが認知症などの退行性脳疾患を誘発する脳内の老廃物が脳の外に排出される主な経路hotspotを世界で初めて解明しました。

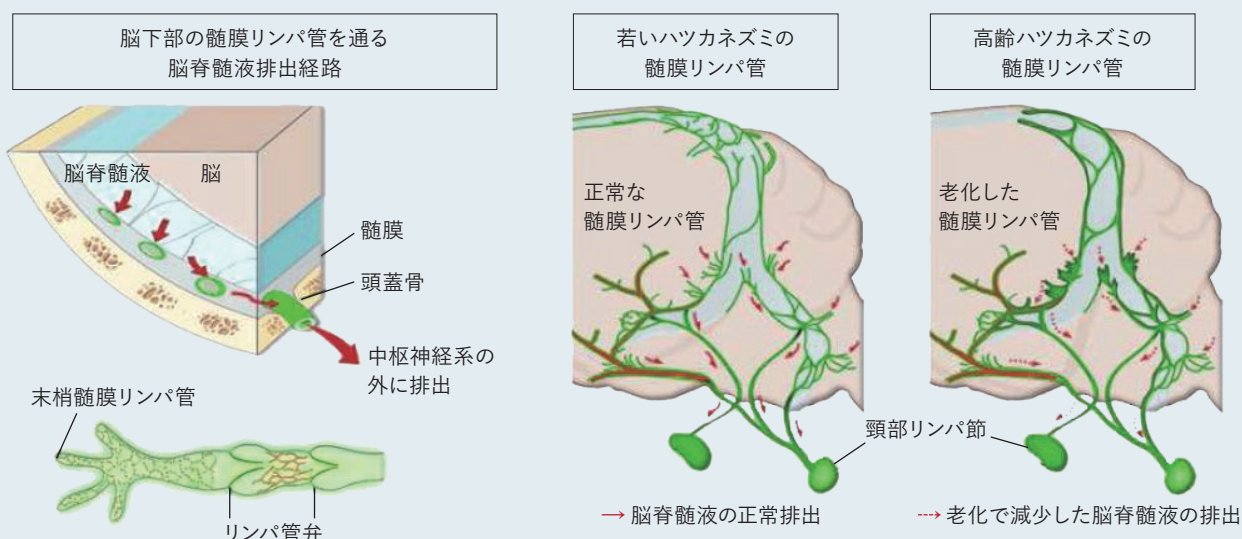
研究陣は動物実験で、脳の老廃物を含んでいる脳脊髄液を外に排出する主な通路が脳下部の髄膜リンパ管だという事実を明らかにし、年を取るほどに髄膜リンパ管の機能が低下することを確認しました。

脳では代謝活動の副産物として、かなりの量の老廃物が生成され、脳脊髄液を通過して中枢神経系の外に排出されますが、アミロイド β 、タウタンパク質などの老廃物が排出されずに脳内に蓄積されると、記憶力などの脳の認知機能が低下し、認知症の発症率が高まります。

一般的に、老化によって脳の老廃物排出機能が低下し、たんぱく質が異常に脳に蓄積されることによって認知症などの退行性脳疾患の発症率が高まると知られています。脳脊髄液による脳の老廃物排出機能が重要であるにも関わらず、正確な排出経路や老化によって排出機能が低下する理由については知られていませんでした。

特に髄膜リンパ管は硬い頭蓋骨の中で他の血管と複雑にからまっていて正確な観測が困難で、これまで脳脊髄液の主な排出経路が解明されていませんでした。

高圭永研究チームはハツカネズミの頭蓋骨を薄くして観察力を高め、脳脊髄液に蛍光物質を注入する実験と磁気共鳴画像(MRI)実験を行いました。それにより、脳上部と脳下部の髄膜



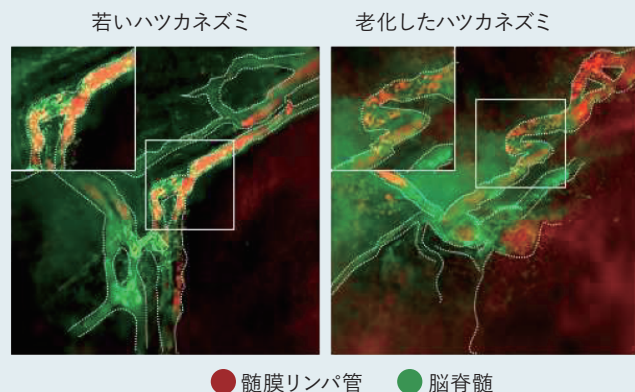
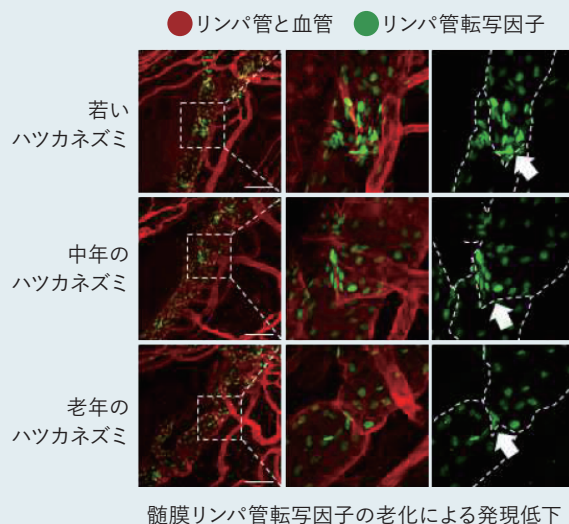


脳内の老廃物排出経路を解明

『Nature』論文掲載、認知症など退行性脳疾患治療の新たな方向性提示

リンパ管の構造は異なり、脳下部の髄膜リンパ管が脳にたまっている老廃物などを外に排出する主な排出口の役割をしていることが明らかになりました。

続いて、老化ハツカネズミのモデルの髄膜リンパ管の構造と機能を解明する実験を行い、老化によって脳下部の髄膜リンパ管が異常に腫れ、脳脊髄液排出機能が低下することが確認されました。



脳の機能を下げて疾病を誘発する老廃物がどのように脳の外に排出されるかを確認し、老化による構造の変化と機能低下を世界で初めて解明したことにより、脳の認知機能低下や認知症などの退行性脳疾患の治療に新たな方向性を提示したと評価できます。この研究は、脳下部の髄膜リンパ管の正確な位置と機能に加え、老化による変化を解明したことにより、認知症を含む退行性脳疾患の今後の研究の新たな道標となると期待されます。

該当論文は学術誌『Nature』オンライン版に掲載されています

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か所、4年で約18万名が体験・実践

脳教育は現在、日本で、学校関連施設141か所をはじめ、企業、文化センター、老人ホーム、公園など約700か所で実施されており、この4年だけでも約18万名が脳教育を体験・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
愛知県名古屋市北区大曽根4-16-5 IS大曽根3C号
TEL : 052-307-8276 / FAX: 052-933-7116
<http://ibrea-japan.org/>