

IBREA TIMES

2019/2/29

vol.08


IBREA JAPAN
International Brain Education Association

《 特集 》

子どもたちの可能性を引き出す脳教育
大阪の教育現場での様子などを特別インタビュー 01

学校教育の中の脳教育
ハッピーブレインスクールプロジェクト
IBREA JAPAN理事長 田中 ゆかり氏 02

瞑想する保育園
園長が語る脳教育による子どもたちの変化
社会福祉法人総合施設長 佐々木 貴子氏 05

共感を育て、園全体で真の教育に取り組む
脳教育保育士研修
IBREA JAPAN大阪支部長 川崎 幸子氏 08

< 脳教育レポート >

ブレイン瞑想がもたらす健康面・教育面の効果 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/>

特 集

子どもたちの可能性を 引き出す脳教育

大阪の教育現場での様子などを特別インタビュー

教育制度の大変革期を迎えようとしている日本。教育は国家百年の計とも言われるように、人を育てることが国の大事業であり、長期的な視点で人材を育成していくことが大切だというのはよく知られています。

2020年2月29日に開催される「ハッピーブレインシティづくりフォーラム in 大阪」では、子どもの教育にフォーカスを当てて行われます。学校や幼稚園・保育園の授業や教員研修などで行っている脳教育プログラムの取り組みを紹介しながら、未来の希望である子どもたちの教育について一緒に考え、教育を通して健康で幸せなまちづくりを提案します。

脳教育は、脳を目覚めさせ、脳を主体的に使うことを学ぶ総合的な教育メソッドであり、実践的な哲学です。脳を使いこなせば、潜在力を上手に引き出せるようになり、学力、

体力、人間力の向上に大いに役立ちます。人間の脳は本質的に創造性が豊かで、自分を高め、人を愛し、社会を良くしたいという願望を備えているからです。

IBREA JAPANでは、こうした脳教育授業を提供しています。PTAや教員対象の短期的な講義のほか、長期的には子どもたちを対象に、学校と協力しながらそれぞれが抱えている課題の解決に取り組んでいく「ハッピーブレインスクールプロジェクト」を行っています。

今号では、「ハッピーブレインシティづくりフォーラム in 大阪」のスピーカーであるお二人、IBREA JAPANの田中ゆかり理事と大阪の幼稚園で脳教育授業を取り入れている佐々木貴子園長、そしてIBREA JAPANの川崎幸子大阪支部長にインタビューしました。

interview

学校教育の中の脳教育

ハッピーブレインスクールプロジェクト



田中 ゆかり氏

IBREA JAPAN理事長。心理カウンセラーやスクールカウンセラーを経て、脳教育に出会う。教育機関と協力しながら、ハッピーブレインスクールプロジェクトに力を入れている。

全国で展開している ハッピーブレインスクール プロジェクトとは？

先進国の中でも日本の青少年の自己肯定感が低く、若者の引きこもりや自殺率が高いことは一般的に知られるようになってきました。未来に希望がないと答える若者も日本には多いですね。このような現状の解決策の一つとして、教育現場に脳教育を取り入れることで、改善できるのではないかと思います。立ち上げたのが「ハッピーブレインスクールプロジェクト」です。

これまでは、脳教育トレーニングを子どもたちが体験できる機会と言えば、ブレイントレーナーによるPTA向けの講義や学童でのクラス、ブレイントレーナー資格を保有している教師が授業の中で少し体験させる程度でした。そのような短い体験でも、参加した子ども達が心身共にリラックスしたり、自分に対する自信が増したりする結果を見ながら、青少年育成に重要な役割を占める学校で、積極的に脳教育を活用し、一人でも多くの子どもたちに伝えたいと思いました。このプロジェクトに興味を持っていただいた学校側からもご協力いただきながら、3か月のプロジェクトからスタートし、徐々に全国で展開することになりました。

プロジェクトの期間や仕組み 進め方を教えてください

一番最初のプロジェクトは、小学校4学年1クラスの3学期に、週2回、計8回の脳教育授業を行い、午後の授業前に10分間のブレイン体操とブレイン瞑想を実施



しました。その学級には、わんぱくな男児が3人いて、ケンカや周りの児童を邪魔して、授業の進行もままならない状態で校長先生が悩まれていた時に、脳教育研修を受けられ、解決策になるかもと思われてご相談いただいたのがきっかけでスタートしました。教師たちが脳教育を知っていただくために、教職員研修2回とPTA授業1回を行い、児童たちへの授業は、校長、教頭、担任とブレイントレーナー3人が協力して実施しました。

プロジェクトがスタートして、すぐに変化が見られずに半信半疑でしたが、児童たちがブレイン体操では思いつき楽しみ、静かに瞑想する姿がだんだんと定着し、担任を困らせていた児童達も脳教育トレーニングをしてから穏やかになり、授業に落ち着いて参加するようになっていきました。眠くなる午後からの授業にも集中するようになり、自己肯定感を上がりました。

後日談ですが、1年後に3人の男児の様子を聞きましたら、学校生活にも適応し、問題なく授業に参加しており、友だち関係も良好のようで、リーダーシップを発揮して人気者のようでした。

2番目のプロジェクトとして、小学校1学年1クラスを対象に5か月間、週に1回、計11回の脳教育授業と、毎朝10分のブレイン体操と瞑想を実施しました。入学して間もなく、担任が何度も変わったこともあり、生徒達が精神的に落ち着かない状態でしたが、脳教育授業をすることで積極的に学校の授業を楽しむようになりました。毎朝10分のブレイン体操は脳教育研修を受けられた担任が行い、派遣されたブレイントレーナーが実施した脳教育フル授業の日は、その様子を撮影し、授業が終わるとブレイントレーナーチームと担任、校長先生でオンライン会議をしながら視聴し、振り返りをする時間も持ちながら情報共有をしていきました。

後半の方では、日直さんがリーダー役をして丹田たたきや腸運動のような基本トレーニングを指導し、生徒主導で10分クラスを運営して、担任が見守る形にまで発展し、とても良かったと思います。

子どもは低学年生ほど、自由に夢ややりたいものを語るのですが、最初に会った時に将来の希望がない生徒もたくさんいたのが多かったのが驚きでした。そんな生徒達も、プロジェクトが終わる頃には消防士、看護師など、「人の役に立ちたい」、「みんな元気にしたい」など、堂々と夢や希望を話すようになったことも成長の一つだと言えます。低体温だった児童の体温も上がり、風邪をひいたり、病気になる生徒がいなかったそうです。10分トレーニング後に実施する、計算ドリルも早くなり、集中力があがったと担任講師から報告を頂きました。

プロジェクトの先頭に立ち企画から一緒にくださった校長は、脳教育の核心を深く理解され、丹田たたきを学校内で直接指導するなど、情熱的に取り組んでくださいました。その結果、大縄跳びの新記録更新とテニス大会での優勝などの素晴らしい成果を出すこともできたそうです。子どもたちの体が健康になり、集中力が上がり、精神的に落ち着くことがはっきりと確認できました。こちらの学校でも教職員研修を2回行い、教師のストレスケアにも脳教育を活用することを理解していただきました。

また、別の小学校では、教職員研修を2回実施し、教師のモチベーションが上がったと報告を頂きました。脳教育研修を受けた教師が、特別支援学級の生徒に毎日丹田たたきと腸運動を指導したところ、生徒達が穏やかになったと喜びの報告をいただきました。体を動かすことが苦手な傾向があるのに、脳教育10分授業は喜んでいるので、笑顔が増えて、怒らなくてもいい雰囲気になったのが大きな変化だそうです。



このプロジェクトを進めるにあたり、毎回学校側と十分なコミュニケーションをとりながら、ニーズを把握に努め、脳教育授業を進行しながら、細かいフィードバックを行いながら、ニーズ解決につながったと思います。毎回授業の内容はシンプルで楽しく、特別なものではありませんでした。脳教育の原理がどれほど深いかを証明するところだと思います。思った以上に幅広くニーズに応じられる、無限の可能性のある分野ではないかと思います。

記憶に残るケースは どんなものがありますか？

家庭内の問題がある子もいて、抱えているストレスを発散する場所がなく、イライラしている子や、幻想をみる子もいましたが、個別にケアもしながら、全体に馴染めるように工夫しました。

寒がりな、年中長袖を着て、教室でも上着を脱がない生徒も、脳教育授業後は熱くなって、自然に上着を脱いで、先生たちが驚いたこともありました。当たり前と思うことがそうでないのだと、気付かされることが多かったです。

関心を持って個別に話をしながら、生徒達の胸が開いて、自分をありのまま認めてもらえたことが一番嬉しかったのではないかと思います。脳教育授業はゲームのようなものもたくさんあり、チームワークも必要なので、みんなと一緒にしながら助け合うことの大切さも学び、孤立していた生徒も自然に輪野中に入ったり、男女一緒に組ませたりすることで、男女間のいさかいも少なくなったと聞きました。ブレインヒーリングは生徒達が一番好きな時間でお互いに背中をたたいたり、肩をもみほぐしたりしながら、スキンシップも大事にしました。子どもたちが家に帰って、ご両親にもブレインヒーリングをするようになったという嬉しい報告も頂きました。



脳教育で大事にしていることが、自分をありのまま認めること、そして人との関係を通して自分の人間性を磨くことです。4年生のいわゆる問題児との出会いを通して、生徒も私も良い気づきがあったと思います。

教育現場で何が必要だと 感じますか？

みんなが本来の明るさを取り戻すことが必要だと感じています。子どもたちは表現することを恐れて、自分の表現ではなく他の人を見て真似をすることも多いです。間違ってもいい、失敗OKと、周りとの違いを恐れない雰囲気を作って、自分が感じたり考えることならどんな発言も、どんな表現も認める必要があると思います。表現して、それを認めてもらうとき、子どもの目の輝きが変わります。そうやって自分に自信を持てるようになると集中力も高くなり、結果的に学力も向上すると思います。自信のある子は、周りにも良い影響を与えてみんなを引き上げていく役目にもなります。毎回授業の最初に生徒達と一緒にルールを作りますが、騒ぎ始めた時「拍手3回」で静かにするルールなどは、集中する環境を作る役にも立つし、給食後の授業で眠くなるときにブレイン体操と瞑想を取り入れて切り替えるなど、脳教育授業からヒントを得て実際の授業でも活用してほしいと思います。

今後の計画を 教えてください

現場で活動させていただきながら、未来の人材育成に使命を持って全力で頑張ってくださいっている教職員のストレス管理が必要だと実感しました。プロジェクト実施前に毎回、生徒たちと同じ内容の脳教育授業を受けていただく教職員研修をしていますが、それとは別に教職員の職務ストレス管理も非常に重要なテーマなので、脳教育でストレス管理をテーマにした研修会も行いながら、教師も生徒もハッピーになるプロジェクトを展開していきたいと思っています。

今後とも教職員研修や、生徒達向けのプロジェクトを推進しながら、全国で優秀なブレイントレーナーの養成にも力を入れていきます。2020年の教育改革に脳教育がお役に立てると思っています。ブレイントレーナーと共に、教育現場での活動も更に広がっていきますので、今後ともご支援のほど、よろしくお願い致します。ありがとうございます。 ▲

瞑想する保育園 園長が語る脳教育による 子どもたちの変化



佐々木 貴子氏

社会福祉法人総合施設長として5園の管理運営に携わる。脳教育を生かした保育、教育に貢献する人材育成にも力を入れ始めている。保育園での脳教育授業が話題になり、毎日新聞からも取材を受ける。

脳教育授業を保育園に 導入した理由を教えてください

幼児教育に大事なことは、主体的な学びというものです。しかし、教育する側はそれが何か分かっていない状況で、主体的な学びとは何かということ自体が問題になっています。先生方が主体的になるべきですが、情報が多いだけで消化しきれず情報に流されることが多いのが現状です。

様々なやり方で試してみましたが、満足できる答えが見つからず、子どもは集中力がなくて、うまく教育に結びつけることに難しさを感じていました。子どもたちにケンカが起こった時も、問題が発生した時も、その答えをいつも外部に探していたと思います。真の問題解決のためには、問題の原因を自分の中に探す必要があるということ、子どもも大人も分かっていませんでした。

自分が脳教育のプログラムを十分に体験してみてそれに気づき、先生も子どもも常に外部に向いている意識を自分の内面に向けられるようになると、自分が何を考えているのか、何をどう感じているのか、何がやりたいのか分かるようになり、そこから主体性が生まれて学びが主体的になるのだと分かりました。

本当にそうなのか、自分の保育園の大事な子どもたちに適用して、実際に変化を見たい、それが脳教育授業を取り入れた理由です。



子ども、保護者、保育士の 反応はいかがでしたか？

幼児にはアンケートができないため、脳教育授業の前後に絵を描いてもらうことでその変化を分析することができました。まず最も目立つ変化として、授業への集中力の変化。これはもちろんのことで、子どもたちは大人の指導ではなく自ら脳教育授業を自分の生活の中に適用していることが、驚くべき変化です。

けんかになったりすると、自分のエネルギーがなくなってしまうと丹田たたき（エネルギーを下腹にある丹田に充電するトレーニング）をしたり、「大丈夫」と自分自身に言って感情をコントロールする様子や、保育園の部屋で遊んでいるときにイライラする状況になったら、自らソファの上で座禅を組んで目をつむって瞑想するなど。私も瞑想をしていて、決まった時間に教えてもらいながらはしますが、生活の中ではなかなかやろうとも思いません。子どもたちの変化は驚きそのものでした。

保育士は、最初は半信半疑でしたし、瞑想を一緒にする時間を与えても子どものケアと様子の確認が優先になる状況ではありましたが、さすがに子どもたちの変化を見てみんなびっくりしています。ところが、先生たちに体感がないと子どもを導けないので、最も基本的なブレイン体操である丹田たたきを1日3分する宿題を出しました。

ひとりではしないことがあるので、2才の幼児と一緒に毎朝各クラスに分かれてスタート時にみんなで3分間やり始めたら、最初はじっとできなかった幼児も2週間で全員できるようになり、2才とは思えない落ち着いた感覚がとても良いです。子どもたちのお陰で先生方も頑張っています。

親子授業を開設し、保護者も1時間一緒に脳教育授業に参加するようにしてみたところ、授業帰りの様子がなんとも言えない初めての感じで、やわらかくて幸せな雰囲気になり、「ありがとうございました」と挨拶してくださるので保育士全員がびっくりしました。保護者の方からは、「普段、親子で向き合う時間が取れないので、良い機会になりました。楽しかったので、またあれば参加します!」と感想をいただきました。

また、家で子どもたちにも変化が見られ、保護者の方からうれしい声をたくさんいただいています。脳教育では「脳ちゃん」に聞いて自分で答えを探すのですが、日頃からそれを実践しているようです。子どもが悪いことをしたときに「どう思ってるの?」と聞いても素直になれず何も答えないけれど、「脳ちゃんはどう言ってる?」と聞くと返事が返ってくるようになり、子育てにもとても助かっているといった声も聞かれます。ストレスからか、家で毎晩のように『キー!』となって爆発していたという子は、保育園での脳教育授業が始まって半年経ったあたりから、それがなくなったそうです。



他の教育カリキュラムと 脳教育授業の違いは何ですか？

子どもの集中力や学歴のための専門的な教育方法は多くありますが、脳教育授業のプログラムをひとつひとつ見ますと、だれでも簡単にできそうな、難しくないものがほとんどです。それなのに、子どもたちに見られる、にわかには信じがたい変化は、不思議としか言えないのが正直なところです。自分の考えを言葉で言い表せず、落ち着きのない、思い通りにならないと逆上しやすかった子が、すぐに逆上したりせずに他の友だちと離れて目を閉じて瞑想をしてから、先生にこうしてほしいと助けを求める変化は、普通は起こらないと思います。

どうして良い変化が起こるのか、その理由は、脳教育授業が自分の脳の存在、つまり自分を感じる教育だからだと思います。外に向いていた意識を自分の内側に向ける教育だからです。丹田たたきから始まって体からアプローチしていく内面への集中と遊びのようなブレイン体操、脳ちゃんを感じるブレイン瞑想で、子どもは自分のことを良く感じて自分が何をしたいのかが分かり、自分のことを表現するようになります。困ったことがあると脳ちゃんに聞いて、答えを自ら探すことで、自分の考えを話したり、感じるままに表現するようになります。ケンカになった時にいつも先生が入って調整しないといけなかったのが、今は脳ちゃんに自ら聞いて、自分たちで解決策を出したりして自分をコントロールできるようになっています。これこそ誰もが望んでいる理想の教育効果ではないかと思います。

保育園の授業の中で自由あそびの時間は、自分がやりたいことをするので主体的とも言えますが、先生が主体性を引っ張り出さないといけないので、様々な形でたくさん試してはみても、子どもの主体性をうまく育てるのは難しいです。しかし、脳教育授業をすることで、子どもが自ら主体的になり、自ら活用し、自ら自分をコントロールできるようになります。これが他との大きな違いだと感じます。

教育現場での核心課題は 何ですか？

長い間悩んでいた、主体性を育てることです。子どもひとりひとりが自分のことをしっかり分かって自己コント



ロールできるようになると、他の人と関わる力が身につく、自分も幸せ、周りも幸せという幸せな世の中を創造できるようになると思います。

脳教育授業で得たものは 何ですか？

まだ道半ばですが、期待以上、想像以上です。子どもってすごいと逆に思いました。主体的な学びとは何かを、子どもたちを通して教えてもらっています。大人も体感しつつですが、子どもによってはすでに脳教育授業が伝えている全てを分かっている子もいます。

このように素晴らしい子どもを見ると希望を感じます。自分が生きているのが幸せだと感じ、他の人と協力しながら幸せな環境を作り出せる人に成長するだろうと、確信しています。

今後の計画を 教えてください

子どもたちの成長を通して、主体的で幸せに生きるというのはどんなものかが分かる人を増やしていきたいと思っています。私は、保育園という大きな家で子どもたち、保護者、教育者、みんなで幸せを創っていきたくと思っています。みんなが周りと協調しながら生きていける人になってほしいです。そして、小中学校までその成長がつかえることを望んでいます。

interview

共感を育て 園全体で真の教育に取り組む 脳教育保育士研修



川崎 幸子氏

IBREA JAPAN大阪支部長、「ハッピーブレイン
シティづくりフォーラムin大阪」企画、企業の
職務ストレス管理研修、専門学校・大学での
講義、保育士研修を行っている。

保育士対象の研修が なぜ必要ですか？

保育園の子どもたちに脳教育授業を半年間実施しました。子どもの変化のスピードはとても速く、保育士さんたちが子どもたちの感覚の変化についていけない状況が見えてきました。子どもは理屈抜きに脳教育そのものを素直に吸収しました。そして脳教育授業で体感したことを自ら生活の中で活用します。

子どもたちが表現することに共感できる保育士養成のために、保育士さん向けに脳教育授業を開始しました。最初、保育士さんも今まで経験のないことばかりで気が進まなかったのですが、宿題を出しても目標30%といった方が多かったのですが、100%頑張ると宣言する人がいました。その保育士さんは脳教育授業で出された宿題を毎日できるように、朝に2歳児と一緒に丹田を叩くようになりました。「丹田たたき」は脳教育の最も基本的なトレーニングです。始めはできなかった子どもも何日か続けると3分間しっかりできるようになり、2歳児が毎日スムーズにできたので、他の保育士さんも3歳から5歳の子どもたちを前に宿題をするようになり、今では園全体で丹田たたきをするようになりました。

大人が子どもたちの素晴らしい感覚や才能を見逃すことがないように一緒に脳教育を実践してもらう必要性を感じて、理解ではなく共感できるように子どもの脳教育授業と保育士研修を同時進行することになりました。

研修を受けた保育士の反応は いかがでしたか？

子どもと違って感覚が分かるようになるには時間がかかります。でも繰り返すことで、周りに意識がいつて散漫だった感覚がどんどん自分に集中できるようになってきました。1回の研修でそれぞれに体感があり、終わる時間にはゆったりと穏やかになり、やる気が出てくる姿が見えてきます。

脳教育のブレイン瞑想の 特徴は何ですか？

瞑想が良いというのはみんな知っていますが、分かりづらいとよく聞きます。目を閉じても考えてばかりで時間を過ぎて終わることも多いのではないかと思います。しかし、ブレイン瞑想は簡単で誰にでもできます。曖昧でなく明確なシステムだからです。ブレイン瞑想は意識を自分の内側にとどめるために体からアプローチします。ブレイン体操から始めることにより体がほぐれて集中できる状態になります。つまり、最も安定して快適だと感じながらも、意識は明瞭な状態が作られるので誰でも簡単に瞑想ができます。瞑想をするとアイデアやインスピレーションが湧いてきます。このような体験をすると、人は当然自分の可能性や素晴らしさに気づき、自信につながります。感情のコントロールができ、やる気が回復します。子どもの教育での1番の課題は自己肯定感だと思います。この自分の素晴らしさに自ら気づくことができれば解決ではないでしょうか。

子どもの瞑想は頭の上にお手玉や少し重みのあるものを乗せてしていますが、短時間で集中でき、その姿は子どもとは思えないほど落ち着いています。

子どもや幼児に瞑想を 体験させるのはなぜですか？

自己肯定感が高く自信のある子は、自分の今の気持ちやどうなのか、何がやりたいのかをよく分かり、それを明確に表現することができます。しかし4才頃からは、意識が外部に向きやすい時期だそうで、この時に瞑想を体験することで、意識が外に向き過ぎないようにバランスを



とるようになると思います。瞑想で自分に集中する時間を持ち、自分と出会って自分との対話ができるようになります。それで子どもは自ら問題を解決し、感情を自らコントロールする力がつきます。この変化のスピードが子どもは驚くほど速くて素晴らしいです。大人がもっと頑張らないといけないです。

今後の計画を 教えてください

IT企業、専門学校、大学などでも研修や講義をしています。今の時代の問題を解決できる大切なキーワードが脳教育にあると思います。問題解決は意識が変わる時に可能で、意識を変えるには体感が必要です。願う現実を創造するためには、自分自身の心も体も健康であることが大切です。自分のことが分からないと周りも分からなくなるので、コミュニケーションや調和ができなくなります。感覚を目覚めさせて柔軟にすると、創造性が回復してきます。私たちは自由にしなさいと言われると、どうすればいいのか迷います。自発性と創造性を自由に発揮するために真の教育が必要ではないかと思います。そのために自分と向き合うことが必要で、小さな訓練から始めていくことが大切です。

私は年齢や環境に関係なく、たくさんの人が脳教育を体験する必要があると思います。今回は子どもの教育をメインにしたフォーラムを開催しました。誰もが未来ある子どもたちの教育には大きな関心があります。今回のフォーラムをスタートにして、脳教育が生活に活かされるハッピーブレインシティ大阪を目指して、これからもっと頑張りたいと思います。

ブレイン瞑想がもたらす 健康面・教育面の効果



瞑想に関心が高まるにつれ、瞑想が脳に与える影響に対する研究も活発になっていっていますが、瞑想するとどんな変化があるのでしょうか？

脳と体はつながっています。体を使って運動すると脳に影響を与え、瞑想すると意識の状態が変わって体が変わります。体と心が相互作用しているのです。

瞑想して体に影響をあたえると、分泌されるホルモンが変わります。瞑想だけでなく、丹田たたきなどの運動でも脳の状態を変えることができます。例えば、腸を刺激することで迷走神経を介して脳に信号を与えて情報を変え、腸内細菌の活性化の程度を変え、迷走神経を介して脳に影響を与えます。

脳教育による健康面の効果

現代人は心因性疾患が多いです。ストレスが引き起こした疾患です。肉体的、精神的なストレス要因が増えている状況ですが、そのようなストレス管理にも瞑想は役立ちます。瞑想をすると、ストレスコントロールができ、ストレスによって誘発される心因性疾患の予防ができます。

また、腸内環境に変化が起こって迷走神経が刺激を受け、フィードバックが脳に伝わります。そのフィードバックが感情や気分、状態を変えてくれます。運動して、脳がよい気分を感じ、体と心がよくなります。瞑想で性格を改善するのも、そういうことです。

脳教育は健康面で多くの効果がありますが、その中でも優れた効果の1つにストレス管理能力が挙げられます。ブレイン瞑想をした人に共通しているのは、ストレスをあまり感じなくなったという点です。ストレス管理とは、自分の感情をコントロールできる能力を指します。

2013年に雑誌「SCAN」に報告されたソウル大学医学部と韓国脳科学研究院などが共同で研究した結果によれば、脳の構造的な側面から見ると、感情をコントロールする脳の前方の部位に、ブレイン瞑想によって構造的な変化が起こりました。また、脳教育に

よってストレス減少が現れるという他の研究結果も考慮すると、ブレイン瞑想によって、ストレス状況で感情をコントロールし、自分をコントロールする能力が向上したことを示していると見られます。

脳教育による教育面の効果

教育面で見ると、脳教育は人間性の涵養に大きな効果がありますが、その過程で見られる特徴のひとつは自己観察力が高まることです。自己省察とも言いますが、自分を客観的に眺められるようになります。その訓練を続けると、感情を交えずに自分を判断でき、ある瞬間、誰から見ても明確な判断ができるようになります。そんな能力を備えた人が社会で重要な役割をできるようになります。

社会という立場から見ても、自分の利益にもとづく判断より、多角的に見て、みなに役立つ判断をし、全体を考えるような個人を歓迎するようになります。このようなブレイン瞑想は、社会に役立つ個人が増える瞑想法だと思います。

瞑想で性格も変えられる

人間の性格は、すべての他の特性と同じく、脳の神経回路網を私たちが認知できるように表したものです。

私たちの脳には変化するという可塑性があるので、性格として表現される脳の神経回路網にあたる部分も訓練で変えられます。

2016年にPsychiatry Investigに発表された研究によると、外向的な性格か、神経質な性向があるのか、喜びを求める傾向が強いかわりかなどの遺伝的背景の性格特性が、脳教育にもとづく運動法で、社会性に有益な方向に改善されたという点がブレイン瞑想の効果だとしています。つまり、外向性が高まり、神経質な性向は低下し、開かれた心が増え、喜びを求める傾向が強まり、行動を抑制する性向が低下しました。

特に、この変化は個人が周囲と交わる社会性が高まることを意味します。これは脳教育にもとづく瞑想によって社会で活発に行動できる方向に脳が変化すると言えるでしょう。

ブレイン瞑想の効果の核心ポイントは、私たちが選択すれば、私たちが持っている条件(遺伝子)に関係なく、健康や人生を創造できるということです。

脳には可塑性がある

ブレイン瞑想を平均3年5カ月行ったグループに構造的変化が起こったという研究があります。この構造的変化は、感情コントロールや集中力コントロールと関連があります。この研究に参加した実験グループは、平均3年5カ月のあいだ、週4日、1日に平均44分トレーニングしてきたグループです。したがって3年くらいトレーニングを持続すれば、このような変化が起こると推測できます。

しかし、トレーニングを短期間した時には、脳構造の変化を撮影しなかったので、脳構造の変化が短期間で起こる可能性は排除できません。最近の研究結果は、その可能性が大きいと示唆しています。例えば、新しいゲームをした2時間後、脳の白質を撮影すると、白質が変化したという研究があります。それは、とても短い時間でも白質の変化が起こるということです。

しかし、脳は可塑性をもっているので、トレーニングによってQOL(生活の質)を向上させる方向に変化した脳も、トレーニングしなくなると変化がなくなることがあります。瞑想で脳構造が変わるのは、この可塑性によって神経回路が変わったという意味です。変化した回路を維持するには、トレーニングを続けなければならないといけません。よい状態を維持するためには、地道な努力が必要です。

脳の特徴に合わせたコーチング

脳には可塑性がありますが、既存の神経回路が強ければ強いほど新たな神経回路に変わる作業は簡単ではありません。したがって、斬新な変化が必要です。例えば、足が不自由な人に、高い山の頂上に登るという目標を与えると、何もしない可能性が大きいです。自分の既存神経回路網に照らしてみたときに、それは多くのエネルギーが必要だし、実現の可能性がないように見えるからです。

ですが、目の前にあるステップを1段上がってみると言われたら、できると思います。このような過程を繰り返していると、ある瞬間、ステップくらいは簡単に上がれる神経回路網が形成されます。その次の段階として階段を少し上がる、階段をたくさん上がる、低い丘に登る、高い丘に登る、このように少しずつ進んでいけばいいのです。そのあいだに、神経回路網が可塑性によって弾力的になると、脳が柔軟になり、変化が自由になり、大きな目標にも簡単に挑戦できる、というように変化します。

まとめると、ネガティブだったり、強迫観念がある人は、今そのような神経回路網を持っていますが、変われるという可塑性も持っています。その状態で内面に集中するというのは、歩けない人に一気に山に登れというようなものかもしれないということです。

だから、そのような状態でも、小さな達成感を何度も得ていると、自然に脳が柔軟になります。ブレイン瞑想でも、このようにアプローチしていきます。その人の脳の特徴をよく把握し、それに合ったコーチングをしてあげることが大事です。

ブレイン瞑想はこんな人に役立つ

これまでジャーナルに報告された健康に関するブレイン瞑想の特徴は、うつ、不安、ストレス、疲労軽減、注意、問題解決能力、感情知能、ストレス管理能力、ポジティブな感情、社会性などの能力の向上、QOLの向上、感情コントロール、よく眠れるようになる、などがあります。

ブレイン瞑想は、注意、感情知能、社会性のある子どもに育てたい乳幼児から、問題解決能力を高め、感情をコントロールする能力を身につけたい青少年、うつ、不安、ストレス、疲労を軽減し、睡眠の質を高め、QOLを高めたい大人の方まで、あらゆる年代層に役立つ瞑想と言えます。

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

(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/>