

《 特集 》

第7回

グローバルメンタルヘルスセミナー開催

「睡眠の質とメンタルヘルス」 01

「脳の主としての意識を」 李承憲会長 02

「睡眠と心の健康」 瀬藤乃理子准教授

「主体的にコントロール」 ノ・ヒョン Chol 教授

「睡眠クオリティ指導士を養成する」

田中ゆかり理事長 03

土井美智子睡眠クオリティ指導士 報告

活動案内 04

特定非営利活動法人IBREA JAPAN

〒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/>

発行

特 集

第7回 グローバルメンタルヘルスセミナー開催 「睡眠の質とメンタルヘルス」

特定非営利活動法人IBREA JAPANは2021年11月3日(水)、「第7回グローバルメンタルヘルスセミナー～睡眠の質とメンタルヘルス」をオンラインで開催しました。テーマは「睡眠の質とメンタルヘルス」。

今回のセミナーでは、心と体の健康法として世界に広まっている脳教育プログラムの開発者、一指 李承憲(イルチ イ・スンホン)国際脳教育協会IBREA会長が、初めて講演しました。また、福島県立医科大学医学部の瀬藤乃理子・准教授(公認心理師)、韓国政府公認ブレイントレーナー協会のノ・ヒョン Chol 事務局長の講演、IBREA JAPANの田中ゆかり

理事長と睡眠クオリティ指導士の土井美智子・ブレイントレーナーの事例発表が行われました。





李承憲会長

「脳の主としての意識を」

本セミナーでは冒頭、一指 李承憲IBREA会長が講演を行いました。ニュージーランドから登壇した李承憲会長は、睡眠について「(人間は本来であれば)夜になると自然のリズムによって完全にリラックスした状態で眠くなり、寝ている間に脳が体を完全にリセットする。そして、朝目覚めると新しい生命を得たようになる」と指摘。ところが、現代人は「多くの情報とストレスの影響で自然のリズムと一致した生活を送りにくい環境にある」と分析しました。

この解決策として、誰の脳にもある「感情洗濯機」の機能を活用することを提案。そして、「まず自分が『情報』『ストレス』『環境』に支配されていたと認識する。次に、自分の脳の主として、『情報』『ストレス』『環境』をコントロールする意識へと転換する」ことが大事だと述べました。これが脳教育とヒューマンテクノロジーの核心ポイントであり、「共生を目標として人類を光明の意識に転換するヒューマンテクノロジーで精神文明時代を拓いていこう」と提案しました。



瀬藤乃理子准教授

「睡眠と心の健康」

続いて瀬藤乃理子准教授が講演しました。瀬藤准教授は、福島県はじめ全国のコロナ感染者および患者家族のメンタルヘルス支援に取り組んできました。本セミナーでは、現場での経験や臨床心理学界の研究成果をふまえ、「睡眠とこころの健康～コロナ禍をしなやかに生きる～」をテーマに、実践的なレクチャーを行いました。

瀬藤准教授は「不眠症は、ストレスに関連する病気の代表選手。心の健康に直結すると言われている。不眠を改善することが、心と体の健康度を上げるうえで重要になってくる」と指摘しました。

睡眠にかかわる脳内ホルモン「セロトニン」を増やす方法として(1)運動する(2)瞑想する(3)昼間に太陽の光を浴びる——などを紹介。また、「睡眠ホルモン」とも呼ばれる「メラトニン」の分泌を促す方法として「リズムミカルな運動を習慣化する」ことなどを提案しました。

このうち瞑想については、「セルフ・コンパッション」(自分への慈悲)を高め、心理的幸福感を増大させるといった海外研究者らの見解を引用。「喪失とストレスに満ちたコロナ渦において、メンタルヘルス守る方法として、瞑想のアプローチが有効だという(研究)報告がいくつも出ている」という現状を報告しました。



ノ・ヒョンチョル教授

「主体的にコントロール」

この後、ブレイントレーナー協会事務局長のノ・ヒョンチョル教授が、「失った眠りを求めて～睡眠の問題への脳教育からのアプローチ」と題して講演しました。

脳教育を専門とするノ・ヒョンチョル教授は「多くの人が過去を回想して、眠れないことがある。過去の後悔、悔しかったり、辛かったりしたことなどだ。寝ようと横になったのにこれらが刺激になって睡眠を妨げる現象が起こる」と指摘。こうした現象や外部環境が、いろいろな形で睡眠に影響を与えることになるとしたうえで、自ら主体的に脳内の情報や生活習慣をコントロールすることによって睡眠を改善するという脳教育手法を紹介しました。

また、瞑想や体操などの脳教育のブレイントレーニングも合わせて行い、意識ではコントロールできない無意識のストレス要因を解消することにより、さらに睡眠の質が高まった自身の睡眠コーチングの事例も紹介しまし

また、その事例者には、睡眠を改善することにより、人間関係の向上、むくみ解消、能率の向上などの変化が見られました。さらに、「自分自身を愛し大切に思える」ようになり、それが「睡眠の変化に決定的な影響を与えた」と言います。

最後に、生活をコントロールし脳を管理することにより、睡眠管理にとどまらず「脳がもつ本来の機能、本来の無限の価値と可能性を最大に引き出して活かせる」、「脳教育のスピリットを忘れずに主体的に心身の健康な生活を営んでほしい」と述べました。



田中ゆかり理事長

「睡眠クオリティ 指導士を養成する」

続いて田中ゆかり・IBREA JAPAN理事長が、「成幸(せいこう)する睡眠」について講演しました。

<睡眠負債トップの日本>

田中理事長はまず、日本の睡眠不足の現状について解説しました。OECD(経済協力開発機構)加盟国の中で、日本の睡眠時間はワースト1位になっており、「睡眠負債大国」と呼ばれています。田中理事長は「睡眠負債とは、日々の睡眠不足が借金のように積み重なって、心身に悪影響を及ぼす恐れがある状態。『睡眠不足』は1日単位だが、『睡眠負債』は毎日少しずつ積み重なっていく。負債の蓄積により、業務上の事故や心身の問題にまで発展していく」などの弊害を問題提起しました。

<若者からリタイア世代まで>

さらに、コロナ渦により、日本に限らず睡眠問題が深刻になっていると分析。アメリカの睡眠医学会の調査(2020年)によると、パンデミック以前は睡眠障害の人の割合は20%だったのが、コロナが始まってから60%へと増加したなどの近況を紹介しました。

また、日本では高度経済成長期からバブル期にかけて、睡眠を削って頑張ることが立派だというトレンドが

あった点を指摘。今でもその流れが残っており、企業・学校でも早朝から遅くまで働き続けることで慢性的な疲労を抱えており、その結果、睡眠負債を抱え、心身共に病んでいる人が増えていると言われるなどの社会的な問題点も挙げました。また、若い世代の深刻化する睡眠不足についてのデータも紹介しました。

<睡眠コーチング・プログラム「Power Brain Sleep」>

そのうえで、これらの睡眠問題に対するソリューション(解決策)として、脳教育のメソッドを使った睡眠コーチング・プログラム「Power Brain Sleep」を開発したことを明らかにしました。人間本来のリズムを取り戻し、睡眠の質向上により、脳を休ませて自律神経を安定させることにより、心身の健康と、生産性・創造性・自己愛を向上させるプログラムです。

田中理事長は、睡眠コーチング・プログラムは、「自律神経を整え、脳機能を活性化させる。本来の明るさを取り戻し、自分を大切にできる力、感情をコントロールする力を高めることができ、ストレスに強くなる」としました。子どもから高齢者まで気軽に実践できるといいます。

具体的なプログラム内容としては、朝のブレイン体操、昼間1時間ごとに1分ずつの運動、夜の呼吸とブレイン瞑想などで構成されます。これらのプログラムを普及させるため、今後、IBREA JAPANとして新しい資格制度「睡眠クオリティ指導士」の養成に取り組む、と表明しました。



土井美智子
睡眠クオリティ指導士

この後、睡眠クオリティ指導士として既に様々な活動に取り組んでいる土井美智子・ブレイントレーナーが、睡眠改善プログラムの成功事例を発表しました。土井トレーナーは「脳教育によって、脳の機能をバランスよく向上させて睡眠の質を改善することで、共感力を高めてコミュニケーション力を高められることが期待できる。それによって、人間関係によるストレスが軽減され、日々の充実感を高めていくことができる」などのメリットを紹介しました。

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/>