

吉村和代さんは、2011年5月から公園でブレイン体操の指導を始め、現在「ハッピーブレインクラブ北九州」の活動としては、33団体約1000名の方に指導しています。



「脳教育」で地域に  
どんな貢献できるのか



よしむら かずよ  
吉村 和代さん

ブレイン体操で「地域にどんな貢献できるのか」という思いで体操指導を続けている吉村さんにお話を伺いました。

月刊 Earth Citizens 地球市民



一般社団法人 Earth Citizens Organization



Earth Citizens Organization

<http://earthcitizen.jp/>

LINE@

おともだち登録で  
メッセージをお届け!



ブレイン体操を指導を始め  
たきっかけはなんですか？

私は医療従事者で、また子育ての中で、ストレスと自身の親子関係からストレスケアトレーニングの学びもあり、「瞑想脳」にする技術ももっていました。自分で瞑想できるようにしたいと思ったことから、ブレイン体操・ブレイン瞑想に出会

いました。自分のための時間を持ったことであれこれ整理できて、自分を大切に家族や人も大切にできるようになりました。そこから、ブレイントレーナーになり、家族のために、そしてストレス時代の中で、地域の皆さまが明るく、元気になれることを願い、活動を始めました。



▲ Cafeで輪になって楽しく背中をほぐしあい

**どんな方が  
参加されていますか？**

「ハッピーブレインクラブ北九州」としては、老人施設のデイサービス、グループホーム、障害者の作業所の利用者の方、後は薬局や市民センター等での体操教室で地域の健康に関心のある方々が参加されています。皆さま、楽しく参加されて、スッキリしました！元気をもらいました！と仰います。特に介護や看護をされている方々はリフレッシュになった、また頑張れます！と参加できることを楽しみにしてくださっています。

**心がけていることは？**

まず依頼してくださる団体や参加してくださる方のおひとりとおひとりを大切にすること、いろんな問題を抱えている方もいらつしやるので、明るく楽しく指導させていただき、元気に自分の場所に戻っていかれるように心がけています。活動する私たちも人生の先輩であるデイサービスの利用者さんから元気を頂くこともあります。職員さんを含め家族や仲間が増えていく感じですよ。

**「ハッピーブレインクラブ北九州」以外でもどんなところでブレイン体操指導をしていますか？**

市民センター、老人ホームなどでも指導していますが、地球市民サポート店の「GO! BAGEL WORKS」のオーナーさんとは、15年くらいのお付き合いで、昔から息子た

ちのフォローなどをしていただき、助けていただいています。お世話になったオーナーへもブレイン体操をお伝えして、そこからお店の二階を貸し室に改装してから定期的にブレイン体操指導をさせていただいています。終わってからは一緒にお店でランチをしたりして参加者の皆さんといつも話が絶えません。



▲ 講座での脳活性化ゲームで会場が笑顔に

もう一つ、地球市民サポート店の「大門薬品」さんは大学の先輩のご実家です。

ブレイン体操のイベントを始めた頃に集客が分ならず市民活動サポートセンター主催のチラシ作りの講座に参加し、そこで先輩の奥様で大門薬品管理薬剤師の篠原さんに再会しました。大門薬品さんが移転、健康教室を開きたいと思っていたので新しくなったのをきっかけにブレイン体操指導をさせていただけるようになりました。

**最近の地球市民運動「健康」ムーブメントの簡単なセルフケア「BHP」をどのように伝えていきますか？**

BHPは皆さん、一緒に探してほしいと望まれます。BHPを皆さんが探しているのを見て、下半身が不便な方が自分もしたい、腰が楽になればと積極的ににされていました。

また、手に痺れがあつてリハビリのつもりで縫物をしているという方にBHPを説明し、一緒にヒーリングポイントを探しました。痺れの軽減をその場で感じられて、よいことを教えて

もらったと言っていたいただきました。BHPで自然治療力向上の可能性を強く感じました。

**今後の目標は？**

「脳教育」を認知していただくことの必要性を感じ、北九州市男女共同参画センターでの市民企画事業でイベントを開催したり、地域のイベント等に参加していくことを市に登録当初から継続してきました。ブレイン体操などの「脳教育」を通して地域にどんな貢献ができるのか。そんな活動の中から繋がりが生まれ、ECOのサポート店、地球市民、団体登録、自団体の管理のための地球市民1分運動登録が広がっていききました。

今後もその輪が広がり、様々な分野で活躍する地球を想う人・地球市民が増え、益々地域が明るく元気になり、大きく九州全域にその活動が広がっていくことが目標です。





人間性回復

瞑想、呼吸  
ホメホメ  
FUN!FUN!FUN!



健康

HBCブレイン体操  
地球市民1分運動  
へそヒーリング



自然環境

クリーンアップ  
災害支援  
ライトダウン



教育

学校脳教育  
ベンジャミン学校  
福島プロジェクト



文化・アート

地球気功  
ブレインアート  
コンサート

イーシーオー  
**ECOは**  
5つの分野の  
地球市民活動を  
展開しています



といってもストレスをゼロにするのは不可能。日ごろからしっかりとケアすることが大事です。それは、現代的な生活のなかで弱くなった自然治癒



現代人は、精神的・肉体的なストレスを抱えがちです。過度のストレスは自律神経のバランスを乱し、体の不調も引き起こしかねません。  
私たちの脳や臓器もストレスの影響を受けています。怒りや妬みなどのネガティブな感情を抱いたり、仕事などで過度の緊張を強いられたりしていると、脳の働きが鈍り、臓器が硬くなつていきます。

健康 

**BHP**  
Brain education Healing Point

簡単なセルフケア

**ECOの取り組み**



一般社団法人ECOでは、新しいセルフケアの方法としてBHP (Brain education Healing Point)を行っています。BHPは頭と手足から自分のヒーリングポイントを見つけ、指で押すなどしてケアするセルフヒーリング法。人間の脳には、自分自身をヒーリングできる力がもともと備わってい



力呼び覚まし、強くしていくためのプロセスでもあります。日常の中で自分自身をヒーリングする方法がわかれば、毎日のストレスを軽減し、イキイキとした日々を送ることができ

シンプルな自己ヒーリング法なので、家庭で実践しやすく、ふだんの生活に簡単に取り入れることができます。「ちょっと疲れ気味かな」といつもより元気が出ないな」と感じるときにやるといいでしょう。  
私が元気になると、周りの人も地球も元気になる！簡単なセルフケア「BHP」であなたの健康と地球の健康を守りましょう。



ヒーリングポイントが刺激されると、信号が脳に送られ、そこから特定の臓器や部位に送られます。それによって、血流とエネルギーの循環がスムーズになります。自律神経の副交感神経系がオンになり、リラックスできます。気持ちもスッキリします。

私が元気になると  
周りの人も  
地球も元気になる



簡単なセルフケア

ビー エイチ ピー 地球市民運動

**BHP** 「健康」

BRAIN EDUCATION HEALING POINT  
ブレインエデュケーション ヒーリング ポイント

**BHP** 作・もんこ

あの日が  
極めるのだー

はじまりだった…

BHP達人の  
はじまりだった…

た  
と  
え  
火  
の  
中  
の  
水  
の  
中

BHPを探し求めて

と  
う  
と  
う  
見  
つ  
け  
た  
B  
H  
P  
の  
場  
所  
は  
な  
ん  
と

ピッカーマン

自分の中に探してね

自分のなかー

**Let's Go!**  
**地球市民サポート店**

地球市民サポート店は、地域に根差して地球市民運動を発信するあなたの街のお店です。  
＜地球市民カード＞ または ＜ECOサイトのログイン画面＞ のご提示で  
地球市民特典を受けることができます。

**Pick Up** むぎわら  
**滋賀県 守山市 麦笑ぼうし**

麦笑ぼうしのこだわり  
国産小麦、国産バターを使用し、生地は無添加で体に安心、安全な食パンを皆様にお求めやすい価格でご提供できるよう心がけています。

☎ 077-576-3104  
🏠 滋賀県守山市勝部1-15-23

**地球市民特典**  
**ミニラスク**  
**プレゼント**

ストレッチとピッカーマンと一緒に♪  
1時間に1分間運動しよう

**地球市民1分運動**

今月のおすすめ  
**皿まわし**

♥体が硬い  
♥全身のバランスが気になる  
…方におすすめ

地球市民1分運動  
参加申請はこちらから

効果別のおすすめ  
1分運動を動画で詳しく  
ご覧いただけます

今日の目標をすべて達成する

毎日、  
自分の人生をデザインしましょう  
一日の目標を明確にし  
自らの価値を行動に移しましょう

「今日の目標はすべて達成する」と  
選択し、アクションするのです

今日一日の価値があなたの価値です  
今日のエネルギーを使い切ったら  
明日使うもっと大きな  
エネルギーが満たされます  
心配せずに自分のパワーを使いましょう

一指 李承憲