

高橋尚美さんは、幼稚園の教諭や保育士の経験を活かし、現在、高齢者デイサービス、児童放課後デイサービス、保育所、育児サークルなど、10か所以上でブレイン体操の指導をしています。



自分を愛する時間を体験してもらいたい



たかはし なおみ
高橋 尚美さん

ブレイン体操で「自分を愛する時間を体験してもらいたい」という思いで体操指導を続けているという高橋さんにお話を伺いました。

月刊 Earth Citizens 地球市民



2019
2月号

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!



▲親子で一緒に体操でスキンシップ

ブレイン体操の指導を始めたきっかけは何ですか？

わたし自身の体質を改善したかったのがきっかけでブレイン体操を知りました。続けていくうちに、出ていたお腹が引っ込んで体質も改善されました。首や肩や背中が楽になり、血のめぐりがよくなったことを実感し、その効果をよりたくさんの方々に伝えたいと思

うようくなりました。
長年、保育士をしていたので、まず子ども達の心と体のバランスを整えたいと思していました。また、性格がしっかりしていた2人の親戚が、認知症になりだんだん症状が進んでいく姿を見て、とても悲しくて辛い思いをしました。そういった経験からたくさんの人に体、心、脳の健康に向き合ってほしいと思い、ブレイン体操の指導を始めました。



▲高齢者の方に体操指導

どんな方に
指導していますか？

赤ちゃんから「高齢の方、また障がいのある方々まで、幅広く伝えて、皆さんに体を感じてもらっています。参加した方から「体を動かしてスッキリした」「お通じがよくなった」「肌がきれいになった」など喜びの声をいただいています。

「親子のびのびブレイン体操」では、BHP（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）でお母さんの疲れ

ている部分を具体的に探して、その部分がほぐれるオスメのブレイン体操をお伝えしています。

また、日頃から家でも自己管理できる「地球市民1分運動」をお伝えしたりすることで、お母さん方からの信頼感が高くなり、以前よりも距離間が縮まりました。

「就労支援B型施設」の皆さんは、自分の体を眺める観察力が素晴らしいので、体の変化をよく感じられるようになっていきます。以前よりもイキイキとして体力もつき、変化を喜んでいただいています。

ブレイン体操のほかに
取り入れていることは
ありますか？

レクリエーションのひとつとして脳を活性化する遊びを取り入れています。左右の手で違う動きをしたり、左右クロスする動き（右手で、左の耳、肩、ひじ、膝をタッチなど）をしたり、場を和ませてからブレイン体操を行なうようにしています。

また、BHPで自分の体がいرونな所とつながっていることや、体が変化することをさらに感じていただいています。

地球市民として
意識していることは
何ですか？

すれ違う人に私から挨拶をしたり、道で気になったゴミを拾ったり、小さなことからアクションしています。人に会って健康法をお伝えしたり、SNSも活用して、持続的に地球のことを意識づけてもらうために情報をシェアしたり、気づいたことを発信しています。誰もが願っている「地球平和」「いつまでも健康に！」「みんな笑顔で過ごすこと」の話をすると共感してもらいやすいです。ブレイン

今後の目標は？

ン体操を通じて体の変化を感じることで共感や喜びの声をいただいています。

地球市民運動の「人生120年プロジェクト」のように、人生の最後の瞬間までイキイキと元気でいられる体づくりを目指していきましょうとお伝えしながら指導しています。トレーニングをしていくことで、たくさんの方に、「自分の体と



▲インターナショナル・プリスクールでは英語で体操指導。手と手をあわせて「よく頑張ったね！」



心と脳は、つながっている」と体感していただきたいです。少しでも「自分のことを愛する時間」を体験していただいで、自分で自分を幸せにできる方々を増やしていきたいと思います。

そして、ブレイン体操の指導ができる方をもっと育てて、ブレイン体操が、社会に根付くように伝え続けていきたいと思っています。



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

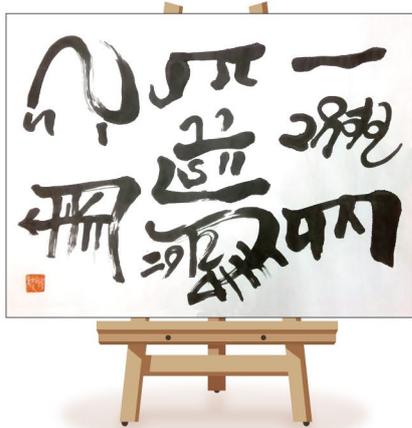
イシュー
ECOは
5つの分野の
地球市民活動を
展開しています



「越」

まき様

自分で作り上げた「限界」というものは本来は無いものだ。そこから越えていくという思いで作成しました。



「一億地球市民の夢」

Grace様

1億地球市民達成への祈りをこめてかきました。日本に漢字が伝わる前に使われていた文字、神代文字の中でも古いもので龍体文字(5600年前)で表現してみました。

文化・アート 

ECOの取り組み

ブレインアート



脳を訓練して活用する脳教育の原理に「選択すれば成し遂げられる」という法則があることをご存知ですか？

しかし、選択したのに実現しないことが多いのはなぜでしょうか？それは、目標が揺れたり、選択した人の心が切実でなかったからです。

では、どうすればいいのでしょうか？年始の抱負を叶える方法をご紹介します。

叶えよう！年始の抱負
ブレインスクリーン瞑想

背すじを伸ばして座り、目を閉じます。そして、脳の中のスクリーンをオンにして、そこに夢が叶った様子、計画が完成している様子を描いてみましょう。

想像の力ブレインスクリーンの力を信じる時間を持つのです。毎日その時間を作ってみましょう。そして、一寸の疑いもないほど、実現して当然だ！と思えるほど集中します。

今日その夢のために誰と会い、何をして、一歩を踏み出すのかアイデアを得て、行動しましょう。

天門瞑想

作・もんこ

もんだい

いま話題の『天門瞑想』はどっち?



1

鳥居の下で
する瞑想



2

豆頭に何かを
乗せる瞑想



答えは...
今月の月刊地球市民を
よく読んでくれたまえ

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

兵庫県 神戸市

HSP Healing キッチン カクレミノ家 神戸元町店

神戸元町で韓国料理を提供しております。皆さまの健康と幸せのお手伝いを神秘の木「カクレミノ」とともにお届けします。



☎ 078-333-0048

🏠 神戸市中央区元町通3丁目8-6

LINE@
おともだち
登録受付中



地球市民特典

韓国コーヒー or 健康美容茶 or
ホンチョ(ザクロのお酢)

お食事をされた方にいずれかお好きなものを

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
エビ丹田たたき

♥ 丹田強化したい
♥ ダイエットしたい
...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



天門瞑想



すべての人に脳がありますが
皆、意識せずに暮らしています。

どうすれば脳を自覚できるか?
その答えが「天門瞑想」にあります。

頭に何かを乗せた途端に
脳の感覚が目覚め脳が活性化します。

頭に乘せたものを下ろしても
ずっと乗っている感じがするのは
集中力が高まったからです。

脳を意識できる最高の方法です。

一指 李承憲