

古畑さんは、8年ほど保険の営業をしていた頃にブレイン体操に出会い、ブレイントレーナーの資格を取りました。自然豊かな長野県岡谷市で家族や友人にブレイン体操を指導しています。



自分が変わり、  
目覚めた地球人意識



ふるはた たえこ  
古畑 たえ子さん

「ブレイン体操をすることで自分が変わり、地球人意識に目覚めました」という古畑さんにお話を伺いました。

# 月刊 Earth Citizens 地球市民



2019  
3月号

一般社団法人 Earth Citizens Organization



Earth Citizens Organization

<http://earthcitizen.jp/>



おともだち登録で  
メッセージをお届け!



▼ 諏訪湖ハイツで血まわし体操をしました



諏訪湖ハイツから見た諏訪湖 ▲

ブレイン体操を始めたきっかけ、自分自身の変化を教えてください

脳梗塞の後遺症で麻痺が起こった主人のお義母さんを5年ほど在宅介護していました。お義母さんの介護の経験から、自分自身が介護状態にならないようにという思いを持つようになりました。そんな中、あるイベントに参加したのがきっかけで知っ

たのがブレイン体操でした。その頃は、体と心が不安定でストレスもあったので、ブレイン体操をしたら、体に良い変化が起こるかもしれないと思って始めてみました。ブレイン体操をすることで、お腹が温かくなり、胸が開いて呼吸が楽になりました。緊張しやすく、いつも肩に力が入っていたのが、いつの間にか肩の力が抜けてリラックスできるようになりました。



▲松本駅前にてBHPを伝えています

ブレイン体操を続けることで、体、心、脳に変化が起こり、ネガティブからポジティブになり、心の平安が得られて幸せな気持ちになりました。私は、岡谷市に住んでいるので、地元岡谷市の人たちにもブレイン体操を伝えてお役に立ちたいと思います。ブレイン体操をすることで、体、心、脳が元気になって、地域の皆さんと健康、幸せ、平和な社会を創っていきたくらい、ブレイントレーナーになりました。

運動に対しても、ほとんどしたことのない私がブレイントレーナーになっているので、不思議に思います。

**ブレイントレーナーになって、どんな活動をしていますか？**

2018年7月から自然に恵まれた場所にある諏訪湖ハイツという子どもから高齢者まで交流することのできる施設で月に1回、ブレイン体操指導を始めました。ここでは、私の友人中心に参加してもらい、友人達からは体を動かしてスッキリすると感じてもらっています。

**どんな地球市民活動をされていますか？**

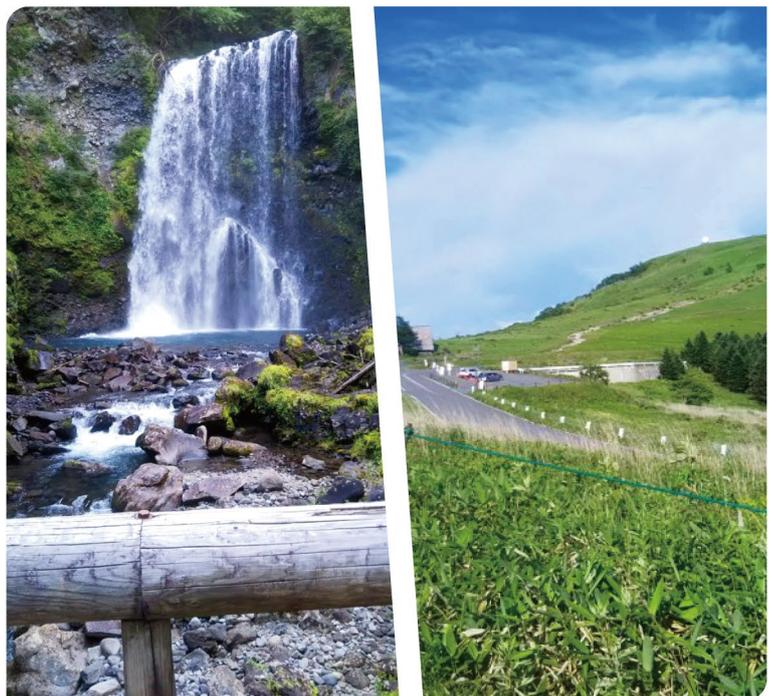
動きを心がけています。皆で体を動かすとスッキリして気持ちがいいと話してくれます。家でも、皿まわし運動をして肩や背中が楽になったと言われる方もいます。母は、89歳ですが、ブレイン体操をするようになって、体の動きが良くなり、歩き方が安定してきました。皆さんが明るく意識が変わってきたように感じます。

また、2018年9月からは、母の家でブレイン体操を指導しています。参加者の中には80歳以上の方が3名いらっしゃるので、無理のないようになっています。

5つの地球市民運動「健康」部門の簡単にセルフケアができるBHP(頭や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)をまず家族から伝えて、友人、知人に伝えていきます。

あとは、毎月地球の日に、松本駅付近の歩道のゴミ拾いを地球市民の皆さんと行っています。自分自身もゴミがなくなるとスッキリした気持ちになります。参加された方にも皆で協力してゴミを拾うことで、地球環境のために自発的な行動ができます。ゴミを拾った後は皆さん、笑顔になっています。

霧ヶ峰高原とピーナスライン ▼



▲乗鞍高原の善五郎の滝

**今後の目標は？**

ブレイン体操をすることで自分が変わり、地球人意識に目覚めました。私のようにブレイン体操を指導できる方ももっと育てていきたいと思っています。身近にいる人達にBHPを伝えて、自分自身に関心を持ち、自分を愛してBHPで健康を自給自足できる人を増やす活動をしていきたいと思っています。



家からは八ヶ岳が見えて、天気のいい日には富士山も見えるので、雄大な自然に対して感謝の思いと畏敬の念を感じます。この自然をずっと次の世代まで残していきたいと思えます。個人としては、ゴミの持ち帰り、家では電気はこまめに消す、水は流しっぱなしにしない、食べ物は残さないなどに気をつけて生活しています。



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

Action

教育



ECOの取り組み

第2回

## 地球市民スピーチ コンテスト大会



ECOは、若者が地球市民意識を持ったグローバルリーダーに成長するための「第2回地球市民スピーチコンテスト」を開催します。この大会は語学のスピーチコンテストと異なり、自分はもちろん周りの人の健康と幸せを願う心、より良い世界を作るために少しでも貢献したいと思う心、「地球市民の心」

で、自分の想いを発信する場です。

6月末まで審査動画を募集している第2回目のテーマは、「こころ踊る夢を話そう」です。あなたの「地球市民」としての「こころ踊る夢」をたくさんの人達に共有することで、共感が自信となり行動していく力となるでしょう。ご応募お待ちしております。



第1回の様子 ▲



### 応募要項

動画審査の提出期限

2019年6月30日(日)まで

応募資格

15歳(現在中学3年生)〜20歳

応募方法

テーマ「こころ踊る夢を話そう」の5分間の動画審査

- ・動画はYouTubeに限定公開でアップロードし、サイトの応募フォームよりお申込ください
- ・動画審査の結果は7月初旬頃にメールにて個別にご連絡いたします
- ・動画審査に通過された方は本選(7月名古屋にて実施予定)に出場できます

### 賞品

最優秀賞 (1名)

・QUOカード(3000円分)

・賞状

・「日本ベンジャミン人間性英才学校」の生徒にオンラインで発表するスピーチコンサートにご招待!

優秀賞 (2名)

・賞状

・「日本ベンジャミン人間性英才学校」の生徒にオンラインで発表するスピーチコンサートにご招待!

詳しくはサイトをご覧ください



さあやかな、はるな  
作・ウンスク

## 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 尼崎市 **えなみ鍼灸整骨院**

えなみ鍼灸整骨院は笑顔の波という意味です。患者さんが笑顔になって、僕らも笑顔になって、患者さんの家族まで笑顔になって頂きたいという想いで日々精進しています。

施術実績のべ60,000人以上 他の整骨院の院長にも指導する技術力

他院では改善しなかった **肩・腰・ひざの痛み**を改善に導く、国家資格者による **骨盤・姿勢矯正 専門院**

院長 八木 悠佑

06-6426-5550  
 兵庫県尼崎市立花町1-13-3

**地球市民特典**  
 初診 6,300円が **2,980円**で  
 お試しできます

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  
 つる 鶴の姿勢

♡ おこりっぽい  
 ♡ 疲れやすい  
 ...方におすすめ

ストレッチ

ピッカーマン

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

「懸垂」も脳教育

短時間で効果的な運動が懸垂です。毎日5分しても健康になります。無理をしないで続けてみましょう。最初から辛いと脳が拒否します。懸垂も脳教育です。筋力鍛錬の目標を達成するためにホルモンを分泌したりモチベーションを上げたり計画を立てさせたり脳がします。それが脳教育です。

一指 李承憲