

教育



ECOの取り組み

新たな自分を発見する場所 ベンジャミン学校

6期卒業式・7期入学式



日本ベンジャミン人間性英才学校（校長・品川玲子、以下ベンジャミン学校）は4月24日、第6期生の卒業式と第7期生の入学式をオンラインで開催しました。

月刊 Earth Citizens 地球市民



2022 5月号

卒業生がメタバースで成果を報告

式典では卒業生たちが「メタバース」により2021年度の経過報告を行いました。メタバースとは、別々の場所にいる人たちが、まるで同じ空間にいるかのように話をしたり、交流したりできる技術で、「仮想現実」「仮想空間」とも呼ばれています。

卒業生たちは、自分の代わりにキャラクター（アバター）と

ウクライナ支援募金の結果報告

2022年4月30日まで募集しておりましたウクライナ支援募金の結果を、集計が完了次第、こちらのページで発表させていただきます。



皆様のご協力ありがとうございました

提唱者、一指李承憲氏からメッセージ

式では、ベンジャミン学校の提唱者である一指李承憲（イルチ・イ・スンホン）先生からのメッセージを披露しました。卒業生に向けて「自己価値を見つけ弘益スピリットを实践する人間性英才の素晴らしい伝統を守り、さらに大きく育てました。皆さんが見つけた自分の価値を世間に広く伝え、さらに大きく成長することを願っています」と語りかけました。



なってオンライン上に登場し、授業やワークショップ、プロジェクトなど様々な活動内容や成果を発表しました。

また、新入生に対しては、「皆さんは人生の主人公になれる最高の選択をしました。自分を信じ、毎日の脳教育瞑想で体と脳を自覚めさせましょう」とエールを送りました。

メンターからも
続々とお祝いの言葉

メンターの先生たちからも動画でお祝いの言葉をいただきました。久野美和子・電気通信大学客員教授は「人工知能が高度化してあらゆるものがつながり、自分で思うことが成し遂げられる時代になった。(ベンジャミン学校で)思いっきり楽しく学び、明るい未来を作ってください」と歓迎しました。

また、メンタルヘルスケア分野の一線で活躍する瀬藤乃理子・福島県立医科大学准教授は「たくさんの人に愛されているということを忘れずに、どんなことがあっても笑顔で自分の夢に向かって進んでいてください」と激励しました。

各界から祝辞

各界のリーダー層の方々からも祝辞をいただきました。このうち、メンターとして活動いただいたこともある中嶋年規・三重県議会議員は、議場で撮影された動画メッセージにて、「この議場では言論による議論を通じていろんなことを決めていくが、世界を見ると、(ロシアのウクライナ侵攻など)暴力による悲しいことが起きている。平和で安心で民主的な世界を作っていくのは皆さんです」と期待を寄せました。



生徒たち
一人ひとりの成長

今回晴れて卒業した6期生は、多様な活動を通じて大きな成長を遂げました。ある生徒は、日本と韓国のベンジャミン学校が合同で開催したオンライン・ワークショップで、韓国語の歌を独唱。それまで人前で発表するのが苦手だったのが、大きな自信をつけ、堂々と自分を表現できるようになったといます。

また、別の生徒は家で勉強するのが苦手で月に1回30分くらいしか勉強できませんでしたが、ベンジャミン学校で集中力を高めたことで、週2回1〜2時間くらい勉強ができるようになったといます。

このほか、創作ダンスのグループ・プロジェクト等を通じてリーダーシップの力を身に着けた生徒など、一人ひとりに様々な成長が見られました。

逆立ち歩きで
卒業証書

この日の卒業証書授与では、生徒の一人が「ベンジャミンHSP12段」で身につけた逆立ち歩きで校長が映っているモニターの前まで行き、証書を受け取りました。



ベンジャミンHSP12段とは、基礎の腕立て伏せから始まり、逆立ちで歩くまでの過程を12段階で構成した体力トレーニングです。体力だけでなく、自分に対する誠実さや責任感、忍耐力なども養われるプログラムで、生徒たちの成長に役立っています。

イシューオー
ECOは
5つの分野の
地球市民活動を
展開しています



瞑想・呼吸
ホメホメ
FUN! FUN! FUN!



HBCブレイン体操
地球市民1分運動
へそヒーリング



クリーンアップ
災害支援
ライトダウン



学校脳教育
ベンジャミン学校
福島プロジェクト



地球気功
ブレインアート
コンサート



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

ツルのポーズ

足を鍛えて 認知機能アップ

コロナ禍で外出が控えられ、体を動かす機会が減ったことで、認知機能の低下への不安が広がっています。脳と深い関係がある「足」を鍛えて認知機能をアップしましょう。

コロナ禍で 認知機能が低下

広島大学が介護・医療施設を対象に行った調査では、コロナ禍に伴い、38.5%の施設が「認知症の状態に影響が生じた」と回答しました。具体的な影響としては、認知機能の低下やうつ症状などの出現・悪化などが

多く挙げられました。

また、アクサ生命が20代〜60代を対象に行った調査では、コロナ禍で「イライラしやすくなった／怒りっぽくなった」「無気力になった」「今日の日付が出てこない」という人は約3割にのぼりました。こうした症状は認知機能の低下と関連があるとされています。

さらに、東京大学の高齢社会総合研究機構の研究では、コロナ禍で体幹の筋肉量が約10%低下しているとのデータもあります。

片足で立つ 「ツルのポーズ」

そんな昨今、脳と体を元気にするためにオススメなのが、ブレイン体操「ツルのポーズ」。体の前で両手をあわせながら、片足で立つポーズです。バランスが崩れないように踏ん張ることで、脚部や体幹が鍛えられます。

地面についていない方の足は、膝を曲げて上に引き上げます。足裏の高さが、支えている足の膝の高さくらいまで上げると理想的ですが、無理をしないでご自分に合わせて行ってください。

脳を刺激

足を鍛えると、脳に刺激が加わります。脳内の血流が活発になり、脳内ネットワークが強化されます。事前にふくらはぎをほぐすストレッチなどを行っておけば、さらに高い効果が期待できます。

「前頭前野」の活性化

大脳のうち、おでこの後ろにある前頭葉の「前頭前野」と呼ばれる場所は「人間ならではの脳」といわれ、行動や意思の決定、怒りや悲しみの制御のほかに、笑いややる気といった感情を出す部分でもあります。学習に大事な記憶についても、「記憶しろ」という命令を出すのは「ここ」です。

学力の土台となる基礎・基本の知恵や知識は、側頭葉や頭頂葉、後頭葉に蓄えられますが、そうした知恵や知識をどう使うかという指示を出すのも前頭前野です。認知機能とも深い関係があります。

「ツルのポーズ」で下半身を強くすれば、前頭前野などの脳の大事な領域を活性化することが出来ます。マイペースで続けてみましょう。

ツルのポーズをやってみよう!



- 1 足を揃えて立ち、体の前で手を合わせる
- 2 右足に体重を移し、左足首を右ひざの高さまで上げ、バランスを維持する。つま先は床に向ける。反対側も同様に同じ時間を行う

