



月刊

Earth Citizens

地球市民

2026
8月号

No.104

発行：一般社団法人 Earth Citizens Organization

〒517-0501 三重県志摩市阿児町鶴方3189-1



earthcitizen.jp



心と体を整える学びをもっと多くの学校へ



岡山県で活躍する地球市民の小林雅子さんをご紹介します。



小林 雅子さん

長年、高等学校で家庭科の教員を務めてきた経験を生かし、教育関係者や地域の方々を対象にセミナーを開催しました。

現在の家庭科の授業は、衣食住について学ぶだけでなく、生涯を見通して自分らしい生き方を考える内容へと広がり、SDGsやウェルビーイングなども取り上げられているそうです。一方で、子どもや若者を取り巻く環境にはさまざまな課題があり、自分の進路を自分で決めることが難しい生徒も増えていると感じています。

今回のセミナーでは、これまで小学校や学童などで実践されてきた事例とともに、ブレイン体操や瞑想など、教科の枠を超えて「人間性」を育む教育について紹介しました。

「ご自身が勤務する高校での実践例として、高校生たちが体のゆがみやねじれをチェックし、自分自身の体の状態に気づくワークを行ったことも紹介。さらに、適度に体を動かすことで「リラックスした集中」の状態が生まれ、それが授業を受けるためのレディネス（新しい学習や業務に取り組む際に、心身などの準備が整っている状態）につながることを伝えました。

実際にワークを体験した高校生からは、「楽しい」「いい」「すごい」「わかる」「できる」といった前向きな言葉が多く聞かれたそうです。また、「すっきりした」「リラックスできた」という感想も多く寄せられ、「気持ちがいまやもやしたときにもやってみよう」という声もありました。こうした生徒たちの反応からも、体を動かして自分自身の状態に意識を向けることが、心と体を整えるきっかけになっていることがうかがえます。

今回のセミナーの参加者も実際にワークを体験。「子ども頃から学校で学べる」といい「大人にも役立つ内容だった」「授業が始まる前に取り入れるとよいのでは」といった声が教育関係者から寄せられました。

小林さんは、このセミナーをきっかけに、こうした取り組みをより多くの学校に広げていきたいと、今後の活動への意気込みを語ってくれました。



地球と暮らしに役立つ豆知識をシェアします



寝苦しい夏の夜に

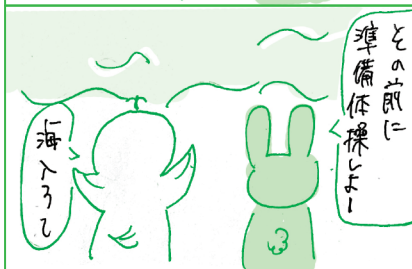
心と体を整える薬膳



暑さや湿気が続く夏は、寝苦しさから睡眠不足になりやすい季節です。冷房による冷えや暑さの疲れで自律神経のバランスが乱れると、眠りが浅くなったり、疲れが取れにくくなったりします。薬膳では、夏は「心（しん）」が活発になる季節とされ、睡眠とも深く関わりと考えられています。トマトやきゅうり、豆腐、枝豆に加え、なつめやゆり根を取り入れ、体の熱をやわらげ、心身を整えて健やかな眠りにつなげましょう。



柔軟に 作: みる



ベンジャミン レポート

by 日本ベンジャミン人間性英才学校

仲間と挑戦し、
新しい自分へ

6月、三重県志摩市で「第1回中央ワークシヨップ」が開催されました。

ワークシヨップでは、仲間と協力して課題に挑戦するミッシヨンゲームや、海辺を歩きながら自然を感じるアーシング、ブレイン体操をはじめとした脳教育トレーニングなど、さまざまなプログラムを実施しました。また、自分の限界を超えるための自己宣言や、感じたこ



とを絵や言葉で表現する時間を通して、自分自身と向き合い、仲間との絆を深めました。さらに、感謝の気持ちを行動で表す弘益活動にも取り組み、自分だけでなく周囲や社会とのつながりについて考える貴重な機会となりました。

ワークシヨップの最後には、一人ひとりがこれから挑戦したい「自分プロジェクト」を決定。終了後も毎日チャレンジを続け、その取り組みを仲間と報告し合いながら、お互いに励まし、応援し合っています。



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分運動会

今月のおすすめ
へそヒーリング

♥ 時間は1~3分
♥ 短い時間で
1日に数回行うと
効果的です

- ① おへそやおへその周りを
ゆっくり押します。
- ② 肩の力を抜き、
リズムカルに
おへそを押します。
- ③ 押しながら
口または鼻から
息を吐き出します。



ストレッチ



ピッカーマン



動画で見る

想像力は創造力

Imagination
Creation

脳をうまく使う人とは
想像力が豊かな人です。
望むことを実現した感覚を
感じてみましょう。
どれほど深く想像できるかがカギです。
その訓練が積み重なれば
ある瞬間、想像以上の現実が
自分のものになります。
想像してみてください。
想像して周りの人に話してみてください。
想像力は、脳の最高の贈り物です。
あなたは今、何を想像していますか?

一指 李承憲