

子育てフリーペーパー

おふとん ユタニさん

Vol.5

ブレインアクションインストラクター 養成講座スタート

詳細はこちら



くらら庵 学校がしんどい子ども 若者の居場所



京都の円町駅から徒歩5分のところにあるくらら庵様は、学校生活が少しシンドイと感じる子どもや就職を目指す若者の居場所として2021年5月にオープンされました。

子ども達や若者が心からほっとできる場所、笑顔が溢れる場所、自分らしさを大切に出来る場所として様々な困難さを持った子ども若者、ご家族のための居場所をコンセプトにどんな人も安心して心からくつろぐことができます。

HPはこちら



発行：SPACE TWEEDIA

所在地：〒600-8491 京都府京都市下京区鶏鉾町48013階

メール：info@spacetweedia.com

電話：050-7117-1760

WEBはこちら 



プレッシャーに強くなる

みんなの前に立つと足が震える。試合になると動けない。大人の前になるとドキドキしてしまう。プレッシャーに強くなりたい。でもどうしていいかわからない。私もかつてはプレッシャーに弱く、体育で逆上がりが出来なかったという、プレッシャーだけでストレス性のてんかん発作を起こしてしまっただけでした。実は、この原因の一つが眼に隠されている事はあまり知られていません。

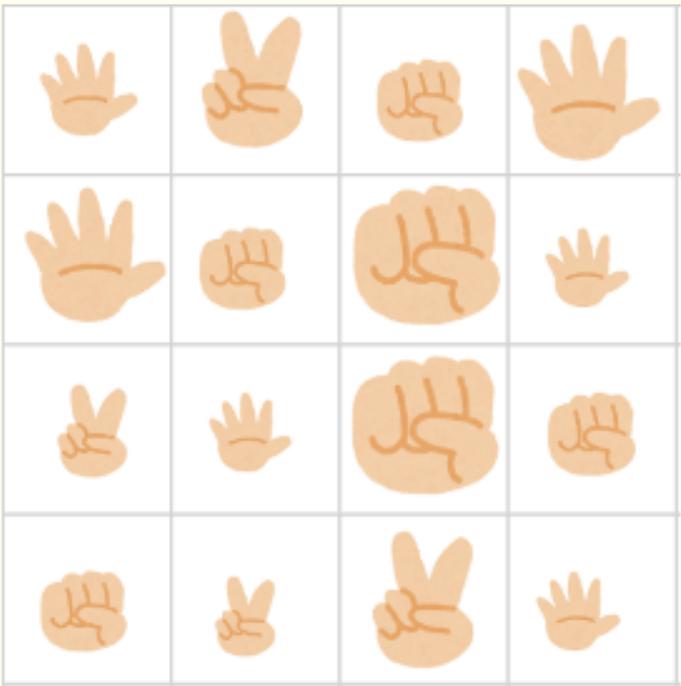
プレッシャーに弱くなる原因は①パニックに慣れていない事②どうしたらいいかわからないの2つです。人は目で見た情報で多くの事を予想する習性があります。予想通りに行かなければ当然脳はパニックを起こします。



つまりプレッシャーに強くなるためには左記のトレーニング等で軽いパニックに慣れる事と正しい目の使い方を知る事で必要な情報のみを取り入れ、脳のキャパシティを広げゆとりを作ります。この2つができるように慣れば、人前でも堂々と話せるようになり、試合でもリラックスした状態でプレーできるようにします。

眼と脳は繋がっています。目からの情報はダイレクトに脳への刺激として私たちに影響を及ぼすのです。目を鍛える事は、脳を鍛えるという事です。

毎日のコツコツ習慣が脳を変え子ども達の才能を大きく開花させていきます。



ブレインアクションインストラクター養成講座の実施

ブレインアクションとは、脳を遊びの中で刺激し、運動機能や感情のコントロールなど、基礎能力の向上をはかる弊社オリジナルのメソッドです。インストラクターになるとご自身のフィールドで活用できます。また、認定後のフォローも徹底しており月に1度のフォロー会の実施やトレーニングメニューの提供、会員限定サイトでの動画閲覧など継続して学んで頂けます。

今回は合計3名のインストラクターが誕生いたしました。ご自身で施設を運営されている方や自分のお子様に行きたいと参加された方がいらっしゃいました。ご参加ありがとうございました！



実技指導の様子



インストラクター認定証を持つための記念撮影

次回の講座日程 ※お問い合わせは裏面より

回	テーマ	日時
第1回	内面的アプローチ（心理療法を学ぶ）	2021年10月2日(土) 10:00~12:00
第2回	外的アプローチ（眼のトレーニング方法について学ぶ）	2021年10月16日(土) 10:00~12:00
第3回	有効な補助的スキルについて学ぶ	2021年11月6日(土) 10:00~12:00
第4回	ブレインアクション実践①	2021年11月20日(土) 10:00~12:00
第5回	ブレインアクション実践②	2021年12月4日(土) 10:00~12:00

後だしジャンケン

二人ペアになって行う。
一方が上の表から1つを指さし、もう一方が負ける手を瞬時に出す。

10回連続でクリアを目指しましょう！

眼と手の協応動作を鍛える

人は見た情報を瞬時に脳で処理し身体へ信号を送り行動に移ります。このトレーニングでは、枠の中に文字を書くことが苦手、字が汚いといった書くことが苦手な方にとっては最適なトレーニングです。

また、後出しジャンケンには「固定観念をゆるめる」という効果があります。日常生活の中で「ジャンケンには勝つものだ」という認識があるため、勝つよりも負ける方が難しくなります。このトレーニングを繰り返すことにより脳が慣れていきます。このトレーニングをそうすることで、徐々にくせなばならないといった考え方が薄れていきます。

子ども達が当たり前のようになっていた昔遊びにはこのような意味があったのです。

