

Genius Love Brain Gym® Seminar / Double Doodle Play
ブレインジム アートセラピー講座
両手絵画で心身のリラックス&リフレッシュ！



ブレインジムは、世界 80 カ国で活用される運動を用いた脳の活性化プログラムです。26 種類の簡単で楽しい動きから、2～3種を実践することで、思考・感情・感覚の向上を促します。教育現場で多く活用され、読書や書写・絵を描く前に運動を行い、能力を最大限に発揮できるよう心身のバランスを整えます。

今回は、気もちの切り替えやコミュニケーションがスムーズに進まない方々への応援として、両手で行う落書き（ダブルドoodle）をご紹介します。両手で同時に絵を描くことで、普段あまり使わない手を活用でき反対側の脳半球の活性化を促すことができます。直感がテーマの右脳と繊細さがテーマの左脳をバランスよく使い、メンタルヘルスから肉体疲労の解消までブレインジムをお役立てください。

医師との共同臨床でも安全性が証明され、その場で心身の変化を感じやすいアートセラピーの手法をご提案します。絵の上手・下手は関係ありません！

まずは、ご自身のリラックス&リフレッシュの機会に、ブレインジムの基礎知識と、視覚視野をリラックスさせる運動をお役立てください。「両手で自由に絵を描くこと」を楽しみながら、童心に戻って夢中で絵を描くうちに、左脳偏重の日常生活から解放され、初めてクレヨンを持った幼いころのワクワクする右脳的感覚を体感できることでしょう。「本来の自分」の個性や魅力に気づき、心地よく動きリラックスの中にある集中を感じていただければ幸いです。



♥参加には、事前にT S U B O M I スタッフとの面談が必要です（詳細は2ページ目をご確認ください）

- ◆日時 4月23日土曜日 9：45～11：45 （受付9：30～）
- ◆参加費 500円 交流会当日お持ちください
- ◆場所 東京駅周辺地区（お申込み後参加決定された方にお知らせいたします）
- ◆持ち物 お水（ペットボトルなど500ml程度）
- ◆準備するものなど 動きやすい服装でお越しください
- ◆講師 今道久恵先生 下記参照
- ◆お申込み
 - 1) メールで soudan@crisis-center-tsubomi.com 件名に「交流会希望」本文に ①お名前 ②メールアドレス③電話番号④面談希望日時（平日・土の11：00～18：00の間で面談希望日時を第三希望まで記載ください）
 - 2) 03-5577-4042（平日14：00～17：00）へ交流会希望とお伝えください
 - 3) お申込みフォームで <https://ssl.form-mailer.jp/fms/455d76e7423540> 必要事項を入力し送信してください。
なお、お申込みフォームのパスワードは20160423です

◆講師紹介：有限会社ジニアス代表 今道久恵



子どもの発達支援と女性のセルフケアに特化した教育コンサルティング会社を2006年に設立。誰にでも楽しく簡単に取り組むことのできる脳の活性化を促す運動「ブレインジム」の日本人第一期インストラクターとして活躍。公立小中学校での学習指導やクラブ活動での運動提案に定評があり、教育委員会からの講演依頼や教職員研修を数多く担当している。不登校児への対応や出生時のトラウマを抱えた乳幼児への心身のケアを小児科・精神科の医師とともに行い医療従事者からの信頼もあつい。1男1女の母。現在、九州保健福祉大学にて保健学修士課程に在籍、ブレインジムの有効性を臨床研究している。



交流会参加でのお約束事項

- ◆交流会参加には、事前TSUBOMIスタッフとの面談が必要です。
面談は平日・土の11:00～18:00の間で最長30分間となります。
面談場所は都内千代田区近辺です。詳細はお申込み後にお知らせします。
なお、これまで交流会に参加したことのある方、またスタッフとの面談が済まされている方はその必要はありません。ただし心身の調子の悪化など交流会参加にご不安のある方は事前にご相談ください。
- ◆交流会は、安心で安全な場でイベントを楽しむ場です。被害の内容をお話したり共有する場ではありません。ご理解ください。
- ◆参加者の個々の作品や存在を尊重し、それぞれが安全で安心な場を作ることにご協力いただくと幸いです。
- ◆交流会中の自らの体調管理は個人の責任でお願いしております。パニック発作などご不安な方、フラッシュバックとなる引き金になるものを認識できる方は事前にご相談ください。
- ◆交流会中に心身の調子が悪い際など、途中退室・休憩をすることができますので、その際はスタッフにお知らせください。
- ◆感情コントロール困難などにより、他の参加者への暴言など加害リスクがある場合は参加をお断りさせていただく場合がございます。

NPO法人レイプクライシスセンターTSUBOMI
03-5577-4042（平日14:00～17:00）
soudan@crisis-center-tsubomi.com