

欧米でも注目！ こどもの情操教育には「呼吸」が役立ちます。
感情のコントロールが上手になり、問題行動が減る。記憶力も向上します！

『親子でできる！ 頭がよくなる！ こども呼吸法』

(著者) 齋藤 孝

(価格) 1200 円 + 税 (発売日) 2018 年 11 月 21 日 (出版元) ビジネス社

株式会社ビジネス社(東京都新宿区 代表取締役:唐津隆)は、新刊書籍『親子でできる！ 頭がよくなる！ こども呼吸法』を 2018 年 11 月 21 日に発売いたしました。ぜひ、貴メディアにてご紹介いただけますと幸いです。

◆「呼吸法」をやってから算数の問題をとくと、点数がアップ！

昨今、マインドフルネスの流行などを受けて、呼吸法に注目する人が増えてきましたが、呼吸法が大切なのは大人だけではなく、実はこどもも同様です。ロングセラー『呼吸入門』(KADOKAWA)を著した齋藤孝氏は、早くから「呼吸法」の効果に注目してきました。齋藤氏が以前、NHK の番組で実験したところ、呼吸法をやってから計算問題に取り組んだほうが、格段に点数が伸びるという結果が出たのです。

◆呼吸法でこどもの情緒が安定する

こどもの心を落ち着かせる「呼吸法」の効果は、海外でも注目されています。オランダ、ベルギー、アメリカでは、教育の現場で「呼吸法」を取り入れた結果、「情緒が安定した」「こどもの問題行動が減った」といった効果が報告されています。本書では、コミュニケーションの上達に役立つ、家庭でできるゲームなども紹介しています。本書を参考にして、親子で「呼吸法」に取り組んでいただけます。

◆呼吸を整えることで、こどもの能力が目覚める！

呼吸を整えると、脳に送られる酸素の量が増えて、集中力がアップします。その結果、粘り強くなり、記憶力がよくなるなど、こどもの能力が引き出されます。こどもが「呼吸」の力を知り、自在に使いこなせるようになることで、感情のコントロールができ、人との「間合いを読む」ことができるようになります。「呼吸法」は学習能力を伸ばし、強い心をつくるだけでなく、人とのコミュニケーション能力も伸ばしてくれるのです。



【著者】齋藤孝(さいとう・たかし)

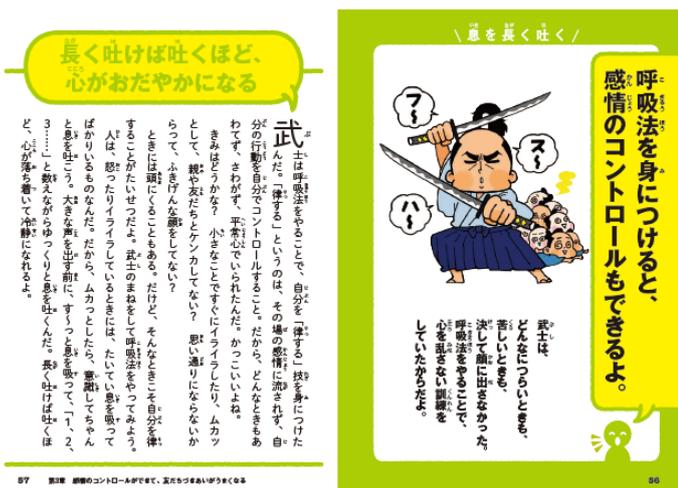
1960 年、静岡県生まれ。明治大学文学部教授。東京大学法学部卒業。同大学院教育学研究科博士課程等を経て、現職。専門は教育学、身体論、コミュニケーション論。『身体感覚を取り戻す』(NHK 出版)で新潮学芸賞受賞。『声に出して読みたい日本語』(草思社)がシリーズ 260 万部のベストセラーになり日本語ブームをつくる。

『頭のよさはノートで決まる』『こどものための道徳 学び方編』『こどものための道徳 生き方編』(以上、ビジネス社)、『こども 日本の歴史』(祥伝社)、『呼吸入門』『超訳こども「アドラーの言葉」』『超訳こども「アインシュタインの言葉」』(以上、KADOKAWA)、『こども孫子の兵法』『こども君主論』『こどもブッダのことば』(以上、日本図書センター)など著書多数。NHK E テレ「にほんごであそぼ」総合指導、TBS テレビ「情報 7days ニュースキャスター」等、TV コメントーターとしても活躍中。



【本書の内容】

■「呼吸法」で、感情のコントロールができるようになる



齋藤先生のヒント：昔の武士は「呼吸法」をマスターしていた。だからいつも、冷静でいられたんだね。きみもイライラしたり、ムカッときたら、怒らずに息を吸って、「フーッ」と長く吐いてみよう。気持ちが落ち着くよ。

■3秒で吸って、2秒ためて、15秒で吐く「齋藤孝式呼吸法」



齋藤先生のヒント：齋藤孝式呼吸法をやると、脳がとってもリフレッシュするよ。1回20秒ほど、6回やっても2分でできる。勉強やテストの前に試してみよう。成績がアップすること間違いなしだ。

【著者より】

最近、口をポカンとあけている子どもをよく見かけます。

口をあけているのは、ちゃんと呼吸ができていないからです。呼吸ができなければ、酸欠になって頭がうまく回らず、集中力もつづきません。

実は、現代に生きる子どもたちの多くが、呼吸がうまくできていないのです。

おなかの底から息をして、「胆力」をたくわえていた昔の子どもたちにくらべると、どうもねばり強さや気力が足りません。教室でじっとしていられなかったり、気に入らないとすぐに怒ったり、トラブルがあったときに平常心を失いやすかったりするの、呼吸の力が衰えているのが一因ではないでしょうか。

そこで、呼吸の大切さを子どもたちに伝えたくて、この本を書きました。

呼吸は集中力や学力、コミュニケーションの力を育みます。それは、根本的な生きる力に直結します。正しい呼吸法は、子どもにとって生涯のお守りとなるのです。

ぜひ、ご家庭のなかで呼吸法を学ぶ機会をつくってあげてください。それはきっと、親が子どもにあげられる最高のプレゼントになるはずです。

齋藤 孝

【お問い合わせ先】

株式会社ビジネス社 広報担当：松矢

〒162-0805 東京都新宿区矢来町114番地 神楽坂高橋ビル5F

TEL03-5227-1602 / FAX 03-52271603

著者への取材、企画ご協力、読者プレゼントご対応も承ります。