

# エクストラ・レッスン 対象年齢 7歳～

## 発達の子や残りの発見と成長補助の為にプログラム

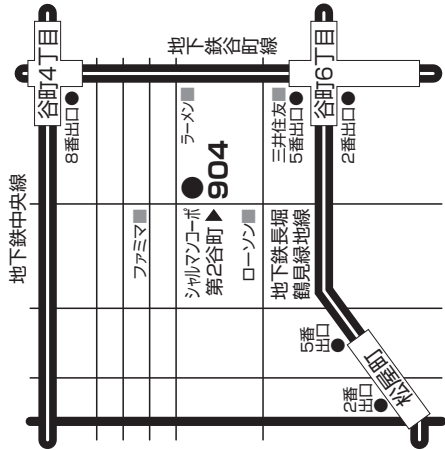
### 子どもに相応しい形での成長が許される 真の自由

行動不全、読み書き困難症、ADDもしくはADHDを抱えることもして保護者である方々に、エクストラレッスン™は大きな利益をもたらします。エクストラレッスン™を子どもに受けさせた保護者の方からは、「自分の子どもをより良く理解できるようになり、今ようやく一歩前へ進める。」という報告が寄せられています。注意力に問題のある子ども達にとっては、薬物を使用しないアプローチが選択肢のひとつに加わります。ひとりの子どもが、その子に特有の感覚を通して世界を理解しようとしながら、学校や家で自分に課せられた課題を全力を尽くしてこなそうとしています。エクストラレッスン™とは、この子どもがどれだけの努力を必要としているのか、その部分においてのわたしたちの全人的な理解をもたらすものだと言えます。保護者の方々にとっては学校や社会の制度にピッタリとはまらないことにも対してしばしば抱く、フラストレジョン(欲求不満)の一部を手放す可能性が与えられるということです。

★詳しくは <https://www.extralesson.org/>

★個人の資質と差があるため100%の矯正を保証するものではありません

★大人は、発達障がいや学習障がいによる2次の精神問題が軽減する場合があります



**904** 大阪市中央区粉川町2-7  
地下鉄谷町線 谷町6丁目駅 5番出口 徒歩5分  
地下鉄中央線 谷町4丁目駅 8番出口 徒歩8分

## ライフレッスンアート・サポート養成

**養成コース@大阪** (エネルギーの循環 一体と調和の世界へと導く学び)

このコースは、ワークスタディ、ケーススタディなどを通して、自分の存在と意識の目覚めを学び、向き合う人とのエネルギーの循環で一体と調和の世界へと導く学びをします。

※受講条件…4年コース以上を受講継続及び模写コースを継続中の事

●毎月 第4土曜 10:00～15:00

日 時：2023年4/22, 5/27, 6/25, 7/22, 8/11, 9/24, 10/28, 11/25, 12/24, 2024年1/27, 2/24, 3/10

★6月、9月、12月、3月は大分、横浜とZOOMで合同 (9～13:30)

場 所：メンタル・デザインラボ 904 (大阪市中央区)

参加費：1年コース12回144,000円 前納 ★下記の注意を参照

★受講条件：4年コース以上終了と模写の継続

持ち物：パステル、クレヨン、画板、お手玉、カメラ、弁当など

申込先：kazoo\_d@yahoo.co.jp 090-3490-5427 (江口 一政)

## 模写に学ぶ

(個人の見方に気付き、全体性へ調和する)

模写するプロセスは、アートの持つ世界につながることに、より、シュタイナー教育の実践を具体的に示す原典で、「人間の本质」を解き明かした人間学を、シュタイナーが自身の学校創立に際し、教師たちの為に行った連続講義。

●毎月 第2土曜 10:00～15:00

日 時：2023年4/16(H), 5/7(H), 6/10, 7/8, 8/6(H), 9/9, 10/14, 11/11, 12/9,

2024年1/13, 2/17, 3/9

場 所：メンタル・デザイン・ラボ 904 (大阪市中央区)

参加費：1年コース12回96,000円 (8,000円/1H2コマ)

+場所代(人数制) 前納 (分割要相談)

★下記の注意を参照

持ち物：水彩道具一式、クレヨン、カメラ、筆記用具など

申込先：kazoo\_d@yahoo.co.jp 090-3490-5427 (江口 一政)

### ライフレッスンのアートワークを通して学べること

アートワークの過程は人生を歩む事に似ています。人生に起こる様々な障害(問題や病気など)は、歩む人生の導き手でありサインです。同じ様にアートワークを行うプロセスで起こる課題は、各々の眠っている自分への導きのサインです。それは、アートの先に自己教育、そして更に自己調整、自己癒癒へとつながります。アートを通して、段階的に自分を見つめ、無意識下に眠っていた自分、または様々なごだわりや思い込み、執着を発見し、本当の自分になっていくところに学び(教育)があり、そのハートルを1つ1つクリアしていくところに変化(治癒)が起こっていきます。

### ■エクストラレッスン™によって、効果が上がるであろうこともや若者の一般的な特徴とは何でしょうか？

- ・ADD, ADHD, ディスプラクシア (協調運動障がい、総合運動障がい)、ディスレクシア (失読症、難読症、識字障がい、読字障がい等を含む)、聴覚に困難があると診断された、又は能力はあるのに学業不振である
- ・他の分野では能力を見せているにも関わらず、学習の面ではその年齢の平均的なレベルを下回る
- ・読む作業と、書く作業を拒む
- ・社交性に問題を抱える
- ・直ぐにイライラする、他人のせいにする、怒る、攻撃的になる、キレる
- ・不器用なエンピツの持ち方、ぎこちない文字の書き方
- ・読む際に、行をとばして読む、読んでいた箇所を見失う
- ・鏡文字を書く、読む際に単語の順序を入れ替えて読む、又は他の同年齢の子ども達よりもその傾向が長く続く
- ・注意力が散漫である、ひとつの事に集中出来る期間が短い
- ・家庭や学校で問題行動がある
- ・整理整頓ができなない、物を失くす
- ・体の動きがぎこちない、怪我をしやすい
- ・平衡感覚が乏しい、コーディネーション能力(飛んでくるボールを目で見ながら手を動かして受けるなど、2つ以上の事柄を連携させる能力)に欠ける、筋緊張度が緩い、幼少の頃から車に酔う
- ・与えられた指示を覚えておく事、もしくは指示に従う事が難しい
- ・聴覚的な問題は無いが、こちらの言う事を聞けていない事がある、繰り返す必要がある、発音が困難である
- ・過度に感情的、もしくは感覚過敏、気分に変化がある
- ・自尊心が低い
- ・計算記号を混同する
- ・書く、食べる、はさみを使うなどの事柄を行う際に、両利きである又は左右どちらをも使い分ける
- ・新しい事柄を学ぶのに、又は遂行するのに困難が生じる

上記の特徴の内、3つかそれ以上の項目が当てはまる場合は、何らかの発達困難があると考えられ、エクストラレッスン®の様な診療行為が有効であると示唆する事が出来ます。(若者達の中には、上記の特徴を持ちながらも何らかの方法で補い、これまで何とか上手くやって来たと言う場合もあります。)

## 意識のステップアップ(循環と周りで学ぶこと)

5thコース (ライフレッスン・アートー自分に学ぶ)

今まで学んできた事は、自らが役割を果たしながら良い人生を送る事ができる為のトレーニングでした。しかし、役割をある程度果たしながら、本来の自分の使命へと向かわなくてはなりません。その為には学んできた事を他の人にも伝えて行く必要があります。その循環を通して自らの学びを深めて行きましょう。

※受講条件…4年コース以上を受講継続及び模写コースを継続中の事

日 時：2023年4/9, 5/14, 6/25, 7/9, 8/26, 9/24, 10/15, 11/12, 12/24, 2024年1/14, 2/23, 3/10 9:00～13:30

★6月、9月、12月、3月は大分、大阪とZOOMで合同 (9～13:30)

場 所：東寺尾幼稚園 (横浜市鶴見区東寺尾中台26-25)

参加費：1年コース12回144,000円 (12,000円/1H2コマ) + ZOOM・場所代・交通費 (人数制)

持ち物：パステル、クレヨン、画板、お手玉、カメラ、弁当など

申込先：mai Yamada ka2@gmail.com

080-1130-7400 (米谷まどか)

## 意識のステップアップ(循環と周りで学ぶこと)

10thコース (ライフ・レッスンー自分に学ぶ)

今まで学んできた事は、自らが役割を果たしながらより良い人生を送る事ができる為のトレーニングでした。しかし、役割をある程度果たしながら、本来の自分の使命へと向かわなくてはなりません。その為には学んできた事を他の人にも伝えて行く必要があります。その循環を通して自らの学びを深めて行きましょう。

日 時：2023年4/23, 5/28, 6/25, 7/23, 8/27, 9/24, 10/22, 11/26, 12/24

2024年1/28, 2/25, 3/10 9:00～13:00

★6月、9月、12月、3月は大分、横浜とZOOMで合同 (9～13:30)

場 所：由布市由布川地域交流センター (由布市挾間町)

参加費：1年コース12回144,000円 (12,000円/1H2コマ) + ZOOM代 (人数制)

持ち物：パステル、クレヨン、画板、お手玉、カメラ、弁当など

申込先：michikun-thank.m21@docomo.ne.jp

090-4982-4873 (立石 香苗)

### 3回コースでできること

素材に馴染み、素材を通して自分の様子を段階的に知ることが出来ます。そして表裏する事への抵抗をなくし、自分へ向き合う為の準備ができます。

### 1年コースでできること

自分と向き合うことを深め、本当の自分に気付き始めます。更にその気持ちを、より意識することで自分に変化をもたらす無意識に固まっている自分を、少しずつ開放へと向かわせていきます。

### ■何故あなたの子どもに学習や振舞いの面で問題が生じているのでしょうか？

- ・乳幼児期の発達の妨げや、初期の感覚を養う為の経験の妨げが、その後その子どもが成長するにいたって自然に発生するであろう、発達の過程と学びの過程を妨害している可能性があります。
- ・子どもが生まれてから7歳になるまでの期間では、まず第1に肉体的と感覚器官の形成と発達に焦点が当てられ、それがその子の後の学問的な学び、行動、振舞いにおける、全ての基礎となります。例えて言えば基礎に欠陥のある「家」を建ててしまふようなものです。家は完全な様に見えても、後に壁に亀裂が生じてくるかも知れませんが、もしも子どもの基礎となる部分に欠陥があるとすれば、後の学問的な学びにおいて、通常以上の努力が求められる事があります。そうすると、学習過程そのものがその子にとっては難しいものになり、楽しいものになる可能性があります。
- ・学ぶという行為はほとんどの子ども達にとって自然に発生する過程です。ですので、学習を困難なものだと感じることが常に通常以上の努力を要することもは、最終的に学習そのものにフラストレーションを感じる様になり、その結果自尊心を低く持つ可能性があります。

### 乳幼児期の子供の発達の妨げとなるもの長くある例

- ・妊娠期の問題や事故
  - ・困難な、超過した、早すぎる、もしくは人工的な(帝王切開や鉗子分娩による)出産
  - ・子ども自身の病気(例)耳の炎症、扁桃腺炎、もしくは多量の抗生物質の投与が必要であった場合
  - ・歩行器具の使用、ジョリージャンパー(ベビー用運動器具)の使用、もしくは動く機会が制限される場合
  - ・過度の受動的な姿勢(例)テレビ、ゲームボーイ、コンピュータゲームの頻繁な使用
  - ・家庭生活内でのトラウマ的(心に深い傷を負わせるような)体験、もしくは気を動転させるような出来事
  - ・投薬や予防注射に対する拒絶反応
  - ・アレルギーや食物への敏感な反応
  - ・出産後の気持ちの落ち込み(鬱)
  - ・幼少期の事故や怪我
  - ・その他の初期の発達を妨害する多様な要因
- その理由がわからない場合もありますし、しばしば保護者の状況によっては避けられない状態である場合もあります。ここで焦点を当てるのは、そのことにもとっての発達における課題が何で、それらに対して何をしていくかであり、変えられない過去に注目する事ではありません。



## ライフレッスン・アート & エクストラ・レッスン®

江口 一政

カズー・デザインオフィス & カズー・メンタルデザイン・ラボ  
アートで遊び、アートに学ぶ

### ライフレッスン・アート(メンタルアート・ダイナミック)

人生の意味とは、魂や精神を成長させる事であり、各々異なる自らの学びの中で意識の目覚めと変化によって「新しい私」になる事です。日常生活の中で人間の意識は眠っており、食事や仕事、その他の事も殆どが無意識の繰り返しです。しかし安定した日常の中で時折、障がい(問題やケガ、病気など)が起こり、その事によって人は2つの選択へと分かれます。一方は、障がいが自分とは関係なく外から来たもので、早く解決して欲しい、治して欲しいと思います。それは、今までの安定した日常に戻して欲しいというもので、自分以外の外側に解決・治癒を求め、過去の経験でうまく行った知識や情報、ノウハウ、ハウツーなどに頼ります。その解決・治癒は、「今までの自分」という過去の自分の意識です。もう一方では、障がいに対して疑問を持ち、その答えを探し始めますが、その事でも2つの選択へと分かれます。過去の経験からの「答え」と、自分の内側へ向かい、障がいを自らの学びの導き手としてそれに「応えて」行く選択へと。「答え」を選択すると上記の「今までの自分」という無意識に、それとは別の「応えて」行くに進むと、その障がいは自らが作り出している事に気がつきます。そして自らが作り出している障がいならば、自分で解決・治癒できると分かり、それが「応えて」行くという次の意識になります。さらに次の意識は、自分に起こる良い事、悪い事を私が作りだしている、つまり、自分の周りに起こる全ての事は、私自身が作り出している事に気がきます。しかし良い悪いも自分が選択し作りだしているにも関わらず、この時の意識は、良い事は受け止められ、悪い事は受け止められません。それは、自分にとって都合の良い事は「良い事」であり、都合の悪い事は「悪い事」という意識にある為です。次に意識が進むと、全ての事を自分で作りだしているならば、都合の良い「良い悪い」を持つのではなく、ただ流れの中で選択したものを決断し、どんな結果であっても受容する私になります。どの選択も自由であり決断する事が「世界を私が作る」意識になります。それは「流れに沿う」ことで幸せな「世界を私が作る」意識の存在となります。最終には、世界と一体化した、自由と愛の意識存在へと私は向かいます。ライフレッスン・アート(メンタルアート・ダイナミック)では、アートを通して、段階的に「今までの自分」を発見し、「新しい私」へのプロセス(自己探究、自己認識、自己教育、自己調整、自己治癒)を学びます。その積み重ねが意識のハードルを1つずつ上げ、常に「新しい私」へとつながる道を歩むことで、私の人生を確かなものにしていきます。

◆**ライフ・レッスン(アートワーク)とは何か**   **どんなことをするのか**  
現代人の日常は、過去の経験や知識・情報などの知的感覚が強く、その感覚による外の価値基準の評価・判断で行動し、今の自分の感覚・直感を信じる行動を困難にしています。ライフ・レッスンでは、アートを通して今の私の感覚体験で得られた認識による内側の積み重ねをし、自らの感覚・直感に従う常に「新しい私」を目指します。  
\*ライフレッスン・アート/メンタルアート・ダイナミックは私の考えた造語です。

## Life Lesson Art & Extra Lesson®

Eguchi Kazumasa

Kazoo Design Office & Kazoo Mental Design Lab.  
Presented by “Feeling the Art, Learning the Art”

具体的には、パステル、クレヨン、色鉛筆、水彩、粘土、木炭などを使い、様々なテーマに沿って表現します。外に出された表現は、過去から今までの自分を表します。それを良く観察、受容し、変化、昇華する事で常に「新しい私」になる過程を私存在から学びます。

### ●障がいとセラピーの考え

一般的に障害(問題やケガ、病気など)は、悪い事であり、解決・治癒は、元通りの自分(以前の自分)になることです。しかし本来の障がいは、前述にあるように私に対する意識のサイン・メッセージであり、解決・治癒は、以前とは違う変化した「新しい私」を意味します。  
本当の私、ハイヤーセルフは、素直で偽りの無い私であり、魂や精神を成長させる為に変化をうながす導き手です。ハイヤーセルフの生き方に添っていないければ、サイン・メッセージという見える形で、外に障がい(問題やケガ、病気など)となって現れます。その障がいというサイン・メッセージは、エゴ(今までの私)の学ぶべき何かであり、日常生活の中で意識的に向き合いたくない体験です。しかしそれは自分の本質(エゴ)であり、拒もうとすればするほど深く関わらずにはいられなくなり、いつまでも自分に障がいという形になって返ってきます。

現代の医学や代替医療の多くは、他者に委ねる治療、療法です。そして自己治癒力をうながすと言われる療法によるものでも、外からの治療である物質的なものや思考、判断、経験に頼るならば、受けとる前にサインを消してしまい、その人の学びを奪います。一旦は改善されるかもしれませんが学びを終えてなければ必要な状況(障がい)は違った形で繰り返され、自分を変えずに治癒を外に求める限り、本当の治癒は起こりません。

でも「今までの自分」が障がいを作ったのだと気付くと、「今までの自分」の在り方を変えれば、解決・治癒が起こることが分かります。ハイヤーセルフに沿った生き方をするには、まず現状の自分(エゴ)を知る探求心が必要であり、歩む人生の導き手として自分に訪れる小さなサインを受けとるために自分に意識を向け、感覚を広げなければなりません。そして常にサイン・メッセージに気付き、自らを変化し続けることで本当の私へと導かれ、解決への道とつながります。その過程が学びであり結果治癒をもたらします。  
ただし気をつけなければならないのは、今世この地上に人間としていることは、魂や精神の成長の為に学びを必要とする存在なので、大小はあれど常に障がいと向き合っています。人間は、4つの本質(肉体、生命体、感情体、自我)の中で完全なのは肉体だけで、あとの3つが不完全であるために学びが必要なのです。ですから障がいを常に変化のサイン・メッセージとして受け取り、「新しい私」になって行く事が、学びであり、治癒でもあり、不完全なものを少しでも完全に近づけて行く所に、人生の目的があります。

★ライフレッスン・アート(メンタルアート・ダイナミック)★  
人智学系Dr.ハウシュカ理論ベースのアートセラピストによるオリジナルトレーニングコースで学ぶ。心療内科のデイクア、大阪、大分、他の地域などで大人の為のトレーニング講座を実施。  
e-mail : kazoo\_d@yahoo.co.jp   kaz@kazoo-d.com   090-3490-5427  
web : kazoo-d.com   [ameba](http://ameblo.jp/kazoo-d/) : http://ameblo.jp/kazoo-d/  
facebook : Life Lesson Art (Mental Art Dynamic)   [mixi](#) : アートで遊びアートに学ぶ@大阪

### ●アート・セラピーの考え

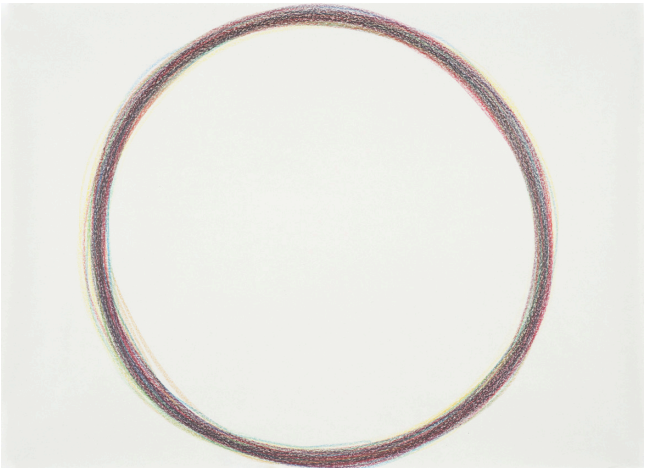
アート・セラピーとして、もし芸術の治癒力を引き出すならば、あらゆる芸術にその力があると考えのではなく、展示し鑑賞しうる文化的な表現の芸術と各々の障がいに特定の役割を果たす事のできる芸術とは区別する必要があります。ですから選ばれた芸術的要素が適切なものでなければ逆に作用することもセラピストはよく学ぶ必要があります。したがって相手にただ自由に委ねるのではなく、それぞれに課題を与え、自分では見つけ出す事ができないであろう課題への取り組みにより、相手の内的な領域に働きかける事が、創造行為と制作プロセスを通して芸術的調和を能動的に向かわせます。

#### ◆フォルメン

フォルメンは、形を描いたり、形を動くものではありません。動きそのものが法則を持ち、ある状態を表し、静止した時に初めて形になります。その動くある一定の法則が身体に働きかけ、その法則によって身体の動きを作っている筋肉から意識までを補い、変化させます。フォルメンには2つの向き合い方があります。1つは、ある法則を持つ動きを動くことで、今の自分の動きや状態、意識をチェックできます。もう1つは、内側である動きが滞ることで何らかの障がいがみられる時に、外からその動きを補い変化させることです。動きにより色んな法則が発見できますが、ここでは円の動きを例に取り上げます。

#### 円のフォルメンの例

- 自己調整力や自己治癒力がうまく働いているかどうかのチェック。
- 内外の境界があいまいで自我の弱い人、意志が弱い人には、はっきりとしたラインで、力強く動き境界を意識してもらいます。
- 緊張しやすく、呼吸の浅い人には、ゆっくりとしたリズムでなるべく大きくたっぷり動いてもらいます。
- 自己調整や自己治癒力が弱っている人で動けない場合は、調子の良い時に描いたものを目に入る所に貼ってもらい、眺めて目でその動きを追ってもらうことで正しい動きの法則を補います。



★**エクストラ・レッスン®**★  
シュタイナーの人智学を基にした、発達障がいや行動不全、読み書き困難症、ADDもしくはADHD、学習困難な子どもの発達のやり残しの発見と発達補助の為のプログラム。子どもに相應しい形での成長が許されます。子どもや大人に対してプログラムを実施  
★詳しくは>>>> <https://www.extralesson.org/>

### エクストラ・レッスン®

発達のやり残しの発見と発達補助の為のプログラム

こどもに相應しい形での成長が許される 真の自由

エクストラレッスン®とはアセスメント(評価)とインターベンション(診療)のプログラムで、もともとはイギリスのオードリー・マカランという人物により発展させられ、ルドルフ・シュタイナーの教育における思想である全人的な人間の発達に基盤を置いています。  
行動不全、読み書き困難症、ADDもしくはADHDを抱えるこどもそして保護者である方々に、エクストラレッスン®は大きな利益をもたらします。エクストラレッスン®をこどもに受けさせた保護者の方からは、「自分のこどもをより良く理解できるようになり、今ようやく一歩前へ進める。」という報告が寄せられています。注意力に問題のあるこども達にとっては、薬物を使用しないアプローチが選択肢のひとつに加わります。ひとりのこどもが、その子に特有の感覚を通して世界を理解しようとしながら、学校や家で自分に課せられた課題を全力を尽くしてこなそうとしています。エクストラレッスン®とは、このこどもがどれだけの努力を必要としているのか、その部分においてのわたし達の全人的な理解をもたらすものと言えます。保護者の方々にとっては学校や社会の制度にピッタリとはまらないこどもに対してしばしば抱く、フラストレーション(欲求不満)の一部を手放す可能性が与えられるということです。  
(エクストラレッスン®のHPより抜粋)  
★個人差があるため100%の矯正を保証するものではありません。

### ●子どもに対するセラピーの考え

子どもの場合には、大人と違い4つの本質(肉体・生命体・感情体・自我)全てが発達段階にあります。特に7～14歳までの子どもは、生命体が肉体にしっかり受肉(合致)することで自由になり、今度は感情体を成長させていく段階にいます。しかし自由になったはずの肉体がとらえている感覚が、自分としっかり出会えているかが現代の子どもにおける大きな問題です。空間における自分の認識の不確かさ、外的なものとの内的な自分との結びつきが弱い事で学習困難などの問題に直面しています。ですから、内外の自分との結びつきを調和させるためにエクストラ・レッスン®はとても有効な手段になり得ます。そして追加のセラピーとしてライフレッスン・アートは、大人向けのプログラムではありますが、自分の感覚を通して学ぶ点に重きを置いているワークであるため、子どもにとっても学べるワークがあります。そしてDr.ハウシュカを基にしたプログラムですが、大きな違いは、各素材による身体部位への働きかけにとどまらず、行うテーマや動きなどにも精神界の法則があるため、下位感覚(触覚、生命感覚、運動感覚、平衡感覚)への細かな働きかけも行いう事が可能だと考え、日々発見し検証を重ねております。  
(参照:左記のフォルメン)