

心のスポンジづくり

「心のOS(基本システム)をアップデートして、生きやすくするための脳の筋トレ」

今日あなたは何回「イラっ」としましたか？

🌀 日常はこんな「衝動」に溢れています

- ⚡ 満員電車で無理やり割り込まれた
- ⚡ 仕事で理不尽なクレームを受けた
- ⚡ SNSでアンチコメントを目にした
- ⚡ 楽しみにしていたデートをドタキャンされた
- ⚡ 子どもが何度言っても言うことを聞いてくれない



でもあなたは、
相手を殴ったり、物を壊したり、
法を犯す行動はしませんよね？

なぜでしょうか？

それは、あなたの脳に
ブレーキをかける力が発達しているからです



ブレーキをかける力=脳の土台



道徳やスキル学習
だけでは脳の土台
はつukれない

- ・人に優しくなりましょう
- ・善いことをしましょう
- ・アンガーマネジメント
- ・コミュニケーション術

世の中にはたくさんの
【やり方】があふれています。

しかし、どんなに道徳やスキルを頭に詰め込んでも、
いざという時に使えなければ現実は変わりません。



衝動にブレーキをかけ、
他者と良好な関係を築く脳の土台は
どうやって作られるのでしょうか？



「知識」は増えても「感情のコントロール」は学べない

算数や国語であれば、一度は通った道であるため、全く未知の学問を学ぶよりも心理的ハードルが低く、それでいて「あ、そういう仕組みだったのか！」という純粋な理解の喜び(内発的報酬)を得やすい。この喜びが、「自分は思考し、理解できる存在なんだ」という、社会復帰に最も必要な自己効力感を安全に育てていきます。



ヒントは“小中学校の学び”にあります

- 1 時間目 「国語」で言葉を使い
- 2 時間目 「算数」で論理を組み立て
- 3 時間目 「体育」で体を動かし
- 4 時間目 「図工」で想像を膨らませる



実はこれ、すべて「脳の使う場所」が違います。

脳の様々な領域を行ったり来たりして刺激を与える。

その繰り返しのなかで、

徐々に「脳の土台」が作られていくのです。



この脳の土台を作るのが 特許取得「心のスポンジづくり」です

このプログラムでは無評価・無報酬の教材を使います。
それにより、日頃使わない脳が刺激され、柔軟になり、
知識や経験、他者の助言を素直に吸収できる状態になります。

ノウハウやスキルをまなぶ前段階として、
知識を受けるための「器」が大きくなります。



こころのスポンジ
プログラム



医療や福祉が「負荷をゼロにする
(優しく守る)」ことに終始しがちな
のに対し、「安全が保障された環
境で、脳が成長するためにあえて
適切な負荷をかけ、新しい思考回
路を自ら構築させる」というアプ
ローチは、まさに教育の本質

脳に「受け取る準備」ができると何が変わる？

BEFORE——土台がない状態



感情的・判断停止

感情に流されやすく冷静な判断ができない



アドバイス拒否・弾き返し

助言を素直に受け入れられず拒絶してしまう



同じ失敗

改善の手がかりを見つけれず過ちを繰り返す



人間関係トラブル

些細なことで対立し関係を良好に保てない



知識止まり

学んだ知識を具体的に行動に移すことができない

AFTER——心のスポンジ状態



衝動・冷静に対処

予期せぬ状況にも落ち着いて対応できる



素直に吸収

新しい情報や経験を素直に受け入れ身に着ける



学びが成果に直結

日々の学習が具体的な成果や行動変容につながる



良好な関係

信頼を築き周囲と協調して物事を進められる



自ら立ち上がる「自走力」

自ら課題を見つけ解決に向けて主体的に行動できる

壮絶な更生支援の現場から生まれた 心のスポンジづくりプログラム

開発
物語

このプログラムは(一社)ヒューマンハーバーそんとく塾
原田塾長により開発された唯一無二の教育プログラムです。

深夜にかかっている電話、手塩にかけて
支援した対象者の繰り返される再犯...

出口の見えない支援をなんとか終わらせられ
ないか...。試行錯誤の末に行き着いたのが、
26年の学校教育の経験を活かし、対象者が自
ら考え問題解決できる力を育む教育的アプ
ローチでした。



“支援で人は変わらない。自ら立ち上がるための『教育』が必要だ”

——原田公裕 塾長（ヒューマンハーバーそんとく塾）

心のスポンジは、原田塾長が人生をかけて構築した「脳の土
台をつくる大人の学び直しプログラム」とも言えます。

再犯率約50%の社会で約7年間・再犯率0%

現在、刑務所を満期で出所した人の約2人に1人が、
再び塀の中に戻るといわれています(※)。やり方を教える
だけの支援がいかに難しいかを語る数字です。

※法務省・再犯防止推進白書2020より

実績



【お問い合わせ】

〒841-0076

福岡県福岡市中央区渡辺通1丁目10-1
一社ヒューマンハーバーそんとく塾

講師: そんとく塾 塾長 原田公裕

【スタートアップ講座】

対象：支援者・指導者・経営者・管理者、生きづらさを抱えた方

①生きづらさを抱えた人やトラブルメーカー、離職者などに日ごろ対応しているが、なかなかうまくいかなかったり、どうして通じないのかがわからなかったりして自分自身が悩みを抱え苦しんでいる方に、なぜ通じないのか、なぜ理解してもらえないのか、なぜやってくれないのかの仕組みを理解してもらい、新たな対応方法に気づいてもらう講座

②生きづらさを抱えた方が、生きづらさは軽減できるのだと気づく講座

※生きづらさを軽減するため講座は、別途、個別講座または生きづらさに特化した講座を受講

【初級指導者認定講習会】

※中級・上級は別途要相談

対象：心のスポンジづくり講師を目指す方

内容：心のスポンジづくり初級指導者認定

【アップデート講座】

対象：初級指導者認定者、スタートアップ講座受講済み者

内容：新教材の公開講座、教授法スキルアップ、課題解決への具体的教材の作成

形式：対面集団講義またはリモート講義

詳細：60分～90分

【EXIT講座 集団・個別対応講座】

※相談内容に応じてプログラムを組みます。4回～12回受講

※全4回～12回 受講日は①週1回コース ②月2回コース ③月1回コース

(1)職場人間関係改善講座

「職場の人間関係を上手く構築できずトラブルになってしまうことが多い方向けの講座です

(2)生きづらさ軽減講座

「理由なのかはわからないが、生きていくのがつらい、生づらい」という方向けの講座です

(3)スキル活用講座

「資格は持っている。知識も持っている。技術も持っている。でも、活かさなくて生きづらい」という方向けの講座です

(4)家族や友達との人間関係改善講座

夫婦、親子など身近な人との関係性で付き合いづらさを抱えた方が、お互いの関係性を少しでも改善したいと思っている方向けの講座です

(5)社会不適應改善講座

引きこもり、不登校、ギャンブル依存症当などの事者および関係者や家族の方向けの講座です。

(6)未来創造講座

将来への不安や見通しが見えなくて生きづらい、生きていたくないとう方向けの講座です。

【企業研修講座 ※御社のニーズに応じて研修内容を決められます】

<例>

(1)管理職研修(トヨタ九州宮田工場、千房株式会社)

対象:企業の中間管理職

形式:対面集団講義およびロールプレイング

内容:中間管理職の離職や休職を未然に防ぐための人間関係構築力の向上力や調整力の向上力を身に着けるための講座

詳細:組織では中間管理職の役割が重要であるが、人間関係のストレスや期待に対する成果を出せずに悩み苦しんでいる中間管理職向けの講座です。

(2)新入社員・若者社員の離職対策講座(日本財団職員研修 職親企業他)

対象:企業の採用担当者・人事部担当者

形式:対面集団講義およびロールプレイング

内容:新規採用者や若者の離職を防ぐために必要な新しい対応の仕方や予防策を考え出すための講座

詳細:離職を止めるために福利厚生の充実や対応の仕方を変えることも必要ですが、コスト増や既存社員への研修など時間と手間がかかることを、日常の業務の中に入れ込んで対応できるようにする講座です。

(3)人材育成講座(学校法人カトリック沖縄学園、つくば開成福岡校)

対象:全社員

形式:対面集団講義およびロールプレイング

内容:組織を効果的に活動させ、成果を上げていくために社員が自主性から主体性へと成長し、集団としての成果が上げることのできるための講座です。