



こころのスポンジ
プログラム

心のスポンジづくりの 仕組み

【お問い合わせ先】

(一社)ヒューマンハーバーそんとく塾
福岡県福岡市中央区渡辺通10-1
092-406-2446

【どんなプログラム】

心のスポンづくりとは、社会や職場、家庭などで人間関係やストレスなど様々なことで引き起された生きづらさを抱えた人たちに、脳科学をベースにした教育という新しいアプローチによって、「生きづらさを抱えながらも生きいける」主体的な脳のネットワークを作り上げ、人としての成長を促すプログラムです。

【どんなことをするの】

このプログラムでは、知識を詰め込むのではなく、「右脳(直感・感性)」と「左脳(論理・思考)」や前頭葉など様々な脳のネットワークを活発に行き来させるワークを通じて、カチカチだった心を、何でも吸収できる「柔らかいスポンジ」へと変えていきます。「評価や報酬(点数やご褒美)」が一切発生しない環境で、小学校レベルの国語・算数などの簡単な問題を使って、自己の思考の癖を知り新しい思考のネットワークづくりを促します。

そのため、正解を出すことが目的ではなく、「なぜそう考えたのか?」「別の見方はできないか?」と、脳の普段使っていない回路を刺激して、新しいネットワーク作るための独自のワークを行います。

【どんな効果があるのか】

- 「考える仕組み」そのものが変わるため、行動や人間関係が劇的に変化します。そのため人の意見を受け入れられるようになります。
- 頑なだった態度が和らぎ、アドバイスを素直に聴けるようになります。そのため同じミスを繰り返さなくなります。
- 感情的に動くのではなく、「一歩立ち止まって考える力(想像力)」が身につくため、トラブルを回避できるようになります。
- 自分の感情をコントロールできるようになります。そのため、強い口調や、すぐにキレてしまうといった行動が減り、人間関係がスムーズになります。
- 生きやすくなり、社会に定着できるようになります。そのため、仕事が長続きするようになり、自分の力で人生を切り開く自信(自律性)が芽生えます。

【どんな人を対象とするのか】

- 「元受刑者や少年院の出院者」の社会復帰支援からスタートしたプログラムですが、現在は「すべての人に効果がある教育」として対象が広がっています。
- 生きづらさを抱えている方(人間関係がうまくいかない、自己肯定感が極端に低い、過去のトラウマにとらわれている)
 - 就労や社会生活に困難を感じている方(仕事が続かない、何度言われても同じミスをしてしまう)
 - 引きこもりやニート、貧困から抜け出したい方
 - 企業の部下育成やマネジメントに悩むリーダー(人の意見を頑なに受け入れない部下へのアプローチとして有効)
 - 生きづらさを抱える人を支える伴走者・支援者・教育関係者

【その効果の「根拠(エビデンス)」とは】

精神論ではなく、「脳科学(脳の認知機能の変革)」と「圧倒的な実績」という2つの強い根拠

① 脳科学的な根拠

人間が「思い込み」や「不安」にとらわれている時、脳の決まった回路ばかりが働いています。このプログラムでは、評価のない安心安全な環境で課題に向き合うことで、脳の「直感(右脳的アプローチ)」と「考え抜く(左脳的アプローチ)」を何度も行き来させます。また、相手の気持ちや意図を読む「社会的脳(社会脳)」、感情をコントロールし柔軟に対応する「前頭葉」などと連携させることで、脳のネットワークを広げ新しいネットワークを作り出します。

脳には「神経可塑性(かそせい)」があり、適度な負荷をかけることで、脳の神経ネットワークが刺激され、新しい物事のとらえ方や、柔軟な思考ができる回路(特許取得の考える仕組み)が新しく形成されます。

② 実績による根拠:再犯率「0」の驚異的なデータ

7年間で12プログラム以上を継続受講した89名のうち、再犯に至った方は「0人」(2026年3月時点)。

受講生の中には、企業の管理職になった方や、個人事業主として自立した方も多数。

佐賀少年刑務所などの矯正施設をはじめ、全国の社会復帰支援の現場で導入され、その高い効果から2022年に特許を取得しています。

DMNとCENは同時に働くことができません。片方が上がれば、片方が下がります。

CENネットワーク

中央実行ネットワーク

・目の前のタスクに集中して、バリバリ脳を動かしている時の回路

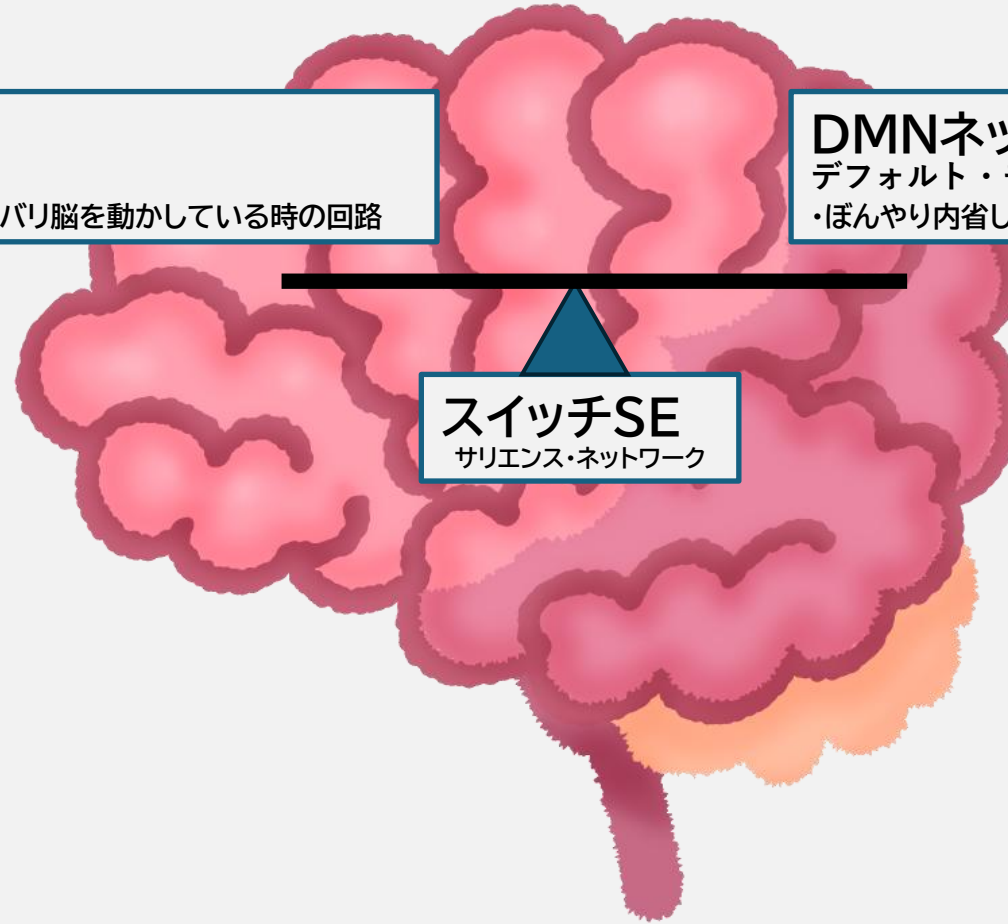
DMNネットワーク

デフォルト・モード・ネットワーク

・ぼんやり内省している時の回路

スイッチSE

サリエンス・ネットワーク



内側前頭前野 = 【自分担当】
自分はどうか
「他人は自分をどう思っているか」

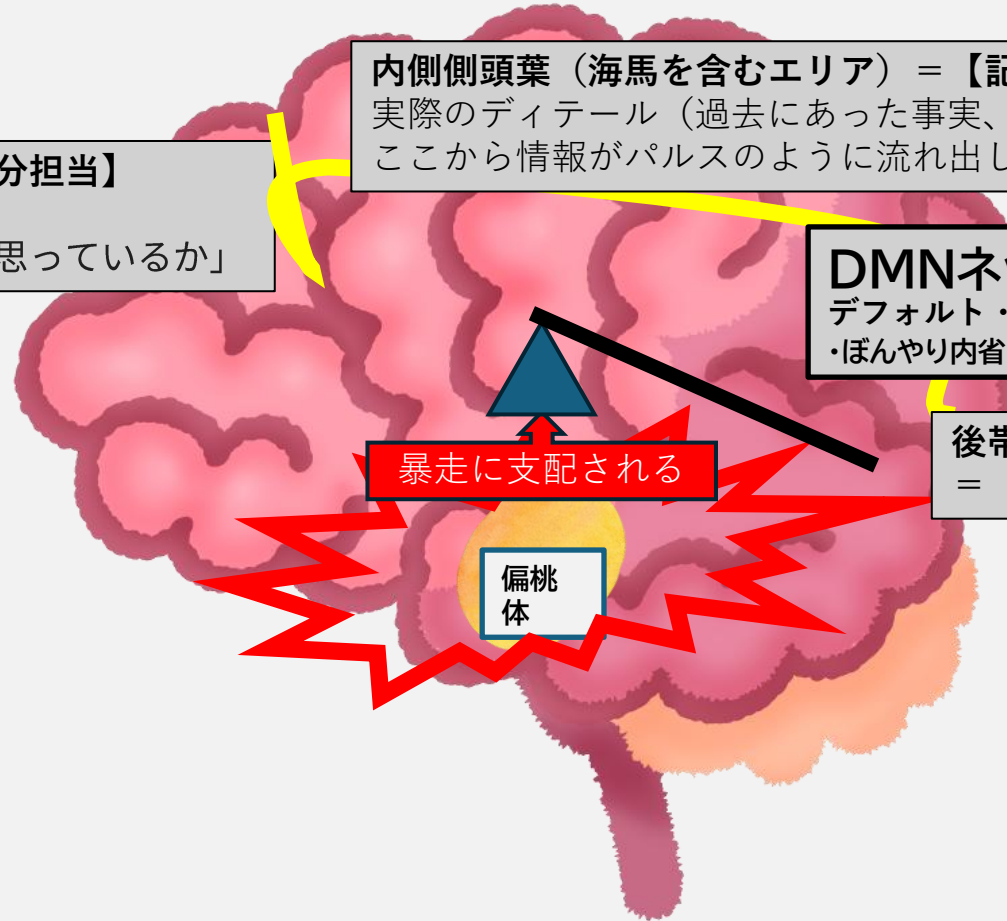
内側側頭葉（海馬を含むエリア） = 【記憶の保管庫】
実際のディテール（過去にあった事実、経験）を保管しており、
ここから情報がパルスのように流れ出します。

DMNネットワーク
デフォルト・モード・ネットワーク
・ぼんやり内省している時の回路

後帯状皮質／楔前部（プレクネウス）
= 【記憶の引き出し・ハブ】

暴走に支配される

扁桃
体



CENネットワーク

中央実行ネットワーク

・目の前のタスクに集中して、バリバリ脳を動かしている時の回路

背外側前頭前野 (dlPFC) = 【最高執行責任者 (COO)】

CENの文字通りのコントロールセンターです。「思考の整理」「計画の立案」「感情のコントロール」「意思決定」などを担います。「普通に考える（客観的に捉える）」ために最も重要な場所で、ここが働くことで「感情に流されずに事実を見る」ことができます。

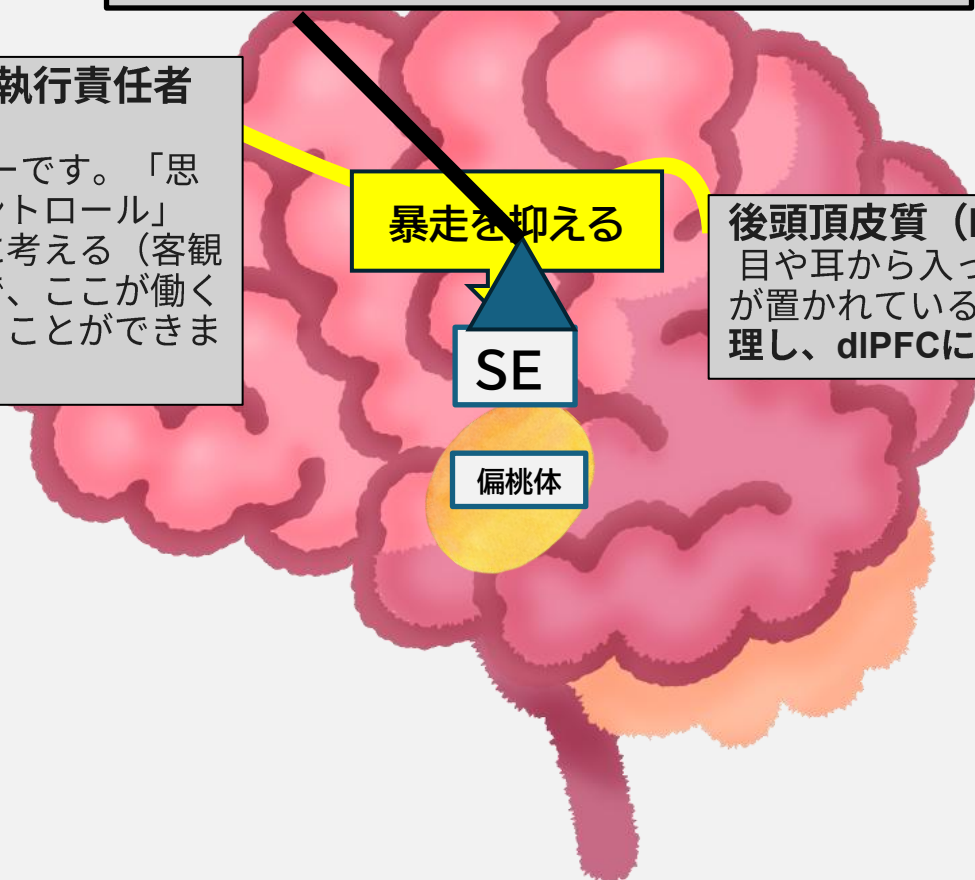
暴走を抑える

SE

偏桃体

後頭頂皮質 (PPC) = 【情報整理・ナビゲーター】

目や耳から入ってきた情報（視覚・聴覚など）や、今自分が置かれている状況の空間的なデータをリアルタイムで整理し、dlPFCに受け渡す場所です。





心のスポンジづくり練習帳

あなたは、この町で“働き者”として知られている。
その評判が、いま大きな試練を呼び寄せた。
真実を見抜き、正しい選択をすることができるだろうか？

その町には年に一度、大事な荷物を丘の上の館へ運ぶ「届け人」を決める習わしがあった。
とはいえ、選ばれるのは、ただ走るのが速い人でも、腕っぶしの強い人でもない。

町長「条件は、真実を見抜く目をもっていることだ。」

今年もその選抜が始まり、広場のご真ん中には、見た目がそっくりの2つの小包が並べられた。

- ・Aの小包
- ・Bの小包

どちらかが重い小包で、どちらかは軽い小包だ。



町長「小包を持ち上げて比べるのは禁止。ヒントは町人の証言のみだ。挑戦者はいるか？」

あなたは「働き者で評判が良い」という理由で、ついに最前列へ押し出されることになった。

町長「ただし…3人のうち1人だけウソをつくぞ。」

? 3人の町人の証言 (1人だけウソ)

おじさん「Aの小包のほうが重かったぞ。」
お姉さん「Bの小包のほうが重たいわよ。」
男の子「Aの小包のほうが軽かったよ。」



町長「本当に重い小包はAとBのどちらだ？ わかる者はいるか？」

答えを書いてみましょう。

【考え方】

3人の町人のうち、おじさんは「Aが重い」と言っている。
お姉さんは「Bが重い」、男の子は「Aが軽い (= Bが重い)」と言っている。
つまり、「Bが重い」と言っているのは、お姉さんと男の子の2人。

