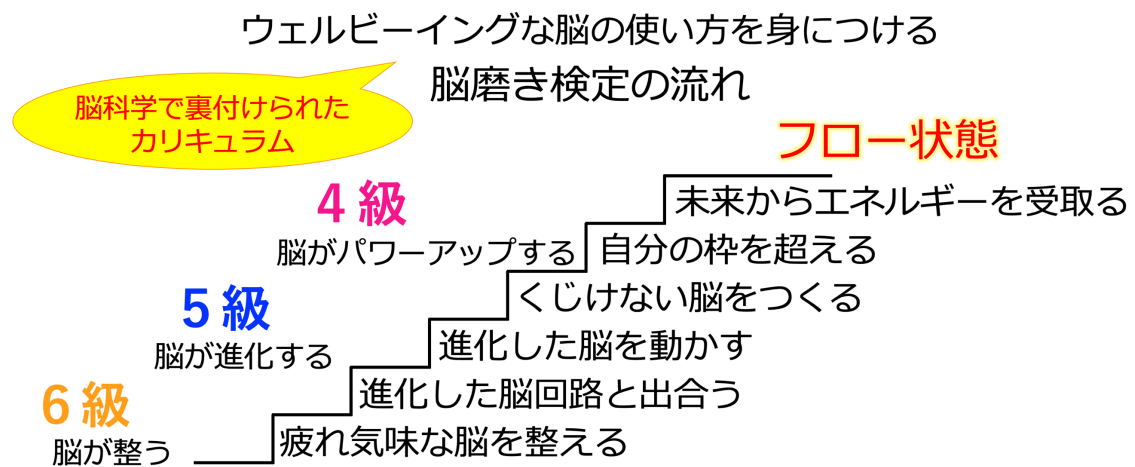


脳磨き検定 6・5・4 級のカリキュラム一覧



脳磨き検定 6 級：脳が整う

6 級（1） 疲れ気味の 脳を整える （1）	1	脳全体をバランスよく協調的に動かすために
	2	脳は無限の可能性を持っている
	3	呼吸が整うと、脳が整う
	4	脳はどのように進化するのか？ ～成長サイクルの秘密～
	5	【脳磨き劇場】康平の物語（4）
6 級（2） 疲れ気味の 脳を整える （2）	6	アクセルとブレーキを活用して脳を活性化する
	7	【脳磨き劇場】明日香の物語（1）
	8	落ち込まない反省をしよう
	9	非認知脳力が脳を整える
	10	記憶力アップに欠かせない非認知脳力
	11	【脳磨き劇場】康平の物語（2）
6 級（3） 疲れ気味の 脳を整える （3）	12	運動すると脳が整う
	13	【脳磨き劇場】明日香の物語（2）
	14	自然の中で脳を整えよう
	15	脳が整うと睡眠の質が上がる
	16	【脳磨き劇場】康平の物語（3）
	17	「脳磨き」の習慣が 素晴らしい人生を切り拓く！ （復習＆脳磨き Cafe）

脳磨き検定5級：脳が進化する

5級前半 進化した脳回路と 出会う	1	人類を進化させたフロー状態の奇跡
	2	フロー状態を妨げる「個分離思考」の 脳の使い方
	3	脳をフロー状態に導く「共同体思考」の3つの秘訣
	4	感謝の効用
	5	【脳磨き劇場】康平の物語（4）
	6	「共同体思考」という進化した脳回路を動かすポイント
	7	性善説と性悪説、いったい、脳はどちらなのか？
	8	脳が喜ぶマインドフルネス
	9	【脳磨き劇場】明日香の物語（3）
	10	5級前半の振り返り（復習&脳磨き Cafe）
5級後半 進化した脳回路を 動かす	11	脳を有効活用する「感情再吟味」
	12	イライラ脳を鎮めるために、感情からニーズを探る
	13	個分離思考を発動する行動パターンからの脱却
	14	【脳磨き劇場】康平の物語（5）
	15	脳には奇跡を起こす力がある～利他脳のパワー～
	16	脳にエネルギーを注ぐセルフ・コンパッション
	17	葛藤を統合して脳の進化を加速せよ！
	18	【脳磨き劇場】明日香の物語（4）
	19	「勇気付け」が成長サイクルを加速する
	20	5級後半および全体の振り返り（復習&脳磨き Cafe）

脳磨き検定4級：脳がパワーアップする

4級（1） くじけない脳をつくる	1	脳をパワーアップするために
	2	健全な自己肯定感をつくるには
	3	言葉が脳に影響を与える
	4	【脳磨き劇場】明日香の物語（5）
	5	困難をしなやかに乗り越える ～レジリエンス～
	6	レジリエンスを格段にアップする非認知脳力の横展開
	7	【脳磨き劇場】康平の物語（6）
	8	4級（1）の振り返り（復習&脳磨きCafe）
4級（2） 自分の枠を超える	9	フロー状態へのスイッチは脳の無意識領域にある
	10	人生を旅路と捉える ～バイオリズムマップ～
	11	【脳磨き劇場】明日香の物語（6）
	12	自分がここにいる意味を見出す脳内ネットワーク DMN
	13	自分の枠を越え、DMNを進化させる秘訣
	14	Awe（オウ）体験とは？フロー状態はAwe体験の一部
	15	Awe体験の感受性を高めるために
	16	【脳磨き劇場】康平の物語（7）
	17	4級（2）の振り返り（復習&脳磨きCafe）
4級（3） 未来からエネルギーを受け取る	18	脳はどのように未来を創るのか？
	19	脳には、過去も未来も変える力がある
	20	「人生の目的」が健康でパワフルな脳をつくる
	21	脳を活性化するイメージの力
	22	イメージ力を活用して未来を実現する
	23	【脳磨き劇場】康平の物語（8）
	24	科学的にわかってきた幸せで豊かになる人生
	25	みんながフロー状態に入った時に起こる奇跡 ～集合知性～
	26	4級（3）と全体の振り返り（復習&脳磨きCafe）