

マインドフルネス

心と脳の筋トレ

みいちゃんのお菓子工房
自分探しをサポートする会
杉之原 千里



みいちゃんのお菓子工房

- ★ 自閉症の娘を小学6年生で店主へ日本最年少ケーキ店2020年OPEN
- ★ 障害児を2年で自立まで導く







みいちゃんの心のメッセージは、ケーキに姿を変えお客さまに届く



もう1人のみいちゃん

コミュニケーションが取れず、身体を自分の
意思で動かす事ができない



不安

心

腦

“癒す”ではなく
“鍛える”

脳と心をトレーニング
するには
どうすればいいか

「心を整える」

と

「脳を整える」

は一体

習慣化することで
“脳が反応する”

“選択できる脳”
へ変わる。

“選択できる脳”

とは？

感情に支配されず
「今、自分はどうしたいか」
を冷静に選べる脳

“プロテウス効果”
とは？

仮想空間での
“見た目”や“役割”が
自分の行動や感情に
影響する心理効果

スーツを着ると姿勢や言葉が変わる。

ヒーローのアバターを使うと勇敢になる。

子どもがメタバーズで
「先生役」を演じると
現実でも自信がつく。

脳は
「仮想」と「現実」を
区別しない。

体験したことが
“**現実の自己イメージ**”
を書き換える。

プロテウス効果は
心の脳のリハビリ

脳を錯覚させる

仮想空間
メタバースの
世界へ

牧場で走り回る



スイーツのショータイム



みいちゃんが始めて接客ができた



接客の訓練を始める



自分の脳が
自分がまとう

‘姿’

に引っ張られる

現実から逃げるための
仮想空間でなく

自分を取り戻す
「もう1つの現実」
としての世界

メタバーズは

すべての人の可能性を
広げる場所

メタバース自社ワールド制作・イベント実績

自らの空間を複数持ちアバター達が活躍できる環境作りを2022年から展開



バーチャルイオンモール店
(REVVORLDS)



みいちゃんのお菓子工房カフェ
(cluster)



不思議の国のchildren村
(cluster)



みいちゃんのお菓子工房カフェ
(ブイマプラス)



みいちゃんのスイーツ写真展
(spatial)

2ヶ月に1度のペースで自社イベント開催



プラットフォームごとに
自社ワールド・自社店舗を出展し
2022年からメタバースイベントを
開催。回数を重ねるごとに
アバターによる可能性の枠を
広げてきた。

2025年2月 養護学校の生徒達へ接客の指導ができるようになる



みいちゃん



メタバースでできる自分を作り
脳の錯覚を起こし
現実世界への訓練を繰り返す事で
飛躍的な成長をした

仮想空間を利用した

心の脳の筋トレ