#### 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

/し\

別凶

# "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 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。

子どもがメタバースで 「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



### 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





# 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

### メタバースは

### 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製作・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



パーチャルイオンモール店 (REVWORLDS)



みいちゃんのお菓子工房カフェ (cluster)



不思議の国のchildren村 (cluster)



(ブイマブラス)



みいちゃんのお菓子工房カフェ 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

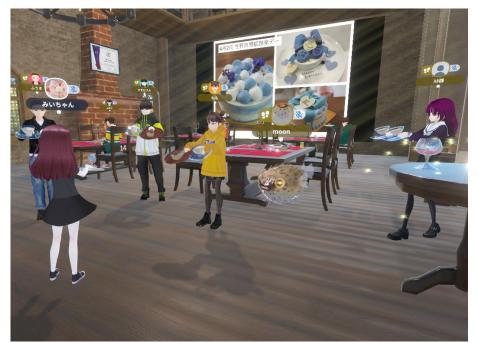






プラットフォームごとに 自社ワールド・自社店舗を出展し 2022年からメタバースイベントを 開催。回数を重ねるごとに アバターによる可能性の枠を 広げてきた。

#### 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

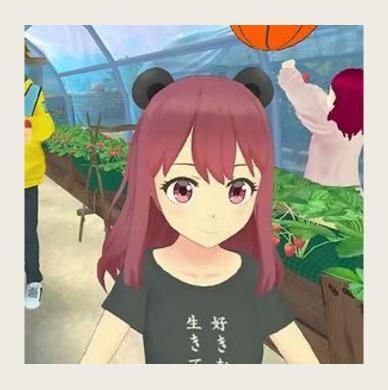








#### みいちゃん



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