

研修報告

研修名：『こどもの生きる力を育むマインドフルネス』 講師：今村正司 氏

日時：令和5年5月27日（土）10:00~12:00 総合（ZOOM）

第1回講座『理論と実践を学ぶ』

マインドフルネスとは…『今ここ』に集中すること

◎まずは、大人がマインドフルネスになることが基本

ポイント

今を大切に活動 → 意識が今、ここにあるか？

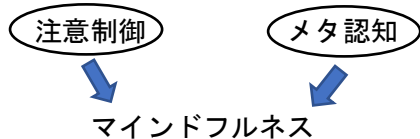
自由に集中 → 向きたい・向けないといけないものに集中できる

とらわれない → 理由をつけて逃げる・やりすぎる・執着心をいかに捨てられるか

冷静に観察する → 物事・自分の心・思考

意図的に注意を使いこなし、自分自身を観察する

普段は意識していない「認知機能」の特徴を理解する



（注意深く観察する優しい態度）

※学業や仕事の効率だけでなく日常生活も豊かになる。

子どもは、大人から多くのことを学ぶ為、関わる大人にこそ マインドフルネスが必要

マインドフルネスの観点から大人の生きづらさを理解する

↳ 子どもと関わる時には優しくできる人でも、自分自信に厳しく自分を追い詰めてしまうことがある。

マインドフルネスの第一歩 「今ここ」に意識を向ける

自分の思考や感情に気付く → 子どもと関わる時に、反応ではなく対応ができるようになる。

◎子どもと関わる時、思いやりのあるコミュニケーションの為に…

事実を観察 → 観察によって生じた気持ちの表現 → 感情に関わる自分のニーズの表現 → 要望を具体的に伝える

聞く （相手に注意を向けて、話をよく聞く。
心を開いて共感的になるよう心掛ける。評価的にならないよう気をつける。
話を遮ったりフィードバックしたくなったりする衝動を抑える。

話す （言葉を選んで、普段よりゆっくり話す。
正直に素直に弱みを隠さず話してみる。

◎次回 6月24日『子どもへのアプローチ』 7月22日『事例から学ぶマインドフルな自立』 受講予定