

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6月24日（土）10:00～12:00 総合（ZOOM）

第2回講座『こどもへのアプローチ』

こどもが安心して学び遊ぶ為に身につけたいこと

- ・感情（不安・緊張・落ち込み・怒り）との付き合い方
- ・衝動的な考えや行動の抑制
- ・自分を苦しめる思考（心配・被害的思考・反芻）からの解放
- ・やる時はやる行動力

こどもにアプローチするためのヒント

- ・トレーニングは補助的に用いる
- ・こどもの悩みからアプローチする
- ・『マインドフル=安心』の理解
- ・訓練は段階的に分割する
- ・繰り返し伝えて共有する
- ・見本を見せて理解を促す

日常の対話から生まれるアプローチ

こどもの悩みを適切に捉え、思考や感情との付き合い方が理解できるよう促す

『今ここ』に意識を向けるという状態について理解する

『自由に集中できる』という状態を理解して実践する

自分の理想やルールの『囚われ』の状況を理解して解放する

『冷静に観察する』という状況を理解して実践する

言葉やイメージの威力を体験してスルリとかわす

衝動的な行動を抑制・遅延させる経験の促進

注意の観点から支援する

子どもの悩みを適切に捉え、思考や感情との付き合い方を理解できるように促す

注意訓練：音を使ったマインドフルネス

中性的音刺激を用いた注意の柔軟性を高める技法

壁に●が描かれた紙を貼り、それを見つめながら実施

複数の日常生活音を用いて実施

- ・両耳分離聴課題・・・書き取りではなく集中力の課題
- ・数字抹消課題 など

【注意訓練を始めるときのポイント】

- ・雑念との関わり方について説明
- ・空間に注意を向けること
- ・視線を固定すること
- ・呼吸を浅くしないこと
- ・メンタルフィットネスであること

⇒リラクゼーション・ヒーリング音楽ではない。

※雑念との付き合い方がわかることを目的とする。