

## 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7月22日（土）10:00～12:00 総合（ZOOM）

### 第3回講座『こどもの自立につながる マインドフルネスのアプローチ』

**マインドフルネスの定義**・・・意図的に『今ここ』に集中すること

### マインドフルネスのポイント

・今を大切に活動すること・自由に集中できること・とらわれないこと・自分の心も含めて冷静に観察すること

### こどもの自立を促すマインドフルな親子関係

・子どもが自立する為には、子ども自身が挑戦心を持って進むことと共に、親が上手に子どもから離れることも大切になる。

### 思考態度と自立

#### 成長的思考態度

自分と他人に優しくなる

- ・挑戦を受容する
- ・教訓を得る
- ・挫けない
- ・批判から学ぶ
- ・道のりと考える

挑戦  
障害  
努力  
批判  
人の成功

#### 固定的思考態度

自分と他人に厳しくなる

- ・挑戦を避ける
- ・脅威を感じる
- ・すぐに諦める
- ・否定する
- ・無駄だと考える

### 子どもの自立を遅らせる行動

◎未学習と誤学習

◎過干渉

※自立に繋がるような適切な行動を学べるようにサポートすることが大事。

### 子どもと一緒にマインドフルネスに取り組む時

◎子どもが感じていることや疑問に思っていることを否定しないで、じっくりと耳を傾ける。

◎子どもの発言がマインドフルネスかどうかという視点で話を聞くのではなく、体験を共有する気持ちが大切

※大人は、「子どもにさせる」「教える」モードになりがちだが、マインドフルネスの「一点に集中する」という姿勢は、大人が子どもから学ぶところが多い。私達、大人がマインドフルネスについて考えて実践するだけでも子どもは大きく変わる。

※マインドフルネスの概念は、子どもを叱ったり指導するためのものではないことを常に意識することが大事で、子どもが自信をもって前に進めるよう、大人がマインドフルに関わっていくことを心がける。