

Mindful Community Project

- マインドフルネスを活用した地域支援活動 -

Mindful Community Project

Mindfulness-based Community Support

杏林大学・岡村ゼミナール

樋口 拓也 浅見 信二郎 尾崎 賢翔

小野沢 空 鹿嶋 花梨 中島 藍 村上 瑛菜

指導教員：岡村 裕

杏林大学 総合政策学部

キーワード：マインドフルネス，地域支援活動，メンタルヘルス，心のエクササイズ，瞑想

1. はじめに

マインドフルネスは、主として欧米を中心にその実践と研究が進められている「今ここへの気づき」を促すメンタルエクササイズの一つである。その効果に関する報告は数多く、ストレス軽減による心の健康保持だけでなく、身体的健康の保持、集中力・学習能力の向上、人間関係の良好化など、医療、教育、職場、スポーツなど、多様な場所での活用方法が提案されている。他方で、日本ではそれほど浸透してはおらず、マインドフルネスの意味するところ、その実践方法について多くの人々に知られているとは言い難い。今日の日本の状況、とりわけコロナ禍における活動制限が及ぼす人々へのメンタル面の諸問題への対処策が求められている状況下では、マインドフルネスの周知と活用が、この問題への対処策として様々な好結果をもたらすことが期待できる。特にコロナ禍においては、感染者への偏見など生じていることが報告されるなど、近隣での人間関係上の問題も深刻化しているとされるが、マインドフルネスの効果としては、そのような偏見や差別の軽減にも効果があることが報告されている。

そこで、今年度マインドフルネスを活用した地域支援活動としての「Mindful Community

Project」を始動した。このプロジェクトの目的は、マインドフルネスの周知と理解を通じて、より多くの方が心静かに、お互いを思いやって暮らすことができる地域づくりを支援することである。ここでは、このプロジェクトの概要と実施経過について報告する。

2. マインドフルネスの定義

マインドフルネスについては様々な定義が存在する。代表的なものは、Mindfulness-based stress reduction (MBSR) program の考案者 Jon Kabat-Zinn による「瞬間瞬間の体験に対して、今の瞬間に判断せず、意図的に注意を払うことで実現される気づき」である。本プロジェクトにおいては、シンプルに「今ここに気づく心のエクササイズまたはテクニック」とした。

3. Mindful Community Project(MCP)

(目的)

本プロジェクトでは、同じ地域に暮らす多くの人々が、お互いを思いやり、よりよい生活を送ることができるようにマインドフルネスを正しく理解し、活用できるための様々な企画を発案・実施することを目的とした。

(方法)

地域の人々にマインドフルネスに関する正しい知識と実践方法を様々な手段で周知することとした。マインドフルネスは、日常生活において普通に行われている様々な活動を行いつつ、その中で普段意識しないことを意識する「気づき」のエクササイズである。したがって、その実施方法は多様であるが、活動時にマインドフルネスの説明をしつつ、その理論や方法の理解を深めながら行うことが重要となる。前半はコロナ対策としてオンライン講座を中心に行い、状況に応じて対面での開催を進めることとした。

(周知方法、開催形式)

- ①ワークショップの開催(オンライン・対面)
- ②出張講義(実践指導)

(活動展開の例)

-以下の中からいくつか選択していずれかの形式で開催することとした。

- ①基本プログラム(講義形式での説明と演習)
 - ・マインドフルネス瞑想の方法
 - ・ジャーナリング、ラベリング、ストレッチ瞑想、食事瞑想、歩行瞑想などの方法
- ②応用プログラム(参加型の活動)
 - ・登山、陶芸、釣りなどを通じた自然環境への気づきの実践
 - ・防災への気づきのエクササイズ-ハザードマップづくり
 - ・懐かし遊び、紙芝居、音楽、写真を通じた気づきのエクササイズ
 - ・ゴミ拾い、公園緑地化活動を通じた気づき、スタンプラリー
 - ・Mindful English learning(子どもを対象とした英語学習支援)
 - ・Mindful ping-pong (table tennis) など

4. MCP の実施内容・結果

①オンラインワークショップ

7月～9月の期間に全3回午後9時より開催した(設定時間45分)。全3回の事前の延べ登録人数は約120人で、当日の参加延べ人数は約100人だった。

た。その中で紹介した実践方法は、座って瞑想する「呼吸瞑想」、歩きながら行う「歩行瞑想」といった「瞑想」だけでなく、他にも食事に意識を向ける「Mindful Eating」や卓球など運動しながら意識を向ける「Mindful Activity」などであった。実際に実践してもらう形式で紹介したプログラムは「音楽を通じたマインドフルネス」、「折り紙を使ったマインドフルネス」、「謎解きを通じたマインドフルネス」であった。

②対面型ワークショップ

8月に高校生を対象とした英語学習サマーキャンプ「英語で学ぶSDGs」において高校生8人を対象に英語によるマインドフルネスワークショップを実施した。

(参加者からのフィードバック)

- ・言葉自体を元々知っていた人が多かった。
- ・興味・関心を持っている世代が中高年だけできなかった(若い世代の関心が予想よりも多かった)。
- ・マインドフルネスに関する理解が深まったと回答した人が最も多かった。

(年内の予定)

11月 - 自作のマインドフルネスの解説動画を用いた、文化祭あるいは大学の講義内での説明

12月 - 高校へのお出張講座を予定

5. 考察及び今後の課題

まずコロナ禍における活動制限もあり、対面型のワークショップを開催することは難しかったものの、参加者からのワークショップに関する評価は、概ね肯定的なものであった。ただし、オンライン形式については開催時期(1、2回目)がオリンピックの開会式日であったり、時間帯がやや遅かったこともあったりするなど、開催のタイミングについてやや問題があった。また開催の頻度も当初計画は月に一度程度としたが、結果的には、3か月に一度程のペースとなった。参加者からは定期的な開催を望む意見もあったことと、マインドフルネス実践において最も重要なことは継続であることから、今後はより持続可能な定期開催の方法を模索することの必要性が示唆された。