

研修会 講師紹介

研修1A：基礎「マインドフルネスの最初の一步」

前半担当



早稲田大学 文学学術院 教授

越川 房子 (こしかわ ふさこ)

マインドフルネス諸技法は、仏教の修行法を源とする技法ですが、うつ病の再発予防を始め、さまざまな心の不調や日常のストレスの緩和に有効であることが科学的に実証されています。本講ではマインドフルネスの特徴や、マインドフルネスが心の不調を改善できる理由について、ゲームや実験を通して学びます。またMBCT（マインドフルネス認知療法）から3ステップ呼吸法を取り上げ、一緒に実践することを通して、マインドフルネスを習得するためのコツなどを紹介致します。

自己紹介

- 早稲田大学専任講師、助教授を経て、2012年より早稲田大学文学部・早稲田大学大学院文学研究科教授。
- 専門は臨床心理学、特にマインドフルネス認知療法。
- 大学院生の頃より、Transcendental Meditation (TM瞑想)、ヨガ、座禅、気功等、東洋的な瞑想や行法に親しみ、現在も継続して実践している。
- 主な著書・訳書・共編著：『心が軽くなるエクササイズ』（東京書籍）、『マインドフルネス認知療法』北大路書房、『うつのためのマインドフルネス実践』（星和書店）、『マインドフルネスー基礎と実践ー』（日本評論社）、Horizons in Buddhist psychology: Practice, research & theory (Taos Institute)など。

研修1A：基礎「マインドフルネスの最初の一步」

後半担当



早稲田大学 人間科学学術院 教授

熊野 宏昭 (くまの ひろあき)

マインドフルネスとは、ブッダが推奨した体験と関わる際の意識の持ち方であるが、様々な武道・芸道を含む日本文化の底流を成している。本講座では、まず、マインドフルネスとは何かについて、瞑想法の短い実践を通して体験的な理解の糸口を作り、仏教にルーツを探ることでその本質を感じられるようにする。

次に、マインドフルネスを援用した個人心理療法であるアクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT) におけるプロセスとしての自己と文脈としての自己という概念を用いて、マインドフルネスを実現するための注意の使い方の理解を図る。そして最後に、脳科学研究のデータも引きながら、マインドフルネスによる情動調節の特徴と、創造性との関連にも触れたいと思う。

自己紹介

- 東京大学心療内科准教授を経て、2009年より早稲田大学人間科学学術院教授。
- 16歳の時にヨガを始め、それから自律訓練法、マインドフルネス瞑想などを続けてきた。
- マインドフルネスやアクセプタンスを活用する認知・行動療法によって、短期間で大きな効果を上げることを目指した研究を行っている。
- 臨床面では、綾瀬駅前診療所、新座すずのきクリニックなどにおいて、不安障害、うつ病、心身症などを対象に、心理師とともに、認知・行動療法、マインドフルネス、アクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT)、メタ認知療法 (MCT) などを用いた診療を行っている。
- 主な著書：『実践！マインドフルネス』（サンガ）、『新世代の認知行動療法』（日本評論社）、『マインドフルネスそしてACTへ』（星和書店）ほか。

研修1B：応用「MBI-TAC を使ってMBCT の指導力を向上させる」

名古屋経済大学 人間生活科学研究科 教授
家接 哲次 (いえつぐ てつじ)



日本でのマインドフルネス認知療法 (Mindfulness Based Cognitive Therapy: MBCT) のインストラクター養成研修は、2016 年のマーク・ウィリアムズの研修から始まった。その後、毎年のようにオックスフォードマインドフルネスセンターの講師が研修会 (モジュール) を行っており、我が国でもMBCT を指導できるインストラクターが育ちつつある。

本研修会では、インストラクターの指導力を評価する基準 (Mindfulness-based Interventions Teaching Assessment Criteria: MBI-TAC) を解説し、その後ビデオ (指導事例) を見ながら評価基準についてディスカッションをする予定である。受講者は、MBI-TAC で重視されているポイントを理解することで、指導力の向上が期待される。

自己紹介

- 名古屋経済大学人間生活科学研究科教授、名古屋経済大学マインドフルネスセンター 所長、Oxford Mindfulness Centre 認定MBCT インストラクター、The Mindfulness Network 登録スーパーバイザー (<https://www.mindfulness-supervision.org.uk/choosing-a-supervisor/>)
- 主な論文・訳書：「Gradually Getting Better: Trajectories of Change in Rumination and Anxious Worry in Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Prevention of Relapse to Recurrent Depression」 (『Mindfulness』)、『30 のキーポイントで学ぶマインドフルネス認知療法入門』 (創元社)

受講資格

- 守秘義務を有した専門家 (および大学院生) で、**モジュール1 (2016年のマーク・ウィリアムズによるMBCT 3days ワークショップも含む) を修了された方**

持ち物

- 筆記用具
- 日本語版MBI-TAC summary (名古屋経済大学マインドフルネスセンターのウェブサイト「リソース」のページにて配布中)
<https://www.nagoya-ku.ac.jp/mindfulness/resources/>



研修1C：応用「マインドフルネス教育の実践を考える」

講師（ファシリテーター）



桃山学院教育大学 教育学部 講師
村上 祐介（むらかみ ゆうすけ）



マインドフルネス（MF）を教育目的（各種学校での教育活動や社員研修等）で実践することに関心がある方を対象に，MF 教育の実施・効果測定に関するアイデアを共有し，人的ネットワークを構築することを目的とした研修です。

MF の教育実践について，ホリスティック／インテグラル教育（holistic/integral education）では早期よりその有用性が指摘されてきましたが，近年の科学的研究の興隆を受け，児童・青年や教師への介入，企業での人材育成など広がりを見せています。本研修では，まず，これらの学術研究の知見を整理し，その効果や留意点を概観します。次いで，小学校でのMF 教育の実践報告や，身心変容技法と教育の接点に関する論考を提示頂きます。これらを踏まえ，参加者間でのフリーディスカッションを十分に行い，MF 教育への理解を深めます。

自己紹介

- ・ 鳴門教育大学予防教育科学センター研究員，プール学院大学教育学部講師を経て，2018年より桃山学院教育大学教育学部講師。
- ・ 専門は教育心理学，身体心理学。統合的な変容を志向する教育に関心があり，その一環として，MF 等の観想的実践（contemplative practice）を一人称的・三人称的に探究しています。
- ・ 主な著書・論文：『スピリチュアリティ教育への科学的アプローチ』（ratik），「学校と学級への集団適応を高める教育相談の在り方—コンサルテーションと開発的・予防的アプローチに着目して—」（人間健康学研究）ほか。

受講資格

- ・ マインドフルネス（MF）教育の実践に関心をもち（MF経験の有無は問いません），学びや教育（企業の人材/財 開発を含む）の改善に情熱を有し，同じ志の教育者・指導者・支援者のネットワークを作りたいと考えている方を歓迎します。

持ち物

- ・ 当日，必要な持ち物は特にありませんが，既にMF教育を実践されている方で，その様子がわかる教材や写真，指導案・資料等をご持参頂く分には問題ありません。フリーディスカッションの際にご利用ください。

研修1C：応用「マインドフルネス教育の実践を考える」

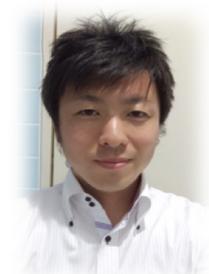


実践報告1

箕面市立南小学校 教諭／マインドフルネスリテラシー協会
渡辺 信一（わたなべ しんいち）



生活科スキル学習の一環として、マインドフルネスに関する基礎的な知識とスキル（マインドフルネスリテラシー）の習得を目標に、小学校2年生を対象としたプログラムを展開しています。プログラムは、考えることと感じることの違いから始まり、マインドフルゲームを組み込みながら、呼吸瞑想やボディスキャンなど、何かに意識を集中することによって得られる気づきの共有が中心となっています。今回は、プログラム導入の経緯や実践方法を概説するほか、効果測定の指標として使用している6因子マインドフルネス尺度（児童用に選択・修正して使用）や、児童の感想・自由記述をもとに、一連の実践の成果をお伝えします。



実践報告2

堺市立日置荘小学校 教諭
山藤 久（やまふじ ひさし）



小学校6年生を対象に、昨年度より、朝の会と1時間目の間に、「姿勢を正して、自分の呼吸や身体の感覚に注意を向ける」マインドフルネス呼吸法を取り入れています。この他、「毛筆の時間に、書く前にお手本を3分じっと見つめる」、「レーズンエクササイズ代わりに給食のパンを口に含む」など、日常の学習活動の中に取り入れる機会を継続的に模索しています。講習当日は、学校現場でのマインドフルネスの実践にあたって、動機づけを高める工夫（活動の意義やめあての説明、集中力が続かない児童への声かけ、道具の使用等）や、児童の反応・様子をお伝えしたいと思います。



コメンテーター

関西大学 人間健康学部 准教授
小室 弘毅（こむろ ひろき）



専門は、教育人間学、教育方法学、身体論。身心未分の「からだ」を人間の学びと成長の要と捉え、ホリスティックな視点で「腑に落ちる」学びのあり方を探究しています。著書に『ワークで学ぶ教育の方法と技術』（編著）ナカニシヤ出版ほか。「ピュア」/「臨床」（大谷）、「無心」/「有心」（藤田）というマインドフルネスの大きな見取り図に対して、教育(学)はそれをどう引き受けるのか。そもそも教育とはどのような営みなのかという問いとともに、身心変容技法としてのマインドフルネスの光と闇について考えます。