

# Mindful Community Project

## -「マインドフルネスサロン」による地域支援Ⅱ-

総合政策学部 岡村 裕(岡村ゼミナール)

**【目的】** 2023年(令和5年)度に引き続き、同じ地域に暮らす人々が、心静かにお互いを思いやり、よりよい生活を送ることができるように支援する「Mindful Community Project」を企画し、「マインドフルネス」のオンライン・対面型ワークショップ等を通じて、その学習・体験・周知活動を行うことを目的とした。今年度においても、「マインドフルネスサロン」を定期的を開催することで、地域の人々がマインドフルネスをさらに継続して実践できるように支援することを目的とした。

**【方法】** 形式は対面でのプレゼンと実践を原則とし、必要に応じてオンラインあるいは動画配信を行うこととした。今年度も、地域の人々にとってマインドフルネスがさらに身近なものになるように「マインドフルネスサロン」を毎月開催することとした。なお、本プロジェクトの企画・立案・実行においては、その活動員として本学学生の参加を募り、地域貢献とともに学生の社会的スキル向上に資する活動となるように配慮した。

### 2024年度 活動実績

活動分野	日付	内 容	参加人数	形 式
1. 学内講座 (マインドフルネスとは)	7/5	総合政策学部「ライフプランニング」	241名	対面(F309)
	7/25	高校生対象「先生図鑑」	5名	対面(交流プラザ)
	12/14	保健学部「職業適性論」	408名	動画配信
2. マインドフルネスサロン	5/23	ケアハウス弘陽園訪問サロン	11名	対面(弘陽園)
	6/6	ケアハウス弘陽園訪問サロン	12名	対面(弘陽園)
	6/20	おむすびハウス三鷹「心のIカサバ」	15名	対面(交流プラザ)
	7/4	ケアハウス弘陽園訪問サロン	11名	対面(弘陽園)
	7/18	おむすびハウス三鷹「心のIカサバ」	15名	対面(交流プラザ)
	10/3	ケアハウス弘陽園訪問サロン	10名	対面(弘陽園)
	11/7	ケアハウス弘陽園訪問サロン	10名	対面(弘陽園)
	11/20	おむすびハウス三鷹「心のIカサバ」	15名	対面(交流プラザ)
	12/5	ケアハウス弘陽園訪問サロン	12名	対面(弘陽園)
3. 研究発表/報告	12/19	おむすびハウス三鷹「心のIカサバ」	22名	対面(交流プラザ)
	12/21	学生によるミタカ・ミライ研究アワード	50名	対面(訪問)
	2/28	大学間合同研究報告会(関西大学)	15名	オンライン(Zoom)



マインドフルネスサロン



ケアハウス弘陽園訪問サロン



学生によるミタカ・ミライ研究アワード

**【結果】** 「マインドフルネスサロン」はすべて対面形式で、延べ150名ほどの参加者を対象として実施することができた。今年度は、「訪問型サロン」として近隣のケアハウスでも実施した。サロンでは、毎回少なくとも一つは新しいプログラムを提示し、参加者の満足度が高まるように工夫した。サロン以外では、今年度は「三鷹市地域ケアネットワークにおけるマインドフルネスの活用」のアイデアについて検討し、「他大学(関西大学)との合同研究報告会」、「学生によるミタカ・ミライ研究アワード2024」において報告した。MCI(軽度認知機能障害)の予防のためにマインドフルネスを導入することの意義・メリット、導入する際の具体的なアイデアについて関係者にプレゼンし、意見交換することができた。そのアイデアを「学生によるミタカ・ミライ研究アワード2024」でゼミナール学生が報告し、「優秀賞」の評価を得て市長報告会でプレゼンを行った。

**【考察】** 「マインドフルネスサロン」への参加者の多くは高齢者であることから、今年度は「ストレス軽減」のためというよりは「認知症予防」のためにという説明をしつつ進めた。実施するプログラムは変わらないが、活動状況から目的の設定方法が参加者の動機づけに影響することがうかがえた。今年度は新たに訪問サロンとしてケアハウスの入居者を対象とした試みを開始したが、同じ高齢者であってもやはり在宅生活者と施設生活者では、プログラム内容を若干変更する必要があるとわかった。やや手探り状態で進めることとなったが、参加学生は適切にコミュニケーションをとることができていた。入居者の評価は良好で、プログラム内容も大切であるが、同時にそれらをどのように活用して「今ここ」に注意を向けられるように工夫できるかが重要であると思われた。