

Mindful Community Project

・「マインドフルネスサロン」による地域支援

総合政策学部 岡村 裕(岡村ゼミナール)

【目的】 2022年(令和4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。今年度においては、新たに「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。今年度は、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**対面での「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。

2023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)	7/7	総合政策学部「ライフプランニング」	243名	対面(F309)
	8/18	高校生対象「先生図鑑」	5名	対面(交流プラザ)
	12/15	保健学部「職業適性論」	311名	動画配信
2. マインドフルネスサロン	5/18	おむすびハウス三鷹「心のエクササイズ」	19名	対面(交流プラザ)
	6/22	マインドフルアクティビティ	20名	対面(交流プラザ)
	7/20	おむすびハウス三鷹「心のエクササイズ」	21名	対面(交流プラザ)
	10/19	おむすびハウス三鷹「心のエクササイズ」	22名	対面(交流プラザ)
	11/9	マインドフルアクティビティ	20名	対面(交流プラザ)
	12/14	おむすびハウス三鷹「心のエクササイズ」	22名	対面(交流プラザ)
	1/12	マインドフルアクティビティ	23名	対面(交流プラザ)
3. 研究発表/報告	10/28	総合政策学部「ゼミ連企画報告会」	30名	対面(E105)
	9/7	大学間研究報告会①(関西大学)	21名	対面(関西大学)
	11/30	大学間研究報告会②(関西大学)	24名	オンライン(Zoom)
	12/23	学生によるミタカ・ミライ研究アワード	50名	対面(訪問)
4. 出張プレゼン	11/24	三鷹市立第四小学校	4名	対面
	2/15	おむすびハウス「マインドフル イジング」	25名	対面(訪問)
5. その他の活動		マインドフルネスガイドリーフレットの配布	100部	



マインドフルネスサロン



おむすびハウス三鷹「心のエクササイズ」



大学間共同研究報告会
(関西大学)

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200名近くの参加者を対象として実施することができた。参加者の多くはリピーターで、年間を通してサロンへの参加を継続できていた。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「**教育現場におけるマインドフルネス実践**」のアイデアについて検討し、「総合政策学部のプレゼン大会」、「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2023」において報告した。教育現場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。

【考察】 「マインドフルネスサロン」への参加者の多くはリピーターで、ある程度の満足度を維持できていたと思われるが、参加者の中には一回の参加で終了する者もいた。年度が変わることで担当学生も変わり、それに伴いプレゼンやプログラム進行方法においても若干の変化が見られた。参加学生がサロンの事前準備(企画も含む)を十分にできていなかったと思われる時には、参加者の満足度も低い傾向にあった。また、サロン担当学生は毎回グループ単位でその企画や運営を担う形となっていたが、担当者間のコミュニケーションが十分でなかった時には、サロンの進行もスムーズにできていなかった。サロンにおいては、担当学生に対する十分な事前準備へのサポートが重要であることが再認識された。