マインドフルネスとは?

マインドフルネスとは、好奇心と受けいれる気持ちをもって、体験している今の瞬間に注意を向けることを学ぶことです。既に起ったことや起こるかもしれないと心配するのではなく、今の瞬間に起っていることに、その良し悪しに関わらず、上手に対応するやり方を学ぶことができます。

脳の画像検査でマインドフルネスの練習が再現性をもって、大きく脳の構造や働きを変え、思考・感情の質や、人を思いやる気持ちを向上させることが示されています。

マインドフルネスの意義は？

成人で、マインドフルネスのトレーニングが健康や健康感を改善することが示されています。年令に関わらず、マインドフルネスのコースを終えることで、学習の効果が高まり、思考が明瞭になり、生産性が改善し、より穏やかになること、また不安や抑うつが改善することが報告されています。マインドフルネスは英国国立臨床研究所により推奨され、医師はストレスの低減やうつ病の再発防止のために 8 週間のコースを紹介しています。企業においては社員の健康と仕事に対する満足度、またスポーツでは成績の向上、更に学校では健康感と学習効果の向上をめざし、ますます使われてきています。

どうやって学ぶのですか？

マインドフルネスは、どんな場合でも、話を聞いてではなく、体験的に学びます。集中して、実際に起こっていることに注意を向けることを少しずつ学びます。その対象は、自分の呼吸であったり、身体の感覚であったり、思い・考え、感情であったり、あるいは、日常の活動、例えば、歩くこと、食べることであったりします。

それは難しいですか？

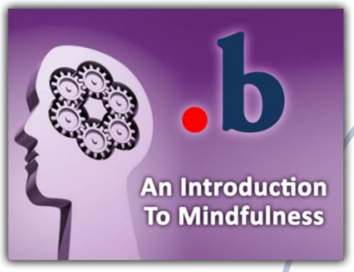
始めのうちは、心が絶えず行ったり来たりします。しかし、練習するにつれ、注意を繋ぎ止めること、そしてもっと上手に向けることができるようになります。この練習は、日常のすべての局面で、それまでのワンパターンの習慣や、決めつること、衝動に駆られることから離れ、穏やかで、役立ち、優しいそして合理的な思考ができるよう導いてくれます。しかしこれには練習が必要です。

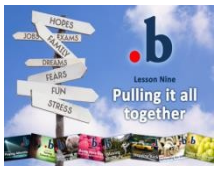
マインドフルネスとは

- 起っていることに注意をむけること
- 生きて行く上でのスキル
- 人によっては、“ある”ということそのもの
- 科学的根拠に基づく

.b（ドットビー）とは？

.b は、楽しい、参加型の、役立つ、若者のための 10 回のマインドフルネスコースで、大人のマインドフルネスストレス低減法やマインドフルネス認知療法を改良したものです。ケンブリッジ大学やオックスフォードブルックス大学で有用であることが評価されています。





.b はどこが違うのですか？

.b は現場の先生によって、対応が難しい生徒を含め、全員が参加できるように作られています。息を呑むようなスライドとビデオを使い、標準的なマインドフルネスのコースの質と本来の意義を失うことなく、生活にマインドフルネスを生かすための実践を教えます。

.b の目的は？

.b は生徒に人生のスキルを与えることをめざしています：それを使うことで、

- 幸せで、穏やかで、満足していると感じられるように
- 周りの人とうまくやってゆけるように
- 集中して、学習効率が高まるように
- ストレスや不安に対処できるように
- 音楽やスポーツのパーフォーマンスの向上に

誰が.b を教えられるのですか？

.b は自分自身がマインドフルネスを定期的に実践している先生により教えられます。8 週間の MBCT／MBSR あるいは.b Foundations コースなどを終え、少なくとも毎日 20 分の練習を 6 か月間続け、その後、Teach .b コースを終了すれば、若者に役立つ.b コースを教えるスキルと自信と材料を身に着けることが出来ます。

バカバカしいことをやめるきっかけになった。これはいい…

考えをまとめるのを助けてくれる。集中できるようになった。しなきゃいけないことができるようになって、毎日の問題も解決できるようになってきた。

.b ではないもの

つまらない・ただの流行 ・ヨーガ・ 宗教・治 療

For further information email **enquiries@mindfulnessinschools.org**
or visit **www.mindfulnessinschools.org**