

関東国際高等学校の生徒向けに模擬講義を実施

関東国際高等学校では、年2回ブリッジ授業として本学教員による模擬講義を実施しています。今回は、12月14日（火）に総合政策学部 岡村 裕 教授とゼミナール生4名によるテーマ「マインドフルネスとは？」についての講義を行いました。

参加者は、高校2年生の39名。

12月は期末試験があったにもかかわらず、多数の参加があり、生徒の関心の高さをうかがえました。

講義の冒頭では、「マインドフルネス (mindfulness)」とは何かに触れ、仏教の経典で使われている古代インドの言語の「サティ (sati)」という言葉の英語訳としてあてられたもので、「心をとどめておくこと」あるいは「気づき」等と訳されており、グローバルで実践されている心のエクササイズであることを説明しました。

Google社の社員プログラムや、有名スポーツ選手（MLB 大谷 翔平選手など）がストレス対策やメンタル維持を目的にこの考え方が取り入れられており、いま注目を集めている研究分野になっています。

中盤では、ゼミナール生による実演と、生徒にも実際にエクササイズを体験してもらいました。一例として、着席のまま姿勢を正し、「自分の状態を気づくこと」「意識すること」ポイントに呼吸を意識して瞑想する。または、腕のストレッチを行いながら、体の部位に意識を傾ける。さらには、菓子（チョコレート）を使って、その味覚を味わいながら意識した瞑想を行う等、様々なエクササイズがあることを紹介しました。

生徒たちは、最初は戸惑いながらも、楽しんでメニューをこなしていきました。

講義後半は、講義のまとめとして、重要キーワードの紹介、マインドフルネスを学ぶことの意義を、動画を織り交ぜながら学んでいきました。

人類は狩猟採集時代から、一万年を経た今でも脳はさほど進化しておらず、一方で、私たちを取り巻く生活環境は、大きく様変わりしています。複雑な社会システムや情報が溢れる社会、人間関係など、多大なストレスを抱えながら生活をしており、人類が生き延びるために未来に関する心配や過去の出来事を後悔することは、古代も現代もそう変わらないものであり、結果としてストレスを蓄積していくことになります。

マインドフルネスは、上手な心の持ち方、ストレスへの対処法や考え方を、短時間のトレーニングを行うことで、心身耗弱やネガティブ思考を回避することができるものであり、皆さんがより良い高校生活、これからの人生を送る手助けができる素晴らしい研究分野であることを述べました。

生徒たちからは、マインドフルネスについて詳しく知ることができて良かったとの意見があり、普段知ることのできないことを知ることができ、満足できる講座であったとのコメントをいただきました。

関東国際高等学校の教員から生徒にとって、実際に大学講義を受けることは貴重な経験であり、出張講義に協力してくれる本学教員に感謝を述べられました。

12月20日

〈高大接続推進室〉

