

Mindful Community Project

総合政策学部 岡村ゼミナール

【目的】 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「マインドフルネス」を正しく理解し、活用できるための様々な企画を立案・実施する。

【方法】 前半はコロナ対策としてオンライン講座を中心に行い、状況に応じて対面での開催を進めた。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。

〈 活動実績 〉

1. 地域住民対象オンラインワークショップ

「音楽を使ったマインドフルネス」 7/23 (21:00~21:45)

「折り紙を使ったマインドフルネス」 7/24(21:00~21:45)

「謎解きを通じたマインドフルネス」 9/24(21:00~21:45)

2. 学内講座「マインドフルネスとは」

医学部「人文生命科学特論」 4/7 (対面)

総合政策学部「ゼミ連企画報告会」 10/18-22(動画配信)

総合政策学部「オープンゼミ」 11/4(対面)

総合政策学部・外国語学部「健康社会学」 11/9 (動画配信)

保健学部「職業適性論」 12/3 (動画配信)

総合政策学部「プレゼミナール」 1/12 (対面)

3. 対面型ワークショップ

英語キャンプ(AP:高校生対象)

「Mindfulness Activities」 8/17,18

関東国際高校(出張講座)「マインドフルネスとは」 12/14

おむすびハウス

「お部屋でサロン：マインドフルネスとは」 3/8

4. 研究発表

コンソーシアム八王子

「Mindful Community Project」 12/4 (対面)

コンソーシアム三鷹

「Mindful Walking in Mitaka -歩いてミタカ-」 12/18 (対面)

5. その他の活動

「マインドフルネス実践ハンドブック」の作成と配布 (3月)



【考察】 コロナ禍という状況にありながらも、オンライン、オンデマンド、対面形式を併用することで、年間を通じてある程度の回数のワークショップを開催することはできた。活動を通じて、その説明方法に関するさらなる工夫の必要性が明らかになった。引き続き、より効果的な周知方法のあり方について考えていきたい。