

Mindful Community Project

-マインドフルな空間・場所づくり支援-

総合政策学部 岡村 裕(岡村ゼミナール)

【目的】 2021年(令和3年)度「Mindful Community Project」に引き続き、同じ地域に暮らす多くの人々が、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方法として「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開催し、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、昨年度と同様のワークショップを開催することに加えて、様々な場所(特に一般企業に焦点をあてて)でもマインドフルネスを実践してもらうための働きかけや支援活動を行うことを目的とした。

【方法】 地域の人々にマインドフルネスに関する正しい知識と実践方法を様々な手段で周知することとした。今年度は、特に企業での活用支援に焦点をあてて、職場でのメンタルヘルスに貢献するためのプログラムの開発および活用支援を行うこととした。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。

2022年度 活動実績

活動分野	日付	内容	対象人数	形式
1. 地域住民対象 ワークショップ	7/21	マインドフルネスワークショップ①	20名	対面(交流プラザ)
	1/12	マインドフルネスワークショップ②	21名	対面(交流プラザ)
2. 学内講座 「マインドフルネスとは」	4/13	医学部「人文生命科学特論」	80名	オンライン
	6/29	総合政策学部「ライブプランニング」	252名	対面/動画配信
	10/29	総合政策学部「ゼミ連企画報告会」	30名	対面
	11/2	調布北高校 生徒対象「先生図鑑」	15名	対面(交流プラザ)
3. ボランティア活動 (マインドフルネスアクティビティ)	12/9	保健学部「職業適性論」	295名	動画配信
	5/19	おむすびハウス「心のエクササイズ」	19名	対面(訪問)
	7/11	牟礼まちづくり交流	20名	対面(訪問)
	7/14	おむすびハウス「心のエクササイズ」	21名	対面(訪問)
	10/13	おむすびハウス「心のエクササイズ」	22名	対面(訪問)
	12/15	おむすびハウス「心のエクササイズ」	20名	対面(訪問)
4. 研究発表/提案報告	2/16	おむすびハウス「マインドフル イジング」	35名	対面(訪問)
	12/18	学生によるミタカ・ミライ研究アワード	50名	対面(訪問)
	2/2	三鷹市長への報告会	20名	対面(訪問)
5. 企業 / 職場プレゼン	11/24	杏林大学地域交流課	2名	対面
	12/1	三鷹ネットワーク大学	10名	対面(訪問)
	3/9	NTT東日本武蔵野支店	6名	対面(訪問)
6. 資料作成 / 配布		マインドフルネスガイド リーフレット作成	450部	



マインドフルネスワークショップ



おむすびハウス「心のエクササイズ」



ミタカ・ミライ研究アワード(市長報告会)



職場でのマインドフルネスに関するプレゼンと意見交換会
(NTT東日本武蔵野支店)

【結果】 前年度と同様に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。今年度は、前年度と比較して対面式のワークショップや訪問型のボランティア活動を多めに実施することができた。「職場でのマインドフルネス実践」については、そのアイデアを「学生によるミタカ・ミライ研究アワード2022」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。訪問プレゼンできた企業(職場)は、「三鷹ネットワーク大学」と「NTT東日本武蔵野支店」のみにとどまったが、職場でのマインドフルネスの導入のあり方などについて有意義な意見交換をすることができた。特に話題となったのは、マインドフルネスの実践効果と実践を継続するための工夫についてであった。

【考察】 前年度と同様に、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。マインドフルネスについて説明する際には、マインドフルネス実践の研究結果(エビデンス)だけでなく、プレゼンする側の実践経験や体験・効果について質問されることが多かった。その際には、経験のある説明者(学生)ほど、その質問に的確に答えることができたり、また、より説得力のある説明ができていた。マインドフルネスにおいては、まずは説明者が「実践」して自らの言葉で説明できることが重要であることがあらためて明確になった。