

Mindful Community Project

- 地域におけるマインドフルネスの活用支援 -

総合政策学部 岡村 裕 (岡村ゼミナール)

【目的/目標】 2024年(令和6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。今年度は、大学内における「マインドフルネスサロン」を定期的で開催しつつ、大学外への出張サロンの頻度を増やし、その活動の範囲をさらに広げていくことを目標とした。

【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。今年度も、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「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。

2025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)	8/6	高校生対象「先生函鑑」	7名	対面(D215)
	12/26	保健学部「職業適性論」	410名	動画配信
2. マインドフルネスサロン	5/22	ケアハウス弘陽園訪問サロン	11名	対面(弘陽園)
	6/12	ケアハウス弘陽園訪問サロン	12名	対面(弘陽園)
	6/19	おむすびハウス三鷹「心のIカサバ」	13名	対面(交流プラザ)
	7/3	ケアハウス弘陽園訪問サロン	11名	対面(弘陽園)
	7/10	おむすびハウス三鷹「心のIカサバ」	13名	対面(交流プラザ)
	10/2	ケアハウス弘陽園訪問サロン	11名	対面(弘陽園)
	10/25	マインドフル卓球(杏林祭)	70名	対面(E306)
	11/7	ケアハウス弘陽園訪問サロン	10名	対面(弘陽園)
	11/20	おむすびハウス三鷹「心のIカサバ」	13名	対面(交流プラザ)
	12/4	ケアハウス弘陽園訪問サロン	12名	対面(弘陽園)
	12/18	おむすびハウス三鷹「心のIカサバ」	20名	対面(交流プラザ)
3. 研究発表/報告	12/7	学生によるミタカ・ミライ研究アワード	50名	対面(訪問)



マインドフルネスサロン



ケアハウス弘陽園訪問サロン



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名ほどの参加者を対象として実施することができた。昨年度に引き続き「訪問型サロン」として近隣のケアハウスでも実施した。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「三鷹地域におけるマインドフルドライビングの導入」のアイデアについて検討するために、一般ドライバーを対象としたWeb上でのgoogle formを用いたアンケート調査と市役所・警察署・教習所におけるヒアリング調査を実施した。回答が得られた342人のアンケート調査とヒアリング調査の分析結果について「学生によるミタカ・ミライ研究アワード2025」において報告した。自動車の運転時にマインドフルネスを活用することの意義・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】 今回は「学生によるミタカ・ミライ研究アワード2025」での提案のあり方に関する課題が浮き彫りとなった。提案した「三鷹地域におけるマインドフルドライビングの導入」のアイデアは、その有用性については一定の理解は得られたものの、そもそも「マインドフルネス」がどのようなものであるのかについて知識が十分でない者には「マインドフルドライビング」が具体的にどのように実施されるのかイメージしにくい、といった意見をいただいた。限られた時間の中で「マインドフルネス」とは何かについて説明しつつ、膨大な調査結果や分析結果を要約して報告することの難しさとともに、前々より課題となっている初心者への「マインドフルネス」そのものの説明方法について工夫する必要性が明確になったといえる。