

「子どもを対象としたマインドフルネス・プログラムの 実施可能性及び有効性の検討」

.b プログラム指導者募集のお知らせ



滋賀大学教育学部 芦谷道子

関西医科大学心療内科学講座・MBSR 研究会 伊藤 靖

関西医科大学心療内科学講座・MBSR 研究会 山本和美

心の健康教育の一つとして、近年世界各国でマインドフルネスが注目され、様々な分野で実践されています。マインドフルネスとは、東洋思想から宗教的な側面を取り除き、エビデンスをもとに米国で開発された注意の制御トレーニングです。慢性疾患患者に対する心身への効果や、健常者のストレスのレベルを下げる効果が報告され、更に脳科学の側面からも効果が示唆されています。不登校やいじめ、暴力行為、自殺など、子どもたちの心の問題が大きくなるなか、子どもを対象としたマインドフルネス・プログラムとして、英国の Mindfulness in Schools Project (MiSP) により開発された「.b (ドット・ビー) プログラム」が注目されています。

.b プログラムは 11～18 歳を対象とし、全 10 回のレッスン（週 1 回、1 回 40～60 分）からなります。子どもの興味をひくビデオや冊子による教材、任意の自習用ビデオが準備されており、教師をはじめとする教育関係者にも実施しやすいように工夫されています。英国では所定のトレーニングを受けた現場教師等により、6000 余名の中学生を対象に大規模ランダム化比較試験 (MYRIAD Study) が進行中で、W.Kuyken 教授 (オックスフォード大学) による 525 名 (12-16 歳) を対象とした非ランダム化比較試験では、うつ症状の低下及び健康感の上昇効果が報告されています。

滋賀大学教育学部及び関西医科大学では、子どもを対象としたマインドフルネス・プログラムの研究に取り組んでいます。今回 MiSP の協力を得て、W.Kuyken 教授の指導の下、プログラムを日本に導入し、実施可能性と有効性を検討するプロジェクトを行うこととなりました。そこで、本プロジェクトの主旨に同意し、参加くださる教育関係者の方々を募集いたします。このコースを終了すると、中高生に .b のスライドやビデオを使ってマインドフルネスを教えることができる .b Teacher の資格が得られます (MiSP サイト参照：<https://www.mbsr-study-group.com/b>)。以下の募集要項をよく読み、参加をご検討いただける方は、下記連絡先までメールにてご連絡ください。本プロジェクトの詳細な説明と、必要な手続きをご説明させていただきます。

子どもたちの Well-being に寄与できるプロジェクトとなるよう、関係者の知恵と力を合わせたいと思っております。多くの方のご協力をお待ちしております。

.b プログラム指導者募集要項



I 募集人数 15-20 名

II 募集期間 2019 年 10 月～2019 年 12 月 30 日

III 募集条件 以下の条件をすべて満たす方を募集します。

- ① マインドフルネスを自身で学び、子どもたちに教える意欲を持つ教育関係者。
- ② 少なくとも 10 人程度の心身ともに健康な中学生または高校生に 10 週間のプログラムを実施できるフィールドをもつ方。(フィールド例：学校においてクラスや部活動、課外活動で実施。塾や運動教室など、学外の教育施設における実施など。)
- ③ プログラムを実施するフィールドの施設長により、本プロジェクト参加の推薦及びプログラム実施の許可を得た方。
- ④ Teach .b 受講の要件である、8 週間のマインドフルネストレーニングを受講済みか、あるいは 2020 年 7 月までに受講を終了する意欲のある方。未受講の方には、日本で実施されているトレーニングクラス受講の案内をさせていただきます。受講予定者には受講料(約 8 万円)のうち一部を補助します(自己負担 3 万円)。
- ⑤ 以下のプログラム全て参加、実施できる方。
 - MiSP 講師による Teach .b 受講(英語、通訳あり)
2020 年 8 月 7 日～8 月 10 日の 4 日間、大阪開催予定。
参加費用(約 10 万円)のうち一部を補助します(自己負担 3 万円)。
 - MBSR 講師によるワークショップ受講(日本語、無料)
2020 年 12 月ごろの 2 日間(休日を設定します)
 - Web による実践的ワークショップ受講(2021 年 1 月より月一回。希望者、無料)
 - 各自のフィールドで、中高生を対象に 10 回分の .b プログラム実施(2021 年度中)
実施 2 ヶ月前、実施直前、実施直後、実施 2 ヶ月後の計 4 回、調査票を用い有効性の評価を実施する。

IV 研究責任者連絡先

芦谷 道子：滋賀大学教育学部

〒520-0862 大津市平津 2-5-1 amichiko@edu.shiga-u.ac.jp

*Teach .b のみ参加希望の方も受け付けております(受講料約 10 万円)。

研究支援者・支援機関

Willem Kuyken (オックスフォード大学：教授)・今井暁式(鈴鹿医療科学大学院医療科学研究科：教授)

小林朋子(静岡大学教育学部：教授)・小松由美(東京外国語大学大学院国際日本学研究院：准教授)

土井直(関西医科大学：准教授)

MiSP (Mindfulness in Schools Project)・滋賀大学・関西医科大学・MBSR 研究会