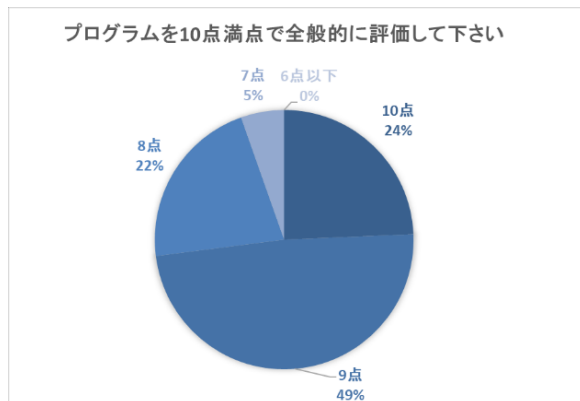


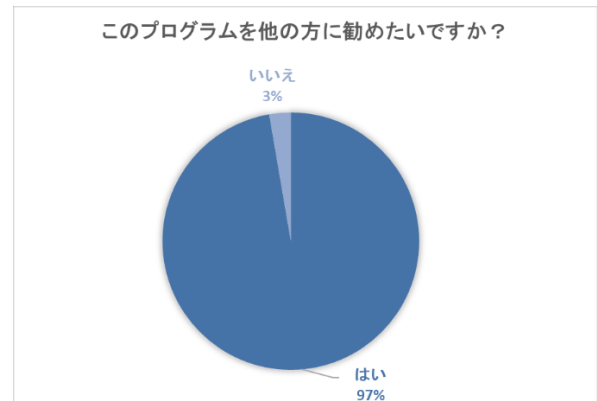
## 2021年8月実施 Teach .b プログラム集計

### 無記名アンケート

回収率:97%(参加38人中37人)



全般評価で、95%の方が  
8点以上と答えました



97%の方がこのプログラムを  
他の方に勧めたいと答えました。

### 参加者のコメント(一部)

- 体験の変化がほどよく実感できる構成、また同時に、こどもたちに実際に体験してもらうにあたっての「事前追体験」?を自分なりにできるような レイヤーの重なりを感じられる構成に感じられた。
- 英語ができないため、日本語で受講できたのがよかった。細かいニュアンスなどもよく理解できた。
- イギリス発の要素が沢山ありましたが、文化の違いなども好奇心を持って生徒とシェアできそうです。
- 非常に有意義で温かい時間でした。これからの広がりや繋がりも楽しみです。
- 4日間、充実した内容に触れて、同じ志を持つ方々と一緒に学ばせていただき、ありがとうございます。何よりも、日本で初めて開催していただく中、オンライン対応に変更され、私たち受講者に細やかな配慮を下された主催者の方々に感謝の気持ちです。
- 本当に受けて良かったなあと。最後にとても幸せな気分で終わりました。 本当にどうもありがとうございました！ 子ども達にぜひ届けたい！ その前に繰り返し復習して自分の中に落とし込みたいと思います。
- .b に出会うことが出来、充実した学びの時間を共有させていただき、この場を設けてくださった方々に、心から感謝致します。日本への導入プロジェクトの一員である自覚をもって、新たな気持ちで働きかけをしていこうと思えました。 パンデミックな状況であるがゆえに、ますま

すマインドフルネスの必要性が高まってくると感じます。そして、未来を担う子ども達に出会ってほしいものだと受講して改めて感じる事が出来ました。英語が話せたらなど、痛切に感じましたが、通訳をしていただいて、ありがとうございました。言葉の壁を乗り越えて、日本の子ども達の未来が輝くように、力になれば幸いです。

- 自分を力強く助けてくれたマインドフルネスをお伝えしたいと思い、子ども向けのマインドフルネスの本を読んだり、自分なりに子どもに理解してもらいやすいよう工夫して注意トレーニングを提供したりと、日々手探りで子どもたちにマインドフルネスを提供してきましたが、今回のプログラムに参加させていただいたことで、さらなる強力な土台と自信をいただきました（自分自身の方向性が間違っていなかったことにもほっとしています…）。私自身も、実践の中で、足の方に平静さがあることに気づきつつも、呼吸に頼りがちだったところ、この4日間集中的に FOF に取り組んだところ、呼吸や動作に近いくらい、足もアンカーにしやすくなりました。やはり提供するには自分の体感以上のことはお伝えできない部分があったので、これは大きな収穫になりました（今後はもう少し音瞑想と見る瞑想をやってみます）。まさに、知識としても体感としても足元が固まった感じがします。また、プログラムの中で数多くの、幅広い（様々なアンカーの）日常に持ち込めるワークがあり、感情を意図的に昂らせるレッスンの際に、「今の自分にはどれを使おうか」と選択することができました。興奮している時には、歩く瞑想（サムライウォーク）が役立ち、辛さを感じた時には胸に手を当てつつ足裏を感じる（FOF）ことが役立ち、注意が散漫になっている時には子犬を足元に呼び戻すことが役立ち（昔飼っていた子を思い出して優しくなれます）、思考が交通渋滞を起こしている時には指をたどる瞑想が役立ち、悲観的な考えに襲われた時はバス停に座ってバスを眺めることが役立つことに気づきました（バスが悲壮感あふれる BGM を連れてきて、バス停をみるとその音楽が小さくなっていく様子が、身体の中で起きている思考の動きを絶妙に表現していて、びっくりしました！感情を視覚化した動物や、注意を視覚化した子犬も本当に素晴らしかったです）。