



マインドフルネスを 学校に導入することの利点は？

どのような可能性や効果があるのでしょうか？

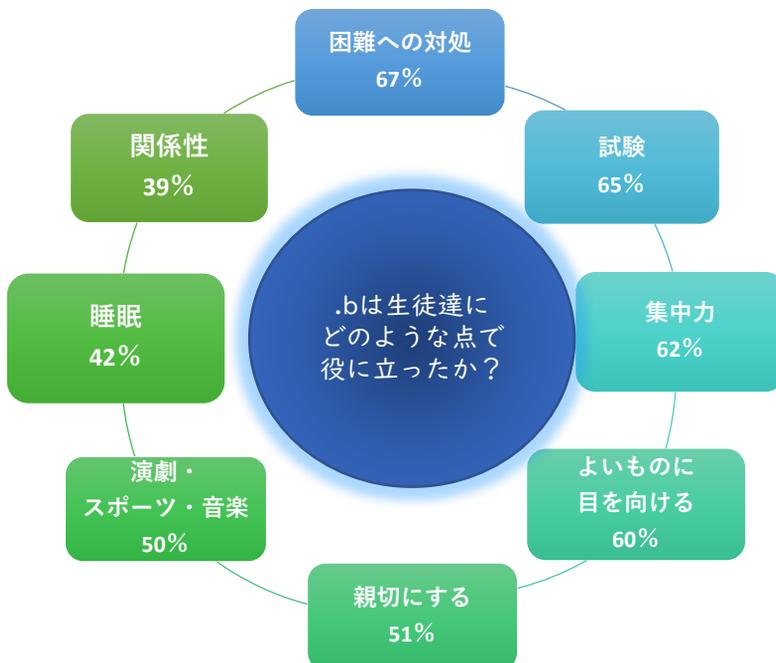
学校でのマインドフルネスは、子どもや若者だけではなく、彼らをケアする人々にも大きな影響を与えます。大人の世界でのマインドフルネスの利点はよく研究されており、教師、カウンセラー、ケアラーに与えるポジティブな影響はMiSPのビジョンの中心となっています。



2007年にMiSPが設立されて以来、MiSPのプログラムが生徒や教師に与える影響について多くの研究が行われてきました。これらの研究のほとんどは小規模なもので、長期的な追跡調査は行われていませんが、プログラムが心理的なウェルビーイングや注意力を向上させる可能性があることを示しています。

これらの研究では、アンケートの自己申告によるスコア、コンピュータベースの注意力テスト、神経学的テストを用いて変化を測定し、同じ時間にテストを受けてプログラムに参加していない「対照群」と結果を比較しています。

.bコースに参加した全英国1181名のMiSP研究の結果



マインドフルネスに対する 生徒や先生の声

マインドフルネスは、健康的でバランスのとれた人生観を保ちながら、時折訪れる失望に対処できるレジリエンスを持ち、生徒たちが直面する要請に対処し、自分のベストを尽くせるようサポートしてくれます。

マーク・ニコルソン
(ハンプトン・スクール、副校長)

私がストレスを感じていた時、.bは私を助けてくれました。ストレスを感じていないときでも、1日の始まりをポジティブにしてくれます。

ロス、11歳

マインドフルネスのおかげで、混乱して動けなくなることがなくなりました。頭がスッキリして、集中力が高まるので、一歩ずつ物事を進めていくことができるんです。これは僕にとって素敵なおことです。

チャーリー、15歳

先生にマインドフルネスのやり方を教えてもらって、家に帰って家族と一緒にやってみたくて。そしたらみんなとても変わって、優しくなりました。

エラ、9歳