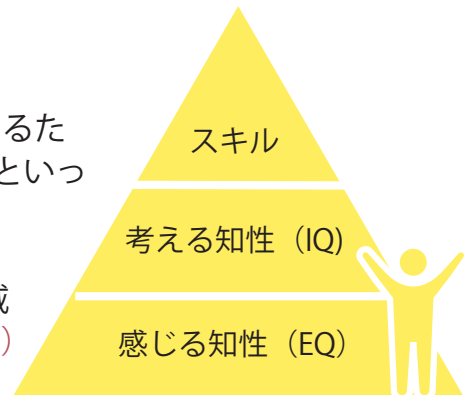


# 教育におけるマインドフルネス

これまでの教育は「考える知性」に重点が置かれてきました。しかし、この「考える知性」を発揮して自分らしく豊かに生きるためには、自他への思いやりや共感、信頼、そして直感や創造性といったベースが必要だということが明らかになってきました。

それらは「感じる知性 (EQ)」を通して養われます。EQの権威ダニエル・ゴールマンは「EQはOS (オペレーションシステム)のように最も大切なもので、それがあって初めて知能や知識、スキルといったソフトウェアが機能する。」と言っています。マインドフルネスで「EQ」を伸ばすことができます。

医療、ビジネス、スポーツ等でもEQの有効性が実証されるにつれ、教育先進国とされる国々ではマインドフルネスが教育に積極的に導入されています。



## 脳科学的臨床的な実証効果

- ・思いやりや共感が向上する
- ・ストレスから発育期の脳を守る
- ・学習や記憶に関する脳が活性化する
- ・アイデアが湧き創造性が高まる
- ・感情のコントロールができるようになる

“これをどう呼ぼうとも、医療や神経科学の研究では、マインドフルネスがこことからだの健康によい結果をもたらす、なくてはならない重要な「生きるスキル」であることが示されています。一生を通じて、こころの能力 (EQ) 学習、健康全般をサポートし、高めることが確認されているのです。”  
(マサチューセッツ大学医学部名誉教授 ジョン・カバットジン)

“マインドフルネスは全世界的な現象となり、このコンセプトは教育にとって、特別に深慮な可能性を秘めている。”  
(国際バカロレア IB world March 2016)

## 対象

保育園・幼稚園・小中学校・高等学校・大学・その他各種学校やその関係団体

## 内容

ワンシードでは、それぞれの状況に役立つマインドフルネスを提供します。

- 例
- ・教師のためのマインドフルネス
  - ・クラスルームのマインドフルネス
  - ・ストレス軽減のためのマインドフルネス
  - ・子育ての中でのマインドフルネス
  - ・親子で楽しむマインドフルネス

## 費用

ただ今、講習料無料にてご利用いただけます。(2017.9～)

## 賛同者

川瀬真紀 広島大学 客員教授  
田中博 海藻研究者 元広島市社会教育委員  
道林清隆 大崎上島町会議員 大崎上島町食文化海藻塾長  
藤本倫史 福山大学経済学部助教  
水野孝 広島大学研究員  
宮野洋三 広島市退職校長会教育支援委員長 元 JTB 中国四国教育旅行顧問

NPO 法人ワンシードでは、この活動に賛同していただける方を募集しています。