

Mindful Education in Mitaka

～レジリエントな教育現場に向けて～

チーム名：岡村ゼミナール
高野茜里，小川最菜美，小林恭大，鈴木啓斗，田中晴菜，長岡瑠愛
ゼミ教員：岡村裕
杏林大学 総合政策学部 岡村ゼミ

キーワード：マインドフルネス 教育 ストレス レジリエンス

1 はじめに

厚生労働省の「令和3年度，児童生徒の問題行動、不登校等生徒指導上の諸問題に関する調査結果について」の結果報告によると、高等学校における不登校生徒数が 50,985 人となっている。また、不登校の要因として最も多いものが「無気力、不安」が全体の四割を占める結果となった。



図1 高等学校の不登校の原因



図2 教職員の精神疾患による病欠休職者数

教職員に関しても同様である。文部科学省の「教育職員の精神疾患による病欠休職者数（令和3年度）」の結果報告によると、教職員の精神疾患による病欠休職者数は、5,897人（全教育職員数の0.64%）で、令和2年度（5,203人）から694人増加し、過去最多であることがわかった。

生徒、教職員共に、精神の健康を保つためには学校や教育支援センターなどが協力し具体的な計画を作成、計画に沿って活動が実施される必要がある。実際、文部科学省では学校での取り組みとして、生徒に対しては「児童生徒理解、支援シート」を実施し、不登校児童生徒に対する多様な教育機会の確保などの取り組みを行っている。教職員に対しては、精神疾患による病欠休職者数の調査結果から「労働安全衛生管理の充実などメンタルヘルス対策等の一層の推進」を掲げている。

2 Mindful Community Project

岡村ゼミナールでは、杏林大学地域活動助成費事業として採択された Mindful Community Project を、昨年度に引き続き今年度も継続して実施している。これはマインドフルネスの周知と理解を通じて、多くの人が心静かにお互いを思いやって暮らすことのできる地域づくりを支援するプロジェクトである。具体的な活動内容は、地域の方を対象としたワークショップの開催などである。

[マインドフルネスとは]

マインドフルネスとは、「“今ここ”に意図的に意識を向け、気づいたことを価値判断せず、ありのままに受け入れている状態」を指す。現在、マインドフルネスは、トヨタやヤフーなどの日本企業でも社員教育の一環として導入されており、それを実践できる部屋をオフィスに設置したり、勤務時間内でのマインドフルネス実践が認められたりしている。実際に、マインドフルネスを導入した企業では、社員の仕事の向上やストレス軽減の効果があつたと報告されている。その実践方法はオーソドックスな呼吸瞑想のほかに、食事瞑想、歩行瞑想など多様である。

3 企画提案

- マインドフルネスでレジリエントな教育環境づくり -

[企画の概要]

現在、教育現場では、学ぶ側(生徒)と教える側(教員)の双方が、多様な不安やストレスにさらされている。本企画では、生徒と教員の両者が不安やストレスに適切に対処できる力(困難をしなやかに乗り越えて回復する力 = レジリエンス)を涵養するために、学校で出来るマインドフルネスを提案し、学校生活におけるストレスを軽減し、生徒の心と身体の健康を維持し、学校全体の雰囲気や授業の集中力を高めることにも寄与することを目的とした。なお、本企画は、前述した Mindful Community Project の一つとして、三鷹市内の学校におけるマインドフルネスの実践を提案するものである。

[方法]

マインドフルネスの教育現場における活用方法を検討するために、三鷹市内 M 小学校の校長にインタビュー調査を行った。まずマインドフルネスとは何か、教育現場におけるメリットについて説明した上で、小学校における導入方法案を提示し、それに対するコメントを得ることとした。その結果を踏まえて、具体的な導入案を検討した。

導入案① 生徒向けのマインドフルネス

《 提案内容 》	《 ヒアリング結果 》
朝・帰りの会 1日の終わりに集中力向上 1日の終わりに振り返り	朝の会の前に週3回 「朝読書」の時間がある
給食の時間 匂いや味を感じながら食事を楽しむ(食事瞑想)	コロナ禍では「黙食」が当たり前
体育・運動の時間 ストレッチ・体操時に伴っている筋肉を感じる	準備運動や整理運動で可能
マインドフルネススペースの設置 いつでも自発的にできるアクティビティスペースを設け	空き教室があれば スペースを作ることは可能

導入案② 教職員向けのマインドフルネス

《 提案内容 》	《 ヒアリング結果 》
研修(マインドフルネス導入) マインドフルネスの正しい知識を理解する →生徒に伝える	事前に企画・計画が合意後 年度が変わるタイミングで可能
朝礼・終礼の時間(実践) 1日の初めに集中力向上 1日の終わりに振り返り	可能(朝の会など活用)
休憩・スキマ時間の活用 一息入れることで、その後の業務効率向上	可能

[三鷹市への提案内容]

以下のプログラムを、市内小中学校に導入する。

- (1) 朝読書の機会を活用した〈Mindful Reading〉
- (2) 給食時間を活用した〈Mindful Eating〉
- (3) 体育の時間を活用した〈Mindful Stretching〉
- (4) 朝終礼・休憩を活用した〈Mindful Breathing〉

期待される効果

日々のマインドフルネス実践を通じて「心のバランス」をとることで、学校生活におけるさまざまな困難をしなやかに乗り越える力(レジリエンス)が涵養できる。

4 おわりに

教育の中でも、心と身体 の健康づくり支援が求められている時代においては、今回の提案のような教育現場におけるマインドフルネス実践の導入の可能性を検討することは重要である と考える。現在、マインドフルネスを活用している学校は増えつつあるが、まだ認知度は低いといえる。そのため、まず周知を行う必要があるだろう。元々かなり手軽に、いつでもどこでも取り組める性質のものであるが、さらに、より実践しやすい環境づくりを子供のころから取り入れていくことが、心と身体 の健康づくりを推進していく上で必要だと思われる。マインドフルネスには様々な効果が期待できるが、短期的あるいは断続的な実践では目立った効果が得られるものではなく、日々の継続の中で、徐々に効果が表れるものとされる。したがって、まずは毎日少しの時間でも継続して行うことができる環境づくりが必要であり、その効果的なあり方を模索するべきである。