



「児童・思春期の子ども支援とマインドフルネス ～子どもの生きづらさを受けとめる～」

ヒューマンウェルネスインスティテュート代表
心理学博士 石井朝子 さん

オンライン開催



コロナ禍において子どもや女性の自殺者の増加が問題となっています。このセミナーでは教育・福祉・医療等の専門職の方を対象に、自殺企図の危険因子となる自傷行為や自殺類似行動を繰り返す児童思春期の子どもたちの支援について、マインドフルネスを通して考えました。講師からは自傷行為の依存性のメカニズムについて解説していただき、その対処方法としてマインドフルネスが有効であることを学びました。具体的な実践としてゆっくりと意識を集中させる呼吸や、早足で歩き続けるウォーキングなど、子どもでも始めやすいマインドフルネスを体験しました。受講生は支援現場で活かそうと意欲的に参加されていました。

マインドフルネスは自分の身体や気持ちの状態に気づく力を育み、不安や抑うつ症状などに有効な心理教育のこと。思春期の摂食障害、リストカット、爆発的な怒りなど衝動的な問題行動にも有効性があります。

受講生の感想

- ◆ 日々の勤務でも活用できるのと、私自身のメンタルヘルスにつながると思いとてもよかったです。
- ◆ マインドフルネスの有効性について深く知ることができました。「今、ここ」に集中することは、日常生活の中では意識しないとできないことだと改めて思いました。過去や未来にとらわれるのではなく、その感情を「手放す」という新たな気づきになりました。
- ◆ 新しいメソッドを知ることができたので。まだ入り口にすぎないと思いますが、今後勉強していきたいと思えます。
- ◆ 重要な項目にしばって重点を置いて講座されていたので非常によかったです。
- ◆ 自分の感情に気づくこと、クライアントが過去や未来、いろいろなことが混ざった気持ちの中で「今ここで」の気持ちを大切にすることを伝えていきたいと思いました。
- ◆ 理論+実践、両方から学ぶことができよかったです。
- ◆ 今後、自分自身で試してみたい子どもたちと一緒にやりたいと思えます。
- ◆ 質問して理解が深まりました。たくさん質問を受けつけていただけて助かりました。