

ちず先生と 動画と一緒にマインドフルネス!

子どもたちの心が穏やかになり、自己肯定感が高まる

* contents *

はじめに … 2

第1章 なぜマインドフルネスが必要なのか? … 6

コラム マインドフルネスと脳の関係 … 11

コラム 自己像をゆっくり育む“暇”がない子どもたち … 12

コラム “正解”のない世界を生きるために、始めてみましょう! … 13

第2章 マインドフルネスは、いつでもどこでもできる! … 14

コラム チャイム (ベル) の使い方 … 19

アクティビティ0 マインドフルネスに座る … 20

アクティビティ1 風船の呼吸 … 22

アクティビティ2 エレベーターの呼吸法 … 23

アクティビティ3 星の呼吸法・5本指の呼吸法 … 24

アクティビティ4 心にゆとりをつくる呼吸法 … 26

コラム アクティビティの導入 (チェックイン) の工夫 … 27

第3章 注意を向ける … 28

コラム マインドフルネスはテクニックではなく“在り方” … 31

コラム 「ゆっくり・のんびり・おっとり」 … 32

アクティビティ5 ボディスキャン … 33

アクティビティ6 ムドラマントラメディテーション … 34

アクティビティ7 集中1・2・3! … 35

アクティビティ8 マインドフルネスウォーク … 36

アクティビティ9 気持ちの波を見るマインドフルネス … 38

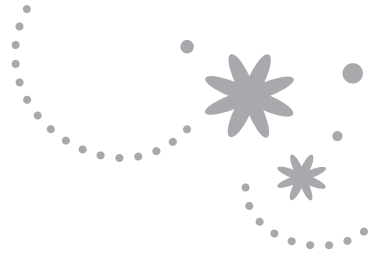
コラム ヨガとマインドフルネス … 39

第4章 マインドフルネスの効果 … 40

アクティビティ10 フラミンゴウォーク … 44

アクティビティ11 木のように立ってみよう … 46

アクティビティ12 478の呼吸法 … 48



第5章 感謝すること … 50

- アクティビティ13 ありがとうビーム … 54
- アクティビティ14 心で感じて食べるマインドフルネス … 55
- アクティビティ15 レーズンエクササイズ … 57
- アクティビティ16 思いやりのメディテーション … 58

第6章 遊ぶこととマインドフルネス … 60

- アクティビティ17 ポップコーンパーティー … 64
- アクティビティ18 音集めメディテーション … 66
- アクティビティ19 ヨロコビの呼吸法 … 68
- コラム マインドフルネスを実施するための環境設定 … 69

第7章 自分の「心の天気」に気づく … 70

- アクティビティ20 空の瞑想 … 74
- アクティビティ21 マインドフルネスジャー … 76
 - おまけのアクティビティ 見るマインドフルネス（砂時計） … 77
- アクティビティ22 「お悩みボックス」に悩みを入れよう … 78
- アクティビティ23 手洗いメディテーション … 80
- アクティビティ24 朝の身支度マインドフルネス … 81
- アクティビティ25 5つのありがとう … 83
- コラム マインドフルネスの感想 … 84

第8章 さあ、マインドフルネスを始めよう！ … 86

- 参考文献 … 91
- 付録 マインドフルネス練習記録 … 92
- 付録 マインドフルネス指導記録 … 93

おわりに … 94