



Mindfulness for Parenting

子育てマインドフルネス インストラクター養成講座



子育てマインドフルネス インストラクター養成講座



わたしたちの思い



いま、子育てに『マインドフルネス』が欠かせない理由

現代の子育ては、自分を責めてしまったり、ダメ出しをしてしまったり、怒ったり、悩んだり、不安になったりの連続です。一生懸命に子育てしているだけでは、子育てが成立しない時代と言ってもよいかもしれません。

子育て中のママが、子どもと接している時、あるいは夫婦関係の中で、怒りやイライラあるいは、悩みや不安の感情に捉われてしまうことは、思った以上に多いのです。こうした「捉われの感情」は、本人が意識しないところで、負の感情として蓄積され、やがて心の不調に繋がってしまいます。

マインドフルネスは、そのように「捉われてしまった」心の状態をリセットして、心を健康にしてくれます。それだけでなく、負の感情に捉われにくいマインドを育ててくれます。実際に、「うつ病」や「不安症」といった「心の病」に対する心理療法として、精神医療の現場で活用されています。かといって、難しいものではなく、誰でも簡単に取り組める身近な営みでもあります。

私は「子育てにマインドフルネスを取り入れる必要がある」と思っています。子育て支援の中で、マインドフルネスをお母さんに伝えていくことで、心の安定を保ち、子育てを楽しめる余裕を与えることができます。お母さんだけでなく、マインドフルネスを教える私たちの心の健康も保ってくれます。本当の意味での子育て支援は、お母さんへの「心の支援」があって、はじめて成立するものだと考えます。さらに、支援者も元気をもらえるような子育て支援であれば、言うことはありません。マインドフルネスは、そのすべてを満たしてくれる「理想の子育て支援の種」だと私は考えます。

一般社団法人 日本アタッチメント育児協会

代表理事 **廣島大三**



講座概要

ただ「やる」のではなく、理論や背景を知った上で 取り組まないと、マインドフルネスの真価は得られない

この講座は、マインドフルネスの歴史、成り立ちと理論を学び、その上で、日常のセルフケアとして行うマインドフルネス実践法を学びます。マインドフルネスは、実践者の取り組み方の深さによって、内面で起きる心的作用や身体に起きる作用は違います。本講座では、マインドフルネス入門者から、真のマインドフルネス探究者までが、それぞれに取り組める内容になっています。



それは、メソッドもさることながら、理論の本質性を追求している点にあります。そのために、心理学や医学の心理療法的立場だけでなく、ヴェーダや禅といった哲学的な側面も学び、さらにアタッチメントとの関係性の中でマインドフルネスを理解することを試みたカリキュラムとなりました。そうした理論と背景を学んだ上で、実際の実技メソッドを学びます。

実技メソッドは、「Begin (はじめる)」・「Do (続ける)」・「Enjoy (楽しむ)」という 3 つの段階を設定し、マインドフルネス入門者が、始めてみて、それを習慣化し、楽しみを見出せるように作っています。最初は覚えやすく、取り組みやすいものから始めます。次に、続けて習慣化するために、日常の生活や子育ての中で効果が実感できる目的の明確なマインドフルネスに取り組みます。そして、最終的には、マインドフルネスを楽しむ姿勢が出来上がり、子育てを楽しく、人生を楽にしてくれる、なくてはならない日常の一部となることを目指します。

マインドフルネスで、子育てが楽しくなる、人生が楽になる

たとえば、『子育てマインドフルネス』の実践メソッドには、こういうのがあります。

- 「子どもに『イラッ』として怒りが出てしまった時、我に返るマインドフルネス」
- 「他の子とわが子を比べてしまう自分から離れるマインドフルネス」
- 「夫婦喧嘩のあとに、相手への罪悪感と怒りが入り混じった、何かやり切れない気分をリセットするマインドフルネス」



どちらも、あとで冷静になると、自己嫌悪になったり、イヤな気分が残ったりするような場面で、よりマインドフルな自分であることができます。また、子どもと一緒に遊びのように取り組むメソッドや、うつや不安症あるいはその一歩手前のような深刻な状態に対応する本格的なメソッドも盛り込まれています。

「心のあり様」を育て、深める

しかし、マインドフルネスにおいて重要なのは、これらの「やること」そのものではないと私は考えます。大事なものは、「心のあり様」です。どんな心のあり様を得たいのか、そのあり様を、どう育て、深めていくのか。それによって、私たちの人生は、より幸せに、より豊かになります。

子育てする上で都合が良いという理由で、マインドフルネスをするのは、入り口としては、とても良い入り方です。「子どもを無暗に叱りたくない」そうした明確な目的意識は、続ける原動力になります。そして、続けているうちに、いつか当初の目的は当たり前になるようになります。その段階では、次の目的意識が育っています。例えば「子どもが憧れる母でいたい」こうして続けていくうちに、「心のあり様」が深まっていく。

How to や To do を学ぶだけでは、それは起こりません。マインドフルネスの成り立ちや哲学を学び、その方法論を修める。その上で、「いまここ」の自分にとってのマインドフルネスは何か、それをどう育て、深めていくのかに目を向けることが重要です。

先生が、生徒とついに育ち、深めて行く

まずは、ご自身で実践して、マインドフルネスを実感して、それから家族の方や友人、そしてまわりのお母さんへと伝える。インストラクター自らの実践なくしては、成り立たないのがマインドフルネスです。ただ、習って、伝えるのではなく、先生自身が日々実践し、深め、それを生徒にフィードバックする。その繰り返しを通して、先生も生徒も成熟したマインドを育てる。

人に伝えることで、自身のマインドフルネスは、さらなる深まりを見せます。そして、このマインドフルネスが、みなさんにとって、子育てに限らず、人生を通して、一生涯つきあっていけるものとなる。それが、子育てマインドフルネスです。





専門家による監修

マインドフルネスの本質を正しく追及し、信頼性をもって学んでいただくために

本物のマインドフルネスと呼べるものにするために、理論において主要な分野である「医学・臨床心理学」と、実践において主要な分野である「ヴェーダ・ヨーガ・瞑想」において、各分野の権威にそれぞれ監修をお願いしました。



医学監修

早稲田大学人間科学学術院教授
心療内科医 **野村 忍**先生

神戸大学医学部を卒業後、東京大学医学部心療内科で長年にわたり臨床研究に携わり、東京大学医学部心療内科助教授を経て、2000年より早稲田大学人間科学部教授となる。専門分野は、心身医学、行動医学、臨床心理学。ストレスをテーマに医学、心理学からの研究を進めてきた日本のストレス研究の権威。日本心身医学会理事、日本行動医学会前理事長・顧問、日本心理医療諸学会連合理事ほか役職多数。

◆ 野村先生からの一言

「子育て」は一生の中でも最も大変な仕事です。現代社会では、もっぱら母親にまかせっきりになることが多いのですが、責任の重さや負担感から疲労困憊してしまうこともあります。母親が元気であることは、子育ての必須事項と言って良いでしょう。たとえば、子育て中の母親が「うつ病」になると子どもの精神発達に大きな影響がでることは良く知られています。ストレスとうまく付き合いながらメリハリのある生活をしたいものですね。「マインドフルネス」はカバット・ジン博士が禅やヨーガの瞑想法をヒントにわかりやすく再編したものです。誰でも、どこでもできるリラクセス法として、医療現場だけでなく、学校や会社・地域などでの人材啓発としても広く行われるようになってきました。母親が、生きがいをもってハツラツとして「子育て」に取り組めるために、「子育てマインドフルネス」が少しでも貢献できるといいですね。



ヨーガ・ヴェーダ監修

森田 尚子先生

- ・インド政府公認ヨーガ指導者
- ・クリシュナ・マチャリア ヨーガ正式指導者
- ・ヴェーディック・チャンティング正式指導者
- ・ヨーガスートラ講師

現代ヨーガの父クリシュナ・マチャリアの実孫カウストゥブ・デシカチャーより直接指導を受けた数少ない中のひとり。瞑想、ヨーガ、チャンティングの各種リトリートを主宰し、ヨーガ講師、経営者、アスリート、アーティストなど幅広く支持される。また、雑誌「Yogini」を手掛けるカリスマ・ヨガスタジオ Lotus8 の指導者養成 200 時間のメイン講師も務める。

今でも、南インド・チェンナイのクリシュナ・マチャリアのヨーガ本校である Krishnamacharya Healing & Yoga Foundation (KHYP) に毎年数回おもむき、ヴェーダ哲学、マントラ、ヨーガセラピー、アーユルヴェーダを追求、その修行時間は 10,000 時間を超える。



カリキュラム

理論編	育児セラピスト 前期課程(2級)	アタッチメント理論・基礎 / 発達心理学・基礎	
	子育てマインドフルネス	親として / 夫婦関係 / 人生	
	心理学	心の不調のメカニズム / アタッチメントとマインドフルネス	
	マインドフルネス概論	医学、臨床医学、脳科学 / ヨーガ・ヴェーダ	
実技・実践編	フマ毎 ルイ ネン の スド	Begin (入口) メソッド	5つの瞑想法 (ヨーガ・マントラ・手当・イメージ・アーユルヴェーダ)
		Do (続ける) メソッド	女を磨く / 子育ての悩み / 夫婦の悩み / 深刻な悩み
		Enjoy (楽しむ) メソッド	癒しメソッド
	上級編	Be (ただ坐る) 坐禅	Appreciate (気づく) 瞑想



育児セラピスト
前期課程(2級)を
同時取得できます

本講座カリキュラムは、『育児と発達分野における専門家』として、広く活動するための資格である育児セラピストの基礎資格である「育児セラピスト前期課程(2級)」のカリキュラムが含まれているため、本講座の受講によって、育児セラピスト前期課程(2級)を同時に修了できるのも大きな特徴の一つです。



受講生の声

簡単にできて効果が絶大、なおかつエビデンスに基づいて説明できるもの

保護者の皆さんだけでなく、私自身も、そして職場のみんな、家族、友人など、周りのすべての人に知らせたい内容でした。マインドフルネスについてもヨガや瞑想についてももっともっと知りたくなりました。

簡単にできて効果が絶大、なおかつエビデンスに基づいて説明できるものなので伝えやすいし、実践しやすいと思いました。三日坊主な私ですが、続けてやってみようと思います。とても楽しい講座でした。本当にありがとうございました。

保育士（40代）広島県

今の自分をもっと楽しく過ごすためのヒントがたくさんありました

マインドフルネスというものを初めて知りましたが、とても興味が湧きました。気が散ってしまうことも多いし、イライラしたり周りに心をみだされたり、そんなことがすごく多いです。なので、毎日の生活に取り入れて、少しずつ心おだやかになれたらなと思います。

また、周りのママ達や家族にもシェアしていければいいなと思います。今の自分をもっと楽しく過ごすためのヒントがたくさんありました。家に帰って実践し、体や心にどんな変化が出るのか楽しみです。

主婦（30代）神奈川県

「あ、これでいいんだなあ」と少し楽になりました

特に私は心の不調のメカニズムのところで本当に心から自分のことと照らし合わせて考えられることが多く、たくさんの方に気づきました。

そして、「あ、これでいいんだなあ」と思えたことで、心が少し楽になりました。気がつけたことで、直してあげることも良くしてあげることも見えてきました。マインドフルネスの実践と共にこれからの実生活で生かし、実感できたら、ぜひ、子育て支援の現場で会うママさんたち、先生たちにも話してみようと思います。

神秘的なワクワクした感じだったマインドフルネスが自分の中で少し見えてきた気がします。受講してよかったです。しっかり復習したいです。

主婦（30代）埼玉県

呼吸を意識する事で、こんなに穏やかで優しい気持ちと充足感を得られることを知りました

自分がいかにいつも呼吸を意識しておらず、浅い呼吸をしていた事に気づきました。そして、呼吸を意識する事で、こんなに穏やかで優しい気持ちと充足感を得られることを知りました。普段は継続して何かをするという事が苦手なのですが、これはぜひ、続けて体感した後に、ストレスを抱えている職場の皆に伝えていきたいと思っています。

保育士（50代）愛知県



子育てマインドフルネス 実践レポート



自身の実践をとおして気づいた、「私の変化」と「まわりの変化」

子育てマインドフルネス 東京会場受講 / 中村 祐美子さん（主婦 埼玉県）

▼私の変化

マインドフルネスの実践をして、色々な変化に気づき、自分の感情を見つめられるようになった。心にゆとりができ、焦ったり、イライラすることが減った。周りからは、「なんだか人間が柔らかくなったね」と言われるようになった。

▼子育ての変化

以前にくらべ、待つ、見守ることが、できるようになった。また、子どもを叱った後、イライラや悲しみが継続する時間が短くなり、「本当は子どもがどうしたかったのか」を考え、反省できるようになった。

▼実践1か月

実践 1か月くらいまでは、頭がスッキリする、集中力が上がる、余計なことを考えずに過ごせる、無理に頑張らなくてもちゃんとエンジンがかかるなど、とにかく良い効果、良い感覚を感じられることが多かった。

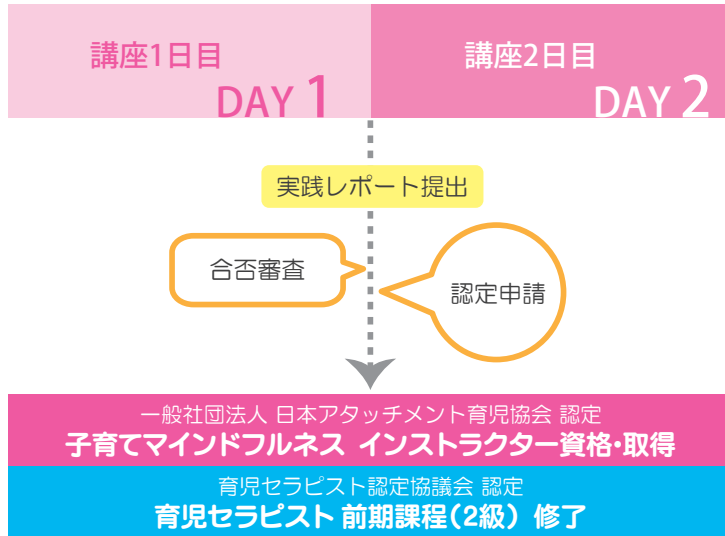
▼今後の展望

実践を続け、マインドフルネスについて学びを深めていこうと思う。子育てマインドフルネスと育児セラピストの資格を生かし、市の広報紙だけでなく、実践型の育児支援もしていきたい。（中村さんは、市の広報誌に子育て関連の記事を執筆されています。）





資格取得フロー



認定申請によって認定証が発行されます。



資格取得後のサポート

資格取得後のインストラクターとしての活動サポートとして、資格取得者は下記をご利用いただくことができます。

アタッチメント・ライフ

コンテンツの更新情報、生徒用のテキストのダウンロード、活動のためのノウハウ集、事例集、スキルアップコンテンツなどを利用、閲覧できるインストラクター専用サイトです。

アタッチメント・ソサエティ

先輩インストラクターや同期受講生、担当講師と受講後も繋がれる当協会専用SNSです。

インストラクター専用ショップ

学びを深めるための書籍や、協会公認ベビーマッサージオイルなどが特別価格でご購入いただけます。



一般社団法人 日本アタッチメント育児協会 認定
子育てマインドフルネス インストラクター養成講座

<https://www.naik.jp>



お問い合わせ



一般社団法人
日本アタッチメント育児協会
育児セラピスト認定協議会

TEL : 052-265-6526 Email : info@naik.jp

〒456-0002 愛知県名古屋市熱田区金山町1丁目13-14 アールワン金山3F FAX : 052-265-6529