



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

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



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



「心のあり様」を育て、深める

Howto To do

先生が、生徒といっしょに育ち、深めて行く





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



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	2		
実技・実践編	毎日の マインドフルネス	Begin	5
		Do	
		Enjoy	
	上級編	Be	Appreciate



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

「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は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、直していけることも良くしていけ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

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

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えます。

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」

▼私の変化

▼実践1か月

1

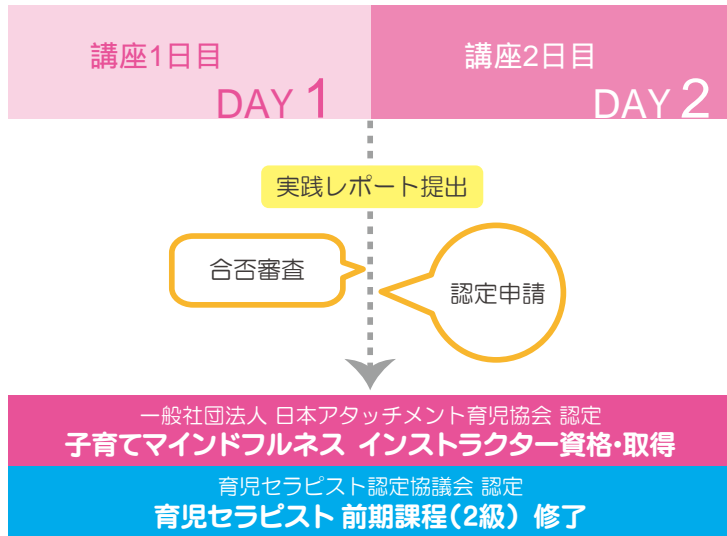
▼子育ての変化

▼今後の展望





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

アタッチメント・ライフ

アタッチメント・ソサエティ

インストラクター専用ショップ

SNS



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

☎ 052-265-6526 ✉ info@naik.jp

🖥 <https://www.naik.jp/course/min.php>

