

みんなのわ

シニア産業カウンセラー
マインドフルネス瞑想療法士初めての
マインドフルネス講座

内藤 恵子

「マインドフルネス」という言葉を一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。Google社が社員研修に導入したり、コロナ禍でアメリカ・ニューヨーク州が市民にマインドフルネスを推奨したりして話題になりましたが、言葉を聞いたことはあっても、どのようなものなのかイメージがつかない方がたくさんいらっしゃると思います。この講座ではマインドフルネスを身体で体験して頂き、子育てのイライラや不安に振り回されず「今」に心に向ける実践をいたします。



まずは、マインドフルネスの本質をご説明いたします。マインドフルネスの本質は「気づき」です。正式な定義は「今・この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価せずに、囚われのない状態で、ただ観ること」です。この「観る」というのは、見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れる、さらにそれらによって生じる様々な心の働きをも観るという意味です。わかりにくい定義ですが、①今この瞬間、②意識を向ける（気づく）、③良いとか悪いとかの評価をしない、この3つが重要になってきます。

次に、マインドフルネスは何故「今」を意識する必要性があるのかについてご説明します。

現代社会では、私たちの注意は過去や未来に向かいがちですが、なぜマインドフルネスを活用して「今に意識を向ける」ことが重要なのかというと、私たちの「脳」に理由があります。

人間の脳内では常に思考が繰り返されていて、1日に6万回の思考があると言われていています。その9割が繰り返して、ほとんどが自分の意思とは関係なく自動的に湧いてきます（自動思考）。車で言うと、たえずエンジンを動かしている状態で、エネルギーをととも使います。その結果、私たちは過去の後悔や未来の不安などの、目の前のことに関係ない様々な思考が無意識のうち湧いてきて囚われ、振り回されてしまったり、現在やるべきことに集中しにくい状態になってしまいます。そのようなネガティブな思考に極端に囚われ考え続けていると「うつ病」や「不安症」になってしまう可能性も出てきます。そこで、マインドフルネスを実践することで、過去や未来、そして余計な感情などに囚われず、それぞれの問題やストレスを単なる物事や事柄として「客観的」に捉え「今」に意識を向けて行動できるようになります。

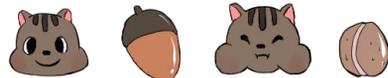
また、マインドフルネスを習得することは自分だけでなく、周囲の方々にも大きなメリットがあります。それは、自分を客観視することができるようになって、自分が周囲にストレスを与える事が減るということです。それにより、家庭では落ち着いた雰囲気生まれることで子どもや家族に良い影響が期待できます。

講座では呼吸法を基本として、歩く瞑想、食べる瞑想、ボディスキャン瞑想など、毎回違う瞑想を実践しています。参加して下さる皆さんは、ほとんどの方が初めてです。他の人と比べることなく、自分のありのままの心を観て下さい。そして、今まで気づかなかった「気づき」が少しでもあったら嬉しいです。





11月の予定



日	月	火	水	木	金	土
					1 花かご 育児・保健相談	2 ボランティア 講習会 心理・発達相談
3 心理・発達相談	4★	5 休館日	6★ ひよこ なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	7 うさぎ うさぎ	8★ りす 育児・保健相談	9 心理・発達相談
10 お父さんと あそぼう 心理・発達相談	11★ ベビーマッサージ 講座① ※子育てコンサル ジュ出張相談	12 休館日	13★ ひよこ なごみひろば(託) 育児・保健相談 アレルギー相談	14 ぱんだ	15★ りす 育児・保健相談	16 マインドフルネス 講座(託) 心理・発達相談
17 サンデーひよこ 心理・発達相談 育児・保健相談	18★ ベビーマッサージ 講座②	19 休館日	20★ ひよこ なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	21 うさぎ うさぎ	22★ りす 育児サークル 講習会 育児・保健相談	23 心理・発達相談
24 心理・発達相談	25★ ココロはり講座	26 休館日	27★ ひよこ なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	28 ぱんだ	29 りす 育児・保健相談	30 心理士講座 心理・発達相談

※子育て支援コンサルジュ出張相談～認可保育園・認定こども園・幼稚園等の入園について～

予約制13:30～15:30（お一人様20分程度）予約時に時間をお知らせします。

ご予約は窓口・お電話のみの受付となります。

当日も空きがあれば対応いたしますので気軽にお問い合わせください！



相談

子育ての悩み、言葉の発達、気になる行動、離乳食、身体の健康などのご相談をお受けしております。保健相談では看護師・保育士が、心理相談では心理相談員がお話をお伺いいたします（就学前までのお子さんが対象です）。詳しいお問い合わせ、お申込みなどは、☎043-201-6001まで、どうぞ気軽にお電話ください。

おはなし会

上記カレンダー内★の日は、15時～おはなし会があります。

子育て支援館プレイホールにお越しください。

※お申込みの必要はありません。予定が変更する場合があります。



イベント等

おはなし花かご

1日(金)11:00～

「おはなし花かご」
によるおはなし会（予約不要）

ボランティア講習会

2日(土)10:00～11:15

定員：10名
対象：子育て支援館などでのボランティア活動に興味のある方

お父さんとあそぼう

10日(日)10:00～10:40

定員：10組
対象：0歳のお子様とお父さん
会場：子育て支援館プレイホール
の一画で行います

育児サークル講習会

22日(金)10:00～11:15

定員：10名
対象：育児サークルの方、サークルを立ち上げよう
と考えている方、子育て支援に関わっている方
❖情報交換及び親子遊びを紹介します



わいわいひろば

各回定員8組

※乳児室で行う「ひよこ」「りす」は18名を超える場合入室人数を調整させていただきます。

同月齢の子どもと保護者が一緒に家庭でできる親子遊びを体験する交流の場



ひよこ

プレママ・パパ
2か月～おおむね6か月

ふれあい遊びを楽しもう！

水曜日(6・13・20・27日)10:00～10:30



りす

おおむね7か月～11か月

ふれあい遊びを楽しもう！

金曜日(8・15・22・29日)10:00～10:30



小うさぎ・うさぎ

小うさぎ:おおむね1歳～1.4歳
うさぎ:おおむね1.5歳～1.11歳

ふれあい遊びを楽しもう！

木曜日 7日①小うさぎ10:00～10:40 ②うさぎ 10:50～11:30
21日①うさぎ 10:00～10:40 ②小うさぎ10:50～11:30



ぱんだ

おおむね2歳以上

つくって遊ぼう！

木曜日(14・28日)10:00～10:40



サンデー

奇数月「ひよこ」 偶数月「りす」

今月はサンデー「ひよこ」です
※内容は通常のひよこと同じです

第3日曜日(17日)10:00～10:30

なごみひろば

開催時間 10:00～11:00

各回定員8名(お子様も一緒に参加できます)



① 13日のみ、託児を先着2組まで承ります。料金はお子様1人につき200円です。
ご希望の方は10月末日までに窓口、電話にてお申し込みください。

子育て中の保護者の関心ごとをテーマにして行う親同士の座談会

6日(水)「パパとの子育て」

13日(水)「1歳～1歳6か月頃のママの集い」^①

20日(水)「離乳食5～6か月頃」

27日(水)「40歳以上のママの集い」

わいわいひろば・なごみひろば・イベント・講座のお申込みについて

窓口、電話でのお申込みは毎月15日午前9時より、HPからのお申込みは同日午前10時より受付を開始いたします。(15日が休館の場合は16日受付開始)

※「わいわいひろば」は、月間でお1人様1回限りとなっております。

※オンライン開催のものは当館HPの「予定カレンダー」よりお申し込みください。





講座



ベビーマッサージ講座(連続2回講座)

①11日(月)②18日(月)10:00~11:00



- 講師：葉月 智子 ■定員：8組
 - 参加費：各回300円(全600円) ■対象：3か月～ハイハイ前くらいのお子様と保護者
 - 持ち物：バスタオル、替えオムツ、水分(親子とも)、ビニール袋1枚(おむつ入れ用)
- ※11日(月)はパッチテストとオイルなしのマッサージ、18日(月)はオイル付きとなります。

初めてのマインドフルネス講座 (託)

～子育てのイライラや不安にふりまわされず心を今にむけよう～

16日(土) 10:00～11:00

- 講師：内藤 恵子(シニア産業カウンセラー・マインドフルネス瞑想療法士)
 - 定員：10組 ■参加費：300円
 - 対象：マインドフルネスに興味がある方(妊娠中の方も参加できます)
 - 持ち物：レーズン・ポーロなど(食べる瞑想を行います)
- ※ゆったりできる服装でお越しください。
 ※託児を先着4名まで承ります。料金はお子様1人につき200円です。
 ご希望の方は10月末日までに窓口、電話にてお申込みください。



東洋医学でもっと子育てが楽しくなる「コロコロはり講座」

～スプーンを使って夜泣きや便秘の改善、免疫力UP! パパ・ママの肩こりも解消!～

25日(月) 10:00～11:00

- 講師：志村 栄子(はりきゅう師・保健師) ■定員：10組
 - 参加費：300円 ■対象：ハイハイ前までのお子様と保護者
 - 持ち物：バスタオル、ステンレス製の金属のティースプーン
- ※保護者向けの「ツボ」についてのお話もあります。



心理士による講座「遊びの育ちとコミュニケーション」

～発達のいろいろ・サポートのいろいろ～

30日(土) 10:00～11:00

- 講師：山下 しずか(臨床発達心理士) ■定員：10組 ■参加費：300円
- 対象：就学前までのお子様の保護者、支援施設関係者(お子様も一緒にご参加できます)



ちばしファミリー・サポート・センター

ちばしファミリー・サポート・センターでは、地域で子育てをお手伝いして下さる、提供会員・両方会員(有償ボランティア)を募集しています。提供・両方会員になるための基礎研修会と救命講習会を開催いたしますのでご参加下さい。

問い合わせ：ちばしファミリー・サポート・センター

☎ 043-201-6571

千葉市子育て支援館
(公社)千葉市民間保育園協議会
千葉市中央区中央4-5-1きぼーる6F



☎ 043-201-6000 (代表)
043-201-6001 (相談)
043-201-6003 (fax)

子育て支援館HP
二次元コード

✉ info@kosodateshien.or.jp
HP www.kosodateshien.or.jp
発行責任者：子育て支援館館長
毎月15日発行



X (旧Twitter)
二次元コード