



出前講座報告書

平成30年9月6日 県中保健福祉事務所

仕事に活用するマインドフルネス

より良い仕事を行うためには、集中力が必要です。しかし、複数の作業を同時にこなしていると集中が分散して、仕事の効率を下げ、ミスを生じます。今回はマインドフルネス瞑想の体験を通じて、集中力を阻害する要因について理解するとともに、集中力を高めるために必要なメタ認知について学びました。



講義・演習の様子

講義は、マインドフルネスの目的や方法について学びました。雑念を客観視することにより、雑念にとらわれない方法を理解します。練習を続けることにより、今に対する集中力が増し、後悔や不安から解放されることで、物事に対する捉え方や向き合い方をポジティブに変化させます。

演習では、実際にマインドフルネス瞑想を体験しました。目をつむって、呼吸のリズムに集中しますが、雑念を無理に振り払おうとせず、客観的に見つめます。鈴がチンチンと3回鳴ったら終了し、目をつむっている間に、頭に浮かんだことを書き留めることを繰り返しました。



講師紹介



福島県立医科大学
医療人育成・支援センター
助手 安井 清孝

1970年 東京・赤羽生まれ

1997年 看護師免許取得

2003年から医療シミュレーション教育施設管理者として医療教育に従事。

このときからシミュレーション教育を通じてファシリテーション技術を取得。

2012年から福島県立医科大学医療人育成・支援センターに勤務。

趣味：ランニング

参加者の感想

- ・元々性格的にネガティブで浮きしずみも激しかったので、メタ認知の力を身につけたいと思いました。
- ・自分のためにとても参考になる講義だった。
- ・マインドフルネスについて考えたことがなかったので、良い機会でした。

アンケート集計結果

参加者は29名、アンケート回収は29名でした。

評価項目	そう思う*
研修の資料や進行について	
配布資料は適切だった	97%
時間配分は適切だった	90%
進行は適切だった	93%
講義について	
講義内容が理解できた	96%
講義は今後の保健活動に役立つと思う	76%
学んだことを同僚に伝えたいと思う	79%
話し合いについて	
話し合いは今後の保健活動に役立つと思う	61%
あなたご自身について	
研修を受ける前よりも、保健活動に対する自信が増したと思う	21%
研修を受ける前よりも、健康に関して住民と話し合う自信が増したと思う	21%

復習ポイント

- ・マインドフルネスとは、なにをすることか？
- ・メタ認知とは？

編集後記

今回の出前講座は、今年度、初めての講義内容でした。マインドフルネス瞑想により、多くの雑念のある自分に気づきました。姿勢を維持することの大切も学ぶことができました。（佐藤）

*5段階評価：「1. 全くそう思わない」～「5. 大いにそう思う」の4と5の合計