

教育に活かすマインドフルネス—マインドフルネスの瞑想をしてから、看護学生・看護師の教育で日頃感じていることを話そう—

○松浦 彩美¹⁾、根本 友見²⁾

1) 順天堂大学 医療看護学部、2) 国際医療福祉大学 成田看護学部 看護学科

このワークショップの目的は、まず一緒にボディースキャンや呼吸に気づく瞑想などのマインドフルネスの瞑想をし、今の身体と心の状態に気づき、ゆるめてから、看護学生や臨床での看護師教育において、日頃感じていることを自由に話して頂く場を作る事です。正解を提示したり、アドバイスをするのではなく、安心・安全な場で、今ここにある自分や相手に気づきながら、話したいことがあれば言葉にしていきます。深く傾聴し、共有することを優先し、気づきを深めていきます。

コロナ禍を経験した学生達と実習で関わる中で、なかなかこちらが大切にしていることが伝わらなかったり、学生との価値観のずれに気づいたり、常識と思っていることを細かく言葉にして伝えないと伝わらず、もやもやすることがありました。そんな時、いろいろな対処法があると思いますが、マインドフルネスを活用することもできます。

学生教育や臨床でスタッフの教育に携わるにあたり、自分自身の身体や心の状態に気づいていることは大切であり、役に立つと考えます。自分の身体に気づきを向けることで、思考や感情にも気づきやすくなります。自分自身をケアし、まず落ち着くこと

で、自分や他者、まわりの状況を俯瞰して捉えることにもつながります。また、自分に慈悲を向け、自分の幸せを願うことで、相手の言動の背景にも、幸せになりたいという心があることに気づき、他者理解にもつながります。

ワークショップでは、身体、呼吸、五感などを対象とし、気づきを向ける瞑想を行います。ありのままの自分に気づくだけで、身体や心は変化していきます。自分自身がマインドフルネスを実践していると、周りにもその影響があることに気づいたりします。教育の中で、マインドフルネスを活用していくと、自分自身のあり方、相手との関係性や、対話も変わっていくことを実感しております。

倫理的配慮として、参加者の方へのプライバシーの配慮として、このワークショップの中でお話し頂いた個人情報、ワークショップの中だけで扱い、外では話さないことを最初に約束いたします。参加者の途中退出は自由です。マインドフルネスを体験したことがない方も、日常に活かしている方も、教育機関や臨床で教育に携わっていない方も、テーマにご関心のある方ならどなたでもご参加ください。