

第 69 回例会（令和 5 年 5 月 24 日）

「マインドフルネス」

出席者 108 名（会場参加 46 名、Web 参加 62 名）

アンケート回答 60 枚（回答率 56%）ありがとうございました。

1. まずは自分で実践をしてみたいと思います。（医師）
1. とても素晴らしい講演でした。（医師）
1. マインドフルネスについて学ぶことができた。まだまだ理解が浅いので今後深めていきたい。（薬剤師）
1. 難しかった。雑念が浮かんだり、難しいと感じていることじたいが雑念だと気付くが消せないし、なかなか元の集中すべきものに戻れない。少しでも理解したい、感じたいと真面目に取り組んだがマインドフルネスの入口にすらたてたのかわからなかった。でも先生の話し自体は一つ一つはわかりやすかったと感じるが、全体として少しでも理解できたかと問われるとわからないというのが最終的な感想です。ただ普段の日常生活では経験できない時間を過ごせて、何となくリフレッシュ(と言っていいのかわからないですが)できた気がします。ありがとうございました。（薬剤師）
1. 具体例があり、分かりやすい講演であり、2 時間があったという間でした。（管理栄養士・公認心理師）
1. ネガティブな感情は押しのけるのではなくまず認める所からという話が印象的でした。あるがまを紐付けせず受け入れることを日常から意識していこうと感じました。（薬剤師）
1. 心のあり方を感じて、気付きで膨らませる状態を楽しんで行けたら良いと思います。（看護師）
1. ありのままを味わう。素直な気づき。シンプルな原点を確認できたような気がします。これからの時代、とても大切になってくると思います。（看護師）
1. 忙しくしていると周囲の事に目を向けられなかったですが、今回講義を受けて気づく事が大事であると思いました。（看護師）
1. 雲のワークは想像しやすいので今後していきたいなと思います。（介護支援専門員）
1. 認知行動療法によって生き方が柔軟に変容することができるよう支援時にアプローチできるようになれば素晴らしいと感じました。（看護師）
1. 内容が難しかったです。（介護支援専門員、介護福祉士）
1. 気になっていたマインドフルネスについて知ることができた。（看護師）
1. 心のコントロールというか、自我や感情のコントロールというか、とても深淵な部分に触れるような感じで講演を聞かせて頂きました。つい最近、自分で自分の価値観と異なる考えとその行動にかなりの負の感情に捉えられたこともあり、他者を他者のまま、在りのまま状況として捉えることの難しさを改めて感じています。雲になりたいですね。と言いながら、別の部分では目の前の事に追われることも肯定しながら過ごしている…。1 つ外側から眺めている…。時間枠から放れるイメージを持つことから、ですかね。（看護師）
1. 自分はマイナス思考だと思っていて大げさに言えば生きづらさのようなものがあったのですが、先生が言われたように今を存分に楽しむこと、マイナス思考、プラス思考にどちらかに振り切らずに行き来することで豊かな人生を送れるように思えました。ありがとうございました。（看護師）

1. マインドフルネスというものについて、初めて勉強する機会を得ました。自分がなんとなくイメージしていたものとは違って、身近に生活の中で感じていくものだと思います。少し前まで、私はまさにマインドネスの状態にありました。その結果として、いろいろな大事なものを失ったのだなあと、今日、お話を聴いて改めて思った次第です。今を十分に味わう事、本当に大切なことだと思います。(介護福祉士)
1. マインドフルネス呼吸法を行いながら、自然に自動運転からマニュアル運転に切り替える技を身に着けたいと思います。(介護支援専門員)
1. この半年余りネガティブな考えに囚われることが多く、今回のケア研を Zoom 視聴することが出来て幸いでした。今を味わうワークをやってみようと思います。(介護支援専門員、社会福祉士)
1. マインドレスと対比すると理解しやすかったです。雲のワークはうまくいきませんでした。マインドフルでいるためにはトレーニングの継続が必要ですね。(医師)
1. 本日は貴重なご講演をありがとうございました。先生の声が心地よく聞くことができました。自分は自動運転で日々過ごしていたんだと改めて感じました。今回頑張らなくてもよく、どこでもできることを教えていただき、楽になりました。早速お風呂のシャンプーから試してみます。お疲れ様と言いながら続けてみます。(PT)
1. マインドフルネスのワークを通して、日常生活でこんなにゆっくり噛みしめながら今を感じることが出来ていないことにも気づきました。忙しい毎日の中、自分の考えや感情に関心をもって向き合う時間をもつこともなかなかできないのが現実ですが、今日の講義で教えてもらったことを、気持ちにゆとりがある時にでもやってみたいと思います。ありがとうございました。(看護師)
1. 今感じている感覚をありのまま受け止める事に集中すると、マインドフルネスで物事を捉えるので、ネガティブな感覚を避けずに受け止めたうえで建設的な対処方法や関わりが出来るようになる事がわかり、竹田先生の講義を受けて、明日からマインドフルネスで、自分の生活を過ごした方が身体にも心にも断然良いし、楽しい事はさらに楽しくなるし、困難時も、まずは受け入れて、その時の最善策を模索して解決出来る方法を選択出来るよう取り組んでいけたらと感じました。雲のワーク、患者さんの考案されたワークも参考にまずは毎日してみようと思います。そしていつか自分流のワークにアレンジ出来たらと思っています。まずは今行っている事の捉え方をネガティブに考えた方がベストであるかそうでないか場面場面で違ってくるので、対処が良い事もあるので、その時その時に最善の行動がとれるように、枠に当てはめる事なく、毎日マニュアル運転で過ごしたいです。講義ありがとうございました。(看護師)
1. 人間関係のストレスの高い仕事なのでワークが大事だと思って聞いていました。(介護福祉士)
1. 今、この瞬間に起きている事をありのまま味わう事を普段の生活の中で意識していない事に実感しました。先生の仰っていた、歩いている足の感覚など意識して味わった事はありませんでした。歯磨きをしている時の腕の感覚、歯磨き粉の臭い、歯ブラシの当たる感触、ただ歯磨きという行為一つにおいても色々味わう事が出来るのだと思いました。日常生活の中で、1分でも5分でも普段意識していない事を意識して味わってみたいと思いました。(介護支援専門員)
1. ゆったりとした気持ちになりました。(社会福祉士)
1. コロナが 2 類から 5 類になり集合で参加ができるようになり大変嬉しく思います。今回はいつもと違ったお話しでとても新鮮でした。体験もできて心地よさを実感しました。日常の生活に取り入れてみたいです。ありがとうございました。(保健師)

1. 数年前から気になっていたマインドフルネスについてのお話を聞くことができとても良かったです。今回の研修に参加しワークをしてみて、一つのことに集中するという力が落ちてきている事を自覚しました。環境や年齢、経験などいろいろな要素があるのだろうと思いながらも、日頃がいかにか散漫に過ごしているのか…と考える時間となりました。自分のこだわりから心を離して過ごす時間はやっぱり大切だなあと再認する機会となりました。(介護支援専門員)
1. 大変ためになった。実践したい。(介護支援専門員)
1. 日々、マイナス思考になることが多いが、マインドフルネスの考えを体験できたので今後少しずつ実践していこうと思った。実践することによって自分自身も楽な考えができるのではないかと感じた。(介護支援専門員、社会福祉士)
1. 何か分かったような分からないような・・・難しかった。それが正直な感想でした。(医師)
1. マインドフルネスは今まで聞いたことなく、とても勉強になりましたが、よく分かりませんでした。色々なワークも上手にできなかつたので、家でもやってみようと思いました。(その他：管理栄養士)
1. マインドフルネスはよく分からないが自分を見つめているもう 1 人の自分をつくることに近いと思いました。マインドフルネスの訓練に座禅は有効か？(医師)
1. とてもおもしろく拝見しました。またよろしくお願いします。(医師)
1. 大変勉強になりました。今日からマインドフルネスの呼吸法をしていきたいと思う。(社会福祉士)
1. わかったようでわからないという所が感想です。ワークを通して、自分でもマインドフルネスをできるようになっていきたいと思います。オリジナルワークをやってみようと思います。(OT)
1. 上手く出来なくて・・・。雑念？回数を重ねてマインドフルネスが出来る様に・・・と思いました。本日はありがとうございました。(その他：相談員)
1. わかったような、わからなかったような。それでも学んでみようかなと興味は出た。そんな感じ。(介護支援専門員、介護福祉士、社会福祉士)
1. “気づくこと” 今を存分に味わうこのキーワードが強く残っています。少しずつでも体験できて深められたらよいのでしょうか。(介護支援専門員)
1. マインドフルネスについて学び、楽しく有意義な時間を過ごすことができました。見つけなおすための必要性は感じていましたが実際にどのようにするかを知れる機会ができました。(その他：未記入)
1. 普段の生活の中で、ネガティブに捉えがちだったが否定に捉えず、その状況をありのままに感じ、悪いことに思わず自然に受けとめるよう心がけたいと思いました。生活の中で短時間からトレーニングをしてみたいと思います。(OT)
1. 呼吸を感じている時に気持ち良かったです。最後は涙腺がゆるんで涙がでそうでした。自分の為にマインドフルネス。まだ理解、完全では無いですけど自分を大事にしてあげたいと思いました。職場の皆さんにも教えてあげたいと思いました。(介護福祉士、介護員)
1. 日頃から今この時のことを味わうということ、人の話を聞く時に他の事を考えたり評価や批判を持って聞いていることに改めて気付きました。これから“今”をしっかりと味わうことを考えて

いこうと思います。(介護支援専門員、介護福祉士)

1. マインドフルネスの事について今回初めて学ばせて頂きましたが、自分にはとても難しい事に感じられました。気づきがいかに大切かを考えさせられました。少しずつで良いので日常的にマインドフルネスを取り入れる時間を作っていきたいと思います。(介護支援専門員、介護福祉士)
1. 常日頃、私は「怒り」の感情を根源としているなど感じています。ありのままを受けとめる、マインドフルネスへの道のりは長いな・・・と。スモールステップは、自身の仕事に役立つ考え方だと思いました。早速明日から！！(介護支援専門員、社会福祉士)
1. マインドフルネスをわかりやすく説明いただいた。呼吸のワーク(2回)前半の呼吸だけ意識はもうひとつ実感がわかなかったが、呼吸や音の明るさをフルに感じるワークでは身体感覚として少しだけわかった気がしました。ワークが多いのが(合ってるかわからないけど)とても参加しやすいです。ありがとうございました。(保健師)
1. 興味深く、面白い内容でした。「マインドフルネス」を言葉にするのは難しいですが、少しでも体験できた事がいい経験になった。自分でも瞑想をはじめてみたが今日講演を聞いてさらに有意義な瞑想の時間になりそうです。ありがとうございました。(その他: 卸)
1. マイナス思考を持つスタッフに対してネガティブな感情を肯定しながら支えていくことも考えてみようと思いました。不安についても起こっていない将来に対する悪い感情のコントロールについても一緒に考えてみようと思いました。ありがとうございました。(看護師、介護支援専門員)
1. 今回の研修での体験は持ち帰り自分でも高めていけるものでした。ポジティブ・ネガティブ間の行き来、うまくコントロールできること、今を味わうことができること、初めての感覚でしたが日常でふと呼吸法を思い出して感じていきたいと思います。(看護師、介護支援専門員)
1. 毎日忙しい中でとてもゆたかな時間がもてました。今を存分に味わう力ーとても現実でない。これから帰ってしようと思う。夕食を夫がつくっている。おいしいとあつという間に食べてしまう今までを少し反省し、今後これからゆっくり味わい、“かおり、豊かな時間”にしてみます。(看護師、介護支援専門員)
1. 心おだやかになる研修でした。この研修で自分の心によゆうを持てるようにマインドフルネスができるようにしたいです。(その他: 支援員)
1. いろいろ尺度を使って物事をとらえすぎている自分に気づきました。効率的に失敗しないよう一番いい方法などとらわれすぎいて自分を追い込み、子どもや周囲の人も追い込んでいました。今の自分や子ども、親との関わりを存分に味わおうと思いました。5分から始めてみます。(看護師)
1. 雲のワークで頭に浮かんだ事を雲に乗せて昇って行くのを眺める感覚を体験でき、不思議な感じでした。(その他: 未記入)
1. 雲のワークが気に入りました。「無」を感じる新たな自分がみつかりました。(医師)
1. マインドフルネス～今を存分に味わう力の高め方～ 味わう＝しっかり受診する、気づきを行き渡らせる 気づきにはありのままの存在であること、不安・悔しみ・うれしさの感情、どんなものもそう気づくこと。気づきの大切さを学びました。(その他: 医療事務)
1. 発達障害の息子がいます。朝うたをうたい、何も準備ができず怒ります。けど、彼の姿をみると声とその自分が発している音のはねかえりをぞんぶんに楽しんでいる姿なんじゃないかと質問を通じて感じました。ワークに関しては寝てしまいましたし、呼吸からはなれて自分をねぎらってばかりになっていました。ただ、なんだか心地よいもので、また自分自身でやってみよう、とりいれたいという感覚になりました。ただムズカしかったです。(看護師)

1. 今を存分に味わうには、まだまだ時間がかかりそうですが、体験の中で空間が広がった感覚を持つことができました。相手の感情（表情）を感じるようにしようと思います。（看護師）

1. 私にとってとても新しい分野のお話が聞けました。本日のワークを生活の中に取り入れてみたいと思いました。ありがとうございます。（保健師）

1. 気付きを行きわたらせること、今まで特に考えたことも無かったので今後の生活の中で意識してみようと思います。奥の深い内容で習得するのはむずかしいかも……。 （医師）

1. 自分の評価じくに基づいて判断しない。知的な理解ではない。感覚的な体験によって深めていく。「今この瞬間をありのまま味わう」。ネガティブな感情に常に支配され、過去の経験から未来を不安に思ったりする事の多い私ですが、それも用心深く、常に最悪の事態を考え、対策を考えているのだと思うようにしていたので先生のお話を聞いて少し安心しました。最近大変仕事にストレスを感じているので是非認知のひもづけについてのお話は身につけたいと思いました。（介護支援専門員、介護福祉士）

1. ヨガのレッスンを受けていると始まりと終わりに瞑想をします。「呼吸に集中して」「頭に浮かんだことを一旦横に置いて」「いい・悪いとジャッジせずに」ぼんやりと自分をながめてとおっしゃっていますが、マインドフルネスに通じるものがあるかなと思いました。ヨガを始めたきっかけは「やせたい」というよこしまな気持ちからでしたが、はまった理由が「ありのままを受け入れる」というマインドや、「今ここにあるものに集中する」というあたりでした。当時、仕事で大変ストレスがたまっていたのですが心が元気になって上手くストレスを受け流せるようになっていったことを思い出しました。（介護福祉士、その他：臨床検査技師）

次回希望テーマ

自由記入欄

オープンダイアログの今後と普及、課題について

ありがとうございました。(看護師)

認知行動療法について

月刊ケアマネジャーも購入しています。新刊も購入したいと思います。(介護支援専門員)

玉置妙憂さんの「悩みの底を聴く力」についてお聞きしたいです。

研修時間が1時間程度だと良いと思います。(介護支援専門員、介護福祉士)

どうしてもマイナス思考に陥ってしまう人に対してどのように接するのが良いのか。どのような声掛けをしてあげれば良いのか。

ヨーガの考え方や瞑想にはなじみがあるので、分かりやすい話だと思って聞きました。(介護福祉士)

ネガティブになって苦しくなっていくことをコントロールできるようなテーマをお願いしたいです。

とても感動しました。ありがとうございました。(介護福祉士、介護員)

ストレスコーピング

先生の声がやさしくていやされました。(看護師)

アンガーマネジメント

例会が元通りの流れに戻っていくことを願います。(医師)