

# 子どものための マインドフルネス

令和2年  
**2月22日**  
午後2時～4時(受付1時半)

場所:愛知教育大学  
教育未来館 3C講義室(100名)

講師:宗方比佐子 (金城学院大学人間科学部教授)

参加費 無 料

マインドフルネスは、“今ここ”に意識をとどめることによって、メンタルヘルスを整え、ストレスによって生じた各種の症状を軽減する「心身の健康法」です。  
脳の画像分析では、マインドフルネスの練習が脳の構造や働きを変え、思考・感情の質や、人を思いやる気持ちを向上させることが示されています。  
英国では、学校教育にマインドフルネスを取り入れるための研究プロジェクトが政府主導で始まり、370以上の学校で、子どもたちがマインドフルネスの練習(リラクゼーションや呼吸法)をしています。  
この講演では、子どもの教育・支援に携わる方むけに、マインドフルネスの理論と実践に関する基礎的な知識を提供します。



## 講師プロフィール

名古屋大学大学院教育学研究科教育心理学専攻修了。  
専門:産業・組織心理学。  
主な研究テーマ:女性のキャリア発達、キャリアカウンセリングの理論と実践、職場のストレスマネジメントなど。  
主な著書:「女性が学ぶ社会心理学」、「キャリア発達の心理学」、「女性のためのライフサイクル心理学」、「経営組織心理学」など。

問合せ・申し込み先は、(yy-mary@tg.commuufa.jp)吉田宛

①お名前 ②お立場 ③連絡先 ④学校心理士の方はポイントの要不要をお知らせください。

主催 日本学校心理士会愛知支部・ディスレクシア協会名古屋

<交通案内>

愛知教育大学は、名鉄知立駅から名鉄バスで約20分です。

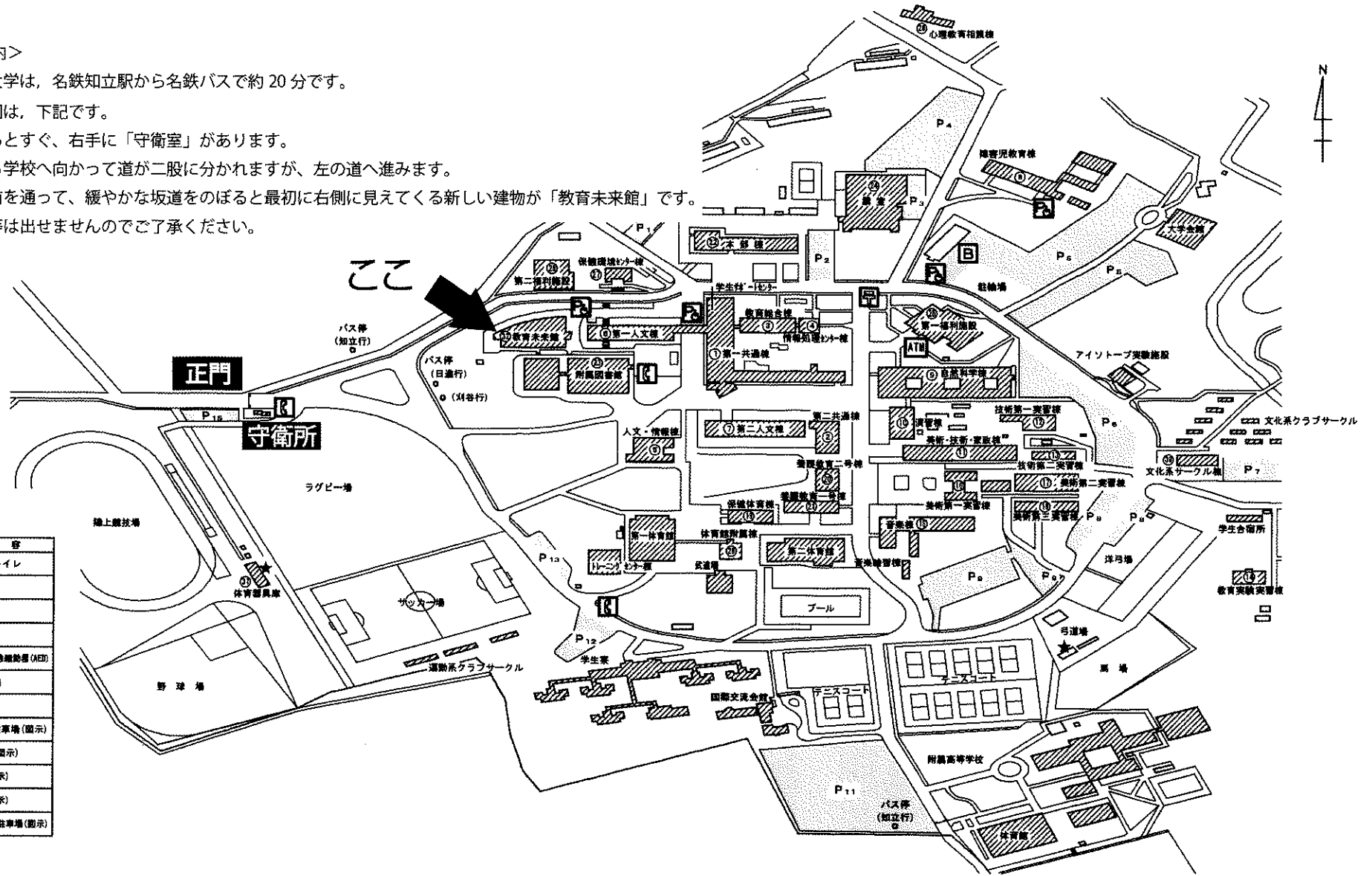
学内の地図は、下記です。

正門を入るとすぐ、右手に「守衛室」があります。

守衛室から学校へ向かって道が二股に分かれますが、左の道へ進みます。

バス停の前を通過して、緩やかな坂道をのぼると最初に右側に見える新しい建物が「教育未来館」です。

立て看板等は出せませんのでご了承ください。



| 記号  | 内容             |
|-----|----------------|
| ♿   | 身障者用トイレ        |
| ♿   | スロープ           |
| 🚪   | 自動ドア           |
| EV  | エレベータ          |
| 📶   | 自動体外式除細動器(AED) |
| ♿   | 階段昇降機          |
| ♿   | 手すり            |
| P   | 身障者用駐車場(図示)    |
| ☎   | 公衆電話(図示)       |
| 📮   | ポスト(図示)        |
| ATM | A T M(図示)      |
| B   | バイク専用駐車場(図示)   |

| 番号 | 施設名       | 諸設備 | 番号 | 施設名       | 諸設備 | 番号 | 施設名       | 諸設備 | 番号 | 施設名        | 諸設備 | 番号 | 施設名        | 諸設備 |
|----|-----------|-----|----|-----------|-----|----|-----------|-----|----|------------|-----|----|------------|-----|
| ①  | 第一共通棟     | ♿EV | ⑧  | 障害児教育棟    | ♿EV | ⑮  | 音楽棟       | ♿   | ⑳  | 第一福利施設     | ♿EV | ⑲  | 体育館附属棟     | ♿   |
| ②  | 第二共通棟     | ♿EV | ⑨  | 自然科学棟     | ♿EV | ⑯  | 美術第一実習棟   |     | ㉑  | 第二福利施設     | ♿EV | ⑳  | 文化系サークル棟   | ♿   |
| ③  | 教育総合棟     | ♿EV | ⑩  | 演習棟       | ♿EV | ⑰  | 美術第二実習棟   |     | ㉒  | 第三福利施設     | ♿EV | ㉑  | 体育器具庫      | ♿   |
| ④  | 情報処理センター棟 | ♿EV | ⑪  | 美術・技術・家政棟 | ♿EV | ⑱  | 美術第三実習棟   |     | ㉓  | 教育未来館      | ♿EV | ㉒  | 教育未来館      | ♿EV |
| ⑤  | 人文・情報棟    | ♿EV | ⑫  | 技術第一実習棟   |     | ⑳  | 保健体育棟     | ♿EV | ㉔  | 屋外トイレ(2ヶ所) | ♿   | ★  | 屋外トイレ(2ヶ所) | ♿   |
| ⑥  | 第一人文棟     | ♿EV | ⑬  | 技術第二実習棟   |     | ㉑  | 養護教育二号楼   | ♿   |    |            |     |    |            |     |
| ⑦  | 第二人文棟     | ♿EV | ⑭  | 教育実験実習棟   |     | ㉒  | 養護教育一号楼   | ♿   |    |            |     |    |            |     |
|    |           |     |    |           |     | ㉓  | 本部棟       | ♿EV |    |            |     |    |            |     |
|    |           |     |    |           |     | ㉔  | 附属図書館     | ♿EV |    |            |     |    |            |     |
|    |           |     |    |           |     | ㉕  | 講堂        | ♿EV |    |            |     |    |            |     |
|    |           |     |    |           |     | ㉖  | 第一福利施設    | ♿EV |    |            |     |    |            |     |
|    |           |     |    |           |     | ㉗  | 第二福利施設    | ♿EV |    |            |     |    |            |     |
|    |           |     |    |           |     | ㉘  | 保健環境センター棟 | ♿EV |    |            |     |    |            |     |
|    |           |     |    |           |     | ㉙  | 心理教育相談棟   | ♿EV |    |            |     |    |            |     |