

## マインドフルネスの感想

まず、小学校の先生の感想です。

自分自身の気持ちや思いが、「言葉にならなくても気づくことができる」ということに気づきました。いい悪いはなく、その気づきがとても大切なものなのだと思います。そして、自分にとって心地よいものが何なのか、感覚に矢印を向けること。

また、今までに学校の中で当たり前のようにやっていたことの中にもマインドフルネスなものがあるということを知り驚きました。

特別支援学級の先生は、次のような感想を寄せてくれました。

マインドフルは多くの大人が忘れてしまっている感覚だけど、子どもは大人より、その瞬間に浸ったり楽しんだりするのがきっともっと上手だと感じました。マインドフルネスを経験することで、自分の体や心に興味を持ち、そこから自分自身のことを丸ごと受け入れて好きになってもらえたらうれしいなと思いました。

次に、2歳と5歳の二児の母で、臨床心理士である30代の方の感想をご紹介します。

子どもも一緒に参加する予定ではなかったのですが、何度か子どもと一緒にちず先生のレッスンにお邪魔するうちに、ある日の食事中、子どもたちが食べ物を噛まないで口に入れてじっとしているということがありました。「早く食べないと」と言おうと思ったら、2歳の子が「噛むのを待ってたらね……唾出てきたよ」と言ってから飲み込んだのです。「心で感じて食べる」のワークを、その場で突然していたことに気づきました。もともと食へのこだわりが強く、2回噛んで飲み込んだりうくらい早食いな子どもだったので、どのように食事マナーを教えていったらいいかを考えていた矢先の出来事。ご飯をゆっくり食べようと教えるのではなく、「心で感じて食べるマインドフルネス」を



時間をとって練習したら、食事のあり方に影響があったのです。

別の場面でも、味に対する興味が深まり、その子の兄も「お米は甘いんだ」と言ったり、「オートミールもむっちゃ甘い！ ホットケーキの味がするんだよ」と教えてくれたりするようになりました。噛み続けると、味が変わることが面白いようで、いろいろな食べ物の味覚の変化を試して、やっぱりそうだ、と繰り返していることが多いです。前の感覚を思い出して食べているような雰囲気、食事途中で思い出して行っているのです。

それは大人が強要しない場面で、子ども自身が自分で自然に気づいて取り組む姿そのもの。実験みたいに行うことで、実感を深めている様子。それからは、子どもの生きるテンポがこの速さだということが見えたので、がむしゃらに急かさなくなったこと、総じて、子どものペースがあらためてわかったことは、親としての学びとなりました。

親子でマインドフルネスの練習をすると、子どもの体験のスピードや状況の理解の状態や過程がよりよくわかります。「こんなにゆっくりなんだよな」と再認識することで、子どもの時間を優先することができたり、親自身のスケジュールのペースとの違いを実感しました。結構な頻度で「だっこだっこ」と言って甘えるタイプの子どものも、安心感が生まれたのか、気持ちが通じ合うような穏やかな関係になりました。

寝る前は、抱っこされているときのように呼吸を合わせてくるようにも。説明をしっかりとしたわけではないのですが、呼吸のリズムを変えると眠れる感覚に気づいているのではないかと不思議に感じます。また、呼吸が自然に子ども自身のコントロールで深まっているのが興味深いと感じました。

就学前機関における巡回指導の仕事の中では、「5本指の呼吸法」（24ページ）を園で紹介し、効果を感じています。例えば、知的能力は高いけれど暴力的な子に、二人きりの場所へ移動して、何度か一緒に行いました。やり方を伝え数回繰り返し、「5本指の呼吸法」とは言わないで行ってみると、すぐに落ち着いて次の活動に参加できました。「これは魔法ですね」と園の先生が感動した出来事がありました。そんな彼は半年後、卒園のときに、「僕にはもう魔法はいらない」と言ったのが印象的でした。

そして、思春期の子どもを持つ保護者が寄せてくれた次の感想は、多くの大人が抱く感想です。

子ども向けに学んだはずが、自分が整えられる時間でした。