

## 【著者紹介】

太田 千瑞 (おおた ちず)

スクールカウンセラー 東京成徳大学非常勤講師

(臨床心理士 公認心理師)

東京都内教育委員会における就学相談や小中高のスクールカウンセラーとして経験を積みながら、ヨガやマインドフルネスによる予防的アプローチを提唱し、不登校や愛着障害、神経発達症の子どもたちへの支援、学校での授業、教員研修、保護者向け講演などを行っています。また、筑波大学心理・発達教育相談室にて、神経発達症のある小中学生へのソーシャルスキルトレーニングとヨガやマインドフルネスを組み合わせたプログラムの効果を研究中。児童生徒向けのヨガ・マインドフルネスの授業や教員向けの研修などを実施する、一般社団法人がっこうヨガ推進委員会の代表理事を務めています。

Webサイト <https://www.gakkou-yoga.com/>

## 〈主な著書〉

『イラスト版 子どもの発達サポートヨガ 気持ちを整え集中力を高める呼吸とポーズ』(著)  
合同出版、2019年



ほんの森出版HPから  
PDFファイル配布

資料PDF ダウンロード用パスワード

マークの付いた資料のPDFファイルが、ほんの

森出版ホームページの本書の紹介ページからダウンロードできます。  
カラフルなシートをぜひご活用ください。また、パソコン等で動画を見るためのリンク一覧もダウンロードできます。

\* ワークシートやテキストのPDFファイルは、本書の購入者の実践をアシストするために配布するものです。他の目的での使用や再配布はお避けください。

ほんの森出版

検索

**ちず先生と 動画と一緒にマインドフルネス！**  
子どもたちの心が穏やかになり、自己肯定感が高まる

2023年 3月10日 第1版 発行

著者 太田千瑞

発行者 小林敏史

発行所 ほんの森出版株式会社

〒145-0062 東京都大田区北千束 3-16-11

Tel 03-5754-3346 Fax 03-5918-8146

<https://www.honnomori.co.jp>

印刷・製本所 研友社印刷株式会社