

香港でMindfulnessを学ぶ 中国（香港） 2019年3月14日～3月20日

健康総合科学科 2年 金子美波

渡航先での旅程と活動内容

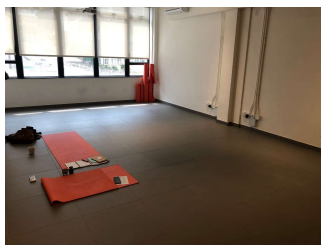


3/15
香港中文大学のDaisyさんに
mindful-based interventionについて

お話を伺いました。NGOの活動内容をより効果的なものにするための研究について学びました。



3/16
Susan先生による
mindful-parenting trainingの
retreatに参加させていただきました。この日は5日間に渡るトレーニングの中間の日で、座りながら、歩きながら、ボディスキャン、慈悲、など様々な形の瞑想をしました。最後に受講者全員で輪になり自らの感想を共有しました。



3/17
New Lifeの運営するspace330
(mindfulnessを一般の人々に
広めるための施設)を訪問し、
講師の方にspace330での取
組みについてお話を伺いま
した。



一般の人々にmindfulnessに関心を持ってもらうためのpace330での取り組みの一つである『my jar』。電球型の、スノードームのようなものを使い自分の心が集中し、落ち着いていく感覚を、小さな子供でも手軽に体験できます。

3/18
Susan先生のtrainingの
受講者で、Hong Kong
Association of Infant
Mental Health
(HKAIMH)の創始メン
バーであるIrisさんと
FrancisさんにHKAIMH
での活動についてお話を
伺いました。



3/19
New LifeのHead Officeを訪問しました。ここでは精神疾患を抱えた方が一時的に生活し、臨床心理士やピアサポーターの支援を受けながら社会の中で自立して生きていくための準備をします。

New Lifeの職員Candyさんに
mindfulnessのトレーニングを社会
に浸透させるための企画の運営に
ついてお話を伺いました。トレー
ニングの内容に加え企画をより効果
的なものにするための計画、調整、
事後評価についても学びました。



研修の目的

研修の目的は2つありました。
1つ目はmindful parentingのトレーニング内容を体験し学ぶこと、2つ目はそのようなトレーニングを社会に浸透させる方法について学ぶことです。

研修を通して学んだこと

充実したサポートや、香港という比較的日本と似た生活のできる土地だったおかげもありますが、初めての1人の海外渡航でも意外と何の困難もなく過ごすことができ、海外へのハードルは意外と高くはないと感じました。

目的を達成できたか

達成できたと感じます。短時間での参加でしたがトレーニングのテイストを味わうことができたことも、運営の裏側も学べたことも、貴重な経験となりました。

グローバルな視点とは何か

十分な専門知識や教養、対人交渉力を身につけ、様々な人々と共に課題を解決するような視点だと考えます。自分のバックグラウンドやバックボーンに誇りを持つことも大切だと思います。

将来の進路決定へどう影響したか

将来、助産師として働きたいと考えていましたが、MBCP (Mindful Based Childbirth and Parenting)に関する活動もしてみたいと思うようになりました。

反省点

日本の現状についての知識が不足していたために訪問先でお話をする際にもどかしい思いをすることがありました。また、企画を決定するのが遅くなってしまいました。

後輩へのアドバイス

とにかく、早め早めに企画することを強くお勧めします。また、自分の学びたいテーマについてお詳しい先生に一度相談すると充実した企画を練れるかと思えます。

研修支援制度に望むこと

強いて言えば、必要な手続きの詳細を全て、事前にお知らせいただけたらもう少しゆとりを持って計画できると思います。