

Mindfulnessとstress reduction ロサンゼルス 2019.3.13~2019.3.18

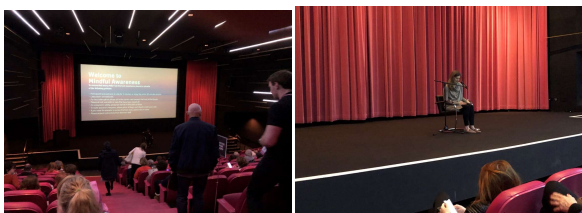
健康総合科学科 2年 大野南香

研修の目的

Mindfulnessがどうストレス軽減につながるか、ストレス軽減にどう効果的なのかをMindfulnessのクラスやworkshopに参加したり、インタビューを通して調べる。

渡航先での旅程と活動内容

○UCLA訪問 ・Free drop-in meditation参加
Hammer Museumの一室で大勢の人とmeditationを共にした。
30分間mindfulness meditationを講師のレクチャーに従って行った。



・Maps class II参加
UCLAの8週にわたる講義の第一回を特別に参加させてもらった。
Mindfulness meditationとはどういうものなのか、そしてこの講義に参加しているのはどういう方たちなのか、なぜmindfulnessに興味を持ちこの講義に参加することになったのか、みんなで自身の事情を共有しあった。



←UCLA



○Kenneth Hahn State Recreation Area
LowerParkにてAmandaをインタビュー。
mindfulness-based stress reductionについてお話を伺った。
彼女は外に出て自然と触れ合うことが、心の状態をよくするのにとても効果的だと考えており、話を聞くだけでなくどうか行動に出るサポートができないかと考えて、今のoutside sessionsを始めたという。



○workshop “When Thoughts Scream: Healing the Inner Critic”に参加。講師の過去の経験や参加者の心の苦しみを聞き、mindfulness meditationを通して自身の心の声と向き合い、癒していくプロセスを学んだ。

研修を通して学んだこと

研修に行くまで、私はmindfulnessとは心を落ち着かせるもの。だからストレス軽減につながるのでは、と思っていたが、今回の研修でmindfulnessについて学び、いろいろな人と話をすることによって、mindfulnessを学び、触れることは自分自身ときちんと向き合うということにつながるのだと感じた。宗教とはまた違い、今この瞬間に集中することによって、自分は今どう感じているかということに集中することが、自分自身と向き合うきっかけとなり、不完全な自分にストレスを感じるのではなく、不完全であっても、自分自身を認め、愛することができる。そしてそれが他人を愛することにもつながるのだと感じた。

目的を達成できたか

今回の研修では、Mindfulnessによるストレス軽減を特に目標としていた。アポイントメントを取っていた方のみではなく研修中に会ったいろいろな人に積極的に話をしたことで、受動的ではなく能動的に自分の興味関心に立ち向かうことができ、大いに目標を達成できたといえる。

グローバルな視点とは何か

私の中でグローバルな視点とは、人々の住んでいる場所・環境・状況にとらわれずに一人一人おなじ人間として物事を捉えていくことだと思った。異なる場所に住む人々も、同じ人間として捉えていく。そのことが、世界全体を捉えるグローバルな視点になると思う。

将来の進路決定へどう影響したか

未だ具体的な職業は決まっていなかったが、今回の研修を経て、世界中で活躍したいという思いがさらに強くなった。ロサンゼルスで様々な人に触れ、様々なものを学んだことによって、日本にいたときよりも次第に自分のものの考え方がとても広がっていくのを感じた。1度きりの人生なので、可能な限り様々な国で活躍したい。また、自分の興味関心のあることにとっても没頭でき、そして人に何かを伝えることや自分で何かのつながりを作り出すことがとても楽しいと思えたため、将来は発信者として能動的に活動していきたい。

後輩へのアドバイス

とても締め切りぎりぎりの応募だったため、準備期間はとても焦っていた。また、研修期間もスケジュールの都合により4日間のみであったため、研修中のスケジュールを詰めすぎた。おそらく今までも言われてきたことであると思うが、きちんと計画を余裕を持ってすべきであると強く感じた。また、自分が何を調べたいのか、何をどう思ったから今回研修に行きたいと思ったのか、をきちんと明確にすることが重要だと思う。最初私は何となくしかわかっていない状況であったため、あの時先生方に相談して自分でもたくさん事前に調べておくということをしなければ、研修は何の意味もなさなかったと思う。

反省点

研修初日に携帯が壊れ、とてもあつた。何とか幸運が重なり、トラブルにはならなかったものの、きちんと自分の持ち物には注意すべきであると感じた。また、重い時差ボケ考慮してスケジュールを組むべきであった。

研修支援制度に望むこと

研究内容の理解を深めることはもちろんだが、一人の大人として自身で道を切り開いていくことについても研修によって学ぶことができると思う。