

平成 25 年 6 月 30 日

日本行動医学会
 専門研究グループ (SIG) 活動報告書

グループ名	マインドフルネスを活用した心身の健康増進の理論とメソッド				
代表世話人氏名	大賀英史	所属	東京メディカル・マインドフルネス・センター	職名	代表
連絡先	TEL& FAX 050-8886-4188		e-mail : oga@hlc-rc.jp		
1年間の活動内容 (具体的な活動内容とその成果)	<p>1. (公開セミナー) 平成 24 年 11 月 マインドフルネス総合研究所の大田理事長とともに、社会人を対象とし、「コトバの力を磨く講座」を開催し、メンタルヘルスと人間関係に生かす方法を紹介。於 本郷 鳳明館</p> <p>2. (研修) 平成 24 年 10 月、11 月 日本家族計画協会と連携し、保健師に対するマインドフルネスを活用した活動を紹介「「わたし」を生かした保健師活動」 2 回の間に宿題がある研修により、現場で成果が見られた報告が多数あげられた。</p> <p>3. (公開セミナー) 平成 24 年 11 月 マインドフルネスストレス低減法の開発者である John Kabat- Zinn 博士を招聘したセミナーを、マインドフルネスフォーラム実行委員会と連携して開催し、盛況のうちに終えた。成果は、日本マインドフルライフ協会の機関誌に投稿。</p> <p>4. (論文発行) 平成 24 年 12 月 日本マインドフルライフ協会 機関誌で下記の 2 論文が掲載され発行された。小西「マインドフルネスからマインドフルライフへ」大賀「「今ここ」だけがマインドフルネスの課題か—不安の取り扱いに関する認知科学による検討—」</p> <p>5. (成果公開) 平成 25 年 1 月 日本マインドフルライフ協会の定例会にて、身体活動面のマインドフルネスとして、「合気道とマインドフルネス」と題したワークショップ型のセミナーにて公開。その内容を動画配信システム Ustream を使い、上記の「合気道とマインドフルネス」の要約を配信。閲覧者は 1 週間で数十件に上った。現在も公開中。</p> <p>7. (成果公開) 平成 25 年 2 月と 3 月 早稲田大学イクステンションコース (一般社会人向け) にて「マインドフルネスと心身の健康増進のための理論と実践」と題し、食事編と運動編を 2 回に分けて公開</p> <p>8. 平成 25 年 3 月 学会発表 第 19 回日本行動医学会総会 (東京) にて、本 SIG の活動成果を報告。</p> <p>9 (成果公開) 平成 25 年 5 月から毎週、メールマガジン“Mindfulness in everyday life” を発行。バックナンバーをブログとしてまとめ、各最新号は Facebook で告知</p>				

助成金の使途	<u>助成額 100 千円</u>	
	内訳（費目ごとに員数・単価・金額を記すこと）	
	HP のサーバーのレンタル料金、独自ドメイン使用料	3,600 円
	借り上げ費用	4,200 円
	ブログ（WordPress）の設計・開発費	63,000 円
	Ustream 利用のコンサルティング	7,000 円
	メールマガジン発行のためのシステム	<u>22,200 円</u>
合計	100.000 円	