

マスコミ関係各位

2022年3月1日

明治学院大学がマインドフルネスを体験できる課外講座を実施 ～自分の力で集中力を向上させ、心身疲労を癒やす～

学生にさまざまな体験の機会を提供する「課外講座プロジェクト」を行っている明治学院大学では、今年度、話題のマインドフルネスを体験できる、学生向け講座を企画・実施しています。

マインドフルネスはアメリカなど海外ではあらゆる分野で活用されており、心身の疲労対策、集中力や判断力の向上に役立つとされています。日本でも企業の研修やプロスポーツのトレーニングなどにも取り入れられつつあり、今回、コロナ禍で思うような学生生活が送れず、ストレスがたまる学生への一助として、学生向けの講座を行うこととなりました。講座は全4回(2月～3月)で、白金キャンパスにて対面で行われています。

講義と実践形式で、マインドフルネスの効果を体感しながら、日常で簡単に使える方法を伝えています。4回すべて違う内容で行いますので、学生たちは毎回新しい手法を知り、楽しみながら参加しています。無理なく実践を継続できるよう、受講者の特典として、マインドフルネスのプログラムを開発・提供している株式会社 Melon のオンラインプログラムを、講座開催中の約2カ月間、無料で利用できます。

さまざまな動機を持つ学生たちが申し込み、受講しています。すでに開催した第1回(2月10日)は大雪の影響で6名の参加にとどまりましたが、第2回(2月21日)には約20名が参加しました。

マインドフルネスは、コロナ禍の対策の1つとしてだけでなく、SNS疲れをしている学生にも有効であると考えられます。また、授業でのプレゼンやゼミ発表など人前で発表するとき、クラブ・サークル活動の大事な場面など、大学生生活でのあらゆるシーンで活用されるのではないかと考えています。

●宮本聡介 学生部長・心理学部教授からのメッセージ

ストレス低減効果が世界中で認められているマインドフルネスですが、日本ではまだまだ浸透しているとはいえません。そんなマインドフルネスを多くの学生に知ってほしく、講座を企画しました。

コロナ禍が続く今、誰もがつい鬱々としがちですが、マインドフルネスにより、学生が自分自身の力で心を健やかに保ち、充実した日々を送れるよう、講座が活用されることを期待しています。



明治学院大学では、コロナ禍前は年間20講座以上、課外講座を行ってきました。現在も可能な限り実施しており、今後も学生のことを第一に考え、心に寄り添う課外講座を実施いたします。

白金キャンパスにて第3回・第4回を行いますので、取材をご希望の記者の方は、広報課までお申込みをお願いいたします。(第3回: 3月3日(木) 15:00～16:30・第4回: 3月14日(月) 15:00～16:30)

【取材に関するお問い合わせ】

明治学院大学 総合企画室広報課 担当: 圓道・一瀬

〒108-8636 東京都港区白金台 1-2-37 E-mail: koho@mguad.meijigakuin.ac.jp <https://www.meijigakuin.ac.jp/>