

2022 年度全国高校生フォーラム「要約」

学校番号 SGHN044
学校名（日本語）※正式名称を記載 神奈川県立神奈川学園中学・高等学校
学校名（英語）※正式名称を記載 Name of School Kanagawa Gakuen Junior and Senior High School
日本語タイトル（40 字以内） ちょっとひと息ついて、マインドフルネスエクササイズを始めませんか。
日本語要約（200 字以内） 疲労とストレスを抱えて生活する多忙な生徒たちにとって、知覚を鍛え集中力と感情の制御を高めるマインドフルネス運動が効果的かもしれない。本校 10 クラスの生徒が 1 か月運動を続けた結果、約半数が、集中力と誘惑に対する抵抗力が向上したと感じた。39%はストレスを制御でき、大勢が「心が落ち着く」と報告した。科学者たちがその有効性を信じるマインドフルネス運動を、学校カリキュラムに導入することを、私たちは提案する。
英語タイトル Title (20 words or less) Take a moment. Take up mindfulness.
英語要約 Outline (100 words or less) School, extracurricular activities, family life, and social media all demand our time. We are fatigued and stressed. Could mindfulness help? The sensory exercises of mindfulness train the brain to focus and regulate emotions. We invited 10 classes to join a month-long mindfulness project centered around activities available online. Almost fifty percent reported greater concentration levels, 39 percent a better ability to control stress, and 49 percent a greater control over temptation. Many said they felt more at ease. As neuroscientists and psychologists believe practicing mindfulness helps regulate the brain, we propose that mindfulness be on the school curriculum.

* 提出後は基本的に校正・差替の機会はありません。完全原稿でご提出ください。

* Word 文書のファイル名に「様式 1 要約【学校番号 xxxxxxx】(〇〇〇〇高等学校)」など
 学校番号と校名を付したファイルタイトルにしてご提出ください。