



Take a moment. Take up mindfulness.

**Kanagawa Gakuen
Junior and Senior High School**

Listen









**Improvement in concentration.
Stress and frustration management.
Resistance to temptation.**

マインドフルネス MINDFULNESS

マインドフルネスは、何も考えずに、今の瞬間に意識を集中させることです。過去や未来のことは何も考えないで、注意を今の瞬間に集中し、静かに自分の気持ちや感覚(五感)を意識し受け入れることです。

マインドフルネスを毎日の生活に取り入れると・・・

- 1) 集中力が高まります。
- 2) 気が散ったとき、今の目の前にあることにすぐに注意を戻せるようになります。
- 3) イライラやストレスを軽減し、リラックスできます。



毎日のエクササイズの一歩最初に・・・

- 1) リラックスできる快適な姿勢でいすに座ってください。
- 2) 目を閉じて、自分の呼吸に意識を集中しながら、10回ゆっくりと深呼吸してください。(自分に合った無理のないペースで呼吸すること。)

上の深呼吸のあと・・・



月・水・金曜日は以下のエクササイズをして下さい。

- 1) 自分の感覚を意識しながら、以下のものに気付いてください。(できれば毎回新しいもの)
* 目に入るもの3つ / * 聞こえる音3つ / * 手に触れるもの3つ
- 2) 手元にある何でも1つを手にとって、目を閉じ、手の中のものに意識を集中させてください。その手触り(硬いとかやわらかいとかざらざらしているとか)や形を感じ、意識を集中させてください。

火・木・土曜日は以下のエクササイズをして下さい。

- 1) 右手のこぶしを握って平首に向けて曲げましょう。握りこぶしと前胸部の緊張を感じながら、しばらくその状態をキープしてください。ゆっくりこぶしを開いてください。次は左手で同じことを繰り返してください。(このセットを3回)
- 2) 顔を上げてあごを胸に付け、そこでいったん止めてからもとに戻してください。(このセットを3回)
- 3) 両肩を耳のそばまで上げて、そこでいったん止めてからもとに戻してください。(このセットを3回)
- 3) 以下のリンクをクリックしてください。椅子に座り、両足は床につけて目を閉じてください。30秒間ベルの音を聞きながら、鼻から息を吸い、口からはいてください。何も考えないで呼吸に集中してください。

<https://www.southwest.com/exercise/4to10/58>

日曜日は以下のエクササイズをして下さい。

- 1)好きなおやつを何でも1つ選んでください。(たとえば、おせんべい、ポテトチップ、クッキーなど何でも)
- 2)すぐ食べないで、まずはよく観察して、指触りを確かめ、香りをかいでください。
- 3)そのあとで、舌の上に載せ、口の中の感覚を意識しながら、ゆっくりと味わってください。

Mindfulness 7 days a week

The program run by us throughout the month of October.

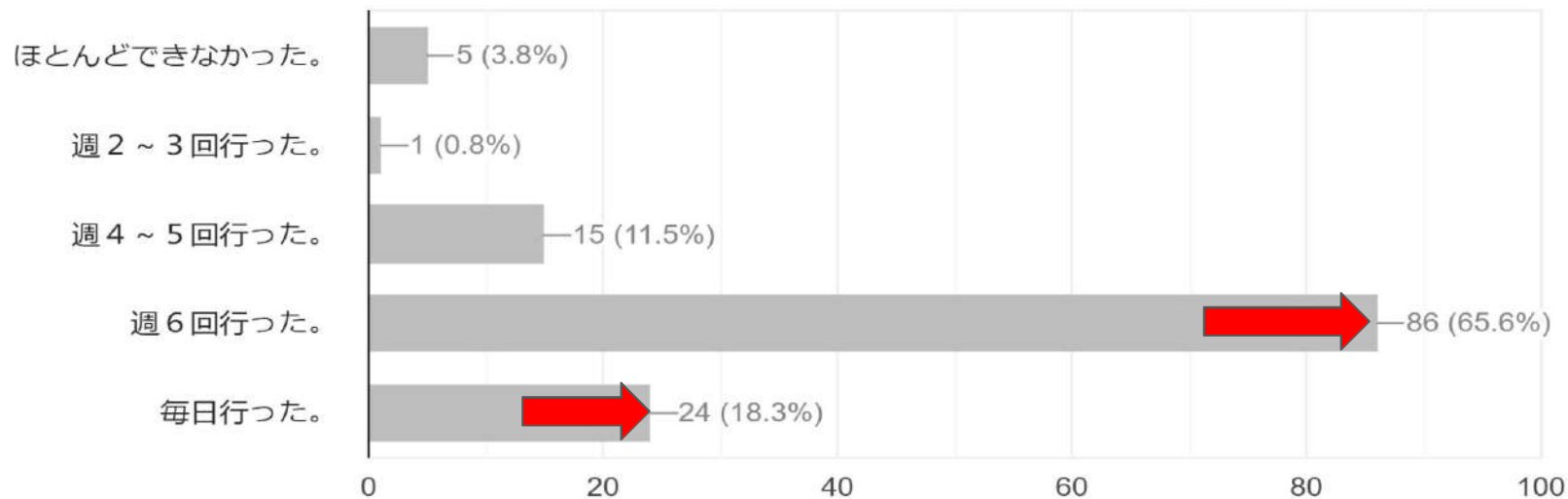


Question one from the twenty question feedback report given to junior high school students.

1) How many times a week did you participate in mindfulness activities?

1) マインドフルネスエクササイズを平均して週何回行いましたか。

0 / 131 correct responses

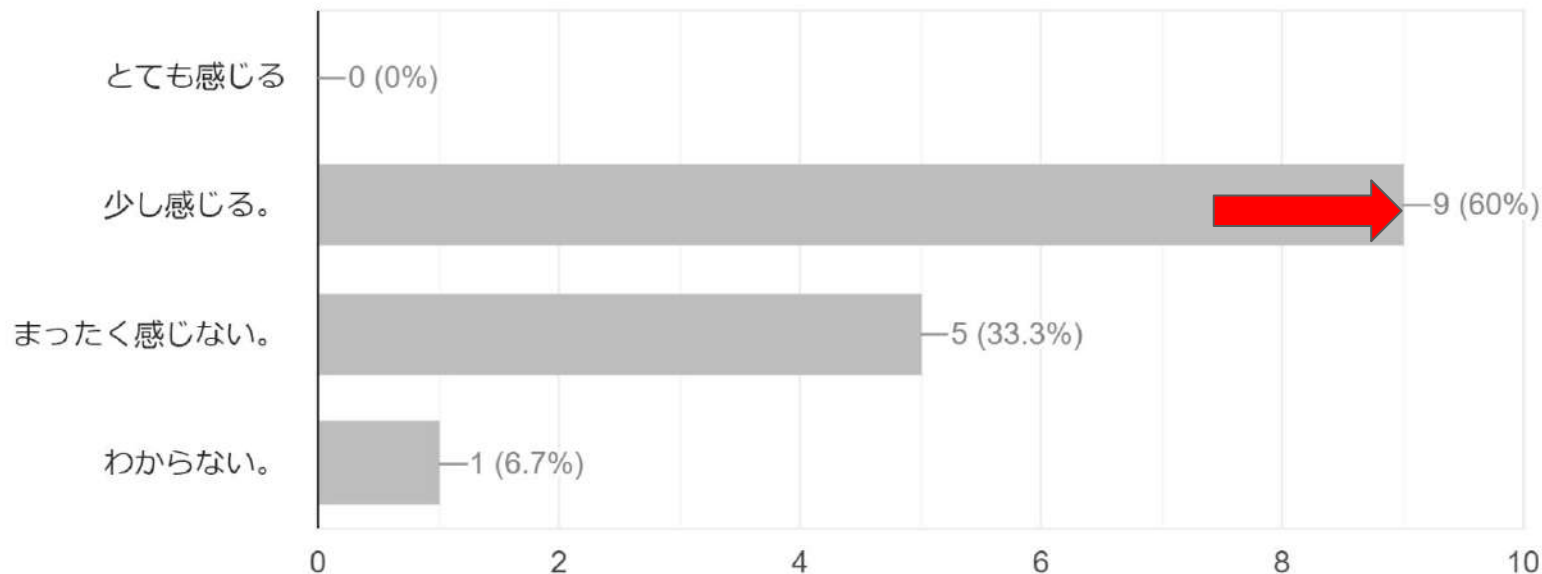


Question eleven from the twenty question feedback report given to junior high school students.

11) For students who participated four to five times a week in the mindfulness activities - Do you think these activities were effective in improving your concentration?

1 1) 週に4～5回行った人に対する質問です。 * 集中力向上に効果を感じますか。

0 / 15 correct responses

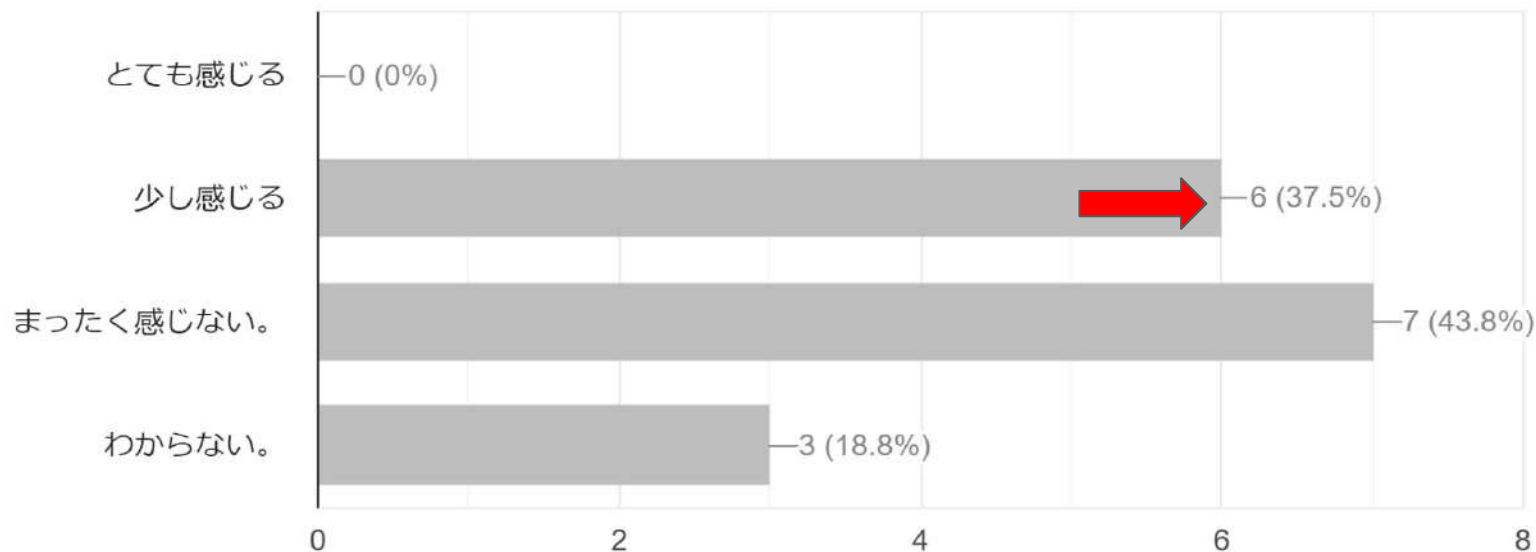


Question twelve from the twenty question feedback report given to junior high school students.

12) For students who participated four to five times a week in the mindfulness activities - Do you think these activities were effective in helping you suppress feelings of stress and frustration?

1 2) 週に4～5回行った人に対する質問です。 *イライラやストレスを抑える効果を感じますか。

0 / 16 correct responses

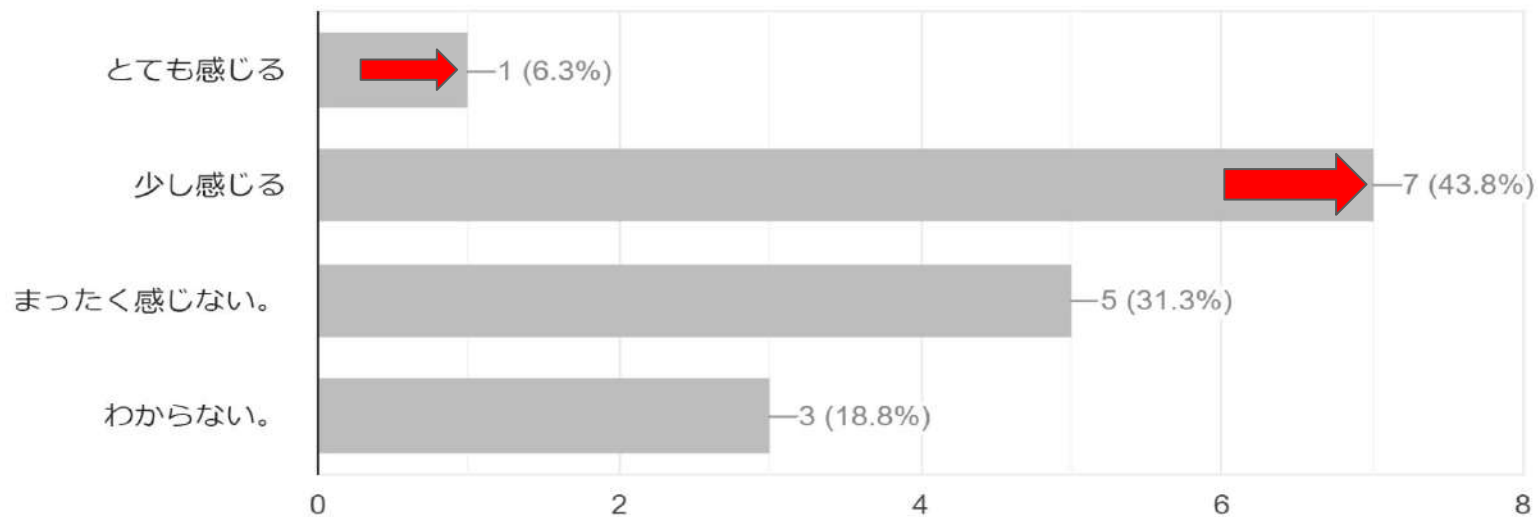


Question thirteen from the twenty question feedback report given to junior high school students.

13) For students who participated four to five times a week in the mindfulness activities - Do you think these activities were effective in helping you resist temptations such as using social media and watching TV to focus on tasks such as homework that needed to be completed first?

1 3) 週に4～5回行った人に対する質問です。...きことに先に取り組むことに効果を感じますか。

0 / 16 correct responses

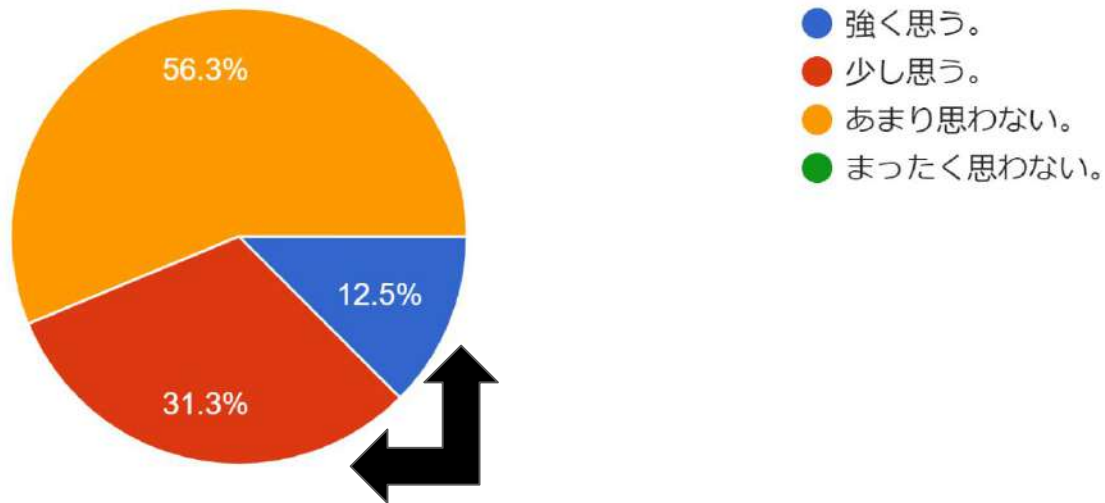


Question fourteen from the twenty question feedback report given to junior high school students.

14) For students who participated four to five times a week in the mindfulness activities - Would you like to continue to do mindfulness activities?

1 4) 週に4～5回行った人に対する質問です。...のエクササイズを今後も続けたいと思いますか。

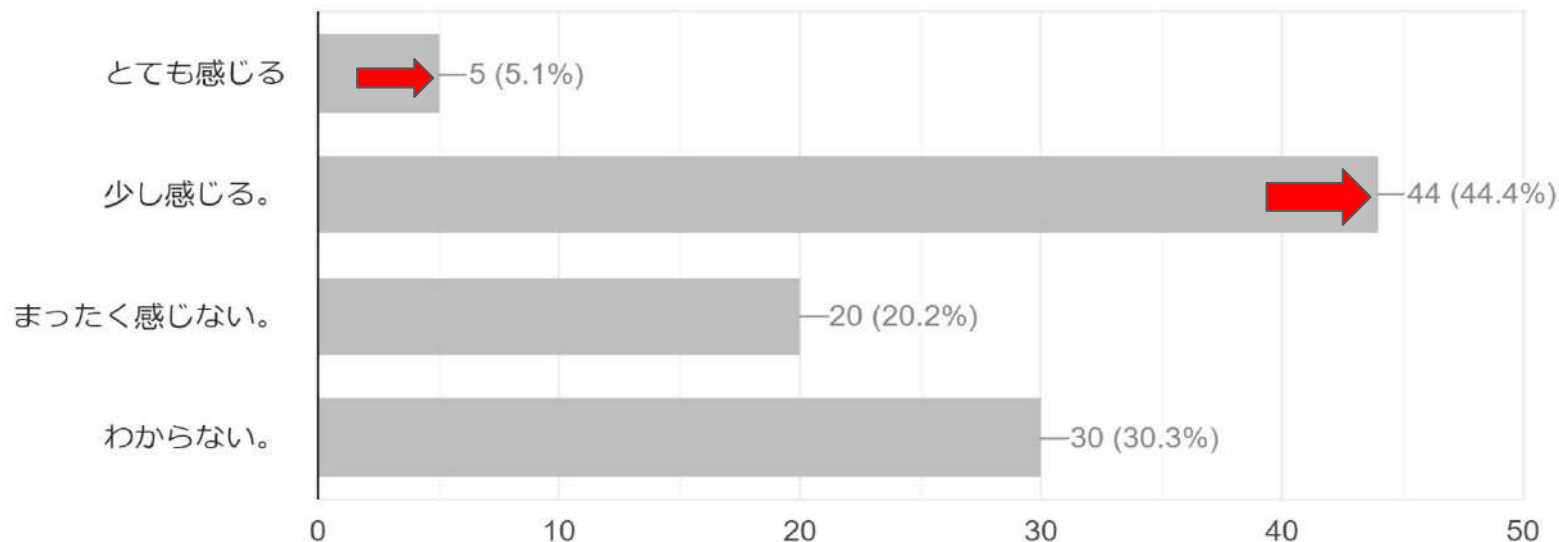
16 responses



Question sixteen from the twenty question feedback report given to junior high school students.
16) For students who participated six or more times a week in the mindfulness activities - Do you think these activities were effective in improving your concentration?

16) 週に6回以上行った人に対する質問です。 * 集中力向上に効果を感じますか。

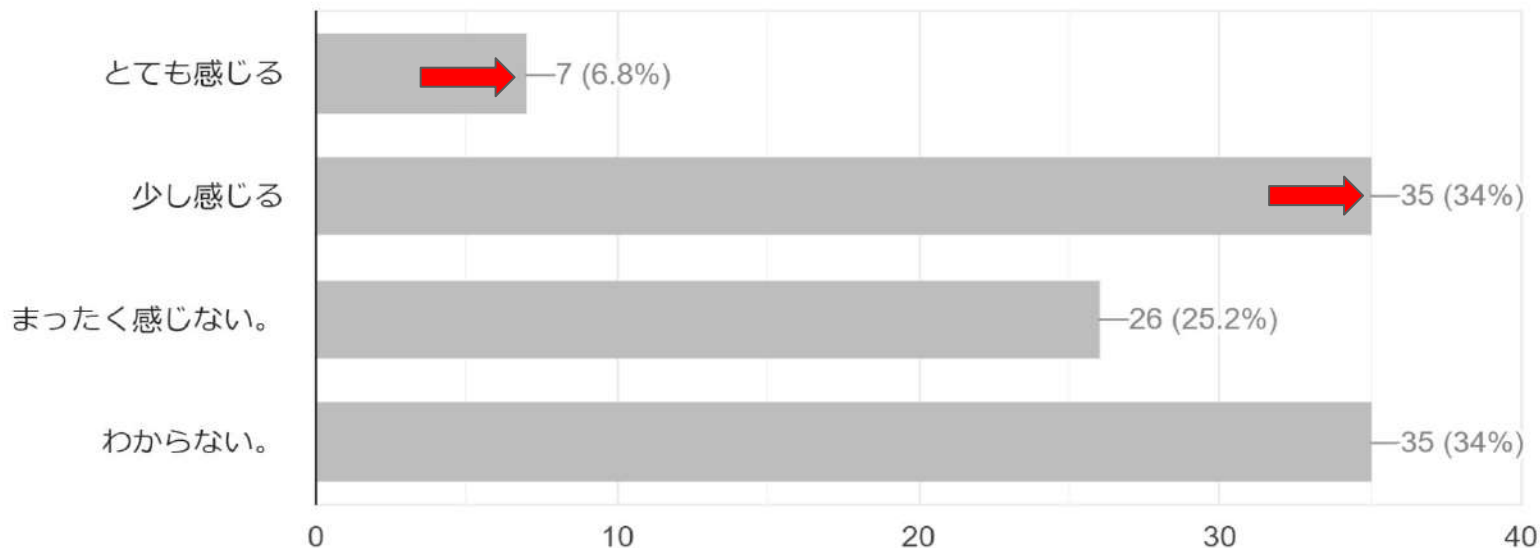
0 / 99 correct responses



Question seventeen from the twenty question feedback report given to junior high school students.
17) For students who participated six or more times a week in the mindfulness activities - Do you think these activities were effective in helping you suppress feelings of stress and frustration?

17) 週に6回以上行った人に対する質問です。 *イライラやストレスを抑える効果を感じますか。

0 / 103 correct responses

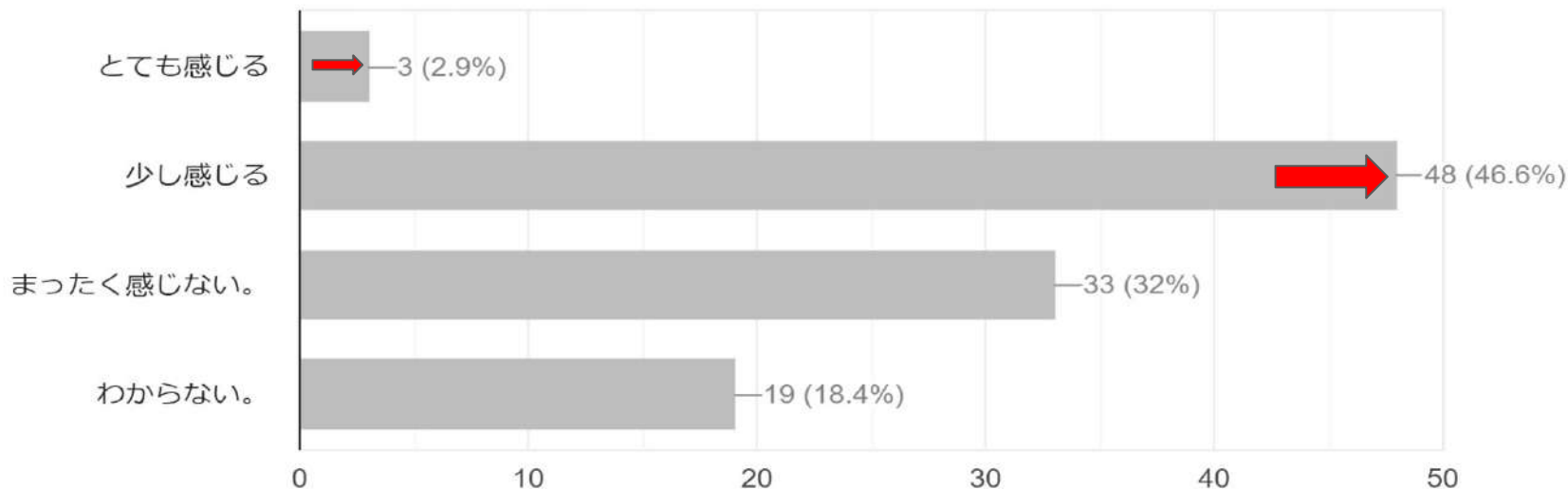


Question eighteen from the twenty question feedback report given to junior high school students.

18) For students who participated six or more times a week in the mindfulness activities - Do you think these activities were effective in helping you resist temptations such as using social media and watching TV to focus on tasks such as homework that needed to be completed first?

18) 週に6回以上行った人に対する質問です。...きことに先に取り組むことに効果を感じますか。

0 / 103 correct responses

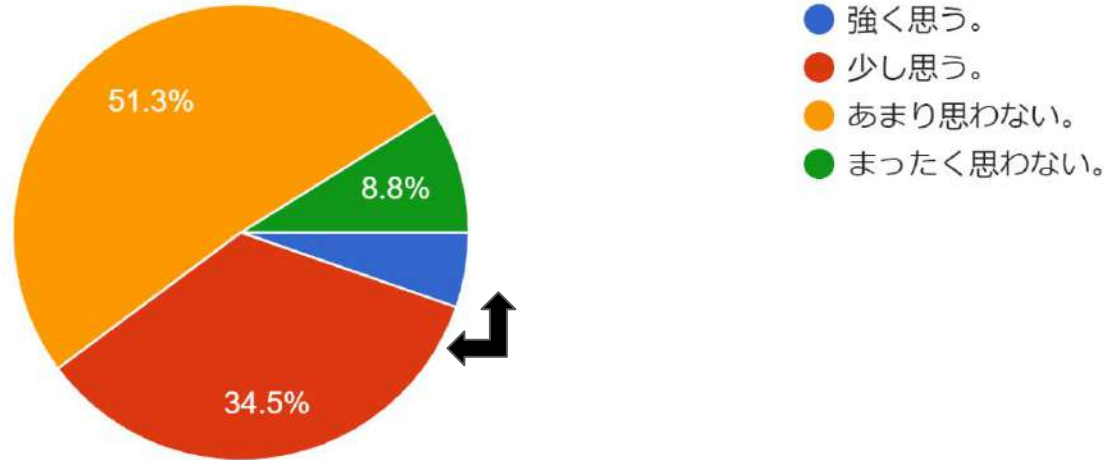


Question nineteen from the twenty question feedback report given to junior high school students.

18) For students who participated six or more times a week in the mindfulness activities - Would you like to continue to do mindfulness activities?

19) このエクササイズを今後も続けたいと思いますか。

113 responses



Students' comments and reactions to the mindfulness exercises.

マインドフルネスをやって、集中することができたから。

マインドフルネスをやると頭がスッキリするから。

中間テストの日にマインドフルネスをしたら、いつもは眠いはその日は普段に比べて集中出来た気がしたからです。

心を落ち着かせることができるから。

テストの前にやったことで凡ミスが劇的に減ったから。

最初の深呼吸で落ち着けるから

やることで考えていたことやイライラが解消されてよかったです。

結構、自分から勉強しようという意思が生まれていたと思ったから

朝は頭がぼやぼやしているのが多かったですがやったおかげでめがさめた？と思ったからです

朝とかに友達と喋っていて興奮していてもマインドフルネスをやれば落ち着くことができるから。

1日の中で何も考えない時間は必要であると感じたから

効果があると思ったから。

確かにエクササイズをやったら勉強する気になったからです。

このエクササイズを行ったことで、集中力が高まったと思ったからです。嫌な宿題があったとしてもこのエクササイズを行うことで集中して宿題することができたからです。

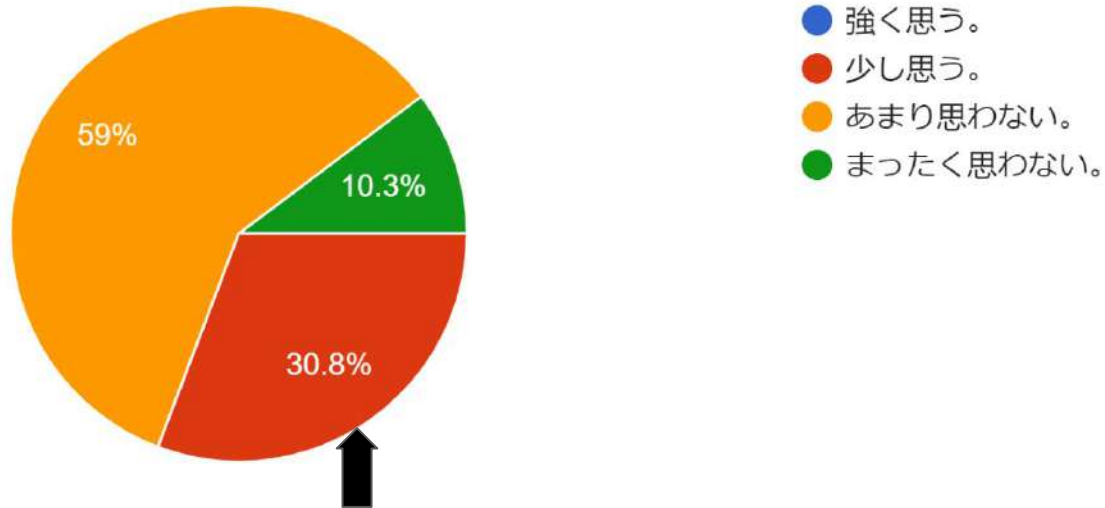
エクササイズをすることでスマホを見たいという誘惑に負けずに勉強ができたのですごく集中できていいなと思ったからです。


Question fourteen from the twenty question feedback report given to high school students.

14) For students who participated four to five times a week in the mindfulness activities - Would you like to continue to do mindfulness activities?

1 4) 週に4～5回行った人に対する質問です。...のエクササイズを今後も続けたいと思いますか。

39 responses



A classroom scene with a teacher at the front and students seated at desks. A large text overlay is present in the center.

心を落ち着かせることができるから。

It helps me feel at ease.

A misty forest scene with a large tree in the center. The ground is covered in fallen leaves. The text "Take a deep breath in." is overlaid on the left side, and "Slowly exhale." is overlaid on the right side.

**Take a deep
breath in.**

**Slowly
exhale.**

A close-up photograph of a ladybug on a green leaf. The ladybug is red with black spots and is positioned on the left side of the frame. The leaf is vibrant green and has a prominent vein structure. A dark brown stem runs horizontally across the middle of the image. The background is a soft, out-of-focus green. Two lines of bold black text are overlaid on the right side of the image.

Take a moment.

Take up mindfulness.