

令和 7 年度公開講座Ⅲ報告書
ペアレント・トレーニングを応用した特別支援教育スキルアップ ワークショップ
「マインドフルネス」

1. ワークショップの概要

日時：2025 年 8 月 7 日（木） 13 時 30 分～16 時 30 分（13 時～受付）

会場：福岡県立大学大講義室

定員：100 名程度

参加費：無料

対象者：子どもの保育・教育，それらの支援などに携わっている方（保育士・幼稚園教諭，
小中学校教諭，特別支援学校教諭等），心理職，子育てや子どもの支援に関心のある
方など

スケジュール

13 時 30 分	：開会の挨拶，講師紹介
13 時 30 分～14 時 30 分	：講演「マインドフルネス」
14 時 40 分～15 時 40 分	：マインドフルネスのワーク体験
15 時 40 分～16 時 00 分	：質疑応答，アンケート

2. 講師紹介

小山憲一郎（福岡県立大学人間社会学部人間形成学科 准教授）

マインドフルネスを用いたストレスマネジメント，肥満症をはじめとしたストレス関連疾患の治療，怒りや不安の受容，思考反すうへの対処などについて基礎研究から，臨床研究まで取り組んでいる。米国の Kristeller 博士によって創始された Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT) の Qualified Instructor である。

現在はペアレント・トレーニングにマインドフルネスを組み合わせた臨床実践も行っている。

3. 本講座テーマ設定の経緯

本学では 1999 年からペアレント・トレーニングを開始し，2025 年 12 月現在 51 回開催してきている。2007 年 4 月より「特別支援教育」が，学校教育法に位置づけられ，すべての学校において，障がいのある幼児・児童生徒の支援をさらに充実することになった。そこで 2007 年度から，「特別支援教育を行うためのスキルアップ・プログラム」という公開講座を企画し，2022 年度まで 15 年間開催してきた。その目的は，行動分析学と環境調整の考えを取り入れながら発展させてきたペアレント・トレーニングを応用して，保育・教育現場における特別支援教育のスキルアップを目指すことである。2022 年度まで 5 日間の研修を開催してきたが，2023 年度からは，福岡県立大学大学院心理教育相談室主催として，保育・教育現場での支援に役立てていただくことを目的に 1 日のワークショップ形式で開催している。2023 年度は，これまでのペアレント・トレーニングの取り組み事例を紹介した後，取り組みの基礎となる「観察と記録」の演習を行うものであった。2024 年度は，広島国際大学客員教授で日本ペアレント・トレーニング研究会の理事でもある伊藤啓介先生

をお招きし、「子どもの行動理解と対応の仕方」についてご講演いただいた。

2025年度は、本学准教授の小山憲一郎を講師とし、ペアレント・トレーニングをはじめとする様々な保育・教育現場での支援、および日々の子育てに取組みやすくなるように、「マインドフルネス」の講義・ワークを行った。今回は、福岡県立大学心理臨床研究会との合同開催であった。また、田川市・福岡県立大学包括連携協定に基づき、田川市および本学附属研究所より一部助成を受けて実施した。

4. アンケート結果

1) 対象者

参加者数は64名（オンデマンド配信による受講者14名を含む）であった。対面で回収したアンケートの回答者は37名であり、回答率は74%であった（オンデマンド配信受講者は対象外）。

2) 質問項目

アンケートの質問項目は以下の通りであった。なお、以下の項目に加え、公開講座の助成に関わる項目(居住地など)を尋ねたが、今回の報告からは除外した。

(1)所属：保育園、幼稚園、小学校（通常の学級）、小学校（特別支援学級）、中学校（通常の学級）、中学校（特別支援学級）、その他

(2)満足度：教示「研修会の満足度を教えてください」。5件法で回答を求めた（満足、やや満足、普通、やや不満、不満）。

(3)よろしければご意見・ご感想をお聞かせください。

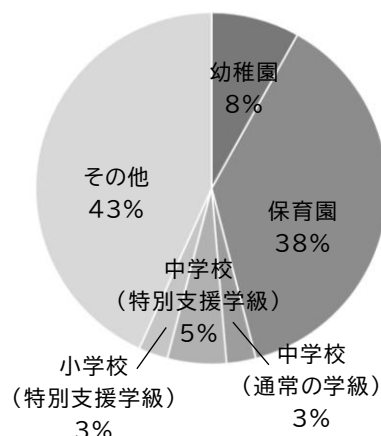
(4)今後、どのような研修会があるとよいかお聞かせください。

3) 集計結果

(1)所属

アンケート回答者の所属は、保育園14名、幼稚園3名、小学校（特別支援学級）1名、中学校（特別支援学級）2名、中学校（通常の学級）1名であった。また、その他として、児童発達支援に関わる方や、児童養護施設職員、養護教諭、スクールカウンセラー等の専門職の参加に加え、近隣の住民の参加者も多くみられた（Fig 1）。今回は、田川市・福岡県立大学包括連携協定に基づき、一般公開講座として開催した。そのため、子育て支援に携わる専門職のみならず、広く参加者を募集することが出来たと考えられる。

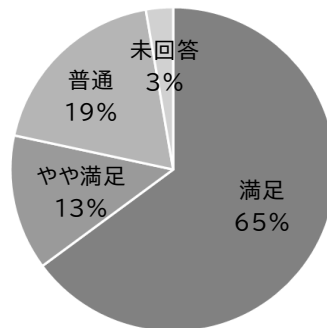
Fig. 1 回答者の所属



(2)満足度

満足 24 名，やや満足 5 名，普通 7 名，未回答 1 名であった（Fig2）。8 割近くが満足～やや満足と回答しており，研修内容は参加者のニーズに沿うものであったと考えられる。

Fig. 2 満足度



(3)意見・感想

アンケートにより得られた意見・感想について，まとめた結果を Table1 に示す。全体を通して，マインドフルネスを初めて体験して気づいたことや，マインドフルなあり方が子育てや日々の生活を豊かにすることへの学びについての記述が多く，参加者にとって有意義な研修となったと考えられる。

Table 1 意見・感想（アンケート回答内容）

【ワークで体験的に学ぶことが出来た感想，気づき】

- ・初めての体験でした。現実の自分に当てはまる事がたくさんあり興味深く不思議な感覚でした。
- ・本を自分で読むよりも、心に響きました。とても良い経験となりました。
- ・自分自身の生活がちょっと豊かになる気がしました。
- ・自分の感覚を意識する事がなかったので新鮮でした。思いこみや独善的な思考にならないよう日々マインドフルネスを意識していこうと思いました。
- ・感情はコントロールするものではなく受け入れるものというのが印象に残りました。
- ・考え事を「横っちょ」に置ける事ができる様になれば、何でも俯瞰して見られるようになるんだろうなと感じました。
- ・考える、次に進むというような考えになりがちですが、1 度止まって自分の気持ちを受け止め、見つめる、そんな感覚もあるのかと勉強になりました。行動を起こす前に感情に向き合い、適切な選択をしていけたらいいなと思いました。
- ・感じている感覚を意識することに気づきました。今に気づく日々を楽しみたいと思います。そのためには五感を使いたいと思います。それと「受け止める」「味わう」ことを意識して支援したいと思いました。
- ・困った時こそ離れてみる、本当にそうだなと思いました。分かっているけど難しく、つい怒っている時には感情的になってしまうので改めようと思いました。目の前のこと

に集中してものごとを考えることも生活にとり入れていきたいと思いました。

- ・忙しい！とバタバタしている自分に向き合える時間を作る事は良い！と自分を大切にする事を知れて良かったです。あせらずゆっくりなりたい自分を目指していきたいです。
- ・瞑想の時間中に、その状態を言葉にしようとするのを強いられてはいけないと思いました。あるがままというのは言葉にならなくてもよいと思いました。
- ・瞑想は難しいと思った。人は常に何かを考えてしまっている。考えないようにしてもやっぱり考えてしまう。頭を空っぽにして（意識的）に日々継続してマインドフルネスのエクササイズが出来るとよいと思いました。

【マインドフルネス実践への意気込み】

- ・マインドフルネスを自分のものに出来るように勉強し、人へとつなげられたらと強く思う研修でした。
- ・マインドフルネスという、言葉の意味を知り、悩みごとにとらわれず、ひと息ついて、違う方へ意識をおいて、先の事に向けていくことを学び、少しずつ取り入れて行けるようにしたいと思いました。
- ・自分の感情を認め、知り目の前の状況・環境を見て知ることが大切になることがわかった。今後の保育や日常生活で意識したいと思いました。また、日々少しずつでもトレーニングしてみたいと思いました。
- ・療育に携わる者として、母親として日常の中で参考になるマインドフルネスの方法が色々あるんだなと思いました。慣れるまでは難しいかもしれませんが心がザワザワしたとき、実践してみたいと思いました。まずは「自分」の色々な感情を受け入れることから始めてみようと思います。
- ・子育てで悩むことや仕事で子どもたちに関わるときどう関わったら、子どもたちも自分も幸せにすごせるかな、と悩むことが多いので、今日学んだことを日々の生活にとり入れて、あるがままも受け入れて、よりよい生き方につなげていきたいと思います。

【子育てや保育・教育現場に活かしたい】

- ・ストレスに対しての向き合い方、考え方、捉え方などとても参考になりました。仕事の中でも子どもたちにも自分の中でもとても学びになる内容でした。
 - ・親として、教育現場で働く者として、子どもと関わっていく時の大事なヒントやお守りを頂いた学びでした。目の前の子どもの心と向き合いながら、自分の心も同時に開放しながら、関わっていきたいと思います。
 - ・余裕が無い時や体が疲れている時は、子どもに強く当たってしまったりすることもあり後で反省することもあります。なかなか自分に気持ちを向ける事は出来てなかったので、まずは自分と向き合い、自分の気持ちに素直になり、落ち着いて子どもなど相手と向かあっていけたらいいなと思います。
 - ・怒りの感情をコントロールするのは、難しいし、感情を隠していても、子どもにはバレていることがよくあります。コントロールするのではなく、受けとめる、認める、
-

心の筋トレ日常的にやってみようと思います。

- ・保育の中で悩みがあったり、ついイライラしてしまうこともあります。今回学んだことをトレーニングしながら日々活かしていけたらと思います。
 - ・実際に保護者の方とお話する機会も多く、様々な悩みや不安を抱えていらっしゃると思います。具体的な対応、対策を求められることも多いのですが、「ありのままをまず観る」ことの大切さを上手く伝えていけたらいいなと感じました。
-

(4)今後のニーズ

アンケートにより得られた今後のニーズについて、まとめた結果を Table2 に示す。今後、このような地域のニーズに合わせた研修を継続開催していくことが望まれるだろう。

Table 2 今後のニーズ（アンケート回答内容）

-
- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">・今回と同じようなテーマで小山先生のマインドフルネスを受講したい・支援のあり方、心のもち方の研修会・仕事への向き合い方、頭の中の整理の仕方について・スマホとの付き合い方・家族のあり方などを考えられる会・子ども達だけでなく、保護者様、同僚、上司との付き合いに疲れを感じた際の自分の対処方法・認知行動療法について・特別支援教育や不登校に関する研修や、児童福祉、カウンセリング、コーチング等子どもに対して、支援できる研修・問題のある子に対しての関わり方、支援の仕方について詳しい事例研修・子どもの行動の意味、子どもの困り感について、それぞれ特性にあった関わり方など |
|--|
-

おわりに

今回も、昨年度と同様にワークショップ形式でペアレント・トレーニングを応用した特別支援教育スキルアップ講座を開催した。マインドフルなあり方が子育てや日々の生活を豊かにすることを伝えることができ、日々ペアレント・トレーニングや子どもに関わる支援者にとって有意義な体験を提供することが出来たと考える。今後も公開講座等の開催を通して、地域のニーズに応えられるよう努めていきたい。