



『ちず先生と動画と一緒にマインドフルネス！』  
子どもたちの心が穏やかになり、自己肯定感が高まる』  
著者：太田千瑞 発行：ほんの森出版 価格：2,200円

- 第1章 なぜマインドフルネスが必要なのか？
- 第2章 マインドフルネスは、いつでもどこでもできる！
- 第3章 注意を向ける
- 第4章 マインドフルネスの効果
- 第5章 感謝すること
- 第6章 遊ぶこととマインドフルネス
- 第7章 自分の「心の天気」に気づく
- 第8章 さあ、マインドフルネスを始めよう！

渡部徹先生が、  
講話の中で紹介  
されていました。

優しさと好奇心を持って“今この瞬間”に意識を集中するマインドフルネス。学校で子どもたちと「いつでも、どこでも」日常の中で実施できる 25 のアクティビティを紹介します。実施の様子の動画がスマホやパソコンから視聴可。  
マインドフルネスで、学校を穏やかに肯定感の満ちた空間にしてみませんか！（出版社より）

マインドフルネスとは？

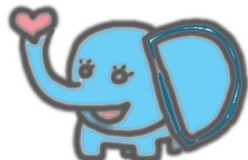
……今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれない状態で、ただ観ること（日本マインドフルネス学会の定義より）つまり、心を無にして今起きていることだけに集中するということです。リラックスして落ち着いている状態で、その時の考えや思いをありのままに認識することが目的です。



久しぶりに渡部徹先生のお話を対面で聞くことができました。まどめ切れない部分がたくさんありますが、毎回、タイムリーな話題を提供してくださいます。例えば、小中学校の通級指導を受ける児童生徒が、10年間で2.8倍に増えたこと、昨今の教員不足、教科書のデジタル融合、昨年12月に結果報告された、通常の学級に在籍する特別な教育的支援を必要とする児童生徒に関する調査についてなど、目まぐるしく変わる環境下での、特別支援教育の変遷、愛媛県立みなみ特別支援学校（旧第三養護学校）は創立50周年を迎えます。多くの先人が力を注いでくださったおかげで、現在の特別支援教育があります。その思いを引き継ぎ、今後も活動していきたいです。（亜）

ダンボクラブでは、発達障がいについて広く理解していただくための啓発活動を行っています。ご賛同いただける方の温かいご支援を募集しています。ボランティア活動にご興味のある方、ご寄付いただけます方は、下記までご連絡下さい。

お問い合わせ：damboclub@hotmail.co.jp  
お振込口座：伊予銀行 小栗支店 普通 1321818  
ゆうちょ記号 16170 番号 25583311  
ダンボクラブHP→<http://www.normanet.ne.jp/~danboh/>



# ダンボ通信

☆第166号☆  
発行日：2023年5月



\*\*\*\*ダンボクラブについて\*\*\*\*  
発達障がいがどのようなものか知っていますか？  
私たちは、そんな子どもたちを育てています。  
この広報は、ダンボクラブがどんな活動をしているのか知っていただくために作りました。

## ☆☆☆活動報告☆☆☆

- 総会・保護者会 4/22(土)★  
新型コロナウイルス感染状況が落ち着いてきたため、3年ぶりに対面開催することができました。
- ・2022年度 活動報告  
収支決算報告 監査報告
  - ・2023年度 活動計画及び収支予算案審議  
新年度役員の承認・紹介
- 保護者会では、特別支援教育士 SV で、東温市特別支援教育アドバイザーの渡部徹先生に講話をしていただきました。

★勉強会 4/24(月)★  
臨床発達心理士、特別支援教育士で教諭の新開多恵先生との勉強会がありました。

★世界自閉症啓発デー★  
松山市総合福祉センターの1階ロビーに、ダンボクラブの活動について展示させていただきました。



★成人当事者会「ワンピース」4/23(日)★  
参加者17名で、茶話会を実施しました。  
前半は、自己紹介と近況報告を一人ずつ。後半は、3つのグループに分かれて、それぞれのグループでいろいろと談話しました。久しぶりに参加したメンバーも、「楽しかった。気楽に雑談もできて、こういう時間も必要だと思った」と話していました。



4月2日から8日までの「発達障害啓発週間」に合わせて、夜間、建物はブルーライトアップされていました。

