

マインドフルネスワークショップが地域のネットワークづくりに与える影響について

発表者：静岡産業大学スポーツ科学部 高橋和子研究室

教員：高橋和子

学生：山田大樹、三浦幹太、曾川莉之、大村弥夢、森下琴音、太田茉里愛

研究協力：高下純一郎(TOMO RUN)

伊與田知子 (KENKEN DANCE FACTORY STUDIO)



学校法人新静岡学園
静岡産業大学

研究の背景



地域のコミュニティ活性化の必要性

若者や女性を中心とした層が地域活動に参加しやすい環境づくりが求められている。



心理的課題の顕在化

若者や女性を中心とした層が地域活動に参加しやすい環境づくりが求められている。



「つながり」への期待

座学だけでなく、参加型・体験型プログラムを通じた自然な交流とつながりの創出が有効と考えられる。





マインドフルネスとは

「今この瞬間の体験を評価せず注意を向けること」



ワークショップを通じて目指すもの

- ・参加者の自己肯定感を高める
- ・他者との共感性を育む
- ・地域のネットワークづくりに寄与する



研究の方法



実施期間

2025年7月～10月
毎年1回・計4回



実施時間

各回 2時間
ワークショップ形式



実施場所

Biviキャン
藤枝西高校



プログラムの内容

- ① 身体感覚とスポーツ 講師：竹村 祐 藤枝西高校 校長
- ② 即興表現 講師：高橋 和子 静岡産業大学 教授
- ③ ヨガ 講師：伊藤 麻希 静岡産業大学 講師
- ④ 社交ダンス 講師：永田 奈央美 静岡産業大学 教授



たったの30分！正しい姿勢を手に入れよう！
マインドフルネスワークショップ 第1弾
**体幹を感じる
ワークショップ**
参加費無料 申込不要
日程 2025. 7.14 日
時間 16:00～17:30
会場 藤枝西高校アリーナ
住所 藤枝市城南2丁目4-10
持ち物
・動きやすい服装でお越しください。
・履きなれた靴で行ってください。足元が不安定な靴を避けたいです。
・必要に応じてタオルを持参ください。
このワークショップは、
静岡産業大学が主催です。
講師 伊藤 麻希
TEL 054-232-2111
藤枝西高校コミュニティ・スクエア事務局
〒413-8501 静岡県藤枝市城南2丁目4-10 藤枝西高校
※本学が主催するワークショップは、本学が主催するワークショップです。



静岡産業大学・藤枝西高校・藤枝市
BIVI CAMPUS
藤枝西高校
マインドフルネス
ワークショップ
参加
無料
スポーツマインドフルネスと音楽交流の機会
定員：各回先着30名
8/23 即興表現 藤・私生活を表現の場として表現
16:00～18:00 講師：静岡産業大学コミュニケーションセンター
講師：静岡産業大学 スポーツ科学部 教授 高橋和子
9/24 ヨガ 自分自身と、メンタルと向き合う時間
18:00～20:00 毎週開催し、心身を鍛えるヨガ
講師：静岡産業大学 スポーツ科学部 講師 伊藤 麻希
10/17 社交ダンス 両の脚でなく、全身での精神
18:00～20:00 ペアダンスのコミュニケーション体験
講師：静岡産業大学 経営学部 教授 永田 奈央美
持ち物
・動きやすい服装
・タオル、飲み物
・マットやヨガマット
（持ち物）
BIVI 藤枝
〒413-8501 静岡県藤枝市城南2丁目4-10
TEL 054-232-2111
※本学が主催するワークショップは、本学が主催するワークショップです。
SSU オンラインマインドフルネスワークショップ事務局 申込みは
コチラ！
TEL 054-232-2111
TEL 054-232-2111

評価方法



アンケート調査
ワークショップの**実施前**と**実施後**に、
同一のアンケートを実施し、
回答の変化を測定



分析手法
・前後比較（平均値・中央値）
・箱ひげ図・レーダーチャートによる可視化
・機関別比較
・神奈川県立よこはま看護専門学校
・神奈川県立平塚看護大学
・放送大学 ・獨協医科大学



4つの評価指標

- ① 自己肯定度の調査 Coopersmith, S.(1967).
- ② 内受容感覚の気づきと多次元的评价
回答数が少なく、分析からは除外
- ③ コミュニケーションスキル
回答数が少なく、分析からは除外
- ④ 心の余裕尺度20項目（岩本武範静岡産業大学教授監修）

静岡産業大学 専任西宮氏・専任西
本日はご参加いただき
ありがとうございました！
参加前・参加後にアンケートのご協力よろしくお願いいたします。



SSUマインドフルネスワークショップ事務局
申し込みは
コチラ！

参加者の基本属性



参加人数
196人

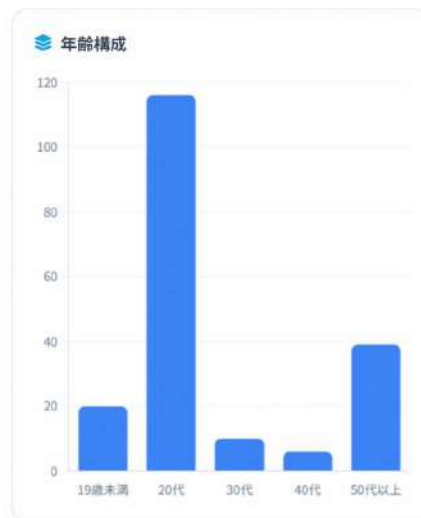
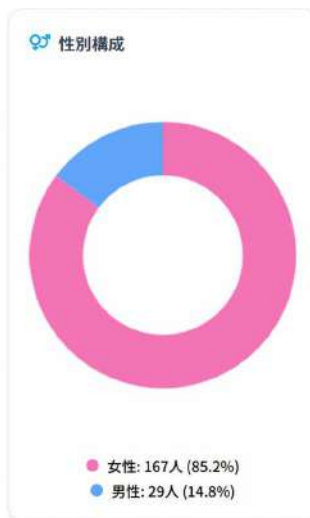


アンケート回答数
159人

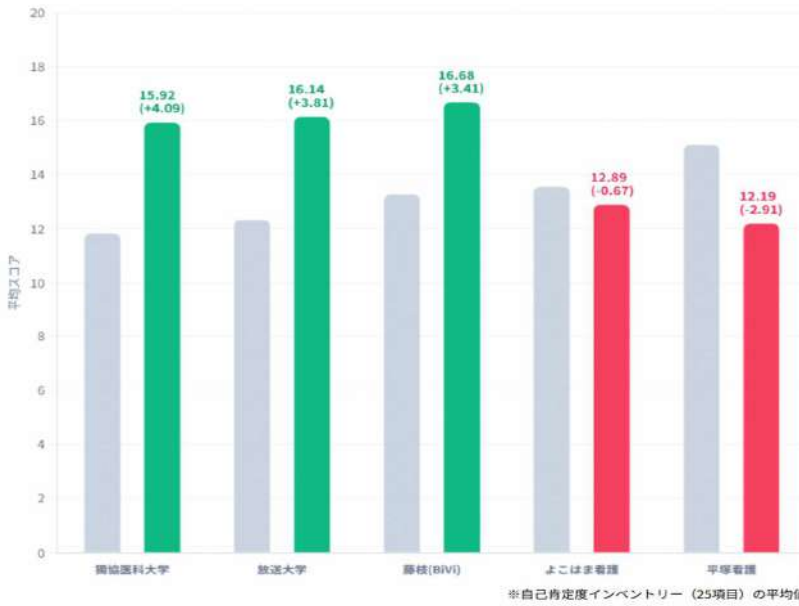


回収率
81.1%

参加者の性別・年齢・参加機関別人数（参加前）



結果① 自己肯定感の変化 (機関別)



↑大幅向上 **+4.09**

獨協医科大学

Pre: 11.83 Post: 15.92

↑向上 **+3.81**

放送大学

Pre: 12.33 Post: 16.14

↑向上 **+3.41**

藤枝 (BIVI)

Pre: 13.27 Post: 16.68

静岡産業大学 高橋和子研究室 | 2026.03.13

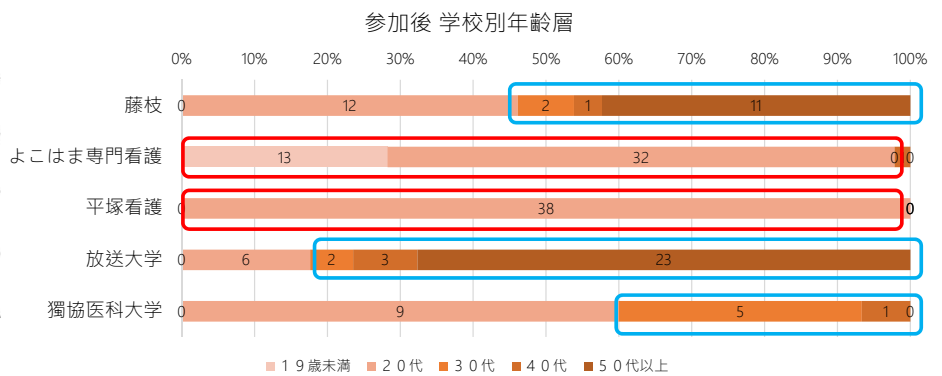
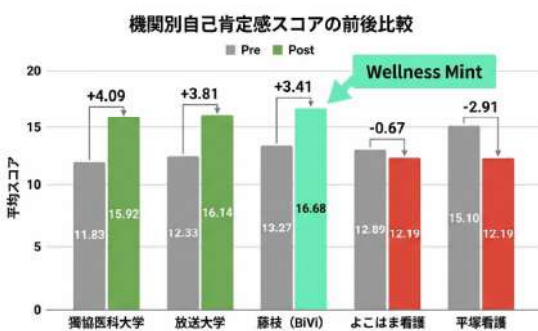
その他の機関の変化

よこはま専門看護 **-0.67**

平塚看護大学校 **-2.91**

藤枝 (Biviキャン)、放送大学、獨協医科大学の参加者において、自己肯定感の顕著な向上が見られた。

考察① 自己肯定感の変化より



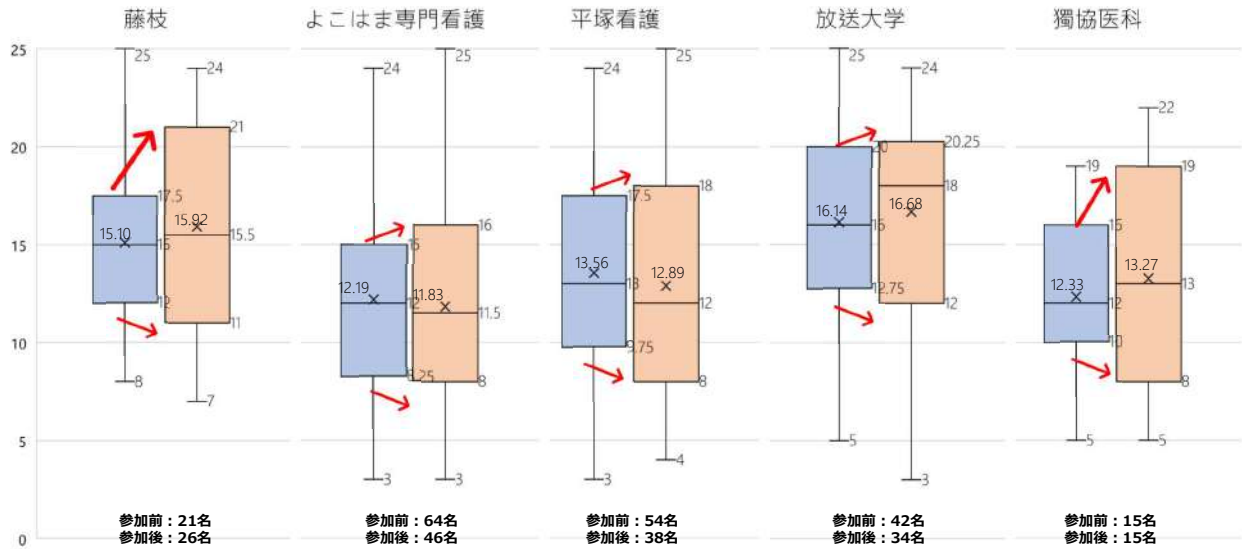
藤枝・放送大学・獨協医科大学の上昇要因：年齢層の高さ

- ・年齢層が高い：人生経験等で自分の価値観がある程度確立されていて、自己肯定度も高かった可能性
- ・生活の落ち着き、ワークショップの「自発的・意欲的参加」で学びをポジティブに吸収
- よこはま専門看護・平塚看護の課題：若年層、学生生活の中で
- ・若年層、学生生活：友人関係、就職活動、学業成績など、メンタルに影響する要素が常に存在する

→ 藤枝の若年層にも同傾向の可能性。ストレスケア的な介入も必要な可能性がある。



考察② 自己肯定感の変化 箱ひげ図より



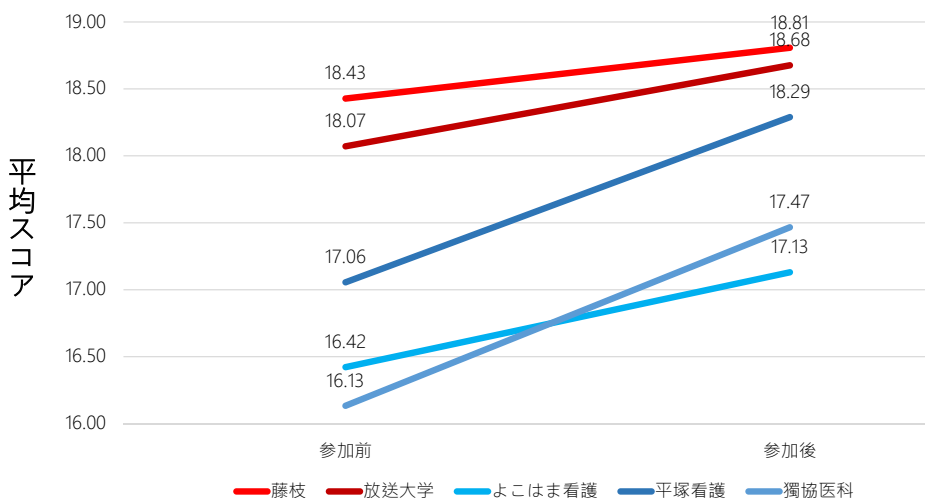
- ・全てのワークショップにおいて、参加前後でスコア分布（第1四分位～第3四分位）が広がった
→ ワークショップを通じて、**良い面・悪い面**も気づくことができている可能性



マインドフルネスの目指す姿



結果② 心の余裕尺度20項目より



会場	変化量
藤枝	0.38
放送大学	0.61
よこはま看護	0.71
平塚看護	1.23
獨協医科	1.33

- ・心の余裕は**全ての会場**で向上した。
- ・藤枝、放送大学は**既に高い水準**であり、
看護・医科学生は藤枝・放送大学に比べ**少し低い結果**となった。

→ 考察①同様に、藤枝の若年層にも同傾向の可能性。ストレスケア的な介入も必要な可能性がある。

参加者からの声



目を瞑って行うことで、
普段意識していなかった**新しい感覚**に気づくことができました。



同じ動作でも人それぞれ感じ方が違うことを実感し、
その**違いを知ることが**とても面白かったです。

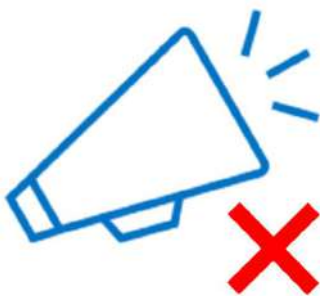


普段しないことを体験することで、
新しい視点に気づいたり、**初めて知ることが**たくさんありました。



とても楽しい時間を過ごせました。
簡単なワークショップなのに不思議と感想を言いたくなりました。

研究の限界



告知・集客の課題

大学主導の広報ルートだけでは、
広く一般市民（特に若年層）に
リーチできず、Biviキャンパス
開催の参加人数に限界があった。



若年層の参加

ヨガは人気コンテンツだったが、
高校生・大学生が
「自発的に」会場へ足を運ぶ
ハードルは依然として高い。



データ追跡の限界

参加前後で個人を紐づける
情報取得が困難であった。

若年層へのリーチ、広報、調査方法において課題が明確になった。

事業提案：若年層へのマインドフルネスの 機会の提供と調査

考察より：若年層のメンタルケアの必要可能性



藤枝Biviキャンパス：一般参加募集

→ 意欲的な若年層のみリーチする可能性



事例

①藤枝西高校：竹村校長の呼びかけで190名参加

②看護学校：授業内にてワークショップ実施

→ 若年層が多い学校機関にて実施することで、
マインドフルネス（ヨガ・ダンス）の参加経験を若年層に

学校で経験することで、卒業後の自発的な参加・メンタルケアの手段に！

スポーツ・マインドフルネスの街の実現

多くの若者が藤枝で生活し、
心身ともに健やかに活躍し続けるように

「スポーツマインドフルネスの街」
構想を提案します

若年層への投資

高校・大学・新社会人へ
スポーツやマインドフルネスの機会や
活動する場を提供することで、
若者が参加するきっかけをつくる

産官学連携

・市（開催場所）
・学校（告知・授業）
・民間（講師）
→ ①ワークショップの開催
②若年層へのサポート
藤枝で社会人として生活
若者が住みやすい藤枝の実現



継続的な開催

単発イベントではなく、
定期的開催するプログラムで
スポーツ・マインドフルネスの
若年層ファンを定着させていく

「スポーツ・マインドフルネスがあるから、藤枝で暮らす」を実現する

事例紹介：Gather Sports (浜松市)



Gather Sports

スポーツを通して人と繋がり、
浜松の自然・文化・食などの魅力に触れながら
「浜松がもっと好きになる」
「若者が活躍できる場」をつくる。

●ギャザスポとは・・・？

20代の若者を中心に浜松を拠点にスポーツしたり、月1でイベントを開催しているコミュニティ。

●活動内容

第1・3金曜日：ゆるスポ（スポーツ） 第2土曜日：月1イベント（BBQ、マラソン、サバゲなど）

草野球やサッカーチームなどと同じ枠組み。

その活動に、「学生でも参加可能」で「若年層が参加し続けること」、
「就職や進学、定住とスポーツ・マインドフルネスを繋げられること」で、
若者が活躍する藤枝市を実現できるのでは

藤枝市 地域政策研究・創造事業 実績報告 2026/3/13

まとめ

- ・ 藤枝（Biviキャン）、放送大学、獨協医科大学の参加者において、自己肯定感の顕著な向上が見られた。
- ・ 若年層の自己肯定感は減少していた。

→ 今後の提案

藤枝市の若年層にスポーツ・マインドフルネスの効果実証、
若年層が心身ともに健やかに暮らせる環境づくり

→ 就職・進学・定住につなげて「若者の街 藤枝に」

