

【研究概要】

マインドフルネスとは、科学的に効果が確かめられた注意集中を高めるトレーニングであり、ストレスを減らす効果が示されているが、子どもに対するマインドフルネス・プログラムのエビデンスは国内では確立されていない。本研究では、イギリスの団体（MiSP）によって作られたプログラムの日本版を作成し妥当性と有効性を検討する。