

あかしSDGsパートナーズ取組計画書

明石市長 様

あかしSDGsパートナーズの取組計画を以下のとおり提出します。

(記入日) 2021年 5月 10日

	朝霧カタツムリ Yoga		T E L	090-8217-3460					
代表者名	藤島 直子		メールアドレス	denden96yoga69@gmail.com					
目指すゴール 【複数選択可】 ※ゴール下の枠を チェックしてください									
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
									
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2030年までに達成したいこと	<p>「教育現場・医療介護現場・職場にヨガを取り入れ、市民がマインドフルに生きられる明石市にする」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ひとの多様性が受け入れられる意識の土壌を明石市に育てる。 ・ひとりひとりの生命の尊厳が守られる明石市にする。 ・市民のひとりひとりが自らの現状を見つめ直し、心身共に健康的かつ前向きに生きる方向性を見出せるように取り組む。 ・心身のストレス・差別・いじめ・自殺などに繋がらないようにする。 								
重点的な取組 (※)	【今後の取組】						目標値 / 達成年		
	<p>●取組の趣旨・目的</p> <p>【教育現場にヨガを取り入れる】</p> <p>① 幼少期～小学生を対象に「いのちを感じる感覚を育む」 趣旨 幼少期から自分の心とからだに向き合う感覚を育てる。(教科書では学べない感覚) 自分自身を大切にする気持ちを養うことは、人間関係の基盤となり、自分以外の人々への理解と尊重につながる。現代は家庭でさえ、生命の教育が欠如している。教育現場ですべての子どもたちが平等に「生命を感じる・考える機会」に恵まれるよう取り組む。</p> <p>ヨガによって期待できる効果 *自己肯定感(マインドフルネス)と他者受容(共生) ⇒ ・自分を含むすべてのひとに平等に生きる権利があると理解できるように幼いうちから意識の土壌を作る。</p>						<p>・2022年中に まず一か所継続的に 活動させてもらえるところを見つける。</p> <p>・2025年までにチームを作り、幅広い活動範囲をカバーできるようにする</p> <p>*過去の活動実績 朝霧小 PTA 講座 朝霧中 PTA 講座 県立明石高等学校 空手部指導(ヨガ)</p>		

	<ul style="list-style-type: none"> ・問題に対して平和的な解決方法を探れるようになる。 ・自傷・自殺行為の防止 ・差別・いじめの防止 <p>*自分が自然(全体)の一部であることを学ぶ ⇒ ・社会や環境への意識が育つ⇒SDGsに対する関心が高まる。 ・自分とまわりとの関係性に気づく⇒社会のひとりとしての役割を考えるようになる。</p>	(2年間) こども110番の家登録 (10年以上)
	<p>② 中学生～高校生を対象に「自己肯定感を育む」 趣旨</p> <p>世界的に見ても、日本の若者は自己肯定感が低いと言われている。ヨガを通して、自分自身と向き合う習慣が身につくと、思春期に抱きがちな不安定な心身の状態をうまくコントロールできるようになる。他者と自分を比較することなく、自分自身を含むそれぞれの命の大切さや存在意義が理解できるようになる。自己肯定感を育み、他者受容に繋がる。本当の自分の気持ちに気づき、将来進みたい方向性が明確になる。</p> <p>ヨガによって期待できる効果</p> <p>*自己肯定感と他者受容 ⇒ 自傷・自殺行為の防止 (マインドフルネスと共生) 差別・いじめの防止</p> <p>*自己実現への想像力が働くようになる(自立を健康的に促す)</p> <p>【幼少期から高校時代まで継続する意味】</p> <p>教育現場において、幼少期から継続して「生命を感じる・考える機会」を持つことは非常に意味がある。例えば、年に一回だけの人権の講演会などで、ただ座って受け身であることは、その場で終わってしまうことが多い。子どもたちが普段からわが身をもって「生命を感じる・考える機会」を持つことこそ、現実的に変化をもたらすことになる。諸外国ではホームルームの時間にヨガを導入しているケースもある。</p> <p>【医療現場・介護現場にヨガを取り入れる】</p> <p>現在、マタニティヨガは産院で取り入れられていることは多いが、欧米諸国のように心療内科や神経科、内科・外科などでヨガが取り入れられるケースが少ない。ヨガの体操・呼吸法は、患者の痛み・症状の緩和だけではなく、それらに向き合う心を癒してくれる方法として有効である。例えば、がん患者の緩和ケア、近年よく聞かれるパニック障害・適応障害の方々にも良い。また、医療・介護現場のスタッフの福利厚生としても有意義である。人の生命に向き合う職業だからこそ、スタッフ自身も普段からヨガをすることで心身のストレスの軽減になる。スタッフにゆとりが生まれると、患者・利用者の生命を尊重する態</p>	<p style="text-align: center;">該当するゴール</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%; text-align: center;">  <p>3 すべての人に健康と福祉を</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;">  <p>4 質の高い教育をみんなに</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;">  <p>5 ジェンダー平等を実現しよう</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;">  <p>10 人や国の不平等をなくそう</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;">  <p>16 平和と公正をすべての人に</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;">  <p>17 パートナシップで目標を達成しよう</p> </div> </div>

	<p>度に繋がり、虐待・医療ミス防止になる。</p> <p>ヨガによって期待できる効果 (患者・利用者)</p> <ul style="list-style-type: none"> * 痛み・症状の緩和ケアとして * 病状と向き合う心のケアとして * 日々自分でできることを習得し、生活の質(QOL)を改善する (現場スタッフ) * 現場スタッフの健康の保持・増進。 * 心身のストレスを緩和する。アンガーマネジメント * 職場の調和 * 患者・利用者に対する態度の改善 <p>【職場にヨガを取り入れる】</p> <p>趣旨</p> <p>生きていくための仕事が命をすり減らすものにならないように、ヨガを通して自らの心身の状態を知り、自分のバランス・他人とのバランスをとれるようにする。全体の中の一人としての自分を感じ直し、お互いさまの感覚を養い、ものごとを平和的な解決にむけて働きかけることができるようになる。また、自己肯定感を育み、自分自身の役割に生きがい・やりがいを見出すことで、職場だけではなく家庭での振る舞いも変わる。各々がマインドフルな状態になれることで、家庭内暴力や・虐待などの抑止力にもなり得る。</p> <p>ヨガによって期待できる効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ・働く世代の心身の健康保持・増進・病状の緩和 ・ストレスの緩和・アンガーマネジメント として ・職場の調和をはかる ・家庭内での健康的な振る舞いに繋がる 	
	<p>【現在進行中の取組①】(朝霧小コミセンのヨガサークル) 10 年目</p> <p>●取組の趣旨・目的</p> <p>「自分自身が暮らす町で、生涯心身の健やかさを保てるように」をモットーにヨガサークルを開催。「まちづくり」の上での最小単位である「ひとり」の健やかさにアプローチしながらも、そばにいる人たちとコミュニケーションをはかり、つながりを育てている。</p> <p>●具体的な取組内容</p> <ul style="list-style-type: none"> * むずかしいポーズはなく、老若男女・持病のある方無い方誰でも参加可能。呼吸が心地良く深まるように身体を動かす。 * 自らの心身の状態を知り、自己調整できるようにする(自立)。 * 誰でも参加でき、サークル内で井戸端会議的に対話をする場を持 	<p>目標値 / 達成年</p> <ul style="list-style-type: none"> ・登録者の一人一人がSDGsに対して理解をし、当事者意識を持てるよう働きかける。 (サークル内でのディスカッションと実践) ・現在30人の登録者を2030年には100人にする。

	<p>つ(他者受容・共生の感覚を育てる)。</p> <p>* 活動費の一部を大石真那さん(明石市在住)の活動を支援するために寄付。 (元保健師。性教育を現代の親子にわかりやすく伝える活動をしてられます)</p>	<p>該当するゴール</p> 
	<p>【現在進行中の取組②】(大蔵海岸や明石公園でヨガ) 10年目</p> <p>●<u>取組の趣旨・目的</u> (5月～9月まで月1,2回実施)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・明石市には素晴らしい自然があることを再認識する。 ・ふるさと愛を育てる。 ・社会・環境に対する意識を持つ。(無関心をなくす) ・小さな視点ではなく、自分自身が自然や大きな営みの一部であることを知る。 <p>●<u>具体的な取組内容</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * 自宅で継続できるかんたんヨガを指導。自然の中に身を置き、こころとからだにマインドフルな感覚を味わい、ストレスの軽減をはかる。 * 「環境を大切にすること」「すべては繋がっていること」「生きにくい時代をバランスを取りながら暮らしていくには」といった内容をサークル内でシェアする。 ● ビーチクリーン(コロナ禍なので検討中) <p>*活動費①②の一部を FOP 山本育海さんの1930円募金に充てます。</p>	<p>目標値 / 達成年</p> <p>* 今後の目標 月に一度 SDGsパートナーとしてイベントを開催し、SDGsの啓蒙活動する。 (SDGsのパンフレットを配布する。毎回テーマを設け、参加者と共に考える機会を持つ)</p> <p>2030年までに 室外のイベントだけではなく、室内イベントも増やし100イベントを開催する。</p> <p>ヨガイベント名: 「あかしでマインドフルに生きる」「ふるさと愛を育てよう」など</p> <p>内容: テーマをもとにした講話と自宅でできるヨガを推奨。クリーン活動など</p>

		該当するゴール	
		3 すべての人に健康と福祉を 	4 質の高い教育をみんなに 
		5 ジェンダー平等を実現しよう 	12 つくる責任 つかう責任 
		11 住み続けられるまちづくりを 	13 気候変動に具体的な対策を 
		14 海の豊かさを守ろう 	15 陸の豊かさも守ろう 
		16 平和と公正をすべての人に 	17 パートナリシップで目標を達成しよう 

※必要に応じて図や画像を挿入してください。枠のサイズ変更も可能です。