

The Japanese version



The Universities of Bangor, Exeter and Oxford

マインドフルネスに基づいた介入法の指導評価基準

Mindfulness-based Interventions Teaching Assessment Criteria (MBI:TAC)

要約 (Summary)

Rebecca Crane*¹, Trish Bartley¹, Catrin Eames³, Alison Evans¹, Melanie Fennell², Margaret Fletcher⁴, Richard Hastings⁵, Karunavira¹, Lynn Koerbel⁶, Kay Octigan⁷, Sophie Sansom¹, Sarah Silverton¹, Judith Soulsby¹, Christina Surawy², Alison Yiangou², Mark Williams², Vici Williams¹, Willem Kuyken²

Author contributions:

Conceptualisation: Crane, Eames, Hastings, Kuyken,

Writing first version: Crane, Eames, Kuyken, Soulsby,

Funding for first research and development: Eames, Crane, Williams

Original psychometric research: Crane, Eames, Kuyken, Hastings, Williams, Bartley, Evans, Silverton, Soulsby, Surawy,

Editing and contributing to future versions: Crane, Bartley, Evans, Fennell, Koerbel, Silverton, Soulsby, Kuyken

Training: Crane, Fletcher, Karunavira, Koerbel, Kuyken, Octigan, Sansom, V. Williams, Yiangou

First version: 2010

Second version: 2018

Third version: 2021

1. Centre for Mindfulness Research and Practice, Bangor University
2. Oxford Mindfulness Centre, Oxford University
3. Liverpool John Moores University
4. East Coast Mindfulness
5. Warwick University
6. Center for Mindfulness, Brown University
7. Exeter University

*Address for correspondence:

Rebecca Crane

Centre for Mindfulness Research and Practice

School of Psychology

Brigantia Building

Bangor University, Bangor, LL57 2AS

Email: r.crane@bangor.ac.uk

家接哲次訳 (translated by Tetsuji Ietsugu)

Meikei Mindfulness Center, Nagoya University of Economics

序文

この指導評価基準(Mindfulness-based Interventions Teaching Assessment Criteria、以下 MBI:TAC)の目的は、マインドフルネスに基づいた介入法(Mindfulness-based Interventions: MBIs)のインストラクターの指導能力と遵守に関して評価することである。MBI:TACは、マインドフルネス・ストレス低減法(Mindfulness-Based Stress Reduction:MBSR)とマインドフルネス認知療法(Mindfulness-Based Cognitive Therapy:MBCT)の指導評価のために2008年からイギリスで開発されている。そのためMBIsとはこの2つのアプローチを指す。この評価基準は、エクセター大学とオックスフォード大学のマインドフルネスセンターからの協力を得ながらバンガー大学主導で作成された。これまでMBI:TACは他のMBIの指導能力と遵守に関して評価する際にも使用されており、記述内容はそのプログラムに合わせて調整されている。

この2021年版では、これまでのトラウマ感受性に関するレビューを参考にして瞑想実践の際に現れる可能性があるトラウマ症状への対処が追加された。また、近年MBIトレーニングが世界中で行われるようになるに従って、様々な文化、民族、集団にも適用可能な、多様性とグローバルな認識に基づいた指導能力と遵守を評価する方法についても考慮されている。この要約版は、完全版を理解した上で使用すると便利である。

指導評価基準の構造

MBI:TACにおける6つの能力領域

- 領域1: セッションカリキュラムの適用範囲、ペース配分、構成
- 領域2: 関係スキル
- 領域3: マインドフルネスの体現
- 領域4: マインドフルネス練習のガイド
- 領域5: インタラクティブなインクワイアリーと教訓的な教えを通じたコーステーマの伝達
- 領域6: グループ学習環境の保持

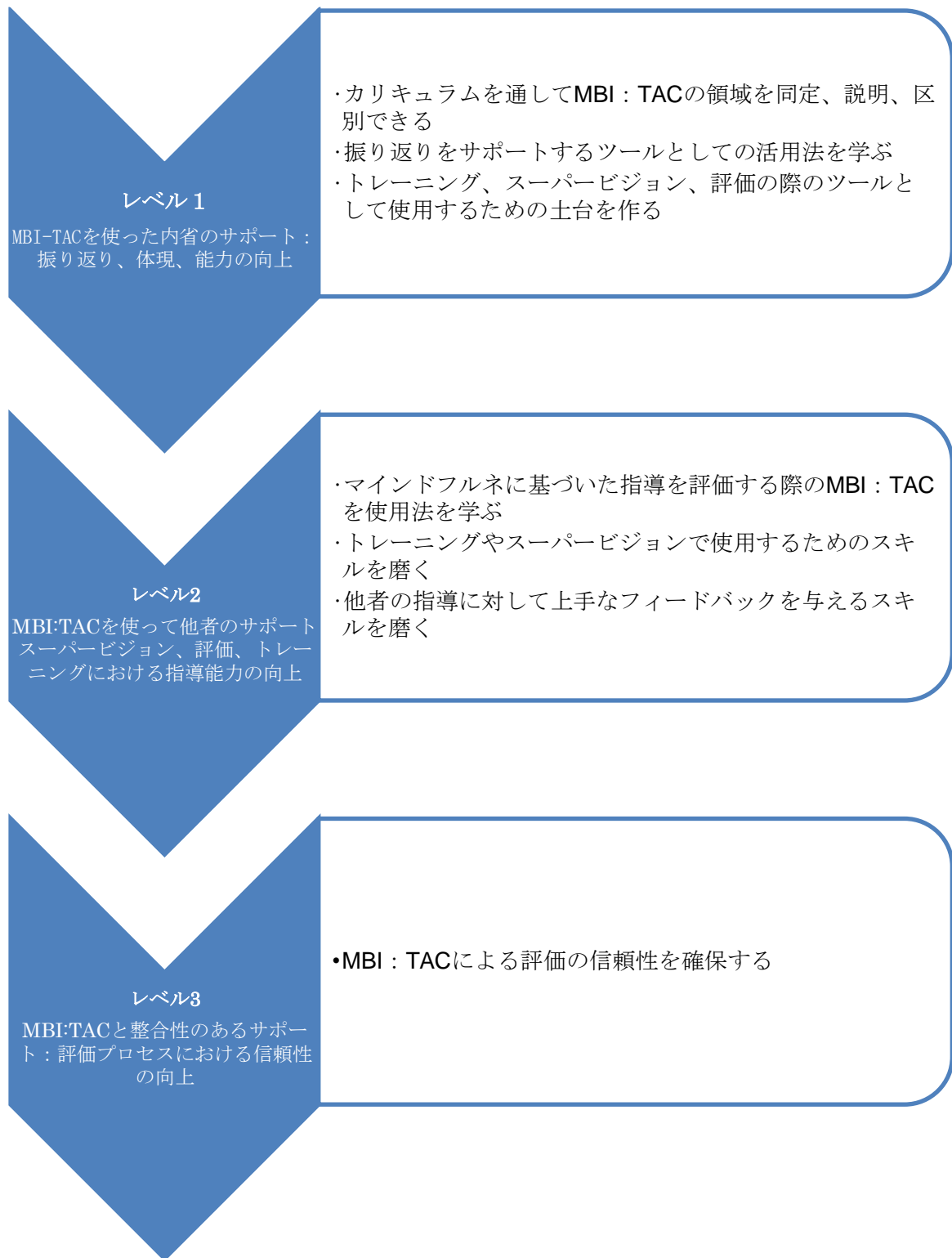
MBI:TAC における能力と遵守のレベル
 (出典：the Dreyfus Scale of Competence, 1986)

能力の帯域	能力レベルの包括的定義	帯域数値
<p style="text-align: center;">不適 Incompetent</p> <p>主要な特徴*がみられない。非常に不適切で、有害な指導である。</p>	<p>指導の中に主要な特徴がみあたらない。インストラクターは一貫して間違いを犯し、貧弱で受け入れ難い指導をしている。治療において有害と思われる。インストラクターは MBI 指導の基本を理解している証拠が見当たらない。</p>	1
<p style="text-align: center;">初級 Beginner</p> <p>主要な特徴が各領域で少なくとも 1 つある。</p>	<p>各領域において少なくとも 1 つの主要な特徴が中級レベルであるが、他の主要な特徴はそのレベルに達していない。適切な指導に向けてかなりの範囲で改善が必要である。インストラクターは MBI 指導に必要な基本的な能力を磨き始めている。</p>	2
<p style="text-align: center;">準中級 Advanced Beginner</p> <p>主要な特徴が各領域で 2 つある。参加者の感情的・身体的な安全への配慮が十分になされている。</p>	<p>少なくとも 2 つの主要な特徴が各領域で見られるが、主要な特徴において問題が 1 つ以上ある。全般的にみると、各領域や各主要な特徴において十分な指導をしている。インストラクターの指導は、基本的に問題ない。</p>	3
<p style="text-align: center;">中級 (コンピテント) Competent</p> <p>指導能力はあるが、幾つかの問題や一貫性のなさがある。</p>	<p>全領域の全ての主要な特徴において中級レベルであるが、まだ一貫性のないところがある。インストラクターの指導能力は十分であり、大きな問題はない。</p>	4
<p style="text-align: center;">準上級 Proficient</p> <p>指導能力は十分あるが、問題や一貫性のなさがわずかにある。</p>	<p>全領域の全ての主要な特徴において良好なレベルであるが、まだ一貫性のなさがわずかにある。インストラクターは、MBI 指導において優れた能力とスキルをもっている。</p>	5
<p style="text-align: center;">上級 Advanced</p> <p>優れた指導をしている。参加者が抱える問題に対しても非常に良い指導をしている。</p>	<p>全領域の全ての主要な特徴において良好なレベルである。刺激のかつスムーズに指導ができています。深い理解を土台にして、ルールやガイドラインに囚われず、独自性のある柔軟なやり方で指導ができています。困難な状況（例：グループが抱える問題）に対しても、高いスキルが活かされている。</p>	6

*訳注：主要な特徴 (key features) とは、インストラクターの指導を評価する際に重視されるポイントである。

MBI:TAC を使いこなすためのトレーニングパスウェイ

<http://mbitac.bangor.ac.uk/training.php.en> でトレーニングパスウェイの詳細（オンライン利用）が確認できる。以下は、トレーニングの3ステップの概要である。



領域1：セッションカリキュラムの適用範囲、ペース配分、構成

概要：この領域では、インストラクターがセッションのカリキュラム内容を適切に指導しているかをチェックする。これには「個人およびグループのニーズ」と「カリキュラム」との調整も含まれる。また、必要な教材やグループに適した部屋の準備も大切である。セッションは、カリキュラムを踏まえながら上手に「時間管理」され、時間的圧迫感がなく、広がりや安定性も必要である。話題が逸れた場合でも、上手にカリキュラムに戻ることができる。

この領域を評価する際に考慮すべき5つの主要な特徴：

1. プログラム、テーマの適用範囲、カリキュラムの内容に対する遵守
2. セッションカリキュラムの遵守における対応性と柔軟性
3. テーマと内容に関する適切性
(プログラムの進捗状況や参加者の体験を考慮する)
4. インストラクター、部屋、資料の準備レベル
5. セッションの流れや進行ペース

注

- i. 評価者は、評価するプログラムの指導経験が必要である。
- ii. 評価者は、文字にされたコースカリキュラムを請求できる。カリキュラムを修正して実施する場合、インストラクターは修正理由を評価者に明示しなければならない。

領域1：セッションカリキュラムの適用範囲、ペース配分、構成（続き）

	例
不適 Incompetent	MBI のカリキュラムがカバーされていないか、または非常に不適である。セッションは時間管理がされておらず、セッションの目的が不明である。過度に硬直しており、参加者にとって有害な可能性がある。
初級 Beginner	5つの主要な特徴のうちの少なくとも1つは望ましいレベルであるが、他の主要な特徴においては不十分である。 例：セッションのテーマを適切にカバーしているが、参加者の学習に関して、セッション内での対応は不十分である。参加者全体の特性やレベルに合わせて、適切なペースを調整したりする必要がある。カリキュラムに関連するコンテンツが幾つか見当たるが、重大な省略や不適切な追加がある。セッションは一貫して柔軟性に欠けたり、逆に構造がしっかりしてなかったりする。テーマの設定が進捗状況と合っていない。セッションが上手に構成できておらず、ペース配分や時間管理において改善が必要である（例：ペースが遅すぎたり速すぎたりする、時間枠が守られていない）。
準中級 Advanced Beginner	5つの主要な特徴のうち少なくとも2つは望ましいレベルであるが、他の主要な特徴ではそのレベルに達していない。 例：プログラムの形態を維持し、カリキュラムをカバーするために必要な幾つかのスキルがみられる。しかし、明確な根拠がないのに関わらず、カリキュラムの重要な要素が欠落したり、当該セッションに予定されていないものを導入したりしている。柔軟性が欠けたり、構造がしっかりしていなかったりする。コンテンツとカリキュラムのテーマは基本的に適切であるが、幾つか問題もある（例：インストラクターは適切なテーマを紹介しているが、時期尚早である）。セッションが上手に構成できておらず、ペースや時間管理が上手くできていない時がある（例：ペースが遅すぎたり速すぎたりする、時間枠が守られていない）。
中級 (コンピテント) Competent	多少の問題はあるが、全ての主要な特徴において良好なレベルである。 例：カリキュラムを適切かつ十分にカバーしている。インストラクターは、周知的・非生産的な議論を巧みに制限したり、スケジュールのペース配分を適切にすることで時間を有効活用している。カリキュラムテーマの内容は概ね適切であり、セッションも上手に構成されている。
準上級 Proficient	全ての主要な特徴が一貫して存在している。 例：適切なカリキュラムとプログラムの形態を遵守していることが明瞭である。また、全ての内容を無理なく、ゆったりと指導できている。バランスのとれた時間配分ができている。インストラクターは対話の流れとペース配分を適切に管理している。内容とテーマは非常に適切である。カリキュラム選択に柔軟性があり、セッション構成もよい。
上級 Advanced	全ての主要な特徴において高いレベルである。 例：指導する範囲、ペース配分、セッションの進め方が優れている。特に柔軟性や応答性が高く、適切な広がりを提供している。また、セッションの主要な特徴を完全に満たしており、評価者が改善点を指摘するのは困難である。

領域2：関係スキル

概要：マインドフルネスの指導では、関係性が重視される。なぜなら、練習を通して自分自身や体験と新しい関係を築くからだ。インストラクターが参加者との関係や指導に持ち込む資質を、参加者が自分自身との関係に持ち込んでいく。マインドフルネスは、特定の方法で体験に注意を払うことによって現れる気づきである。つまり、意図的に（インストラクターは参加者に対して意図的に集中する）、今この瞬間に（インストラクターは参加者と一緒にいようとする）、評価しない（インストラクターは興味、深い尊敬、受容を参加者に向ける）（Kabat-Zinn、1990）。

この領域を評価する際に考慮すべき5つの主要な特徴：

1. 真正性と効力 — 純粹さ、誠実さ、自信をもって関わる
2. つながりと受容 — 参加者および彼らの瞬間瞬間の体験に対して積極的に関わり、つながりをもつ。そして、そのことを正確かつ共感的に理解していることを伝える
3. 思いやりと温かさ — 参加者の体験に対して深い気づき、感受性、感謝、オープンネスを向ける
4. 興味と尊重 — 純粹な関心を参加者および彼らの体験に向ける。その際、各参加者の脆弱性、境界、プライバシーを尊重する
5. 相互関係 — 相互的・協同的な作業関係の中で参加者と関わる

注

- i. マインドフルネスの指導における関係的側面は、**領域3**（マインドフルネスの体現）にも関連する。
- ii. 領域2の意図は、各参加者とインストラクターのつながりを土台にして進展するプロセスを包含することである。

領域 2：関係スキル （続き）

	例
不適 Incompetent	<p>インストラクターの対人関係スキルは低い。</p> <p>例：参加者が伝えようとしていることに対して常に「焦点がずれている」。参加者とのやりとりに破壊的な側面がある。</p>
初級 Beginner	<p>5つの主要な特徴のうち少なくとも1つは望ましいレベルであるが、他の主要な特徴においては不十分である。参加者とのやりとりが安全でなかったり、有害であったりする。</p> <p>例：参加者を受容していないし、注意を十分に払っていない。また、参加者の脆弱性に敏感ではない。参加者と関わる際、インストラクターは“自分に関係ない”という姿勢を取っている。</p>
準中級 Advanced Beginner	<p>5つの主要な特徴のうち少なくとも2つは望ましいレベルであるが、他の主要な特徴ではそのレベルに達していない。参加者の安全は損なわれず、参加者にとって破壊的なやりとりがない。</p> <p>例：参加者と一緒に探究するための関係性の構築が、インストラクターの癖によって損なわれている時がある（例：つながりや応答性が弱く、好奇心をもっていることが伝わっていない。煮え切らない態度、知性化、断定的な話し方）</p>
中級 (コンピテント) Competent	<p>多少の問題はあるが、全ての主要な特徴において良好なレベルである。</p> <p>例：効果的な協同関係を参加者と形成している。参加者が安心し、受け入れられ、尊重されていると感じている。インストラクターは自信を持って参加者に興味を向けている。インストラクター自身も学習プロセスの中にいる（相互的）。</p>
準上級 Proficient	<p>全ての主要な特徴が一貫して見られ、ほとんど問題がない。</p> <p>例：インストラクターは非常に良い対人関係スキルを示し、参加者に上手に合わせる事ができている。参加者を尊重し、応答性に富み、繊細なやりとりができている。参加者との相互的共同作業のための優れた関係ができている。参加者の限界や脆弱性も慎重に尊重されている。参加者が学びに深く関与できるような関係性を作り上げている。</p>
上級 Advanced	<p>全ての主要な特徴において高いレベルである。</p> <p>例：インストラクターは参加者の内的世界を鋭く把握しており、有効な関係を作り上げている。参加者に対して協力、思いやり、開放感、温かさ、受容、応答性を常に示している。評価者が改善点を指摘することは困難である。</p>

領域3：マインドフルネスの体現

概要：マインドフルネスの実践がインストラクターの中に息づいている。特に、インストラクターの身体的・非言語的表現からそれが伝えられる。マインドフルネスの体現には、インストラクターがマインドフルネスの中核的態度（評価しない、忍耐、初心者の心、信頼、力まない、受容、解き放つ）をもって、瞬間瞬間に自分自身、各参加者、グループ全体とつながり、対応することが伴う（Kabat-Zinn、1990）。

この領域を評価する際に考慮すべき5つの主要な特徴：

1. 今この瞬間への集中 — 行動と非言語コミュニケーションを通じて表現される
2. 今この瞬間への応答性 — 瞬間瞬間に現れてくるものに対して無理なくゆったりと向き合う
3. 落ち着きと活力 — 落ちつき、安心、非反応性、注意深さを同時に伝える
4. ありのままである — 評価しない、忍耐、信頼、受容、力まない
5. 自分らしさ — インストラクターが自分らしさを大切にしている

注

- i. **指導**の範囲やペース配分に対する今この瞬間の気づきや応答性に関しては**領域1**（範囲、ペース配分、セッションカリキュラムの運営）で評価され、グループプロセスに関しては**領域6**（グループ学習環境の保持）で評価される。
- ii. マインドフルネスの性質は、指導プロセス全体を通じて伝えられる。この領域の意図は、インストラクターの非言語的なあり方を通して、どのようにこれらの質が「暗に」伝えられるか、そして、指導プロセスの中でインストラクターが自分をいかに保つかについて評価することである。

領域3：マインドフルネスの体現（続き）

	例
不適 Incompetent	マインドフルネスを体現していることが伝わってこない。 例：今この瞬間への集中や応答性が欠如している。マインドフルネスの態度が明確に見られず、インストラクターの態度が有害な可能性がある。
初級 Beginner	5つの主要な特徴のうち少なくとも1つは望ましいレベルであるが、他の主要な特徴においては不十分である。 例：今この瞬間への集中や応答性が欠如している。インストラクターに落ち着き、安心感、俊敏さがみられない。マインドフルネスの態度が明確にみられない。インストラクターの指導に、落ち着きのなさや不安がみられる。インストラクターは自分自身やスペースの中で「心地よさ」を感じていない。
準中級 Advanced Beginner	5つの主要な特徴のうち少なくとも2つは望ましいレベルであるが、他の主要な特徴ではそのレベルに達していない。参加者の安全は損なわれず、インストラクターが体現していることは参加者にとって悪影響はない。 例：インストラクターは、幾つかのマインドフルネスの態度を体現しつつあるが、一貫性に欠けている（例：インストラクターは今この瞬間に対する内外のつながりを上手に表現しているが、それを持続させることができていない）。インストラクターは「安定感がある」ように見えるが、スペースの中に活力が欠如している。またはその逆が見られる。マインドフルネスとは異なる性質のもの（例：焦り、イライラ、力み）が身体的に表現される時がある。
中級 (コンピテント) Competent	多少の問題はあるが、全ての主要な特徴において良好なレベルである。 例：インストラクターは全身を通じてマインドフルネスの態度を伝達する能力を示しており、瞬間瞬間に焦点を合わせて応答している。インストラクターは落ち着いて自然に振る舞っている。
準上級 Proficient	全ての主要な特徴が、良好なレベルで一貫して見られる。 例：今この瞬間への集中が持続されているのが見受けられる。また、マインドフルネスの態度もほぼ示されている。インストラクターの身体的表現を通して、暗黙のうちにマインドフルネスが伝えられている。インストラクターは自然に振る舞っており、落ち着いている。インストラクターは自分自身とマインドフルネスの両方に対して誠実である。
上級 Advanced	全ての主要な特徴において高いレベルである。 例：インストラクターは、指導プロセス全体を通して、今この瞬間に対する非常に高いレベルの気づきと対応力を示している。インストラクターは高いレベルの内的・外的なつながりを持っている。インストラクターは、魅力的な方法でマインドフルネスの態度を表現している。インストラクターは自分自身に対しても、マインドフルネスの態度についても偽りが無い。評価者が改善点を指摘することは困難である。

領域4：マインドフルネス練習のガイド

概要：インストラクターは、参加者が練習中に何をすべきかについて正確にガイドする。マインドワンダリングに対して参加者が上手に向き合えるようにガイドする（マインドワンダリングを心の自然な動きである。もし心がさまよったら、それに気づき、優しく、しっかりと戻すスキルを養う）。また、マインドフルネスの態度を自分自身や体験に適用するように導く。ガイドには、適切なスペース（広がり）と正確さのバランスも必要であり、言語をうまく使用することが重視される。

この領域を評価するには、3つの主要な特徴を考慮する必要がある。

1. 広がりを感じを伝えつつ、明瞭、正確、聞きやすく、理解しやすい言葉を使う
2. 各練習における主要な学習内容が参加者に伝わるようにガイドする
(マニュアルに記載されている各練習のチェックリストを参照)
3. 各練習において、考慮すべき特定の要素が適切に示されている (マニュアルに記載されているチェックリストを参照)。これらには実際的な問題、安全性、トラウマに関する配慮事項が含まれている。

注

- i. マインドフルネスの体現は、ガイドをするための主要な土台であり、**領域3**（マインドフルネスの体現）で評価されるべきである。インストラクターが身体を使って暗に伝えるマインドフルネスについても**領域3**（マインドフルネスの体現）で評価される。ただし、マインドフルネスを伝えるために使用される言語については、この領域で評価される。
- ii. この領域は、特定の「カリキュラム要素」をカバーする唯一の領域であり、そのため他の領域とは異なる構造になっている。具体的な学習目標に関連する重要な特徴、コアとなる各練習を指導する際の配慮は、マニュアルに詳述されている。特徴1のガイドノートは、「言葉づかい」の下に記載されている。特徴2（練習における主要な学習）と特徴3（練習のガイドにおける考慮要素）のボックスの中に各瞑想に合わせてガイドノートがそれぞれ記載されている。

領域4：マインドフルネス練習のガイド（続き）

	例
不適 Incompetent	ガイドは、不正確で不明瞭である。瞑想ガイドにおける主要な特徴がみられない。ガイドは安全でない雰囲気を作り出している。
初級 Beginner	3つの主要な特徴の少なくとも1つは望ましいレベルであるが、他の主要な特徴においては不十分である。 例：インストラクターは適切にガイドをしようとしているが、重大な誤り、齟齬、一貫性のなさがみられる。言葉づかいが不正確であり、広がりがない。マインドワンダリングに対して上手にガイドされていない（例：マインドワンダリングを失敗とみなす）。
準中級 Advanced Beginner	3つの主要な特徴のうち少なくとも2つは望ましいレベルであるが、他の主要な特徴ではそのレベルに達していない。参加者の感情的・身体的な安全について十分な注意が払われている。 例：ガイドは、明確、正確、適切であるが、成果を得ようと力みがみられる。練習の主要な学習内容は参加者に一貫して伝わっていない。各練習を指導する際に考慮すべき要素においても一貫性がみられない。
中級 (コンピテント) Competent	多少の問題はあるが、全ての主要な特徴において良好なレベルである。 例：ガイドはほぼ明確かつ正確であるが、広がり感や誘いの点で多少の改善の余地がある。各練習での考慮すべき要素はほぼ遵守され、参加者に主要な学習内容がほぼ伝わっている。
準上級 Proficient	全ての主要な特徴が、良好なレベルで一貫して見られる。 例：練習ガイドは正確であり、広がりもある。ガイドの中に考慮すべき要素は明確に組み入れられている。練習の主要な学習内容は、ガイドを通して参加者に伝えられている。
上級 Advanced	全ての主要な特徴において高いレベルである。 例：全ての主要な特徴において一貫して非常に優れたレベルのガイドをしている。参加者が身体的、感情的な負荷を感じる場面でも創造的で意欲が高まるようなガイドをしている。評価者が改善点を指摘するのは困難である。

領域4における3つの主要な特徴の詳細

マインドフルネス練習のガイドは、マインドフルネス醸成に関する指導を統合させる機会と参加者が実際に試行・体験するためのスペースを提供する。そのため、微妙なメッセージや矛盾したメッセージを伝える時には、繊細さと敏感さが必要である。インストラクターは、マインドフルネス練習の主要な意図および各練習の具体的な意図に精通している必要がある（これらの要約については以下を参照）。

主要な特徴1：広がりを感じを伝えつつ、明瞭、正確、聞きやすく、理解しやすい言葉を使う

全般的なポイント：

- ・わかりやすさ（例：日常生活で用いられる一般的な言葉を使用し、マインドフルネスの専門用語や難解な言葉を避ける）。ガイドは、通常の会話よりゆったりとなる可能性があるが、催眠術のようなものではない。
- ・感覚を感じたり見たり聞いたりする際、様々な言葉を使用することで体験の幅が広げられるようにサポートする（例：「感じていく」、「心の目で」、「～のメッセージを聴く」などのような言葉を使用することもできる。また、「気づいていく」、「体験していく」、「感じていく」というような全般的な表現もできる）。

主要な特徴1（ガイドに用いる言語）には、ガイドに関する3つの下位区分がある：

1. どこに注意を向けるべきかについてのガイド（各練習における詳細については、マニュアルp31からのリストに示される）

どこに注意を向けるべきかについてのガイドは、できるだけ正確・厳密であるべきである。つまり、参加者がどこに注意を払うかについて明確に表現する。

2. マインドワンダリングに対するガイド

インストラクターは、“心がさまようのは自然なことである”を明確に伝える必要がある。注意を意図した対象にのみに向け続けるだけでなく、注意を戻す度に、心の活動に気づくことも重要である。つまり、我々の「やるべきこと」は心のさまよいを止めることではなく、さまよったことに気づいたときに特定の方法で対処することである。インストラクターは下記のことを促す必要がある：

- 心がさまよったことを認識する
- 意図した対象に注意を向け直す（思いやりと優しさだけでなく、毅然とした態度も強調する）
- 上記のことを何度も繰り返す（無理をせず、自分を責めたりしない。また、緊張や評価が現れたら、それにも気がつく）

- リマインダーを定期的にしつつも、参加者が独自に練習するためのサイレンス・スペースを提供する。サイレンスの長さは、グループの体験に応じて長くしてもよい。

3. 態度を育成するためのガイド

マインドフルネスの態度を伝えるために、言語を使用するのは重要である。なお、マインドフルネスがインストラクターの身体を通して暗黙のうちに伝えられる点については、領域 3（体現）で評価される。

指導を振り返る際は、練習ガイドの中に以下の点があるか否かに注目すること：

- 練習をガイドする際は、やさしさ、軽く触れる、展開される体験について好奇心をもつ、強い意志と優しさのバランスをとる、自分を大切にす、評価や自己批判を手放す、などを心に留めて置く。
- 欲や願望を手放すことを思い出させながら、力まないことを奨励する。例：「体験をそのままにしていく」、「身体がしたいように呼吸をしているかを観察していく」、「体験していることに、単に意識を向けていく」。
- 参加者を力ませる可能性のある言葉を避ける。例：「やってみよう」、「取り組んでみよう」、「できるか確認してみよう」のような言葉は有効ではない可能性がある。
- 練習がこうあるべき（例：ヨガは楽しい、心や体がリラックスする、平安になる）と示す言葉は避ける。通常、リラックスという言葉を使用しない。なぜならリラックスや特定の状態になることを目指していないからだ。
- 広がりをもつ。サイレンスとガイドのバランスをとり、言語を効率的につかう。
- 命令形が誘発させる抵抗感を減らすために、現在分詞（「注意を向けていく、観察していく」など）を使って、案内や誘いの気持ちを伝える。
- 「あなたの(your)」というよりは、「その(the)」を使用する（例：「その呼吸」－ 参加者が自身と身体との区別ができるようにするため）。

主要な特徴 2 と 3 についてのガイド：

主要な特徴 2：インストラクターは各練習の主要な学習内容が参加者に伝わるようにガイドする

主要な特徴 3：各練習のガイドをする際に考慮すべき特定の要素が、適切に存在している

これら二つの主要な特徴に関するガイドは、以下で提供される。

レーズン/食べる瞑想

ガイドとインクワイアリーを通して主要な学習内容を伝える（主要な特徴2）：

- － マインドフルな気づきと自動操縦の違いを体験する。自動操縦状態では、気分が変化したりストレスが高まったりすることに気がつかない。レーズン瞑想を通して、それまで目がいかなかったものにも目が行くこと、好み、先入観、推論、意見、理論を超えたものが人生には沢山あること、最もありふれた日常的な体験をゆっくりやってみることで変化すること、興味・関心とオープンな心で体験に注意を向けることでそれまで見えなかったものが見えてくるかもしれないこと、体験そのものが変わって感じられること、を気がつかせてくれる。
- － 直接体験に注意を向けることで、新しい認識が生まれる。また、ありふれた出来事や行動に対する関わり方をいかに変化させるかを実感する。
- － 我々が知るべきは、今この瞬間に起きていることである。食べる瞑想と通常の食べ方の違い、食べ物に対する衝動は無意識的で強力なためコントロールできていない等について、この実践を通して明確に観察することができる。
- － 心がどのようにさまようかを体験する。今この瞬間の体験から記憶、より深いレベルの理解、物語などに心は関連づけをしがちであるが、心がどこに連れて行かれているかは自覚できていないことが多い。大抵の場合、心の行先を選択していない。自覚していない状態では心が簡単に困難な方向へと巻き込まれてしまうことについて観察する。過去を分析したり未来を心配したりすることは、我々の「習性」かもしれない。
- － マインドフルネス瞑想は特殊な活動でも崇高な活動でもない。むしろ、ごく普通の活動であり、いつでも活用できることを知る。

レーズン/食べる瞑想 － ガイドをする際に考慮すべき要素（主要な特徴3）：

- － 衛生面の配慮：スプーン、清潔なボウル、未開封のレーズンを使う。参加者の前で、レーズンをボウルに注ぎ、キッチンペーパーを手渡す。
- － レーズンを食べられない場合、他の感覚を使って探索できるという選択肢を提供する。
- － 参加者に配るのは1粒だけでもよいし、2、3粒でもよい。最初の1粒はインタラクティブにガイドする。その際、参加者に練習の意図が伝わりやすいように、感覚に関連する言葉も含める。2つ目のレーズンでは、ガイドを聞きながら静かに食べるようにする。3つ目のレーズンでは、ガイドなしで完全なサイレンスで食べる（もしレーズンが1粒だけであれば、ガイドを聞きながらサイレンスで食べる）。
- － 参加者には、レーズンであることを一旦脇に置いて、生まれて初めて体験するかのよう、「新鮮」な気持ちで臨めるように誘う。
- － 科学者のような好奇心、興味、探求心を強調する。
- － インクワイアリーの際、下記について参加者と一緒に探る：
 - ・ 全感覚を使って、体験していることを直接気づけるように促す。
 - ・ 普段レーズンを食べる時の体験と、どのように異なっているかについて気づきを引き出す。
 - ・ 心の性質（一般的な注意の払い方、および、それが自分の幸福とどのように関係しているか）についての観察をまとめられるようにグループを援助する。
- － ガイドを通して、承諾、オプション、適応法（一旦身を引くことも含む）が上手に提示される。

ボディスキャン

ボディスキャン — ガイドを通して主要な学習内容を伝える（主要な特徴2）：

- 身体的感覚を体験的に知る。
- 意図的に注意を向ける方法を学ぶ。
- 心が逸れた時に、それに対して上手に関わる（逸れたことを確認し、元に戻す）。
- 困難（眠気、不快感など）を問題として捉えず、自分を大切にできる観点から対処（個人的な選択）ができるようなガイドをする。練習を中断したり、身体を動かしたり、当たり障りのないような方法で注意を向けたりしてよいことを伝える。
- 瞬間瞬間の様子を観察する、変化させようとしなない、達成する目標をもたない、正しい身体感覚はないなどの点を大切にしながら身体に関わる。
- 身体感覚や心の状態（退屈、苛立ち、衝動などを含む）に気づき、それらに対して以前とは異なった関わり方ができるようなガイドをする。

ボディスキャン — ガイドをする際に考慮すべき要素（主要な特徴3）：

- インストラクターは、部屋の安全や参加者の様子を確認したり、ガイドの声が通るようにしながら、自身もボディスキャンができるような姿勢をとる必要がある。
- 姿勢に関しては、仰臥、宇宙飛行士*、座位、立位などの選択肢があることを伝えてから始める。また、目は開けてもよいし、途中で姿勢を変えてもよい（特に、フリーズしたような感覚を避けるため）。心地よさを得るために毛布を活用してもよい。
- 開始時と終了時は、身体全体に注意を向ける。
- 温かさ、冷たさ、重さ、軽さ、うずき、しびれ、緩みなどの例を挙げながら、身体の繊細な感覚にも注意を向ける。
- 注意を安定させる時または圧倒されそうな時に、中立的なアンカーに戻ったり目を開けたりすることを練習中に思い出させるようにする。
- 特定の感情や身体感覚がないことは、それが存在するのと同じくらい重要である。
- 注意を次の部位に移す前に、直前まで向けていた部位から注意を手放すようにガイドする。または、注意が次の部位に移る際の連続性を明確に伝える。
- 参加者に慎重な言葉遣いで選択を促しながら（例：「必要ならば」、「今どのような感覚があるかを観察していく」）、注意を向ける場所と方法を正確にガイドする。
- 狭い範囲（身体の小さな部位など）に対して詳細な注意を向ける時と広い範囲（体幹や全身など）に対して注意を向ける時のそれぞれに対してガイドをする。
- 注意が散漫になった時の対処に関するガイドを定期的にする。現れる思考や感情を押し除けたりせず受け止め、そして注意を身体に戻す。
- 繊細に感じられたり強く感じられたりする感覚の変化を認識する（感覚が現れて、しばらく留まった後、消えていく）。
- 身体感覚を遠くから眺めるのではなく、それと「一緒にいる」ように促すガイドをする
- 一緒にいること、許すこと、受容の要素を伝えるのと同時に、探検、好奇心、敏感さ、冒険の要素もバランスよくガイドする。

*訳注：ロケット発射時に宇宙飛行士がとるような姿勢（椅子などに両足を乗せながら床に寝る）

静座瞑想（注：この練習の形態や長さは、セッションおよびプログラムを通じて発展する。練習形態に関する忠実度やセッションの意図と練習の整合性に関する評価は領域1で扱われる）

静座瞑想 — ガイドを通して主要な学習内容を伝える（主要な特徴2）：

- 身体感覚や音などに注意を向けることで、今この瞬間に留まる。
- 心のさまよいに対して上手に対処する。
- 優しさ、好奇心、受容を学ぶ。
- 快、不快、どちらでもないことに対してマインドフルに「感じ」、それに対する反応を観察する。
- 嫌悪や不快に気づく。
- 注意の柔軟性を養う（ボディスキャンから継続）：注意の幅を広げたり狭めたりする。
- 体験の自然な流れに対してマインドフルになる。
- 体験に十分浸るのと同時に、観察者としての立場もとる。
- 心の中のレッテルや物語などとは異なり、体験自体をそのまま受け入れることを学ぶ。
- 心の中に繰り返し現れるパターンの発展・展開についての観察の仕方を学ぶ。
- 人間の体験の本質をより深く観察する。
- 自分を大切することを学ぶ。圧倒されたりぼんやりしたりすることを認識する。姿勢を変える、目を開く、深くゆったりと呼吸をすることで活力を得る、練習を中断する、別の練習をするなどの対応をする。

静座瞑想 — ガイドをする際に考慮すべき要素（主要な特徴3）：

～ 姿勢 ～

- 練習の意図を確立し、「あることモード」への移行を意図的に促すために、姿勢に関する実践的な情報（椅子、スツール、クッションの活用も含む）を提供する。

～ アンカー ～

- 体験の特定の側面を利用して、今この瞬間に留まる。活用しやすく、信頼ができる中立的なアンカー（例：足、手、お尻と椅子などの接触、呼吸、音）を選択するためのガイドをする。プログラムを通じて、様々なアンカーの影響を観察する機会を提供する。
- アンカーについて考えるのではなく、アンカーとの直接的なつながりを促す言葉を使用する。

～ 身体感覚 ～

- アンカーからの移行 - アンカーに関連する感覚（または耳や音）に向いていた注意を身体全体へと広げる。
- どのようにどこで注意を向けるかについて明確なガイドをする。
- 身体的（または感情的）な不快感や痛みに対処するための選択肢に関して、明確なガイドをする。

～ 音 ～

- 現れては消えていく音を受け止める。音をただ音として聴く（例：音の大きさ、トーン、長さなどに気づく）。音に対する反応を心の中の出来事として認識する。そして、音を聴くという体験に自分が付け加えた意味づけにも気づく。

～ 思考や感情 ～

- 音と関わった同じやり方で、現れては消えていく思考にも関わる。
- 心の中で繰り返されるパターンがどのように発展・展開されるかを観察する。
- 練習の意図を示すために比喩を使う。
- 課題を認識する（ただし、どのように思考を見つめる“べき”かについて具体的には提示しない）。
- 心が散漫になったり不安定になったりした時に、戻るためのアンカーを活用する。
- 感情にも注意を広げ、それを同定し、身体感覚と共に現れるのを観察する。

～ 全ての体験に対するマインドフルネス（無選択の意識）～

- 呼吸、身体、思考、音、感情などにおいて瞬間瞬間に現れるもの（または、支配的なもの）に対して開かれた注意を向ける。
- 身体や心で繰り返されるパターンに気づく。
- 必要に応じて、選択したアンカーに戻る。

マインドフル・ムーブメント

マインドフル・ムーブメント — ガイドを通して主要な学習内容を伝える（主要な特徴2）：

- ボディスキャンの体験を土台にして、どのように身体感覚に注意を向け、そこに留まるかについて学ぶ。
- 日常生活での様々な身体の動きについて気づく。
- 好意的に身体と関わる。
- ムーブメントや姿勢を通して、日常の経験やプロセスを体現していく。
- いつもの習慣が展開していくのを観察する。
- 感情に向き合うのと同じような方法で、身体の限界や強い感覚に対しても向き合う。また、身体の動きが感情をどのように変えるかを体験する。
- 身体的限界を含め、今この瞬間を受け入れることを体験して学ぶ。また、新しい方法で痛みに関わることを学ぶ。「完璧な」ポーズはなく、無理に力む必要もない。むしろ、好奇心と優しさをもって身体に向き合い、身体が今求めていることに向き合っていく。
- 自分を大切に新しい方法を学ぶ。

マインドフル・ムーブメント — ガイドをする際に考慮すべき要素（主要な特徴3）：

下記のことを含めて、身体に対して敬意をもって安全に練習できるように配慮することは、とても重要である

- 練習の始めに、身体の限界に向き合う方法について明確で正確なガイドをする。
- 練習中、安全な範囲内で身体に向き合うことへの注意を散りばめる。
- 特に、以下についてのガイドをする。
 - ・示されたポーズを自分なりに順応させる。
 - ・インストラクターや他の参加者がどのくらい長くポーズを保持しているかに関係なく、自分に適した時間だけポーズを保持する。
 - ・指示されたポーズを無理にとらない。何か別のポーズをとってもよいし、座位や臥位でポーズをイメージしてもよい。
- 参加者に常に十分注意するように促す。
- 自分の身体の知恵に耳を傾け、ガイドよりもそれを優先させることを促す。
- 自分自身や他の人と競わないように注意する。

～ 呼吸に関するガイド ～

呼吸に関する有用なガイドは、下記を含む

- 身体を動かす際に、最も自然に感じられる方法で、自由かつ十分に呼吸することを促す
- ポーズをとりながらリラックスをし、強い刺激を感じる部位に息を入れるようにガイドする。

瞬間瞬間の体験に対して詳細な気づきを得られるようなガイドは、下記を含む

- 「探求・探索・発見」と「受容・あるがまま・一緒にいる」の間にある創造的な境界を探るように促す。
- 細かく観察できるように、ポーズの最中および次のポーズまでの間に十分なスペースを入れる。
- 参加者が外見よりも内向きに集中できるように正確な言葉を使用する。

3 ステップ呼吸空間法 (3SBS) (MBCT のコアプラクティス/他の MBI にも含まれることが多い)

3 ステップ呼吸空間法 – ガイドを通して主要な学習内容を伝える (主要な特徴 2) :

主要な学習内容は、下記の 3 つのステップに包含されている。各ステップは明確に伝えられる必要がある。自動操縦状態から抜け出し、以下の 3 ステップを行う :

- ステップ 1. **気づく** – 現在の体験 (思考、感情、身体感覚) を認識し、受け止める。
- ステップ 2. **集中する** – 身体の特定の部位 (例 : 呼吸、足、手など) のアンカーポイントで得られる感覚に注意を向ける。
- ステップ 3. **広げる** – アンカーの感覚につながりながら、注意を身体全体へ広げる。その際、知覚される体験に対してオープンになる。

3 ステップ呼吸空間法 – ガイドをする際に考慮すべき要素 (主要な特徴 3) :

姿勢に関するガイド – 背筋を伸ばして、威厳のある姿勢になることの大切さを伝える。この姿勢が難しい場合 (例 : 困難な状況において追加の 3SBS を使用する場合は、その時の姿勢に気づくところから始める。

ガイド中に、練習の 3 ステップを正確に伝えること

注 :

3SBS や他の練習を自宅で実施し、日常生活に組み込むことができるように、参加者は説明を受ける必要がある。この点に関しては、領域 5 (インタラクティブなインクワイアリーと教訓的な教えを使ったコーステーマの伝達) で評価される。3SBS に関する指導のポイントを以下に示す。

- **生活に組み込むための土台作りをする** – 参加者が特定の活動に練習を連結できるように促す。
- まず練習をしてみる。その後、フリップチャートを使って 3 つのステップについて説明することは有効である。
- **最初の一步として 3SBS をしてやることを奨励する** (例 : 困難を感じたり混乱したりした時、セッション中に強い感情について探った時、今この瞬間に再びつながる必要がある時、などにこの 3SBS を使う)
- MBCT のプログラムを通して、3SBS の**適用について明確にする** (詳細は Segal et al, 2013 を参照)

領域5：インタラクティブなインクワイアリーと教訓的な教えを使ったコーステーマの伝達

概要：この領域では、コーステーマをインタラクティブに伝えるスキルを評価する。テーマは、明確に強調されたり、暗に提示されたりする。この領域には、インクワイアリー、グループでの話し合い、物語や詩の使用、グループエクササイズの前、セッションやコースのテーマに参加者を方向づける、教訓的な指導が含まれる。

各セッションの大部分は、インタラクティブな指導で占められる。例えば、セッションおよび自宅でのマインドフルネス練習の振り返りやインクワイアリー、グループエクササイズやその後の体験の振り返り、インタラクティブで参加型の教訓的な教えなどがある。このような体験への探索は、心の習慣とパターンを明らかにし、体験に向き合うトレーニング（プログラムを超えたもの）を提供する。セッション中に、参加者が抱える困難（例：回避、苦痛、感情的反応）が現れる時は、コースのテーマを伝える重要な機会になる。このような瞬間へのインストラクターの働きかけは、全体的な評価およびこの領域で重視される。

この領域を評価するには、次の5つの主要な特徴を考慮する必要がある：

1. 体験に焦点を当てる — 直接体験した中にある様々な要素やそれらの相互作用に気づき、表現できるようにサポートする。セッションのテーマを伝える際は、参加者が直接体験したことと関連づける
2. インクワイアリーの際は、内容よりはプロセスに重点を置いてレイヤーを移動する（直接体験、直接体験に関する振り返り、広範な学びへ関連づける）
3. 様々なアプローチ（インクワイアリー、教訓的な教え、グループで行う体験的エクササイズ、物語、詩、行動的技法などを含む）を用いた上手な指導を通して学習テーマを伝える
4. 流暢さ、自信、安定感
5. 学びが効果的に起きるような指導

注

- i. コーステーマはコースの全要素を通して伝えられるが、この領域は**インクワイアリー、教訓的な教え、グループエクササイズの前**に関するスキルのみ焦点を当てている（なお、マインドフルネス練習のガイドは含まれない）。
- ii. この領域は、テーマを伝えるスキルを評価する。なお、テーマ自体が存在しているかは、**領域1**（範囲、セッションカリキュラムのペース配分と運営）で評価される。
- iii. マインドフルネスの体現は、インタラクティブな指導の重要な土台であり、**領域3**（マインドフルネスの体現）で評価される。
- iv. インクワイアリーは、インストラクターと参加者の関係（**領域2** - 関係スキル）およびグループの上手な運営（**領域6** - グループ学習環境の保持）に依存する。

領域5：インタラクティブなインクワイアリーと教訓的な教えを通じたコーステーマの伝達
(続き)

	例
不適 Incompetent	指導のプロセスは不明瞭であり、マインドフルネスに基づく指導の原則と矛盾している。 例：インストラクターは、参加者の直接体験の中から特定の要素を引き出そうとしていない。インストラクターは指導内容に精通していない。教訓的な教え、議論、説得が多すぎる。インクワイアリーは悪影響を及ぼす可能性がある。
初級 Beginner	5つの主要な特徴の少なくとも1つは望ましいレベルであるが、他の主要な特徴においては不十分である。 例：参加者が直接体験した中から特定の側面を引き出す試みが全く一貫しておらず、1つのレイヤーにこだわりすぎている（例：インストラクターは、参加者から直接体験を引き出すが、それをテーマに組み込んで教えることはしない）。幾つかのテーマを伝えるが、一貫性がない。退屈で、融通性に欠いた指導スタイルである。指導は参加者の人生に良い影響を与えない。
準中級 Advanced Beginner	5つの主要な特徴のうち少なくとも2つは望ましいレベルであるが、他の主要な特徴ではそのレベルに達していない。指導の仕方は間違っていないが、基本的なことだけしかできていない。参加者の安全は損なわれず、インクワイアリーは参加者を傷つけるような側面がない。 例：参加者が直接体験した具体的な側面を指導テーマと統合させている。しかし、テーマを伝達する際には、柔軟性や明確さが欠けている。指導内容にまだ精通しておらず、参加者との関連づけができていない。幾つかの学習テーマを伝えていますが、基本レベルに留まっている。
中級 (コンピテント) Competent	多少の問題はあるが、全ての主要な特徴において良好なレベルである。 例：参加者にとって理解できるようにテーマが指導されている。インストラクターは、様々な教授法を効果的に採用して学習テーマを伝えている。インストラクターはプログラムの内容に精通しているが、参加者の体験をプログラムの内容に完全に統合できていない。
準上級 Proficient	全ての主要な特徴が一貫して見られる。 例：インストラクターはプログラムに深く精通している。参加者が体験したことは、十分に指導内容と統合されている。指導が「生き生きして」おり、参加者が学んでいることは明らかである。学習テーマを強調するために、創造的で説得力のある指導方法が用いられている。
上級 Advanced	全ての主要な特徴が高いレベルである。 例：参加者が体験したことから、気づきを繊細かつ正確に引き出している。インストラクターはグループと対話し、参加しながら体験と一緒に探求している。指導のテーマは大変分かりやすく、魅力のある方法で伝えられている。また、そのテーマは参加者とインストラクターの体験に関連づけられている。インストラクターは落ち着いており、指導内容に関して様々な観点で精通している。指導は活き活きとして、魅力的である。評価者が改善点を指摘することは困難である。

領域6：グループ学習環境の保持

概要：全ての指導はグループの中で行われる。そのため、効果的なファシリテイトができた
ら、グループが各参加者の探求を普遍性へと結びつけていく媒体になり、様々な参加者のための
スペースも作りだす。インストラクターは、グループを包み込むような器（すなわち、学習
環境）を作り上げ、その中で効果的な指導をすることができる。インストラクターは、a)適切
なリーダーシップをとる、b)グループの安全、信頼、境界の問題に対して十分な配慮をする、
c)グループの中での各個人を考慮しながら、個人とグループ全体のニーズに関してバランスを
とる、d)グループでの深まりを通して普遍的な学習テーマを導き出す、e)グループの形成、発
展、終結の様々な段階においてグループの成長に関与する、を通してグループに適切に関わ
る。インストラクターは、グループの雰囲気や特性の変化に対して適切に「合わせ」、つな
がり、対応することができる。さらに、インストラクターはMBIが指導される対象に応じて時期
や提供する内容を調整する。これにはトラウマに限らず、明確または潜在的な影響（国籍、地
位、教育レベル、ジェンダー・アイデンティティ、国・地域社会・政治的な影響など）が含
まれることもある。例えば、企業内で実施されるセッションでは参加者間の上下関係があるが
故に脆弱性共有は困難を伴う可能性があることをインストラクターは自覚し、プライバシーの
配慮と深く適切に共有する機会のバランスをとるように働きかける。社会的・政治的な不安
定、経済的な混乱などの困難な時期に指導する際、インストラクターはその状況を認識すると
同時に、しっかりと練習につなげていく必要がある。このような指導は、最も過酷な時期に練
習をする参加者を安定的にサポートすることができる。

この領域を評価するには、次の4つの主要な特徴を考慮する必要がある。

1. 学習環境 — 基本ルール、境界、秘密保持などの問題を慎重に管理することで、安全で豊
かな学習環境を創造・維持している。なお、この学習環境は、参加者が探索し、危険を
冒すところでもある
2. グループの成長 — 8週間を通して、グループの成長を促すために明確な管理をする
(特に、プログラムの開始時、終了時、困難に向き合う時)
3. 個人から普遍的な学び — 普遍性と共通の人間性への探求につなげるため、一貫した学習
プロセスを展開していく
4. リーダーシップスタイル — インストラクターの意見を参加者に押し付けずに、「包容力」
を保持しつつも威厳と説得力を示す

領域6：グループ学習環境の保持（続き）

	例
不適 Incompetent	グループ学習環境は、効果的でも安全でもない。
初級 Beginner	4つの主要な特徴の少なくとも1つは望ましいレベルであるが、他の主要な特徴ではそのレベルに達していない。 例：インストラクターはグループの境界や安全に関して十分配慮しておらず、グループの成長段階やプロセスを管理するスキルが欠けている。リーダーシップスタイルは効果的でない、または不適切である。参加者個人の話を普遍的な学習テーマへとつなげる働きかけが欠けている。
準中級 Advanced Beginner	4つの主要な特徴のうち少なくとも2つは望ましいレベルであるが、他の主要な特徴ではそのレベルに達していない。参加者の安全は損なわれず、プロセスのどの側面も参加者にとって危険ではない。 例：グループプロセスの管理において一貫していないところがある。インクワイアリーのやり方は、特定の個人に過度に集中しているためグループ全体の気づきまで広げることができない。グループ全体での気づきが指導内容と明確に統合されていない。リーダーシップスタイルは適切であるが、あまり「効果的」ではない。グループの学習環境の「保持」に関して一貫性がない。
中級 (コンピテント) Competent	多少の問題はあるが、全ての主要な特徴において良好なレベルである。 例：グループ全体の感性と気づきが基本的に指導に統合されている。安全性に関して適切に対処できている。学習環境はうまく管理され、各参加者は学習プロセスに関与できている。個人の体験がより広い文脈での学習につながっている。インストラクターは明確かつ上手にリーダーシップを発揮している。
準上級 Proficient	全ての主要な特徴が一貫して見られる。 例：インストラクターは、グループの学習環境の促進に関して優れたスキルを発揮している。インストラクターは、グループの中で生まれた問題と気づきを上手につなぎ合わせつつ、適切にグループに関わっている。個人の話から普遍的なテーマに敬意をもってスムーズに移行している。リーダーシップは自信に満ちており、魅力的で力強い。
上級 Advanced	全ての主要な特徴が高いレベルである。 例：インストラクターは、各参加者のニーズを満たしながら、グループ全体に対して上手に対応している。非常に魅力的なリーダーシップをとっており、評価者が指摘できる改善点は見当たらない。

マインドフルネスに基づいた指導能力の評価

インストラクター：

セッション番号と実施日：

評価者：

評価日：

録画

現場で観察

サマリーシート (MINDFULNESS-BASED INTERVENTIONS: TEACHING ASSESSMENT CRITERIA)

領域	主要な特徴 (質的なフィードバックに関しては、 次ページを使用する)	不適 1	初級 2	準中級 3	中級 4	準上級 5	上級 6
セッションカリキュラムの適用範囲、ペース配分、構成	カリキュラムの遵守 遵守における対応性と柔軟性 テーマと内容に関する適切性 インストラクター、部屋、資料の準備 セッションの流れや進行ペース						
対人スキル	真正性と効力 つながりと受容 思いやりと温かさ 興味と尊重 相互関係						
マインドフルネスの体現	今この瞬間への集中 今この瞬間への応答性 落ち着きと活力 態度の土台 自分らしさ						
マインドフルネス練習のガイド	言葉づかいー正確さと広がり 各練習の主要学習 考慮すべき特定の要素						
インタラクティブなインクワイアリーと教訓的な教えを通じたコーステーマの伝達	体験への焦点づけ インクワイアリーのレイヤー 指導スキルと学習内容の伝達 流暢さ 指導の有効性						
グループ学習環境の保持	学習環境 グループの成長 共通の人間性 リーダーシップスタイル						

コメントシート (MINDFULNESS-BASED INTERVENTIONS: TEACHING ASSESSMENT CRITERIA)

領域		良い点	改善点
1	セッションカリキュラムの 適用範囲、ペース配分、 構成		
2	対人スキル		
3	マインドフルネスの体現		
4	マインドフルネス練習の ガイド		
5	インタラクティブなインク ワイアリーと教訓的な教え を通したコーステーマの 伝達		
6	グループ学習環境の保持		