

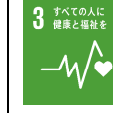
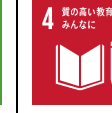

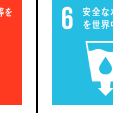
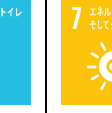

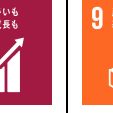





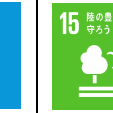




あかしSDGsパートナーズ取組計画書

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) 2022年 4月 17日

団 体 名	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	「ひとりひとりがハートフルに生きられる明石市にする」								
重点的な取組 (※)	【今後の取組】						目標値 / 達成年		
	【教育の場にヨガの時間を】 ① 幼少期～小学生 「いのちを感じる感覚を育む」 幼少期から自分の心とからだに向き合う感覚を育てる。自分を大切に にする気持ちを養うことは、人間関係の基盤となり、まわりの人々への 理解と尊重につながる。 ヨガによって期待できる効果 *自分のことを大切にできる。 *自分との関係性を築くことは、まわりとの関係性に繋がる。 *自分が全体の一部であることに気づき、社会や環境への意識が育 つ ② 中学生～高校生 「ハートが満たされる感覚を育む」 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 と向き合うことで、他者と自分を比較することなく、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。本当の自分の気持ちに 気づき、進むべき方向性を見つけることができる。						・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。 *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) (2年間)		

ヨガによって期待できる効果

- * 自らの心身の状態に自分で気づく
- * 姿勢の崩れによる不調の改善
- * 本当の自分の気持ちに気づく
- * あるがままの自分を認めることができる
- * 人にはそれぞれの個性があり、そのどれもが尊重されるべきものであることに気づく。
- * 自分の特性に気づき、それを生かす自己実現のために行動できるようになる。

具体的提案①

はじまり・帰りのホームルームにヨガタイムを設ける。

欧米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。かんたんなヨガで姿勢を正したり、感情をリセットできる。呼吸が深まることで、落ち着きが得られ、今から始まる物事に集中して取り組めるようになる。その場に静けさと調和をもたらす。

(一例:担任の先生が短い簡単なヨガと呼吸法を覚えて、朝の始まりに皆で行う。内容が同じでも良い。内容が同じであることは、むしろ心が落ち着く要素になる)

具体的提案②

運動が苦手・持病があっても参加可能な部活動として
または、子どもが安心できる居場所としてヨガ部をつくる。


ヨガは自分の状態に合わせるので、誰でも取り組むことができる。勝敗関係なく、気楽に身体を動かすことで、心身共にリフレッシュできる。また、自分の居場所があることで安心感を生む。

(例:他県ではゆるい運動部を実践しているところもある)

【医療・介護現場にヨガを】

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、パニック障害・適応障害の方々にも良い。



	<p>また、スタッフの福利厚生としても有意義である。スタッフの心身のストレスの軽減、職場環境の改善にもなる。また、虐待・医療ミスの防止にも繋がる。</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 * 心のケア * 自分でできることを習得し、生活の質(QOL)を改善する <p>(現場スタッフ)</p> <ul style="list-style-type: none"> * スタッフの健康の保持・増進 * 心身のストレス緩和。アンガーマネージメント * 職場の調和 * 患者・利用者に対する態度の改善 <p>【職場にヨガタイムを】</p> <p>ヨガによって期待できる効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ・働き世代の心身の健康管理・病状の緩和 ・ストレスの緩和・アンガーマネージメント ・職場の調和 ・自己肯定感(ハートフルネス) ・働きがい・やりがいを見つける ・リフレッシュでき、仕事の効率がアップする。怪我の防止 	
	【現在進行中の取組】	目標値 / 達成年
	<p>【朝霧地域のヨガサークル】 「自分が暮らす町で、生涯心身の健やかさを保てるように」</p> <p>「まちづくり」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、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。誰でも参加可能。</p> <p>●具体的な取組内容</p> <ul style="list-style-type: none"> * 毎週水曜昼・金曜夜 朝霧小コミセンで継続的に開催。 * むずかしいポーズはなく、持病のある方も参加可能。呼吸が心地よ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)。 * 井戸端会議的に対話の場を持つ(共生)。 * SDGsの話題を、サークル内の対話や公式タイムラインでシェア 	<p>現在30人の登録者を 2030年には100人にする。</p> <p>該当するゴール</p> 

【現在進行中の取組】

目標値 / 達成年

【ふるさと愛を育てる】

明石の名所でヨガ（大蔵海岸・明石公園など）



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。

該当するゴール

●取組の趣旨・目的

- ・明石市には素晴らしい自然があることを知る。
- ・ふるさと愛を育てる。
- ・社会・環境に対する意識を持つ。
- ・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。
- ・清掃活動を行い、SDGsに関心を持つ。

●具体的な取組内容

* 自宅で継続できるかんたんなヨガをシェア。

* テーマを設けて対話をする。

(例)

「環境を大切にすること」

「すべては繋がっていること」

「自分を大切にすること」 など

* 清掃活動

* 活動費①②の一部を FOP 山本育海さんの1930円募金へ

