

Spiritual social work  
connecting deeply into the  
self through meditation

瞑想を通して自己と深くつながる  
スピリチュアル・ソーシャルワーク

Miho Maehiro (Social worker, Tokyo Japan)  
前廣美保 (ソーシャルワーカー、東京都)

# TIME FROW

1. Introduction
2. Purpose of this workshop
3. Preparation 2-3 minutes
4. Meditation 5 minutes
5. Closing



## 流れ

はじめに

このワークショップの目的

準備 2-3分

瞑想 5分

おわりに

# 瞑想を通して自己と深くつながる、 スピリチュアル・ソーシャルワーク

クライアントが抱える複雑な問題の解決に取り組むソーシャルワーカーにとって、セルフケアは非常に重要ですが、これまであまり注目されてきませんでした。このワークショップでは、呼吸に集中する瞑想を通して、感情の動きを内面化し、調整し、自己を整えることを目指します。瞑想が初めての方や、忙しくてなかなか自分の時間が取れない方に、シンプルかつ短時間で実践できる方法を紹介します。自己覚醒に至る方法として、自己の内面と丁寧に向き合い、精神の安定と健全さを保つ時間を作ることが必要です。それが、ソーシャルワークの実践を無理なく楽しくすることにつながります。

## 準備 2~3分（鏡があれば良い）

- ・始める前に、身体を軽くほぐしましょう。立ち上がって伸びをしたり、肩を回したり、腰をひねったりして、自分の身体の調子を確認してみてください。
- ・続いて、顔の表情も動かしてみましょう。鏡に向かって、思いっきり変な顔をしてください。口角を片方ずつ上にあげて、イー！と声を出します。思わず笑っちゃうところまで行きましょう。

# 瞑想 5分

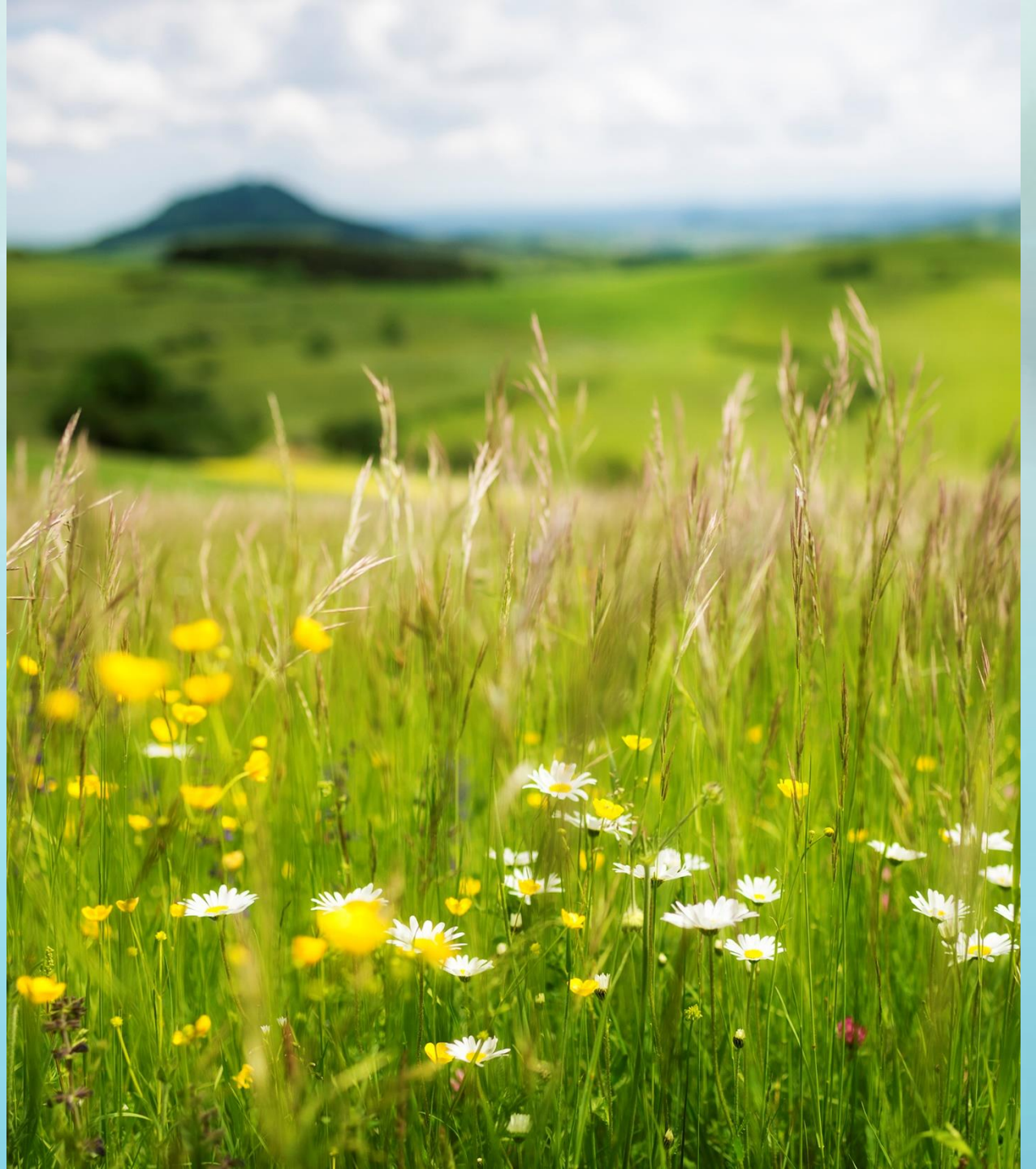
楽な姿勢で目を閉じます。座っても、横になっても構いません。  
手のひらは上に向けると良いです。  
まずは大きく息を吐き出します。  
身体中の汚れや疲れ、嫌な気持ちなどが全部押し出されるような感覚で。続いて、  
ゆっくり呼吸をすることに集中してください。  
吸うときは、頭のとっぺんから、お日様の光が体中に満ちてゆく感覚。  
いったん止めて内側から光で温かく輝くのを感じてから、ゆっくりと息を吐きます。  
鼻からでも口からでもやりやすい方で。  
数を数えながら呼吸をすると集中しやすいです。  
なにか考えが浮かんだら、その存在を認めて、ただ手放しましょう。  
自分自身の内面を光できれいにしてゆくようなイメージで、ただ感情を味わいます。  
身体の部位に「ありがとう」「大好きだよ」「許して」などと声をかけるのも良いです。



静かに自分自身の内面を感じる時間を持つことで、自己の中心軸が整いやすくなります。

あなた自身は愛と感謝で満たされています。内側から力が湧き上がり、必要な場所に届けることができます。私が何にも代えがたい大切な存在であるように、あなたは輝く光です。

Misic by Michikaho'rl  
“Resonance of meditation”





THANK YOU  
ありがとうございます

# Spiritual social work, connecting deeply into the self through meditation

Self-care is very important for social workers working to solve the complex issues faced by their clients, although it has not received much attention. This workshop aims to internalise and regulate the movement of emotions and align oneself through meditation, concentrating on the breath. For those who are new to meditation or who are too busy to take time for themselves, the workshop will introduce a simple, quick and easy way to practise. As a way to reach self-awakening, one needs to make time to carefully face one's inner self and maintain mental stability and soundness. Since this leads to making social work practice effortless and enjoyable.



## Preparation 2 – 3 minutes (w/ mirror)

- Before you begin, relax your body gently. Stand up and stretch, rotate your shoulders and twist your hips to see how you feel.
- Then try moving your facial expressions as well. Face the mirror and make a funny face with all your might. Raise the corners of your mouth upwards one at a time and say 'ee! aloud. Get to the point where you can't help but laugh.

# Meditation 5min.

Close your eyes in a comfortable position. You can sit or lie down.

The palms of your hands should be facing upwards.

First, breathe out deeply.

Feel as if all the dirt, tiredness and bad feelings in your body are pushed out.

Then concentrate on breathing slowly.

When you inhale, feel the light of the sun filling your body from the top of your head.

Once you stop and feel warm and glowing with light from within, exhale slowly.

You can do this through your nose or mouth, whichever is easier.

It is easier to concentrate if you count your breaths as you breathe.

If any thoughts come to mind, acknowledge their presence and simply let them go.

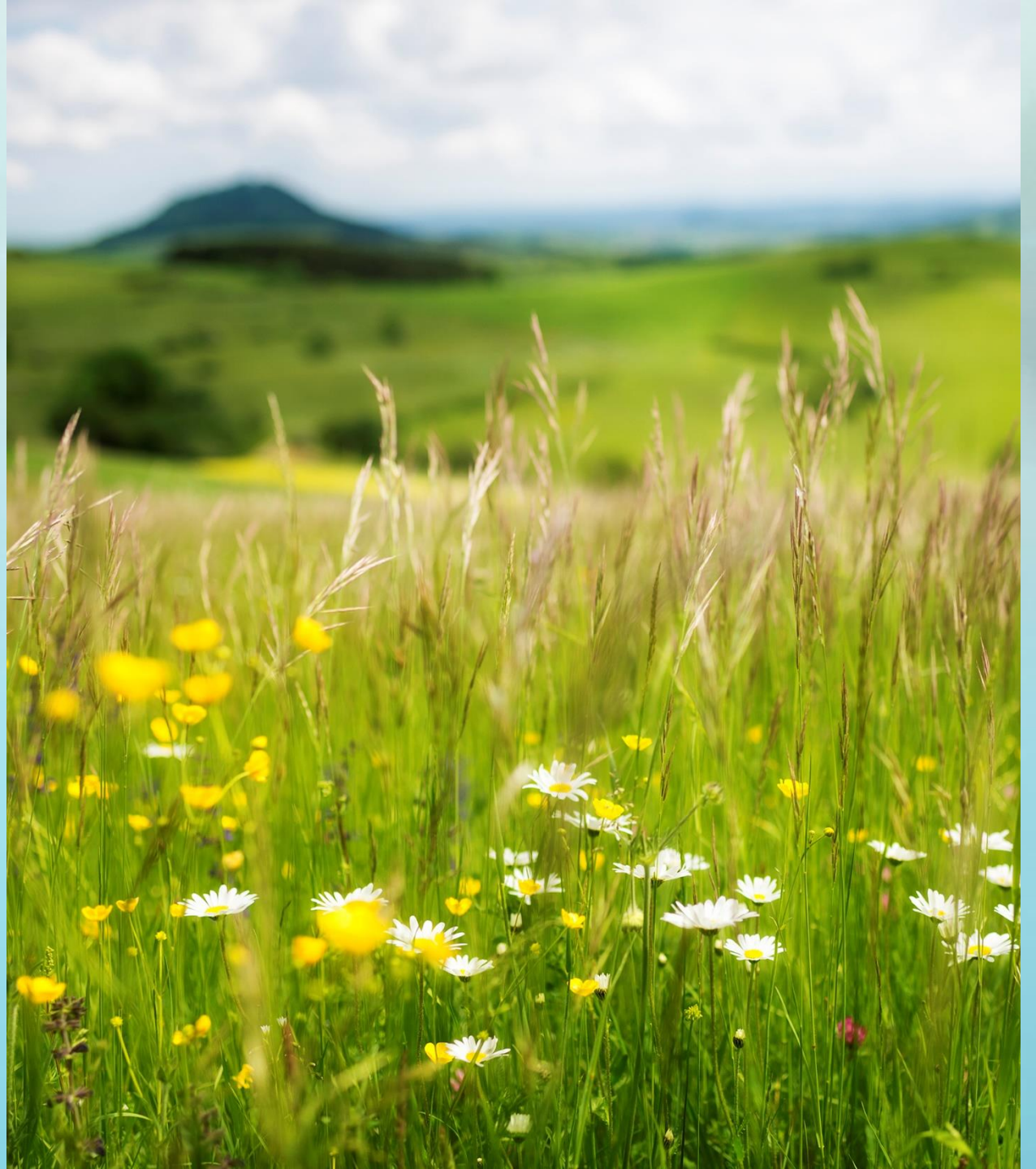
Just savour the feeling, as if you are cleaning your inner self with light.

You can also say "thank you", "I love you" or "forgive me" to the body part.

Taking time to quietly feel  
your inner self helps to  
align the central axis of  
the self.

You yourself are filled with  
love and gratitude. Strength  
comes from within and can be  
delivered to where it is needed.  
You are a shining light, just as I  
am irreplaceable and precious.

Misic by Michikaho'rl  
“Resonance of meditation”



THANK YOU  
ありがとうございます

