

心理学実験協力をお願い ＜18～54歳の働いている方対象＞

内容

メンタルヘルスへの効果を実証されているマインドフルネス瞑想を自宅で1か月間実践して心身の健康不調を予防するために必要なスキルを学んでいただきます。その効果を科学的に検証することが目的です。

- ・瞑想は1日1回15分程度です。
- ・瞑想にはスマートフォンアプリを利用します。(iPhoneのみ対応しています。)
- ・心理指標だけでなく、生理指標として心拍も測定します。

研究対象者

週20時間以上労働している方

- ・18歳～54歳の方
- ・iPhoneをお持ちの方
- ・事業主、学生でない方
- ・休職中でない方
- ・精神疾患の診断を受けていない方

参加方法

募集期間

2022年11月20日～12月20日

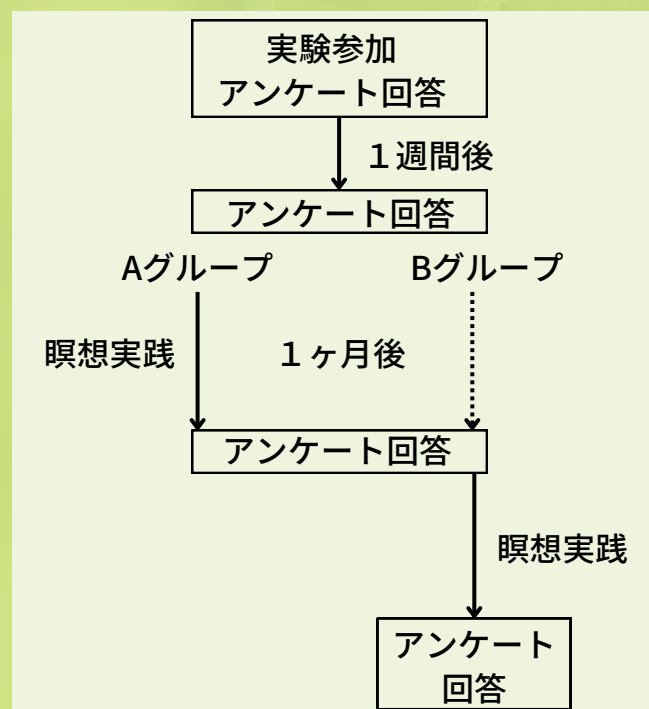


※応募数が一定の基準に達し次第、受付を終了することがあります。
※募集状況によっては、ご応募いただいても参加できない場合がございます。
ご不明な点がございましたら、遠慮なく調査実施者までご連絡ください。

QRコードまたはURLよりご応募ください
<https://forms.gle/Mh3cZ3MJvb5kWd3B9>

研究期間

1ヶ月のマインドフルネス瞑想の実践
3～4回の測定



※どちらのグループになるかはランダムに決定いたします。

その他詳細

謝礼

6000円～のギフトカード

※金額は参加の度合いによります。

実施場所 ご自宅で実施

倫理的配慮

- ・収集した個人情報には本研究の目的において使用します。
- ・分析前に匿名化するため、個人が特定されることはありません。
- ・研究開始後であってもご自身の判断でいつでも参加を取りやめることができます。不参加による不利益は生じません。

Mail

：adachi-koichiro342@g.ecc.u-tokyo.ac.jp

研究室HP

：http://www.p.u-tokyo.ac.jp/~takizawa-lab/

研究従事者：安達滉一郎（東京大学大学院教育学研究科 特任研究員）
黒沢拓夢（東京大学大学院教育学研究科 博士課程）
研究責任者：滝沢龍（東京大学大学院教育学研究科 准教授）