

東京大学 滝沢研究室

# 働く女性限定 心理学実験協力をお願い

スマートフォンアプリを使用して、2ヶ月間マインドフルネス瞑想を実践し、心身の健康の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。

## WHAT IS MINDFULNESS?

マインドフルネスは、瞑想や心理療法の一種であり、現在の瞬間に意識と注意を向けることです。集中力の向上、感情の調整など、メンタルヘルスへの効果が科学的に実証されています。

## 研究対象者

以下の条件に該当される方

- 現在、週20時間以上働いている方
- 生物学的に女性の方
- 18-64歳の方
- iPhoneをお持ちの方

## その他・詳細

謝礼：最大17500～19500円

時間：1日1回12分程度

場所：自宅（スマホアプリを利用）



研究への応募、  
研究内容やスケジュール詳細は  
左のQRコードよりお願い致します。

## 研究従事者

宇和川梨子（東京大学大学院教育学研究科 修士課程）  
安達滉一郎（東京大学大学院教育学研究科 博士課程）  
下田茉莉子（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）

## HP

東京大学大学院教育学研究科 臨床心理学コース 滝沢研究室  
<https://www.p.u-tokyo.ac.jp/~takizawa-lab/>

## EMAIL

[utokyo\\_tkzwlabs\\_23rct-group@g.ecc.u-tokyo.ac.jp](mailto:utokyo_tkzwlabs_23rct-group@g.ecc.u-tokyo.ac.jp)

