



手指洗浄は、 「不安」を洗い流すリラックス・タイム



毎日あなたがやっている数十回の手指洗浄に際して、あなたの不安を解消する方法（深呼吸、背伸び、ストレッチ、その場足踏みなど）を組み合わせませんか

本ポスターでは、Gollwitzer (1999) の実行意図手法、すなわちイフ・ゼン・プランの手法をもとにして、あなたが「手指洗浄（イフ部分）」を行う際に、すぐさま「不安解消の方法（ゼン部分）」を組み合わせ、その組み合わせを習慣化していくことで不安を和らげることを勧めています。あなたが「手指洗浄（イフ部分）」に際して同時、またすぐさま行えるゼン部分は、呼吸法のほか、「背伸び」「軽いストレッチ」「その場足踏み」など、その場で行いやすい内容に変更してもかまいません。

制作・監修：竹中晃二（早稲田大学）、上地広昭（山口大学）、山蔦圭輔（神奈川大学）



活動は、早稲田大学応用健康科学研究室（代表：竹中晃二）が提唱する

