

課題名：マインドフルネストレーニングによる気分への効果

内容：私は、松永美希教授の指導のもと、「マインドフルネストレーニングによる気分への効果」に関する研究を計画しています。この度は、研究に参加していただける方を募集しています。

研究の概要

●動物に関する VR 映像を視聴する群と VR 映像を視聴しない群に分かれていただきマインドフルネストレーニングを体験していただきます（所要時間 1 時間程度）。なお、こちらで群は割り振らせていただきますため、群を選んでいただくことはできません。

○いずれの群も、それぞれの来室時に以下のような流れになります。

【実験室来室時 1 回目】

質問紙への記入→マインドフルネストレーニングについての説明→マインドフルネス呼吸法の実施→再度質問紙への記入→翌日以降の練習に関する説明（所要時間 1 時間程度）

【実験室来室時 2 回目】

質問紙への記入→マインドフルネス呼吸法の実施→再度質問紙への記入（所要時間 30～40 分程度）。

●1 回目終了後に、マインドフルネストレーニングについての練習用資料を配布いたします。任意でご自宅でのマインドフルネストレーニングを実施していただきます。

実験者：立教大学大学院現代心理学研究科臨床心理学専攻 博士課程前期課程 2 年 篠田 真由

実験・面接時間：参加期間は 4 週間で、実験室へは 2 回来ていただきます。1 回目の実験と同じ内容のものを 1 週間の期間をおいてもう一度行います。いずれも参加者の方のご都合に合わせて実施します。1, 2 回目の実験の間と、2 回目の実験終了後 3 週間の期間内で、短時間のオンライン調査を任意でお願いする場合があります。

実験・面接場所：立教大学新座キャンパス 6 号館 4 階 実験室 10

謝礼：Amazon ギフト券 1500 円分をお渡しいたします。2 回目のトレーニングに参加されなかった場合は、1000 円分となります。ご自宅のトレーニングの実施回数は謝礼の金額には影響しません。

募集期間：2024 年 11 月まで

連絡先：mayu7@rikkyo.ac.jp

その他：募集人数は 15 人を予定しております。先着順により協力をお願いすることとし、必要な協力者が集まり次第、募集を終了させていただきます。