

## 【研究の目的】

このワークショップでは、「しあわせ」かつ「健康」に食べるための手がかりを提案することを目的としています。

## 【協力していただく内容】

- ① 全3回のワークショップ参加（各1時間）
- ② 週1回の簡単なホームワーク（約2ヶ月間）
- ③ アンケート回答（1回目開始前と3回目終了後、それぞれ15分程度）

## 【全体の流れ】

1月24日(土)

アンケート

臨床心理士より

ワーク①

- 開始前に簡単なアンケートにご回答いただきます  
回答時間はおよそ15分です

- 臨床心理士より「こころの健康」と「より楽しく食べるコツ」についてお話しします
- 1回目に食べるもの：

レーズンバターサンド

1週間に1回、ご自宅でじっくりと味わって食べる時間を5分程作り、簡単なメモをとっていただきます

2月21日(土)

管理栄養士より

ワーク②

- 管理栄養士より「バランス良く食べて体も心もしあわせに」についてお話しします
- 2回目に食べるもの：

アーモンド小魚

**※2月21日は、11時に終了します。**

1週間に1回、ご自宅でじっくりと味わって食べる時間を5分程作り、簡単なメモをとっていただきます

3月21日(土)

振り返り

ワーク③

アンケート

- 最後にまとめとして、全体の振り返りを行います
- 3回目に食べるもの：

チョコレート菓子

- 終了後に簡単なアンケートにご協力いただきます
- 回答時間はおよそ15分です  
→ **全て終了後に5000円分のギフトカードお渡しします**

インタビュー

- 3回目終了後に、個別でzoomのインタビューにご協力いただける方には、追加で1000円のギフト券をお渡しします