

【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回目と3回目）

【全体の流れ】

アンケート

- まず、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

8月10日(土)

臨床心理士より

ワーク①

- 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

9月14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ハッピーに」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

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

10月19日(土)

振り返り

ワーク③

- 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

アンケート

- 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