

「学生によるミタカ・ミライ研究アワード 2020」申込書

「学生によるミタカ・ミライ研究アワード 2020」において、下記のとおり自らの調査研究を発表したいため、募集要項に基づき応募します。

研究テーマ	マインドフル三鷹プロジェクト
-------	----------------

◆応募者（応募代表者）

(フリガナ) ヒグチ タケ	大学名、学部名、ゼミ名(あれば)
氏名 樋口 拓也	杏林大学 総合政策学部 岡村ゼミナール

◆共同提案者

氏名(フリガナ)	大学名、学部名、ゼミ名(あれば)
浅見 信二郎(アサミ シンゾウ ㊦)	杏林大学 総合政策学部 岡村ゼミナール
尾崎 賢翔(オザキ ケント)	杏林大学 総合政策学部 岡村ゼミナール
小野沢 空(オノザワ ソラ)	杏林大学 総合政策学部 岡村ゼミナール
鹿嶋 花梨(カマ カリ)	杏林大学 総合政策学部 岡村ゼミナール
中島 藍(ナカジマ ライ)	杏林大学 総合政策学部 岡村ゼミナール
村上 瑛菜(ムラカミ イナ)	杏林大学 総合政策学部 岡村ゼミナール

◆研究の動機、テーマに関する考え、研究計画・手法などを、600字以内で記載

研究テーマ「マインドフル三鷹プロジェクト」 [研究目的]「マインドフルネス」というメンタル・テクニックを三鷹市在住者に幅広く周知・実践してもらうための方法について研究し、市全体の心の健康保持対策に役立てる。 (マインドフルネスとは) ・様々な「気づき」と「受容」を促すメンタル・エクササイズでもあり、ストレス軽減を含めた身体的・精神的効果に関するエビデンスが数多く報告されるなど、世界的に様々な分野で注目されている（Googleなどの民間企業が職員のメンタルヘルス対策として導入していることも知られている）。 [研究方法] ② 一般住民向けのマインドフルネス実践マニュアル（紙媒体、動画）を作成する。 ② 実践マニュアルの配布（公表）による試用（子ども、高齢者、学生、その他協力が得られる団体など）。 ③ 試用結果に関する聞き取りあるいはアンケート調査の実施 ④ 実践マニュアルに関する評価および改良 ⑤ 実践マニュアルの一般周知方法の検討 など
