

歩いて、こころも整える。

【学生のみなさんへー研究参加のお願い】

ヒトは本来、歩くことが基本である生きもの。歩数が増えるだけでも、気分や集中、睡眠のリズムが整いやすいと言われています。私たちは「歩くこと」とメンタルヘルスの関係を、大学生のみなさんと一緒に確かめる研究を行います。

【研究の内容】

- 1ヵ月間の「運動習慣月間（今回はウォーキングチャレンジ2025と同じく11月）」に、できるだけ“多めに歩く”ことを意識。
- その前後で、スマホアプリ「健康日記」で歩数を測定し、メンタルヘルスに関するオンラインアンケートに回答。

【参加条件】

- 長崎大学に在籍する大学生(基本的に1～3年生)、定員150名です。

【研究期間】今回は一次募集として「運動習慣月間」を11月、エントリー期間を2025年10月1日～10月31日とします（定員を超えると、エントリーが途中で終了する場合があります）。

【所要時間】

- 1回目アンケート：約20分（運動習慣月間の前）
- 2回目アンケート：約10分（運動習慣月間の後）

【謝礼】

- Amazonギフトカード1,500円分（2回のアンケート完了後、メールでお送りします）
- メールアドレスは2回目のアンケートの参加コードと謝礼の送付の目的にのみ利用します。

【参加方法】

下のQRコードを読み取るかURLをクリックするかで、「研究の説明とお願い」をご覧ください。内容にご同意いただける場合、そのまま参加登録へ進めます。



https://www.am.nagasaki-u.ac.jp/psy-rehab/stepstudy/consent_index.html



長崎大学大学院医歯薬学総合研究科 保健学専攻 作業療法学分野
精神科リハビリテーション研究室（今村研究室）

<https://www.am.nagasaki-u.ac.jp/psy-rehab/>

研究責任者：石橋 俊作 E-mail：jj20240229@ms.nagasaki-u.ac.jp

研究分担者：今村 明 E-mail：aimamura@nagasaki-u.ac.jp

住所：〒852-8520 長崎長崎市坂本1丁目7番1号 電話：095-819-7992