

“編み物プロジェクト”実施要項

1. 目的

場所を選ばず、安価で、技術的に容易な編み物（手編み）の、こころの健康に関するエビデンスを構築し、こころの問題を抱えた人々への還元、普及をめざすプログラムである。近年、自殺、不安、うつ、などこころに関する問題がクローズアップされており、発症年齢の若年化が懸念されている。楽しく、無理のないこころの健康づくりは、生活の質の向上や精神疾患予防の観点からも重要であると考えられる。マインドフルネスなど様々な効果が期待されているが、科学的な検証が殆どなされていない手編みについて心理学的な評価を行うことを目的とする。

2. 従事者

日本編物文化協会認定のかぎ針編み講師ならびに講師補助者 2-3 名が担当する。なお、必要に応じて、千葉大学大学院医学研究院 子どものこころの発達研究センターの職員の協力を得ることができる。

3. 事業内容等

1) “編み物プロジェクト”は、日ごろ不安を感じ、抑うつの悩みを抱えている中学生以上の千葉市在住の女性を対象に手編みのグループ作業を行う。

2) “編み物プロジェクト”は、10回のうち5回以上出席可能な者20名とする（とくに、初回、最終回は出席できることが望ましい）。

3) “編み物プロジェクト”は、こころの健康への手編みの効果を調べるため、初回、最終回に質問紙による心理学的評価を行う。

4) “編み物プロジェクト”は、原則として、毎週金曜日に実施する。

4. 対象者

“編み物プロジェクト”の対象者は、次の項の募集要項で集めた、日ごろ不安を感じ、抑うつの悩みを抱えている中学生以上の千葉市在住の女性とする。

5. 募集要項

1) 物事に対する関心や取り組む意欲が失せて何もする気が起こらない、何をしても楽しめない、わけもなく涙が出てくるなど抑うつ状態の中学生以上の千葉市在住の女性。

2) 氏名、年齢、住所、電話番号等を記入の上、千葉大学子どものこころの発達研究センターに原則として FAX:043-226-8588 または E-mail: amimo.pro@nifty.com にて申し込む（やむを得ない場合に限り、電話 043-226-2975 でも受け付ける）。

- 3) 参加費、材料費は無料とする。
- 4) 応募締め切りは7月5日（金）とする。
- 5) 申込者には、参加決定通知を葉書きにより知らせる。

6. 実施期間ならびに実施時間

平成25年7月26日（金）から9月27日（金）まで10回、実施時間は午前10：00から12：00までとする。

7. 募集方法

- 1) 千葉市こころの健康センターのホームページ（HP）にリクルート案内のアップをお願いする。千葉大学子どもこころの発達研究センターのHP内の募集要項および募集チラシにリンクされ詳細を確認した後、申し込み可能となる。
- 2) 配布用のチラシを近隣の保健福祉センター、千葉市ハーモニープラザ、ちば県民保健予防財団などをお願いする。

8. 作品展示会

“編み物プロジェクト”は、参加者の作品展示会を千葉市内の某展示場（場所、日時は未定）で開催する。