

成人発達障害者へのコーチングによる健康・運動支援

20代から30代前半の参加者*を募集します

ジョギングなどの運動を行うことが、不安や抑うつなどの改善をもたらすことが分かっております。そこで、コーチングを受けながら、持続的に運動を行っていただくことで、良好な気分や前向きな考えがもたらされることが期待できます。

このプログラムでは、面談や初期状態の測定を行った後に、ご自宅の周辺にて、ご自身でジョギングなどの有酸素運動に取り組んでいただきます。

1週間に一度程度、Zoomにてコーチングを行い、運動が続くように支援していきます。この結果、他の環境等によるストレスなどを軽減し、良好な気分を高めていくことができるように支援します。

初回面接

- ・当相談室において、成育歴等の聴取

測定

- ・認知アセスメント
- ・気分に関するアンケート
- ・心拍数



運動の決定

- ・ジョギング、エアロバイク、散歩（早歩き）など、話し合ってから決めます。

コーチング

- ・週1回 Zoomにて面談（3か月程度）

測定

- ・認知アセスメント
- ・気分に関するアンケート
- ・心拍数

* 普段の生活で運動習慣のない方が対象となります

* 脳疾患等がある場合はご遠慮ください

筑波大学人間系 心理・発達教育相談室相談員 熊谷恵子

筑波大学 心理・発達教育相談室 非常勤相談員 武田瑞穂(十文字学園女子大学)