

教示文

インフォームドコンセント

本日は実験に参加していただき、ありがとうございます。本実験は、自作 BF 装置を用いた日常的な訓練が皮膚温制御成績に与える影響について検討するため、今から皮膚温の上昇訓練と下降訓練を行っていただきます。測定されるデータは個人が特定される状態で公開されることは決してありません。また、実験中気分が悪くなった場合、すぐに実験を中断し退出していただいても構いません。その際、あなたに不利益が起こることはありません。以上のことを踏まえて、実験に協力していただけますか。

実験手順

(図を見せて実験の大まかな流れの確認)

BF 装置の使い方

- ・ BF, 皮膚温について
- ・ BF 装置の扱い方→使用方法

制御方略の説明

- ・ スライドを用いて説明
- ・ 訓練毎に選んでもらう→自分に合った方略で訓練に取り組む
- ・ イメージ方略には個人差があり、イメージが苦手な人には逆効果
- ・ 「その他」は方略 1~3 に該当しなかった場合→1+2 など

実験の詳細

初めにこちらの QR コードから Forms に回答していただきます。回答する際はあまり深く考えず、思った通りに回答してください。

(Forms 回答待ち)

それでは、本実験の詳細について説明します。はじめに、皮膚温の制御訓練に集中するため、時計やベルト、ネクタイなど、きつく締めしている場合は緩めてください。訓練中の姿勢に関しては、背もたれを椅子につけてリラックスした状態をとり、可能な限り動かないでください。次にセンサの装着について説明します。〜。訓練中は、非利き手の肘から先を机に置き、手のひらは上へ向けてください。次に、実験スケジュールについて説明します。こちらのスライドをご覧ください。

(実験スケジュールの大まかな流れを説明)

安静期間は 7 分程度と記載されていますが、場合によっては早めに切り上げることがあるので、こちらからの合図があるまで目を開けて何も考えないようにしてください。安静期間が終了しましたら、こちらのスライドスイッチをオフにして、訓練を始めてください。

次に、5 分間の皮膚温を上昇する課題に取り組んでいただきます。訓練課題には先ほど紹介した制御方略から一つを用いてください。その際、無理に「温かくしよう・冷たくしよう」と制御するとリラックスできず、かえって逆効果になってしまいます。そのため、さりげなくぼんやりと「指先が温かくなってきたな〜」「冷たくなってきたな〜」と体の変化を感じながら、ゆったりした気持ちで訓練を行ってください。安静期間中と同様にこちらも目を開けて訓練を行ってください。

課題終了後 2 分間の休憩を挟みます。実験中に眠くなることがあるので、休憩中は軽いストレッチをしてください。スマホを触っていても構いませんが、ショッキングな内容は結果に影響を及ぼすのでなるべく避けてください。

休憩後、再び安静期間に移行していただいた後、スイッチをオフにして、皮膚温を下降する課題に取り組んでいただきます。先ほどと同様、無理に「温かくしよう・冷たくしよう」と制御しないようにしてください。下降課題終了後、5〜10 分間の休憩時間を設けます。装置を取り外していただき、トイレ休憩やスマホの利用をしていただいて構いません。なお、下降訓練終了後に休憩時間をどの程度とるか確認しますので、早めに実験を再開したい場合はお申し付けください。

ここまですを1セッションとして、計2セッション実施します。注意点として、2セッション目は「下降→上昇課題」の順で訓練を行います。開始毎に「それでは、～～を行って下さい」と指示を出しますので、その際はよろしくお願ひします。最後に、先ほどとは別の Forms を回答していただき、実験は終了となります。ここまですで何か質問はありますか。なければ実験に移りたいと思います。

(質疑応答の時間)

それでは、実験を始めます。こちらからの合図があるまで目を開けて何も考えないようにしてください。では、初めてください。

(各訓練終了)

訓練をやめてください。それでは、休憩～～

実験後

自宅での訓練

訓練理由：日常的な訓練による心身の影響、装置が機能するか

BF 装置の説明

【使用方法】

- ・スライドの通り

【注意点】

- ・ストラップは自由に付け替えてもらっても構わない
- ・故障した場合の連絡先→Teams の個チャ
- ・電池交換も補足で
- ・装着例

*最後に、BF 装置の配布・教示スライドを Teams の **個チャにて送信**