

ハグDay! ~ぬくもりを感じちゃお~

♡コンセプト♡

現代社会はストレス社会と言われています。
 その原因の一つが他人とうまくコミュニケーションが
 とれないことにあると思います。更にはスマホが
 携帯電話を常に使用することにより
 他人とコミュニケーションをできるだけとら
 なくとも済むようにしていると思います。
 その結果"スマホ依存症"になってしま
 い、コミュニケーションが益々取り
 にくくなっていくのだらうと思います。
 このままではスマホの中だけでしか生きる
 ことができず、人とかかわる大切さを忘れてし
 まった人間が増え、日本のストレスも増加するお
 思いました。



♡フエッションポイント♡

しかし、ストレスやスマホ依存症は
 すぐには改善されません。まして私たち高校生は
 もちろん、ストレスを抱えている人、全てがお金や
 時間をたくさん使い、ストレスを軽減できるとも
 限りません。そこで何も使わずにストレスを
 軽減し生活していけばスマホだけに頼らず
 ストレスと生きる事が楽しいと感ぜられることが
 できれば良いと思っています。
 そうすることで人とかかわり、つながりや温かさを
 感ぜられ、ぬくもりのある理想の未来ができるはずです。

取り組みたい課題は

他人とのコミュニケーションをうまくとれるようになり、
 社会からストレスを軽減していく。

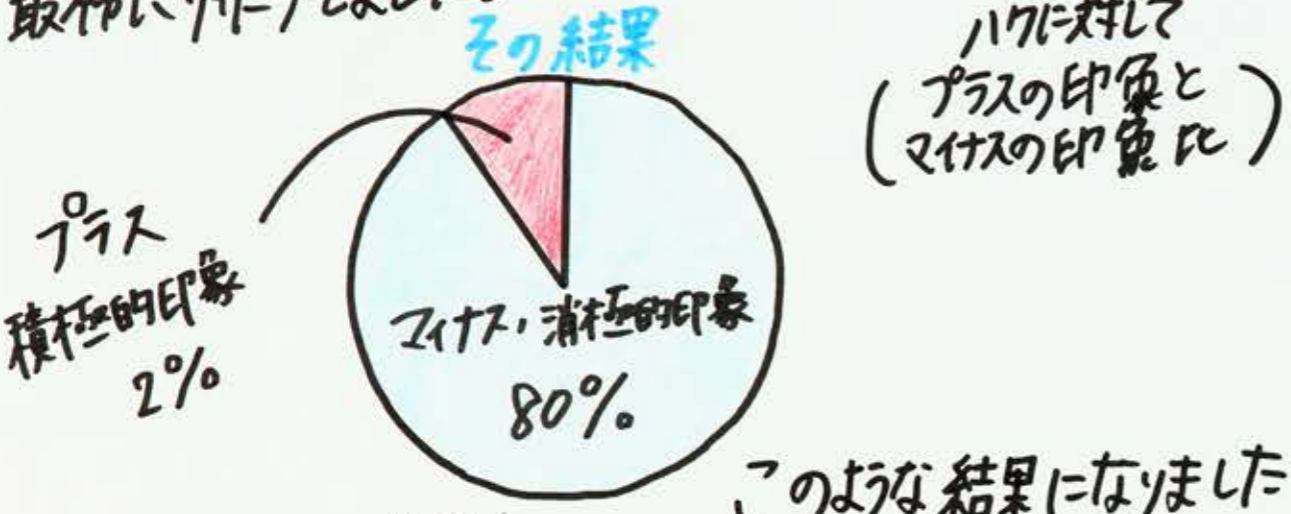
そのために

ハグDay

を提案します!!!

ハグを定着させる

月に〇回、週に〇回ハグをしよう!という日を作ります。
 そのために一般人がハグとどんな印象を持っているか、まず
 最初にリサーチしました。



- ♡ ハグとならできそう
- ♡ ぬくもりを感じられるから好き!
- ♡ お金がかからずストレスも解消できるのが良いと思う
- ♡ いくら効果があっても身にずかしい
- ♡ 外国人、恋人がするもの
- ♡ 緊張してしまう、不安
- ♡ もっと気軽にできる人がいるといいなあ

そこで
↓

ハグし隊 + ハグされ隊 結成!!!



ハグし隊、ハグされ隊からハグDayへ

リサーチの結果、ハグはまだ身近なものではないことが判明しました。
 そこで、ハグに対してプラスの印象を持った人などを集めて
ハグし隊 をつくりグループにします。またハグに興味はあるけど...
 やってみたいけど...という人達を集め、ハグされ隊 を作ります。ハグされ隊
 の1~2人をハグし隊のグループ全員でハグしてあげます。 ハグし隊の増殖↑
 ハグし隊への勧誘 → ハグされ隊からハグし隊に!!
 こうしてハグ自体を日常化、月に〇回ハグするのハグDayが楽しみになる。

試みに部活のメンバーで実践した所...



あまり話さなかった部員同士の
 話すきっかけがうまれた!!
 → 笑顔がうまれ、その日の
 部活の疲れが解消!
 ハグに抵抗がなくなる?!

まとめ

このようにハグに興味がある人からはじまり、つながり、いき
 お金がなくとも"相手"さえいればハグを日常化すること
 人との関わりが増え、ぬくもりを感じられます。人との関わりが
 増えればスマホに執着することなく生活できます。
 もし社会全体がハグに慣れきたらペットショップで
 ペットとハグしたら店員ともハグ!など色々な所
 活かされてくると思います。このことから、ハグは社会に
 としてより多くのメリットがあると考えられます。