

「愛妻の日」記念 倦怠感削減プログラム第5弾

1月31日午後8時9分世界同時ハグ

# ハグタイム計画



夫婦の対話で世の中明るくしてみる実験

この計画は1月31日に全国のご夫婦が午後8時に一斉にハグして世の中を一瞬明るくしてみることに挑戦する社会実験です。夫婦でハグして世の中の平和も願ってみる。自分たちのためだけのハグはなかなかテレますが、誰かのためにハグしている感覚を使うとテレが消えるかもしれませんから。

## ■計画概要

ハグはいわゆる抱擁ですが、今回は互いに立った状態で行う「直立抱擁」の範囲を超えないことをルールにします。基本的には胸を合わせるスタイルを前提にあとは創意工夫で。

実施日時：2009年1月31日午後8時9分(愛妻ハグタイム)

実施場所：それぞれのそれらしい場所で

実施方法：特に開始の合図はありません。随時行ってください。その前後の感想などをサイトに書き込んでいただけると多くの人の勇気になります。

## ■愛妻家協会的ハグ手順

以下手順を基本にそれぞれ独自のスタイルをアレンジしてみてもいいでしょう。

- ①合意をえよう 前もってお互いハグマインドを確認しておきましょう
- ②向き合おう まずはおよそ1m程度の距離で正面を向き合ひましょう
- ③息を合わそう ハグに入る前ふたりに軽く深呼吸をすると効果的です
- ④10秒止まろう ハグ状態に入ったらそのまま無言で10秒静止してみましょう
- ⑤シェアしよう その後の感想を話し合ってみましょう、あくまで前向きに

## ■多彩なハグ・シチュエーション

ハグはかなりハードル高いという方は以下を参考に夫婦の会話のネタにしてみてください。

- ①玄関ハグ いってらっしゃいやただいまの場面で行われる定番ホームハグ
- ②待機ハグ 電車待ちや信号待ちなどフとした待ち時間に行われるストリートハグ
- ③タテハグ 女性が前で男性が後ろから抱える若さを感じる写真撮影ハグ
- ④ヨコハグ 互いに腰に手を回して密着して歩く高度なウォーキングハグ