

1月31日「愛妻の日」の朝、新聞あけたらびっくり企画

ハグマット計画



愛妻の日に新聞が幸せマットになるってどーよ

ことし1月31日「愛妻の日」は夫婦でたまにはハグしてみようがテーマです。
そこでハグ支援ツールを開発しました。ハグするためのマット。

1.31 愛妻の日専用
HUG MAT 

きょうはこれにのってハグしてみる

新しい新聞の使い方



愛妻家協会のハグ手順
①合意をえよう 前もってお互いの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しましょう
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

妻という最も身近な赤の他人を大切にする人が増えると、
世界は平和になるかもしれない。
日本愛妻家協会

こんな広告あったらいいねえ〜

■愛妻家協会のハグ手順

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 前もってお互いの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しましょう
- 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