

平成29年度 研究教育事業部活動報告

今年度の研修会を、下記の通り開催いたしました。

日時：平成30年 2月 20日（火） 15：30～17：00

場所：サテライトキャンパスひろしま 505 中会議室

講演1

演題 『栄養教育における行動変容への働きかけ ～認知行動療法からのアプローチ～』

講師 広島修道大学健康科学部 教授 河本 肇 先生

講演内容

行動変容をキーワードとして、認知行動療法について講義をいただいた。認知行動療法では、人の心の様相を、「認知・思考」[気分・感情]「身体」「行動」の4相に分け、これらがお互い関係を持っていると考える。そこで、心理療法として、この4相にアタックし、「私は私、これでよい」と思わせるよう働きかけを行う。今回のテーマである「行動の変容」には「行動療法」を主に行うことを学んだ。具体的には、行動は、先行刺激－行動－結果の関係から成立するため、良い先行刺激もしくはよい結果を提示することが大切であることや、行動変容ステージモデルを用いた行動変容過程を解説いただいた。何よりも、顔を見合わせて会話を重ね、信頼関係を作る重要性を強調された。

（研究教育事業部長 下岡里英）

