

# 平成 27 年度保健大学すこやかゼミ実績報告

日 時:平成 28 年 3 月 8 日(火) 18:30~20:00、3 月 15 日(金) 18:30~19:30 (全 2 回)

場 所:青森県立保健大学(C 棟 2 階 研修室)

参加費:300 円(資料、お茶)

定 員:20 名

## 【講座名】 生活習慣を変え、継続するために

—いやな気分を変え、行動を変えるための認知行動療法の活用—

【講 師】 看護学科 講師 井澤美樹子

### 【内容】

生活習慣病の予防や治療は、毎日の生活の中で本人が行っていくこと(セルフマネジメント)が求められます。しかし、長年培われた習慣を毎日の生活のなかで継続的に実行していくことは難しいことであり、「いやな気分」を引き起こすことが多々あります。生活習慣を変え、継続するための専門的介入法として、認知行動療法(cognitive behavior therapy: CBT)が最近注目されています。

今回は、認知行動療法の理論を知り、演習を通して、「いやな気分を変え、行動を変える」具体的な方法について学ぶことを目的とします。

### 【プログラム】

1 回目(3/8) 「人間の気分はどのように作られているの？」

2 回目(3/15) 「行動を変えるコツをつかもう！」



1 回目は人間の感情がどのようにつくられているか、例をあげてわかりやすく説明し、実際に自分の状況に当てはめてグループワークをおこないました。また、1 回目で学んだことを日常生活で実施し、1 週間後の 2 回目の講座に臨みました。2 回目では認知行動療法のコツや注意点を学びました。

すこやかゼミの特徴は、少人数制講座のため、グループワークの実施や実際に自分で作業してみるというところにあります。今回の講座は 4 人 1 組のグループとなって実施し、最初は緊張していた参加者の皆さんも、グループワーク等を通して楽しく学べたようです。今回 20 名の方にご参加いただきましたが、講義後のアンケートで約 9 割の方々にご満足いただけました。「学んだことを実際に役立てたい」という声が多数あり、大変充実した 2 日間でした。