



# 湘南医療大学 公開講座

湘南医療大学では教育・研究の成果を広く社会に開放し、  
地域社会への貢献を通して地域の健康増進に資するため、公開講座を開催しています。

講演会終了後に希望の方は校内の見学も可能です。

## 第3回「本当はやめたい、でもやめられない」 あなたのジレンマは解決できる ～健康に活かす行動理論～ 9月22日(土) 10:00～11:00

**講師 小林 和彦** 湘南医療大学保健医療学部  
リハビリテーション学科教授  
地域理学療法学、特に在宅介護における介助法を専門にしています。  
行動理論を介護やリハビリテーションに応用する研究を行っています。



**講座概要：**健康に悪いと知りながら、喫煙や大量飲酒を止められない人がいます。その一方、健康に良いと知りながら、散歩やジョギングなどの運動を続けられない人もいます。自分は意志が弱いから、忍耐力がないからなどとあきらめている人も多いのではないのでしょうか。いいえ、そんなことはありません。すべての動物に共通する行動法則を理解し、実践することで行動を変えることが可能なのです。本講座では、行動理論の観点から行動変容のメカニズムについて解説します。

**会場：湘南医療大学**  
JR 東戸塚駅西口から徒歩 12 分

※駐車場はありません  
(大学周辺にはコインパーキングもありません)

**対象：どなたでも受講できます**

(定員 100 名、定員に達し次第締切)

**参加費：無料**

申込方法：大学ホームページの公開講座申込フォームもしくはお電話にてお申し込みください。

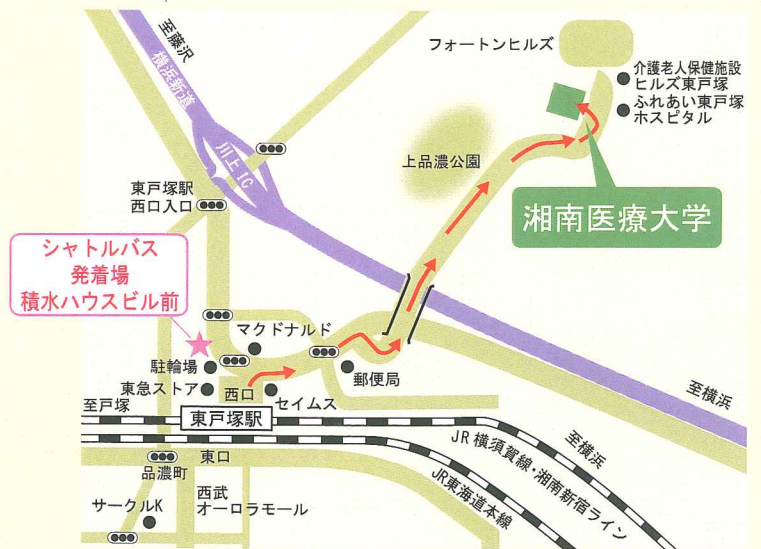
《問合せ先》

**湘南医療大学 地域連携室**

**TEL045-821-0109**

〒244-0806 神奈川県横浜市戸塚区上品濃 16-48

(土・日・祝を除く 9:00～17:00)



東戸塚駅西口 積水ハウスビル前発  
無料送迎バス 9:00、9:30、10:00 発