

# 湘南医療大学 市民公開講座

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、公開講座を開設しております。  
コロナウィルス感染対策を実施し、対面式にて開催いたします。

## 「行動を変えたいあなたに贈る処方箋」

～日常生活に活かす行動理論～

日時:2022年10月29日(土) 13:00～

場所:湘南医療大学 4階大講義室

講師 **小林 和彦**(こばやし かずひこ)

湘南医療大学 保健医療学部リハビリテーション学科理学療法学専攻  
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。

### 申込み方法:

下記 URL にアクセスし、お申込みください。

URL: [https://sums.ac.jp/html/member\\_of\\_society/event/](https://sums.ac.jp/html/member_of_society/event/)



《問い合わせ先》

**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・祝日を除く 9:00～17:00】