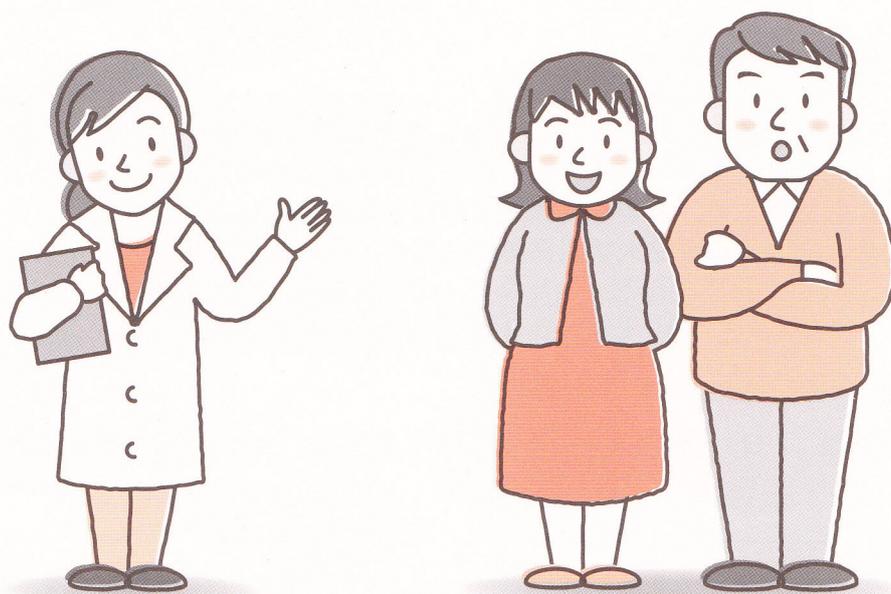


平成 22 年度 山口県立大学 キャリアアップ研修

参加者
募集

生活習慣の改善を促す 効果的支援方法



主 催 山口県立大学
期 間 平成 22 年 5 月 22 日 (土) ~ 11 月 14 日 (日)
会 場 山口県立大学

望ましい生活習慣を定着させるための効果的な支援方法を学ぶ

1. 研修のねらい

生活習慣病を予防するためには、食生活や運動習慣などの生活習慣を改善することが必要です。しかし、単に栄養や運動に関する知識を伝えるだけでは、生活習慣を変えることは困難です。この研修では、地域住民を対象とした生活習慣改善のためのセミナー（YPU すこやかライフセミナー）に、管理栄養士として参加することにより、行動変容を促進するグループ学習会の運営を通して、望ましい生活習慣を定着させるための効果的な支援方法を学びます。

2. 対象

特定保健指導、その他の栄養指導に、現在携わっている、あるいは、今後携わる予定の管理栄養士

3. 定員

10人

4. 会場

山口県立大学

5. 日程

平成22年5月22日（土）～11月14日（日）

6. 受講料

10,000円

7. 申込方法

受講申込書（別紙）に記入し、**4月23日（金）まで**に郵送またはFAXで申し込んでください。なお、募集定員になり次第、締め切りますので、お早めにお申し込みください。

受講通知：講座開始前までに各自へ受講票（はがき）を郵送いたします。

申込先・お問合せ先：山口県立大学附属地域共生センター生涯学習部門

〒753-8502 山口市桜島3丁目2-1

TEL・FAX：083-928-3495



8. プログラム

プログラムは、講義（2日）、実習（6日）、演習（2日）の、合計10日で構成されています。

(1) 講義

日程	時間	内容	講師
5月22日 (土)	10:15	開講式・オリエンテーション	大学院 健康福祉学研究科教授 看護栄養学部教授 長坂 祐二 (内科医師)
	10:30	「生活習慣病の基礎」(講義) 病態、診断基準、治療等について解説する。	
	12:00	休憩	
	13:00	「行動変容を促進するカウンセリング技術」(演習) 対象者の行動変容を促進するカウンセリング技術 について、ロールプレイを交えて解説する。	廣瀬 春次 (臨床心理士)
	16:00	終了	

5月23日 (日)	10:30	「人間行動科学に基づく行動変容技法」(講義) 人間が行動を変えるきっかけについて、心理学的な視点から解説する。	大学院 健康福祉学研究科教授 看護栄養学部教授 廣瀬春次 (臨床心理士) 附属地域共生センター 准教授 坂本俊彦 (社会学)
	12:00	休憩	
	13:00	「参加者主体のグループづくり支援」(グループディスカッション) グループづくりのノウハウやグループの運営方法について、具体的な実践例を交えて検討する。	
	16:00	終了	

(2) 実習

日程	時間	内容	講師
6月6日 (日)	12:30	第1回 事前説明会 事前の打合せ	大学院 健康福祉学研究科教授 看護栄養学部教授 長坂祐二 (内科医師)
	13:30	「YPU すこやかライフセミナー」参加希望者への事前説明会	
	15:30	次回(アセスメント・目標設定)の打ち合わせ	
	16:30	終了	
6月13日 (日)	12:30	第2回 アセスメント・目標設定 事前の打合せ	看護栄養学部教授 眞竹昭宏 (健康運動指導士)
	13:30	アセスメント・目標設定	
	15:30	事後の反省会および個別コメントの作成	看護栄養学部准教授 乃木章子 (管理栄養士)
	16:30	終了	
7月25日 (日)	12:30	第3回 学習会 事前の打合せ	乃木章子 (管理栄養士)
	13:30	学習会(身体活動を高めるために)	
	15:30	事後の反省会および個別コメントの作成	
	16:30	終了	
8月22日 (日)	12:30	第4回 学習会 事前の打合せ	乃木章子 (管理栄養士)
	13:30	学習会(食生活の工夫・ストレスとの付き合い方)	
	15:30	事後の反省会および個別コメントの作成	
	16:30	終了	
9月26日 (日)	12:30	第5回 学習会 事前の打合せ	乃木章子 (管理栄養士)
	13:30	学習会(食生活の工夫・ストレスとの付き合い方)	
	15:30	事後の反省会および個別コメントの作成	
	16:30	終了	
10月17日 (日)	12:30	第6回 アセスメント・目標設定 事前の打合せ	乃木章子 (管理栄養士)
	13:30	アセスメント・目標設定	
	15:30	事後の反省会および個別コメントの作成	
	16:30	終了	

(3) 演習

日程	時間	内容	講師
11月7日 (日)	10:30	「栄養調査結果のまとめ方」(1) (演習) エクセルを使用したデータの集計方法について演習する。	大学院 健康福祉学研究科教授 看護栄養学部教授 長坂 祐二 看護栄養学部准教授 乃木 章子
	12:00	休憩	
	13:00	「栄養調査結果のまとめ方」(2) (演習) 統計解析の方法について演習する。	
	15:00	終了	
11月14日 (日)	10:30	「平成21年度修了生による事例報告会」 キャリアアップ研修修了生が現在の活動内容や、事例報告を行う。	
	12:00	休憩	
	13:00	「ケース・レポート発表会」 作成したケース・レポートをもとに事例検討会を行い、キャリアアップ研修の成果を確認する。	
	15:00	終了	

「山口県立大学 (YPU) すこやかライフセミナー」は、地域住民約 20 人を対象として、生活習慣病の予防を目的に、グループ学習を通して、参加者自らが自身の体の状態、生活習慣の問題点を認識し、それに基づいて行動目標を自己決定し、4 カ月間にわたり生活習慣の改善に取り組むものです。

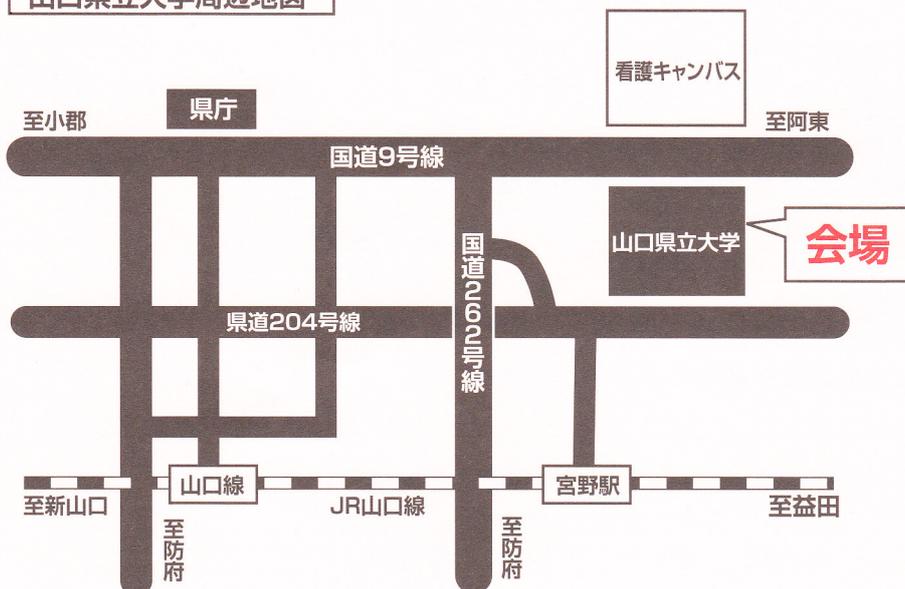


9. 生活習慣改善指導士認定について

本研修を修了し、レポートを提出して所定の審査に合格した方を、山口県立大学が「生活習慣改善指導士」として認定します。

レポートを提出するためには、10 回の研修のうち、講義 2 回 (必須)、実習 6 回のうち 4 回以上、演習 2 回のうち 1 回以上 (ケース・レポート発表会を含む)、合計 7 回以上出席することが条件になります。

山口県立大学周辺地図



- ・ JR山口線宮野駅下車
徒歩 5 分
- ・ バス山口県立大学前
徒歩 2 分

送付先： 〒753-8502 山口市桜島3-2-1
山口県立大学附属地域共生センター 生涯学習部門 宛
F A X 0 8 3 - 9 2 8 - 3 4 9 5

平成22年 月 日

「キャリアアップ研修」 受講申込書

「生活習慣の改善を促す効果的支援方法」

山口県立大学
学長 江里健輔 様

私は下記により、この講座の受講申し込みをいたします。

記

※ 所 属 (勤務先等)	
ふりがな	
※ 氏 名	
年 齢	歳
住 所 連絡方法 (自宅の住所・電話等)	〒 電話番号
緊急連絡先 (緊急時の連絡等に 使用する場合は あります)	F A X 電話番号 携帯番号
管理栄養士としての 経験年数	年

(注1) 受講申込書に記載された個人情報については、本講座に関する連絡等の目的以外には使用しません。ただし、※印のついている情報に限り、参加者の交流促進のため、当日資料として配布する名簿上で公開させていただきますので御了承下さい。

(注2) 受講料の納入については、別途受講通知の際にお知らせします。