

# 健康学習研修会のご案内

## 相手を行動変容に導くコミュニケーション法 ～ 理解、やる気、行動がひとつになるヘルスコミュニケーション ～

健康知識が「わかる」には伝え上手が求められます。相手が知識を修得し、「やる気」になり、「継続的行動変容」するには、面接技法として、引き出し上手、分かち合い上手が求められます。限られた時間で、相手の心を動かし、継続的健康行動に必要なコミュニケーション法をつかんで頂ける研修を、このたび長野県内で開催いたします。この機会に、ぜひご参加ください。

((コミュニケーション法のキーポイント))

ムードづくり、信頼関係づくり、ヘルスコミュニケーション(引き出す、伝える、聴く、返す、分かち合う)

### ■ □ ■ □ ■ □ 募集要項 ■ □ ■ □ ■ □

- 【開催期日】 平成25年3月10日(日)  
10:30am～4:00pm(10:00am～受付)
- 【会場】 『池の平ホテル』  
長野県茅野市白樺湖 TEL:0266-68-2100  
(ホームページ) <http://www.ikenotaira-hotel.co.jp/>
- 【対象者】 保健師、栄養士、看護師、理学療法士、  
歯科衛生士、健康教育関係者など
- 【受講料】 3,150円(昼食付)
- 【講師】 石川 雄一(日本ヘルスサイエンスセンター所長・自治医科大学非常勤講師)
- 【申込方法】 申込書に必要事項をご記入の上、郵送またはFAX送信により**2月28日迄**にお申込みください。申込書送付と同時に受講料を当センター指定の口座に**長野会費**とご記入の上お振り込み下さい。なお、キャンセルは開催日の10日前迄とさせていただきます、それ以降は受講料のご返金を致しませんので予めご了承ください。また、当日受付を円滑に進めるためにも事前のお振り込みをお願い申し上げます。
- 【振込先】 ★郵便振替 口座番号:00130-7-79098  
加入者名:有限会社日本ヘルスサイエンスセンター  
★ゆうちょ銀行 店名:〇一九支店 口座番号:当座0079098  
口座名義:有限会社日本ヘルスサイエンスセンター
- 【申込先】 〒107-0062 東京都港区南青山5-10-5-904  
日本ヘルスサイエンスセンター内 健康学習学会事務局  
TEL:03-3409-4025 FAX:03-3409-4075
- 【後援】 株式会社池の平ホテル

プログラム

相手を行動変容に導くコミュニケーション法

10:00～10:30	受 付
10:30～12:00	<p><b>A 個別ヘルスコミュニケーション</b></p> <p>① ヘルスコミュニケーションの基本 ～ 出会いから継続的行動変容に行くまでどのように話題を展開するか ～</p> <p>② 「わかった」→「やる気になった」→「やってみた」→「やり続けている」 ～ 相手の状況に合わせた具体的コミュニケーション法 ～</p> <p>③ 情報(知識)+気持ち(意識)+実践(行動)=健康 ～ 健康意識の低い人のやる気を引き出すのは困難と思われがち。 キーポイントを押さえれば、自然とやる気を引き出せる。</p>
12:00～13:00	昼 食
13:00～16:00	<p><b>B 集団ヘルスコミュニケーション</b></p> <p>① 参加者の心を開き、ムードをつくる ～ すぐに明日から使える緊張感の開放術、楽しめる健康教室の運営法 ～</p> <p>② 参加者を引きつけるために必要なコミュニケーション技法 ～ 頭脳に訴えるだけでなく、心に響くためのコミュニケーション技法とは ～</p> <p><b>C 実践 ～ 健康と運動 ～</b></p> <p>③ 健康づくりを継続して実践できるために ～ 3日坊主でなく、継続して楽しく運動するための基本術 ～</p>

※ご記入は明瞭にお願い致します。

キリトリ

[長 野] 申 込 書

3/10

フリガナ 氏名	フリガナ 勤務先	フリガナ 勤務先住所 〒	会員の有無 ( 会員 ・ 非会員 )	会員番号 C- _____
TEL ( ) _____	FAX ( ) _____	職種 _____	経験 _____	年 _____
所属 _____				