

トレーナーからの健康アドバイス

～行動変容～行動を変える意思



みなさん、健康診断を受けた際に、問診票に「あなたは今、自分の生活習慣に問題があるとお考えですか」このような文言を見たことがありますか？

これは、その人にどのくらい行動を変化させる意志があるのかを確認する為の質問で、トランスセオレティカルモデルというものにに基づいています。

トランスセオレティカルモデルとは、行動変容段階モデルとも言い、禁煙指導のために開発されました。現在は、食事や運動といった様々な健康に関する行動について用いられています。

同じ生活習慣に問題がある人でも、「その問題に気づいている人/いない人」「良い行動に変える意志があるひと/ない人」「良い行動を継続できる人/できない人」と様々です。この行動変容の段階が異なれば、支援の内容も異なってくるのです。

たとえば、肥満と診断された方に、減量を目的とした栄養教育を行うとします。その対象者が、今の状態に何も問題を感じていなくて、行動変容(ここではダイエット)にむけた行動を起こす意志がない場合、いきなり「お昼に今よりも小さめのお弁当を持っていきましょう。」「上司からお酒を勧められた時の断り方を練習しましょう。」などと言っても、本人は行動を起こす意志が無いわけですからあまり意味がありません。

それよりもまずは、「肥満から生活習慣病になった人は周囲にいませんか？」など、“行動に対する意識”に対する支援を行うのが効果的とされています。

また減量を目的とした場合、自分で“お菓子を常備しないようにする”“目標体重に近づいたら何か自分にご褒美を買う”など、行動(ここでは間食)の頻度を調整するような環境をつくることも効果的です。

とはいえ今までの習慣や行動を変えることは、なかなか難しい事です。みなさんも、自分や周囲の人に何か行動変容を起こしたい時は、まわりを巻き込みながら、焦らずプラス思考でいきましょう！

○年金無料相談

成年後見、年金(老齢・遺族・障害)、身体障害者手帳・愛の手帳(療育手帳)、精神障害者保健福祉手帳の窓口紹介・ご相談も伺います。

日時：令和3年 4月10日(日)・5月8日(日) 6月12日(日)

時間：14時～16時30分(1人45分)

相談員：社会保険労務士(年金トータルサポート・コスモ)

費用：無料

○労働相談(来所相談・予約制)

職場のトラブル、就業規則、退職トラブルなどお悩みはありませんか？

勤労福祉会館では、労働相談を随時お受けいたしております。

相談を受けるには、電話でお申し込み下さい。

その後、相談日時・時間等を調整の上、折り返しご連絡させていただきます。

費用は無料です。

ご予約をお願いします。



令和3年5月開催講座予定 (4月1日から受付開始)

講座名	日付	時間	定員	費用
体に優しい健康料理教室	5月2日(日)	13時~16時	14名	2,000円
スマホの使い方を学ぼう ~i P h o n e~	5月5・12・19・26日 毎週水曜日	14時~16時	15名	4,000円
学んで活かそうパソコン教室	5月2・9日(日)	18時30分~20時30分	9名	2,000円
着付け教室	5月6・20日(木)	①10時~11時30分 ②13時30分~15時	各回 20名	1,000円
手ごねでふっくらパン教室	5月7日(金)	①10時~12時30分 ②13時30分~16時	各回 14名	2,000円
楽しさ一杯お菓子教室	5月8日(土)	①10時~12時30分 ②13時~15時30分	各回 14名	2,000円
楽しく学ぼう英会話	5月8・22日(土)	10時~12時	10名	3,000円
今からはじめるイタリアン	5月9日(日)	11時~14時	14名	2,000円
ライフプラン講座	5月15日(土)	14時~16時	15名	200円 (資料代)
簡単おもてなし家庭料理	5月16日(日)	11時~14時	14名	2,000円
地産地消でおいしい料理	5月19日(水)	11時~14時	14名	2,000円
就労支援講座	5月21日(金)	18時~20時	14名	無料

※上記の講座は、コロナウイルス感染症予防対策のため、変更・中止となる場合があります。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

4月は以下の予定で事業を行っています。 詳細はお問い合わせください。

講座名	日付	内容
着付け教室	4月1日・15日(木)	裕・名古屋帯・長襦袢の衿付け
体に優しい健康料理教室	4月4日(日)	春野菜のハンバーグ・竹輪とセロリのサラダ他
学んで活かそうパソコン教室	4月4日・11日(日)	Windows10の基本機能と活用
基礎から始めるパソコン教室	4月7・14・21・28日(水)	PCの基本、インターネット、メールクラウドの利用、ワード・エクセル基礎
手ごねでふっくらパン	4月9日(金)	レーズンパン
楽しさ一杯お菓子教室	4月10日(土)	ラズベリーマカロン
楽しく学ぼう英会話	4月10・24日(土)	挨拶、自己紹介、海外旅行とショッピング・レストラン
今からはじめるイタリアン	4月11日(日)	ナスとトマトのスパゲティ、イカとアサリのトマトサラダ
元気はつらつ生活講座	4月13日(火)	みんなで考える幸福な最期のとき ~もしバナゲーム~
ライフプラン講座	4月17日(土)	転ばぬ先の「住宅改修」
簡単おもてなし家庭料理	4月18日(日)	旬のたけのこを使った料理
地産地消でおいしい料理	4月21日(水)	白身魚のワイン蒸し・レタスのカニカマあんかけ他

※定員となってしまった場合は、ご了承ください。毎月の予定は、各施設に配布されるチラシ、ホームページ、ねりま区報等でご確認ください。

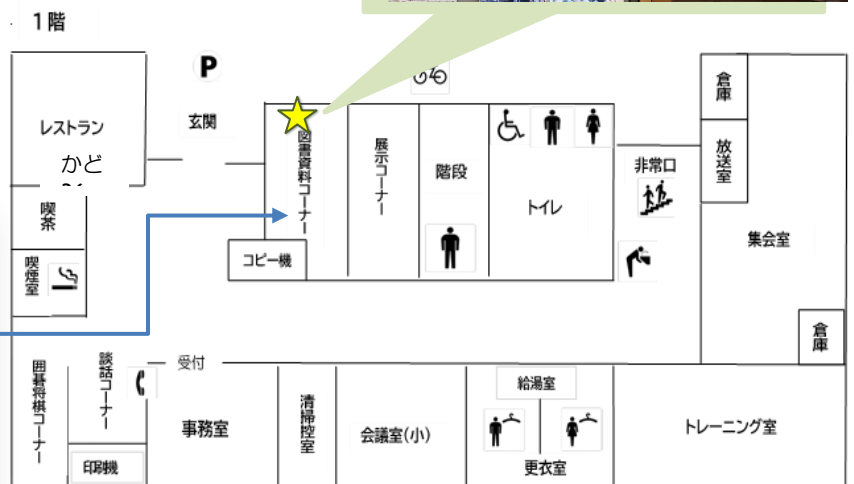
📖 図書コーナーからのお知らせ 📖

本の紛失が増えております。無断で持って行かれた本を読みたいという方がいらっしゃいます。必ず貸出手続きを行ってください。

図書名	著者名	内容
SDGs入門	村上 芽 渡辺 珠子	SDGs(持続可能な開発目標)に関する基礎知識や取り組み方についての解説書。
渋沢栄一 上 算盤篇 下 論語篇	鹿島 茂	近代日本の「資本主義」をつくりだした渋沢栄一の波乱万丈の人生を描く、鹿島茂渾身の評伝。 後半生、現代にも通じる社会問題に真っ向から立ち向かう。
少年と犬	馳 星周	第163回直木賞受賞作 傷つき悩む人びとと、彼らに寄り添う犬を描く感涙作!
クスノキの番人	東野 圭吾	その木に祈れば、願いが叶うと言われているクスノキ。その番人を任された青年と、クスノキのもとへ祈念に訪れる人々の織りなす物語。
寝る前に読む一句、二句。	夏井 いつき ローゼン千津	クスリと笑える、17音の物語。1日の終わりに、愉快的俳句と小さな気づきを。
悪党の裔 上・下	北方 謙三	赤松円心を主人公とする。既存の体制に対抗するもの・力強いものという意味の「悪党」。その悪党の視点から、鎌倉幕府の倒幕から南北朝騒乱初期までを描いている。

図書・資料コーナーご紹介

- 利用時間……午前9時～午後10時
- 貸出(要登録)は、1人4冊・2週間以内です。
- 労働情報や生活・文化・教養・健康に役立つ書籍、資料を収集しています。
- 一般紙・経済紙・スポーツ紙を閲覧できます。
- 週刊誌(週刊朝日)・
女性向け月刊誌(日経WOMAN)の
閲覧できます。
受付窓口にお申し出ください。



編集発行 練馬区立勤労福祉会館

〒178-0063

練馬区東大泉5-40-36

TEL 03-3923-5511

FAX 03-3923-5512

ホームページ

<http://www.nerima-kinrou.com>

指定管理者:NPO法人 練馬区障害者福祉推進機構



勤労福祉会館 館だより

令和3年4月5月号



勤労福祉会館は、中小企業にお勤めの方及び区民の皆様、文化・教養・スポーツ・レクレーションなどの活動の場を提供し、各種教養講座や労働相談を実施しています。

開館時間:午前9時～午後10時

休館日:年末年始(12月29日～1月3日)

(館内清掃のため臨時休館することがあります。)

臨時休館日のご案内

5月24日(月)

全館定期清掃のため、
休館させていただきます。



「私のカレイドスコープ」



今から30年程前、私は夫の海外赴任に伴い生後1ヶ月半の赤ん坊を抱えてフランスのパリへ渡りました。パリの街は華やかなイメージとは違い、歩道の真ん中に犬のフンが鎮座しフン収集専用バイクが吸い込むまではそのまんま。(何度踏んだことか!)ゴミはポイ捨て。割り込みは日常茶飯事。予防接種ワクチンは自分で買って医者を持って行く、等々驚くことばかり。それに加えて、娘がミルクでアナフィラキシーショックを起こしたこともあって、花の都をあまり味わうことのないまま8年が過ぎました。

その後アメリカに渡り12年。ロサンゼルスは日系スーパーや書店があり生活自体は楽になりましたが、常に危険と隣り合わせの毎日。子供の学校はもちろん友人宅へ行くにもどこへ行くにも親が送り迎え。自分の行きたい所へ自由に行ける日本と違って、子供達にとってはいつも親と一緒にいるという窮屈な生活で、西海岸の開放的なイメージとはかけ離れたものでした。

こうして回想してみると、大変だった事ばかりが真っ先に浮かんでいきますが、パリでは優しさに、ロサンゼルスでは笑顔に救われた事など、いい思い出もたくさんありました。でも、当時は起こっているその事だけに心が囚われ振り回されていたのです。辛かったことも楽しかったことも、万華鏡のように組み合わせさせて一つの模様を作り出すことに当時の私は気づくことができなかったのです。美しい模様は、同じ形や同じ色の石ばかりで出来ているのではなく、丸や三角、赤や黒といった様々なもので出来ています。海外で過ごした泣き笑いの日々は、いま私の万華鏡の中で綺麗な模様の一部になっています。



N.N (トレーナー)

