

表12 平成16年度受講生の感想

今回の研修会が始まるまではどうだったか？

- 行動につなげられるように支援していくことが不安であった
- 行動科学という言葉は聞いたことがあり、漠然としたイメージを持っていた
- コンピューターのアセスメント結果について感心があったが、対象者にどのように説明したらよいかわからなかった
- なんとなくわかっているつもりだった
- ITを使って行うことに利便性はあるが、私自身に理解できるのか否か不安だった
- 行動科学は難しそうであり、ついていけないのではと思った。

今回の研修会が終わってみるとどうだったか？

- 対象者の意識改革、行動変容を促す上で、行動科学的な考えや手法を用いることは有効であることを再度認識した
- 行動科学からみた生活習慣改善のポイントが理解でき、イメージが具体的となった
- コンピュータの結果は、すごく使いやすい生活習慣改善のツールであるとわかった
- ロールプレイを行ってみて、生活習慣カウンセラーの活用方法がよくわかった
- ロールプレイによって、内容をフィードバックすることができ、今後意識して応用できるような気がする
- 知識はわかったつもりになっても、ロールプレイをしてみるとまだまだ練習や実践を積むことが必要と感じた
- 対象者が主体性を持つのと同時に専門家として、何をすることがおすすめか伝えることが大切だということがわかった

今回の研修会で学んだ内容、気づいたことは？

- 健診に来た人はそれだけ健康意識のある人だと思うので、自分でできることを伝える大きな役割を感じた
- 保健師もその仕事上、行動科学を学ぶことが大切。
- コンピュータを活用することは、若い世代に健康を意識してもらうのに役立つと思う
- 行動科学の手法は色々な場面で活用できそう
- ロールプレイをやってみて、まだまだ知識や技術が不足していると思い知らされた
- 生活習慣カウンセラーの利用方法を具体的に学び、他の面接でも応用できると思う
- 生活習慣は無意識であることが多いので、一方的な指導よりも、科学的なデータを用いて各個人にあったものを適切にかつ、行動療法を用いて実施することは大変有効
- 本人の主体的な部分を聞いていることが多かった。コンピュータの結果があれば専門的な立場からの助言ができると思う

フォローアップ研修で学びたいことは？

- 実践の具体例を知りたい
- 運動の傾向と対策の具体的内容を知りたい
- ストレス、運動、アルコール、食材の工夫についてもっと知りたい
- 面接技術の向上、面接のロールプレイ、実際に体験したい
- 教材の効果的な活用方法を知りたい

その他、今回の研修についての意見や感想？

- 納得させられることが多かったが、これを自分のものにして相手伝えられるかはまた別なので、不安も残る
- 今まで健康教育の中で使っていた手法は、行動科学のかいつまみだったので、もう少し道すじをたてて今後使っていきたい
- ロールプレイをしてみると頭の中でわかっているつもりでも口に出すことの難しさがよくわかった
- ロールプレイを通して考える機会や知識確認などできよかった
- 指導のポイント、ノウハウを学ぶ機会を得ることができて良かった
- 復習や経験をかさねるためにも身近な人を相手に練習してみようと思う
- 学習不足を実感した、今後自己学習をして使い方も考えないといけない

表13 平成17年度受講生の感想

今回の研修会が始まるまではどうだったか？

- コンピュータを使ったやり方、流れがわからなかった
- コンピュータのアセスメント結果を使った面接をなんとなくはわかっていたが、不安があった
- 初回面接が実際にきちんとできるか不安だった
- 面接やフォローアップのイメージがはっきりしていなかった
- 前回の研修がだいぶ前だったので覚えているか不安
- 前回の研修を受けてから少し意識して、指導にあたるようになりましたが難しいと感じていた

今回の研修会が終わってみるとどうだったか？

- コンピュータのアセスメント結果を用いることにより、より効果的な目標を立てられるのではないかと思った
- 面接技術については思っていたより技術が低下しており、少なからずショックを受けたが、ロールプレイ中心に研修を行ったことで、どの部分がいたらなかったのかを振り返ることができた
- ロールプレイをすると他の指導者の指導方法を知ることができ、改善点もわかり、自信にもつながる
- ロールプレイは、難しい部分とか見直しをすることで本当によく理解できた
- 説明と目標設定を限られた時間で行うのは難しいが、少し的が絞れてきたので今の研修を今後の指導に生か
- アドバイス方法が具体的にわかりやすく実践につなげられそう
- できるだけケースを深めていってスキルアップしたい

今回の研修会で学んだ内容、気づいたことは？

- コンピュータのアセスメント結果やリーフレットの使い方についてより理解が深まった
- ロールプレイをすることにより、実際の場面がイメージできた
- 具体的に生活の中に取り込める目標設定について学べた
- いかにもやる気にさせ目標を設定するのがポイントだと思った。具体的な目標設定がその後の経過につながる。できるだけ詳しく(いつ、どこで、何を、どんな風に)決めておくことが大切だと気づいた
- 自信を持って指導していくことが大切だと思った
- 対象者の気持ちに沿いながらどんなことをしたいのか、うまく引き出せるようにしたい
- 知識としてもっと頭に入れておき、質問にも答えられるようにしたい

その他、今回の研修についての意見や感想？

- 普段の業務が面接や指導といったところから離れていたため、今回の実技中心の研修はよい刺激になった
- 支援者が知識や自信を持つことにより相手に対する効果が変わる。自分も自信を持つためにはもっと学習を深めていかなくてはいけないと思った
- 他の事業にも使えるスキルが多く、仕事が楽しくなりそう
- ロールプレイをする中で、対象者と支援者側のやり取りを通して重要なところを確認できてよかった