

## QLSセミナーレポート 4月29日(水)

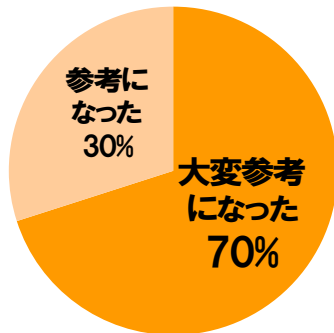
### 《 効果を出す栄養指導の実践スキル講座 》 実践編① 東京銀座会場 「行動目標の設定と支援」

「行動目標・行動計画」に具体性が足りなかった。  
何に着目し、優先度をつけ、エビデンスを説明し、理解してもらうか。  
そのように進めていくことの必要性を改めて感じた。(参加者感想より)

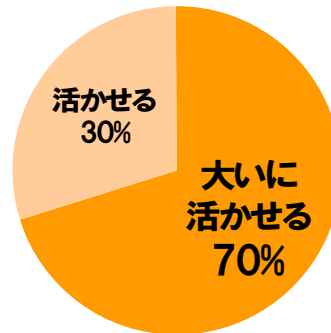
#### ◆4月29日(水)東京銀座にて、保健指導者(栄養指導)の皆様対象の講座を開催いたしました。

本講座では、基礎編をもとに、1.問題点別、効果的な目標設定。2.問題点別、行動目標達成に向けた支援方法を解説いたしました。  
行動目標は、効果予測のできるものでなければなりません。さらに、エビデンスがしっかりしていなければ、効果予測のできる目標を設定することはできません。  
また、行動目標を設定しただけでは、実践に移すことができません。対象者のライフスタイルや食シーン、意識などを配慮し、実行に移すための支援が必要です。

#### ◆講座内容はいかがでしたか？



#### ◆保健指導の現場で活かせる内容でしたか？



#### ◆参加いただいた方の声

- ・とても具体的で、わかりやすい講義でした。
- ・具体的にステップを踏んで、効果の出せる行動・目標の立て方がとてもよくわかった。
- ・相手を納得させられる根拠を判りやすく説明していただき、とても参考になりました。
- ・人の体と食べ物、食事の関係がつながるというのは、とても面白いとあらためて思いました。
- ・効果の出る行動目標を立てるだけではダメで、達成イメージがもてるまで支援することが大事だと分かりました。  
そのステップがとても分かりやすかったので、実践してみたいと思います。

