

1：行動から

鈴木 伸一

早稲田大学人間科学学術院

「もう少し痩せましょう」「運動しないとダメですよ」「塩分を控えましょう」など健康診断で指摘された経験をお持ちの方は多いのではないだろうか？ テレビや新聞では連日のように「健康」をテーマにした情報が発信されている。今の時代、健康に興味がない人はいないといっても過言ではないであろう。それでは私たちは健康になれたであろうか？ 多くの方が、「運動しなければと思っているが、なかなか実行するのは難しい」「自分は意志が弱いから、いつも3日坊主になってしまう」「今は忙しいから、健康のことなど構ってられない」など、健康行動の形成と維持への自信をなくしてしまったり、諦めてしまっていないだろうか。その背景には、これまでの生活でうまくいかなかった経験があではないだろうか。では、なぜうまくいかなかったのか？ その人たちの意志の弱さや怠け心のせいだろうか？ 多くの場合そうではない。「どうすれば、生活を改善していくことができるのか」というノウハウを知らなかったからなのだ。

講演では、生活習慣の形成・維持・変化の仕組みをやさしく解説し、健康的な行動を身に付けていく具体的な方法について紹介したいと思う。