

行動変容を理解して
持続可能な社会人生活を

ダイキン福祉サービス
鋤野英俊

はじめに

概要

企業存続に影響する「行動変容」を探究！
実践的アプローチと**成功事例**で、業務革新に対応する考え方を紹介します。皆様には、その先の視点を認識していただき、行動変容の理論と具体的な対処例を結びつけることで、健康的に働き続けられる社会人生活をめざします。ぜひ、未来への挑戦を共に考えましょう。

厚生労働省

禁煙の“行動変容”は難しい

行動変容の難しさ

習慣を変化させれるか

社会人でも時代の変化に対応することは重要。自らアンテナを張り、自分自身の習慣を変えて、業務を推進する必要があります。

しかしながら、勉強する時間がない。自分で調べられない。新しい技術を学習しないなど言い訳をしてなかなか習慣の変化はできない

“人を変える”ことができる情報とは？

人が変わる。情報で行動させる

行動変容の5段階

ホメる

無関心期

関心期

準備期

実行期

維持期

6ヶ月以内に行動を
変えようと思っていない

6ヶ月以内に行動を
変えようと思っている

1ヶ月以内に行動を
変えようと思っている

行動を変えて
6ヶ月未満である

行動を変えて
6ヶ月以上である

ポジティブ思考の人でも課題を感じ、必要性を認識して具体的行動を6ヶ月継続させないと自己スキルとして定着することはない・・・

“実行期にホメること”で習慣化

習慣化させる、するポイント

自分自身の納得点へ到達

- ①他人からのやらされ感を減らす
 - ・何のために行動を変えるのか
どこを目指すか**自分で**決める。
 - ・ゴールを明確にし**自分で**「変わる」と決める。
- ②他の人とコミュニケーションを図る
 - ・**自分自身**にとって腑に落とすことが重要。

“よしやろう”は自分自身

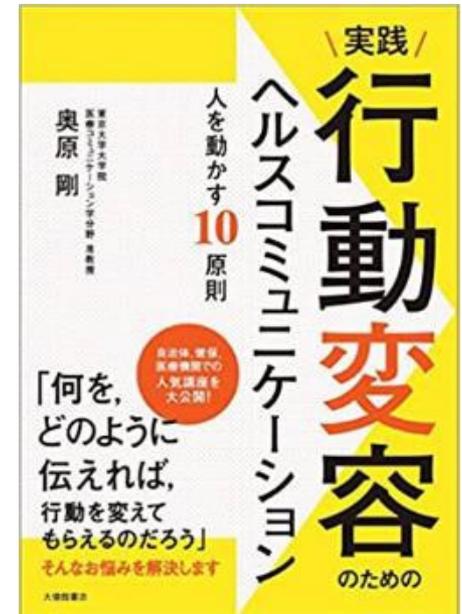
「よしやろう」の実例（参考）

若宮正子さん

年寄りだってやればできる！メロウ倶楽部の
モットー興味を持ち生きる「人生100年時代」
構想より。

58歳 「面白そう」の一心で、
独学でPCを学ぶ

80歳 ゲームアプリ開発
世界最高齢の開発者
APPLE会議に招待された



本を読んでみる

「よしやろう」の実例（参考）

ダイキン福祉サービスでは

特にITの進化についていく勉強会を実施。

“自分で”を腑に落とさせるテーマ学習

- Windowsの基礎からワンポイント操作
- わかりやすい社内ツールの使い方
- ネットで流行っているキーワードの紹介
(確定拠出年金にAIを活用してみた。
暗号資産の買い方、詐欺サイトの見分け方)

“モチベーションUP”につながるのか？

実際に教育をやってみて

結論

- ◆ 人を変えるのはむずかしい。
- ◆ 人のために時間を使うことが疑問になる。

モチベーションUP

- ◆ 自分の成長のために
- ◆ 人に教えることで
より理解を深めることができる
(教える機会を利用する)

私の



自分の行動が未来を決める

- ◆ 学びを続けることで前頭葉を鍛える。
⇒健康的に働き続けられる生活
- ◆ 新しい技術は年齢に関係なく
平等に降りかかってくる。
⇒楽しく明るい未来への挑戦を共に

ご清聴ありがとうございました