



人財育成センター『まなぶるNEWS』

19限目 2023年8月発行 発行責任者：渡部潔



今月の学習会報告 ～ リハビリ編 ～

開催の経緯

肩外来が開始された事に伴い、肩疾患を理解し、
外来リハビリを担当できるようにしよう！

学んだ事

- ① 肩疾患について(腱板断裂・凍結肩)
- ② 肩の手術について
- ③ 坂病院でのリハビリ内容について

疾患や手術について知る事で、術後の指導
や患者さまの不安軽減に繋がればと思いま
す。「坂病院で手術しリハビリをして良
かった」と思われるよう取り組みます。



まなmemo

【行動するための方程式＝フォッグ式消費者行動モデル】

スタンフォード大学のBJフォッグ教授によって提唱されている行動モデル。
人に行動(Behavior)を起こしてもらうためには「**動機づけ**」だけでは不十分で、「**やりやすさ**」「**きっかけ**」
も含めた3要素が伴ったときに、初めて行動が喚起されるという理論です。(https://behaviormodel.org/ 参照)

$$\text{Behavior} = \text{M} \times \text{A} \times \text{P}$$

Motivation(動機づけ)

- 「動機」がなければ、やる気にならない
1. 楽しい、痛いなど「**快楽の追求**」と「**苦痛の回避**」
 2. 安全や将来の見通しなど「**安心の獲得**」と「**不安の解消**」
 3. 尊敬や軽蔑など「**承認の獲得**」と「**孤立からの脱出**」

Ability(やりやすさ・能力)

- 「やりやすさ」がなければ、結局できない
1. 時間：時間があるか？すぐできるか？
 2. 金銭：手頃な価格か？無料か？
 3. 身体・物理的：手が届くことか？
 4. 精神・認知的：簡単か？理解できるか？
 5. 倫理性：タブーを超えていないか？
 6. 非日常性：初めてか？自分だけ行か？

Prompt(きっかけ・促進)

- 「きっかけ」がなければ、行動できない
- ◎ 十分に強い動機があり、簡単に実行可能である瞬間に「**きっかけ**」が訪れると、人は行動を実行する。
 - ◎ 以前、フォッグ博士は「Prompt」ではなく、「**Trigger(引き金)**」という言葉を使っていた。