

学生の提出課題 本文	機械翻訳(machine translation)
第15回 LMS を活用した行動変容支援に関する研究	Session15:Research on behavior change support using LMS
<p>【分かったこと】</p> <p>(1) LMS を採用するに至った経緯</p> <p>メタボリック症候群の予防・改善に、食習慣・運動習慣の是正は不可欠であるが、対面型保健指導では、労働者が参加するには、時間的・地理的制約、コスト上の問題から、教室の開催回数、参加者が限られるという問題点があった。この点を改善するため、メールリストによる相互支援を組み合わせることで、1回の対面型保健指導でも、好影響を及ぼす可能性が示唆された。しかしながら、この方法でも、対面型保健指導に参加できない層、事業所が存在する、システムを積極的に利用しない参加者の実施状況を把握できないこと、ユビキタスな使用環境を望む利用者もおり、より多くの層で結果を出すためには、時間・地理・コストに加え、対面型保健指導をオンラインで学習可能にする仕組み、および参加者全員の実施状況把握と個別の保健指導が不可欠であるとの考えから著者らは、その手段としてeラーニング学習管理システム LMS を選択した。</p>	<p>[Findings]</p> <p>(1) How did we come to adopt the LMS?</p> <p>However, face-to-face health guidance has been limited in terms of the number of classes and participants due to time and geographic constraints and cost issues for workers to participate. To improve this, it was suggested that a combination of mutual support through a mailing list could have a positive impact on a single face-to-face health coaching session. However, even with this method, there are segments of the population that cannot participate in face-to-face health guidance, offices that are not able to participate in face-to-face health guidance, participants who do not actively use the system cannot be monitored for implementation, and some users want a ubiquitous use environment, so in addition to time, geography, and cost, face-to-face health guidance needs to be used in order to achieve results in a larger number of segments. Believing that an online learning enablement mechanism, as well as tracking of implementation and individualized health guidance for all participants were essential, the authors selected an e-learning learning management system, LMS, as a means to achieve this.</p>
<p>(2) 参加者の継続を促すうえで有用であったと思われるアプローチ</p> <p><u>アプローチ1:食事と運動の進め方の動画のオンデマンド配信</u></p> <p>自分が行っている行為が正しいことをいつでも確認できることは、自己の行為に自信をもつ機会を与え、それが自己効力感につながり、行動の継続力が生まれる。</p> <p><u>アプローチ2:ダイアリー機能による結果のレコーディング</u></p> <p>オペラント強化法によれば、行動を維持するには結果が必要であり、望ましい結果が起こると、その行動の頻度が高くなると言われている。したがって、レコーディングにより結果を見える化することが、望ましい結果を認知することにつながり、それが行動の継続に寄与したと考えた。また、記録から自己観察、自己評価、自己強化が行えるうえでも継続に有効であったのではと思う。</p>	<p>(2) Approaches that seemed to be useful in encouraging participants to continue</p> <p>Approach 1: On-demand delivery of videos on how to promote diet and exercise</p> <p>Being able to confirm at any time that what you are doing is correct gives you the opportunity to be confident in your actions, which leads to self-efficacy and creates the ability to sustain your actions.</p> <p>Approach 2: Recording results through the diary function</p> <p>According to the operant reinforcement method, consequences are necessary to maintain a behavior, and when a desired outcome occurs, the frequency of the behavior is said to increase. Therefore, we believed that making the outcome visible through recording led to the recognition of the desired outcome, which contributed to the continuation of the behavior. In addition, I believe that the recordings were effective in allowing for self-observation, self-evaluation, and self-strengthening to continue.</p>

アプローチ3: 掲示板の投稿

自分だけでは越えられない状況を、掲示板の情報から得て、行動を起こしている。掲示板の情報からは、何が失敗して、何が成功に繋がるのかを身近な先達より得られること、自分か書き込んだ内容がコミュニティーより承認されることによる自己効力感の向上が、継続を促したと考えられる。

その他のアプローチ:

行動を起こさなかった場合と起こした場合との結果を考えさせるような映像や資料が閲覧できるようにするのも一つのアプローチではないかと考える。これは健康信念モデルによる方略で、「危機感」と「マイナス面よりもプラス面が大きいこと」を認識させることで、行動の変容を促す。ただし、「危機感」が大きすぎるとやる気が失われる危険性もある。

参考資料

福岡女子大学沖田研 HP、<http://www.fwu.ac.jp/~okita/system/Templates/system.html>

Approach 3: Posting on the bulletin board

I get information from the information on the message board and take action on situations that I can't overcome on my own. It is thought that the information on the bulletin board encouraged them to continue to take action because they could learn from their immediate predecessors what had failed and what would lead to success, and also because they had an increased sense of self-efficacy as they received approval from the community for what they had written.

Other approaches:.

One approach would be to make available videos and materials that make people think about the consequences of not taking action versus taking action. This is a strategy based on the health belief model, which encourages behavioral change by making people aware of the "sense of danger" and "the fact that the positive side is greater than the negative side". However, there is also a danger of losing motivation if the "sense of danger" is too great.

reference material

Fukuoka Women's University Okita Lab HP,
<http://www.fwu.ac.jp/~okita/system/Templates/system.html>