

同 志 社 大 学

2013 年度 個人研究費研究経過・成果報告書

2014 年 2 月 19 日提出

所 属	職 名	氏 名
心理学部	教授	佐藤 豪
研 究 題 目	安心感に基づく生活習慣変容プログラムの策定	
研 究 成 果 の 概 要	<p>本研究は生活習慣病を予防するための生活習慣のセルフ・コントロールを安心感に基づいて行おうとするものである。</p> <p>現在取り組んでいるのは、喫煙行動のセルフ・コントロールであり、このための基礎的研究として行っているのは喫煙行動の記録によって、調査対象者自身が自らの喫煙のパターンについて気づきを深め、そこから喫煙行動のセルフ・コントロールに向かってゆけるステップを作ることである。</p> <p>本年度の研究としてスマートフォンによる喫煙行動記録のプログラムによって、喫煙就業者の調査を実施してきた。しかしながら調査を依頼していた会社の会社内での喫煙制限の強化とともに健康志向へのキャンペーンのために喫煙者が減少し、調査協力を得ることが非常に難しくなった。このような予測し得なかった調査実施上の問題点の発生により、分析対象とするための十分なデータを集めることができず、本研究は明確な成果を得るに至っていない。</p> <p>この調査研究の障害に対し、スマートフォンによるプログラムを変更し、より一般に調査が依頼できる形に現在、修正しつつある。このため、来年度に個人研究費を繰り越してこの研究をさらに継続する予定である。</p>	