

行動分析学 × 習慣コントロール

～スマホ依存から抜け出す方法～

スマホ、SNS、ゲーム、ギャンブル、お酒、タバコ、買い物、食生活…、気づけば繰り返してしまう行動、見直したい習慣はありませんか？行動分析学は、人間の「行動」に焦点を当て、その仕組みを科学的に解明する心理学の一分野です。「なぜその行動をとるのか？」「どうすれば行動を変えられるのか？」を分析し、効果的な行動コントロールの方法を探求します。

本講座では、行動のメカニズムを理解し、スマホ依存をはじめとする問題行動を減らし、望ましい習慣を身につけるための実践的アプローチを学びます。「なぜダイエットが続かないのか？」「子どものスマホ時間をどうコントロールするか？」「どうすれば仕事に集中できるのか？」など、日常生活やビジネスにも活かせる行動分析学の知識を身につけましょう。

【対象・おすすめの方】

スマホやSNSの使いすぎを見直したい方、悪い習慣を減らして良い習慣を定着させたい方、行動分析学を活用して自分や周囲の行動を変えたい方。
特別な前提知識は必要ありませんので、本テーマに関心を持つ方を対象にします。

講義スケジュール

| | | | |
|----------|-------------|----------------------|-------|
| 5月31日(土) | 13:00-13:45 | 行動分析学の基礎を学ぼう | 森井 |
| | 13:55-14:40 | スマホ依存の原因を分析してみよう | |
| | 14:50-15:35 | スマホ依存から抜け出す方法を考えてみよう | 森井・玉利 |

講師紹介

玉利 祐樹 (たまり ゆうき)

静岡県立大学経営情報学部 准教授
主要研究テーマ: 行動意思決定論、
感性工学、行動計量学、
消費者行動論



森井 真広 (もりい まさひろ)

東海大学経営学部 講師
主要研究テーマ: 実験心理学、
行動分析学、消費者行動論、
マーケティング・リサーチ



会場

B-nest 静岡市産学交流センター プレゼンテーションルーム
(住所: 静岡市葵区御幸町 3-21)

受講料・定員

受講料 **2,940 円** ・ 定員 **50 名程度**

申込人数が一定数に達しない場合、開催を中止することがあります。

申込締切

令和7年5月16日(金) 講座申込は定員になり次第締め切らせていただきます。
定員に余裕がある場合は締切日を延長することがありますのでお問い合わせください。

【お問合せ・お申込み】 地域経営研究センターまで。受講には事前にお申込みが必要です。
ホームページ上のフォームから、または本紙裏の受講申込書をご利用ください。



静岡県立大学地域経営研究センター

住所: 〒422-8526 静岡市駿河区谷田 52-1

TEL: 054-264-5400 FAX: 054-264-5402 / E-mail: crms@u-shizuoka-ken.ac.jp

ホームページ⇒<https://crms.u-shizuoka-ken.ac.jp/>

社会人学習講座の最新情報・詳細は地域経営研究センターホームページをご覧ください。

《静岡シズンカレッジ こ・こ・に 連携講座》



静岡県立大学社会人学習講座受講申込書

地域経営研究センター 社会人学習講座 事務局 宛

私は、「静岡県立大学社会人学習講座」で開講される次の講座を申し込みます。

1. 受講申込科目

| 会場 | 講座名 | 申込締切 |
|-----------------------------|----------------|--------------|
| B-nest(ビネスト) 静岡市産学交流センター | 行動分析学×習慣コントロール | 令和7年5月16日(金) |

2. 申込受講者情報

以下項目にご記入・ご入力いただき、下記受付へメール・FAX・郵便などで送付してください。メール・FAXにて返信いたします。申込後1週間たっても返信がない場合は、お手数ですが地域経営研究センターまでお問合せください。

| | | | |
|-----------------|---|----|----------------------------------|
| (ふりがな) 氏名 | () | 年代 | 10代・20代・30代・40代 50代・60代・70歳以上 |
| 資料 送付先 住所 | 〒 _____ (自宅 ・ 勤務先 ・ その他) | | |
| TEL | | | |
| FAX | | | |
| 携帯電話 | | | |
| E-mailアドレス | @ _____ | | |
| 連絡先指定 | 連絡は通常電子メールで行います。予め、地域経営研究センターからのメールが受信できるように設定をお願いします。その他にご希望の連絡方法がある場合は以下に○をつけてください。 TEL ・ FAX ・ 携帯電話 ・ その他 () | | |
| 所属 | | | |

3. 受講申し込み理由、講座へのご希望等あればご自由にご記入ください。講座の参考にさせていただきます。

| |
|--|
| |
|--|

< 問合せ・申込書 受付 >

記入日: 令和 年 月 日



静岡県立大学 地域経営研究センター

住所: 〒422-8526 静岡市駿河区谷田 52-1

TEL:054-264-5400 FAX:054-264-5402 / E-mail:crms@u-shizuoka-ken.ac.jp

ホームページ URL⇒<https://crms.u-shizuoka-ken.ac.jp/>

個人情報のお取り扱いについて

ご記入いただいた情報は、静岡県立大学地域経営研究センターにて適正に管理し、本講座もしくは地域経営研究センター事業に関する目的以外の利用はいたしません。また、申込者の同意がある場合及び行政機関などから法令等に基づく要請があった場合を除き、第三者への提供又は開示をいたしません。