

Table セルフマネジメント技法

観察学習

グループワークを行わせ、うまく実践、または継続できている人の経験を他の構成員に見せたり、経験談や成功の秘訣を聞かせるなど、同じような能力や目標を持つ人たちをグループ化し、他人の成功を観察して学習させていく方法。

セルフエフィカシー

ある具体的な状況で、ある課題に対して適切な行動を成功裡に遂行できるという予測、および確信。セルフエフィカシーは、対象とする課題に対して固有に働き、健康行動の継続に強く関わっていることが多くの研究で示されている。セルフエフィカシーに影響を与える4つの原則的な情報源⁴⁾は、①遂行行動の達成、②代理的体験、③言語的説得、および④生理的、および情動的喚起の4情報源である。遂行行動の達成とは、ある行為を行うことに対する、過去の成功体験や失敗体験から達成可能な目標を定めて成功体験を「すり込ませていく」ことでセルフエフィカシーが強化できる。代理的体験は、先の観察学習と同様に、他人の成功や失敗の様子を観察することによって、代理性の経験を持たせ、「あの人ができるんだったら、私にもできる」と思わせる。言語的説得は、その人がある能力を持っているということを、権威者から言語という形式で与えられることによって得られる。最後に、生理的・情動的喚起は、人々の能力、強度や機能について身体各部から感じ取ること、そしてそれらの情報から自分が改善したことを感じ取ることである。例えば、以前と比べて、仕事上の疲労感がどのくらい改善されたかなど、上達を自覚できる内部情報に目を向けさせることである。これら4情報源がセルフエフィカシーを増強させることは、すでに多くの研究で明らかになっており、これらの要素を療養指導に盛り込むことで継続に関して大きな効果が期待できる。

セルフコントロール

セルフコントロールとは、自身で自身の行動を制御することであり、セルフモニタリングと目標設定からなっている。セルフモニタリングは、毎日の生活の行動実践の程度を記録表に記入させていくことで行動の拘束力を高めさせ、また改善した内容の確認やバリア要因を見極めることに使用されている(Fig.2)。セルフモニタリングで行った記録は、さらに行動を高いレベルに発展させるために目標設定につなげることができる。目標設定とは、セルフモニタリングで行った数値による記録、例えば歩数をもとに、その人のこれから2、3週間の目標値を設定させる。

刺激統制

行動に先行する出来事の統制。例えば、散歩を始めて、ある程度継続できてきた患者に、玄関の目立つところにウォーキングシューズを置いておく、散歩を思い出すようなポスターを目のつくところに貼っておくなど、行動のきっかけ、開始の合図を身の回りに置くようにさせる。

自己報酬

行動達成に対しての報酬。例えば、食事療法を行い始め、2カ月継続できれば記念として友人と一緒に買い物に行く、映画を観に行くなど自分に褒美を与える。

罰(バリア要因)の除去

行動を妨げている要因を見極めて、その問題を解決する技法。例えば、汗をかく不快感で運動を嫌がっている患者に対しては、通常の入浴時間の前に散歩を行うように勧める。一般に、時間がない、ある場所に行かなければならないというアクセス問題、退屈などがあげられるが、対象者におけるバリア要因の解決を手助けすることで彼らの行動を促進させる。

バイス、説教や理屈、否定や批判という方法で、いわゆる従来型の指導や指示を行えば、強い抵抗感を持たれることになる。そのため、動機づけを意識した面接法では、共感を示してチェンジトーク(変えたい気持ちの発語)を多く出させ、両面感情の存在(矛盾)を対象者自身に気づかせていくことが行動変容を行う決心

を強めさせていく。

おわりに

以上、行動変容における基本的考え方について解説してきた。対象とする人の行動変容を効果的に行わせるためには、単に理論・モデルを適用するだけでは不

◎セルフモニタリング 歩数計 No. _____ 名前 _____

《注意事項》

- 毎日できるだけ決まった時間に記録するようにしましょう！ (たとえば、ベッドに入る前)
- 歩数計は深夜 12 時になると自動的にリセットされるので、その前にチェックしてください。
なお、記録を忘れた場合は、無理に記入しないで×印を入れてください。

今週の目標：歩数はもちろん、その他の項目にも◎○△×をつけましょう！

《実験期間》 あなたはいつ記録をつけますか？

	(例) 10月20日 (木)	10月21日 (金)	10月22日 (土)	10月23日 (日)	10月24日 (月)	10月25日 (火)	10月26日 (水)	10月27日 (木)
歩数を記入！ 歩数計のつけ忘れは×印	8266 歩							
できるだけ歩く	◎							
階段を意識的にのぼる	△							
歩くときは早足で歩く	○							
運動施設・器具を 利用する	×							

◎ たいへんよくできた！ △ あまりできなかった。
 ○ まあまあよくできた。 × ほとんどできなかった。

Fig. 2 セルフモニタリングシートの例

十分であり、対象者の特徴やニーズを見極め、それらにマッチした内容を提供し、行動変容のコツを教授して、動機づけを高めるといった基本的考え方を意識して取り入れていく必要がある。そして、その成果は、行動変容が「できた・できなかった」という二分法で判断するのではなく、対象者の行動実践のパーセンテージをわずかも上げていくことができたかどうかを評価するべきであり、まさにこのパーセンテージを上げていく努力がこれからの療養指導に求められている。

文 献

- Meichenbaum D, Turk DC (1987) Facilitating a treatment adherence: A practitioner's handbook. Plenum Publishing Corp., New York
- 竹中晃二 (2008) 行動変容—健康行動の開始, 継続を促すしかけづくり—. 日本健康・体力づくり事業財団編, 社会保険研究所, 東京, p1-80
- US Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Cancer Institute: Making health communication programs work. <http://www.cancer.gov/pinkbook>
- 竹中晃二 (2006) 身体活動・運動と行動変容—始める, 続ける, 逆戻りを予防する—. 現代のエスプリ, 至文堂
- Prochaska JO, DiClemente CC (1983) Stages and processes of self-change in smoking: towards an integrative model of change. J Consult Clin Psychol 50: 390-395
- 竹中晃二 (2004) トランスセオレティカル・モデル: TTM の概要. 心療内科 8: 264-269
- Burbank PM, Riebe D (2005) 竹中晃二監訳 [高齢者の運動と行動変容: トランスセオレティカル・モデルを用いた介入, Book House HD, 東京]
- Bandura A (1977) Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. Psycholog Rev 84: 191-215
- 竹中晃二・上地広昭 (2003) 疾患患者を対象とした身体活動・運動関連セルフエフィカシー研究. 健康心理学研究 16: 60-81
- Miller W, Rollnick S (1995) Motivational interviewing: preparing people to change addictive behavior, Guilford Press, New York

