

行動変容につながる保健指導 -生活習慣改善のための行動療法-

足達 淑子

あだち健康行動学研究所

習慣とは、長年の間に繰り返して身についた行動様式である。したがってそれを変えるには、誰にとってもある種の努力や犠牲を伴う。例えば、食物が容易に入手でき、モータリゼーションが進んだ現代社会では、「腹八分目に食べて、今より 20 分多く歩く」という単純な健康行動の実行すら、ある種の自制心と努力が必要になる。なぜなら人はもともと、「食べたいだけ食べ、動かないで楽をしたい」存在だからである。

行動療法は、このような人の心理や行動の成り立ちや特性をふまえて、習慣行動を修正しようとする理論と方法である。それは人の行動科学の臨床応用で、1950 年代から新しい心理療法として発展し、精神医学、心身医学はいうに及ばず、その原理は健康や環境、経済面まで広く用いられている。

習慣変容には、「何をどうするのが必要か、またその理由は何か」という知識、「自分の習慣を変えよう」とする意欲、そして「必要な行動変化を起こしそれを続ける」ための技術という 3 つの要素が不可欠である(図 1)。もちろん、知識が意欲を喚起するなど、これらの要素は相互に作用しあっているが、行動療法はセルフコントロールを目的に、この知識、意欲、技術を、それぞれ行動変容に必要なスキル(行動)とみなして、具体的にアプローチする。そしてその際、重要なポイントは、①人の行動はその直後に生じた結果に影響されるという「強化(オペラント学習)の原理」(表 1)を理解し、②対象者の中で生じる反応や変化を細かな行動の鎖として意識し(図 2)、③どのような反応や変化が生ずるのが望ましいのかを明確にすること、の 3 点である。それによって、こちらがとるべき行動が明らかとなる。例えば、「募集では関心を喚起するキャッチコピーを」「理解を促すためには簡潔で必要十分な情報量に絞る」「納得させるには参加型の体験学習や疑問の解消を図る」「確実な行動の実施には記録をとらせる」などである。それによって、最も多い母集団である行動変容への心の準備があいまいな(グレーゾーン)人達の何割かのやる気を起こさせ実行に移すことが可能になってくる(図 3)。

演者は、肥満の行動療法から出発し、生活習慣病、母親の養育行動、睡眠習慣改善などを含めた保健活動への適用を主な研究テーマとしてきた。この数年は非対面の簡単な集団アプローチや、コンピュータを活用したプログラムによっても、一定の効果があることを確認した(図 4)。

これらの経験から、習慣行動変容を行うのは本人自身であって、保健指導者はそのセルフケア支援に徹するエンパワメントの視点、およびアウトプットとしての生理的指標だけではなく前提となる習慣行動および心理社会面への配慮やアセスメントと、全人的なアプローチ(図 5)が不可欠と考えている。そして、そのことは個人を対象としたハイリスクアプローチから集団アプローチ、環境への働きかけにいたるまで、いずれの方策の具体化にも必要な共通点であろう。

参考文献・図書

足達淑子編：ライフスタイル療法 医歯薬出版 2001

足達淑子：ライフスタイル療法Ⅱ 肥満の行動療法,医歯薬出版,2006

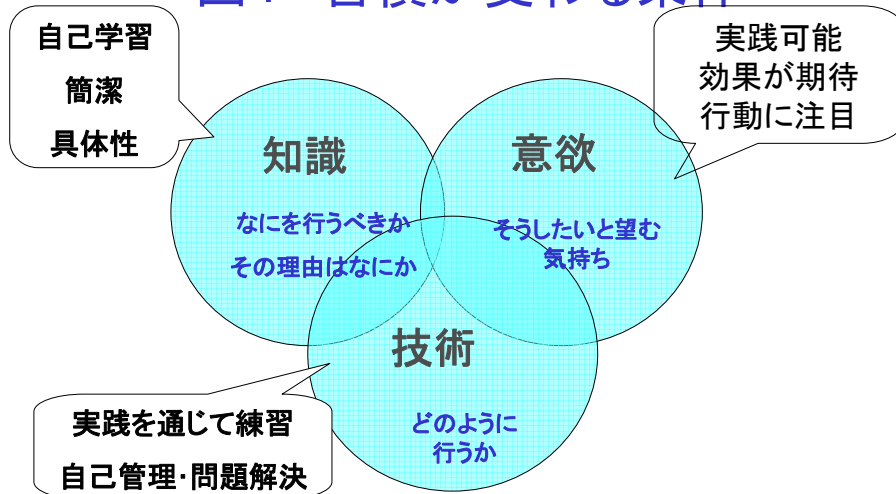
足達淑子,国柄后子：変えたいことは何ですか-8つのライフスタイルより,健康行動出版,2004

Adachi, Y. Sato C, et al: A randomized controlled trial on the long-term effects of a one-month behavioral weight control program assisted by computer tailored advice. Behav. Res. Ther. in press.

足達淑子,国柄后子他：通信による簡便な生活習慣改善プログラム-1年後の減量と習慣変化 肥満研究 12(1),19-24, 2006.

平成 14-16 年度 厚生労働科学研究 健康科学総合研究事業報告書 行動科学に基づく簡便な生活習慣改善プログラムの開発と効果の検討(主任研究者 足達淑子)

図1 習慣が変わる条件



望ましい行動は何かを明確(具体的)に

「食べる」と「動く」の特徴

- 満腹まで食べる
- 空腹は強烈な刺激
- 甘さ、脂肪、塩を好む
- ながら食いが癖になる
- TVや雑誌でも
- てもちぶさた、いらいら
- 目的(必要)があると動く
- 運動不足は感じにくい
- 動くと疲れる
- からだは楽な方を好む
- 放っておけば動かない

誰でも食べすぎと運動不足になりやすい

行動療法

行動科学を応用した実証的な心理療法

目的はセルフコントロール能力の向上

行動には感情も認知も含まれる

刺激と反応との関係で行動を理解

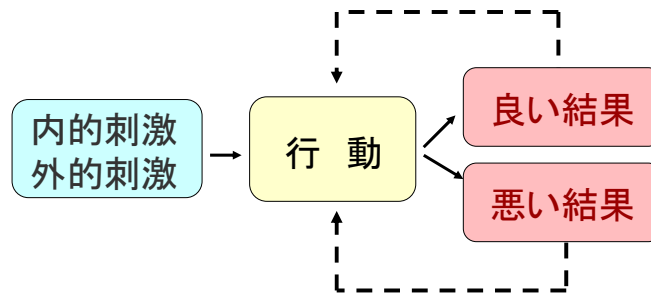


表1 行動は直後の結果に影響される
(オペラント強化;強化子)

挨拶をする—微笑みがかえる
お手伝い—ほめられる 無視
勉強—良い成績 悪い成績
マイレージ、ポイントをためる—商品に換える
だだをこねる—おもちゃを、無視、叱られる

早足歩きを30分—気持ちよい 疲れる
食事を減らす — 空腹 満足
受診、検査 — 良い結果 悪い結果

指導者は社会的強化刺激、良い関係が大前提

図2 情報が行動に変わる過程

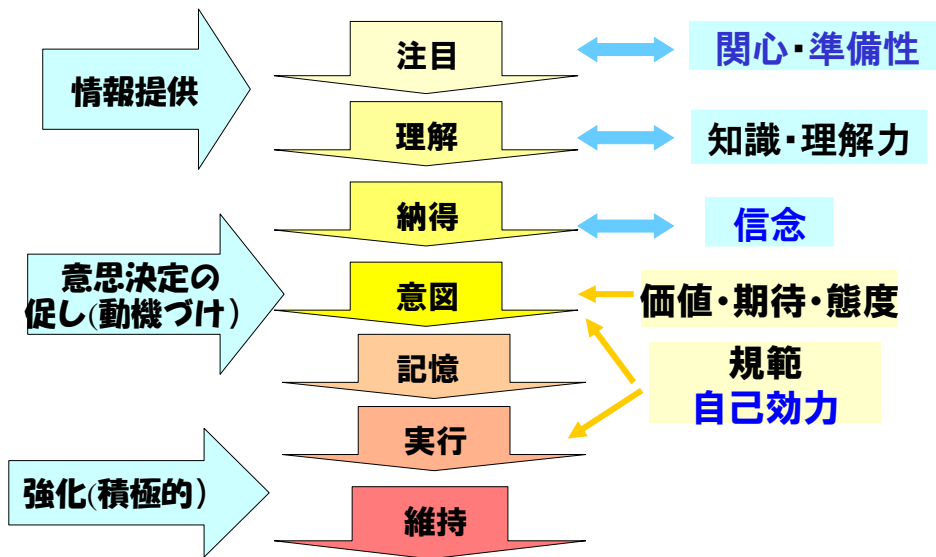
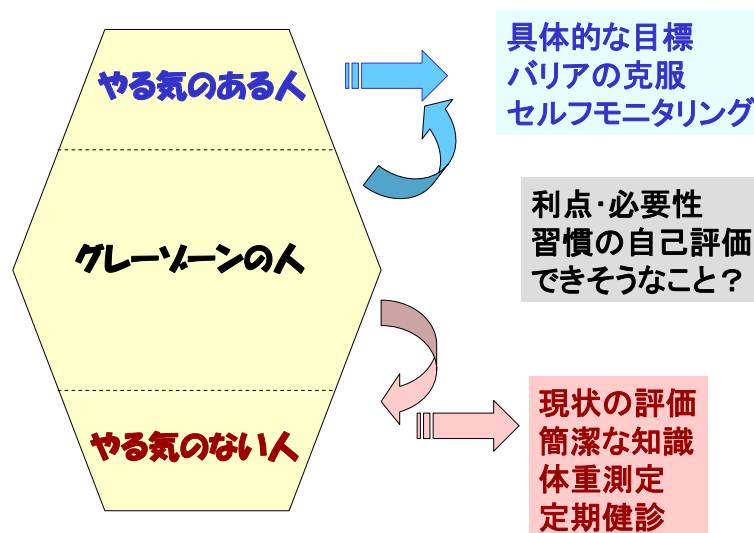


図3 準備性(体重コントロールの場合)



KTP(健康達人減量編)

SP(簡便な習慣改善)

IT化した
個別助言

目標設定とSM(1月)
非対面

1枚で自己評価と
目標設定

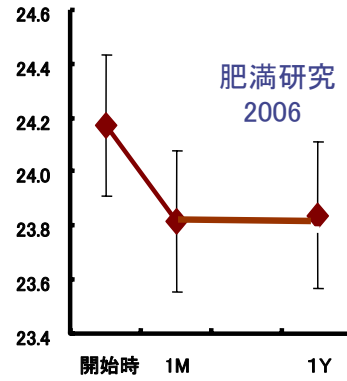
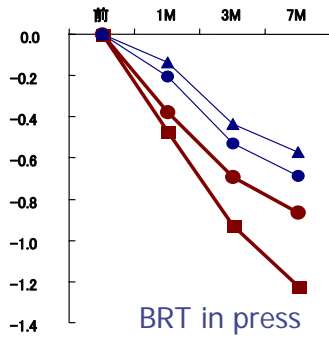


図4 非対面プログラムの減量成績

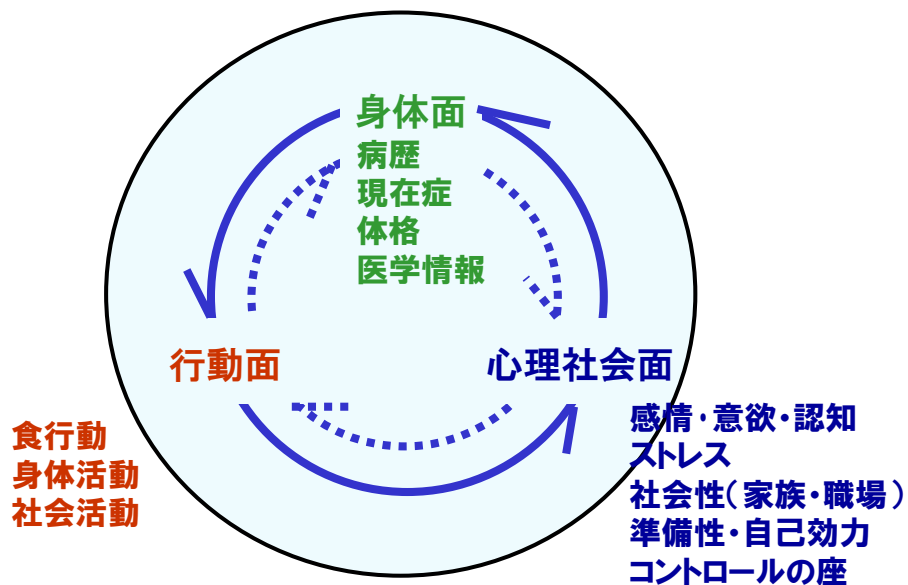


図5 クライアントの理解(全人的評価)
気分は? 認識は? 実行力は?