

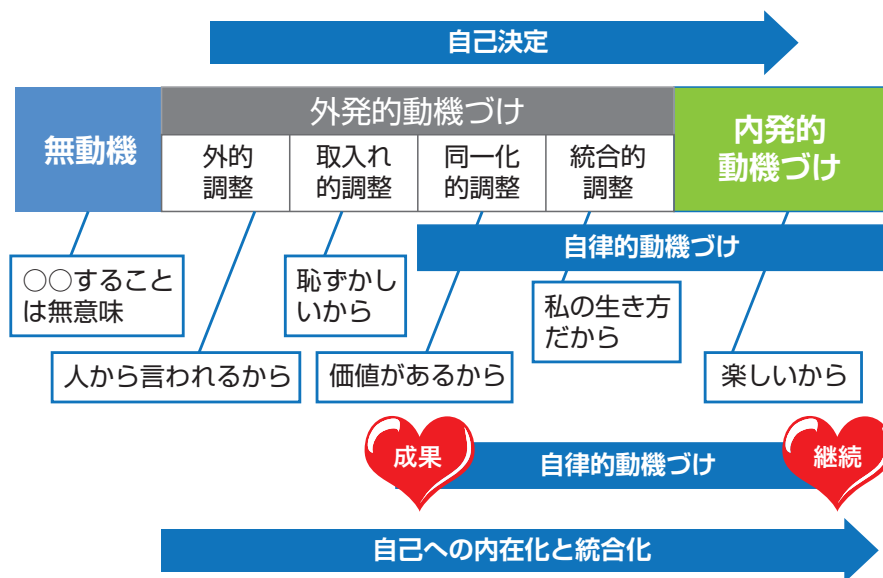
# 自己決定理論

(Self-determination theory : SDT)

動機づけに関する理論、自己決定理論を紹介します。

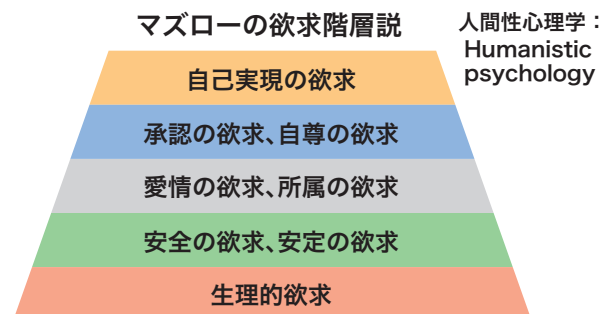
動機づけには、内発的動機づけと外発的動機づけがあります。内発的動機づけは、行動そのものを楽しむ動機づけです。外発的動機づけは外的な要因による動機づけです。内発的動機づけは、より良い成果と行動の継続につながるとされています。

外発的動機づけは次の4つに分類することが出来ます。誰かから言われたから行う「外的調整」、誰かが言うわけではないけれど、羞恥心や罪悪感を感じるから行う「取り入れ的調整」、楽しいわけではないけれど価値があると思うから行う「同一化的調整」、そのことを行うことは自分らしいから行う「統合的調整」です。外発的動機づけであっても、動機づけが自己に内在化・統合化されている「同一化的調整」と「統合的調整」は、内発的動機づけと同様の効果があり、内発的動機づけとあわせて、この3つの動機づけを「自律的動機づけ」といいます。



## マズローの欲求階層説

人は、欲求を充足させるために行動します。右図は、マズローの欲求階層説です。これをもとに、「なぜ健康行動を行うのか」あるいは「なぜ健康行動を行わないのか」について考えてみましょう。



人は、最も高次の欲求である自己実現に向かって成長していくという考え方を示したものの、一番下には、生理的欲求があり、次に心理社会的な欲求がおかれています。

HCCQ (Health Care Climate Questionnaire) に基づく保健指導従事者の保健指導評価対象者の自律性を尊重した指導ができていたか自律支援アセスメント指標を使って振り返ってみましょう。

# 自律支援アセスメント指標

この自律支援アセスメント支援は保健指導を行った従事者が自分が行った保健指導をどう評価しているかを尋ねています。

最も当てはまるものに○をつけてください。

全く  
そう思わない

いくらか  
そう思う

強く  
そう思う

1. 保健指導のなかで、対象者が自分で決めたり、いくつかの中から選べるなど、選択の機会と選択の自由を提供するよう心がけている。	1	2	3	4	5	6	7
2. 対象者のことを理解するよう心がけている。	1	2	3	4	5	6	7
3. 保健指導の際、対象者が何でも言いやすいように配慮している。	1	2	3	4	5	6	7
4. 対象者自身が今の状況を変えることができるという自信がもてるように心がけている。	1	2	3	4	5	6	7
5. 対象者自身が私に受け入れられていると感じてもらえるように心がけている。	1	2	3	4	5	6	7
6. 対象者自身が自分自身の健康状態を理解し、何をすべきかについて確信ができるように心がけている。	1	2	3	4	5	6	7
7. 対象者が私に何でも聞くように勧めている。	1	2	3	4	5	6	7
8. 対象者は私のことを信頼してくれていると思う。	1	2	3	4	5	6	7
9. 対象者の質問に対して、注意深く十分に答えている。	1	2	3	4	5	6	7
10. 対象者がどのように生活習慣を改善していきたいのか、よく聴くように心がけている。	1	2	3	4	5	6	7
11. 相手の気持ちをよくくみ取るよう心がけている。	1	2	3	4	5	6	7
12. 対象者一人ひとりを大切にすよう心がけている。	1	2	3	4	5	6	7
13. 対象者は私の話し方をあまりよく思っていないと感じる。*	1	2	3	4	5	6	7
14. 新しい方法を指導するときに、対象者がそれをどのようにとらえるか理解するようにしている。	1	2	3	4	5	6	7
15. 対象者と共感できるように心がけている。	1	2	3	4	5	6	7

\* 逆転項目