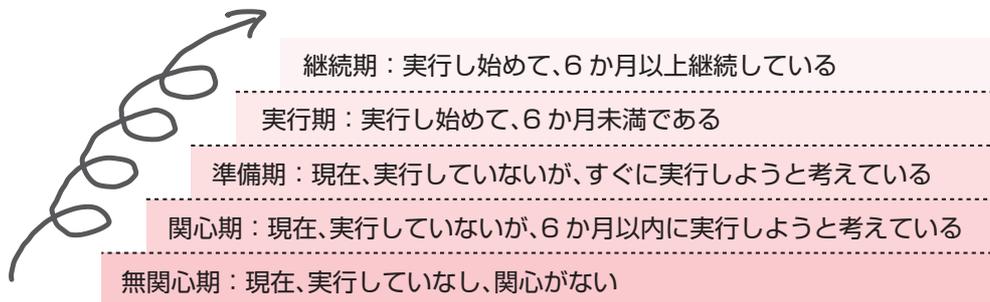


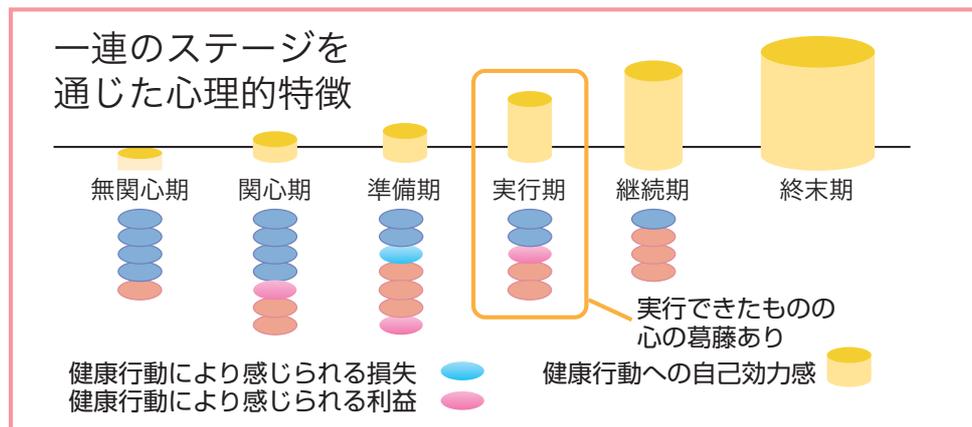
# 行動変容ステージ

保健指導に導入されている行動変容ステージは、Prochaska と Clemente (1983)によって考案された多理論統合モデル(Transtheoretical Model:TTM)の中核概念の一つです。改善を目的とする生活習慣に対し、対象者が「生活習慣改善のための行動をしようと考えているか」といった意図と、実際になにか「生活習慣改善のための行動を行っているか」といった行動から対象者の生活習慣改善に対する準備性を評価するものです。このように対象者の準備性に注目することで、対象者の状況に即した支援を提供することが可能となります。

生活習慣を改善しようとする意図と行動の状況により、「無関心期」「関心期」「準備期」「実行期」「継続期」のいずれかのステージに評価されます。



多理論統合モデルの行動変容ステージ



行動変容ステージを評価することで、対象者の特徴を理論的に把握することが出来ます。例えば、右肩上がりに一直線に行動が変容していくことはめずらしく、一旦行動が開始されても、後戻りすることがしばしばあります。このように行動は、行きつ戻りつしながら変化していきます。そこで、その心理的特徴について検討してみたところ、特に「実行期」で健康生成要因(SOC、ソーシャル・サポート、生きがい意識)や動機づけが下がることがわかりました。

人の心は両価性(アンビバレンス)であり、「そのままでもいい」と「変わりたい」といった“心のゆれ”を持っています。いったん変えた望ましい生活習慣行動をやめてしまう背景には、こういった心の揺れが「実行期」に存在することがあります。保健指導従事者 100 名にたずねたところ、「実行期」は「無関心期」に次いで支援が難しいステージでした。「実行期」は対象者が行動を実行したという点において、保健指導従事者は安心しがちですが、行動が変容し始めた時期である「**実行期**こそ、**ストレスへの対処力、ソーシャル・サポートに注目し生きがい意識を支える心の支援が必要となってきます。**

生活習慣の行動変容が一定期間継続し、順調に成果に現れるまでには時間を要するものです。“心のゆれ”が生じている可能性も踏まえて、「実行期」の支援が大切になりそうです。

# フローチャート

健康のために何か行動を行ってみませんか？

