

# 行動変容ステージ

## ● 行動変容ステージとは

厚生労働省によると、行動変容ステージとは行動変容の準備段階のことをいう。行動変容ステージは時間の経過に応じて、次のように分けられる<sup>1)</sup>。

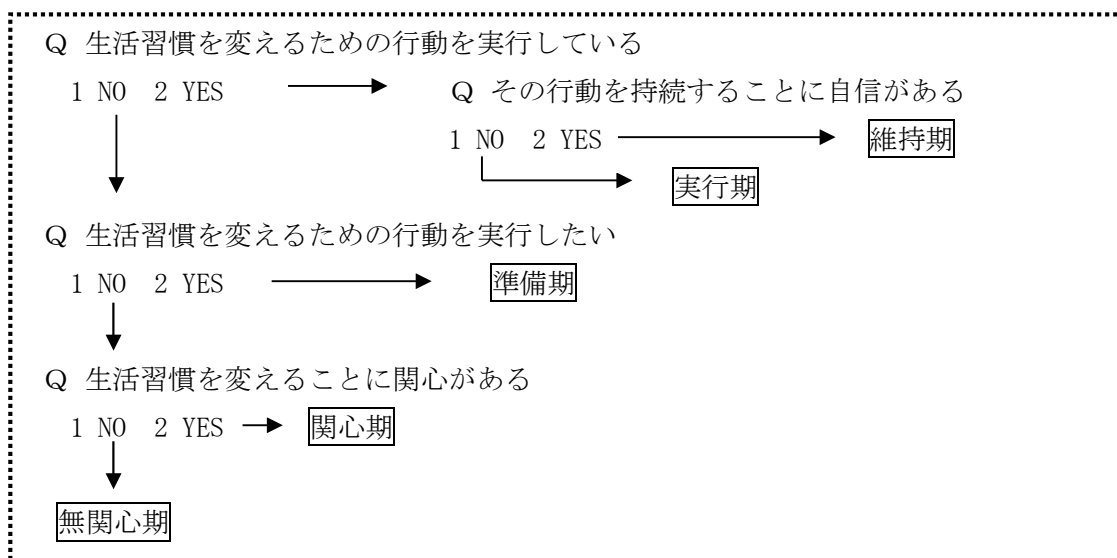
- 無関心期：6ヶ月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がない時期
- 関心期：6ヶ月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がある時期
- 準備期：1ヶ月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がある時期
- 実行期：明確な行動変容が観察されるが、その持続がまだ6ヶ月未満である時期
- 維持期：明確な行動変容が観察され、その期間が6ヶ月以上続いている時期

生活習慣病の予防や治療には、禁煙、禁酒、食習慣の改善、運動など、生活行動の変容が不可欠となる。ただし、行動変容に向けた行動を6ヵ月後に起こす意思がある人と、7ヵ月後に起こす意思がある人とで、実際には大きな差はない。また、関心はあるものの、6ヶ月以内に行動を起こす意思のない人も実際にはいる。したがって、本人の心の状態に応じて、次のようにステージ分けする方が、必要な支援を考えやすくなり、支援の効果も高まるであろう<sup>2)</sup>。

- 無関心期：行動変容に関心がない時期
- 関心期：行動変容に関心はあるが、まだ実行する意思がない時期
- 準備期：行動変容に向けた行動を実行したいと思っている時期
- 実行期：明確な行動変容が観察されるが、その持続に自信がない時期
- 維持期：明確な行動変容が観察されて、その持続に自信がある時期

## ● ステージのアセスメント

このように、心の状態に応じてステージ分けすると、何ヵ月という時間の経過ではなく、本人の意識と行動が、ステージをアセスメントする上でのポイントになる。まずは、生活習慣を変えるための行動を実行しているか否かを問う。そして、実行しており、継続に自信があれば「維持期」となり、自信がなければ「実行期」となる。もしも、実行していなければ、生活習慣を変えるための行動を実行したいか否かを問い、実行したいと思っていれば「準備期」となる。もしも、思っていなければ、生活習慣を変えるための行動に関心があるか否かを問い、関心があれば「関心期」となり、関心がなければ「無関心期」となる(図1)。

図1 行動変容ステージのアセスメント<sup>4)</sup>

## 各ステージでの支援技術

厚生労働省は「標準的な健診・保健指導プログラム」において、ステージごとに支援方法を変え、ステージが改善していけるように支援することを求めている<sup>1)</sup>。そして、保健指導に必要な支援技術として、1) カウンセリング技術、2) アセスメント技術、3) コーチング技術、4) ティーチング技術、5) 自己効力感を高める技術、6) グループワークを支援する技術の6つを挙げた(表1)<sup>1)</sup>。ただし、どの技術をどのステージで使えばよいのか、はつきりと言及されていない。そこで、無関心期の人にコーチングを試したり、維持期の人にカウンセリングをしたりなど、保健指導の現場で混乱もみられる。

本人の心の状態によって、行動変容ステージを分類すると、必要となる支援技術も見えてくる。ステージごとに、特に重要となる支援技術を、次のように整理することができる(図2)。

### 1) 無関心期

この時期の人にはコーチングも、指示や助言によるティーチングも、空振りに終わるであろう。行動変容の必要性を正しく理解してもらい、関心を持ってもらう援助が必要であり、そのためには煩がられても、情報提供としてのティーチングを根気強く繰り返すしかない。ただし、脳梗塞、心疾患、癌などになる確率(ネガティブ情報)を伝えて脅すだけでは、防衛的態度や反感を強める結果になりかねない。生活習慣を変えることで健やかな生活を実現している人の成功例(ポジティブ情報)も、同時に伝えていきたい。

### 2) 関心期

ようやく、面接などによる直接的な働きかけに、効果が期待できる時期となる。この時期からは、傾聴しながら受容的・共感的に接して、信頼関係を築いていくことが特に大切

となり、そのためにカウンセリングの技術が必要となる。関心はあるが行動を起こす意思のない段階であり、その背景には行動変容そのものや、それに伴う負担への不安も少なくない。したがって、行動変容の具体的な方法や過程についても正しく理解してもらい、「それなら私にもできる」という自己効力感を高めてもらうことが大切であり、そのために情報提供としてのティーチングを行う。また、時間に余裕がある人で、しかも誰かと一緒だとやる気の出る人には、皆で支えあいながらゴールを目指すグループワークに誘い、見学してもらったり参加してもらったりするのも効果的である。

### 3) 準備期

適切な目標と行動計画を立ててもらうことで、自己効力感を高めてもらいながら、実行に移してもらい援助が必要となる。そのためにコーチングを行うことになるが、基礎知識のない初心者で、本人が必要とする場合には、指示や助言によるティーチングも行う。もちろん、情報提供としてのティーチングやグループワークなど、他の技術も適宜、併用するとよい。

### 4) 実行期

自己効力感を高めて持続してもらうために、継続してコーチングを行うことになる。ただし、基礎知識のない初心者で、本人が必要とする場合には、指示や助言によるティーチングも行う。また、この時期にも必要に応じて、情報提供としてのティーチングやグループワークなど、他の技術を併用するとよい。

### 5) 維持期

これまでの努力を賞賛するとともに、今後の持続を奨励するだけでよく、それ以上に継続的なかわりを特に必要としない。

表1 保健指導で必要となる支援技術

1) カウンセリング技術	「上から目線」の審判的な態度で臨むのではなく、信頼関係を築くために傾聴し、受容的・共感的に接する。
2) アセスメント技術	内臓脂肪症候群の程度とその背景、行動変容ステージなどを見極める。
3) コーチング技術	質問をして答えを引き出しながら、自己決定や自己解決を支援する。
4) ティーチング技術	内臓脂肪症候群や減量法について、情報提供する。指示や助言をする。
5) 自己効力感を高める技術	他者の行動の観察、成功体験の想起、自己暗示、リラックスなどにより、自信を持ってもらう。
6) グループワークを支援する技術	利用者グループを組織・運営し、グループならではの効果を引き出す。

※右側の解説は筆者による

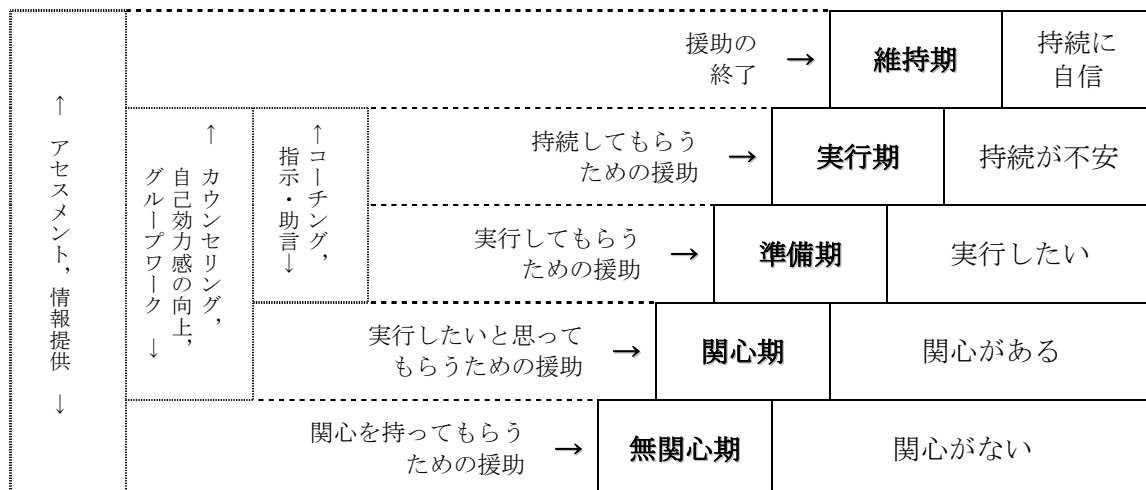


図 3. 各ステージに必要な援助とそのための技術<sup>3)</sup>

文献

- 1) 厚生労働省健康局：標準的な健診・保健指導プログラム 改訂版. 2013
- 2) James O. Prochaska, John C. Norcross, Carlo C. Diclemente : Changing for Good: The Revolutionary Program That Explains the Six Stages of Change and Teaches You How to Free Yourself from Bad Habits. William Morrow & Co, 1994 中村 正和訳: チェンジング・フォー・グッド ステージ変容理論で上手に行動を変える. 法研, 2005.
- 3) 諏訪茂樹：ティーチングとコーチングによる健康支援. 日本保健医療行動科学会雑誌 vol.28 No.2, pp.86-89, 2014

(諏訪茂樹)