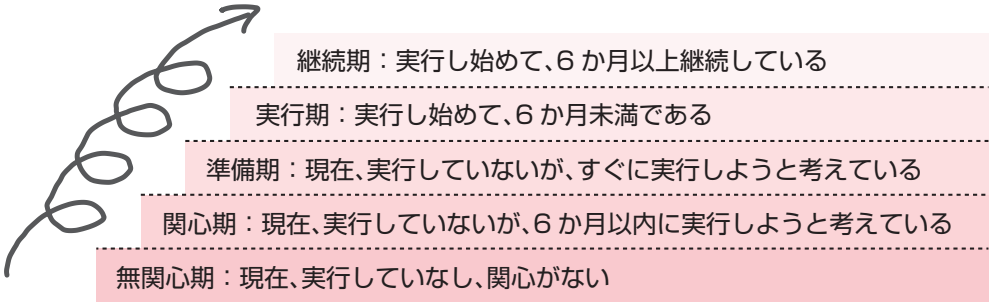
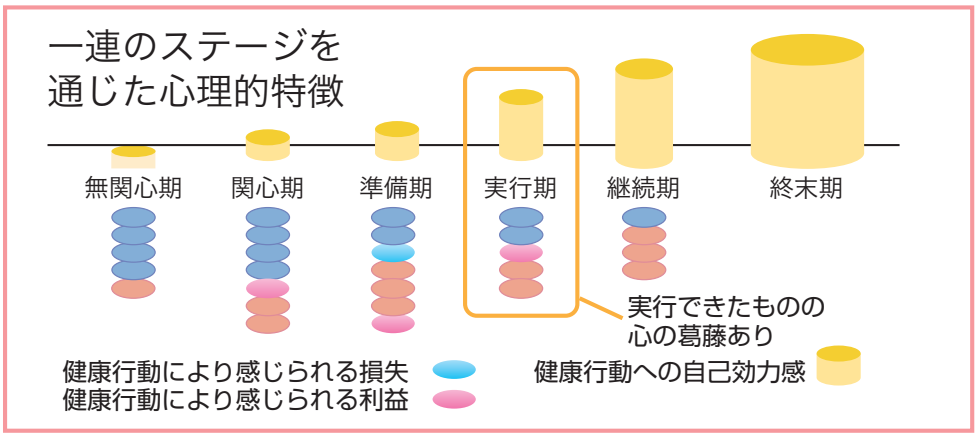
行動変容ステージ

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（Transtheortical 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、「そのままでいたい」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？

	ステージの特徴	支援のポイント
いいえ、今は結構です。	**無関心期** ・このステージにある対象者は行動を変容することに対して無関心であったり抵抗を示していることが予測されます。 ・背景には自分の行動に対する情報が不十分である可能性があります。	◆支援関係の構築を優先する。 ⇒信頼関係を築けるように努める。 ⇒対象者の気持ちを確認する。 ⇒対象者のニーズに沿った情報の提供をする。
必要性はわかりますが、今すぐにとは思っていません。	**関心期** ・変化したいと思いながら変化しないことにも価値を持つ両価性を持っている段階です。	◆信頼関係を築けるように努める。 ◆対象者に生活習慣に対する不安や抵抗の要因について気づいてもらうような情報提供を行う。 ◆行動変容することのメリットについて伝える。 （例）「おやつがやめられない」 ・対象者の間食のとらえ方や現状況を理解し、間食の上手な取り方の成功例などを示す。
1か月以内に行いたいと思っています。	**準備期** ・行動を行いたいと考えその準備をするなど、行動変容の具体的な方法を模索している段階です。	◆具体的な行動の方法の選択と自己決定ができるように促す。 （例）「間食を控えようと思います」 ①「いつから開始するか」⇒行動の開始日の決定 ②「どのように控えるか」⇒行動計画の作成 ③「宣言してみましょう」⇒周囲に決意表明 ◆行動変容に対する不安な気持ちがある場合は軽くなるようなポジティブな方向性を一緒に探る。 ◆ソーシャル・サポート（家族・友人など）への支援
はい、すでに行っています（6か月以内）。	**実行期** ・行動変容することのメリットを感じ始める段階です。 ・一方で、成果が見えにくい場合もあり、生活習慣を変えることへのストレスも感じている時期です。	◆逆戻りしやすい心理状態や環境を確認する。 ◆小さな変化でもポジティブに受け止めてもらえるようにする。 ⇒継続への賞賛をする。 ⇒自分への報償を促す。 （例）「なかなかおやつをやめるのが大変な時があって…」 ・行動を変えたことによるメリットについて振り返る。 ・できたことに注目し、ほめる。 ・できないときの代替え行動の有無について確認する。
はい、すでに行っています（6か月以上）。	**継続期** ・自立して行動変容を続ける段階です。 ・自信が高まっています。	◆実践行動へのきっかけやプロセスを振り返る。 ◆実践行動の経験によって得られたメリットを再度評価してもらう。継続への賞賛をする。

文献：Prochaska, J. O., and DiClemente C. C., Stage and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1983, 51, 390-395.

神戸大学大学院人間発達環境学研究科　小島亜未　加藤佳子
JSPS KAKENHI JP15K00871、17K12537、19K11666