

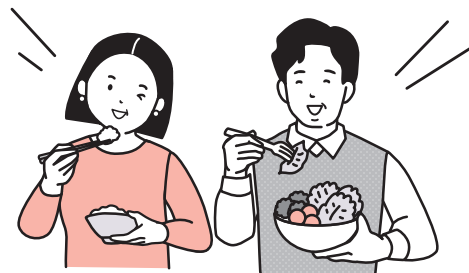
特定保健指導の積極的支援における 効果的な行動変容につなげる 保健指導の手引き



はじめに

令和6年度より、第4期特定健康診査・特定保健指導がスタートしました。

第4期特定保健指導では、新たにアウトカム評価^(※)が導入され、アウトカム評価とプロセス評価の支援ポイントの合計が180ポイント以上に達成した場合に保健指導を終了とすることができます。



特定保健指導を効果的に進めるためには、①行動目標の達成につながる効果的な目標を立てること、②継続的な支援において、実践している生活習慣改善の取り組み内容やその結果についての評価や再アセスメント、行動目標や計画の見直し等を行うこと、③対象者の健康に関する考え方を受け止め、行動変容の必要性を対象者が実感できるような支援をすること、が重要です。健康行動理論の考え方をを用いて支援することにより、対象者のモチベーションを高めたり、行動変容を促したりすることを効果的に進めることができます。

本手引きでは、特定保健指導において、①特定保健指導の対象者が生活習慣の改善の必要性を認識し具体的かつ実践可能な行動目標を設定できるように支援すること、②行動目標の達成に向けて行動変容の必要性を対象者が実感できるように支援すること、①、②を効果的に実践できるように、一般的に提唱されている健康行動理論のうち、いくつかの考え方やエッセンスをもとにした支援の一例について、会話例や事例を交えながら解説しています。

※実績評価時に、①腹囲2cm以上かつ体重2kg以上の減少を達成していること、②生活習慣病予防につながる行動変容や①の過程である腹囲1cmかつ体重1kgの減少を達成していること、を支援ポイントとして評価



本手引きは、「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」および「特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き(第4版)」に準拠しております。

目次

第1章	効果的な目標を立てる	04
第2章	効果的にモニタリングを活用する	12
第3章	行動変容の妨げになる要因への対処を効果的に支援する	17
第4章	ヘルスビリーフモデルの考え方を行動変容に効果的に活用する	21
第5章	社会的認知理論の考え方を行動変容に効果的に活用する	25

第1章 効果的な目標を立てる

生活習慣を改善するためには、特定保健指導対象者の自主性が反映された具体的で実践可能な行動目標を設定することが重要です。初回面接等の場面で、目標設定理論や目標設定技法を活用する^{※1}と、効果的な目標を設定することができます。

目標設定の基本的な考え方

目標設定はすべての行動の基本になっているといわれており、特定保健指導に限らず幅広い分野で目標設定の基本的な考え方が取り入れられています。

目標設定理論においては①「具体的(定量化可能)」かつ「適度な難しさ」であること、②対象者が目標に前向きであること、③目標に向かって進んでいるかのフィードバックがあること、④実施するタスクが複雑でないこと、⑤状況の制限がないことが重要であるとされています^{※2}。

特定保健指導では、対象者自らが身体状況や生活習慣の改善の必要性を理解し、自ら行動変容できるように支援することを前提に、腹囲2cm以上かつ体重2kg以上の減少を目指して特定保健指導を実施します。

特定保健指導において設定する目標には、

◆ **達成目標** | 腹囲や体重で目指す減少量

◆ **行動目標** | 達成目標を実現するための、よりよい生活習慣に向けて実施する行動があります。

特に行動目標は、達成目標の実現のために、対象者の食習慣・運動習慣を踏まえ多面的に設定することが重要です。

効果的な目標を立てるプロセスの一例として、以下のステップが挙げられます。

STEP 1 目標達成に必要なエネルギー減少量の計算

減量の目標を達成するために、目標達成までの期間を踏まえて必要となる1日あたりのエネルギー減少量を算出します。

STEP 2 食習慣・運動習慣それぞれの介入の手がかりの探索

減量の目標を達成するためには、食習慣・運動習慣の改善が必要です。

標準的な質問票等から、介入できる点について仮説を立て、対象者との面接の中で、食習慣・運動習慣それぞれの介入の手がかりを探索します。

STEP 3 具体的かつ評価可能な目標の設定

対象者との対話の中で、目標を設定するための手がかりを見つけたのちに、具体的な目標の設定を支援します。食習慣・運動習慣の改善を含む行動目標の設定では、行動の変化を2か月間継続することで腹囲1cmかつ体重1kgの減少とするような行動変容の目標となるようにします。目標を設定する際は、①対象者が実施可能で、評価しやすいように具体的かつ細かく設定しつつ、複雑になりすぎないように注意すること、②対象者がその目標に前向きであることが必要です。

※1 目標設定に際しては、米国の心理学者エドウィン・ロックらが提唱した効果的な目標達成のためのモチベーションを高める理論である目標設定理論や、後述するSMART目標の考え方など適切な目標を設定するフレームワークである目標設定技法を活用することで、効果的な目標を設定することができます。

※2 Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). A theory of goal setting & task performance. Prentice Hall, Inc. P27-P62、P63-P85、P173-P205、P206-P223

STEP 1

目標達成に必要な エネルギー減少量の計算

エネルギー出納の基本的な考え方

減量に向けた効果的な目標を立てるためには、定量的・具体的、かつモニタリングやフィードバックが可能な形でどのような行動が必要かをわかりやすく対象者に説明することが必要であり、そのためにはエネルギー出納の基本的な考え方を理解することが必要です。

体脂肪1kgを減らすためには、食生活の改善によるエネルギー減少量と身体活動によるエネルギー消費量との合計で約7,000kcal必要です。特定保健指導では、食習慣や運動習慣の改善を通してエネルギー量を調整することで、計画的な減量を目指します。

エネルギー出納バランスは、エネルギー摂取量からエネルギー消費量を差し引きしたものと定義されます。成人では、その結果が体重の変化と体格(BMI)に現れます。エネルギー摂取量がエネルギー消費量を上回る状態(正のエネルギー出納バランス)が続けば体重は増加し、反対に、エネルギー消費量がエネルギー摂取量を上回る状態(負のエネルギー出納バランス)では体重が減少します。

目標達成に必要なエネルギー減少量の計算例

今回は、例として体重1kgを2か月で減らす場合を考えます。

目標減少量	×	体脂肪1kg減らすために必要なエネルギー量	÷	目標達成までの期間	÷	1日あたり	÷	目標達成に必要なエネルギー減少量
1kg		7,000kcal		2か月		30日		116.7kcal/日

2か月間で1kgの体重減少を目指すためには、食事量の調整や運動等により、1日あたり約116.7kcal分(=7,000kcal÷60日)の食事量を減らすか運動等で消費する必要があります。なお、昨年度と比較して体重が増加している場合において、体重減少を目指すためには、取り過ぎたエネルギー量を補正量として追加する必要があります。詳しくは、健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023『身体活動とエネルギー・栄養素について』を参照してください。

■ 目標達成に必要な1日あたりのエネルギー減少量一覧

目標	3か月	4か月	5か月	6か月
1kg減少	77.8	58.3	46.7	38.9
2kg減少	155.6	116.7	93.3	77.8

(単位:kcal)

STEP 2

食習慣・運動習慣それぞれの介入の手がかりの探索

食習慣における介入の手がかり

腹囲と体重の減少を目指すためには、食習慣の改善では、総エネルギー摂取量を減らすことが目標になります。総エネルギー摂取量を減らすための具体的な行動や目標の例では、以下のようなものが考えられます。

- ◆ 間食を減らす・なくす | 1日の間食を適量にする、または週〇回に減らす等
 - ◆ 食事の量を調整し、エネルギー摂取量を減らす | 毎食のご飯の量は〇gにする、丼ものを減らす等
- 対象者の生活状況をこの観点で聞き出しながら、対象者に合った目標を設定することが必要です。



現場の実践

～食習慣における介入の手がかりの探索～

食習慣に関しては、3食食べているかの確認から始めると効果的です。朝食の欠食により、昼・夜に過剰なエネルギー量を摂取している可能性も考えられます。

また、就業者の場合、昼食を中食・外食でまかなっているケースが多く考えられるため、どのようなメニューをよく食べるか、職場近くの飲食店等を聞き、介入するポイントを探すことが重要です。

対象者が自分で食事を作ったり買ったりしておらず対象者以外の人で食事の準備をしている場合は、調整しやすい主食の量を調整する、保健指導の際に食事の準備をしている人に同席してもらう等、対象者の生活環境を踏まえながら改善方法を提案します。

間食については、飲酒習慣の有無や家族・職場の環境等によって間食をとる時間や種類が異なるため、標準的な質問票等を踏まえながら質問を行い、食習慣への介入の手がかりとなる事象を探しましょう。間食の摂取量を減少する際は、対象者の希望に合わせて、摂取量を減らす、摂取しない日をつくる等、摂取カロリーを調整する方法を決めると対象者に受容されやすいです。

運動習慣における介入の手がかり

運動習慣の改善での具体的な行動や目標の例では、以下のようなものが考えられます。

- ◆ 運動・生活活動の時間を増やす | 軽く汗をかく運動を週〇日に増やす等
 - ◆ 運動・生活活動の強度を上げる・強度の高い活動に置き換える | 電車の移動時間のうち、〇分間を徒歩にする等
- これらの観点で対象者の生活状況を聞き出しながら、対象者に合った目標を設定することが必要です。



現場の実践

～運動習慣における介入の手がかりの探索～

運動習慣の目標設定において、「時間を新たに確保し、新たな活動を行う」というような、まったく新しい生活習慣を目指すのは、途中で挫折してしまう等の大きな困難を伴うことが多いです。対象者の現時点の身体活動の状況を確認し、その延長線上で介入可能な要素があるかを探ることが有効です。

すでに何かしらの運動をしている対象者に対しては、運動の強度を上げることや、実施時間を少し延ばすこと等、行動変容が継続して実施されやすい形で消費エネルギー量を高めることができないか検討します。^{※1}

定期的な運動を実施していない場合には、通勤や買い物等の日常の家事といった生活の状況を確認しながら、無理なく取り入れられる介入ポイントを探すことが重要です。対象者が公共交通機関で通勤している場合には、1つ前の駅で降りて歩くことができないか、自動車通勤の場合は職場や買い物時の駐車をより遠くにできないか、家事に関しては洗車の頻度や掃除の頻度を上げる等、対象者の生活状況に合わせた目標の設定が重要です。

※1 計画策定時にすでに達成済みの目標や行動変容をする必要のない目標は設定できません。

■ エネルギー出納を踏まえた行動目標の手がかりの探索例

対象者との面接の中で、食習慣・運動習慣それぞれの行動目標につながる手がかりを探索します。達成目標の実現につながるように、行動目標を実現した際にどの程度のエネルギー減少量になるかを考慮しながら、対象者が前向きになれる内容を見つけることが重要です。

■ 食事に関する行動目標の手がかりの探索例



この1週間で、お菓子類やジュース類など、朝昼晩の食事以外で何かを口にしましたか。

昼食の後に口寂しくなってしまうので、60gのスナック菓子を1袋食べながら仕事をしています。あと、平日は500mlの大きさのコーラをペットボトルで1本飲んでます。



たしかに、おやつ時間帯は口寂しくなってしまうですね。ただ、コーラとスナック菓子はカロリーが気になるので、減らしてみませんか。

そうですね……。ただ、間食をなしにしてしまうと続かなさそうで……。



であれば、大きさを変えてみる、というのも1つの方法です。例えば、今●●さんは1日でコーラを500mlの大きさのペットボトル1本と、60gのスナック菓子1袋をとっているとのことですが、コーラを300ml等の小さいペットボトルに代えて、スナック菓子を30gのミニサイズに切り替えることで、平日1日あたり大体250kcal減らすことができるので、2か月続けることができれば、1kg以上の体重減少が見込めます。

それくらいであれば、やってみることもできそうです。



2か月間間食を減らした際のエネルギー減少量

コーラ(100mlあたり)約45kcal 平日に摂取量を200ml減らす
スナック菓子(ポテトチップス60g 541kcal×0.6=324kcal) 平日に摂取量を半分にする
(90kcal+162kcal)×5日÷7日×60日=10080kcal

■ 運動に関する行動目標の手がかりの探索例



この1週間で、何か運動や身体を動かすことをしましたか。

平日に通勤で1日片道15分弱ほど歩いたくらいですね。あと、妻の代わりに飼っている犬の散歩をすることもあります。



犬を飼われているんですね。犬の散歩もいい運動になるので、奥様の代わりに行うのはいかがでしょうか。

6か月間運動時間を増やした際のエネルギー減少量

体重72kgの対象者 犬の散歩を30分行う:144kcal (4.0メッツ^{※1}×72kg×0.5時間^{※2})
144kcal×7回/週×4週×2か月=8064kcal

※1 厚生労働省 健康づくりサポートネット 健康増進担当者向けツール「生活活動のメッツ表・運動のメッツ表」より動物と遊ぶ(歩く/走る、中強度)のメッツを使用。
※2 運動による消費カロリーは「メッツ×運動時間(h)×体重(kg)」の式で求めることができます。身体活動量(メッツ・時)×体重(kg)に1.05の計数を掛ける方法が正式な計算式ですが、近年では計算の煩雑さをなくすために1.05の係数を用いないで算出してよいとされており、本手引きでは1.05の係数を用いない算出方法を紹介しています。

STEP 3

具体的かつ評価可能な目標の設定

具体的かつ評価可能な目標を立てるためのポイント

対象者との対話の中で、目標を設定するための手がかりを見つけたのちに、対象者と一緒に具体的な目標を設定します。目標を設定する際は、①対象者が実施可能で、評価しやすいように具体的かつ細かく設定しつつ、複雑になりすぎないように注意すること、②対象者がその目標に前向きであることが必要です。

目標設定理論を踏まえた研究によると、対象者にとって効果的な目標を設定するためには、以下の事項を考慮することが望ましいとされています^{※1}。

目標設定の際に考慮したほうがよいこと

- 目標を具体的にすること
- 不可能ではない、適度な難しさの目標にすること
- 他者による行動のモニタリングと組み合わせること
- 評価可能な目標にすること
- いつまでに目標を達成するのか期限を定めること
- 目標について他人（特定保健指導実施者や家族等）に共有にすること
- 目標をグループ全体で共有する目標として設定すること（集団指導の場合）

上記の考慮した方がよい事項を踏まえて効果的な目標を設定する方法を示した枠組みの1つとして、「SMART目標」という考え方があります^{※2}。

- **S**pecific（目標を具体的に設定する）
 - **M**easurable（目標を測定可能なものにする）
 - **A**chievable（目標を実現可能なものにする）
 - **R**elevant（目標を達成したいと思う要因と関連性を持たせる）
 - **T**ime-bound（目標に期限を設定する）
- **SMART**

この5つのポイントを踏まえて目標を設定することで、より具体的かつ効果的な目標設定することができます。

この5つのポイントはそれぞれ目標についての特定の要素を表しているため、このポイントに沿った声掛けを対象者に行ったり、必要に応じてワークシート等の紙に書きだしたりしてもらいながら、目標を具体化していきます。（なお、具体化にあたっての順序は対象者の状況を踏まえて柔軟に行います。）

※1 Epton, T., & Armitage, C. (2020). Goal Setting Interventions. In M. S. Hagger, L. D. Cameron, K. Hamilton, N. Hankonen, & T. Lintunen (Eds.), The handbook of behavior change (pp. 554-571). Cambridge University Press.

※2 SMART目標には出典ごとに諸説がありますが、本書では代表的なものを記載しています。

SMARTを踏まえた目標設定の例

■ S 目標を具体的に設定する

あいまいな表現ではなく、明確かつ詳細に設定します。例えば、「たくさん運動をする」といった目標では、対象者はどのような運動をどれくらい実施すればよいのかわからず、またその評価もできないでしょう。対象者の生活状況を踏まえて「何を」「どこで」「いつ」「どのように」を明確にすることで、目標達成に向けて対象者が行動に移しやすいものにすることができます。

■ 目標を具体的にするための声掛け例



間食は午前中と夕食後にとっているとのことですが、いつの時間帯の間食なら減らせそうですか。



トレーニングは自宅で行いますか。それともジムに通いますか。



お酒を飲まない日は何曜日にしますか。

■ M 目標を測定可能なものにする

目標を測定可能なものにする、ということは、達成状況や進捗を測りやすくすることを意味します。例えば「週2回、各回最低30分ジョギングをする」という目標であれば、週何回ジョギングをしたのか、何分間ジョギングをしたのかを測定し達成状況等を評価することができます。継続支援やセルフモニタリングを効果的に実施するためにも、測定可能な目標を立てることが重要です。

■ 目標を測定可能なものにするための声掛け例



今はあまり気にせず間食のお菓子を食べているとのことですが、間食を買う際に、カロリーを見て、1週間分を200kcal以内に収めるようにしてみませんか。



水泳や水中ウォーキングは週に何回実施できそうですか。



できるだけ歩くように心がけるとのことですが、1日何歩を目標にすれば取り組みそうですか。

■ A 目標を実現可能なものにする

対象者にとって目標が実現困難なものであれば、当然ながら目標達成することはできません。対象者にとって適度な難易度があるかどうかを確認する必要があります。また、「仕事で時間がとれないのに、運動の時間を多くとることを前提とした目標にしている」「調理環境が整っていないのに自炊して野菜をとることを前提にした目標にしている」等、周囲の環境や対象者の状況からその目標を達成することが現実的に可能かを確認し、達成可能な目標とすることが重要です。

■ 目標が実現可能な環境があるかを確認する場合の声掛け例



ジョギングを目標にしていますが、運動靴やウェアはありますか。 お持ちでなければ、まずはいつ買いにいっかを決めませんか。



総菜やお弁当が多く、野菜があまりとれていないということですね。カット野菜や冷凍野菜を活用すると、気軽に野菜をとることができますよ。朝・昼・夕食なら、どこから利用できそうですか。

■ 目標が高すぎて達成が難しいと考えられる場合の声掛け例



運動はほとんどしたことがないとおっしゃっていましたが、最初から毎日30分の筋トレではなく、無理なく毎日10分から始めるとよいかなと思います。どの時間帯なら10分確保できそうですか。

■ R 目標を達成したいと思う要因と関連性を持たせる

目標を設定しても、対象者が前向きでなければ達成できる可能性が低くなります。なぜこの目標を達成すべきなのか、目標を達成することが対象者の生活や最終的な目標に関連しているのか、達成できたときの姿やイメージと目標の関係性を明確にすることで、前向きに取り組んでもらうことが可能です。



現場の実践

～目標を達成したいと思う要因～

「目標を達成したい」と思う要因は対象者によってさまざまです。

例えば、過去に運動経験がある人であれば、昔やっていたスポーツを趣味として再開することがモチベーションになる人や、マラソン等の大会に出ることを最終的な目標に据えて行動変容に取り組む人もいます。

また、対象者にとっての何らかのイベントも、本人が目標を達成したいと思う要因になることがあります。例えば、親戚や友人の結婚式、同窓会、こどもの運動会等が該当します。

イベントがない場合でも、「クローゼットの服をもう一度着られるようにする」等、具体的に達成した際のイメージが思い浮かぶような事柄があると、「関連性」の観点で行動変容を起こしやすくなります。

対象者本人の思い描く「最終的にやりたいこと」「希望」を対話の中から引き出し、関連づけることが重要です。

■ T 目標に期限を設定する

いつまでにその目標を達成するかが明確になっているか、その期間は妥当なのかを検討します。目標達成までの期限がなかったり、妥当でなかったりすると、行動を起こすのを先送りにしてしまって、目標を達成することができないことになるおそれがあります。また、特に目標達成までの期間が長い場合は、目標を段階的にして「ミニ目標」を設定し、週単位や月単位で実施できるようなものにすることも有効です。

■ 期限を決める際の声掛け例



毎日30分運動をするという目標になっていますが、**まずは1週間**、計画したトレーニングを実施してみましょう。



現在の飲酒量は毎日ビール500mlを3本ですが、**最初の1か月は1日2本に減らすことに取り組んでみて、3か月後までには1日1本に減らすことを目指しませんか。**



6か月後に娘さんの結婚式があるのですね！ それに向けて、**これから3か月間で2kg減少をモチベーション維持の中間目標とするのはいかがですか。**



STEP UP 成長のためのブレイクスルー

目標設定の際、柔軟に選択できる要素

「目標」の形は正解があるわけではなく、対象者の特性やニーズ・状況によって効果的な形が異なります。例えば以下の要素は、対象者に応じてバランスよく調整することで、対象者本人により適した目標にすることが可能となります。

■ 達成目標にするか、行動目標にするか

対象者の心・知識の準備状況や動機付けのレベルによっては、行動目標を設定せず、達成目標（腹囲2cmかつ体重2kg以上減少）のみを設定することも可能です。

■ 現在の状況に基づいた目標設定か、外的な基準に基づいた目標設定か

現在の状況に基づいた目標にした場合、現実的で達成可能な目標となりやすい反面、本来目指すべき姿（例：積極的支援の対象から外れる）とかい離する可能性があります。一方、外的な基準（例：階層化基準）による目標設定は、本質的なあるべき姿の達成につながる反面、目標達成の可能性が低くなり挫折を招く可能性もあります。

■ 短期的な目標か、長期的な目標か

短期的な目標は、迅速なフィードバックやモチベーションの維持につながりやすい反面、過度な焦りや長期的な視野の欠如にもつながります。長期的な目標は、達成により持続的なモチベーションが身につけられたり、大きな達成感につながったりする反面、進捗の見えにくさから継続することが難しいというリスクもあります。

■ 目標をいくつ設定するか

設定する目標数が多すぎると、達成が難しくなるだけでなく、対象者に過度なストレスを与えることにもつながります。目標の数が少なすぎると、全体の進捗が遅れてしまったり、対象者の成長につながらなかったりすることもあります。

■ 同じ目標を継続して設定するか

一般的には同じ目標を継続して設定することは効果が低いと言われています。しかし、例えば前年度に目標を達成できず、繰り返し特定保健指導の対象になる人に対して、継続して習慣形成につなげたり、自己効力感を高めたりすることを目的に、あえて目標を継続して設定することも効果的です。同じ目標を設定する場合は、飽きや慣れによる悪影響がないかの確認が必要です。

■ 目標を口頭で宣言してもらうか、書面で示してもらうか

対象者から口頭で目標を宣言してもらうだけでも効果的ですが、対象者に書面で示してもらうほうが達成状況の評価がしやすくなります。

第2章 効果的にモニタリングを活用する

モニタリングを適切に行うことは、行動変容を促進することにつながります。モニタリングの手段や方法は多岐にわたるため、効果的なモニタリングの活用法についてもしっかりと検討しましょう。

モニタリングの役割

すぐには達成できない目標や、時間をかけて繰り返し努力する必要がある目標に対して、モニタリングは特に効果的といわれています。モニタリングをする際は、生活習慣を変えるためにはどのような行動が必要かを知ることが重要です。進捗をモニタリングすることで、現在の進捗状況を踏まえて、目標を修正する必要があるかを適切に判断することができます。さらに、モニタリングでは意図せずに新しい目標を設定するきっかけとなる情報を得られることもあります。モニタリングは、対象者自身が行う場合もあれば、他者によって行われる場合もあり、さまざまな形式を取ることができます。記録のための用紙や測定のためのデバイスを単に利用・配布することのみではなく、結果の評価・活用まで含めることが効果的なモニタリングに必要です。

モニタリングの効果とエビデンス

モニタリングの効果として、次の2つがあげられます。①現状をモニタリングし、理想の状態や基準値と比較をすることで、現状と理想の状態にどの程度差があるかを対象者が認識することができる、②モニタリングの結果から自身のとった行動の影響を実感することができる。目標に対してのよい影響、悪い影響それぞれが現状と目標の差を解消し、目指す状態を達成するための意思の強化につながります。また、今後予想される影響も意思の形成に寄与し、最終的には行動変容につながります。

モニタリングによる介入の効果を調べたメタアナリシスでは、モニタリングの頻度の増加が目標の達成率の上昇に影響することが示唆されています^{※1}。

効果的にモニタリングするための方法

効果的にモニタリングを活用する方法の1つとして、以下の3つの事項を満たしたものにすることが挙げられます。

- (1) モニタリングに適した目標が設定されていること
- (2) モニタリングから得られた情報を活用すること
- (3) モニタリングが適切に設計されていること

このうち、(1)については、第1章「効果的な目標を立てる」に記載されているように具体的な目標を立てることで満たされます。(2)については、継続支援においてモニタリングした情報をもとに働きかけることを意味しています。そのため、特に特定保健指導においては(3)が重要になります。

適切にモニタリングを設計するには以下の観点に留意する必要があります。

- 何をモニタリングするのか決める
- 目安の値を決める
- 頻度を決める
- 期間を決める
- 結果をいつフィードバックするかを決める
- 手段・方法を決める

体重等の数値だけではなく、行動を起こしたかどうか、またその際の状況はどのようなものだったのかを記録することで、より具体的な振り返りが可能となります。一方、目標達成までの想定期間やモニタリングの負荷によっては対象者のモチベーションが下がることもあるため、対象者の特性や状況に応じて、適切な頻度・期間・方法を設計することが重要です。

※1 Harkin, B., Webb, T. L., Chang, B. P. I., Prestwich, A., Conner, M., Kellar, I., Benn, Y., & Sheeran, P. (2016). Does monitoring goal progress promote goal attainment? A meta-analysis of the experimental evidence. *Psychological Bulletin*, 142(2), 198-229. <https://doi.org/10.1037/bul0000025>

■ 何をモニタリングするのか決める

行動目標や達成目標の到達度に加え、実施された行動そのものや行動が実施された(実施できなかった)背景や状況、基準値との差、進捗状況等、さまざまな点に着目しましょう。例えば、最終的に達成したい目標が「3か月以内にBMIを30kg/m²未満にする」であった場合、「消費カロリーをモニターする」「カロリーの過剰摂取に関連した内的要因(ストレス等)や外的要因(社会的イベント等)についても記録する」等、対象者の状況に合わせてモニタリングする項目を対象者と話し合って決めましょう。

■ モニタリングする内容を具体化することを促す声掛け例



運動を目標にする場合は、「いつ(日付)」「何を(運動の種類)」「どのくらい(時間、強度)」を記録するとよいですよ。



飲酒量を確認するために、飲んだお酒の種類と量を記入するのはいかがでしょうか。

■ 内的要因・外的要因をモニタリングすることを促す声掛け例



その日の天候や体調、気持ちの変化も合わせて記録すると、環境や精神面の影響が把握しやすくなります。

■ モニタリングにおける目安の値を決める

モニタリングにあたっては、対象者が適切な期限内で目安の値に対する進捗状況を把握できるようにします。達成目標とする数値だけでなく、そこに至る途中経過である行動目標、現在と過去の状況、周りの人との比較等、対象者の状況や周囲の環境も踏まえながら、何を目安とするかを対象者と話し合って決めましょう。

■ 過去との比較から目安を考える声掛け例



2年前から2kgほど体重が増えたとのことですので、この3か月の取り組みの中で2年前に戻すことを目標にしてみませんか。

■ 行動目標の目安を考える声掛け例



血圧は毎日朝夕2回測ることが理想的ですが、まずは朝7時に忘れず測ることにしてみませんか。

■ 周囲の人との比較から目安を考える声掛け例



同じ職場の方だと、特定保健指導を始めて最初の1か月間は、1日15分のランニングからスタートして、その後ランニングの時間を延ばしていました。最初は何分を基準にしてみようか。

■ モニタリングの頻度を決める

モニタリングの頻度を検討する際には、モニタリングにかかる負担と効果を比較して検討する必要があります。また、ゆつくりと変化するプロセスに対して頻繁にモニタリングすると、モチベーションが下がることにつながる可能性も考慮しましょう。また、モニタリングの頻度は、その期間中に一定であるとは限らず、例えば、目標達成プロセスの初期か後期か、あるいは行動開始時か行動維持時かでモニタリングの頻度を変えることが必要になる場合もあります。

■ モニタリングの頻度を決めることを促す声掛け例



最初の1週間は、毎日、体重を測ってみましょう。



1か月後の血圧測定の結果と現在の結果を比較すると、効果を実感できると思います。

■ モニタリングの期間を決める

モニタリングは、対象者が望ましい行動を行う(または行おうとする)期間や、対象者が結果の変化を観察することを期待する期間に実施することが望ましいです。また、モニタリングは目標が達成されたあとに続けることも可能です。より長い期間モニタリングすることで、成功・失敗のパターンや関連する要因の把握につながることもあります。長期間のモニタリングの場合は、モニタリングの効果や対象者の負担、コスト等を比較検討する必要があります。

■ モニタリングの期間を決めることを促す声掛け例



歩数計の確認は、**3か月間継続すると変化が見えて**モチベーション向上につながりやすいですよ。



カフェインの過剰摂取は寝つきの悪化や睡眠の途中で目を覚ますことにつながる可能性があります。**最初の1週間で、コーヒーを飲んだ量と気づいた睡眠状態の変化を細かくメモして**見返してみましょう。



摂取カロリーは、毎日○kcal以内にできるのがもちろんベストですが、食事会等のイベントに応じて別の日に調整することも大事です。**まずは1週間食事の記録をつけてみて、**どのようなタイミングで調整をすることができるのかを次の面接で一緒に考えましょう。

■ モニタリング結果をいつフィードバックするかを決める

フィードバックは、望ましい結果の直後に行うことも、あとになってから行うことも可能です。即時にフィードバックを行うことは、対象者がすぐに行動の修正を行うことを促すことができる一方、モチベーションの低下、集中への阻害等、目標達成の妨げになることもあります。即時のフィードバックの場合はICT機器等を活用して確認をする、遅れてフィードバックをする場合であれば継続支援の際に、過去1か月間の日々の食事記録を確認し、目標に設定した範囲で間食を摂取していることを確認する等が可能です。

■ モニタリングのフィードバックタイミングの工夫例

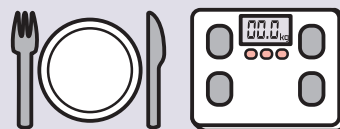
ICTを用いたセルフモニタリングで、活動量・歩数等を確認できるようにする



メールや電話で間食の状況について1週間程度でフィードバックする



食事記録と体重の変化を月1回の継続支援時にフィードバックする



■ モニタリングの手段・方法を決める

対象者自身でモニタリングをしたり、他者が実施するモニタリングを活用したり、アプリ等を活用して自動でモニタリングしたりすることも可能です。信頼でき、有効で、実施が簡単な方法を選ぶことが重要です。例えば、スマートフォン等に慣れ親しんでいる人であれば、そうした機器を活用すると簡単に実施することができます。そうでない人であれば、食事についての質問票等を使いながら、何を食べたかを日記に残すような取り組みも考えられます。

■ モニタリングの手段の工夫例

スマートフォンで歩数と消費カロリーを確認する



カレンダーや手帳に記録をして、継続支援で確認する



食事を写真で撮り、メールで送ってもらう



■ モニタリングした情報を踏まえて対象者に働きかける

モニタリングは、対象者が自身の生活習慣の実践状況を客観的に把握し、自らの目標に照らして振り返る機会を提供するものであり、これにより、努力を続ける、取り組み方を工夫する、または計画を見直すなど、今後の行動方針を主体的に考える力を引き出します。このため、モニタリング結果を踏まえて対象者に適切に働きかけることは、行動変容を促進するうえで非常に効果的です。

特定保健指導においては、特に継続支援の場面で、モニタリング結果に基づき、保健指導実施者が対象者と振り返りを行い、必要に応じて取り組み内容や目標の調整・再検討を支援します。

■ モニタリングした情報を踏まえて対象者に働きかける際の声掛け例



ウォーキングを毎週継続できていますね! ただ、今月は目標歩数より少なかつたため、ウォーキングの時間をあと5分延ばしてみませんか。



間食した日もきちんと書いてくださりありがとうございます。間食をした日が続いているようですが、今後も続けていけそうですか。「間食をしない日を週3回にする」という目標に変更してみますか。



STEP UP 成長のためのブレイクスルー

モニタリングによって生じる感情の活かし方

一般的には、モニタリングの結果が目標に近づいている場合はポジティブな感情を抱き、目標から遠ざかっている場合にはネガティブな感情を抱くといわれています。このときのネガティブな感情は目標達成のための努力を促すこともありますが、目標達成を阻害する要因になってしまうこともあります。

対象者がモニタリングによって経験した感情(ポジティブでもネガティブでも)については、同じ状況が再び発生した場合にどのように感じるのかを対象者に考えてもらい、対象者が行動意図へとつなげることができるように活用することが有効です^{※1}。例えば、食べ過ぎた結果、ネガティブな感情を抱いた場合には、『次に同じように食べ過ぎたら、また同じように嫌な気分になるだろう』と予測することができます。その上で、そのような状況を避ける行動をとるためのきっかけとして活用し、効果的な行動変容へとつなげることが重要です。

※1 Brown, C. M., & McConnell, A. R. (2011). Discrepancy-based and anticipated emotions in behavioral self-regulation. *Emotion*, 11(5), 1091-1095.



STEP UP 成長のためのブレイクスルー

モニタリングの本当のねらい

モニタリングを促すねらいは、数値を追跡することだけではありません。モニタリングの本当のねらいは、数値を追跡し、入手した情報を理解し、目標達成のための行動につなげることにあります。そのため、モニタリングの効果をより高めるには、モニタリングで得た情報を活用することが重要です。モニタリングで得た情報を活用するには、その情報を対象者本人が客観的かつ正確に受け止め評価できることが必要です。モニタリングする情報の種類や対象者のレディネスによっては、対象者が適切にこれらのことができるように支援することが必要な場合もあります。特定保健指導の際には、必要に応じて、これらのことにも留意しながら支援を行いましょう。

第3章 行動変容の妨げになる要因への対処を効果的に支援する

行動変容を進めるにあたって、妨げになる要因を特定し、対処方法を検討することが重要です。対象者とのコミュニケーションの中で、対象者自身が行動変容の妨げになる要因に気づき対処方法を考えられるように支援しましょう。

行動変容の妨げになる要因を予測し対処方法を考えることの重要性と効果

行動変容の妨げになる要因を予測し対処方法を考えることは、状況に応じて行動を調整し、行動変容を進めていくために重要な要素です。例えば、「日曜日の朝10時に、友人と公園で30分間休まずにジョギングをする」と計画を立てたとします。これは、単に「週1回ジョギングをする」という計画よりも状況が詳細で、行動を起こしやすいものですが、天気が悪いときや体調不良のとき、他の予定が入ったとき等、行動の妨げとなる不確実な要因も多くなります。「天気が悪くなったときは代わりに家で体操を行う」「他の予定が入ってしまったときは、時間を変更してその日のうちにジョギングする予定を立てる」等、行動の実効性を高めるために、こうした行動を妨げる要因を事前に予測し、対処する方法を明示しておくことが重要です。

行動変容を妨げる要因への対処方法は、当初の目標の「バックアップ」として検討することになるため、特に「いつ」「どこで」「どのように」行動するかが考えられている計画と組み合わせた場合に効果的になります。また、対象者がどのようなことが行動の妨げになりそうかに気づき、対処方法を考えること（もし……なら……する）でより効果的になります^{※1}。

※1 Hagger,M.S.,&Luszczynska,A. (2014). Implementation intention and action planning interventions in health contexts: state of the research and proposals for the way forward. *Applied Psychology: Health and Well-Being*,6,1-47. <https://doi.org/10.1111/aphw.12017>

対処方法を考えるための支援の切り口

行動変容の妨げになる要因は、物理的なもの（天気が悪い、仕事が長引いて時間が取れなくなった等）のほかにも、誘惑（テレビを見なくなった、食事に誘われた等）、体調やストレス等の状況（長時間の仕事で疲れた、ストレスで甘いものを食べなくなった）があります。これらは本人の状況や心境等に大きく左右されるため、面談の中では対象者自らが行動変容を妨げる要因を考え、対処方法を考えるように促すことが重要です。また、対処方法を対象者自らが考えることができるようになるためには、保健指導実施者等の助言が効果的です。

これらの支援の基本的なステップは、以下の4つです。

- (1) 対処方法を考えることの有用性についてのメッセージを伝える
- (2) 対処方法の例を提供する
- (3) 行動を妨げるものに対象者が自ら気づくように支援する
- (4) 行動を妨げることが発生した場合の対応方法を対象者自らが考えることを支援する

ここからは、対処方法を対象者自らが考えることができるようになるための支援についてケースをもとに確認します。



対処方法を考えるのは面倒？

事前に行動の妨げになる要因を検討して対処方法を考えておくことは、対象者にとっても負担が大きく、モチベーションを下げてしまう恐れがあるのではないかとと思われるかもしれません。

2013年に実施されたシステマティックレビュー^{※1}において、健康関連の行動変容への介入についての11論文がレビューされ、行動計画（対象者が設定した目標やそれを達成するために実施することを記載したもの）と対処計画（行動変容の妨げになる要因を予測し、それに対処する方法を記載したもの）を組み合わせることは、行動計画のみを用いるよりも効果的であることが示されています^{※2}。また、保健指導実施者等が助言しながら実施するほうが効果的であることも示されています。特定保健指導における生活習慣の改善に向けた取り組みでは、対象者の状況をアセスメントしたうえで、必要に応じて、対象者のモチベーションもケアしながら対処方法を対象者と一緒に検討することが大切です。

※1 システマティックレビュー:学術文献を系統的に検索・収集して、類似する内容の研究を一定の基準で選択・評価を行う研究

※2 Kwasnicka,D.,Presseau,J.,White,M.,& Sniehotta,F.F.(2013). Does planning how to cope with anticipated barriers facilitate health-related behavior change? A systematic review: *Health Psychology Review* 7(2):1-17. <https://doi.org/10.1080/17437199.2013.766832>

実践例：行動変容の妨げになる要因への対処を効果的に支援する



佐藤さん 女性 40歳 事務職

■ 職場と自宅で間食をとることが多く、間食を2日に1回、100kcal以内とする目標を立てた。

■ 対処方法を考えることの有用性に関してのメッセージを伝える



ここまでの時間で、おやつを2日に1回、100kcal以内にするという目標を立てることができました。

そうですね、まずは今週から頑張りたいと思います。



ただ、周りの人の影響だったり、ご自身の気持ちや体調の変化であったりで、計画通りに進めることが難しくなってしまうこともあります。今回の計画をスムーズに進めるために、うまくいかなかった場合の計画も一緒に考えませんか。

わかりました。



Point

そもそも行動変容を妨げる要因への対処方法がどのようなもので、なぜ事前に考えておくことが必要かのメッセージを対象者に伝えましょう。当初の目標を妨げるものがあることを予測して、妨げとなることが生じた場合にどのように対応するかを事前に考えておくことが、当初の目標をよりスムーズに進めるために重要であることを伝えましょう。

■ 対処方法の例を提供する



例えば、ご友人とお茶会があって間食が増えてしまう日があった場合、その次の日から2日間間食を制限することで調整したり、事前にご友人に伝えておいて、食べる量を減らすことを応援してもらったりした方がいると聞いています。

確かに、自分の都合だけでどうにもならないこともありますよね。



佐藤さんの生活では状況が違うこともあると思いますが、別の日に調整することや、そういった状況にならないようにするなど、いろいろな方法を事前に考えておくと、計画が進めやすくなります。

Point

想定される行動変容の妨げになる要因へ対処する方法はどのようなものなのかを対象者主体で検討できるように、わかりやすい例を提供しましょう。運動習慣の改善における妨げに対して「天気が悪くなったときであれば、代わりに家で体操をして運動習慣を継続する」といった形で対処方法の例を提供するなど、対象者の立てた目標や実施計画に近いものや、他の特定保健指導実施事例を提供できると、対象者がより具体的にイメージすることができます。

■ 行動を妨げるものに対象者が自ら気づくことができるように支援する



佐藤さんの生活を振り返ってみて、今回立てた、「おやつを2日に1回、100kcal以内に作る」という目標達成を難しくする要因としては、どのようなものが思い浮かびますか。

そうですね……やっぱり家に帰ったら同居している子どもがお菓子を食べていることが多くて、つい一緒に食べてしまいますね。
あとは、職場にも自由に食べられるようにお菓子が置いてあるので、つい手が伸びてしまいます。



ちなみに職場では、どのような状況や感情になったときにお菓子に手が伸びやすいですか。

うーん、15時くらいのちょうど帰宅する少し前ですかね、あとは仕事でストレスを感じたときに手が伸びることがあります。



Point

対象者に対して、どのような妨げが発生しうるかを対象者自ら気づくように支援します。先述の通り、行動変容の妨げになる要因にはさまざまなものがあり、対象者の状況や心境等にも大きく左右されるため、面接を通して対象者主体で行動の妨げとなるものに気づいてもらうことが重要です。

運動習慣の改善であれば天候や時間の確保(突発的な残業や繁忙期等)、食習慣や喫煙習慣・飲酒習慣の改善であれば同僚等周囲の人との飲食の機会、家族の勧め等、周囲の環境や対象者の状況等を想定しながら行動変容の妨げになることを洗い出します。

■ 行動を妨げることが発生した場合の対応方法に対象者自らが考えることを支援する



では、そのような状況が起こったときにどのように対応すればいいと思いますか。

そうですねえ……子どもがお菓子を食べているときには、子どもに状況を話して協力してもらうようにしてみます。
それでも食べてしまった場合は、次の日に調整しようかと。職場では……うーん……。



そうした場合は、無糖ガムや冷たいお茶を準備して、口さみしさを紛らせる方法もありますね。

なるほど、それを試してみようと思います。



Point

最後に、想定される妨げに対して、どのように対処していくかを対象者と一緒に検討します。

もし対象者から対処方法が出なかった場合は、特定保健指導実施者からアドバイスしていく必要があります。対象者が納得でき、かつ無理のない対処計画を立てることができるように、対象者と一緒に考えましょう。



習慣を切り替える

行動変容を目指して妨げとなることへの対処計画を立てても、必ずしも行動変容がうまくいかない場合もあります。そのような場合は、習慣の切り替えを意識するのも1つの方法です。

これには、習慣的な行動を引き起こすきっかけ(例: 特定の時間、場所、状況)にさらされることを意図的に中断することで習慣的な行動が起こらないようにしたり(例: 通勤時に通勤ルート上にあるカフェで砂糖入りのコーヒーを飲む習慣をやめるために通勤ルートを変更する)、習慣的な行動への衝動が生じないように意識的に抑制したり(例: 食後に間食をとりたくなったら歯磨きをする)、習慣的な行動を引き起こすきっかけを自然に弱めたり(例: 寝る前に甘い飲み物を飲む習慣がある場合、徐々に飲む量や糖分量を減らしていく)、特定のきっかけに対して新しい行動に置き換えたり(例: 食後にテレビを見ながら間食をとる習慣をやめるために、食後は軽いストレッチの時間にすること等、さまざまなアプローチがあります。

※Walker, I., Thomas, G. O., & Verplanken, B. (2015). Old Habits Die Hard: Travel Habit Formation and Decay During an Office Relocation. *Environment and Behavior*, 47(10), 1089-1106.

※Gardner, B., & Lally, P. (2018). Modelling habit formation and its determinants. In B. Verplanken (Ed.), *The Psychology of Habit* (pp. 207-230).

第4章 ヘルスビリーフモデルの考え方を 行動変容に効果的に活用する

行動変容を促すには、対象者の知識や動機、態度や過去の経験等に着目し、理論に基づいた働きかけが効果的です。その中でも広く用いられているのがヘルスビリーフモデルです。

ヘルスビリーフモデル※1、※2、※3とは

ヘルスビリーフモデルは、人が健康によい行動を行う可能性を高める要因とその関係性を「脅威の認知」と「メリットとデメリットのバランス」から整理した健康行動理論の一つです。

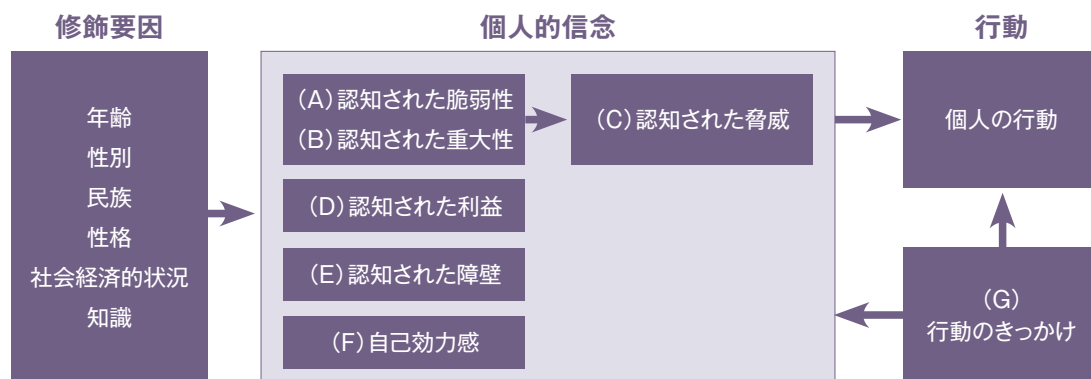
ヘルスビリーフモデルでは、人が健康によい行動を行う可能性を高める主な要因として、以下を挙げています。

(A) 認知された脆弱性	健康を損なう病気や何らかの不健康な状態に自分が陥る可能性についての本人の認識。健康問題をどの程度自分が抱えるようになってきているか。
(B) 認知された重大性	健康を損なった影響がどの程度大きいかについての本人の認識。痛み等臨床的な要素や、仕事や家庭等の社会経済的な要素等が挙げられる。
(C) 認知された脅威	(A) 認知された脆弱性と(B) 認知された重大性を合わせたもの。脅威に対処する必要性の認識から行動の動機づけが生まれる。
(D) 認知された利益	ある行動をとることによって、危険性やリスク、重大さを減らすことができるという認識と、健康問題の脅威を軽減する利益があるという認識。健康面だけでなく、経済面・社会面(例:家族が喜んでくれる)等も当てはまる。
(E) 認知された障壁	行動を起こすためのコストや妨げの認識。時間・金銭・不快感・不便さ・心理的障壁等が含まれる。
(F) 自己効力感	自分が必要な行動をうまくとることができるという自信。影響する要因として成功体験(自身が何かを達成したり、成功したりした経験)、代理経験(他人が何かを達成したり、成功したりすることを見ること)、社会的説得(他者から自身に能力があることを説明されたり、励まされたりすること)、生理・感情の状態(生理的な反応の変化や気分の高揚)が挙げられる。
(G) 行動のきっかけ	行動の引き金となり得るような内的・外的な要因。周囲からの助言、リマインド等が含まれる。

また、長期的な行動変容には以下の要素も必要であるといわれています。

さらに、修飾要因として、本人の年齢・性別・社会経済的要因等の要素が個人の認識に影響を与えるとされています。

ヘルスビリーフモデルを行動変容に用いる場合は、個人的信念が変わるよう関係する各要因に働きかけることを目指します。なお、各要因に対する働きかけの要否や、働きかけの順序は対象者の状況や認識によっても変わるため、対象者に応じた働きかけが重要です。



※1 一般社団法人日本健康教育学会. 健康行動理論による研究と実践. 医学書院. 2019

※2 Hagger, M. S., Cameron, L. D., Hamilton, K., Hankonen, N., & Lintunen, T. (Eds.). (2020). The handbook of behavior change. Cambridge University Press.

※3 Glanz K, Rimer B, Viswanath K. Health Behaviour: Theory, Research and Practice. Jossey-Bass; 2015, P.102 Figure5.1 Components of the Health Belief Model

実践例：ヘルスビリーフモデルに基づいた支援

ヘルスビリーフモデルに基づいた支援を、事例をもとに確認します。この事例では前ページで紹介した要因の順に会話が展開しますが、会話の順序や、各要因に対する働きかけの要否は保健指導対象者の状況や認識によって変わるため、対象者に応じた会話展開が必要です。

**山本さん 男性 43歳 営業職**

- 腹囲は85cmを超えており、昨年度は中性脂肪が150mg/dl以上であったことから動機付け支援を受けた。
腹囲や体重に大きな変化はなかったが、ウォーキングには取り組んでいる。
- 本年は中性脂肪の値に加えて、空腹時血糖、HbA1cともに特定保健指導判定値を初めて超えた。

■ 脆弱性を認知してもらう

今回の健診結果では、空腹時血糖とHbA1cがともに基準値以上でした。

体調はなんともないので大丈夫ですよ。



山本さんの空腹時血糖とHbA1cの結果は、同年代の方の結果と比較しても、上位3分の1に該当するくらい高いです。
山本さんの健診結果だと糖尿病の可能性も否定できないので、なるべく早く、病院に行って医師の診察を受けてください。
必ず受診してください。

わかりました。

**Point**

個人の性格や行動も踏まえながら、客観的なリスクと対象者の主観にずれがないか確認することが重要です。
例えば同年代の人や職場の同僚等との比較や、教材・ガイドラインを用いることで客観的な状況を伝えながら、健康を損なうリスクがどの程度高いかを対象者が認知できるよう働きかけます。

■ 重大性を認知してもらう

糖尿病を放置するとどうなると思いますか。

ひどくなると透析をしたり足を切断したりする、と聞いたことがあります。



山本さんと同年代で糖尿病を発症した方で、糖尿病の治療をしなかった方は、55歳くらいで透析を受けることになり、週3回程度病院に通っている方もいます。
この方はお仕事の継続もかなりご苦労されていると聞いています。

症状がなくても、治療をしないしていると若いうちから重症になることもあるんですね……。

**Point**

生活習慣を変えずに放置した場合に生じる結果の重大性がイメージできるように、同年代の人や職場の同僚等の事例を出すことも効果的です。
ただし、恐怖感を高めるのみでは効果がなく、あとに続く会話の中で、「対応できる」という自己効力感を得られる、実行が容易である、ポジティブな結果になると対象者が感じられるように支援することが重要です。(次の会話例<利益を認知してもらう>を参照)

■ 利益を認知してもらう



早い段階で生活習慣を改善することは内臓脂肪を減らし、血糖の改善にもつながります。

生活習慣の改善で、糖尿病も予防できるということですね。



おっしゃる通りです。実際に同じ職場の方でも3か月間特定保健指導での取り組みを行い、その後血糖値を正常値に下げることができた方は何人もいらっしゃいます。



生活習慣を改善して体重を減らしていくと、血糖を下げるホルモンであるインスリンの働きがよくなるので、糖尿病になるリスクを下げることができます。

そうなんです、わかりました。



Point

行動を変えたことによるポジティブな効果について、他の人の経験等も含めて伝えながら、検査値の改善や病気の予防等の利益をイメージできるような働きかけが重要です。また、その行動が推奨される根拠についても提示します。

教材等も使いながら、生活習慣の改善による利点と根拠をしっかりと伝えていきましょう。

■ 障壁を軽減する



生活習慣を見直すうえで、心配なことや気になることはありますか。

昔ダイエットに取り組んでみたこともあったのですが、まったく痩せず、健康診断の結果も変わらなかったで、体質的に痩せにくかったり、数値が高く出やすかったりする体質なんじゃないかなと……。



昔ダイエットに取り組まれたことがあったんですね。結果が出なかったのは、体質も関係するかもしれませんが、減量には体質だけでなく生活習慣の見直しも大きく影響するので、計画的な取り組みができるかが重要です。今回、私がサポートしながら進めていくので、一緒に頑張ってみませんか。

ありがとうございます。



Point

ヘルスビリーフモデルにおける「障壁」には、時間・金銭・不快感・不便さのみならず、過去の経験や思い込み、間違った知識等による心理的障壁も含まれます。

誤った情報を修正したり、取り組みに対するサポートがあることを明示したりすることで、対象者の障壁を軽減しましょう。

■ 自己効力感を感じてもらう

でも、去年も面接してもらって、ウォーキングしてみましたけど、あまり体重は変わらなかったんですね……。



Point

自己効力感を得るための働きかけとしては、言葉で励ましたり、望ましい行動をとるお手本となる人を示したり、行動を起こすことの不安感を軽減したりすることが該当します。対象者のこれまでの経験や、周囲の環境等を踏まえながら、対象者にあった働きかけを実施しましょう。



確かに腹囲や体重はあまり変化がなかったですが、ウォーキングを続けているから維持できたのかもしれない。今もウォーキングを実施されているのは継続力があるな、と思います。続かない人もやっぱり多いので……。



今年は去年以上に手厚くサポートしますので、食事の部分も含めて、山本さんの強みである継続力で実施できれば、身体の変化も感じられると思います！

ありがとうございます。今年はもう少し頑張ってみます。



■ 行動のきっかけの認知を広げる



ウォーキングを続けてみようと思ったきっかけは、どんなものがあつたんですか。

家族には伝えていたので、毎日妻から「今日はウォーキングに行かないの?」と言われていたのが大きいです。ただ、結果がなかなか出なかったのと、1人で続けるのはちょっと大変だと思っていました。



Point

行動の引き金となり得るような内的・外的な要因は、対象者の周囲に多数あることが想定されます。事例にあるような家族や周囲の人からの声掛けや、インターネット上にある成功例、自治体の広報等、多様なきっかけについての認知を広げ、行動を継続するきっかけや声掛けしてくれる人を認識してもらうことが重要です。



ご家族から声掛けがあつたんですね。他にも、動画サイトで運動している人の様子を見てやる気を出されている方や、自治体の広報紙でウォーキングのイベントを見つけて参加される方もいらっしゃいます。



いろいろなところにきっかけがあると思うので、探してみるとより継続力が増すと思います。

ありがとうございます。帰ったら探してみます。



行動変容は、対象者の考えのみで行われるとは限りません。対象者は周囲から、行動変容を促進する影響も、行動変容を妨げる影響も受けることがあります。このような周囲との関係性に着目した健康行動理論の一つで、広く用いられているものが社会的認知理論です。

社会的認知理論※1、※2、※3とは

社会的認知理論は、人間の行動は個人の認知（考え・判断・知識）、行動、社会環境の相互作用によって動的に決定されるとする、人間の行動を説明する基本的な枠組みの1つです。

社会的認知理論の重要なポイントは、①人々は他者の行動を観察することによって学習し、また行動は他者との関わりや社会的な環境の中で学習される、②行動の維持には、自己効力感と環境要因が相互に影響し合うことが必要である、ということです。

人々の行動は、自己効力感によって変化するとされています。この変化には、自己効力感が目標に直接影響を与えて行動を変化させる場合と、自己効力感が結果への期待や社会構造的要因の認知などに影響し、それらを通じて間接的に行動に変化をもたらす場合が含まれます。図に示すとおり、自己効力感は、目標、結果の期待、社会環境の認知などさまざまな要素に働きかけ、それらが相互に関わりながら行動の変化を導きます。

具体的には、以下の要素によって成り立っています。

(1) 自己効力感

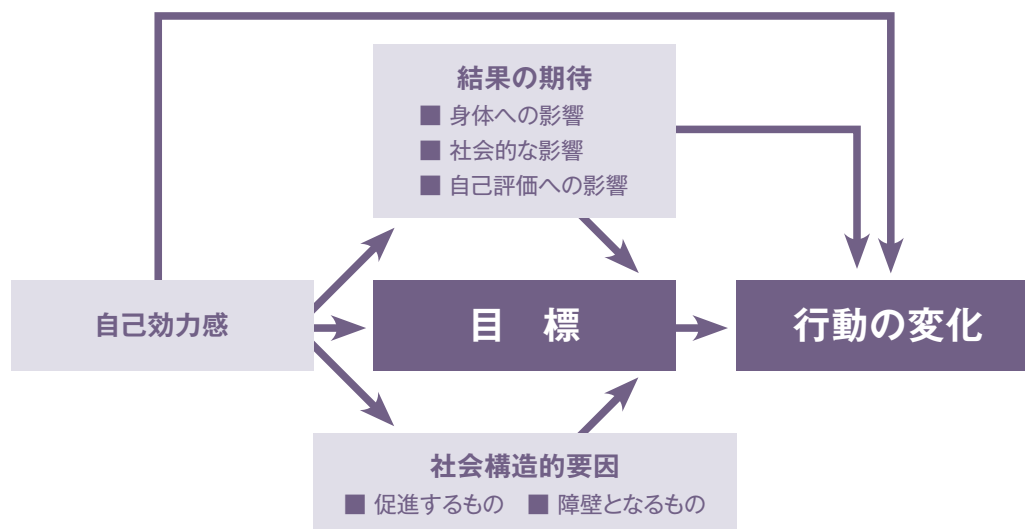
自分が必要な行動をうまくとることができるという認識を指します。第4章「ヘルスピーリーフモデルの考え方を行動変容に効果的に活用する」の記載を参照してください。

(2) 結果の期待

身体への影響（例：肥満を解消することで肥満に関連する病気になりづらくなる）、社会的な影響（例：健診結果の数値が改善し周囲から喜ばれる）、自己評価への影響（例：体重を減らす取り組みに成功することで自信を持つことができる）等、行動がポジティブ／ネガティブな結果をもたらすと感じることを指します。

(3) 社会構造的要因

周囲の物理的な環境や個人を取り巻く人的状況、経済的な状況等を指します。「周囲に対象者自身が参考になりたいと思えるような人がいるか」「周囲から支えてもらえるか」等が当てはまります。



※1 一般社団法人日本健康教育学会. 健康行動理論による研究と実践. 医学書院. 2019

※2 Hagger, M. S., Cameron, L. D., Hamilton, K., Hankonen, N., & Lintunen, T. (Eds.). (2020). The handbook of behavior change. Cambridge University Press.

※3 Bandura, A.(2000). Cultivate self-efficacy for personal and organizational effectiveness. In E. A. Locke (Ed.), The Blackwell Handbook of Principles of Organizational Behavior (pp. 120–136). Oxford: Blackwell. Figure 10.1 Structural paths of influence wherein perceived self-efficacy affects motivation and performance attainments both directly and through its impact on goals, outcome expectations, and perception of sociostructural facilitators and impediments

社会的認知理論の考え方を行動変容の支援に活用する

社会的認知理論に基づいて行動変容を促す際は、主に対象者の自己効力感や結果の期待を感じることができることを目指して行います。

いずれの手法でも、対象者が「成功する」感覚と、行動に取り組む中で生じる困難な状況に対処する能力を上げるもの、結果についての期待を向上させるものとなっています。

行動変容の支援に活用できる手法	例
行動のモデリングや実演	他の人（対象者とよく似た状況の人）がうまく行動を起こすようすを見てもらう。
行動の実行方法についての具体的指導	特定の課題の実行方法に関するスキルや戦略を示し、習得の経験を得てもらう。
励ましの実施	対象者への声掛けを通して、対象者が、新しい行動をうまく実施できる能力があると安心させる。
行動を妨げている要因の特定を促す	対象者に障壁となることに気づいてもらい、対処する方法について現実的な判断をしてもらう。
段階的な目標設定	達成できそうな小さなステップを設定するように対象者に促す。
コミットメントを促す	目標を記述したり周りに示したりする等、目に見える形にするように促す。
結果についての情報提供	さまざまな行動のよい影響と悪い影響について認知してもらう。

■ 行動のモデリングや実演

人は自分と似たロールモデルの行動を真似すること(＝観察学習)で行動変容を起こすこともあります。対象者と社会背景ができるだけ似通ったモデルを支援で用いることで、より効果が見込めるでしょう。

観察学習の手順は、①注目、②記憶、③準備過程、④意欲です。観察学習をする際は、

- ① 自分にとって重要な行動と思わせること(注目)
 - ② 見た内容を何らかの手段を用いて記憶させること(記憶)
 - ③ 関連する知識・スキルを同時に提供すること(準備過程)
 - ④ 観察した行動に伴うと予期される利益を示し意欲を高めること(意欲)
- が重要です。

■ 行動の実行方法についての具体的指導

ある行動を実行するためには、その行動に関する知識とそれを実施するのに必要な行動スキルの2つが必要です。

行動スキルの習得に重要な要素は、①自己モニタリング、②目標設定、③フィードバック、④報酬、⑤自己学習と言われていいます。行動スキルは1回の支援で身に着けることは難しく、継続支援等で繰り返し支援することが必要です。

■ 食生活の改善での介入工夫例



■ 励ましの実施

望ましい行動変容を持続するうえで、ソーシャルサポートは非常に重要です。

ソーシャルサポートは、情緒的支持(思いやり、友情等)、評価的支持(信念や感情、行動を認める)、情報的支持(アドバイスの提供)、物的支持(必要なものや用具の提供)に分類できます。励ましの実施は、ソーシャルサポートの評価的支持に該当します。

特定保健指導実施者から励ましを行うことも重要であると同時に、対象者の周囲の人から励ましを得られるような行動をするよう働きかけることも効果的です。

■ 特定保健指導実施者からの励ましの声掛け例



(対象者が計画通りに取り組んでいることを確認した上で) **多忙な中で取り組んでおり素晴らしいです!** 無理しすぎず、体調にお気をつけて取り組んでください。

■ 周囲の人から励ましを得られるような働きかけの声掛け例



同僚の方に体重を減らす目標をお伝えすることで、周囲の方から励ましてもらったり、食事に行く際に配慮をしてもらったりしてうまくいくケースもありますよ。

■ 行動を妨げている要因の特定を促す

行動の妨げになるものには心理要因だけでなく、社会環境要因も含まれます。心理的・社会的障壁と自己効力感との間には相互作用があり、自己効力感が高い人は機会(チャンス)に積極的で、多少の障壁があってもそれを乗り越えようとする傾向があるとされています。反対に、自己効力感が低い人は、消極的で行動の妨げになるものに目が行きがちであり、困難に合うとくじけやすく、機会があってもそれを活用しようとしにくい傾向があるとされています。

対象者の行動を妨げる可能性のある要因を特定し、解決策の検討を支援することに加えて、自己効力感の低い人に対してはそれを高める支援をすることにより、行動を中断する可能性を下げることに繋がります。

支援方法の詳細は第3章「行動変容の妨げになる要因への対処を効果的に支援する」を参照してください。

■ 身近な人に行動を妨げる要因があるかを確認する声掛け例



(食習慣の改善が必要な方に対して) ●●さんがいらっしゃる前で **ご家族が間食をとっていたり、たくさんお酒を飲んでいたり**したことはありますか。



今回禁煙の目標を立ててみましたが、**周囲にたばこを吸う友人や同僚はいませんか。**

■ 周囲の環境に行動を妨げる要因があるかを確認する声掛け例



普段昼食をとっている会社の食堂で、手ごろな値段のメニューはどのようなものがありますか。脂っこいものや丼ものが多いですか。

■ 段階的な目標設定

段階的な目標設定は、行動目標だけでなく、達成目標を設定する場合も有効です。

習得すべき知識や達成すべき目標を段階的に提示していくことで、情報過多によって知識が消化不良になったり、途中でくじけてしまったりすることを防ぐことができます。目標設定の方法は第1章「効果的な目標を立てる」を参照してください。

■ 初回面接の際の声掛け例



3か月後の目標達成のために、まずは1週間(1か月)ごとに実施する目標を立ててみませんか。

■ 継続支援での声掛け例



(継続支援中に)ここまでで1か月目の目標をばっちり達成することができましたね! 今月はもう少しハードルを上げた目標ですが、●●さんなら達成できそうです!

■ 実績評価での声掛け例



小さい目標を積み重ねることで、最終的な目標を達成することができましたね! ここまで実践できているのであれば、特定保健指導を卒業したあとでも取り組みを継続できると思います。

■ コミットメントを促す

行動を起こす意思は、将来を計画する能力と目標設定を通じて高めることができますといわれています。また、目標設定は自分の行動を管理するだけでなく、目標設定そのものが行動の意思を高める有効な手段としても働くといわれています。

例えば、目に見える形で記載をする、周囲に宣言する等で行動を起こす意思を強めることができます。

■ 目標を目に見える形にすることを促す声掛け例



目に見える形で目標を記載すると、よりやる気が高まる方が多くいらっしゃいます。こちらのワークシートに、今日の面接で一緒に決めた内容を書いてみませんか。

■ 周囲への宣言を促す声掛け例



禁煙を周囲に宣言することで、「周りに宣言したからやらなきゃ」とやる気が高まった方もいらっしゃいます。



お子様に「これからは毎週末一緒に外で遊ぼう」と約束することで、3か月間休まずに目標達成した方もいらっしゃいますよ。

■ 結果についての情報提供

結果には身体的なものだけでなく、社会的なものも含まれます。

さらに、個人の内的規範に照らして生じる期待感である、自己評価的な結果も存在します。対象者の満足感、プライド、喜び、高い自己評価が何によって得られるのかアセスメントして、対象者の自己評価の結果についても情報を提供することが重要です。

■ 目標達成後の身体的な結果についての情報提供を行う声掛け例



体重と腹囲が目標より減少しましたね。



食事のバランスがよくなると、減量につながりやすいといわれています。

■ 目標達成後の社会的な結果についての情報提供を行う声掛け例



来年の健康診断の結果がよくなって病気になるリスクが下がると、ご家族や周りの方も安心されると思います。●●さんを見習って真似する方もいらっしゃると思います。

STEP UP 成長のためのブレイクスルー

理論を活用することのエビデンス

行動の変化を促すには、これまでの保健指導の経験だけをもとに支援するのではなく、なぜその保健指導が効果的なのか、どのような仕組みで行動に影響を与えるのかを理解することが重要です。

保健指導において理論を活用することにより、支援のどの側面が行動変容に有効であるのか、また、支援の効果を高めたり低下させたりする可能性のある個人的・社会的・環境的な要因について、理解を深めることができ、保健指導を効果的なものにすることができます。

行動変容の支援を行う際、理論的根拠があることが必ず大きな結果につながるものではありませんが、理論に基づいた支援により一定の効果を示す研究結果も示されています^{※1}。

近年、行動変容の支援方法を体系的に整理する試みとして、行動変容で使用される個々のテクニックを特定、定義した「行動変容テクニック(Behavior Change Technique)」が作成されました^{※2}。このような取り組みによって、行動変容の理論に関するエビデンスは現在も蓄積されています。

※1 Webb T, Joseph J, Yardley L, Michie S. Using the Internet to Promote Health Behavior Change: A Systematic Review and Meta-analysis of the Impact of Theoretical Basis, Use of Behavior Change Techniques, and Mode of Delivery on Efficacy. J Med Internet Res 2010;12(1):e4

※2 Michie S, Wood CE, Johnston M, Abraham C, Francis JJ, Hardeman W. Behaviour change techniques: the development and evaluation of a taxonomic method for reporting and describing behaviour change interventions (a suite of five studies involving consensus methods, randomised controlled trials and analysis of qualitative data). Health Technol Assess 2015;19(99)