

ワークショップ 健康行動変容：理論を実践にいかす

竹中晃二(早稲田大学)

key words: 健康行動, 行動変容, トランスセオレティカル・モデル, 社会的認知理論, ソーシャルマーケティング

ワークショップの課題

- ①相手に合わせる
- ②継続のコツを教える
- ③動機づける

本ワークショップでは、生活習慣病予防に関わる指導の問題点を明確にし、その後、行動変容理論・モデルおよび技法を簡単に紹介する。さらに、実施にあたって、理論・モデルを適用した健康行動変容プログラムの開発（ポピュレーションアプローチ）について解説し、最後に個別対応として動機づけ面接法の体験も行う。

行動変容理論・モデルおよび技法の解説と適用例

1. イントロダクション：あなたの仕事に行動変容はどのような位置づけ？
仕事のやり方を変える決断
2. ポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチ
3. 健康行動の種類
 - 1) 除去、あるいは控えなければならない健康行動
喫煙、飲酒、食生活
 - 2) 獲得した方がよい健康行動
野菜・果物の摂取、運動・身体活動
4. 健康行動の特徴とその対応
 - 1) ゼロかイチか →はじめさせるために、内容についての敷居を低くする
 - 2) 続かない →続けさせる工夫を行う。
 - 3) 複数ある →ゲートウェイプログラムの開発
 - 4) 逆戻り →逆戻り予防をあらかじめ行う
5. 健康行動変容プログラム例の紹介（早大応用健康科学研究室）
6. 行動変容理論・モデル・技法の説明
 - 1) ソーシャルマーケティング
 - 2) 社会的認知理論
 - 3) トランスセオレティカル・モデル

効果的なポピュレーションアプローチ

7. ポピュレーションアプローチ

- 1) 早稲田大学で実施しているポピュレーションアプローチの例
 - ①スモールチェンジキャンペーン
 - ②徳之島 I 町における検診受診者増加を意図したアプローチ
 - ③早稲田大学における喫煙マナーキャンペーン
 - ④階段利用キャンペーン
- 2) ポピュレーションアプローチにおけるマーケティング
- 3) ソーシャルマーケティングの 4Ps と 3Ps, 留意点
- 4) マーケティングミックスを作る
- 5) 効果的なメッセージとメッセージング
- 6) 効果的な印刷物とは？

動機づける：行動変容を意図した面接法

8. 個別対応 →行動変容を意図した面接とは？
 - 1) 面接の目的, 基礎
 - 2) 動機づけ面接法
 - 3) バリア要因の解消と具体的な行動計画
9. 質疑応答

早稲田大学応用健康科学研究室ホームページ：

<http://takenaka-waseda.jp/>

運動を始めさせ・後戻りさせない行動変容：

<http://www.health->

[net.or.jp/zaidan/tairyoku/tairyoku_0307.html](http://www.health-net.or.jp/zaidan/tairyoku/tairyoku_0307.html)

(Koji Takenaka)