

表2-1-2 Tクリニックの個人面談における運動行動変容のための支援内容(概略)

ステージ	目標 (活用した変容プロセス)	スタッフのアプローチ法
前熟考期	行動変容の必要性を自覚して貰う ①意識の高揚 ②感情体験 ③環境への再評価	・対象者の運動に関する考え方や感情を話してもらう ・運動が実践しにくい現状を話してもらい共感する ・対象者に必要と考えられる情報(健康行動に関する知識)を提供する ・健康問題の存在に気づけるように支援する
熟考期	動機づけと行動変容の必要性に気づく ①自己の再評価	・対象者が行動変容に迷っている状態に理解を示す ・運動行動に対して何が障害になっているのかを明らかにして一緒に検討する ・新しい行動を見たり体験する機会を作れるように支援する
準備期	行動変容の決心をする ①自己解放	・対象者にとって具体的で達成可能な運動行動計画を立てて一緒に検討する ・行動を変容させていくことができるという自信(自己効力感)を育てる
実行期	行動変容の決意を維持する ①援助関係の利用 ②拮抗条件づけ ③強化のマネジメント ④刺激コントロール	・家族など周囲からの援助を利用する ・運動行動に必要な技術トレーニング(褒美やセルフモニタリング)を支援する ・運動行動と結果の関係を理解できるように援助する ・問題解決法を議論しながら一緒に考える ・予期しない事態(運動の妨げ等)の克服法を一緒に考える
維持期	逆戻りを防止し続ける ①逆戻り防止のための問題解決	・運動のできる機会・場所・施設等を紹介する ・運動行動の妨げになりそうな考え方や環境を整理する ・運動行動実践と健康との関係を再確認できるように話し合う