

依頼総説

栄養サポートに生かしたい行動変容を促す介入

伊藤 満

独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター

本稿では、葛藤状態にある人に対する行動変容を促す介入のコツについて、「何を話すか」と「どう話すか」という2つのポイントから紹介する。

「何を話すか」を考えるためには、「なぜ、その行動が維持されているのか」という行動の背景を知ることが必要となる。先行事象（どのような状況で：Antecedents）－行動（どのような行動がとられ：Behavior）－結果（どのような結果が随伴したか：Consequence）というABCの3つの項から行動をとらせ、この一連の流れを分析することで、対象となる行動によって得ているものや、どのような状況下で行動が発生しやすいのかを予測することが可能となる。それを踏まえて、現在の行動を変えるためにできそうな工夫や、あらたな行動を始めるために行えそうな工夫を話していくことになる。

そして、実際に行動を変容させるためには、葛藤状態を解消し、好ましい行動へ向かうことへの動機を高める介入（動機づけ）が求められる。「どう話すか」においては、解決策の指示やアドバイスを一方的に伝えるのではなく、「どのような問題を抱えているのか」や「どうしたいと思っているのか」といった本人なりの考えや思いを通して相手への理解を深め、共感を示して相互のコミュニケーションを促進し、それによって信頼関係を育むとともに、良い方向への変化を示唆させる「チェンジトーク」を引き出していく。

キーワード：行動変容 行動分析 条件づけ 動機づけ面接

I はじめに

人は相反する2つの思いに揺れ動き、しばしば身動きが取れなくなる（たとえば、「痩せたいけど運動したくない」、「健康になりたいけどタバコはやめたくない」）。それでは、変えたいと思いながらも同じ行動を続けている人たちが、より良いものへと行動を変化していくために、どのような介入ができるだろうか。やるべき行動が明確になっているにもかかわらず、実行に移すことができない人への指導をしていると、私たちは陰性感情を抱いて厳しい言葉を投げかけたり、自分の指導力に限界を感じたりすることがあるかもしれない。しかしながら、強い言葉を相手に投げかけたとしても、関係がこじれるばかりで良い方向へ変化することはなさそうである。いろいろと言いつつ、渋る相手を説得することは、なかなか骨の折れる作業となる。本稿では行動変容を促す介入のコツとして、「何を話すか」（面接において何を話題として話しかるか）と「どう話すか」（どのような聞き方や話し方で面接を進めれば良いか）の2つのポイントからみ

ていきたい。

なお、筆者は依存症や行動嗜癖（いわゆるギャンブル依存やインターネット依存）の専門医療機関において、アルコール依存症の治療を中心に心理職として携わっている。アスリートへの支援と依存症患者への治療的介入とは共通点がなさそうであり、はたして参考となるのかと疑問に思われる読者がおられるかもしれない。ところが、依存症治療の専門家にとってもっとも大切な仕事のひとつは、自らの飲酒問題を認めることができず、言い訳をしつつ飲み続けている患者と向き合いながら、「酒をやめたい」と自発的に決断してもらえるように関わることであり、まさに行動変容を促す介入を行っていることになる。本稿ではしばしば飲酒問題を例に取り上げて解説を加えているが、それぞれの読者が直面している問題に置き換えていただければ、理解しやすくなると思われる。飲酒への渴望を抱える患者に関わる臨床経験にもとづいた知見を提供したい。

Invited Review

Tips for interventions to promote changes in behaviour applicable to nutritional support

Mitsuru ITOH

National Hospital Organization Kurihama Medical and Addiction Center

ABSTRACT

This paper introduces tips for interventions to support changes in behaviour for people in states of conflict from two points of view: “what to talk about” and “how to talk about it.” Regarding “what to talk about,” it is necessary to understand the context of the behaviour, i.e., why the behaviour is being maintained. The behaviour can be viewed in terms of the three ABCs: antecedents, behaviour, consequences. This sequence of events can then be analysed. By analysing the flow, it becomes possible to predict what is gained by the target behaviour and under what circumstances the behaviour is likely to occur. Such information can then allow discussions of possible innovations that could be made to change the current behaviour or to initiate a new behaviour. Next, to change the behaviour, interventions are required to resolve the state of conflict and to increase motivation to move towards the preferred behaviour. Regarding “how to talk,” rather than giving instructions or advice on solutions in a one-sided manner, it is necessary to deepen one’s understanding of the other person by examining their thoughts and feelings through asking questions such as “What problems do you have?” and “What do you want to do?” This shows empathy and promotes mutual communication, thereby fostering a relationship of trust and eliciting “change talk,” which suggests changes for the better.

Keywords: Behaviour changes, Behaviour analysis, Conditioning, Motivational interviewing