

A 行動科学理論と栄養教育

健康日本 21
1章のp.9, 11 参照

栄養教育の目標は、個人および集団の健康増進をめざし、望ましい方向に行動を変容させ、習慣化へと導くことである。

21世紀の国民健康づくり運動である「健康日本21」では、疾病構造の変化による生活習慣病の増加から、その対策として一次予防に重点がおかれ、行動変容の重要性が強調されていた。栄養・食生活分野については、これまでは「栄養素（食物）摂取」、「行動変容」、「環境づくり」の3段階での目標設定が行われていたが、今回の「健康日本21（第2次）」では、生活の質の向上とともに、社会環境の質の向上のために、食生活、食環境の双方の改善を推進する観点から、目標設定が行われている。

したがって、人々の食行動変容がよりよく促進されるように、これらの行動をとらえた栄養教育の必要性が求められている。

① 行動科学と食行動変容

行動科学とは、人々の行動を社会科学分野（心理学、社会学など）や自然科学分野（医学、文化人類学など）などの見地から総合的に解明し、法則性を明らかにする学問である。

人間の健康行動や食行動は、いろいろな因子の影響を受けて形成され、持続、強化、変容していく。健康行動や食行動に影響する因子には、生理的・心理的因子をはじめとして経済的・文化的・社会環境因子などがあり、これらが多岐にわたって影響し、人々の健康行動や食行動を形成している。その食行動を、いつ、どこで、誰と、何を、どのくらい、どのような気持ちで、どのような状態で食べるかを具体的に把握し、健康を害する不適切な行動があるならば、行動変容させていく必要がある。

行動変容に導くために、栄養教育には行動科学の手法が求められ、行動科学的アプローチが望まれている。つまり、行動を明確にし、“なぜそのような行動をとるのか”という原因を理解することにより、次に“どのような行動が起こるのか”が予期でき、その行動を制御することが可能となる。行動を制御するためには、行動を具体的にとらえる行動分析を行う。

たとえば“夕食後、テレビの前に座ると、近くの棚にあるお菓子に目がいき、1つだけと思うが、つい夢中になり1袋食べてしまう”というように、思わしくない行動がいつ、どこで、どんな状況で生じるのかを明確に

行動変容
習慣化された行動パターンを変えること。みずからの行動パターンや傾向について自覚を高め、目標達成や能力開発に向けて行動を変えていくことが重要な意味をもつ

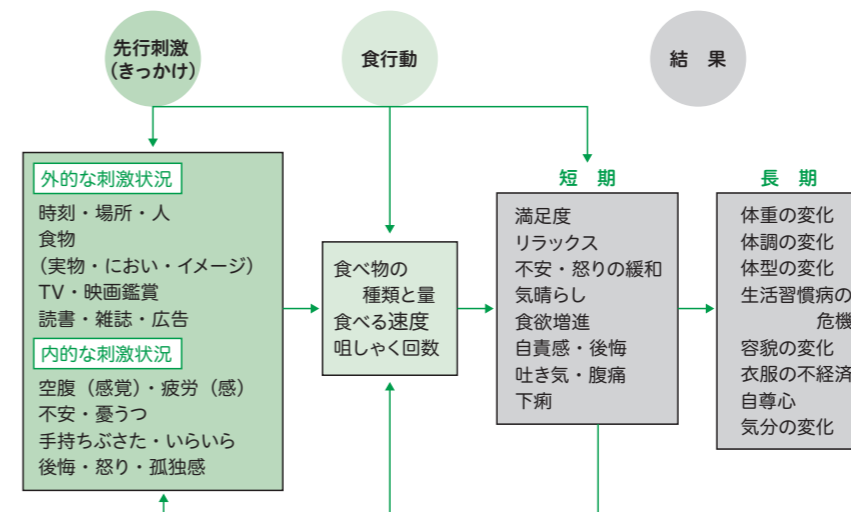


図 2-1 食行動のモデル
(足達淑子編：臨床栄養別冊，栄養指導のための行動療法入門，p.104，医歯薬出版，1998)

把握することにより、行動変容への方法を考えることになる。この例では問題行動の前にそれを引き起こす“テレビの前に座る”，“棚のお菓子に目がいく”という2つの行動がある。

これに対し，“テレビの前に座らない”また“棚に食べ物をおかない”という提案を示すことができる。複数の提案を行い、学習者みずからが実行可能な方法を選択し、問題行動を変容させるように支援する。

図 2-1 に示した食行動モデルは、食行動を引き起こす刺激（先行刺激・きっかけ）とそれに対して反応し、継続した反応行動が結果に結びつく関係を示したモデルである。先行刺激は食行動を引き起こすきっかけとなる刺激で、目にみえる“外的刺激”や感情や思考、物事の受け止め方などの“内的刺激”がある。これらの刺激を統制することで、望ましい行動や望ましくない行動が増減することになる。

② 栄養教育の課題に応じた理論の選択と展開

食行動はいろいろな因子の影響を受けて形成されており、個人を取り巻く社会からの影響も大きく、したがって問題行動をもつ学習者の状態も多種多様である。行動科学の理論も種々あるが、1つの理論だけでは対応できないと考えられる。栄養教育を行う場合は、個人または集団や社会の対象の課題・状態に適した理論を数種類選択し、組み合わせて活用するのがよい。理論やモデルを教育に活用する利点を次にあげる。

- ① 対象者の行動を具体的にとらえることができ、どのような働きかけが必要かがみえてくる