

多理論統合モデル (TTM) にもとづくストレスマネジメント 行動変容ステージ別実践ガイド^{*,**}

津田 彰¹⁾, 堀内 聡²⁾³⁾, 金 ウイ淵⁴⁾
鄧 科²⁾, 森田 徹⁵⁾, 岡村 尚昌⁶⁾
矢島 潤平⁷⁾, 尾形 尚子⁸⁾, 河野 愛生⁸⁾
田中 芳幸⁹⁾, 外川 あゆみ¹⁰⁾, 津田 茂子¹¹⁾

要 約

ストレスへの対応といった受身的な対策を越えて、よりよく生きるための健康開発につながる効果的なストレスマネジメント行動変容を促すプログラムが求められている。とくに対費用効果を考えた場合には、集団戦略として、大勢の人たちを対象にしながら個々人の行動変容に対する準備性に応じたアプローチが必要となる。これらのニーズに応える行動科学的視点に立つ理論と実践モデルとして、行動変容ステージ別に行動変容のためのやり方(変容のプロセスと称する)を教示し、動機づけを高める意思決定のバランスに働きかけながら、行動変容に対する自己効力感を高め、行動変容のステージを上げていく多理論統合モデル (transtheoretical model, TTM) にもとづくアプローチが注目されている。

筆者らは、TTM にもとづくインターネットによるストレスマネジメント行動変容の介入研究において、対象者が自ら効果的なストレスマネジメント行動に取り組むためのセルフヘルプ型のワークブックを作成し、その有効性を検証している。本稿では、効果的なストレスマネジメント行動を促すために、これらのワークブックをより有効に活用するための実践ガイドについて解説を加える。

キーワード：ストレスマネジメント行動, 多理論統合モデル (TTM), 行動変容ステージ別アプローチ, 実践ガイド, 個別最適化介入

- 1) 久留米大学文学部心理学科
- 2) 久留米大学大学院心理学研究科
- 3) 日本学術振興会特別研究員
- 4) 久留米大学比較文化研究所
- 5) 久留米大学文学部情報社会学科
- 6) 久留米大学医学部高次脳疾患研究所
- 7) 別府大学文学部人間関係学科
- 8) 別府大学大学院文学研究科
- 9) 東京福祉大学・大学院短期大学部子ども学科
- 10) 近畿大学九州短期大学通信教育部保育科
- 11) 茨城キリスト教大学看護学部看護学科

* 本論文の執筆は、一部平成 21 年度日本学術振興会科学研究費助成基盤研究 (A) の援助を受けた。

** 「多理論統合モデル (TTM) によるひとりで行えるストレスマネジメント行動ワークブック」は、Pro-Change Behavior Systems, Inc. (West Kingston, Rhode Island, USA) の許可を得て作成している。

I. はじめに

健康心理学を含む保健医療の現場では、現在、社会に蔓延するストレスとそれによる健康被害に対抗するための新たなストレスマネジメント対策が求められている(津田・岡村, 2006)。ストレスマネジメントという考え方それ自体は決して目新しいものではない(竹中, 1997)。ストレスの原因(ストレッサー)に対処(コーピング)するために用いられるリラクゼーションなどの生理的技法やストレッサーの見方を変えたりする認知的変容技法、スキルを適応的に実践する行動的技法といった方法の総称として使用され(富永・山中, 1999)、いろいろなプログラムの開発とその効果性の証拠も蓄積されてきた(津田・永富・村田・稲谷・津田, 2004)。

しかしながら、現在求められている新しいストレスマネジメントは、臨床場面や職域において、ストレス問題を抱えている特定個人のメンタルヘルスに対する対症療法ではない。また、専門家からの対面式のスキル提供やストレスマネジメントを希望する対象者の参加を待って一斉に実施する標準的プログラムの取り組みでもない。

それは、ストレスに対する予防であり、ウェルビーイング(主観的幸福感)や生活の質(QOL)を高めるために行うストレスマネジメントである。さらに、対費用効果を考慮すると、個人を対象にしながら同時に集団にも働きかけることが可能なアプローチである。プログラムの内容としても、特別にストレスマネジメントの技法を学ぶというよりも、日常生活の中で効果的なストレスマネジメント行動として取り組めるような活動の習慣化である(津田・岡村・堀内・田中・津田, 2008)。

このようなストレスマネジメントの新たな視点は、1)ヘルスプロモーションとしてのメンタルヘルスと行動的健康づくり、2)個別最適化された多様なテクノロジーを活用したストレスマネジメントのプログラム実践、3)ストレスマネジメントのプログラム効果性よりも有効性を重視、4)コミュニティへの積極的働きかけなどのアプローチを明示している。これらストレスマネジメントの理論と実践における新たな方向性は、科学的根拠のあるストレスマネジメントの実践、そのための評価研究の必要性和実践ガイドラインの普及を促している。

しかしながら現況は、さまざまなストレスマネジメントのプログラムが玉石混交のように溢れかえってい

る。このことは、時代的なニーズに応えるように、実に様々なストレスマネジメントに関する情報が発信されていることから伺える(稲谷, 2008; 松木, 2008; 中野, 2005)。健全な多様性の域を超えて、もはや不健康なカオス状態になっているように思われる。

筆者らはそこで、新たなストレスマネジメントの視点に立脚し、ストレスマネジメントの恩恵を求める人のために、真に実りある科学的根拠に基づいた効果的なストレスマネジメント行動変容プログラムの開発を試みた(日本TTM研究会編, 2008)。プログラムは、健康行動の説明ならびに介入モデルとして、世界的に汎用されている多理論統合モデル(Transtheoretical Model, TTM)(Prochaska, Norcross & DiClemente, 1994)にもとづいている。従来のストレスマネジメントプログラム(e.g., 嶋田・鈴木, 2004; 島津・島津, 2008; 山中・富永, 2000)と異なり、ストレスマネジメント行動変容に対して動機づけの異なる多様な対象者に対しても、個別最適化したプログラムを提供できる点で優れており、日常生活の中でインターネットを介して、効果的なストレスマネジメント行動に一人で取り組めるように工夫されたワークブックを用いているところに特徴がある。

筆者らは、TTMにもとづくインターネットによるストレスマネジメント行動変容の介入研究において、効果的なストレスマネジメント行動の変容やストレス反応の軽減などを指標にして、上記のセルフヘルプ型のワークブックの有効性を検証している(津田・堀内・森田・稲谷・金・岡村・田中・矢島, 2009)。本稿では、参加者への効果的なストレスマネジメント行動を促すために、「多理論統合モデル(TTM)によるひとりのできるストレスマネジメント行動ワークブック」(日本TTM研究会編, 2008)を有効に活用するための実践ガイドについて述べる。

II. 効果的なストレスマネジメント行動の変容に向けて

ストレスマネジメントとは、日々の生活がいきいきとした充実感のあるものになるよう、ストレスと上手に付き合うことである。一方、TTMはProchaska et al. (1994)により提唱されたもので、健康に過ごしたり、ストレスと上手に付き合ったりなどの健康関連行動の変容を可能にするモデルとして知られている。筆者らは、ストレスマネジメントを効果的で望ましい行動習慣として考え、その維持と増進を行う活動を効果的なストレスマネジメント行動として、次のように定

義している。「ストレスをコントロールするために1日約20分間行う健康的な活動（例えば、定期的にリラックスする、運動、他者との楽しい会話、社会的な活動に参加するなど）」

1. 「多理論統合モデル (TTM) によるひとりできるストレスマネジメント行動ワークブック」

筆者らは、大学生や働く人々の心身の健康増進とストレスマネジメント力の促進をサポートする行動実践のプログラムを開発するとともに、インターネット (Web) 調査 (津田ら, 2009), その結果をフィードバックするシステムの開発 (堀内・津田・森田・田中・矢島, 2010), ならびにセルフヘルプの「多理論統合モデル (TTM) によるひとりできるストレスマネジメント行動ワークブック」を作成した (日本 TTM 研究会, 2008)。

このワークブック (図1) の構成は、第1に、TTMのストレスマネジメント行動変容 (change of behavior) のアルゴリズムにより、プログラムの参加に応じた対象者を前熟考ステージ、熟考ステージ、準備ステージ、実行ステージ及び維持ステージの5つのステージに分類する。次に、使用が推奨されている最適で妥当な変容プロセス (process of change) の具体的な内容を提示し、行動変容の意思決定 (decisional balance) を促し、自己効力感 (self-efficacy) を高めることで、効果的なストレスマネジメント行動変容の実践に取り組んでもらう。

筆者らのワークブックの特長は、以下に列挙するように、個別最適化したストレスマネジメントプログラムを提供できる点にある。参加者のストレスマネジメント行動変容のステージに適すると目される適切な課題をセルフヘルプ学習するので、自分のペースで自由にワークに取り組んでもらえる利点を持つ。

1) 対象者が自分のストレスを一人で上手に付き合えるようになること (セルフケアと称す) を目的にしているため、対象者に最も合ったステージから始めることができる。すなわち、何かを始めるときに「今まで全然知らなかった、初めて聞いた」という人も、「少しはやったことがあるけど、続かなかった」という人も、「ある程度は自分でやっている」という人も、それぞれに見合ったステージからスタートできる。

2) 5つのステージ別に分かれており、対象者にあったステージに沿って、さらに上のステージを目指すための包括的、多面的、多角的なセルフヘルププログラムとなっている。具体的には、行動変容を起こしやす

くする意思を高めたり、自信を強めたりするとともに、体験的・認知的のプロセスと行動的プロセスといった変容のための方略をいろいろ活用できるプログラムとなっている (図2)。



図1 多理論統合モデル (TTM) によるひとりできるストレスマネジメント行動ワークブック



図2 個別最適化されたセルフヘルププログラム

2. 効果的なストレスマネジメント行動の変容における留意点

健康づくりを行なうときに、どんなことを心がけることが大事なのだろうか。たとえば、効果的なストレスマネジメント行動の変容を試みる時に、留意すべきことは何だろうか？ ストレスの原因やストレス反応、ストレスへの対処を測定したり、アセスメントの結果を説明したり、ストレスの心理教育を学習したり、ストレスに関連する様々な要因について気づいたり等、たくさんあるに違いない。しかし、限られた時間で様々な異なる大勢の人を対象とする場合、そのような画一的な指導法では必ずしもうまくいかない。では、効果的でハイインパクトな実践ガイドとは、どのようなものだろうか。

これまで、主に健康指導の対象になっていたのは、ストレスマネジメント講座や教室に自ら参加する人々だった。しかし一方で、ストレスマネジメント行動の変容に興味がない、やる気がない、その必要性がまだ分かっていない人も多い。あるいは、分かっていてもその必要性を意識的、無意識的に否認している人もいる。このような人こそ、行動変容に取り組んでもらわなければならないことは明らかである。

それでは、行動変容に対して動機づけの高い人とそうでない人、行動変容に抵抗を示している人などに対して、それぞれどのようにアプローチしたら効果的になるのだろうか？ たとえ、効果があると分かっているストレスマネジメント行動の変容プログラムに参加してもらっても、動機づけが異なるこのような人達に、同じような介入や指導を行っても、効果が上がるとは限らない。対象者に合った介入を行う、つまり個別最適化した指導が必要になる。

Ⅲ. TTM にもとづくストレスマネジメント行動変容

TTM は、多くの健康行動モデルの中で、ヘルスプロモーションのための行動変容の成功率が最も優れている1つといわれており、禁煙、減量、健康的な食習慣、運動など様々な分野で、その効果が実証されている (Prochaska & Norcross, 2006; 西・津田, 2009; 津田, 2008)。TTM では、行動変容にかかわる要因として、次の4つを仮定している。1) 行動変容ステージ、2) 意思決定のバランス、3) 自己効力感、4) 変容のプロセス (プロチャスカ・プロチャスカ・エバース・津田・津田, 2006)。

1. 行動変容ステージ

行動変容ステージとは、効果的なストレスマネジメント行動に対する準備状態をさす。ストレスマネジメント行動変容ステージは、次の5つのステージに分類されている (図3)。

- 1) 前熟考ステージ: 6か月以内に効果的なストレスマネジメント行動を起こす意思のない人
- 2) 熟考ステージ: 現在、効果的なストレスマネジメント行動を起こしていないが、6か月以内に行動を起こす意思がある人
- 3) 準備ステージ: 具体的な行動には移っていないけれど、まもなく (1か月以内に) ストレスマネジメント行動を始めてみようと思っている人
- 4) 実行ステージ: 効果的なストレスマネジメント行動を開始して6か月以内の人
- 5) 維持ステージ: 効果的なストレスマネジメント行動を6か月以上継続している人

行動変容に対する対象者の気持ちや考えに応じて、行動変容ステージを上記のように分類することで、相手の状態やニーズに合わせた介入が可能となる。そして、対象者の関心や動機づけに沿って、無理なくアプローチできるため、行動変容が起り易くなる (津田・堀内・金・鄧・田中・津田, 2009)。

行動変容ステージを上げるためには、次の4つのポイントを理解しておくことが大事である。1) 行動変容ステージはひとつずつ上がっていくこと。2) 行動変容とは、外に現れた行動のみならず、気づきを持ったり、感情的な体験をしたり、考え方が変わることも含むこと。3) ステージは上がらなくても、そのステージに留まっても、次のステージに近づいている進歩 (前進) しているとみなすこと。4) 行動変容が順調に進んでいても、進歩が止まったり、前の行動変容ステージに後戻りしたりすることもふつうに起こること。

行動変容ステージとストレス反応との関連性を調べた堀内・津田・金・鄧 (2009), Horiuchi, Tsuda, Kim, Hon, Park, Kim (in press) の最近の知見によれば、次のような2つのポイントに留意する必要がある。1) 対象者がどの行動変容ステージにいるのか把握する。2) その結果に基づき、ステージに合わせ、個別に適切なフィードバック指導を行い、行動変容ステージの上昇を促す。

対する自信が増したり、行動変容の実践を休もうとしたりする誘惑が弱くなると、行動変容ステージが上がる。2) 反対に、行動変容に対する自信を失くしたり、行動変容の実践を休もうとしたりする誘惑が強くなると、行動変容ステージが後戻りする。3) 自己効力感を上昇させるような働きかけにより (励ましやモデルを示すなど)、行動変容ステージを上げるようにする。

4. 変容のプロセス

変容のプロセスとは、効果的なストレスマネジメント行動を開始したり、継続するために必要な方略もしくは方法である。体験的・認知的プロセスと行動的プロセスの2つに大別できるが、細かくは全部で10種類の変容のプロセスがある (表1)。

体験的・認知的プロセスは、対象者がステージを上

表1. 効果的なストレスマネジメント行動のための変容のプロセスと定義、ワーク課題の例

変容プロセス		定義及びワーク課題例
体験的・認知的プロセス	①意識化の高揚 (気づき)	ストレスマネジメント行動に関する情報を探し、理解して行動変容への関心を持つこと 介入例 ストレスをコントロールする健康的なやり方についての情報を得る →ストレスマネジメント行動に関する知識を増やすなど、ワークブックを読む
	②環境の再評価 (影響)	問題行動が対人的・社会的にどのような影響を与えるかについて、考え、評価すること 介入例 自分のストレスが他の人にどのような影響を与えているか考える →ストレスと上手に付き合うことで周囲と良好な関係を築けることを知る →ストレスによって友人にきつくあたったり、迷惑をかけたりするなどのマイナスの影響を考える
	③感情的な体験 (ドキリ)	問題行動が健康に及ぼすことを感情的に経験すること 介入例 ストレスによる問題を、身を持って感じる →ストレスによる影響が感情・身体・認知行動面に現われているかチェックする →ストレスがもたらす病気や症状を考える
	④自己の再評価 (イメージ)	ストレスマネジメント行動に関して自分でイメージし、再評価すること 介入例 効果的なストレスマネジメントをしている自分をイメージする →ストレスマネジメント行動に取り組むことに、ポジティブなイメージを持つ →健康的な手段を用いている自分をイメージする
	⑤社会的解放 (世の中の動き)	ストレスマネジメント行動が社会で評価されていることに気づいたり、受容したりすること 介入例 ストレスマネジメント行動について自由に話し合える雰囲気であることに気づく →ワークブックの実践例を読み、その効果や良さを理解する
行動的プロセス	⑥自己の解放 (宣言)	問題行動を変化させるために行う、対象者の決意、言葉、信念のこと 介入例 ストレスマネジメント行動を積極的に行うことを宣言する →具体的な目標 (いつ・何を・どのように) を立てて「頑張る宣言」をする →宣言する相手を決め、実行する
	⑦強化マネジメント (ごほうび)	ストレスマネジメント行動を維持するための自分または他者からの報酬のこと 介入例 目標を達成したときのごほうびを準備することが、ストレスマネジメント行動を維持しやすいことを学ぶ →ストレスマネジメント行動を強化するような目標達成時のごほうびを考え、実行する喜びや達成感を高める →小さな目標には小さく、大きな目標には大きく、設定目標に見合ったごほうびを用意する
	⑧拮抗条件づけ (代替)	問題行動の代わりとなるストレスマネジメント行動を行うこと 介入例 ストレスを感じる時には、代わりにストレスマネジメント行動を行う →ストレスマネジメント行動に取り組みにくくなるような時には、プラス思考を心がけたり、時間の管理を上手に行ったり、楽しい食事をしたり、周囲から支援をもらったりするなど他の対策を行う
	⑨援助的関係の利用 (サポーター)	ストレスマネジメント行動について、他者から援助を受けること 介入例 周囲に自分のストレスマネジメント行動に協力してくれる人がいないか自問する →ストレスマネジメント行動への取り組みを支えてくれる仲間を探す
	⑩刺激コントロール (きっかけ)	問題行動のきっかけとなる刺激を避け、ストレスマネジメント行動のきっかけとなる刺激を増やすこと 介入例 効果的なストレスマネジメント行動が行えるよう、目標やスケジュールを目に付く場所に置くなど環境を整備する →ストレスマネジメント行動を手助けしてくれる人・場所・状況を考える →ストレスマネジメント行動を妨げる人・場所・状況への対応を考え、対策を事前に用意する

昇させるために行う考え方や感情の変化であり、次の5つがある。1) 意識化の高揚(ストレスマネジメント行動に関する情報を採し、関心を持つこと)、2) 環境の再評価(問題行動が、周囲の人にどのように影響するか考え評価すること)。3) 感情的な体験(問題行動が、健康に及ぼすことを感情的に体験すること)、4) 自己の再評価(ストレスマネジメント行動について自分でイメージし、再評価すること)、5) 社会的解放(ストレスマネジメント行動が、社会で評価されていることに気づいたり、受容したりすること)。

行動的プロセスは、行動の継続を促すために行う活動や行為であり、次の5つがある。1) 自己の解放(問題行動を変容するために行う、自己選択、宣言や約束)、2) 強化マネジメント(ストレスマネジメント行動を維持するための自分や他者からの報酬のこと)、3) 拮抗条件づけ(問題行動の代わりとなるストレスマネジメント行動を行うこと)、4) 援助的関係の利用(ストレスマネジメント行動の実践について、他者からの支援を受けること)、5) 刺激コントロール(問題行動のきっかけとなる刺激を避け、ストレスマネジメント行動のきっかけとなる刺激を増やすこと)。

IV. 行動変容ステージ別のアプローチ法

効果的なストレスマネジメント行動の実践に対して、動機づけや興味関心が様々異なる人たちには、個別最適化した介入が有効であることが広く知られている(Prochaska et al., 2006)。

1. 前熟考ステージの人へのアプローチ法

前熟考ステージの人は、6か月以内に、ストレスマネジメント行動を起こす意思のない人である。特徴を列挙すると、1) ストレスマネジメント行動の必要性をあまり感じていない。2) 効果的なストレスマネジメント行動がどういうものかよく分からない。3) ストレスマネジメント行動を行ったときの恩恵と、行わないときの負担を知らない。4) ストレス対処のために何かしようと考えていない。5) ストレスマネジメント行動に対して負担感の方が大きいと考えている。

そこで、このステージの人には、このような心理、行動面を踏まえて、次の4つの働きかけがポイントとなる。

- 1) 恩恵(メリット)について考える(意思決定のバランス)

前熟考ステージの人は、ストレスマネジメント行動を「嫌だ」「面倒くさい」など負担に感じている。また、

このステージでは、ストレスマネジメント行動によってもたらされる恩恵に気づいていない。そこで、このステージでは、ストレスマネジメント行動を行うことによって、どのような恩恵が得られるのか考え、動機づけを高めることが最も優先される。行動変容が自分にとって、どのような恩恵をもたらしてくれるのかの気づきを促す。

- 2) 効果的なストレスマネジメント行動に関する知識や情報、気づき(意識化の高揚、感情的な体験)

ストレスマネジメント行動に対する理解を深め、その効果について考えるプロセスを利用する。実際にストレスマネジメント行動を実践している人の話を聞いたり、「ストレスチェック」でストレスがどれくらい負担になっているのか知る。「ドキリ!」とする体験をすることで、その対処法としてのストレスマネジメント行動への興味が高まる。

- 3) ストレスマネジメント行動が評価される社会の現状に気づく(社会的解放)

ストレスに関する知識を増やすことで、今まで自分がストレスをどのように捉え、どのような対処を行ってきたかに気づく。そして、改めて認識したストレスとこれから行える効果的なストレスマネジメント行動について考える。また、ストレスによる病気や一般的なストレスの状態について正しい知識を身につける。

- 4) 「できない」本当の理由に気づいたり、言い訳している自分に気づく(環境の再評価、自己の再評価)

効果的なストレスマネジメント行動への第一歩として、自分がストレスマネジメント行動を行わないことに対して言い訳しているかもしれないことを理解する必要がある。また、これまでの失敗や苦い経験を意識せずに「自己防衛の手段」として使っている場合もある。できない本当の理由がどこにあるのか考えるためにも、現在のストレスに対する姿勢について振り返り、ストレスマネジメント行動の効果に気づくことがポイントとなる。

2. 熟考ステージの人へのアプローチ法

熟考ステージの人は、現在ストレスマネジメント行動を起こしていないが、6か月以内に行動する意思がある。すなわち、行動変容に対する迷いと先延ばし等、次のような特徴を示す。1) ストレスマネジメント行動の恩恵には興味を持っているが、すぐに実行する気にはなっていない。2) 何から始めればいいのかよく分からない、また自分にできるかどうか不安に思ってい

る。3) ストレスマネジメント行動を実行するよりも、今のままがいいと思っている。

そこで、このステージの人には、次のような4つの働きかけがポイントとなる。

1) 取り組むべきターゲット行動を決める

実際に日常で行う具体的なストレスマネジメント行動について考える。ターゲット行動は、自分自身が自由に選択でき、自分にあったストレスマネジメント行動を行うことが重要となる。それは、その人にとって楽しい活動や得意なこと、生活に役立つ行動等、どのような行動でもよいが、その活動を行うことによってイライラしたり、落ち込んでしまったりするようなものは不向きである。無理なく行えて、しかもリラックスできるような活動を考える。

2) 負担感を軽減し、恩恵を高める (意思決定のバランス)

負担感を軽減することを重視する。負担に思うことを考え、その考えを切り替えられるようにアプローチする。気持ちをプラスの方向に持っていくことができれば、負担感は軽減され、恩恵は高まる。

3) さらに気づきを高める (意識化の高揚、感情的な体験)

他者の成功体験などの情報を伝え、気づきを与えるアプローチを中心に進める。具体的に自分の生活習慣や行動パターンを振り返ることによって現状を認識し、健康づくりへの気づきを深める。自分の1日の生活を振り返り、ストレスの原因は何か、ストレスに遭遇したときどんな対処をしているのかなど、現状把握に努める。

4) 自己イメージを変える (自己の再評価、自己効力感)

このステージで最も重要なプロセスである。ストレスマネジメント行動を行うことは、今までの自己イメージを変えることになる。ストレスマネジメント行動を行うと、自分はどのように変わるか、どんな生活になるか想像する。よいイメージを持つことが負担を軽減し、恩恵を高めることにつながる。また、ストレスマネジメント行動の恩恵を考えることよりも、このステージでは、負担感を軽減させることで、やる気を起こさせ、自己効力感を高めることの方が大事となる。

3. 準備ステージの人へのアプローチ法

準備ステージの人は、具体的な行動を実行していないけれど、まもなく(1か月以内に)ストレスマネジメント行動を始めてみようと考えている。このような人

の特徴は、行動変容に対して失敗を恐れているが、同時に行動変容の準備ができている状態ともいえる。すなわち、1) ストレスマネジメント行動に前向きに取り組もうと考えている。2) ストレスマネジメント行動を実行するだけの自信が持てず、始めることを躊躇している。3) ターゲット行動は決まっており、あとは実行するだけの状態にある。4) 恩恵と負担感のバランスが、恩恵の方に少しずつ傾き始めている。

そこで、このステージにある人には、次のような4つの働きかけがポイントとなる。

1) 決意表明をする (自己の解放)

準備ステージの人は、気持ちの準備はできているが、決心ができていない状態にある。そのためには、変わるのだという強い気持ちを高めるために宣言をする。宣言は信念となり、確約と変わる。大切なことは、具体的な目標を立てることにある。自信がないと漠然とした目標を立ててしまうので、ストレスマネジメントに関して一歩踏み出したことを認め、自己効力感が高まるよう周囲からの支援を得る。開始日を決め、詳しい行動計画を立てる。周りの人に公約し、宣言を目につくところに貼っておく。行動を開始する気持ちを、いつでも思い出せるよう、環境を整える。

2) 新しい自分をイメージする (自己の再評価、環境の再評価)

準備ステージの人は「自信がある」「自信がない」という状態で揺れ動いており、自己効力感はある、できないといった中間レベルにある。そこで、効果的なストレスマネジメント行動を継続して行っている「生まれ変わった自分」を想像する。周囲はそのように変わった自分をどのように評価してくれるか考える。さらに、こんな自分になりたいという具体的な目標を引き出すことができれば、動機づけがさらに高まる。

3) 代替行動について考え、具体策を計画する (拮抗条件づけ)

このステージにおいて一番重要なプロセスであり、ストレスマネジメント行動によって健康的なライフスタイルへと生活を変える方略となる。ポイントは、あれもこれもたくさん計画を立てないこと。やる気が高まっているときは、たくさんの計画を立ててしまうが、実行できなければ、後にそれが、失敗体験となり自己効力感を下げることにつながってしまう。実行可能な具体策を計画する。

4) 周りの人の支援を受ける (援助的関係の利用)

家族や友人からの支援や励ましを受ける。サポーターの存在は力強い味方となる。支援を得る一つの方

法は、仲間を作ることにある。周囲の人の支援をいかに受けられるかが、成功への近道となる。仲間になってもえそうな人は誰か、どんな支援が受けられるか考える。

準備ステージでは、ストレスマネジメント行動を行わないことによる負担を明確にし、計画、目標を立てることがより重要になる。そして、ストレスマネジメント行動を行うことにポジティブなイメージを持ち、実行に移す。その際、決意表明をし、周囲と意思を共有することも大切である。

4. 実行ステージの人へのアプローチ法

実行ステージの人は、効果的なストレスマネジメント行動を開始して6か月以内である。その特徴は、行動変容に対して時間や労力を最も要し、前のステージに最も後戻りしやすい点である。とくに、次の2つを指摘できる。1) 実行し始めた最初の6か月は、行動変容を維持することが最も難しく、つまづきやすく、後戻り(逆戻りとも称する)してしまう可能性が高い。2) 自己効力感が高く、ストレスマネジメント行動のメリットを実感している。

そこで、次のような5つの働きかけが大事となる。

1) ごほうびを考える(強化マネジメント)

定期的にストレスマネジメント行動を実行することは、賞賛されるべき行為である。支援者から褒めてもらうことも大切だが、自分にごほうびを考え、実行する喜びや達成感を高めることも有効となる。その場合、小さな目標には小さく、大きな目標には大きく、設定目標に見合ったごほうびを用意することが大切である。

2) 後戻りを予防する(拮抗条件づけ)

このステージにおいて、きわめて重要なプロセスである。後戻りとは、ストレスフルな状況が起こるなどして、ステージが戻ってしまうことをいう。ストレスマネジメント行動を実行し始めた6か月は、後戻りをしやすい時期でもある。ストレスマネジメント行動に取り組みにくくなるような時には、プラス思考を心がけたり、時間の管理を上手に行ったり、楽しい食事をしたり、周囲から支援をもらったりするなど、他の対策を積極的に講じる。どんな場合や、どんな気持ちの時に後戻りしやすいのか予め考えておくことと対処し易い。原因を予測して、対処法を具体的に書いておく。

3) 継続的にストレスマネジメント行動を行えるよう環境を整備する(刺激コントロール、環境の再評価)

実行を継続する上で大切なプロセスとなる。行動が生活に組み込まれ、習慣となるような刺激調整を行う。ストレスマネジメント行動を妨げる人と場所、問題等といったストレスへの対応を考え、実行しやすい環境を作っておく。また、ストレス状況を予測してもらい、ストレスへの対応を予め具体的に考えておくことも必要となる。

4) 周囲の支援をもう一度認識する(援助的関係の利用)

ストレスマネジメント行動を実行していくためには、このステージにおいても、周りの協力が必要となる。上手にストレスマネジメント行動をしている人は、家族や友人が大いに支えとなっている。もう一度、周囲から支援されているということを再確認する。同時に、効果的なストレスマネジメント行動に対する自分の決意を周囲に理解してもらっていることを実感する。それは大きな強みになるに違いない。

5) 現在の実行状況を確認する

実際にストレスマネジメント行動を起こし始めてしばらく経つと、忙しいなど、行動の継続が困難になったり、途中でできつくなったりして、行動が中断してしまうことがある。そのためには、現状をチェックして、実践状況を確認する。ストレスマネジメント行動の妨げとなる原因に気づいたり、実行できなかったときはなぜできなかったのか振り返えたりする。無理なくスムーズに実行できるように、現状分析を行う。

実行ステージは、継続が難しくなる時期だが、自己効力感の上昇し続けている。ごほうびを用意するなど、後戻りにいかに対処するかがポイントとなる。そのためにも、後戻りの原因となりそうな要因を予測し、回避できるような対処法を予めしっかり考えておくことが重要となる。

5. 維持ステージの人へのアプローチ法

維持ステージの人は、効果的なストレスマネジメント行動を開始して6か月以上が経過している。このような人の特徴としては、1) 自己効力感はずべてのステージの中で、最も高い水準にある。2) 後戻りにくい状態になっている。3) ストレスマネジメント行動を楽しんでいる様子が伺え、負担感よりも恩恵が大きい。

そこで、このステージにいる人への働きかけは、後戻りの防止とストレスのコントロールを中心として、次の4つの働きかけが大事となる。

1) ストレスを予測する(自己の再評価)

順調にストレスマネジメント行動を維持させることがポイントとなる。ストレスマネジメント行動を維持し続けるために、妨げとなるストレスを予測して、あらかじめ対策を考えておく。維持ステージの人は自己効力感が高く、予めストレスを予測できれば、上手に対処できる。

2) 後戻りを予防する (拮抗条件づけ)

維持ステージの対象者といえども、ストレスマネジメント行動を休みたくなったり、止めたくなったりすることがある。そこで、このような状態になったときにどうすればよいか、考えておくことが大切である。準備さえしっかりしていれば、その対処も容易になる。また、どんな状況に対しても、うまく対処できるといったポジティブなイメージを考えておくのも一つの方法となる。

3) 周囲の支援を再認識する (援助的関係の利用)

維持ステージに到達するまでに、多くの人から支援を受けてきた。しかしながら、特別なストレス (予測していなかったストレス、ストレスマネジメント行動につまずいた時など) に遭遇した場合には、再度、自分の周囲の状況を見つめ直した上で、さらに他の支援が必要なのか考える。

4) 現在の実行状況を確認する (刺激コントロール)

自分の現状を振り返る方法として、ストレス日記をつけることも有効である。日記を読み返すことで、ストレスへの対処が行いやすくなる等について考える。そして、日記をつけて、効果的なストレスマネジメント行動を実践する。

実行ステージは、自己効力感も上昇し、ストレスマネジメント行動を順調に続けている時期であるが、後戻りの原因となる要因を予測し、回避できるような対処法をしっかり考えておくことも必要である。予測できない状況下で、誰に頼るべきかなど、周囲の支援を見つめ直しておく。

V. おわりに

この実践ガイドを通じて、人が行動変容を行う時に一般的にたどるプロセスを理解し、行動科学的な様々な技法を対象者の行動変容ステージに合わせてうまく適合させると、よりよい効果が無理なく効率よく得られることについて説明した。

ストレスマネジメント行動変容のために、前向きにプログラムに取り組んでもらうことが大切である。効果的なストレスマネジメント行動の変容に失敗した経験のある人ほど、行動変容への自信を失い、挫折感か

ら取り組むことを諦めてしまっている。そのため、対象者を支え、励ます必要がある。無理をさせるのではなく、自分に適したステージを一步一步進んでいくといったアプローチが必要となる。

その際、ささいな変化や前進でも、自分にとってそれがよいことであれば、励ましや賞賛の言葉をたくさん使う。「がんばっていますね!」「順調ですね!」などの周囲からの声かけも自己効力感を高めるのに有効である。また、ネガティブな評価をしがちな人には、励ましと賞賛はポジティブな気持ちを促すという効果をもたらす。

ステージが順調に上昇する人もいれば、変化しにくい人もいる。時にはステージが戻る人もいる。これらの人がまったく進歩していないという訳ではない。ステージの変化はなくても、知識や認知、感情、行動的体験があれば進歩として肯定的に評価する。ステージの上昇ばかりにとらわれず、行動が維持継続できていることを強調する。

強いストレスの存在は、効果的なストレスマネジメント行動の変容において大きな障害要因になる。行動変容のステップがうまくいかないときには、ストレスの存在に注意する。ストレスのコントロールがうまくいかないとき、ストレスの解消を理由に、やけ食い、やけ酒などの健康的でない方法を繰り返していることがある (津田・伊藤, 2004)。そこで、ストレスコントロールとして、食べることやお酒を飲むこと、身体的運動を行わず、社会的参加にも積極的でなくなるなどの効果的でないストレスマネジメント行動に代わる方法を見つけ出すことが大切となる。

効果的なストレスマネジメント行動の実践がスムーズに進み、それが習慣化するにつれて、ストレスの原因に対する認知や考え方が柔軟になり、ストレスへの対処が適切になる。その結果、ストレスの自覚は減るだろう (津田, 2008)。

この「多理論統合モデル (TTM) によるひとりのできるストレスマネジメント行動ワークブック」実践ガイドを活用することで、効果的なストレスマネジメント行動変容のステージがスムーズに前進し、ストレスマネジメント行動による恩恵が増え、自己効力感が高まり、変容のプロセスを適宜いろいろ利用できるようになることが期待できる。その結果として、現代のストレス社会に暮らす多くの人々のウェルビーイングや QOL が向上し、生き生きとした日常生活が送れるようなセルフケア行動を生涯に亘って継続できるようになれば幸いである。

Note 1

Horiuchi, S., Tsuda, A., Kobayashi, H., & Prochaska, J. M. (submitted). Development of the Japanese version of Pro-Change's decisional balance measure for stress management behavior. *Japanese Psychological Research*.

引用文献

- 堀内 聡・津田 彰・金 ウィ淵・洪 光植・プロチャスカ J. M. (印刷中). 韓国大学生のストレスマネジメント行動の変容ステージと自己効力感との関連性行動医学研究, **16**.
- 堀内 聡・津田 彰・金 ウィ淵・鄧 科 (2009). ストレスマネジメント行動の変容ステージとストレス反応との関連 行動科学, **47**, 21-27.
- Horiuchi, S., Tsuda, A., Kim, E., Hon, K.H., Park, Y. & Kim, U. (in press). Relationships between stage of change for stress management behavior and perceived stress and coping. *Japanese Psychological Research*.
- 堀内 聡・津田 彰・森田 徹・田中芳幸・矢島潤平 (2010). 多理論統合モデルに基づく, エキスパート・システムを利用したストレスマネジメント介入行動科学, **48**, 151-157.
- 稲谷ふみ枝 (2008). きちんとストレス管理 社会福祉法人全国社会福祉協議会
- 松木 繁 (2008). 親子で楽しむストレスマネジメント あいり出版
- 中野敬子 (2005). ストレス・マネジメント入門 金剛出版
- 日本 TTM 研究会 (代表・津田 彰) (編) (2008). 多理論統合モデル (TTM) によるひとりのできるストレスマネジメント行動ワークブック 久留米大学
- 西 雅美・津田 彰 (2009). 糖尿病患者のストレスマネジメント 糖尿病診療マスター, **7**, 453-457.
- Park, Y.S., Tsuda, A., Kim, U., Hon, K.H., Kim, E., & Horiuchi, S. (2009). Factors influencing stress and depression among Korean and Japanese students: With specific focus on parental social support, resiliency of efficacy and stress management behavior. *Korean Journal of Psychological and Social Issues*, **15**, 1-28.
- Prochaska, J.O., & Norcross, J.C. (2006). Systems of psychotherapy, 6th ed. Thompson (津田 彰・山崎久美子監訳 2010 心理療法の諸システム 金子書房)
- Prochaska, J.O., Norcross, J.C., & DiClemente, C.C. (1994). Changing for good, New York, William Morrow (中村正和監訳 2006 チェンジング・フォーグッド 法研)
- プロチャスカ J.M.・プロチャスカ J.O.・エバース K.・津田 彰・津田茂子 (2006). 多理論統合モデルに基づくインターネットを介した新しいストレスマネジメントプログラム 津田 彰・プロチャスカ J. O. (編) 現代エスプリ **469**, Pp.58-71
- 嶋田洋徳・鈴木伸一 (2004). 学校, 職場, 地域におけるストレスマネジメント実践マニュアル 北大路書房
- 島津明人・島津美由紀 (2008). 自分でできるストレス・マネジメント—活力を引き出す6つのレッスン 培風館
- 竹中晃一 (1997). 子どものためのストレス・マネジメント教育 北大路書房
- 富永良喜・山中 寛 (1999). 動作とイメージによるストレスマネジメント教育 展開編 北大路書房
- 津田 彰 (2008). 科学的根拠のあるストレスマネジメントの理論と実際 長崎純心大学心理教育相談センター紀要, **7**, 3-25.
- 津田 彰・堀内 聡・金 ウィ淵・鄧 科・田中芳幸・津田茂子 (2009). 今日から始めるメタボリックシンドローム対策—今の習慣を変えるには— 久留米大学心理学研究, **8**, 25-38.
- 津田 彰・堀内 聡・森田 徹・稲谷ふみ枝・金 ウィ淵・岡村尚昌・田中芳幸・矢島潤平 (2009). 多理論統合モデルに基づくインターネットによるストレスマネジメント行動変容の介入研究—セルフヘルプ・プログラムの集団戦略— 日本ストレスマネジメント学会第8回大会プログラム・抄録集, **48**.
- 津田 彰・伊藤桜子 (2004). 心理的アプローチからの健康支援 教育と医学, **52**, 820-828.
- 津田 彰・永富香織・村田 伸・稲谷ふみ枝・津田茂子 (2004). ストレスマネジメント学の構築に向けて ストレス科学, **18**, 163-176.
- 津田 彰・岡村尚昌 (2006). 健康とストレス 海保博之・楠見 孝 (編) 心理学総合事典 朝倉書店 Pp. 494-507
- 津田 彰・岡村尚昌・堀内 聡・田中芳幸・津田茂子 (2008). 医療における心理学の意義と役割—健康心理学的視点— ストレス科学, **22**, 1-11.
- 山中 寛・富永良喜 (2000). 動作とイメージによるストレスマネジメント教育 基礎編 北大路書房

A Guide for Differential Approach to Stage of Change for Practicing Effective Stress Management Based on Transtheoretical Model (TTM)

AKIRA TSUDA (*Department of Psychology, Kurume University*)

SATOSHI HORIUCHI (*Research Fellow of Japan Society for the Promotion of Science; Graduate School of Psychology, Kurume University*)

EUIYEON KIM (*Institute of Comparative Studies of International Cultures and Societies, Kurume University*)

KE DENG (*Graduate School of Psychology, Kurume University*)

TOURU MORITA (*Department of Information Sociology, Kurume University*)

HISAYOSHI OKAMURA (*Cognitive and Molecular Research Institute of Brain Diseases, Kurume University*)

JUMPEI YAJIMA (*Department of Human Studies, Beppu University*)

NAOKO OGATA (*Graduate School of Clinical Psychology, Beppu University*)

AIMI KAWANO (*Graduate School of Clinical Psychology, Beppu University*)

YOSHIYUKI TANAKA (*Department of Child Studies, Tokyo University and Graduate School of Social Welfare, Junior College*)

AYUMI TOGAWA (*Early Childhood Education Department, Correspondence Course, Kyushu Junior College of Kinki University*)

SHIGEKO TSUDA (*Department of Nursing, Ibaraki Christian University*)

Abstract

Stress is a major health problem for the majority of the population in Japan, since it has been related with not only various disease conditions but also with levels of quality of life or well-being. Therefore, it is strongly required that effective stress management behavior program which promotes healthy life style. From the point of the view of cost effectiveness, it is important to adopt the stage-matched intervention using a population strategy. The transtheoretical model (TTM) may fit for these requirements, because the TTM is a unique behavioral scientific theoretical model as well as a practice one, which involve the distinct components such as the change of behavior, self-efficacy, decisional balance and change of process for effective stress management.

We have begun a randomized trial of a population and TTM-based stress management intervention in university students and tested the effectiveness for managing stress in a healthy way using a self-help workbook which we developed. In this manuscript, we provide a brief explanation of practitioner guide for the TTM-based stress management program aimed at utilizing the workbook efficiently.

Key words : stress management behavior, transtheoretical model (TTM), differential approach to the stage of behavior, practitioner guide, tailored strategy matched the individual