

賢い患者・市民に  
なるための

## 「ヘルスリテラシー」講座

Health Literacy



# 行動を左右する 個人の意識

### 病気と行動に対する 4つの信念

健康のために良いと分かっているけれどもできないことがあるのは、なぜでしょうか。その理由を説明する研究があります。

代表的なものとして、ヘルスビリーフモデルと呼ばれる健康行動モデルがあります。病気と行動に対する「信念」あるいは「意識」のことで、次の4つがあります。自分は何れに当てはまるかを考えながら、順にみていきましょう。

#### ①現在の行動による

##### 問題の起こりやすさ

現在の自分がある病気、例えば、糖尿病に「なりやすい」と思うかどうかです。すでに糖尿病にかかっている場合は、重症化しないかなどの「問題の起こりやすさ」に対する意識に相当し

ます。それが起こる「確率」が高いと思うかどうかとも言えます。例えば、親も糖尿病であるとか、不摂生しているということがあると、「確率」は高く感じられるでしょう。

#### ②現在の行動によって発生する

##### 問題の重大性

もし糖尿病になると、どのくらい重大ことになるかと思う程度のことです。治らないとか、つらい生活が待っているなどと思うかどうかで、起こった「問題」に対する「価値」をつける意識とも言えます。

#### ①の「問題の起こりやすさ」と②の

「問題の重大性」の2つを掛け合わせると、「リスク」の定義と同じになります。現在の行動を続けていると「大変なことが起きてしまうのではないか」という「リスク認識」を表しています。これがないと行動を変える気にはなりません。

#### ③新しい行動の利益（効果）

次に、そのリスクを減らすために専門家から勧められた「新しい行動」が、本当に「効果」があるのかという意識が働きます。例えば、肥満を解消しさえすれば糖尿病にならなくてすむのか、年を取ってから禁煙しても遅過ぎないのか、効果はあるのか（実際はあります）といったことです。

#### ④新しい行動の障害

勧められた行動によって、逆に「障害」良好くないこと」があると思う程度のことです。例えば、ダイエットすると食べる楽しみがなくなり、人づき合いいにも影響が出る、健康に気をつけるなんて面倒だ、といったものです。

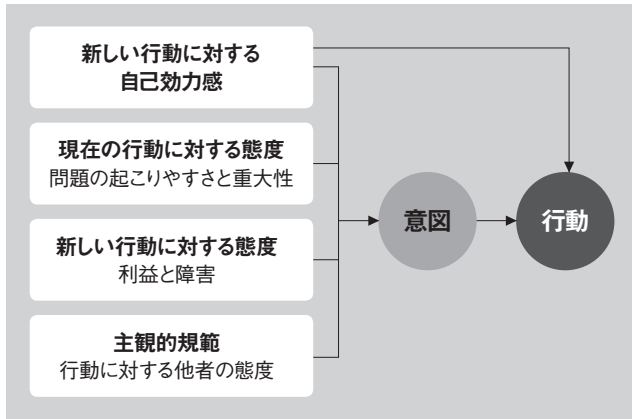
4つの意識のうち、どれが最も行動に影響しやすいと思うでしょうか？「リスク認識」と思われがちですが、実際には「障害」が影響している場合が多いことが知られています。



聖路加看護大学  
保健医療社会学・  
看護情報学教授  
**中山和弘**  
なかやま かずひろ

1985年東京大学医学部保健学科（現健康総合科学科）卒業、92年同大学院修了。保健学博士。東京都立大学、愛知県立看護大学等を経て、2001年聖路加看護大学助教授、04年より現職。ヘルスリテラシーの向上、意思決定と行動変容等を研究テーマに、精力的に活動を展開。『健康を決める力』<http://www.healthliteracy.jp/>  
Twitter <http://twitter.com/nakayamkazhiro>

図 行動を左右する個人の意識



私たちは、将来のために良いことをするより、まずは目の前の嫌なことを避ける傾向があるようです。したがって、リスクばかりを考えず、何が行動の邪魔をしているのかを明らかにして、それを取り除いたり、むしろそこに楽しみを見つけていることが必要です。

### 新しい行動に必要な自己効力感＝自信

行動する上で、その次に必要なのは「自己効力感」と呼ばれるもので、できるという「自信」です。いくらその気があっても、自信が持てないと難し

いことが知られています。

例えば、毎朝15分の散歩を始めるにしても、毎朝寝坊していたり、体を動かすことがもともと好きでない人では、自信が持てるでしょうか。自信をつけるためには、「ごほうび」と「観察学習」の2つが必要とされています。

実際に目標を達成した経験によって「ごほうび」をもらったり（自分から自分にでも）、ほめてもらったり、喜びや楽しさを得られると、自信がついていくものです。そのために大切なことは、成功する見込みのある目標を立てることです。目標が高すぎる場合は失敗につながり、かえって自信を失います。いきなり10kgの減量などといった無理な目標でなく、500gでも1kgでも実現できる値にすることが重要です。それで自信がつけられたら、次の目標を設定すれば良いわけです。

また、私たちは社会的な動物です。他の人の行動を観察して、自分がどうすれば良いかを学びます。「あの人も、ああすればできたのだから自分でも」と自信を高めることができます。特に年齢や性別、職業や体重など、自分と似ている人と比較してみると良いでしょう。同じような人に起こったことは共感しやすく、現実感もありま

す。グループを作って取り組むと効果が高いと言われる理由です。

### 意思決定は「いつからか」が大切

さらに、自分でいくら毎朝の散歩が健康に良いと思っても、自分一人で決意してすぐに行動できるでしょうか。誰かに賛成してほしい、背中を押してほしいと思います。家族や親友など、自分にとって重要な人がどう思ってくれているのかが気になるのです。周囲の人が自分にそうしてほしい、そうやってほしいと思っているかどうかの意識は「主観的規範」と呼ばれます。散歩なんて、できる自信はあるし、その気になればいつでも始められると思っている人もいるでしょう。では、なぜすぐに始められないのでしょうか。いつでもできるなら、明日からできないといけないはず。それは始めようと意図していない、つまり開始時期を決めていないからです。心の中だけでなく、周囲の人に宣言して初めて決めたという事実になると言えるでしょう。つまりいつ始めるかという「意思決定」が大きいのです。詳しくは、『健康を決める力』(<http://www.healthliteracy.jp/>)をご覧ください。

次号テーマ(予定)／「変化によるストレスへの対応」