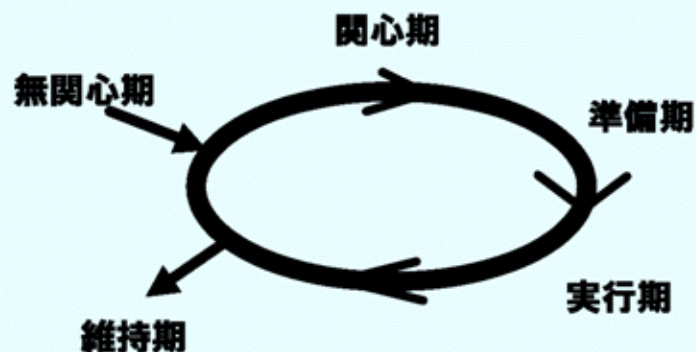


行動変容のステージモデル

Prochaska and DiClemente (1986)



© 厚生労働科学・中村正和 2002

行動変容のステージモデル

- アメリカの行動科学の研究者であるプロチャスカ(Prochaska)らは、保健行動の変容をひとつのプロセスとしてとらえる「行動変容のステージモデル」を提唱している。
- このモデルは、喫煙から禁煙への行動変容のプロセスを5つのステージ、すなわち、無関心期、関心期、準備期、実行期、維持期に分類している。
- 喫煙から禁煙への過程をこのモデルにあてはめ、ステージの特徴に合ったアプローチを行うことが効果的なサポートにつながる。

ステージモデルからみた禁煙のプロセス



© 厚生労働科学・中村正和 2002

ステージモデルからみた禁煙のプロセス

- 喫煙から禁煙への過程をステージモデルにあてはめ、次の5つのステージに分類する(中村正和、1998年)。
 - ①禁煙に対して関心がないステージ(無関心期)
 - ②関心があるが、今後1ヵ月以内には禁煙しようと考えていないステージ(関心期)
 - ③関心があり、今後1ヵ月以内に禁煙しようと考えているステージ(準備期)
 - ④禁煙を開始して6ヵ月以内のステージ(実行期)
 - ⑤禁煙を6ヵ月以上続けているステージ(維持期)
- 禁煙サポートにおいて、喫煙者のステージに合わせたサポートを行い、ステージを高めていくことが、禁煙の達成につながる。