

誘惑に負けない体重管理 手引き



概要

◎教材の目的

体重管理を継続するために、つい食べ過ぎてしまう誘惑場面において、食べ過ぎないための対策、食べ過ぎてしまった後の対策について学習し、自分に合った対策を見つけ、実践すること。

◎対象者

減量または体重の維持を目指す成人

◎構成

- ・フリップチャート (23枚、B4)
- ・ワークシート [2-1] (1枚、A3)
- ・対策シート [2-2] [2-3] (各1枚、A4)
- ・誘惑日記 [2-4] (1枚、A4)

◎教材の内容

テーマ1：つい食べ過ぎてしまう場面

食べ過ぎてしまう誘惑場面

日常生活でつい食べ過ぎてしまう場面を『誘惑場面』といいます。ごほうびは報酬、いやな気分は否定的感情、手近は入手可能性、プレッシャーは社会的圧力ともいいます。

誘惑場面	例
ごほうび (報酬)	なにかいいことがあった時
いやな気分 (否定的感情)	いらいらしている時
空腹	おなかがすいた時
リラックス	くつろいでいる時
手近 (入手可能性)	目の前にある時
プレッシャー (社会的圧力)	人から勧められた時

食べ過ぎる前に・・・

食べ過ぎた後に・・・

テーマ2：食べ過ぎないためには？

食べ過ぎないための対策

『誘惑場面』で食べ過ぎないために行う工夫や対処方法を『食べ過ぎないための対策』といいます。

例	
行動的 対策	距離を置く 食べ物を買わずに、 食卓に長居しない
	工夫して食べる 食べる分だけ小皿に盛る、 ゆっくり食べる、野菜を食べる
	違うことをする お茶を飲む、歯を磨く、寝る、 友人や家族と話をする
	協力してもらう 周りの人にあげる、 ダイエットの話を聞いてもらう
認知的 対策	強い気持ちをもつ 本当に食べたいかを考える、 自分の体重を思い出す

テーマ3：食べ過ぎてしまったら？

食べ過ぎた後の対策

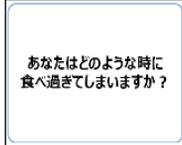
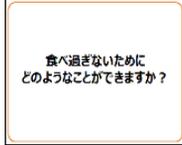
食べ過ぎてしまった後に、その失敗の影響を最小限に抑えるために行う工夫や対処方法のことを『食べ過ぎた後の対策』といいます。

例	
行動的 対策	体重を チェックする 体重計に乗って増えたかを 確認する、体型を確かめる
	食事で調整する 次の食事の量を減らす、 お菓子や甘い飲み物を減らす
	運動で調整する ウォーキングやランニングをする、 なるべく多く歩く
認知的 対策	反省する 食べ過ぎたことを後悔する、 もう食べ過ぎないと心に決める
	気にしすぎない 気持ちを切り替える、一食 くらい大丈夫と自分を励ます

※行動的対策：具体的な行動に関する対策 認知的対策：考え方に関する対策

使い方

学習者にワークシートを配布し、フリップチャートを見せながら行ってください。
学習者にはフリップチャートの表面を見せ、指導者は裏面の説明を見てください。

	内容	ねらい	フリップ	ワークシート
テーマ1	<p>食べ過ぎてしまう誘惑場面</p> <p>①「どのような時に食べ過ぎてしまいますか？」とたずねる。 ②思い浮かんだ場面を【ワークシート】に記入させる。</p> <p>③6つの誘惑場面の説明をする。 ④自分が書いた場面がどの場面にあてはまるかを考えさせる。</p> <p>では、どうしたら食べ過ぎないでいられるでしょうか</p>	<p>自分にとってつい食べ過ぎてしまう場面を認識する。</p> <p>誘惑場面を学ぶ。</p>	<p>あなたはどのような時に食べ過ぎてしまいますか？</p>  <p>食卓シーン ごほうび</p>  <p>[計8枚]</p>	<p>テーマ1 つい食べ過ぎてしまう場面 — あなたはどのような時に食べ過ぎてしまいますか？</p> <p>目的は学習者自身を通じて、どのような場面食べ過ぎてしまうかを考えさせること。思い浮かんだ場面を記入させる。</p> <p>※) 食卓の絵柄が目の前のたこやんある時</p> <p>1ページ目</p>
テーマ2	<p>食べ過ぎないための対策</p> <p>①「食べ過ぎないためにどのようなことができますか？」とたずねる。 ②思い付いた対策を【ワークシート】に記入させる。</p> <p>③【食べ過ぎないための対策シート】を配布する。 ④5つの食べ過ぎないための対策を説明する。 ⑤よいと思った対策は【ワークシート】に追加で記入させる。 ⑥自分にもできそうな対策をチェックさせる。</p> <p>では、食べ過ぎてしまったらどうしたらいいでしょうか</p>	<p>食べ過ぎないための対策を考える。</p> <p>食べ過ぎないための対策について学び、自分にできそうな対策を見つける。</p>	<p>食べ過ぎないためにどのようなことができますか？</p>  <p>金魚は水槽から逃げない距離を置く</p>  <p>[計7枚]</p>	<p>テーマ2 食べ過ぎないためには？ — 食べ過ぎないために、どのようなことができますか？</p> <p>※) 食べ過ぎないために、自分の考えを整理して対策を考えさせる。思い付いた対策を記入させる。</p> <p>※) 魚は水槽から逃げない距離を置く</p> <p>2ページ目</p>
テーマ3	<p>食べ過ぎた後の対策</p> <p>①「食べ過ぎてしまったらどうしますか？」とたずねる。 ②思い付いた対策を【ワークシート】に記入させる。</p> <p>③【食べ過ぎた後の対策シート】を配布する。 ④食べ過ぎた後の対策を説明する。 ⑤よいと思った対策は【ワークシート】に追加で記入させる。 ⑥自分にもできそうな対策をチェックさせる。</p>	<p>食べ過ぎた後の対策を考える。</p> <p>食べ過ぎた後の対策について学び、自分にできそうな対策を見つける。</p>	<p>食べ過ぎてしまったらどうしますか？</p>  <p>食べ過ぎた後の対策 反省</p>  <p>[計7枚]</p>	<p>テーマ3 食べ過ぎてしまったら？ — 食べ過ぎてしまったら、どうしますか？</p> <p>※) 食べ過ぎてしまったら、自分の考えを整理して対策を考えさせる。思い付いた対策を記入させる。</p> <p>※) 魚の絵の裏面に記入させる</p> <p>3ページ目</p>

誘惑日記

①【誘惑日記】を配布し、記入の仕方を説明する。

※誘惑日記について

食べ過ぎたか、誘惑場面があったか、食べ過ぎないための対策、食べ過ぎた後の対策を実施したかを○か×で記入し、メモ欄に誘惑場面や対策の具体的な内容を書き込むモニタリングシートである。食べ過ぎてしまう場面や対策の実施状況、効果のある対策を振り返るために用いる。

誘惑場面や対策のモニタリング方法を学ぶ。

誘惑日記

日	誘惑場面	対策	実施状況	効果	メモ
1月1日					
1月2日					
1月3日					
1月4日					
1月5日					
1月6日					
1月7日					
1月8日					
1月9日					
1月10日					

コラム 体重管理の豆知識

①セルフ・エフィカシー

ある状況でその行動を「できそう」と思う気持ちをセルフ・エフィカシー（自己効力感）といいます。セルフ・エフィカシーが高まると実行の可能性が高くなります。したがって誘惑場面における食べ過ぎない自信、つまりセルフ・エフィカシーを高めることで誘惑場面を乗り越えられる可能性が高くなります。

③ラプスとリラプス

行動を継続する上で、1回の失敗を「ラプス（lapse）」、継続的な失敗を「リラプス（relapse）」といいます。食べ過ぎないための対策はラプスを防ぐ対策で、食べ過ぎた後の対策はラプスに対処し、継続的な食べ過ぎ、すなわちリラプスを防ぐ対策です。

⑤セルフ・モニタリング

体重の変動や食事内容を記録することをセルフ・モニタリングと言います。セルフ・モニタリングは、体重管理の成功に重要です。体重管理の成功者は体重増加に敏感で、少しの増加にすぐに対応することで体重を管理していると言われています。

②行動的対策と認知的対策

行動的対策と認知的対策を組み合わせると効果的であると言われています。強い気持ちをもって、違うことをしたり、反省をして食事の量を調整したり、組み合わせ実践しましょう。

④柔軟な管理と厳格な管理

体重管理は柔軟な管理と厳格な管理に分けられています。柔軟な管理とは食べ過ぎたら次の日に調整するなど、時と場合によって柔軟に管理する方法です。厳格な管理とは絶対に食べてはいけないなどの極端な考え方で厳格に管理する方法です。厳格よりも柔軟な管理の方が体重管理に成功すると言われています。

⑥調整する行動 -補償行動-

失敗行動を補うために行う行動を補償行動と言います。「食事で調整する」と「運動で調整する」は食べ過ぎという失敗の埋め合わせをする補償行動です。

参考文献

- ・Clark MM, Abrams DB, Niaura RS. Self-efficacy in weight management. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1991; 59: 739-744.
- ・島井哲志, 赤松利恵, 大竹恵子, 乃一雅美. 食行動の自己効力感尺度の作成—日本版過食状況効力感尺度 (KC-SAM) および日本版抑制状況効力感尺度 (KCDEM) の妥当性と信頼性—. *神戸女学院大学論集*, 2000; 47: 131-139.
- ・玉浦有紀, 赤松利恵, 武見ゆかり. 体重管理における誘惑場面の対策尺度の作成. *栄養学雑誌*, 2010; 68: 87-94.
- ・Shimpo M, Akamatsu R. The development of an Aftermath of Dietary Lapses Coping Questionnaire for weight control. *Health Education Journal*, 2015; 74: 616-626.
- ・Westenhoefer J, Stunkard AJ, Pudel V. Validation of the flexible and rigid control dimensions of dietary restraint. *International Journal of Eating Disorders* 1999; 26: 53-64.
- ・Bandura, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 1977; 84: 191-215.
- ・G・アラン・マラーツト、デニス・M・ドノバン. リラプス・プリベンション 依存症の新しい治療. 原田隆之訳. 日本評論社. 2011.

問い合わせ先

赤松利恵 akamatsu.rie@ocha.ac.jp お茶の水女子大学 基幹研究院 自然科学系
新保みさ g1370511@edu.cc.ocha.ac.jp お茶の水女子大学大学院 人間文化創成科学研究科
〒112-8610 東京都文京区大塚2-1-1 TEL & FAX 03-5978-5680