

ベストアドバイザー FOR ダイエット＜学習編＞

体重管理を成功させるには食べ過ぎそうになる誘惑場面をイメージし、あらかじめ対策を考えておくことがよいといわれています。ここでは、ゲームのルールにしばられず、自由に対策を考えてみましょう。

2~5
(人)

★ 学習の目的

- ・自分の弱い場面を知る
- ・さまざまな対策を考える

■ 学習に使うもの



■ 学習のポイント

自分の弱い場面を知る

誘惑カードを選ぶとき、自分はどの種類のカードを選びやすいか確認しましょう。
例：「空腹」を選びやすい ⇒ 「空腹」の場面に弱い

さまざまな対策を考える

自分の弱い場面について、種類の異なる対策をいくつか考えておくと、乗り切る可能性が高くなります。
例：「工夫して食べる」と「強い気持ちを持つ」から、2～3個ずつ考える

■ 学習方法

1. 誘惑カードを並べ、自分が最も食べ過ぎそうな場面のカードを一人1枚とる。
2. すべての人がとったら、誘惑カードを片付け、アドバイスカードを並べる。
3. 順番に自分が選んだ誘惑カードをみんなに説明する。そのとき、そのカードを選んだ理由や自分がよく食べ過ぎそうになる場面の話をする。
4. 話を聞いた人は、アドバイスカードからおすすめの対策を選び、全員でどんな対策が効果的かを話し合う。アドバイスカード以外の方法を思いついたら、メモ用紙（付せんなど）に書き、おすすめ対策に加えましょう。

体重管理サポーターのための ベストアドバイザー FOR ダイエット

「ベストアドバイザー FOR ダイエット」は、体重管理をする人のためだけでなく、体重管理のサポーターのための教材としても活用できます。体重管理の相談者に、対策をアドバイスし、食べ過ぎそうになる場面を乗り切ってもらうことは体重管理のサポーターの重要な役割です。

対策にはいくつかの種類があります。種類に片寄りなく、いろいろな種類の対策を紹介できると、相談者の自信も高まります。「ベストアドバイザー FOR ダイエット」を用いて、“ベストアドバイザー”を目指しましょう。

■ 学習に使うもの

- ・誘惑カード
- ・メモ用紙（付せんなど）

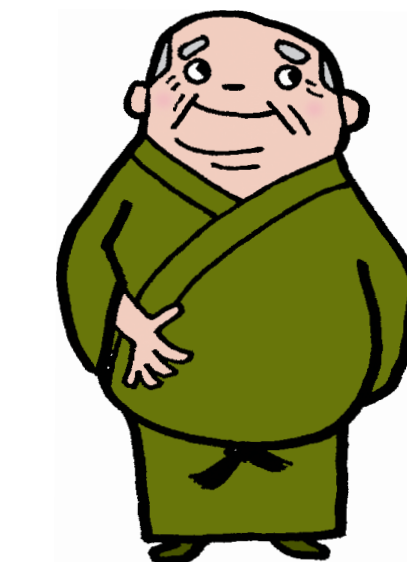
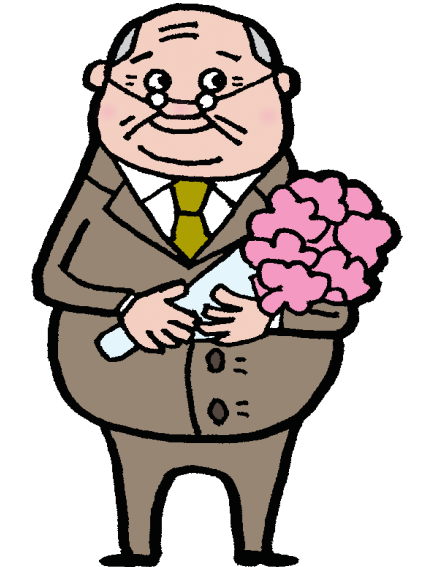
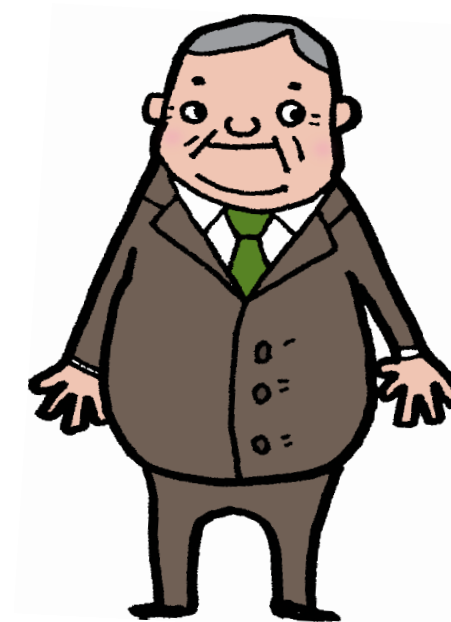
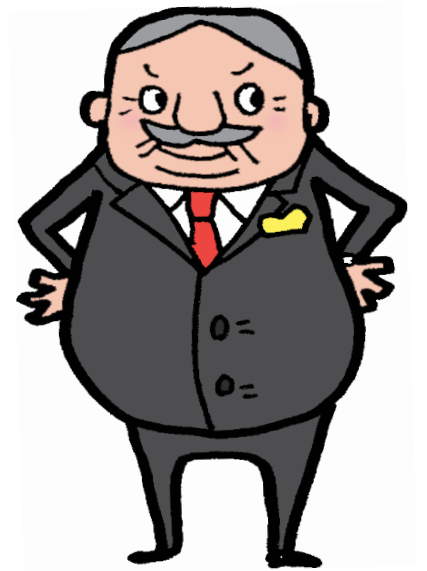
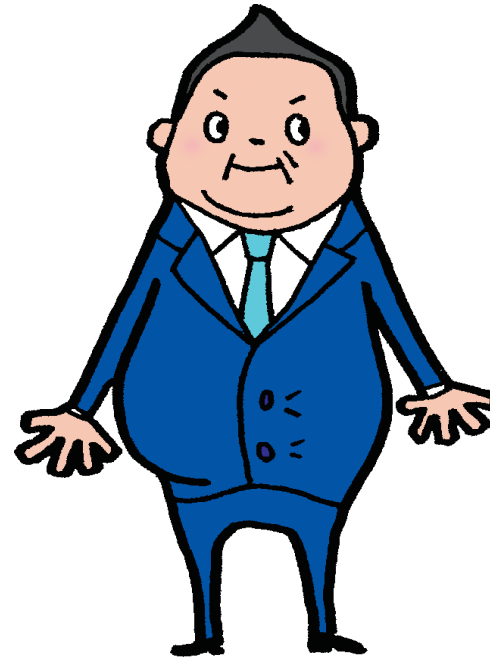
■ 学習方法（2～5人）

1. 誘惑カードをひく。
2. それぞれで、メモ用紙（付せんなど）1枚に対策を1つ書く。思いつく限りたくさん書きだしましょう。
3. 書きだした対策を順番に読み上げ、どんな対策があげられたかみんなで話し合う。

■ 学習のポイント

★ さまざまな対策を考える

対策には、「違うことをする（行動置換）」「工夫して食べる（食べ方）」「距離を置く（刺激統制）」「協力してもらう（ソーシャルサポート）」「強い気持ちを持つ（認知的対処）」の5種類があります。自分があげた対策の種類は片寄っていなかったか振り返ってみましょう。



食べ過ぎそうなとき
どうしたら食べ過ぎを防止できるか
わたしたちと一緒に考えましょう！

参考文献

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, 68, 87-94 (2010)

玉浦有紀, 赤松利恵, 武見ゆかり: フォーマティブ・リサーチに基づいた職場における体重管理プログラムに関する事例的研究, 栄養学雑誌, 68, 397-405 (2010)

このゲームは、平成21年度厚生労働科学研究費補助金（糖尿病戦略等研究事業）および平成22年度厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）「生活習慣病対策における行動変容を効果的に促す食生活支援の手法に関する研究（主任研究者：武見ゆかり）」の一環として、分担研究者 赤松利恵が作成しました。

発行：2014年1月
ISBN:978-4-904793-05-3 C2477

ベストアドバイザー FOR ダイエット <ゲーム編> <初級>

体重管理には、誘惑場面を乗り越える対策が必要です。「ベストアドバイザー FOR ダイエット」は、対策を学ぶゲームです。初級編、中級編、上級編があります。みんなで遊びながら、「これはできそうだな」と思う対策を身につけましょう。



■ ゲームに使うもの
誘惑カードをよくきり、伏せて山にする。誘惑カードの枚数は、遊ぶ時間で決める。誘惑カード10枚で約30分。➡ アドバイスカードを対策の種類によって5つに分けて、それぞれよくきり、アドバイスカード配置シートに、アドバイスの種類ごと伏せて山にする。➡ 評価カードを1人3種類1枚ずつ配る。➡ 最初に誘惑カードを引く人を1人決める。

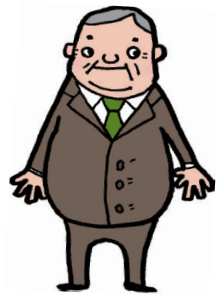
★ ゲームの目的
5つの対策（アドバイス）の種類を覚える

GAME START

- ① 誘惑カードを読み上げる
1人が誘惑カードを引き、読み上げる
- ② アドバイスカードを読み上げる
誘惑カードを引いた人が、アドバイスカードの5つの山の中から1つの山を選んでカードを引き、読み上げる
- ③ アドバイスを評価する
みんなで一斉に、手元の3種類の評価カードの中から1枚選んで評価する
- ④ 評価理由を話し合う
みんなが出した評価カードを見比べて、それぞれの評価の理由を話し合う
- ⑤ 誘惑カードを引く人を交代する
評価カードを手元に戻して、時計回りで誘惑カードを引く人の順番をまわす ➡ 誘惑カードがなくなったらゲーム終了

GAME FINISH

体重管理の誘惑場面と対策について



Q. 誘惑場面ってなに？

A. 日常生活の中で食べ過ぎそうになる場面のこと。誘惑カードに書かれています。

“食べ過ぎてしまう” 誘惑場面

ごほうび	自分にごほうびをしたいとき
いやな気分	イライラなど気分がすぐれないとき
空腹	お腹がすいたとき
リラックス	いろいろなことから解放されたとき
手近	食べ物が手に届くところにあるとき
プレッシャー	食べなければいけない圧力を感じたとき



Q. どうすればいいの？

A. 食べ過ぎないように対策をする。アドバイスカードに書かれています。

“食べ過ぎないように” する対策

違うことをする	例. 代わりにガムをかむ
工夫して食べる	例. よくかんで食べる
距離を置く	例. 食べ物を視界から遠ざける
協力してもらう	例. 友だちや家族と分けて食べる
強い気持ちを持つ	例. 本当に食べたいのか、考え直す

<中 級>

<上 級>

3~5
(人)

■ ゲームに使うもの



誘惑カード



アドバイスカード



評価カード

■ 準備をする

誘惑カードをよくきり、伏せて山にする。誘惑カードの枚数は、遊ぶ時間で決める。誘惑カード10枚で約30分。➡ アドバイスカードをよくきり、1人3枚ずつ配る。残りは伏せて山にする。➡ 評価カードを1人3種類1枚ずつ配る。➡ 最初に誘惑カードを引く人を1人決める。

★ ゲームの目的
誘惑場面を乗り越える対策（アドバイス）を考える

★ ゲームの目的
相談者、アドバイザーの役を演じることで、誘惑場面を乗り越える対策を身につける

GAME START

- ① 誘惑カードを読み上げる
1人が誘惑カードを引き、読み上げる
- ② アドバイスカードを出す
誘惑カードを引いた人が、手持ちのアドバイスカードから1枚出し、読み上げる
- ③ アドバイスを評価する
アドバイスカードを出した人以外の人が一斉に、手元の3種類の評価カードの中から1枚選んで評価する
※評価カードは、評価した後に、毎回手元に戻す
- ④ 評価結果をチェックする
●「その手があったか!」「その通り!」だけが出た場合
アドバイスカードを出した人が、誘惑カードとアドバイスカードをもらう
➡ ⑤へ進む
●「強引でしょ!」が1枚でも出た場合
アドバイスカードを出した人の左隣の人が、自分の手持ちアドバイスカードの中から1枚出し、読み上げる
➡ ③へ戻る
※ アドバイスカードを出す機会が1周まわったら、その誘惑カードを流して⑤に進む

⑤ アドバイスカードを補充する
アドバイスカードを出した人は全員、手持ちのアドバイスカードが3枚になるように、山から補充する

⑥ 誘惑カードを引く人を交代する
時計回りで誘惑カードを引く人の順番をまわす
➡ ①～⑥を繰り返して、誘惑カードがなくなったらゲーム終了

GAME FINISH

勝敗：誘惑カードとアドバイスカードの組が一番多くもらった人が勝ち！
※いい評価をもらったアドバイスカードを見返して復習すること！