

健康づくりを

応援
したい!

第10回

セルフ・エフィカシーを高める



浅田 ひなの
本会保健師

監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

★生活を振り返って

皆さんは、日頃から健康を意識して何か続けられていることはありますか？

保健指導を受けられたKさんは、運動不足や体重の増加が気になっていました。「変えないと、とは思っているのだけど...」。保健指導の現場でよく耳にする回答です。一つの行動を「始める」上に「続ける」ことに対して、少しハードルを高く感じてしまうこともあるかと思えます。

今回はそんな方に、少しでも取り組みを長く続けやすくするヒントをお伝えできればと思います。

★セルフ・エフィカシーを高める

セルフ・エフィカシーとは、ある行動をうまく行うことができるという「自信」のことをいい、日本語では自己効力感と呼ばれます。ある行動に対して高いセルフ・エフィカシーを感じている人ほど、その行動を取る可能性が高くなると考えられます。

セルフ・エフィカシーを高める方法の一つに「成功体験」があげられます。これは、実際に自分が行ってうまくできたという経験のことです。ある目標を立てて、「できた!」と思える日が続くのと、「できなかった」と思う日が続くのとでは、前者の方が続く

ような気持ちになるのは皆さんにも当てはまるのではないのでしょうか。

この成功体験を使ってセルフ・エフィカシーを高めるポイントは2つ。①少し頑張れば達成できそうな②評価しやすい、具体的な目標を立て、その目標をクリアしていくことです。

エスカレーターがあるとそちらをつい利用し、毎日大好きなスナック菓子を楽しんでいたKさんには、まずは「駅や会社では階段を使う」「カロリーが低いおやつに置き換える日をつくる(毎週土日)」を目標にすることをおすすめしました。

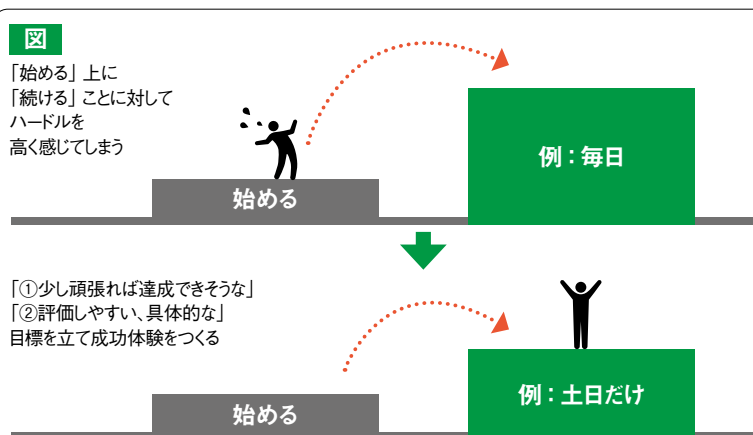
「それくらいならできそう」と無理のない範囲で取り組みを始められ、少しずつ習慣として定着し、体重にも変化が出てきています。

Kさんのように、前述の2つのポイントを意識した目標から取り組み始めると、達成しやすく、手応えも感じられることから続けやすさにもつながることが期待できます。

★少しでも効果的

厚生労働省の「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針」では「+10(プラステン)・今より10分多く体を動かそう」が推奨されています。

今よりプラス10分からだを多く動かすことで、死亡のリスクや生活習慣病



の発症リスクなどを低下させることや、プラス10分を1年間継続することで1.5〜2kgの減量効果が期待できるといわれています。

ハードルが低めの目標を立て、成功体験の積み重ねによって取り組みを続けやすくなり、健康効果も期待できる...と考えると、なんだか「いいな」と思えてきますよね。Kさんのように、少しずつでも大丈夫です! これならできそうという目標を一つ、楽しくコツコツと続けてみませんか?