

励ましの言葉がけが行動継続に及ぼす影響 ：ダイエット支援システムを用いて

新江 紘子

(Wクラス 学生証番号 XXXXXXXX 指導教員：島宗 理 先生)

Key words: ダイエット 励まし 行動継続 言語的フィードバック

問題と目的

近年日本では若年層から中高年層の間でダイエットへの関心が高まり、適切なダイエットを支援する方法が模索されている。ダイエット行動の支援にはダイエットの記録の報告と言葉がけが有効であるが、石田ら(1988)の研究からダイエットを途中で断念してしまう者も多いことが分かっている。ダイエットの効果を高めるには継続して取り組む工夫をする必要がある。

本研究では効果的とされている手続きを取り入れたダイエット支援のオンラインシステムを用いる。オンラインシステムを継続して利用できない者を対象とする。メッセージ送受信機能を利用し、動機づけを高める効果的な励ましの言葉がけを検討する。よって本研究ではダイエット継続を支援する励ましの言葉がけを探索的に検討する。

方法

参加者 東京都内の4年制大学に通う男女5名(男性1名、女性4名、平均年齢22.2歳)が参加した。

装置 ダイエットの継続支援を目的として開発したオンラインシステム(株式会社キー・プランニング)を用いた。参加者は各自の個人ページ内で自分のルールや目標を設定し、ダイエット行動を得点化した数値(以下「ダイエット行動得点」)を記入した。メッセージ送受信機能は指定回数の記録を更新すると閲覧可能となる機能(以下「タイムカプセル機能」)を搭載していた。

従属変数

個人ページへのアクセス回数 オンラインシステムにアクセスした回数を数えた。

ダイエット記録更新日数 ダイエット行動得点、体重・体脂肪率測定値のいずれかのダイエット記録を更新した日を数えた。

ダイエット記録更新率 ダイエット記録を7日間のうち何日分更新しているかを表した。

ダイエット行動得点 ダイエット行動によって獲得された得点の日ごとの合計を算出した。

体重・体脂肪率測定値 参加者自身が測定し個人ページ内に記録したものをを用いた。

介入条件

個人ページへのアクセスが5日間から7日間見られなかった連続した場合以下の介入を行った。

応援メッセージ条件 「さんこんにちは。日更新が滞っています。毎日の積み重ねであなたが設定した目標に近づきます。目標と一緒に達成しましょう」というメッセージを送信し、Eメールに受信通知を送信した。

応援メッセージ・携帯メール条件 応援メッセージ条件のメッセージを送信し、携帯電話メールに受信通知を送信した。

ルール変更・タイムカプセル条件 タイムカプセル機能を用いてルールを適切な設定にするよう指示した。

ルール変更・携帯メール条件 ルール変更・タイムカプセル条件のメッセージを送信し、携帯電話メール受信通知を送信した。

応援メッセージ・タイムカプセル条件 タイムカプセル機能を用いて応援メッセージ条件のメッセージを送信し、携帯電話メールに受信通知を送信した。

自分の応援メッセージ条件 自分に宛てた応援メッセージを携帯電話のメールへ送信した。

更新代行条件 ダイエット行動選択項目を毎日定時に携帯電話メールに送信した。ダイエット行動の記録をし、グラフを携帯電話のメールに送信した。

更新代行・行動設定条件 任意でダイエット行動選択項目を行いやすいものに設定した。

結果

いずれの参加者もオンラインシステムへのアクセス回数とダイエット記録更新行動が介入によって増加した。図は参加者2のデータで、介入ごとに一時的なアクセスの増加があり、更新代行条件でアクセス及び行動得点獲得数が上昇した。

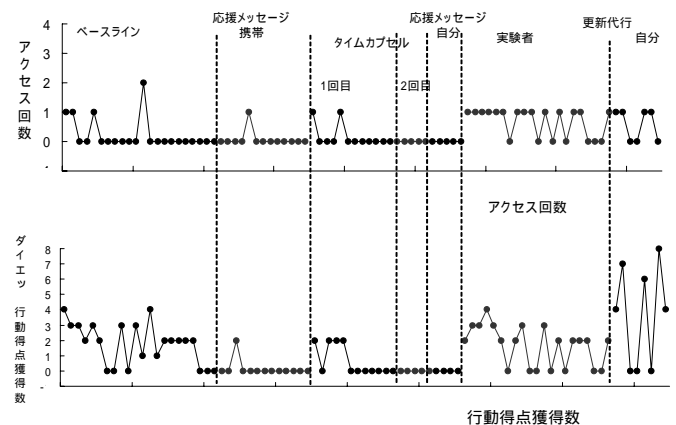


図 参加者2のアクセス回数とダイエット行動得点数

考察

4名の参加者については励ましの言葉がけがダイエットの継続に一時的な影響を及ぼすことが示唆された。他1名は更新代行条件のメッセージ送信のみ影響があった。同じメッセージでも携帯電話メールを用いるなど、送り方を変えると行動が促されることも分かった。どのメッセージも効果は一時的で、同じメッセージは数度目には効果が失われた。いずれの参加者も更新代行条件では効果が見られたことから、ダイエットが簡単に実行できるようになり行動が促されたことが考えられる。今後はダイエットへの意識がより高い者への支援や動機づけに焦点を当てた介入方法の検討が必要である。

引用文献

石田妙美・宮崎幸恵・寺尾文範・村松園江・伊東達男 (1988). 肥満学生の減量への行動療法の適用(第2報)指導内容の一般化 東海学園大学紀要, 23, 53 - 63.