

行動変容ステージモデル

2022. 11. 22

「行動変容ステージモデル」というものがある。ここでは、人が行動を変える場合は、5つのステージを通ると考える。それが、「無関心期 → 関心期 → 準備期 → 実行期 → 維持期」である。

行動変容ステージモデルとは、1980年代前半に禁煙の研究から導かれたモデルである。その後、食事や運動をはじめ、いろいろな健康に関する行動について幅広く研究と実践が進められている。行動変容のステージを一つでも先に進むには、その人が今どのステージにいるかを把握し、それぞれのステージに合わせた働きかけが必要になる。

このステージの中で、特に価値観を変えるために多くのエネルギーを必要とする「関心期」は、熟考期ともいわれ重要とされている。これは、教育の分野にも当てはまる。教育の場合は、幸いにも「無関心期」というものはほとんどない。

授業改善を例に挙げる。授業を改善することに無関心な教員は少ない。中には、自分の授業に疑問を抱かず、何年にもわたって同じスタイルを続けている教員がいるかもしれない。授業を変えたい気持ちはあったのだが、何をどうしたらいいのかわからず、いつの間にか無関心となっている教員がいるかもしれない。「行動を変えようと思っていない」無関心期である。

一方、大多数の教員は、自分の授業に満足などしていないだろう。授業を変えたい、もっとよくしたいと思いながら、教壇に立っていることだろう。したがって、「行動を変えようと思っている」関心期にあたる。

この関心期での注力がポイントとなる。様々な研修会、最新の情報提供、外部講師による指導などが考えられる。このようなことで「なるほど」「よし、やってみよう」となれば、「準備期」から「実行期」へと進むことができるのだが、これが一筋縄ではいかない。

この関心期から準備期に進む段階に大きなハードルがあるように感じる。準備期とは、「1か月以内に行動を変えようと思っている」段階である。心に火がついている状態である。ここまでくれば、実際に行動するだろう。行動して初めて授業改善である。

あとは、行動し続けることである。「行動を変えて6か月未満である」実行期となる。いいと思えば続けるだろう。授業改善の場合、準備期から実行期にも壁がある。いいと思ってもやり続けないのである。しばらくすると、元のスタイルに戻ってしまうのである。

半年以上続けると、ようやく「維持期」である。「行動を変えて6か月以上である」段階である。ここまできて、授業が改善され、授業力の向上となる。おおよそ1年はかかる。そのくらい一度身についた自分のスタイルを変えることは難しい営みなのである。

一番いいのは、勤務する学校での研修、すなわち研究授業であろう。関心期あるいは無関心期から維持期まで、ずっと携わり働きかけることができる。行動変容ステージモデルにおけるコーチになることができる。そう考えると、重要な役目であることがよくわかる。