

付録 4 行動変容テクニック分類法（v1）^[1]

No.	ラベル	定義	事例
1. 目標とプランニング			
1.1	目標設定（行動）	達成すべき目標を行動の観点から設定または合意する。 注意：目標が介入の一部である十分なエビデンスがある場合のみ「目標設定」とコードする [2]。目標が特定できないか行動アウトカムであれば、「1.3 目標設定（アウトカム）」とコードする。目標が行動に関して特定の文脈、頻度、期間や密度までも含む場合は「1.4 アクションプランニング」もコードする。	毎日の歩行目標（例：3 マイル）について本人に同意を得て、目標として合意に至る。 公衆衛生のガイドラインに記載されているように 1 日にフルーツ 5 切れ食べることを目標と設定する。
1.2	課題解決	行動に影響を与えている要因を分析するか、分析するように働きかけ、障害を克服する方策や促進要因を増加させる方策（両方でも可）を生成または選択する（「再発予防」と「対処行動（コーピング）計画」を含む）。 注意：解決策のない阻害要因の同定は充分ではない。BCT が行動の課題を分析する要素を含まない場合は、「12.3 行動のきっかけとなりうることを避ける／減らす」「12.1 物理的環境の再構築」「12.2 社会環境の再構築」または「11.2 否定的な感情を減らす」を検討せよ。	飲酒しようとする切迫感／欲求／必要性を起こす特定のきっかけ（例：パブにいて、不安に感じた時）を同定し、環境上のきっかけを回避したり、不安のような飲酒を促す否定的な感情を管理する方策をたてる。 新しい運動法を開始することを妨げている阻害要因（例：動機づけ不足）を同定するよう患者に働きかけ、それを克服するための方法について議論する（例：相棒とジムに行く）。
1.3	目標設定（アウトカム）	望ましい行動を肯定的なアウトカムの観点から設定または合意する。 注意：介入の文脈で目標を設定した場合のみ「ガイドライン」をコードする。目標が行動の場合は「1.1 目標設定（行動）」、目標が特定できない場合は「1.3 目標設定（アウトカム）」。	食生活のパターンを変化させた結果として体重減量の目標を設定する（例：週 0.5kg）。
1.4	アクションプランニング	行動の実施について詳細な計画を行うよう働きかける（文脈、頻度、持続時間および強度の最低どれかを含む必要がある）。文脈は環境上（物理的または社会的）または内的（身体的、感情的または認知的）である可能性がある（「実装の意図・目的」を含む）。 注意：「アクションプランニング」のエビデンスは必ずしも目標設定を含まない。十分なエビデンスがある場合のみ後者をコードする。	週末に社会的になる場合はコンドームを携帯するプランを奨励する。 週の何日かについて特定の身体活動を（例：ランニング）特定の時期に（例：仕事の前）行う計画を促す。
1.5	行動目標についてレビューする	行動目標を本人と一緒に確認し、達成するという観点から目標や行動変容の方策を修正することを検討する。これは同じ目標でも再設定するか、目標の小さな変更または最初の目標の代わりまたは追加で新目標を設定することに繋がる。 注意：目標が行動の観点から設定される場合は「1.5 行動目標についてレビューする」、目標が特定できない場合は「1.7 アウトカム目標についてレビューする」、乖離が発生した場合は「1.6 現状の行動と目標との乖離」も検討する。	その人の成績が合意した目標にどの程度対応しているかを調べ（例：1 日のアルコール摂取量が 1 単位未満であったかどうか）、それに応じて将来の行動目標を修正するかを検討する（例：アルコールの目標量を増減したり、摂取するアルコールの種類を変更したりする）。

[1] BCTTv1 を出版し、セミナーおよびワークショップを通じて普及した結果として、第 2 版で以下の改訂を予定している。BCT 項目として「肯定的感情の増加」を追加する。また次の BCTs 項目の定義・事例を改訂する。「非特定の報酬」「健康の結果に関する情報提供」「社会的支援」「社会的な比較」。

[2] コーディングの基準は、公表された介入内容を記述する BCT 分類法を使用して関係づけることである。

No.	ラベル	定義	事例
1.6	現状の行動と目標との乖離	その人の現在の行動（その行動の形態、頻度、持続時間、強度など）と、その人が以前に設定したアウトカム目標、行動目標、行動計画との間に矛盾があることに注意を向ける（行動の自己モニタリングにとどまらない）。 注意：不安や不快に感じた場合は「13.3 矛盾した信念」のみコードし、「1.6 現状の行動と目標との乖離」はコードしない。目標が修正された場合は「1.5 行動目標についてレビューする」か「1.7 アウトカム目標についてレビューする」（両方でも可）もコードする。フィードバックが与えられた場合は「2.2 行動に対するフィードバック」もコードする。	記録された運動が設定目標に到達していないことを指摘する。
1.7	アウトカム目標についてレビューする	アウトカム行動目標を本人と一緒に確認し、達成するという観点から目標や行動変容の方策を修正することを検討する。これは同じ目標でも再設定するか、目標の小さな変更または最初の目標の代わりまたは追加で新目標を設定することに繋がる。 注意：目標が行動の観点から設定される場合は「1.5 行動目標についてレビューする」、目標が特定できない場合は「1.7 アウトカム目標についてレビューする」、乖離が発生した場合は「1.6 現状の行動と目標との乖離」も検討する。	どの程度減量できたかを調べ、それに従ってアウトカム目標を修正することを検討する（例：今後の減量ターゲットを増減する）。
1.8	行動契約	当人に同意され、第三者に証人となってもらい、実施されるべき行動について明示的な書面を作成する。 注意：「1.1 目標設定（行動）」もコードする。	その人と契約を結ぶ（例：1週間飲酒しないことを明示する）。
1.9	コミットメント	行動を変えることを示す声明について本人に確認または再確認することを要請する。 注意：達成すべき行動という観点から定義された場合は「1.1 目標設定（行動）」もコードする。	本人に「私は～します」と宣言をさせることで、処方された通り薬を内服することを始める／持続する／再開することをしっかり約束することを確認／再確認する（すなわち、「強く」「約束する」「優先する」といった用語を用いる）。
2. フィードバックとモニタリング			
2.1	他者による行動のモニタリング（フィードバックなし）	行動変容戦略の一環として当人の知識に応じて行動を観察または記録する。 注意：モニタリングが行動変容を目的とする方策というよりはむしろデータ収集の一部である場合はコードしない。フィードバックが与えられた場合は「2.2 行動に対するフィードバック」のみコードし、「2.1 他者による行動のモニタリング（フィードバックなし）」はコードしない。アウトカムをモニタリングする場合は「2.5 行動アウトカムのモニタリング（フィードバックなし）」をコードする。行動を自己モニタリングする場合は「2.3 行動アウトカムの自己モニタリング」をコードする。	医療スタッフの手洗い行動を観察して文脈、頻度、およびテクニックにつき記録をとる。
2.2	行動に対するフィードバック	行動の実施についてモニターし、有益な、または評価的なフィードバックを与える（例：形態、頻度、持続時間、強度）。 注意：バイオフィードバックの場合、「2.6 バイオフィードバック」のみをコードし、「2.2 行動に対するフィードバック」はコードしない。フィードバックが行動アウトカムに関する場合は「2.7 行動アウトカムに関するフィードバック」をコードする。フィードバックが提供された明らかなエビデンスがない場合は「2.1 他者による行動のモニタリング（フィードバックなし）」をコードする。行動へのフィードバックが評価的な場合（例：称賛）、「10.4 社会的報酬」もコードする。	毎日歩いた歩数（万歩計の記録から）や摂取カロリー（食品摂取アンケートに基づく）について本人に知らせる。

No.	ラベル	定義	事例
2.3	行動の自己モニタリング	行動変容戦略の一環として行動をモニターし記録する方法を当人に確立させる。 注意：モニタリングが行動変容を目的とする方策というよりはむしろデータ収集の一部である場合はコードしない。行動アウトカムをモニタリングする場合、「 2.4 行動アウトカムの自己モニタリング 」をコードする。モニタリングが第三者による（フィードバックなし）場合、「 2.1 他者による行動のモニタリング（フィードバックなし） 」をコードする。	就眠前に少なくとも 2 分以上歯磨きをしたかについて毎日日記に記録するよう依頼する。 患者に万歩計と毎日の総歩数を記録するためのフォームを与える。
2.4	行動アウトカムの自己モニタリング	行動変容戦略の一環として行動アウトカムをモニターし記録する方法を当人に確立させる。 注意：モニタリングが行動変容を目的とする方策というよりはむしろデータ収集の一部である場合はコードしない。行動をモニタリングする場合、「 2.3 行動の自己モニタリング 」をコードする。モニタリングが第三者による（フィードバックなし）場合、「 2.5 行動アウトカムのモニタリング（フィードバックなし） 」をコードする。	2 週間にわたり 1 日の終わりに体重を測定し、運動行動を増加させるために毎日グラフに記録するよう依頼する。
2.5	行動アウトカムのモニタリング（フィードバックなし）	行動変容戦略の一環として当人の知識に応じて行動アウトカムを観察するか記録する。 注意：モニタリングが行動変容を目的とする方策というよりはむしろデータ収集の一部である場合はコードしない。フィードバックされる場合、「 2.7 行動アウトカムに関するフィードバック 」のみをコードする。行動をモニタリングする場合は「 2.1 他者による行動のモニタリング（フィードバックなし） 」をコードする。アウトカムを自己モニタリングする場合、「 2.4 行動アウトカムの自己モニタリング 」をコードする。	血圧、血糖、体重減少や体力を記録する。
2.6	バイオフィードバック	行動変容戦略の一環として外的なモニタリングデバイスを用いることで身体的フィードバックを与える（例：生理的／生化学的狀態）。 注意：バイオフィードバックの場合、「 2.2 行動に対するフィードバック 」や「 2.7 行動アウトカムに関するフィードバック 」ではなく「 2.6 バイオフィードバック 」のみをコードする。	血圧の測定値を本人に知らせ、健康行動の改善を促す。
2.7	行動アウトカムに関するフィードバック	行動を実施することによるアウトカムについてモニターしフィードバックする。 注意：バイオフィードバックの場合、「 2.6 バイオフィードバック 」のみをコードし、「 2.7 行動アウトカムに関するフィードバック 」はコードしない。フィードバックが行動の場合、「 2.2 行動に対するフィードバック 」をコードする。フィードバックが提供された明らかなエビデンスがない場合は「 2.5 行動アウトカムのモニタリング（フィードバックなし） 」をコードする。行動へのフィードバックが評価的な場合（例：称賛）、「 10.4 社会的報酬 」もコードする。	新たな運動方針の実施に従うことでどのくらい減量できたかを本人に知らせる。
3. 社会的支援			
3.1	社会的支援（不特定）	行動を実施することに対して社会的支援の助言、手配、提供を行う（例：友人、親戚、同僚、「仲間」またはスタッフ）か、お金のかからない称賛や報酬を与える。奨励やカウンセリングを含むが、それは当該行動に直接関係している場合に限る。 注意：集団指導への参加や「フォローアップ」への言及（両方でも可）が必ずしもこの BCT に該当するとは限らず、支援が明示的に言及される必要がある。実際的な場合は、「 3.2 社会的支援（実用的） 」をコードする。情緒的な場合は「 3.3 社会的支援（情緒的） 」（「 <u>動機づけ面接法</u> 」や「 <u>認知行動療法</u> 」を含む）をコードする。	喫煙したい欲求に駆られた場合は「仲間」を呼ぶよう助言する。 行動変容プログラムの継続を奨励するために同居人を手配する。 その行動への支援を提供する自助グループに関する情報を提供する。

No.	ラベル	定義	事例
3.2	社会的支援（実用的）	行動を実施することに対して実用的な支援の助言、手配、提供を行う（例：友人、親戚、同僚、「仲間」またはスタッフ）。 注意：情緒的な場合、「3.3 社会的支援（情緒的）」をコードする。一般的または特定できない場合は「3.1 社会的支援（不特定）」をコードする。物理的環境の再構築や環境に物を追加するだけの場合は、「12.1 物理的環境の再構築」か「12.5 環境に物を追加する」をコードする。集団指導への参加や「フォローアップ」への言及が必ずしもこの BCT に該当するとは限らず、支援が明示的に言及される必要がある。	患者が内服を忘れないように、朝食のトレーに錠剤を置くように患者のパートナーに依頼する。
3.3	社会的支援（情緒的）	行動を実施することに対して情緒面に関する社会的支援の助言、手配、提供を行う（例：友人、親戚、同僚、「仲間」またはスタッフ）。 注意：実用的な場合、「3.2 社会的支援（実用的）」をコードする。特定できない場合は「3.1 社会的支援（不特定）」をコードする。	大腸内視鏡の予約に際し、パートナーや友人と一緒に連れてくるよう患者に依頼する。
4. 知の形成			
4.1	行動を実行する方法の指示	どのように行動を実施するかについて、助言または合意する（「<u>スキルトレーニング</u>」を含む）。 注意：運動や料理などの教室に通った場合、「4.1 行動を実行する方法の指示」「8.1 行動の練習／リハーサル」および「6.1 行動の実演」をコードする。	ペニスの模型に正しくコンドームを装着する方法を本人に助言する。
4.2	先行者や先行事例に関する情報提供	行動の実施を確実に予測する先行要因に関する情報を提供する（例：社会・環境の状況およびイベント、感情、認知）。	スナックの摂取とスナック摂取の前の状況やイベントの記録を続けるよう助言する。
4.3	行動原因の見直し	認知された行動の原因を聞きだし、別の説明を提案する（例：外的／内的、安定／不安定）。	当人が食べ過ぎの原因をおいしい食事が頻回にあることに帰している場合、「真の」原因は空腹と満腹という身体シグナルに注意を向けていないことによることを提示する。
4.4	行動実験	行動、その原因と結果に関する仮説について、データを収集し解釈することで、どのように同定しチェックするかを助言する。	家庭医に抗生剤を処方するよりもエビデンスに基づく助言を行い、患者がそれに対して感謝するか困惑するかを記録することを依頼する。
5. 自然の結果			
5.1	健康の結果に関する情報提供	行動を実施することで得られる健康の結果について情報を提供する（例：書面、口頭、視覚的）。 注意：結果は、介入の対象者のみでなくどのようなターゲットにとってでもよい。結果の重要性のみを強調するのは十分ではない。感情的な結果に関する情報である場合は「5.6 感情的な結果に関する情報提供」をコードする。社会的・環境的結果や結果が特定できない場合、「5.3 社会的・環境的結果に関する情報提供」をコードする。	抗生剤を決まった期間投与し終えないと、今後感染しやすくなる可能性があることを説明する。 無防備な性行動により性感染症にかかる確率を提示する。
5.2	結果の顕著性	より記憶されやすいように、行動を実施することで生じる結果を特に強調するように設計された方法を用いる（結果について知らせるに留まらない）。 注意：情報が結果に関するものの場合、「5.1 健康の結果に関する情報提供」「5.6 感情的な結果に関する情報提供」または「5.3 社会的・環境的結果に関する情報提供」もコードする。	健康上の結果の写真を載せたたばこの箱を製造する（例：喫煙持続による危険を強調するための黒色化した肺）。

No.	ラベル	定義	事例
5.3	社会的・環境的結果に関する情報提供	行動を実施することで得られる社会的・環境的結果について情報を提供する（例：書面、口頭、視覚的）。 注意：結果は、介入の対象者のみでなくどのようなターゲットにとってでもよい。情報が健康または結果に関する場合、「5.1 健康の結果に関する情報提供」をコードする。感情的な結果に関する情報である場合は「5.6 感情的な結果に関する情報提供」をコードする。特定できない場合は「5.3 社会的・環境的結果に関する情報提供」をコードする。	家庭医に健康診断を実施することによる財政上の報酬について伝える。 喫煙者に公的な場所での喫煙は国民の大多数が反対していることを知らせる。
5.4	感情的な結果のモニタリング	行動の実施を試みた後の感情を迅速に評価する。	毎日の散歩後にどう感じるかを本人が記録することに同意する。
5.5	予期される後悔	好ましくない行動を行うことで、将来後悔することを予期させるか、その意識を育む。 注意：「5.6 感情的な結果に関する情報提供」は含めない。認識を変えるために新しい視点を採用する場合、「13.2 フレーミング／再フレーミング」もコードする。	喫煙をやめない場合、どの程度後悔を感じるかについて本人に尋ねる。
5.6	感情的な結果に関する情報提供	行動を実施することによる感情的な結果について情報を提供する（例：書面、口頭、視覚的）。 注意：結果は感情障害や気分の状態（例：気分障害、ストレス）（両方でも可）と関連するものでもありうる（例：うつ、不安）。「5.5 予期される後悔」は含めない。結果は、介入の対象者のみでなくどのようなターゲットにとってでもよい。情報が健康の結果に関するものの場合、「5.1 健康の結果に関する情報提供」をコードする。社会的・環境的結果や結果が特定できない場合、「5.3 社会的・環境的結果に関する情報提供」をコードする。	喫煙を中止することで幸福感と人生への満足感が増すことを説明する。
6. 行動の比較			
6.1	行動の実演	行動の内容（パフォーマンス）について、対面または非間接的に、観察可能なサンプルを渡す（例：映像、写真を通じてやる気を起こしたり真似たりできるようにする）（「モデリング」を含む）。 注意：練習するよう助言した場合は「8.1 行動の練習／リハーサル」もコードする。どう行動するかの指示が提供された場合は「4.1 行動を実行する方法の指示」もコードする。	ロールプレイの練習を通じて、過度の飲酒の問題を患者にどう提起するか、看護師に示す。
6.2	社会的な比較	他人の行動の内容（パフォーマンス）について、自身のパフォーマンスと比較できるよう注意を向ける。 注意：グループのセッティングだからといって必ずしも社会的な比較が実際に起こるわけではない。	他の医師によって感冒に対して抗生剤が処方された患者の割合を医師に示し、自身のデータと比較させる。
6.3	他者からの承認に関する情報提供	他人がその行動についてどのように考えるかについての情報を提供する。その情報により本人が行う／行うであろうことについて、他人が好んだり、承認する／承認しないかがはっきりする。	病棟のスタッフに他のすべての病棟のスタッフがガイドラインに従って手を洗うことに賛成していることを伝える。
7. 関連			
7.1	きっかけ／合図（キュー）	行動のきっかけとする目的で環境的／社会的刺激を導入したり定義する。きっかけ／合図（キュー）は通常パフォーマンスが生じる時点／場所で起きる。 注意：ある刺激が if-then 型（条件つき反応）計画で 1 度以上の頻度、期間、または強度で特定のアクションとリンクする場合、「1.4 アクションプランニング」もコードする。	洗面所の鏡に歯磨きを思い出させるステッカーを貼る。

No.	ラベル	定義	事例
7.2	報酬を示す合図	行動の後に確実に報酬が予測されるような環境刺激を同定する（「 <u>識別手がかり</u> 」を含む）	ある歯科治療の提供を奨励するため、6-8 才児の場合は歯科医に報酬が支払われるが、それ以上の年齢では支払われないことを助言する（6-8 才児は環境刺激）。
7.3	きっかけ／合図（キュー）を減らす	その行動を起こすきっかけを徐々に減らす（「 <u>フェイディング</u> 」を含む）。	内服をするためのリマインダーの数を徐々に減らす。
7.4	報酬へのアクセスを遮断する	好ましくない行動に報酬が与えられる状況では、その行動を減らす目的で、本人がその状況から離れるよう助言またはアレンジする（「 <u>タイムアウト</u> 」を含む）。	食間の甘いものの消費を減らすため、高カロリースナックのある食器棚に特定の期間、鍵をかける。
7.5	嫌悪刺激を遮断する	行動変容を起こしやすくするための嫌悪刺激を取り除くように助言またはアレンジする（「 <u>逃避学習</u> 」を含む）。	望ましい運動行動を増やすためにジムの仲間からガミガミ言われることがなくなるようにする。
7.6	欲求の飽和化	好ましくない行動への衝動を抑えたり消失させたりする刺激に繰り返し曝されるよう助言またはアレンジする。	甘いものへの食欲を減らすため、大量のチョコレートを食べるようにする。
7.7	恐怖への段階的な慣れ（曝露）	後に遭遇した際の反応を小さくするため、恐怖刺激に系統的に直面するよう仕向ける。	手術におびえていた人が、手術予定日を決めるための受診予定に同意する。
7.8	連合学習	すでに行動を誘発する刺激とともに中立的な刺激を繰り返し提示し、中立的な刺激でも行動が誘発されるまで続ける（「 <u>古典的／パブロフの条件づけ</u> 」を含む）。	脂っこい食べ物に嫌いなソースをかけて何度も提示することで、油脂食品を摂取する意欲を減退させる。
注意：ある BCT が報酬や罰を含む場合、「10.2 物的報酬（行動に対する）」「10.3 非特定の報酬」「10.4 社会的報酬」「10.9 自己への報酬」「10.10 報酬（アウトカムに対する）」のうち 1 つ以上をコードする。			
8. 反復と置き換え			
8.1	行動の練習／リハーサル	文脈の中で、あるいはその行動の実行が必要でないときにその行動が起きよう、習慣やスキルを増やす目的で 1 回以上の練習またはリハーサルを促す。	喘息患者に看護師相談室でピークフローを測定する練習を行うよう促す。
注意：文脈とパフォーマンスが連動することを目的とする場合、「8.3 習慣形成」もコードする。			
8.2	行動の代替	望ましくない行動について、望ましい行動または中立的な行動への置き換えを促す。	テレビを観るより歩きに行くよう提案する。
注意：通常に起こるようになった場合、「8.4 習慣の逆転」もコードする。			
8.3	習慣形成	同じ文脈においてその行動の練習またはリハーサルを繰り返し促して、文脈自体が行動を引き出すようにする。	毎夕歯磨きをする前にスタチン錠を内服するよう患者を促す。
注意：「8.1 行動の練習／リハーサル」もコードする。			
8.4	習慣の逆転	代替の行動が望ましくない行動に置き換わるように、代替行動のリハーサルや反復を促す。	職場でこれまでずっとエレベーターを使用していたところを階段を使うよう依頼する。
注意：「8.2 行動の代替」もコードする。			
8.5	過剰修正	望ましくない行動の後に、誇張された形で望ましい行動を反復するよう依頼する。	粗食の翌日は果物と野菜のみを食べるよう依頼する。
8.6	ターゲット行動の一般化	容易に達成できるタスクをまず定め、行動が実施されるまでそれを、達成可能だが徐々に難しくする。	最初の週は 100 ヤード／日、達成できたらその後は半マイル／日、さらに 1 マイル／日が達成できたら 2 マイル／日歩行するよう依頼する。

No.	ラベル	定義	事例
9. アウトカムの比較			
9.1	信頼できる情報源の提示	その行動に賛成か反対かにつき、信頼できる情報源と言語的／視覚的コミュニケーションを行う。 注意：情報が一般に信頼できることが合意された場合にこの BCT をコードする（例：医療専門職、有名人や分野の専門家やリーダーを示す言葉で、コミュニケーションが説得することを意図している場合）。健康の結果に関する情報の場合、「5.1 健康の結果に関する情報提供」もコードする。感情的な結果に関する情報の場合、「5.6 感情的な結果に関する情報提供」もコードする。社会的・環境の結果や結果が特定されない場合は「5.3 社会的・環境の結果に関する情報提供」もコードする。	背部痛に不必要なレントゲンをオーダーして患者を被ばくさせない重要性について、高名な専門家による講演で強調してもらう。
9.2	利点と欠点	行動を変えることが望ましい（賛成）か望ましくない（反対）かの理由を同定して比較することを助言する（「意思決定バランス」を含む）。 注意：健康の結果に関する情報を提供する場合は「5.1. 健康の結果に関する情報提供」もコードする。感情的な結果に関する情報を提供する場合は「5.6 感情的な結果に関する情報提供」もコードする。社会的・環境の結果や結果が特定されない場合は「5.3 社会的・環境の結果に関する情報提供」もコードする。	上気道炎に抗生剤を処方する利点と欠点について、リストして比較するよう助言する。
9.3	将来の結果を比較して想像する	行動を変容すること／変容しないことによる将来のアウトカムを想像して比較することを促す／助言する。	スクリーニング検査に参加／参加しないことで発生しうるアウトカムについて、想像して比較するよう促す。
10. 報酬と脅威			
10.1	物的インセンティブ（行動に対する）	行動を実施するために確かに努力や進展が認められたときのみ、お金、バウチャーやその他価値づけられた物品が提供されるであろうことを知らせる（「正の強化」を含む）。 注意：インセンティブが社会的な場合、「10.5 社会的インセンティブ」をコードする。不特定の場合は「10.6 非特定のインセンティブ」をコードし、「10.1 物的インセンティブ（行動に対する）」はコードしない。インセンティブがアウトカムの場合、「10.8 インセンティブ（アウトカムに対する）」をコードする。報酬が提供された場合は「10.2 物的報酬（行動に対する）」「10.3 非特定の報酬」「10.4 社会的報酬」「10.9 自己への報酬」「10.10 報酬（アウトカムに対する）」のいずれかもコードする。	妊娠中に禁煙した月ごとに金銭的援助がなされることを知らせる。
10.2	物的報酬（行動に対する）	行動を実施するために確かに努力や進展が認められたときのみお金、バウチャーやその他価値づけられた物品が提供されるようアレンジする（「正の強化」を含む）。 注意：報酬が社会的な場合、「10.4 社会的報酬」をコードする。不特定の場合は「10.3 非特定の報酬」をコードし、「10.1 物的インセンティブ（行動に対する）」はコードしない。報酬がアウトカムに対しての場合、「10.10 報酬（アウトカム）」をコードする。あらかじめ行動への報酬を知らされている場合は、「10.1 物的インセンティブ（行動に対する）」「10.5 社会的インセンティブ」「10.6 非特定のインセンティブ」「10.7 自己インセンティブ」「10.8 インセンティブ（アウトカムに対する）」のいずれかもコードする。	1 か月禁煙できた場合のみ、たばこ購入費に相当する金額を本人が受け取れるようにする。

No.	ラベル	定義	事例
10.3	非特定の報酬	行動を実施するために確かに努力や進展が認められたときのみ報酬が提供されるようアレンジする（「<u>正の強化</u>」を含む）。 注意：報酬が物質的である場合、「10.2 物的報酬（行動に対する）」をコードする。社会的な場合、「10.4 社会的報酬」をコードし、「10.3 非特定の報酬」はコードしない。報酬がアウトカムに対しての場合、「10.10 報酬（アウトカムに対する）」をコードする。あらかじめ行動への報酬を知らされている場合は、「10.1 物的インセンティブ（行動に対する）」「10.5 社会的インセンティブ」「10.6 非特定のインセンティブ」「10.7 自己インセンティブ」「10.8 インセンティブ（アウトカムに対する）」のいずれかもコードする。	健康スクリーニングに参加した場合のみ提供され、本人が価値を感じてアレンジするであろう事柄を同定する（例：映画館へ行くというような活動）。
10.4	社会的報酬	行動を実施するために確かに努力や進展が認められたときのみ、言語的／非言語的報酬をアレンジする（「<u>正の強化</u>」を含む）。 注意：報酬が物質的である場合、「10.2 物的報酬（行動に対する）」をコードする。特定されない場合は「10.3 非特定の報酬」をコードし、「10.4 社会的報酬」はコードしない。報酬がアウトカムに対しての場合、「10.10 報酬（アウトカムに対する）」をコードする。あらかじめ行動への報酬を知らされている場合は、「10.1 物的インセンティブ（行動に対する）」「10.5 社会的インセンティブ」「10.6 非特定のインセンティブ」「10.7 自己インセンティブ」「10.8 インセンティブ（アウトカムに対する）」のいずれかもコードする。	脂質成分の少ない食品を食べた日ごとにお祝いの言葉を伝える。
10.5	社会的インセンティブ	行動を実施するために確かに努力や進展が認められたときのみ、言語的／非言語的報酬が提供されるであろうことを知らせる（「<u>正の強化</u>」を含む）。 注意：インセンティブが物質的である場合、「10.1 物的インセンティブ（行動に対する）」をコードする。特定されない場合は「10.6 非特定のインセンティブ」をコードし、「10.5 社会的インセンティブ」はコードしない。インセンティブがアウトカムのためである場合「10.8 インセンティブ（アウトカムに対する）」をコードする。報酬が提供された場合は「10.2 物的報酬（行動に対する）」「10.3 非特定の報酬」「10.4 社会的報酬」「10.9 自己への報酬」「10.10 報酬（アウトカムに対する）」のいずれかもコードする。	脂質成分の少ない食品を食べた日ごとにお祝いの言葉が自身に伝えられることを知らせる。
10.6	非特定のインセンティブ	行動を実施するために確かに努力や進展が認められたときのみ、報酬が提供されるであろうことを知らせる（「<u>正の強化</u>」を含む）。 注意：インセンティブが物品である場合「10.1 物的インセンティブ（行動に対する）」をコードする。社会的である場合は「10.5 社会的インセンティブ」をコードし、「10.6 非特定のインセンティブ」はコードしない。インセンティブがアウトカムのためである場合「10.8 インセンティブ（アウトカムに対する）」をコードする。報酬が提供された場合は「10.2 物的報酬（行動に対する）」「10.3 非特定の報酬」「10.4 社会的報酬」「10.9 自己への報酬」「10.10 報酬（アウトカムに対する）」のいずれかもコードする。	本人が価値を感じる活動を同定し、それが検診に参加した場合のみ生じることを知らせる。

No.	ラベル	定義	事例
10.7	自己インセンティブ	行動を実施するために確かに努力や進展が認められたときのみ、自分に将来報酬を与えることを計画する。 注意：自己への報酬が物品である場合、「10.1 物的インセンティブ（行動に対する）」もコードする。社会的である場合は「10.5 社会的インセンティブ」もコードする。特定できない場合は「10.6 非特定のインセンティブ」もコードする。インセンティブがアウトカムのためである場合「10.8 インセンティブ（アウトカムに対する）」をコードする。報酬が提供された場合は「10.2 物的報酬（行動に対する）」「10.3 非特定の報酬」「10.4 社会的報酬」「10.9 自己への報酬」「10.10 報酬（アウトカムに対する）」のいずれかもコードする。	健康によい食品を摂取したときのみ物品（例：新しい衣服）やその他価値のあるものが提供されるようにする。
10.8	インセンティブ（アウトカムに対する）	行動アウトカムを実施するために確かに努力や進展が認められたときのみ、報酬が提供されるであろうことを知らせる（「<u>正の強化</u>」を含む）。 注意：これにはアウトカムに対する社会的、物質的、自己的、非特定のインセンティブが含まれる。インセンティブが行動に対するものであれば「10.5 社会的インセンティブ」「10.1 物的インセンティブ（行動に対する）」「10.6 非特定のインセンティブ」または「10.7 自己インセンティブ」をコードし、「10.8 インセンティブ（アウトカムに対する）」はコードしない。報酬が提供された場合は「10.2 物的報酬（行動に対する）」「10.3 非特定の報酬」「10.4 社会的報酬」「10.9 自己への報酬」「10.10 報酬（アウトカムに対する）」のいずれかもコードする。	一定の体重減少を認めたときのみ、お金がもらえることを本人に知らせる。
10.9	自己への報酬	行動を実施するために確かに努力や進展が認められたときのみ、自身への称賛や報酬を促す。 注意：自己への報酬が物品である場合、「10.2 物的報酬（行動に対する）」もコードする。社会的である場合は「10.4 社会的報酬」もコードする。特定できない場合は「10.3 非特定の報酬」もコードする。報酬がアウトカムのためである場合「10.10 報酬（アウトカムに対する）」をコードする。あらかじめ行動への報酬を知らされている場合、「10.1 物的インセンティブ（行動に対する）」「10.5 社会的インセンティブ」「10.6 非特定のインセンティブ」「10.7 自己インセンティブ」「10.8 インセンティブ（アウトカムに対する）」のいずれかもコードする。	健康によい食品を摂取したときのみ、物品（例：新しい衣服）やその他価値のあるものが提供されるようにする。
10.10	報酬（アウトカムに対する）	行動アウトカムが達成されるために確かに努力や進展が認められたときのみ、報酬が提供されるようアレンジする（「<u>正の強化</u>」を含む）。 注意：これにはアウトカムに対する社会的、物質的、自己的、非特定の報酬が含まれる。報酬が行動のためである場合「10.4 社会的報酬」「10.2 物的報酬（行動に対する）」「10.3 非特定の報酬」または「10.9 自己への報酬」をコードし、「10.10 報酬（アウトカムに対する）」はコードしない。あらかじめ行動への報酬を知らされている場合、「10.1 物的インセンティブ（行動に対する）」「10.5 社会的インセンティブ」「10.6 非特定のインセンティブ」「10.7 自己インセンティブ」「10.8 インセンティブ（アウトカムに対する）」のいずれかもコードする。	一定の体重減少を認めたときのみ、本人がお金をもらえるようにする。
10.11	将来の罰の予告	望ましくない行動を実施する結果として、将来的に罰や報酬の除去がなされることを知らせる（恐怖の喚起も含まれうる）（「 <u>脅威</u> 」を含む）。	アルコールを1日30本飲み続けると雇用が失われる可能性があることを知らせる。

No.	ラベル	定義	事例
11. 規制／調整			
11.1	薬学的支援	行動変容を促す薬剤の使用と遵守を提供または奨励する。 注意：否定的な感情（すなわち不安）を減らす支援をする薬剤である場合、「11.2 否定的な感情を減らす」もコードする。	禁煙しやすくなるようにニコチン置換療法を家庭医に依頼するよう、患者に助言する。
11.2	否定的な感情を減らす	行動の実施を促すために否定的な患者を減らす方法を助言する（「 <u>ストレス管理</u> 」を含む）。 注意：行動の課題に関する分析を含む場合、「1.2 課題解決」もコードする。	ストレスを管理するスキルを活用するよう助言する（例：匿名患者会 Alcoholics Anonymous に参加することへの不安を少なくさせる）。
11.3	精神的リソースを節約する	行動変容を促すために精神的リソースの需要を最小限にする方法を助言する。	食品を選択する際の記憶への負担を少なくするため、食品カロリー掲載情報を持ち歩くよう助言する。
11.4	逆説的な指示	望ましくない行動を何らかの形で続けることを助言し、その行動を継続することが動機を減弱させることをねらう。	通常の2倍量喫煙するように喫煙者に助言する。 不眠症を減らすために少しでも長く起きているように指示する。
12. 先行要因			
12.1	物理的環境の再構築	望ましい行動を実施しやすいよう／望ましくない行動への障害をつくる形で、物理的環境を変えるか変えるように助言する（きっかけ／合図（キュー）、報酬、罰以外）。 注意：これには「12.3 行動のきっかけとなりうることを避ける／減らす」も含まれうる。社会環境を再構築する場合、「12.2 社会環境の再構築」もコードする。環境に物品を追加するだけの場合、「12.5 環境に物を追加する」をコードする。	ビスケットやスナックを取り出すのに、不便な戸棚にしまうよう助言する。 学校から自動販売機を撤去する。
12.2	社会環境の再構築	望ましい行動を実施しやすいよう／望ましくない行動への障害をつくる形で、社会的環境を変えるか変えるように助言する（きっかけ／合図（キュー）、報酬、罰以外）。 注意：これには「12.3 行動のきっかけとなりうることを避ける／減らす」も含まれうる。物理的環境も再構築する場合、「12.1 物理的環境の再構築」もコードする。	アルコール消費量を減らすために、深酒をする友人と過ごす時間を最低限にするよう助言する。
12.3	行動のきっかけとなりうることを避ける／減らす	行動が起こる特定の社会的または文脈的／物理的なきっかけを避ける方法（毎日または週ごとのルーチンを含む）について助言する。 注意：これには「12.1 物理的環境の再構築」や「12.2 社会環境の再構築」（両方でも可）も含まれうる。BCT が行動の課題に関する分析を含む場合、「1.2 課題解決」のみをコードする。	禁煙を目指す人へ、社会生活について、喫煙と関連するパブやバー以外の活動に焦点を当てるように助言する。
12.4	刺激からの注意の転換	望ましくない行動が起こるきっかけを避けるために、別の何かに注意を向けるように助言・アレンジする。	食間のおやつを避けようとしている人に、食事ではなく楽しめるトピック（例：休日の計画）に注意を向けるよう助言する。
12.5	環境に物を追加する	行動を実施しやすいように環境にものを追加する。 注意：冊子やチラシによる情報の提供（例：書面、口頭、イラスト）は十分ではない。これに社会的支援も伴う場合、「3.2 社会的支援（実用的）」もコードする。環境の変化がものの追加にとどまらない場合、「12.1 物理的環境の再構築」もコードする。	安全な性交渉を促すために無料のコンドームを提供する。 歯磨きテクニックを改善させるために、魅力的な歯ブラシを提供する。
12.6	身体的変化	身体の構造、機能を変えるか、直接行動変容が起こるように支援する。	強化トレーニング、リラックスのためのトレーニングまたは補助器具（例：補聴器）の提供を促す。

No.	ラベル	定義	事例
13. アイデンティティ			
13.1	自身をロールモデルと設定する	当人自身の行動が、他人の見本になることを知らせる。	当人に、自身が健康に良い食生活をすれば、子供たちにもよい見本になることを知らせる。
13.2	フレーミング／再フレーミング	行動を実施するにあたっての認知や感情を変化させるために、行動（例：その目的）についての視点または新たな視点を慎重に採用することを助言する（「 <u>認知の構造化</u> 」を含む）。 結果に関する情報の場合、「5.1 健康の結果に関する情報提供」、「5.6 感情的な結果に関する情報提供」または「5.3 社会的・環境的結果に関する情報提供」をコードし、「13.2 フレーミング／再フレーミング」はコードしない。	タスクについて、（活動量を増やすのではなく）座りがちな行動を減らすと考えるように助言する。
13.3	矛盾した信念	不快感を生むために、現在と過去の行動と自己像との間の乖離に注意を向ける（「 <u>認知的不協和</u> 」を含む）。	医師が輸血を多用していることと、エビデンスに基づく医療の支持者であるとする自己評価［の矛盾］に注意を向ける。
13.4	価値づけされた自己アイデンティティ	行動変容戦略の一環で、個人のアイデンティティを確認する手段として、大切な価値や個人の強みについて記載するか評価尺度を完成するよう本人に助言する（「 <u>自己肯定</u> 」を含む）。	行動変容を主張するメッセージを受け取る前に、自身の強みを書き出すように助言する。
13.5	変容した行動に関連したアイデンティティ	「過去に望ましくない行動を続けていた」人として、新たなアイデンティティを構築するよう助言する。	新しいアイデンティティとして「元喫煙者」だとはっきり表現することを本人に依頼する。
14. 予定された結果			
14.1	行動に伴うコスト	望ましくない行動を実施したときのみ、価値づけされた何かがなくなるようアレンジする（「 <u>反応コスト</u> 」を含む）。 注意：偶発的な報酬がなくなる場合、「14.3 報酬を遮断する」をコードする。	喫煙した場合、前払い保証金からお金を引く。
14.2	罰	望ましくない行動によって嫌悪を感じる結果が起こるようにアレンジする。	脂質の多い食品を消費した後に、魅力的でない服を着せる準備をする。
14.3	報酬を遮断する	望ましくない行動によって報酬が除かれるようにアレンジする（「 <u>消去</u> 」を含む）。	本人がチョコレートを食べた場合、同居者に（批判したり説得したりさせるのではなく）無視するよう仕向ける。
14.4	段階的な行動形成への報酬設定	ターゲット行動に類似した行動に対する報酬を準備して、望ましい行動に近いものだけ徐々に報酬を与える。（「 <u>シェイピング（行動形成）</u> 」を含む）。 注意：「10.2 物的報酬（行動に対する）」「10.3 非特定の報酬」「10.4 社会的報酬」「10.9 自己への報酬」「10.10 報酬（アウトカムに対する）」のいずれかもコードする。	計画したカロリー摂取量に徐々に近づくよう、毎日のカロリー摂取が少しでも減少すれば報酬を与えるようにする。
14.5	完遂による報酬	行動の最終要素を実施した場合に報酬を準備することで行動を積み上げる（「 <u>後ろ向き連鎖</u> 」を含む）。 注意：「10.2 物的報酬（行動に対する）」「10.3 非特定の報酬」「10.4 社会的報酬」「10.9 自己への報酬」「10.10 報酬（アウトカムに対する）」のいずれかもコードする。	低カロリー食を食べた場合に報酬を与える。次に調理後に食べた場合に報酬を与える。さらに買い物と調理の後に食べた場合に報酬を与える。
14.6	特定の状況に限定された報酬	特定の状況での行動に対する報酬を準備する（「 <u>弁別訓練</u> 」を含む）。 注意：「10.2 物的報酬（行動に対する）」「10.3 非特定の報酬」「10.4 社会的報酬」「10.9 自己への報酬」「10.10 報酬（アウトカムに対する）」のいずれかもコードする。	食間ではなく定時の食事時間に食べた場合に報酬を与える。

No.	ラベル	定義	事例
14.7	両立しがたい行動への報酬	同じ状況に対する前回の反応とは合致しない場合に報酬を準備する（「 <u>対抗条件づけ</u> 」を含む）。 注意：「10.2 物的報酬（行動に対する）」「10.3 非特定の報酬」「10.4 社会的報酬」「10.9 自己への報酬」「10.10 報酬（アウトカムに対する）」のいずれかもコードする。	アルコール飲料ではなくソフトドリンクをバーで注文した場合に報酬を与える。
14.8	代替の行動への報酬	望ましくない行動に対する別の行動に対して報酬を準備する（「 <u>分化強化</u> 」を含む）。 注意：「10.2 物的報酬（行動に対する）」「10.3 非特定の報酬」「10.4 社会的報酬」「10.9 自己への報酬」「10.10 報酬（アウトカムに対する）」のいずれかもコードする。「1.2 課題解決」のコードについても検討する。	高脂肪食品ではなく低脂肪食品を食べた場合に報酬を与える。
14.9	報酬頻度の段階的削減	行動の持続時間や頻度の増加に応じた報酬を準備する（「 <u>部分強化への移行</u> 」を含む）。 注意：「10.2 物的報酬（行動に対する）」「10.3 非特定の報酬」「10.4 社会的報酬」「10.9 自己への報酬」「10.10 報酬（アウトカムに対する）」のいずれかもコードする。	喫煙しなかった日ごとに報酬を準備し、その後週ごと、さらに月ごと、その後は2か月ごと、のようにする。
14.10	罰を遮断する	望ましい行動の実施に応じた不快な結果の除去を準備する（「 <u>負の強化</u> 」を含む）。	本人が1週間服薬計画を遵守した場合にのみ、他の人が家を掃除してくれるように準備する。
15. 自己の信念			
15.1	ケイパビリティに関する言語的な説得	自己不信に反論し、自分はできる、必ず成功すると主張して、望ましい行動を必ず行えるようになることを本人に伝える。	最近発症した心臓発作に関わらず、身体活動を必ず高めることができるようになることを本人に伝える。
15.2	成功体験の心的リハーサル	妥当な文脈において、行動をしっかりと実施できるイメージ訓練を行うように助言する。	社員食堂でサラダを楽しんで食べていることをイメージするよう助言する。
15.3	過去の成功に注目する	行動（その一部でも可）を上手く実施できたことについて考えるか、過去の成功体験をリストにするように助言する。	バーでノンアルコール飲料を頼んだときのことを、描出するかリストにするように助言する。
15.4	自分に言い聞かせる	行動を実施する前か実施している間、肯定的な解釈を自分に言い聞かせる（声に出すか黙考）。	散歩は元気が出ると、自分に言い聞かせる。
16. 内面学習			
16.1	想像上の罰	実際の生活場面において望ましくない行動をした場合に、引き続いて起こる不愉快な結果をイメージするよう助言する（「 <u>非顕現的な嫌悪形成</u> 」を含む）。	過食した後に吐くことをイメージするよう助言する。
16.2	想像上の報酬	実際の生活場面において望ましい行動をした場合に、引き続いて起こる満足のいく結果をイメージするよう助言する（「 <u>隠された条件づけ</u> 」を含む）。	医療専門職に、患者に食事の助言をしたら体重が減少して糖尿病が略治したことをイメージするよう助言する。
16.3	結果の代理体験・想像	他人がその行動を実施した場合の結果（報酬と罰を含む）を観察するように促す。 注意：観察が健康の結果に関するものの場合、「5.1 健康の結果に関する情報提供」もコードする。感情の結果に関するものの場合、「5.6 感情的な結果に関する情報提供」もコードする。社会的・環境的結果や結果が特定できない場合、「5.3 社会的・環境的結果に関する情報提供」もコードする。	定期的に手指消毒を行う同僚が周囲から受ける肯定的なコメントに注意を向けさせる。