

表 3.3 介入機能を行動変容テクニック（BCTs）とリンクする

教育	最も使用頻度の高い BCTs 社会的・環境的結果に関する情報提供、健康の結果に関する情報提供、行動に対するフィードバック、行動アウトカムに関するフィードバック、きっかけ／合図（キュー）、行動の自己モニタリング あまり使用されない BCTs バイオフィードバック、行動アウトカムの自己モニタリング、報酬を示す合図、欲求の飽和化、先行者や先行事例に関する情報、再帰属、行動実験、感情的な結果に関する情報提供、他者からの承認に関する情報提供
説得	最も使用頻度の高い BCTs 信頼できる情報源の提示、社会的・環境的結果に関する情報提供、健康の結果に関する情報提供、行動に対するフィードバック、行動アウトカムに関するフィードバック あまり使用されない BCTs バイオフィードバック、再帰属、過去の成功に注目する、ケイパビリティに関する言語的な説得、フレーミング／再フレーミング、変容した行動と関連したアイデンティティ、ロールモデルとしての自己を特定する、感情的な結果に関する情報提供、結果の要点、他者からの承認に関する情報提供、社会的な比較
インセンティブ付与	最も使用頻度の高い BCTs 行動に対するフィードバック、行動アウトカムに関するフィードバック、他者による行動のモニタリング（フィードバックなし）、他者による行動アウトカムのモニタリング（フィードバックなし）、行動の自己モニタリング あまり使用されない BCTs 逆説的な指示、バイオフィードバック、行動アウトカムの自己モニタリング、報酬を示す合図、嫌悪刺激を遮断する、段階的な行動形成への報酬設定、完遂による報酬、特定の状況に限定された報酬、両立しがたい行動に報いる、報酬の頻度を減らす、代替の行動に報いる、罰を遮断する、社会的報酬、物的報酬（行動に対する）、報酬（アウトカムに対する）、自己への報酬、非特定の報酬、インセンティブ、行動契約、コミットメント、現状の行動と目標との乖離、想像上の報酬
強制	最も使用頻度の高い BCTs 行動に対するフィードバック、行動アウトカムに関するフィードバック、他者による行動のモニタリング（フィードバックなし）、他者による行動アウトカムのモニタリング（フィードバックなし）、行動の自己モニタリング あまり使用されない BCTs バイオフィードバック、行動アウトカムの自己モニタリング、報酬へのアクセスを遮断する、罰、行動に伴うコスト、報酬を遮断する、将来の罰の予告、行動契約、コミットメント、現状の行動と目標との乖離、矛盾した信念、予期される後悔、想像上の罰
トレーニング（訓練）	最も使用頻度の高い BCTs 行動の実演、行動を実行する方法の指示、行動に対するフィードバック、行動アウトカムに関するフィードバック、行動の自己モニタリング、行動の練習／リハーサル あまり使用されない BCTs バイオフィードバック、行動アウトカムの自己モニタリング、習慣形成、習慣の逆転、タスクの段階化、行動実験、成功体験の心的リハーサル、セルフトーク、自己への報酬
制限	BCTTv1 の中の BCTs はいずれもこの介入機能とはリンクしない。なぜならこれらは外部環境が行動を制限するというよりは、人々の思考の仕方、感じ方、反応の仕方を変えることに注目しているからである。
環境再構築	最も使用頻度の高い BCTs 環境に物を追加する、きっかけ／合図（キュー）、物理的環境の再構築 あまり使用されない BCTs 報酬を示す合図、報酬へのアクセスを遮断する、嫌悪刺激を遮断する、欲求の飽和化、恐怖への段階的な慣れ（曝露）、連合学習、きっかけ／合図（キュー）を減らす、社会環境の再構築

モデル（模範）の提示	最も使用頻度の高い BCTs 行動の実演
実行支援	最も使用頻度の高い BCTs 社会的支援（不特定）、社会的支援（実用的）、目標設定（行動）、目標設定（アウトカム）、環境に物を追加する、課題解決、アクションプランニング、行動の自己モニタリング、物理的環境の再構築、行動目標についてレビューする、アウトカム目標についてレビューする あまり使用されない BCTs 社会的支援（情緒的）、否定的な感情を減らす、精神的リソースを節約する、薬学的支援、行動アウトカムの自己モニタリング、行動の代替、過剰修正、ターゲット行動の一般化、タスクの段階化、行動のきっかけとなりうることを避ける／減らす、社会環境の再構築、刺激からの注意の転換、身体を変化させる、行動実験、成功体験の心的リハーサル、過去の成功に注目する、セルフトーク、ケイパビリティに関する言語的な説得、自己への報酬、行動契約、コミットメント、現状の行動と目標との乖離、利点と欠点の比較、将来の結果を比較して想像する、価値づけされた自己アイデンティティ、フレーミング／再フレーミング、矛盾した信念、変容した行動と関連したアイデンティティ、ロールモデルとしての自己を特定する、結果の要点、感情的な結果のモニタリング、予期される後悔、想像上の罰、想像上の報酬、結果の代理体験・想像