

ワークシート 7 行動変容テクニック（BCTs）を同定する

タスク 1 ステップ 5 で同定された介入機能に基づき、APEASE 基準を用いて適切な BCTs を同定する

・ 予算の適正性 ・ 実行可能性 ・ 有効性／費用対効果 ・ 受容可能性 ・ 副作用／安全性 ・ 公平性

介入機能	各行動変容テクニック（BCTs）	その BCT は APEASE 基準（予算の適正性、実行可能性、有効性／費用対効果、受容可能性、副作用／安全性、公平性）に合致するか
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、行動アウトカムに対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、将来予測される罰、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 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）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面のリソースを保全する、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	
介入機能		

タスク 2 同定された介入機能、政策カテゴリーおよび BCTs に基づき、あなたの文脈ではどのように BCTs が提供されるかを記述して、介入戦略の草案を作成してみよう。

介入機能	介入機能を通じて実施される COM-B 構成要素	介入機能を提供する BCTs	BCTs が提供されうる政策カテゴリー	介入戦略