

肥満対策に用いる認知行動療法の技法

- 1) 目標設定：習慣を自己チェックし、幾つかの例示目標より運動と食事に関する数種を選択し実行する。実行し易いものを選ぶ。
 - 一日一万歩歩く
 - 毎日30分以上歩く
 - 意識して速く歩く
 - ご飯は一杯まで
 - 間食しない
 - 寝る2時間前は食べない
 - 糖分の入った飲料水は飲まない
 - 週2日は飲酒しないなど
 - 2) セルフモニタリング：行動を自分で観察・記録する。
 - 体重
 - 食事
 - 歩数など
 - 3) 刺激統制法：食行動の先行刺激を制限する。
 - 食べる量だけを盛りきる
 - ストレスの管理など
 - 4) 随伴性の管理：結果に報酬を伴わせる。
 - 支援者の賞讃
 - 得点化による自己報酬など
 - 5) 反応妨害：過食衝動が生じた際に食べないで済ませる。
 - 散歩をする
 - 歯磨きをするなど
 - 6) 食行動の修正：早食いを修正する。
 - 咀嚼法
 - 一口ごとに箸をおくなど
-