

トランスセオリティカル・モデル



行動変容のステージを1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ります。

維持期 新たに身に付けた行動を習慣化している

実行期 行動を変え始めた

準備期 行動を変える計画を立てたり、準備をしている

熟考(関心)期 行動を変えようか迷っている

前熟考(無関心)期 行動を変えることに興味が無い