

平成21年度生活習慣病対策健診・保健指導に関する企画・運営・技術研修(計画編)

・特定保健指導の実際:
効果的な保健指導のポイント

コーチング

諏訪 茂樹

東京女子医科大学看護学部 人文社会科学系

2週間後の食行動の変化

一方的な知識教育(講演・講義)
...受講者の3%に行動の変化

集団討議と自己決定の演習
...参加者の32%に行動の変化

(Lewin,K.1947)

保健・医療分野で コーチングに期待されること

- 動機づけの強化

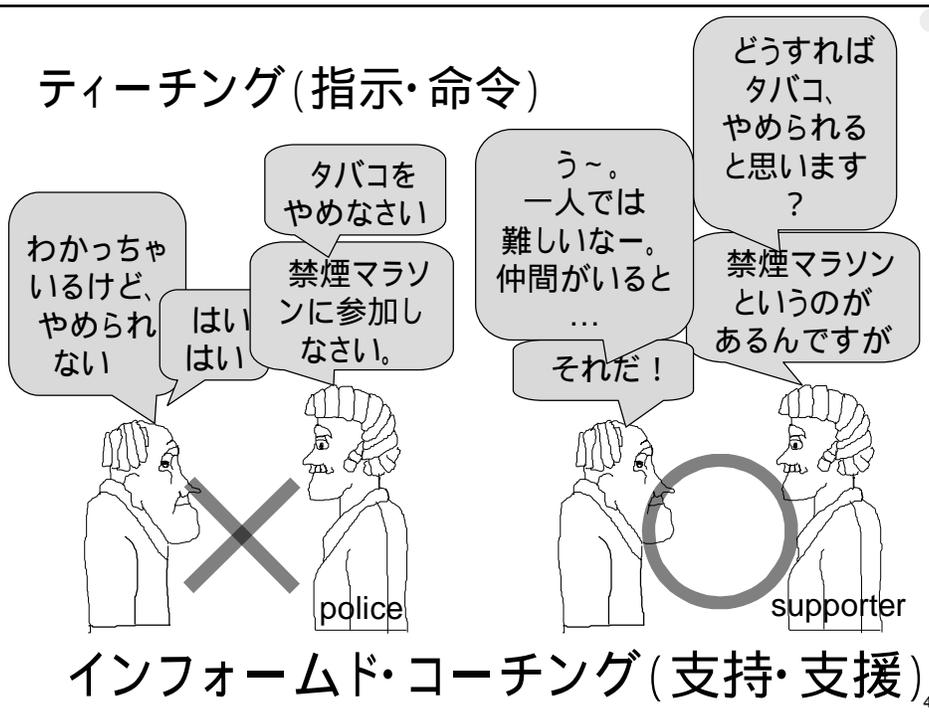
生活習慣病など、本人のやる気が鍵となる疾患へのアプローチに最適。

- 自己決定権の保障

医療の進歩に伴い、機会が増えつつある患者自身による自己選択・自己決定をサポートすることが可能。

3

ティーチング(指示・命令)



困っていることは何ですか(目標は何ですか) ?		
困っていること	迷っていること	(目 標)
どうしてそうなったと思いますか?	一方にした場合、 どうなりますか? 他方にした場合、 どうなりますか?	どのように努力して きましたか? どれくらい目標に 近づきましたか? 何が障害に なっていますか?
どうするのがよいと思いますか?		
分かりました。じゃあ、そうしましょう。 また次回、経過を教えてください。		

5
答えが引き出せない時

動機づけを強化する

特定保健指導 < 初回面接 >

- Q1 腹囲は何cmでしたか?
 Q2 内臓脂肪が貯まった原因は何ですか?
 Q3 85cm(90cm)未満を目指すことが望まれますが、
 どちらのコースで進めますか?
 確実にじっくりコース:1ヶ月1cm減・・・1日233kcal減
 急いで頑張るコース:1ヶ月2cm減・・・1日466kcal減
 Q4 どのような方法で減らしますか?

(食 事) 毎日減らす	kcal	(運 動) 毎日行う	kcal
ごはん1膳(200g)	+320	散歩10分 x	- 25 x
食パン6枚切り1枚	+160	自転車10分 x	- 25 x
ざるそば1人前	+260	ジョギング10分 x	- 70 x
ラーメン1人前	+450	階段昇降10分 x	- 70 x
カレーライス1人前	+600	腹筋10分 x	- 90 x
ミートソースパゲティ	+600	水泳10分 x	-100 x
ハンバーガー1個	+300	縄跳び10分 x	-100 x
ショートケーキ1切れ	+400	(その他) やる気を機出す	kcal
ポテトチップス1袋(70g)	+400	毎日測定し記録をつける。	0
ビール350ml	+150	仲間を募って一緒にやる。	0
日本酒1合	+190	家族や知人に宣言する。	0

- Q5 いつから始めますか?
 S1 分かりました。じゃあ、そうしましょう。また経過をお聞かせ下さい。 6

特定保健指導 < 継続面接 >

- Q1 どのように努力してきましたか？
 Q2 目標の85cm(90cm)未満に、どれくらい近づきましたか？
 Q3 続けるうえで障害になっていることは何ですか？
 Q4 今後、どうすればよいと思いますか？
 S1 分かりました。じゃあ、そうしましょう。
 また、ときどき経過をお聞かせ下さい。

印刷して記入するためのPDFファイルは次のアドレスで。

<http://homepage1.nifty.com/shigeki-suwa/coaching/healthsupport.pdf>

特定保健指導での質問の流れ

7

小技 (動機づけを強める)

目標達成の意義や価値を理解する。

「どうしてそうしたいのですか？」

目標はやさし過ぎず、難し過ぎず。

「もう少しハードルを上(下)げるとすれば...？」

遠い目標よりは近い目標

「中間目標を立てるとすれば...？」「1週間後にどこまで終わっていればよいと思いますか？」

外的障害だけではなく、内的障害も理解する。

「あなたが作り出している原因は何ですか？」

確実に実行できる方法を選ぶ。

「自信のある方法はどれですか？」「明日からできる方法はどれですか？」

競争と共同を利用する。「よきライバルをあげるとすれば...？」

自分にご褒美を用意する。

「ゴールした時のご褒美をご自分で用意されますか？」

行動計画を立ててもらおう。「何から始めますか？」「いつから始めますか？」

目標や行動計画をつねに意識する。

「目標や日課を忘れないために、どうすればよいと思いますか？」

8

答えが引き出せない時

標準的な健診・保健指導プログラム(確定版) 必要とされる保健指導技術

確定版p70

1. カウンセリング技術

信頼関係を築くために傾聴し、受容・共感する。

2. アセスメント技術

内臓脂肪症候群の程度とその背景、行動変容ステージなどを見極める。

3. コーチング技術

質問をして答えを引き出しながら、自己決定や自己解決を支援する。

4. ティーチング技術

内臓脂肪症候群や減量法について、情報提供する。指示・助言する。

5. 自己効力感を高める技術

自信を与え、やる気を引き出す。

6. グループワークを支援する技術

利用者グループを組織・運営し、グループならではの効果を引き出す。 9

行動変容のステージ

厚労省「確定版」

諏訪

明確な行動変容があり、 その持続が6ヶ月以上	維持期	持続に 自信
明確な行動変容があり、 その持続が6ヶ月未満	実行期	持続が不安
1ヶ月以内に 行動を起こす意思がある	準備期	実行したい
6ヶ月以内に 行動を起こす意思がある	関心期	関心がある
6ヶ月以内に 行動を起こす意思がない	無関心期	関心がない

10

行動変容ステージのアセスメント

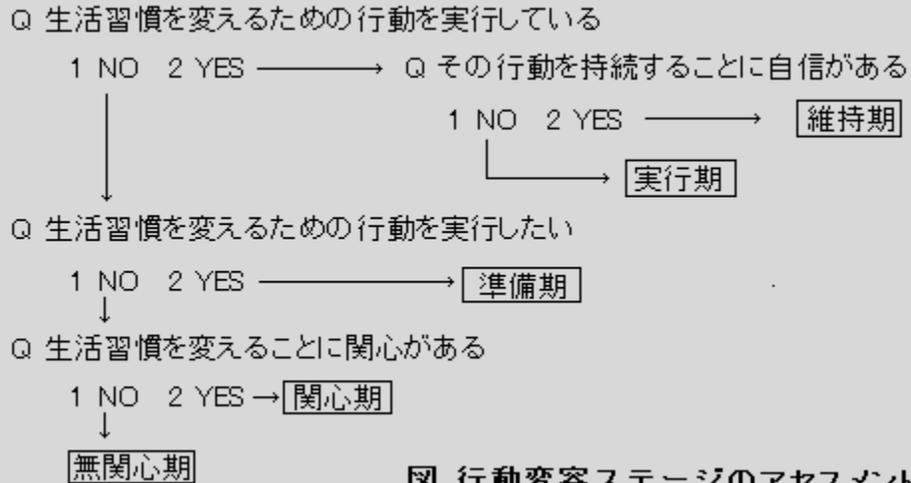


図 行動変容ステージのアセスメント

行動変容ステージと援助技術

			援助の終了	維持期	持続に自信
アセスメント、 情報提供	グループワーク 自己効力感の向上、 カウンセリング、 指示助言、 コーチング、	持続してもらうための援助	実行期	持続に不安	
		実行してもらうための援助	準備期	実行したい	
		実行したいと思ってもらうための援助	関心期	関心がある	
		関心を持ってもらうための援助	無関心期	関心がない	

情報提供としてティーチング

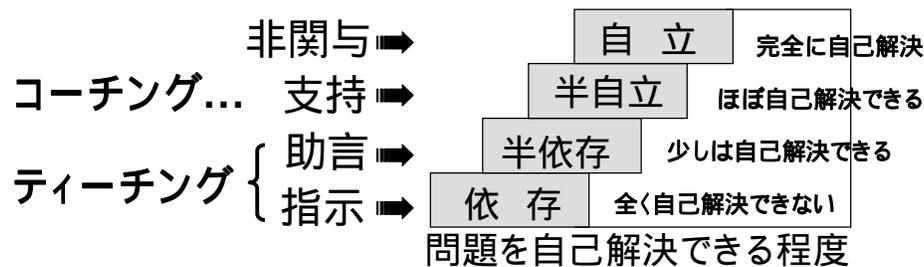
ネガティブ情報: 脳梗塞、心臓病、癌などの危険性
 ポジティブ情報: 生活習慣改善に成功し、
 健やかな暮らし実現した人の例

注意を引く
 分かりやすく
 手短に
 意外性を提供する
 信憑性を高める



13

ティーチングとコーチング 使い分け

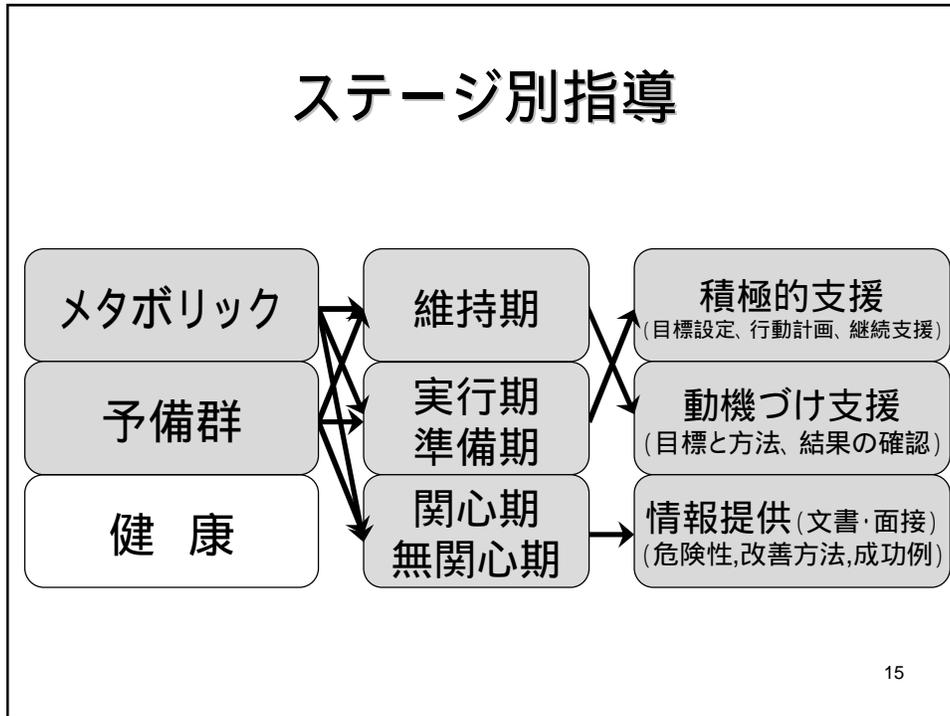


スキルという言葉の古い意味は「分ける」こと。
 ブームに踊らされて特定の方法に熱狂するのではなく、
 各方法を相手に応じて使い分けてこそ、プロフェッショナルなスキルとなる。

ティーチングとコーチングの使い分け [Google検索](#)

14

ステージ別指導



文献



John Whitmore (1993):
Coaching for Performance



諏訪茂樹 2007.7
中央法規出版