

表 2. 保健指導技術の項目と記述件数 (件)

大項目	中項目	小項目	記述件数
場の設定		保健指導環境整備	5
コミュニケーション	アセスメント (情報収集・判断)	ラポール・信頼関係	19
		対象者の準備段階や理解力の確認	8
		対象者の意欲の確認	9
		現在の生活習慣の振り返り・健康状態の認識の把握	23
	動機づけ	気づきの促し	22
		教材の選定	24
	目標設定	自己決定の促し	32
		社会資源紹介	5
	継続フォロー	教材の選定	12
		フォローの了解	4
		目標の再確認	6
		教材の選定	6
	終了時	継続の励まし	26
目標達成確認		2	
継続の励まし		2	
評価	今後のフォロー	0	
	個別指導評価	10	
	階層別指導評価	0	

\*「標準的な健診・保健指導プログラム(暫定版)」第 3 章をもとに研究班共通の調査項目が作成されたので、さらに本稿分析にあたり修正し作成した

## 6. 倫理面への配慮

調査対象事例における市町村保健師、担当課長、保健所長、県保健所保健師に対しては、研究の目的・内容を十分説明し、研究協力への同意を得た。また、調査により知りえた当該地域の住民に関する情報については、秘密を堅く守り、また個人が特定できる表現は報告書において用いないことを約束した。

## III 結果

2 事例からの記述データを単純にとりまとめて分析した結果、保健師の行為の記述件数は表 2 のとおりであり、その記述の詳細については本稿末の資料のとおりである。

### 1. 保健指導の場の設定における保健師の行為

保健指導の場の設定における保健師の行為は、表 3 のとおりであった。保健指導環境整備として、「予算措置する」「上司の理解を得る」「所要時間を設定する」などの行為があった。

表 3. 保健指導の場の設定における保健師の行為

小項目	保健師の行為のまとめ
保健指導環境整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・予算措置する</li> <li>・上司の理解を得る</li> <li>・全市民への提供を将来的な視野に入れモデル的に実施する</li> <li>・効果が期待でき、実現可能な一人当たり保健指導所要時間を設定する</li> </ul>

## 2. 保健指導でのコミュニケーションにおける保健師の行為

### 1) アセスメント(情報収集・判断)にあたる保健師の行為

アセスメント(情報収集・判断)にあたる保健師の行為は、表 4 のとおりであった。情報収集するための前提となるラポール・信頼関係形成に関連する保健師の行為には、「受け入れの面接をする」「相手と意思統一してから始める」「相手が話せる雰囲気づくり」「相手のペースを重視」するがあった。

対象者の情報収集することは、「その人の健康障害・既往歴」「相手の関心の有無」「無関心、関心、準備期のうちの、どの段階にあるか」「日常の運動量」などであった。そしてそのときに、対象者の真の生活実態を把握するための行為には、「対象の生活実態を把握することに時間をかけるよりも、気づいてもらう、間をとって待つ等に時間をかけるようにする」「相手から言ってもらえたものから、本当の生活実態を把握していく」などがあった。

### 2) 動機づけにあたる保健師の行為

動機づけにあたる保健師の行為は、表 5 のとおりであった。気づきを促すための保健師の行為として「自分で書いて、自分で意味とか数字とかを見て気づいてもらう」「こちらが書いてあげるのではなく、本人が書くことで初めて気づくものであるということを認識しておく」「気づいてもらうために書いてもらい、書いてもらうために待つ」などがあった。動機づけに使う教材は、「検査値とその値が及ぼす影響」「自分の体の中で進んでいる各障害の発生の有無と段階」「健康課題

と因果関係」に気づけるもの、「このまま放っておくとどうなるのか」「悪いかどうか分かる教材と、どのくらい悪いかの段階」「体に起こっている変化」ということがイメージできるものを選定していた。

表 4. アセスメントにあたる保健師の行為

小項目	保健師の行為のまとめ
ラポール・信頼関係	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受講勧奨・面説の導入</li> <li>・受け入れの面接をする <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 相手が「(来て)よかった」「よかった(と気づける)」と思えるようにする</li> <li>▶ 来所をねぎらう</li> <li>▶ 感謝の気持ちで迎える</li> </ul> </li> <li>・目的を伝え、信頼関係を形成し、相手と意思統一してから始める。面接可能な時間を確認する。</li> <li>・保健師の面接の趣旨と立場を伝え、役割に向けた姿勢を示す</li> <li>・相手が話せる雰囲気づくりをする</li> <li>・相手のペースを重視する</li> <li>・住民性、住民の特徴から、その地域にあった挨拶・言葉かけをし、話題を持ち出す</li> </ul>
対象者の準備段階や理解力、意欲の確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病ばかりでなく、その人の健康障害・既往歴との関連で、今後の生活の検討の優先度を判断する</li> <li>・健康障害・既往歴との関連で、禁忌は伝える</li> <li>・健康障害・既往歴の経験をこの後の健康づくりや家族との関係づくりに生かす</li> <li>・相手の関心の有無を把握する</li> <li>・無関心、関心、準備期のうちの、どの段階にあるか把握する</li> <li>・相手の関心、相手にとっての目標、これを示すと乗ってくる、やろうかなという気持ちになるような目標を判断し、その方法で働きかける</li> <li>・他の人との比較で、その人にとっての苦しさ・大変さを捉えない</li> <li>・細かくて見えにくいなどという、負の体験は避ける</li> </ul>
現在の生活習慣の振り返り・健康状態の認識	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常の運動量の把握は、職業と職業以外の運動量、職場との距離ということも聞く</li> <li>・今の生活がこうだから、自分の今の身体がこうなったこと、「こんな状態が続くとこういうことになる」「なりやすい」と生活習慣と健診結果との関係を理解できるようにする</li> <li>・「異常値であることが意味する身体の状態」を読み、検査値が意味する自身の身体の状態を理解できるようにする</li> <li>・対象の生活実態を把握することに時間をかけるよりも、気づいてもらう、間をとって待つ等に時間をかけるようにする</li> <li>・対象のプロフィール、生活実態は、対象が自分の生活状況の表現のきっかけになるような気づきがあって、相手から言ってもらえたものから、本当の生活実態を把握していく</li> <li>・対象の認識とは別に、検査値の持つ意味を保健師の認識の中で押さえておく</li> </ul>

表 5. 動機づけにあたる保健師の行為

小項目	保健師の行為のまとめ
気づきの促し	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分で書いて、自分で意味とか数字とかを見て気づいてもらう</li> <li>・必要に応じ、レベル判断のための計算も自分でやってもらえるようにする</li> <li>・過去の値との比較も自身でしてもらう</li> <li>・今の悪い状態が続くとこうなると気づいてもらう</li> <li>・こちらが書いてあげるのではなく、本人が書くことで初めて気づくものであるということ認識しておく</li> <li>・気づいてもらうために書いてもらい、書いてもらうために待つことが大切になる</li> <li>・相手にとって必要な正しい情報を整理できるようにする</li> <li>・検査値が標準値に該当していない部分の、相手の受け止め方を推測する</li> <li>・このままだと悪くなるという話ではなく、「こうしよう」と、自分で思えるようにするというところに重点を置く</li> </ul>
教材の選定	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手に自分で読んでもらって、今の健康状態を理解してもらえる教材を採用する</li> <li>・教材に示された検査値の標準値と、市で用いているスクリーニング基準と整合性を図る</li> <li>・次のことに気づける教材にする <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 検査値とその値が及ぼす影響</li> <li>▶ 自分の体の中で進んでいる各障害の発生の有無と段階</li> <li>▶ 健康課題と因果関係</li> </ul> </li> <li>・次のことがイメージできる教材を男女別に準備する <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ このまま放っておくとどうなるのか</li> <li>▶ 悪いかどうか分かる教材と、どのくらい悪いかの段階</li> <li>▶ 体に起こっている変化</li> </ul> </li> <li>・図と過去のデータで分かり易く、相手に今の健康状態を理解してもらい、もっと知りたいと思える教材に工夫する</li> <li>・後で自分で見返してもらえるように、自分の身体に関する検査値・計算値など、科学的根拠に基づいたデータを示す</li> <li>・教材やプログラムは、自分たちが対象にしなければならぬ人に合わせてアレンジできる教材を採用し、対象者に合わせて反応を見ながら変えていく</li> </ul>

### 3) 目標設定時における保健師の行為

目標設定時における保健師の行為は、表 6 のとおりであった。自己決定を促すための保健師の行為として「自分で行動目標を決められるようにする」「出来るところから始められるようにする」「やる気になった本人の思いを大切にする」「実

行可能な目標を設定できるようにする」などがあつた。目標設定に使う教材には、「実現可能性から提案目標」があり、「自分で記入してもらって、目標値の合意」をして進めていけるものが選定されていた。

表 6. 目標設定時における保健師の行為

小項目	保健師の行為のまとめ
自己決定の促し	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分で行動目標を決められるようにする</li> <li>➢ 資料をみて、計算機をたたいてもらう</li> <li>➢ 相手の良い所を見つけて褒める</li> <li>➢ 主役は本人であることが伝わるような態度で支援する</li> <li>➢ やめろ、ダメは使用しない</li> <li>・出来るところから始められるようにする</li> <li>・やる気になった本人の思いを大切に</li> <li>・実行可能な目標を設定できるようにする</li> <li>・その人にあった方法を決めていってもらえるようにする</li> <li>・具体的な行動目標は、相手に納得してもらい合意できたものにする</li> <li>・実現可能で科学的根拠に基づいた目標値を提案し、提案するものを事前準備しておく</li> <li>・相手の経験を引き出すようにし、相手の失敗経験も、目標値の決定・合意に有効活用する</li> <li>・目標を立てるといことで、目標を達成していくことの目安を計画していく</li> <li>➢ 1日に減らすカロリーの設定は、できないということ、運動面・食事面(間食、好みのおやつ)で「何をどれだけ?」ということ</li> <li>➢ 減らせるか聞いたときの反応を考慮する</li> </ul>
社会資源紹介	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日々運動として歩いてもらうコースを提案できるようにしておく</li> <li>・医師として責任が果たせ、地域開業医らへの対応も調整できる保健所長にうごいてもらえるようにする</li> <li>・三大栄養素やバランスについて管理栄養士に指導してもらう</li> </ul>
教材の選定	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目標設定では、案として2~3つ示し、本人が選べるようにする</li> <li>・実現可能性から提案目標を選び、自分で記入してもらって、目標値の合意をする</li> <li>・その地域の人の生活実態を知り、その人の生活にあった教材を使って保健指導を行う</li> <li>➢ 国で開発した教材をアレンジして使う</li> <li>➢ PDFファイルではなく、書き換えられる状態で提示してもらう</li> <li>➢ 誤解を招く恐れのあるもの、この地域には合わないものについては使わない</li> </ul>

#### 4) 継続フォローにあたる保健師の行為

継続フォローにあたる保健師の行為は、表7のとおりであった。まずフォローの理解を取るために「自分の目標の到達度について話してもらえようような関係作りをしておく」ことなどがなされていた。目標の再確認をし継続を励ましていて、そのときの保健師の行為には、「目標を直接様式に書いてもらい、常にそこに立ち戻って確認する」「小さなことでも成果につながるようなことで気づいたことを言葉で表現して伝える」「出来ないなりに再チャレンジしていける意識・環境を作る」などがあつた。

表 7. 継続フォローにあたる保健師の行為

小項目	保健師の行為のまとめ
フォローの理解	<ul style="list-style-type: none"> <li>・行動変容のアンケートで継続フォローする</li> <li>・自分の目標の到達度について話してもらえようような関係作りをしておく</li> <li>・相手の多様性は本人にしか分からないということを認識し、目標の到達度で、それぞれの自己評価を把握しておく</li> </ul>
目標の再確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目標を直接様式に書いてもらい、常にそこに立ち戻って確認する</li> <li>・目標値を再確認し気づいてもらう</li> <li>・相手から実践状況により、目標を変更する</li> </ul>
教材の選定	<ul style="list-style-type: none"> <li>・摂取カロリーを減らすことを継続できるようにする</li> <li>➢ ごはんで換算した食事量を計算する</li> <li>➢ 例えば「この大きさのみかん」と具体的に示す</li> <li>➢ その人にとっての量を盛り付けてもらう</li> <li>・知識を伝えて、目で見えて知ってもらい、自分が日々食べているものにフィードバックしてもらえるようにする</li> <li>・グループワークで話題になった目標を次の教室の材料にする</li> </ul>
継続の励まし	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎回何らかの形で顔を合わせ、声をかけ、表情が変わってきたこと、小さなことでも成果につながるようなことで気づいたことを言葉で表現して伝える</li> <li>・日々の実践の成果を本人も家族も気づいていけるようにする</li> <li>・グループワークでありのままの本音が言えるような関係性を受講者同士、受講者と私たちスタッフとの間に形成できるようにする</li> <li>・一回失敗したらダメということではなく、出来ないなりに再チャレンジしていける意識・環境を作り、それを繰り返す</li> <li>・小さな成果を重ねていけるようにする</li> <li>・自分でできることを、本人の努力のプロセス・成果を把握できるようにし、本人が生活を考える材料を整えていけるようにする</li> </ul>

目標の再確認をするときに使う教材は、「摂取カロリーを減らすことを継続できる」「知識を伝えて、目で見えて知ってもらい、自分が日々食べているものにフィードバック」できるものが選定されていた。

### 5) 終了時における保健師の行為

終了時における保健師の行為は、表 8 のとおりであった。目標達成確認では、最後のグループワークで、今後の目標の話をしてもらう「教室受講時の行動目標達成率を支援レターとして郵送する」などの行為があった。

表 8. 終了時における保健師の行為

小項目	保健師の行為のまとめ
目標達成確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>最後のグループワークで、今後の目標の話をしてもらう</li> <li>教室受講時の行動目標達成率を支援レターとして郵送する</li> </ul>
継続の励まし	<ul style="list-style-type: none"> <li>支援レターなどで支えて、教室で獲得できた健康行動を継続できるようにする</li> </ul>
今後のフォロー	記述なし

### 3. 保健指導の評価における保健師の行為

保健指導の評価における保健師の行為は、表 9 のとおりであった。個別指導評価では、「次年度の基本健診で個人評価」し、「次の健診結果で、教室対象者にならないようにするという目標・評価」を掲げていた。

表 9. 保健指導の評価における保健師の行為

小項目	保健師の行為のまとめ
個別指導評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>次年度の基本健診で個人評価する</li> <li>次の健診結果で、教室対象者にならないようにするという目標・評価になるようにする</li> <li>教室に継続して来る・来ないは評価にならず、家で一人で行動に移せる人、実践できる人もいることを認識しておく</li> <li>期間中の保健指導や教室の、その人の生活に密着</li> <li>個がどうなったか、を大事にしていく</li> <li>検査項目あつての保健指導であり、簡単に検査項目を減らさない</li> </ul>
階層別指導評価	記述なし

## IV 考察

「標準的な健診・保健指導プログラム(暫定版)」において、健診受診者を健診結果に基づき階層化し、より必要な人に重点的に保健指導を行うこと、その保健指導はその人の必要性に応じ、「情報提供」「動機づけ」「積極的支援」の大きく3つに分けて、支援内容項目が示されている。

本稿分析結果において支援内容項目の具体的な内容を明確にし、効果的な保健指導技術について検討する。

### 1. 情報提供の要素の高い保健指導技術

情報提供の要素については、アセスメントにあたる保健師の行為のうち、「現在の生活習慣の振り・健康状態の認識」にあるデータをもとに検討した。それによると、保健指導対象者の検査値等の健診結果と正常値・標準値を情報として提供していた。健診結果と検査値との関係も情報提供されていた。異常値が続くと生じやすい生活習慣病ということを提供していると考えられた。

また「動機づけ」「目標設定」「継続フォロー」における「教材の選定」「社会資源紹介」として情報提供されていた。「教材の選定」においても、健診検査値の正常値・標準値、健診結果との関係が理解でき、自身の今の状況や、この後起こりうる健康状況の変化に気づけるものを選んでいると考えられた。「目標設定」「継続フォロー」における「教材の選定」「社会資源紹介」では、自ら健康生活のための行動変容を意識付け、継続できるようにする情報が提供されていると考えられた。

### 2. 動機づけ支援の要素の高い保健指導技術

動機づけ支援の要素については、中項目の動機づけにあるデータをもとに検討した。また動機づけの前に、相手に気づいてもらえるようなラポール・信頼関係が形成されている必要があった。よって動機づけ支援の要素としては、ラポール・信頼関係にあるデータもここで検討素材にすることにした。

まず動機づけの基盤となりうるラポール・信頼関係では、相手が来て良かったと思えるような受け入れの姿勢を前面に示した面接をし、相手と意思統一し、相手のペースを重視し、相手が話せる雰囲気づくりなど、保健指導の対象者主導ですすめるということが保健指導技術であると考えられた。

動機づけでは、相手に自分で書いてもらう、読んでもらう、相手の検査値と標準値を見てもらうようにするなど、動機づけになることを伝えるのではなく、保健指導の対象者に気づいてもらえるようにし、今の自分の健康状態を理解してもらえるようにしていくことが保健指導技術にあると考えられた。相手の検査値と見比べるために示しておく、正常値・標準値などは、科学的根拠に基づいたデータを示すということも、相手に信頼してもらい、真剣に捉えてもらえるようにするためにも必要なことになると考えられた。

### 3. 行動変容に向けた積極的支援の要素の高い保健指導技術

行動変容に向けた積極的支援の要素については、中項目の目標設定、継続フォローにあるデータをもとに検討した。

目標設定では、自分で行動目標を決められるようにすることが保健指導技術として大切であった。ただし実行可能で科学的根拠に基づいた目標設定できるようにすることが肝要で、ここでの支援に必要な要素と考えられた。指導担当者側が実行可能で科学的根拠に基づいた目標設定を事前に検討し、相手に示して合意を得ておくという技術も効果があると考えられた。

継続フォローでは、それができるように次年度の基本健康診査を受診してもらって、そこでの結果で評価していた。本来定期健診というものの趣旨は、定期的に自分の体の健康状態を確認する機会という捉え方をするものであり、保健指導の継続フォローをするために定期の健康基本健診を活用していくという使い方は、定着した定例業務を活用した有効な方法であると考えられる。

小さな変化を成果として認識できるようにすることも継続フォローには有効であると考えられた。以上のことを見据えた保健指導、環境整備も必要である。

## V 結論

以上のことから、保健指導従事者に求められる保健指導技術の効果には次のものがあると考えられた。

1) 健診結果と検査値との関係、少しの異常値が続くと生じやすい生活習慣病ということを経験提供している。

2) 動機づけの基盤となりうるラポール・信頼関係では、相手と意思統一し、相手のペースを重視し、相手が話せる雰囲気づくりなど、保健指導の対象者主導ですすめる。

3) 動機づけでは、動機づけになることを伝えるのではなく、保健指導の対象者に気づいてもらえるようにし、今の自分の健康状態を理解してもらえるようにしていく。

4) 積極的支援の目標設定では、自分で行動目標を決められるようにする。

5) 積極的支援の継続フォローでは、基本健康診査受診を活用するなどをし、小さな変化を成果として認識できるようにする。

## VI 研究発表

### 1. 論文発表

なし

### 2. 学会発表

なし

## VII 知的財産権の出願・登録状況

### 1. 特許取得

なし

### 2. 実用新案登録

なし

### 3. その他

なし

資料. 対象者への保健指導における保健師の行為

技術			保健師の行為(観察・問いかけ等)	保健師の行為のまとめ
大項目	中項目	小項目		
場の設定	指導環境整備		<p>予算措置する 上司の理解を得る 全市民への提供を将来的な視野に入れモデル的に実施する 効果が期待でき、実現可能な一人当たり保健指導所要時間の設定を検討する 担当係内スタッフからの励まし・助言・支援を受ける</p>	<p>予算措置する 上司の理解を得る 全市民への提供を将来的な視野に入れモデル的に実施する 効果が期待でき、実現可能な一人当たり保健指導所要時間の設定</p>
		コミュニケーション	<p>ラポール・信頼関係</p> <p>「やってみようか・・・」と思ってもらえるように受講勧奨する 仲間でロールプレイで面接の導入を何回も練習する 過去の経験でうまくいった、自分でやりたいと思える「受け入れの面接」をイメージする 「ようこそいらっしゃいました」とか「今日はこんなことで」とかという形で声かける 言葉だけではない言葉かけで、相手が「(来て)よかった」「よかった(と気づける)」と思えるように言葉かけする 忙しいのに時間をとってくれて、感謝の気持ちで迎える 非言語的なアプローチで伝える 個別面接は、目的を伝え、信頼関係を形成し、相手と意思統一してから始める 「こういうことで面接する」ということを伝える 教室に誘った目的と、対象者選定方法を伝える 来所をねぎらい面接可能な時間を確認する 保健師の面接の趣旨と立場を伝え、役割に向けた姿勢を示す 保健師は、対象の経験・生き方に沿い、学ばせてもらい、次の援助対象にそれを活かしていく、そういう職種であると真摯な態度で関わる 保健師として緊張しないで、相手が話せる雰囲気づくりする 相手のペースを重視する 保健師側からの一方的にならないように、本人のペースで話してもらうようにする 高齢者や言いたくてしかたない人には、一生懸命聞き役にまわる あっさりとして、ちょっと聞かせてくださいみたいな感じで関わる場合もある この市で仕事をしてきた保健師ならではの、その地域の住民の対応の仕方、住民性、住民の特徴から、その地域にあった挨拶・言葉かけをし、話題を持ち出す</p>	<p>受講勧奨・面接の導入 受け入れの面接をする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>相手が「(来て)よかった」「よかった(と気づける)」と思えるように</li> <li>来所をねぎらう</li> <li>感謝の気持ちで迎える</li> </ul> <p>目的を伝え、信頼関係を形成し、相手と意思統一してから始める。面接可能な時間を確認する。</p> <p>保健師の面接の趣旨と立場を伝え、役割に向けた姿勢を示す</p> <p>相手が話せる雰囲気づくりをする 相手のペースを重視する</p> <p>住民性、住民の特徴から、その地域にあった挨拶・言葉かけをし、話題を持ち出す</p>
対象者の準備段階や理解力の確認			<p>健康障害・既往歴との関連で、生活習慣病予防と今後の生活の検討の優先度を判断する 健康障害・既往歴を受け止め、次の予防に繋げてもらうためには、その人にとっての苦しさ・大変さを捉える 健康障害・既往歴を受け止め、相手にとってどうしたいか、どうありたいか把握する メタボリックシンドロームもあるが、抱えた個別の問題による生活障害への対処を含めて検討する</p>	<p>生活習慣病ばかりでなく、その人の健康障害・既往歴との関連で、今後の生活の検討の優先度を判断する</p>
			<p>禁忌は伝える</p>	<p>健康障害・既往歴との関連で、禁忌は伝える</p>
			<p>健康障害・既往歴の経過・回復段階を判断し、その経験を健康づくりに生かすことを提案する 健康障害・既往歴の経験を、この後の健康づくりや家族との関係づくりに生かすことを提案する</p>	<p>健康障害・既往歴の経験をこの後の健康づくりや家族との関係づくりに生かす</p>
			<p>本人の思いを傾聴することにより、本人の言葉から、健康づくりにつながる具体的な方法を見出す</p>	

資料. 対象者への保健指導における保健師の行為(つづき)

技術			保健師の行為(観察・問いかけ等)	保健師の行為のまとめ
大項目	中項目	小項目		
		対象者の意欲の確認	<p>自身の健康についての相手の関心の有無を把握する 無関心、関心とか、準備だとか、実態と実行時期というような形で、どの段階にあるか把握する 相手に合わせて、この目標を示すと乗ってくる、やろうかなという気持ちになるという内容を判断する 相手にとって、この目標を示すと乗ってくる、やろうかなという気持ちになる方法で働きかける 相手のフェースシートを活用しながら、相手の関心、相手にとっての目標を判断する その人の生活を把握してから、動機付け・目標値設定を進める 情報を相手と共有しながら進める 他の人と比較したり、同じにして、その人にとっての苦しさ・大変さを捉えない 細かくて見えにくいなどという、相手が嫌な思いをする体験を避ける</p>	<p>相手の関心の有無を把握する 無関心、関心、準備期のうちの、どの段階にあるか把握する 相手の関心、相手にとっての目標、これを示すと乗ってくる、やろうかなという気持ちになるような目標を判断し、その方法で働きかける</p> <p>他の人との比較で、その人にとっての苦しさ・大変さを捉えない 細かくて見えにくいなどという、負の体験は避ける</p>
		現在の生活習慣の振り返り・健康状態の認識	<p>日常の運動量の把握は、職業と職業以外の運動量、職場との距離ということも聞いて把握する その人の生活を把握する 「こんな状態が続くとういうことになる」「なりやすい」と生活習慣と健診結果との関係を理解できるようにする 今の生活がこうだから、自分の今の身体がこうなったことを理解できるようにする 身近な人の状態と結びつけ、自分自身に引き当てて、今の健康状態を理解してもらえるようにする 対象者は自身の検査値を記入しながら、「異常値であることが意味する身体の状態」を読み、検査値が意味する自身の身体の状態を理解して貰おう 自分のイメージがしっかりしてきてから、内臓脂肪、メタボリック要素を示し、この場面でメタボリックを理解していただくようにする 検査値が意味する自身の身体の状態を理解していくプロセスにある対象者の様子・姿勢を観察する 検査値が意味する自身の気づきを相手に語ってもらえるようにする 「異常値であることが意味する身体の状態」は、医師から見ると正確でないということを確認しておく 自分だったら食事をどうしていかうかと考えてもらえるようにする 対象の生活実態をきちんと把握してからでない保健指導できないというものではない プロフィールの把握に時間をかけるよりも、気づいて貰おう、間をとって待つ等に時間をかけるようにする 食事実態調査などで、いくら詳細に聞いても、食事については中々実態を正確に把握できるものではないということを確認しておく 保健師が把握しても、保健師が満足するだけで相手には残らないものが多いことを認識しておく 把握した生活行動パターンを 365 日続けているものではないということを確認しておく 365 日続けているという前提で保健指導はしない 対象のプロフィール、生活実態調査は、全部聞いて埋めようとはしない</p>	<p>日常の運動量の把握は、職業と職業以外の運動量、職場との距離ということも聞く</p> <p>今の生活がこうだから、自分の今の身体がこうなったこと、「こんな状態が続くとういうことになる」「なりやすい」と生活習慣と健診結果との関係を理解できるようにする</p> <p>「異常値であることが意味する身体の状態」を読み、検査値が意味する自身の身体の状態を理解できるようにする</p> <p>対象の生活実態を把握することに時間をかけるよりも、気づいて貰おう、間をとって待つ等に時間をかけるようにする</p>

資料. 対象者への保健指導における保健師の行為(つづき)

技術			保健師の行為(観察・問いかけ等)	保健師の行為のまとめ
大項目	中項目	小項目		
			<p>対象のプロフィール、生活実態調査は、向こうから言ってもらえるようにする 向こうから言ってもらえたものから、本当の生活実態が把握できる グループワークでの気づきが、自分の生活状況の表現のきっかけになるようにする このデータがどんな意味を持つのかは、保健師の認識の中で押さえておく 保健師・栄養士が持っている情報と、向こうの知識の差を認識しておく</p>	<p>対象のプロフィール、生活実態は、対象が自分の生活状況の表現のきっかけになるような気づきがあって、相手から言ってもらえたものから、本当の生活実態を把握していく</p> <p>対象の認識とは別に、検査値の持つ意味を保健師の認識の中で押さえておく</p>
	動機づけ	気づきの促し	<p>日々の健康相談での対応方法を活かす</p> <p>様式に書いてある順に、自分で書いてもらう 様式に書いてある言葉(内臓脂肪の蓄積、血管障害の開始などの言葉が記載されている)とか数字とか見てもらう 体重を自分で書いてもらう 体重などの検査値を自分で思い出し、レベル判断のための計算も自分でやってもらえるようにする 過去の体重を書いてもらうことにより、現在の値と自身で比較できるようにする 自分の健診結果をもってきてもらって、記入してもらい、自分で判断できるようにする この様式に検査値を記入しながら、今の悪い状態が続くとうなると気づいてもらえるようにする 「10年後の健康状態」に100点満点で点数評価をしてもらい 「こんな生活続けていたら、今よりもっと悪くなる」と気づけるようにする こちらが書いてあげるのではなく、本人が書くことで初めて気づくものであるということを認識しておく こちらから説明しなくても、意味を確認・理解しながら記入してもらう こちらから言うてしまうのではなく、書いてもらって、読んでもらって、一緒にやっていくという形を大事にする 気づいてもらうために、書いてもらうために、待つことが大切になる 「だから私は減らない」という気づくまで待つ 検査値の意味など、相手が聞いてくるまで待つ 相手にとって必要な情報を整理できるようにする 放っておいてはいけないということを知ってもらうために、正しい情報を知らせる 自分の健康に向き合ってもらうことに重点をおく 検査値が標準値に該当していない部分を記入しているときの様子を観察し、相手の受け止め方を推測する このままだと悪くなるという話は聞きたくないという思いで、最初は面接に来るものだという事を認識しておく 「こうしよう」と、自分で思えるようにするといふところに重点を置く方がよりよい</p>	<p>自分で書いて、自分で意味とか数字とかを見て気づいてもらう 必要に応じ、レベル判断のための計算も自分でやってもらえるようにする</p> <p>過去の値との比較も自身ですてもらう</p> <p>今の悪い状態が続くとうなると気づいてもらう</p> <p>こちらが書いてあげるのではなく、本人が書かれることで初めて気づくものであるということを認識しておく</p> <p>気づいてもらうために書いてもらい、書いてもらうために待つことが大切になる</p> <p>相手にとって必要な正しい情報を整理できるようにする</p> <p>検査値が標準値に該当していない部分の、相手の受け止め方を推測する このままだと悪くなるという話ではなく、「こうしよう」と、自分で思えるようにするといふところに重点を置く</p>
	教材の選定		<p>「健診結果から今の自分の体を知る～今の段階と将来の見通し～」(資料2)を用いて、相手に今の健康状態を理解してもらえるようにする</p> <p>相手に自分で読んでもらって理解していただける教材を採用する</p> <p>相手に今の健康状態を理解してもらえる教材を選ぶ 字が細かいと、高齢者には不向きと判断する</p>	<p>相手に自分で読んでもらって、今の健康状態を理解してもらえる教材を採用する</p>



資料. 対象者への保健指導における保健師の行為(つづき)

技術			保健師の行為(観察・問いかけ等)	保健師の行為のまとめ
大項目	中項目	小項目		
			<p>教材をうまく使いながら、気付いてもらう            相手が気づいていくプロセスに付き合う            自分で気づきながらこの様式を記入しているところを観察しておく            書いてもらって行く中で、今の自分の状態に気づいていける教材を選ぶ            教材に示された検査値の標準値と、市で用いているスクリーニング基準と整合性を図る(健診データ処理が電算化されて、簡単に標準値設定を変更できない)            検査値とその値が及ぼす影響に気づける教材を整える            左の列に書いてある言葉(内臓脂肪の蓄積、血管障害の開始などの言葉が記載されている)とか数字とか見て、自分の体の中で進んでいる各障害の発生の有無と段階について気づいてもらえる教材にする            健康課題と因果関係を図で説明する            このまま放っておくとどうなるのかを教材で示しイメージしてもらえるようにする            悪いかどうか分かる教材と、どのくらい悪いか段階の分かる教材が必要である            体に起こっている変化を捉えられる教材を採用する            男性、女性でも違うので、別に準備する            図で示し、過去のデータを出しながら、相手に今の健康状態を理解してもらえようにする            図で示すことで、もっと知りたい、もっと知りたいと変わっていく            保健師も説明できる、相手も書いてあることは捉えられるという図を採用する            自分の身体に関する検査値・計算値など、科学的根拠に基づいたデータを示すことで、後で自分で見返してもらえるようにする            アルコールの換算式(p85 B-25)を使う、食事について考えると導いていく            暫定版にある教材・ない教材、以前から使っていた教材も、参加者の傾向に合わせて使っていく            プログラムは、対象者にあわせて反応を見ながら変えていく            今自分たちが対象にしなければならない人に合わせてアレンジできる教材を採用する</p>	<p>教材に示された検査値の標準値と、市で用いているスクリーニング基準と整合性を図る</p> <p>次のことが気づける教材にする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>検査値とその値が及ぼす影響</li> <li>自分の体の中で進んでいる各障害の発生の有無と段階</li> <li>健康課題と因果関係</li> </ul> <p>次のことがイメージできる教材を男女別に準備する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>このまま放っておくとどうなるのか</li> <li>悪いかどうか分かる教材と、どのくらい悪いかの段階</li> <li>体に起こっている変化</li> </ul> <p>図と過去のデータで分かり易く、相手に今の健康状態を理解してもらい、もっと知りたいと思える教材に工夫する</p> <p>後で自分で見返してもらえるように、自分の身体に関する検査値・計算値など、科学的根拠に基づいたデータを示す</p> <p>教材やプログラムは、自分たちが対象にしなければならない人に合わせてアレンジできる教材を採用し、対象者にあわせて反応を見ながら変えていく</p>
	目標設定	自己決定の促し	<p>「健診結果から今の自分を知ってもらえるようにする」に時間をかけた分、資料3を用いての「具体的な行動目標」は、容易に引き出せる</p> <p>資料をみて、計算機をたたくなど、自分で行動目標を決められるようにする</p> <p>相手が決めることだということを認識しておく 自己決定を促す支援が大切である</p> <p>相手の良い所を見つけて褒めて、行動目標を自己決定できるようにする</p> <p>健康になることの主役は、本人であること、面接者はお手伝いにすぎないことが伝わるような態度や雰囲気、笑顔で支援していく</p>	<p>自分で行動目標を決められるようにする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>資料をみて、計算機をたたく</li> <li>相手の良い所を見つけて褒める</li> </ul> <p>主役は本人であることが伝わるような態度で支援する</p>

資料. 対象者への保健指導における保健師の行為(つづき)

技術			保健師の行為(観察・問いかけ等)	保健師の行為のまとめ
大項目	中項目	小項目		
			<p>自分の体に起こっている変化が理解できて、この図を見ていただく</p> <p>こちらが言わなくても、自分で「禁酒」という言葉が出てきたら、自分で目標設定することを促す</p> <p>こちらがどう言わなくても見て分かる、見た目で見分かって、行動目標設定までできるようになるためのデータを揃える</p> <p>やめろ、ダメは相手に受け入れられない言葉かけであり、使用しない</p> <p>対象が目標を高く設定した場合、出来るところから始められるように助言する</p> <p>やる気になった本人の思いを大切にしながら、実行可能な目標を設定できるように助言していく</p> <p>その人から示してもらって、それを確認し、共通の認識に落とし、客観的判断を加えて、その人にあった方法を決めていってもらえるようにする</p> <p>その人に合わせるために、その人の基準を示してもらえるようにする</p> <p>これならばやってみようと思えるようになるまでに、本人の自己決定を待つ</p> <p>保健師の予測どおり相手がかかなり高い目標出してくると、こちらの言いたいことが言いたくなるものであるが、声のかけ方は慎重にする</p> <p>高い目標設定に対しては、困難や無理はないかと声かけて、事前にスタッフ検討会で作成していた目標値(案)を示す</p> <p>必ず声かけたとき相手に何か言ってもらえるようにする</p> <p>相手のやる気を引き出すようにしていく</p> <p>本人に考えてもらう時間をもつようにする</p> <p>実現可能で科学的根拠に基づいた目標値を提案し、相手に納得してもらい合意できたものを具体的な行動目標とする</p> <p>高い目標を掲げても、自分でも無理だと思っている場合が多く、こちらが提案する目標は納得してもらえるものになるようにする</p> <p>自分の体についてどこが問題かということをすでに気づいてもらい、自分の健康課題を正しく捉えられるようにする</p> <p>自身の身体の状態の理解を深めてもらい、無理なく自然に行動目標が自覚できるようにする</p> <p>保健指導者側が提案できるように、すべての受講者の身体的状態・健診結果・この教室での検査値から、所長(内科医)とともにエビデンスに基づき目標値の提案をケース検討会により設定しておく</p> <p>内科の先生と保健師とかからのアドバイスももらっていて、この人に対しては、どこに目標をおくかということのエビデンスを持って設定しておく</p> <p>エビデンスに基づき、保健師が行う保健指導を組織的にBack Upできるようにする</p> <p>保健師として、余裕をもって相手が希望する目標値に向き合え、自信をもって相手に目標値を提案できるようにする</p>	<p>・ やめろ、ダメは使用しない</p> <p>出来るところから始められるようにする</p> <p>やる気になった本人の思いを大切にす</p> <p>実行可能な目標を設定できるようにする</p> <p>その人にあった方法を決めていってもらえるようにする</p> <p>具体的な行動目標は、相手に納得してもらい合意できたものにする</p> <p>実現可能で科学的根拠に基づいた目標値を提案し、提案するものを事前準備しておく</p>

資料. 対象者への保健指導における保健師の行為(つづき)

技術			保健師の行為(観察・問いかけ等)	保健師の行為のまとめ
大項目	中項目	小項目		
			<p>本人が例えば運動だけでやりたいときに提案するもの、運動と食事だけでやりたいと言われたときに提案するもの、食事だけでやりたいときに提案するものを事前準備しておく</p> <p>スタッフ間で参加者個々への目標値設定を検討会で案を作成していたので、それを手持ちにしなが、その人に合った目標を確認していく</p> <p>今までの相手自身の経験を少しずつ引き出していき、経験を引き出してもらえるような対応をしていく。</p> <p>相手の失敗経験も、目標値の決定・合意に有効活用する</p> <p>相手の経験を引き出すように、考える時間を持たせるように、折り合いをつけていけるようにする</p> <p>目標を立てるといことで、目標を達成していくこと目安を計画していく</p> <p>1日に減らすカロリーの設定では、できるできないということも併せて検討する必要がある</p> <p>相手に何となくわかってもらえる(保健師が)思えるまで時間をかける</p> <p>減らすべきカロリーに対して、運動面・食事面で「何をどれだけ?」ということについて、具体的な内容を示す</p> <p>間食は減らすこと、食べたら、そのカロリー分の運動量は何分に相当するかということ説明する</p> <p>好みのおやつを聞いて、具体的な話をしながら検討できるようにする</p> <p>その人の経験、好み、よく食べるか?何個食べるか?という情報を活かしながら、減らすべきカロリーに対して、「何をどれだけ?」と検討していけるようにする</p> <p>「(よく食べるもの)減らせますか?」と問い、すぐに返事をしてきたかどうかということを図りながら、やり取りを重ねて、このケースの目標値を設定する</p> <p>客観的な数字を伝えることにより、カロリー摂取量が多いか少ないか自分で気づいてもらえるようにする</p>	<p>相手の経験を引き出すようにし、相手の失敗経験も、目標値の決定・合意に有効活用する</p> <p>目標を立てるといことで、目標を達成していくこと目安を計画していく</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1日に減らすカロリーの設定は、できるできないということ、運動面・食事面(間食、好みのおやつ)で「何をどれだけ?」ということ</li> <li>減らせるか聞いたときの反応を考慮する</li> </ul>
		社会資源紹介	<p>日々運動として歩いてもらう距離の算出に基づき、コースや日常生活の中でのタイミングを提案できるようにしておく</p> <p>公園、川、アップダウンのあるコースを紹介する</p> <p>買い物傾向にあったスーパーの位置関係を聞いて、コースに活用する</p> <p>保健師が行う保健指導を所長が、組織の長としてだけでなく、をもってもらえ、地域開業医らへの対応も調整できるようにする</p> <p>食事行動目標については、三大栄養素やバランスについて管理栄養士に指導してもらってから、行動目標や食事量の目安を自分自身で計算してもらう</p>	<p>日々運動として歩いてもらうコースを提案できるようにしておく</p> <p>医師として責任が果たせ、地域開業医らへの対応も調整できる保健所長に動いてもらえるようにする</p> <p>三大栄養素やバランスについて管理栄養士に指導してもらう</p>
		教材の選定	<p>資料4・資料5は、暫定版のものを使うと良い</p> <p>目標設定では、検討会で絶対こうしなさいというものとして検討したものではなく、案として2~3つ示し、本人が選べるようにする</p> <p>実現可能性から提案目標をそれらの中から選び、自分で記入してもらって、目標値の合意をする</p> <p>自身の目標を明確に分かってもらえるようにし、無理なく目標値を書き込んでいけるようにする</p> <p>提案目標のそれぞれのレベルを見てもらい、理解してもらえるようにする</p>	<p>目標設定では、案として2~3つ示し、本人が選べるようにする</p> <p>実現可能性から提案目標を選び、自分で記入してもらって、目標値の合意をする</p>

資料. 対象者への保健指導における保健師の行為(つづき)

技術			保健師の行為(観察・問いかけ等)	保健師の行為のまとめ
大項目	中項目	小項目		
			<p>その地域の人の生活実態を知り、その人の生活にあった保健指導を行う</p> <p>国で開発した教材は使えるが、これにアレンジを加えて使えるようにする</p> <p>PDF ファイルではなく、書き換えられる状態にして提示してもらえようにする</p> <p>教材として良い物は採用させていただくが、誤解を招く恐れのあるもの、この地域には合わないものについては使わない。</p> <p>全国民に対して作られた教材を、その対象者に合うような、情報に変えていく</p> <p>その町の保健師・栄養士が、その町の住民の生活にあったものに作り直して使っていけるようにする</p> <p>現場でチョイスできるようにしておいてもらう</p>	<p>その地域の人の生活実態を知り、その人の生活にあった教材を使って保健指導を行う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 国で開発した教材をアレンジして使う</li> <li>・ PDF ファイルではなく、書き換えられる状態で提示してもらう</li> <li>・</li> <li>・ 誤解を招く恐れのあるもの、この地域には合わないものについては使わない</li> </ul>
	継続フォロー	フォローの了解	<p>壮年期の健康づくり教室で3年間つづいてきた、自分たちで開発したオリジナルの行動変容のアンケートを使う</p> <p>中間評価の時にだいたい自分の目標のところまで到達したことを話してもらえるような関係作りをしておく</p> <p>私の目標こうだったかなって再確認して、自分の思っていたのと、ある程度実践出来ていた人が、私はもっとやれたはずなのにここまでしかという思いをもっていた人もいるということを観察する</p> <p>基本は目指すべき目標はどこかということにあり、相手の多様性は本人にしか分からないということを確認しておく</p>	<p>行動変容のアンケートで継続フォローする</p> <p>自分の目標の到達度について話してもらえるような関係作りをしておく</p> <p>相手の多様性は本人にしか分からないということを確認し、目標の到達度で、それぞれの自己評価を把握しておく</p>
		目標の再確認	<p>話し合ってきた内容を直接様式に書いてもらう</p> <p>行動目標は書いてもらっておき、常にそこに立ち戻って、その中で確認していけるようにする</p> <p>自分が立てた目標に戻ってもらい、うまく目標を使いながら自己表現してもらえるようにする</p> <p>相手から実践状況の情報を引き出せる質問を準備しておく</p> <p>参加者同士やりとりしてもらい、目標値を再確認し気づいてもらえるようにする</p> <p>目標を変更したり、増やしたりしていく</p>	<p>目標を直接様式に書いてもらい、常にそこに立ち戻って確認する</p> <p>目標値を再確認し気づいてもらう</p> <p>相手から実践状況により、目標を変更する</p>
		教材の選定	<p>カロリーさえ減らせば良いので、ごはんに換えて、とれる量を計算してもらえるようにする</p> <p>例えば「この大きさのみかん」と具体的に、摂取カロリーに換算できるように示す</p> <p>その人にとっての量を盛り付けてもらって、それがどのくらいのカロリーになるのか?ということ自分で気づいてもらえるようにする</p> <p>知識を伝えて、目で見て知ってもらい、自分が日々食べているものにフィードバックしてもらえるようにする</p> <p>自分だと、このくらい食べていたと、見て、分かって、表現しることができるようにする</p> <p>グループワークで話題になった目標は、次の教室の材料に活かす</p>	<p>摂取カロリーを減らすことを継続できるようにする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはんで換算した食事量を計算する</li> <li>・ 「この大きさのみかん」と具体的に示す</li> <li>・ その人にとっての量を盛り付けてもらう</li> </ul> <p>知識を伝えて、目で見て知ってもらい、自分が日々食べているものにフィードバックしてもらえるようにする</p> <p>グループワークで話題になった目標を次の教室の材料にする</p>

資料. 対象者への保健指導における保健師の行為(つづき)

技術			保健師の行為(観察・問いかけ等)	保健師の行為のまとめ
大項目	中項目	小項目		
		継続の励まし	<p>面接の無い日でも、事業担当保健師が受付に立ち、毎回「どう?」と声をかける 表情が変わってきたこと、小さなことでも成果につながるようなことで気づいたことを言葉で表現して伝える 休憩時間も声かけ、受講者の輪の中に入り言葉を交わす このようなことを毎回くりかえす お湯(ポット)と急須と茶葉のみを会場におき、互いに役割分担しながら、声掛け合えるように環境設定しておく 日々の実践の成果を「綺麗になった」「素敵になった」「家族が喜んでくれた」ということにも結びつけられるようにする 相手からこのような成果も保健師に報告してもらえらる関係をつくっておく 家族の変化に自分で気づけるようにする 日々の実践の成果を本人も家族も気づいていけるようにする 精神の患者さん、結核の患者さんという見かたをしなないで、最後は1人1人への対応ということになることを認識しておく ありのままの本音が言えるグループワークというもの、そういう関係性を受講者同士、受講者と私たちスタッフとの間に形成できるようにする 「みんなも出来ていないなら、あきらめないでやろう」と思えるようにする 小さな成果を重ねていけるようにする 競争心が働き、実行できる仲間を持たせる 「やってる、やれている」というようなグループワークと、「やってみただけ難しかった!できない!」と言い合うグループワークの両方が受講者たちへの支援になるようにする 一回失敗したらダメということではなく、寛容さを大事にして対応していく 駄目になっていくときも常に図に戻って、自分で気づいてもらえるようにする 順調にいかなくても、やるという気持ちを大切に 駄目だ! 間違いだとは言わないようにする 再チャレンジする環境を作る、それを繰り返す 正月を境に悪くなった人には、再チャレンジしてもらえらるようにする 気分調べをして入っていくときには、みんなで肯定的に聞いていけるように申し合わせる 常にグループワークという感覚ですすめ、状況を話してもらいやすい雰囲気づくりをする 自分でできることを、本人が努力の成果が見えるように、努力のプロセスを把握できるように示して、それをまた支援する 家に持ち帰ってからも確認できるデータを持って帰ってもらえらるようにする 指示、指導ではなく、支援であり、本人が生活を考える材料を整えていけるようにする</p>	<p>毎回何らかの形で顔を合わせ、声をかけ、表情が変わってきたこと、小さなことでも成果につながるようなことで気づいたことを言葉で表現して伝える  日々の実践の成果を本人も家族も気づいていけるようにする  グループワークでありのままの本音が言えるような関係性を受講者同士、受講者と私たちスタッフとの間に形成できるようにする 一回失敗したらダメということではなく、出来ていないなりに再チャレンジしていける意識・環境を作り、それを繰り返す  小さな成果を重ねていけるようにする  自分でできることを、本人の努力のプロセス・成果を把握できるようにし、本人が生活を考える材料を整えていけるようにする</p>

資料. 対象者への保健指導における保健師の行為(つづき)

技術			保健師の行為(観察・問いかけ等)	保健師の行為のまとめ
大項目	中項目	小項目		
	終了時	目標達成確認 最後のグループワークで、今後の目標の話をしてもらえるようにする 日程記録表の中の体重と、歩数の変化を全部きいてきたものをデータ作って、行動目標の達成率を表現したものを支援レターとして郵送する	最後のグループワークで、今後の目標の話をしてもらう 教室受講時の行動目標達成率を支援レターとして郵送する	
		継続の励まし 支援レターなどで支えて、教室で獲得できた健康行動を継続できるようにしていく 支援レターを郵送できる予算を計上しておく	支援レターなどで支えて、教室で獲得できた健康行動を継続できるようにする	
		今後のフォロー		
評価		個別指導評価 次年度の基本健診をうけてもらい、その後再会する対象外の者もいるが、基本健診をうけてもらえるように予算的には配慮しておく 次年度の健診に出いていただくこと、これは本年度受けて良かったと言う評価になる。受けたときの値が、その後一年で、どう変化したのかを見ていく 本人にとっては、次の健診結果で、教室対象者にならないようにするという目標・評価になるようにする 動機づけがちゃんとできていれば、教室に来なくても効果が出ることを認識しておく それを確認しておく 一人でやれるという人は、1回ちゃんと理解・納得できていて、行動に移せる人、実践できる人である。そういう人もいるものだとことを認識しておく 期間中の保健指導や教室が、いかにその人の生活に密着しているか、それからその人の一年後がどうなっているかという観点で見ていく 個がどうなったか、を大事にしていけないと改善はでてこないと認識しておく 検査項目あつての保健指導であり、簡単に検査項目を減らすことなく、説得性をもたせるようにする	次年度の基本健診で個人評価する  次の健診結果で、教室対象者にならないようにするという目標・評価になるようにする 教室に継続して来る・来ないは評価にならず、家で一人で行動に移せる人、実践できる人もいることを認識しておく  期間中の保健指導や教室の、その人の生活に密着  個がどうなったか、を大事にしていく  検査項目あつての保健指導であり、簡単に検査項目を減らさない	
		階層別指導評価		

生活習慣病予防の保健指導技術の方法についての研究  
～生活習慣病予防教室参加者の反応を通して～

分担研究者 金川 克子 石川県立看護大学 教授

研究要旨：平成20年度から実施予定の生活習慣病予防では、効果的な保健指導が要求される。そのためには効果的な保健指導技術を提供している実践例の分析や、さらに質の高い保健指導技術の開発が必要である。

本調査の目的は保健指導を取り入れた生活習慣病予防教室に参加している対象者へのインタビューを通して、その内容を質的に分析し、保健指導の立案や実施に役立てることである。5人のインタビューの結果から、変化が実感でき、他者から良い評価が受けられる、自分にあったもの、習慣化できるもの等を視野に入れた保健指導が確認できた。

#### A. 研究目的

研究目的は金沢市のI福祉健康センターでモデル的に生活習慣病予防教室を平成18年8月から19年1月まで表1の様な実施要領と表2に示すプログラムで開催しており、その参加者に終了時を利用して半構成的なインタビューを行い、その反応を通して、生活習慣病予防にむけた保健指導(主に集団的働きかけ)のあり方の示唆を得ることである。

なお、この予防教室プログラムの詳細な内容や、保健指導提供者の保健指導の体制・対応については分担研究者(田村須賀子)の報告に記載されているので、ここでは省略した。

#### B. 研究方法

##### 1) 調査対象者

教室への参加者は22名(男6人、女16人)であり、年齢は40-59歳)であり、そのうち教室主催者の保健師より選定された5名(男2人、女3人)とした。

##### 2) 調査方法

保健指導の企画・実施に役立つと思われる内容をもとに、半構成的な質問項目を作成し、面接調査(インタビュー)を行った。

インタビューの時間は1人概ね15分

程度であった。

##### 3) データの整理・分析

インタビュー内容は対象者の了解(口頭と書面)を得て、録音し、逐語録にまとめ、整理・分析した。

#### C. 研究結果

##### 1) 調査対象者の背景

対象者5人の性別は男性2人、女性3人であり、40から50歳代であり、食事・体重・栄養等について改善すべき行動目標をもっていた。

なお、対象者の健診データ、教室での状況、行動目標の達成状況等詳細はここでは省略する。

##### 2) 対象者のインタビューでの反応と特徴

質問項目にそって、逐語録から研究者が教室参加者の反応として読み取れる文章表現を引き出し、その特徴を整理・分析したものを表3にしめた。

#### D. 研究考察

##### 1) 教室参加者の背景

ここでの教室参加者は主催者側の募集による参加者であり、インタビューの対象者は生活習慣病予防に関心も高く、何らかの動機を有していると考えられる。

また、国の示した「標準的な健診・保健指導プログラム（暫定版）」にみられる保健指導支援レベルのうち、動機付け支援や積極的支援に該当する人々であり、保健指導を必要とする人々である。

平成20年度から医療保険者に義務づけられる健診・保健指導の対象者は生活習慣病予防に対して全員が必ずしも関心が高いとはいえないと予測される。対象者の関心の度合いを含めて、背景の理解が重要と考えられる。

2) インタビュー対象者の予防教室への参加の反応とその特徴について

参加動機、行動目標の達成度、行動目標の決め方、行動目標の修正、行動遂行上の支障、行動目標の継続、継続に際しての希望、教室の評価について、反応を得た。

教室主催者以外の研究者によるインタビューであり、かなり本音といえる内容かと思われる。

しかし、教室開催の最終回終了後であり、夜遅い時間帯でもあり、少々時間を気にしてのインタビューであるので、やや不十分な点はあるが、得られた反応は予測されていた内容ではあるが、確認にする上で参考になった。

特に、参加動機のつけかた、行動目標の達成には実感でき効果が期待できる目標づくりへの支援が大切である。

また、行動目標を決めたり、教室参加

への継続等グループからの影響を受ける事が多いとした反応をみると、効果的なグループづくりや、グループの利用も重要な要素である。

限られた人数からの反応であり、また開催された予防教室の内容によって、反応や評価は異なると思われるが、今後保健指導を立案、実施する際に参考にできることが、再確認できたと考える。

## E.まとめ

金沢市のI健康福祉センターでのモデル生活習慣病予防教室に参加した22名の内5名について、インタビューを通して、教室参加の反応を入手し、その特徴から保健指導を立案、実施する際の示唆を得た。

行動目標の立案や、継続には、自分に変化が実感ができ内容や、力まないこと、他者からの評価も見据えることや、習慣化できること、自己への強さを磨くこと等の特徴を考慮していくことが再確認できた。

この研究をまとめるに際して、金沢市泉野健康福祉センターの尾西美恵子、畠山栄美子氏を始め当予防教室の運営に関わられた関係者に厚くお礼申し上げます。



## 表1 平成18年度 働き盛りの健康づくり教室実施要領の概要

### 1. 目的:

働き盛りの年齢層を対象として、職場の健康診断および基本健康診査の結果、要指導となった者に、各種支援方法(個別面接・グループワーク・実技・講演等)を組み合わせたプログラムを提供し、自らの生活習慣を振り返り、行動目標を設定、目標に向けた実践に取り組むことで、生涯の健康づくりを獲得できるよう支援する。

### 2. 対象: 概ね 40～59 歳の市民

健康診断の結果、要指導となった者(メタボリックシンドローム疑含む)

### 3. 実施回数: 8回(1コース=8回)

### 4. 定員: 20名程度

### 5. 実施場所及び日時:

I 福祉健康センター内

平成18年8月～平成19年1月(6か月間) 木曜日:19:00～21:00

### 6. 内容: 「個別プログラム」

個別面接・基本検査(血液検査・体力測定)・健康相談・栄養相談・課題学習(実践記録表・記録表・行動目標設定)

「集団プログラム」

健康づくりに関する講演会、学習会・グループワーク・運動実技・リラクゼーション体験・試食会

### 7. スタッフ: 保健師・管理栄養士・健康運動指導士

内科医師・健康生活学科教授・臨床心理士・運動インストラクター

### 8. 費用: 300円(試食会は各自実費負担)

### 9. 評価: 行動目標の達成度・生活習慣の変化

初回と7回目の基本検査(血液検査・体力測定)・各種アンケートの変化  
平成19年度の健康診断・基本健康診査結果

表2 働き盛りの健康づくり教室 プログラム

回	内容	持ち物
1回 (8/24)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ オリエンテーション 「積極的健康づくり教室のすすめ方」</li> <li>・ 基本検査(血液検査)腹囲測定</li> <li>・ 体力測定(4項目)体脂肪率測定</li> <li>・ 個別面接:「目標設定」</li> <li>・ 実践記録表の書き方</li> </ul>	参加費 300円  万歩計貸し出し
2回 (9/7)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 講話と運動実技 「自分にあった生活習慣を身につけよう」 ～今日から継続できる運動習慣～</li> <li>・ 自己紹介</li> <li>・ グループワーク「私の行動目標」</li> </ul>	実践記録表
3回 (9/21)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ミニ講話「バランス食で健康づくり」 講師:管理栄養士</li> <li>・ バイキング試食会</li> <li>・ グループワーク「食事の大切さ・実践記録表のふり返し」</li> </ul>	試食実費 1食 500円 実践記録表 筆記用具
4回 (10/5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 屋外ウォーキング ～正しいウォーキング方法～ 講師:健康運動指導士</li> <li>・ ミニ講話「健診データとファイルでわかる私の健康度」</li> <li>・ グループワーク「生活の変化・私の取り組み」 * 雨天時は運動内容変更</li> </ul>	ウォーキング シューズ 実践記録表
5回 (10/26)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 講話「こころも身体もリラックス」 講師:臨床心理士</li> <li>・ 実技 ～リラクゼーション:呼吸法、筋弛緩法～</li> <li>・ 個別面接(保健師・管理栄養士)</li> </ul> <p style="text-align: right;">中間評</p> <p>価</p>	実践記録表
6回 (11/16)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ストレッチ・ソフトエアロビクス ～有酸素運動～ 講師:スポーツ指導員</li> <li>・ グループワーク「みんなで語ろう私の実践」</li> </ul>	実践記録表
7回 (12/7)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 基本検査(血液検査)腹囲測定</li> <li>・ 体力測定(4項目) 体脂肪測定 個別面接</li> <li>・ グループワーク「年末年始を乗り越えよう」</li> </ul>	実践記録表
8回 (1/11)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 筋力トレーニング&amp;ストレッチ 講師:スポーツ指導員</li> <li>・ 個別面接「行動目標の継続」</li> <li>・ グループワーク「私の健康づくり宣言」</li> </ul>	実践記録表 筆記用具

表 3

	参加者の反応	反応から判断した特徴
参加動機	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 痩せれるものなら痩せれるかなあと思って</li> <li>* 生活を変えて生きたいなという気持ちで参加</li> <li>* 家内が前に同じような教室を受けてよかった (配偶者のすすめ)</li> <li>* 新聞でこの開催しますっていう募集をみて</li> <li>* 保健師さんから電話をいただいて</li> <li>* お電話をいただいて</li> <li>* 一緒にがんばりましょうという言葉で</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 自分にとって得になることがある</li> <li>* 誘いの表現(主催者側から)</li> <li>* インフォメーションの方法の工夫 (Tel、新聞……)</li> <li>* 周りからのすすめ (経験者からのすすめ)</li> </ul>
行動目標の達成感	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 結果に出るので、やっただけのことはちゃんと</li> <li>* 目に見えて頬がスッキリした、体も痩せてきた</li> <li>* 痩せたのがうれしいです</li> <li>* 明るくなりましたみんなの話を聞いていたらやっぱり頑張ろうという気になって</li> <li>* 痩せると周りの人も「痩せたね」っていう風に言ってくれるし、それがすごく嬉しくてはげみにもなります</li> <li>* 自分の体力が落ちるから不安もあったんでいい機会であった</li> <li>* きっかけを与えてくれた</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 自分に変化が実感できたこと</li> <li>* 他者からのよい評価を受けたこと</li> </ul>
行動目標の決め方	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 食事と運動の両方にきめて、まず歩くこと…とにかく歩くこと</li> <li>* 自分でできる範囲で目標を立てないとダメだと思ったので、できることからっていう感じで目標をたてました。無理をしても続かないしと思って…</li> <li>* 自然と皆さんの話を聞いて……自然と健康に注意したり、運動するようになりまして…</li> <li>* メタボリックって何だろうとか、地域ってどういうことをやっているのか、勉強させてもらうつもりで参加した</li> <li>* 検査の結果…緊張感…かなり変わった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* グループメンバーの話を聞くことから (他者の影響)</li> <li>* メタボリックについて勉強する</li> <li>* 検査結果から</li> <li>* 自ら決める(とにかく歩く)</li> <li>* 自分でできる範囲で決める</li> </ul>
行動目標の修正	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 修正はなかった</li> <li>* そのままずっときました</li> <li>* 2回目のときに動機付けみたいなもの自分に……。長生きというキーワードで動機付けまして……。体重を減らさないと</li> <li>* 運動…筋力をつけて……。変わってきたみたい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 途中での変化(例:2回目)</li> </ul>
遂行上の支障	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 自分自身の甘えだけ</li> <li>* やっぱり食べないこと、空腹感をガマンするのが大変でした。対応としてコーヒー少し苦めのやつにした</li> <li>* そういうことはなし</li> <li>* そんなに高い目標ではなかったので、割とスムーズにやってこれた</li> <li>* 一向に進歩しないときがあって、挫折しそうになったときがあったけれど、頑張ろうと見たいな気持ちになった、多分ひとりだったら……。意見が聞ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 自分自身の甘え</li> <li>* 高い目標をたてる</li> <li>* 挫折しそうになった</li> </ul>

行動目標の継続	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 続けていくつもり</li> <li>* できればしたいですね、歩くと意識が変わって楽しくなって、街の自然の変化が楽しみです</li> <li>* あんまり力むと長続きはしない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 続けていく</li> <li>* 力まないこと</li> </ul>
継続に際して希望	<ul style="list-style-type: none"> <li>* これは自分、本当に自分自身ですよ。これからは一人なので</li> <li>* サイズの小さいのが着れるようになったので、一寸オシャレもしてみたい</li> <li>* この3か月間ある程度習慣みたいな感じになっているので、いままで途中では自分にとってストレスに感ずることもあった、やっぱり3か月習慣</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 自分に強くなる</li> <li>* 習慣化していく</li> </ul>
教室の評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>* よかった、毎回毎回内容が違っていてバライテイにとんでいた</li> <li>* くじけそうなときに振起してくれるような…。2回目の動機付け、3回目の食事の献立のときとか</li> <li>* 先生が明るい声で励ましてくれたので、教室全体がいい雰囲気</li> <li>* よかったです、自分ひとりだと途中で辞めてしまうことの方が多い、やっぱりノルマじゃないけれどなってくるので、そういう面でもよかった、ひとりじゃなかなか続けられない</li> <li>* たくさんの方が(グループの参加と面接者が補足し、賛同あり)なかなかあきらめないことが、やっぱりコツコツ、そういうことが一番</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* プログラムの内容企画のたてかた</li> <li>* グループのよさ</li> </ul>