

従事している産業、行政分野の保健師とした。参加者の募集方法はA県、A県国保連合会に周知を依頼した。また、病院については研究者が協力依頼の電話を行った。実施時期は、平成23年12月～24年2月であった。

### 3 評価方法

プログラムのアウトカム評価として、事前・事後に質問紙調査を行った。事後は、直後と3か月後に実施する予定である。評価指標として、コア技術項目ごとの習得度、保健師としての自信度、面接中に対象者が話している時間の割合を用いた。コア技術項目の習得度は、常時、対象者に合わせて意識的に技術を用いることができる場合を十割程度実践できるとし、6段階評定で尋ねた。自信度は、行動変容を促すことができるという専門職としての自信の程度を1～10点で尋ねた。

学習への取り組み状況として、保健師の専門性発展力尺度尺度（以下、PDSとする）、ポートフォリオの記録状況を用いた。PDSは4因子16項目（職能要因：専門性の伝承と発展4項目、職能要因：活動原則の励行3項目、自己要因：自己責任の能力開発6項目、自己要因：人に学ぶ能力開発3項目）で構成されており、「まったくそうでない」を0、「ほとんど10割そうである」を5とする6段階評定である。この尺度は、保健師のコンピテンシーを測定するために開発されたものであり、信頼性、妥当性は確認されている（岡本他, 2009）。

今回、電子ポートフォリオの試みとして、参加者の半数にスマートフォン型の携帯電話を配布した。これを活用することによって、参加者は気づいたこと等をその場で記録に残せ、後からPCで確認、加工することが可能となる。また、あらかじめ登録したサイトに入力させることで、研究者がデータを確認することが可能となる。

また、プログラム評価については、終了後にプログラムを受けて保健指導で変化したこ

と、要望等の記述とプログラムの満足度を用いた。本研修に参加しての満足度は、10点満点で評価してもらった。

### 4 分析方法

コア技術項目ごとの習得度、保健師としての自信度、PDSについて中央値を算出し、プログラムの事前事後の比較を行うためにWilcoxonの符号付順位検定を用いた。なお、有意水準は0.05とした。

## III 結果

プログラムの対象者は11名であった。そのうち1回しか参加できなかった者を脱落者とし、対象者を10名とした。対象者は全員女性であり、勤務先は市町村8人（80.0%）、病院2人（20.0%）であった。保健師としての経験年数は5年未満5人（50.0%）、5～15年未満3人（30.0%）、15～25年未満1人（10.0%）、25年以上1人（10.0%）であった。

表2のとおり、行動変容を促すコア技術項目の習得度の中央値は15項目が上昇、2項目が変化なし、1項目が低下した。そのうち、気持ちをほぐす、気持ちを捉える、気持ちの変化をアセスメントする、行動変容に対する利益の認識を高める、行動計画の根拠となる知識を高める、行動計画の自己決定を促す、実行に向けた準備性を高める、自信の程度と行動計画をつなぐ項目は、有意に上昇した。

表3のとおり、PDSの中央値には有意差が見られなかった。PDS全体、職能要因：活動原則の励行、自己要因：自己責任の能力開発については、事後の方が低下していた。

## IV 考察

事前事後における質問紙調査の結果、コア技術項目の習得度、保健指導における自信度は高まり、保健指導スキルに関しては本プログラムの一定の効果が示唆されたと考えられる。今回は、事前と直後のみであるため、3か

月後の結果をふまえて評価していきたい。

先行研究では PDS にも上昇がみられるものの（岡本，2011）、本研究では変化がなく、時間数や回数の短さ、個別面接がなかったことにより、学習課題の明確化や動機づけが弱くなったと考えられる。

本プログラムの特徴は、SP とのロールプレイを取り入れ、グループで保健指導を具体的に振り返ったことである。今後は、グループでの学びを個人として整理する時間やワークシートを改善することによって、学習課題の明確化へとつなげることが必要と考えられる。

今後、3 か月後の質問紙調査の結果も含め、コア技術項目の習得度等について詳細に分析をすすめ、プログラムの改良を図りたい。

等のコンピテンシーを高める学習成果創出型プログラムの開発—大学院の地域貢献を目指すアクションリサーチの一環として—。日本公衆衛生雑誌 2011 ; 58 (9) : 778 - 792.

坂根直樹，佐野喜子．質問力でみがく．東京：中央法規出版，2008

## 文 献

- 加藤典子．これからの保健指導 標準的な保健指導プログラム（原案）をもとに．地域保健 2006 ; 37 (5) : 20-29.
- 厚生労働省保健局．標準的な健診・保健指導プログラム，2007
- 厚生労働省保健局．健診・保健指導ガイドライン，2007
- 松尾睦．経験からの学習 プロフェッショナルへの成長プロセス．東京：同文館出版，2006
- 大西美智恵，越田美穂子，片山陽子，他．特定保健指導実践者のスキルアップ研修の効果評価．香川大学看護学雑誌 2010 ; 14 (1) ; 47-56.
- 岡本玲子，岩本里織，塩見美抄，他．保健師の専門性発展力尺度の開発と信頼性・妥当性の検証．日本公衆衛生雑誌 2009 ; 57 (5) : 355 - 365.
- 岡本玲子，谷垣静子，岩本里織，他．保健師

表1 保健師の行動変容を促す保健指導スキルを高める教育プログラム

回数・日程	テーマ	内容	ワークシート
研修期間中	<ul style="list-style-type: none"> <li>リフレクションを 実践する</li> <li>学習の軌跡をポー トフォリオに残す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>保健指導について考えたこと、学 んだことについて日記をつける</li> <li>1 事例について、振り返る</li> <li>必要と感じた学習を行う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>保健指導日記</li> <li>事例の振り返りシート</li> </ul>
1 回目 12月2日	<ul style="list-style-type: none"> <li>事前アンケート</li> <li>保健指導技術とリ フレクション</li> </ul>	【アンケート】【自己紹介】 【講義】 【GW：模擬事例検討（練習）】	<ul style="list-style-type: none"> <li>目標設定シート</li> <li>保健指導計画シート</li> </ul>
2 回目 12月16日	関心期の対象者の保 健指導を学ぼう	【目標設定シートの発表】 【GW：模擬事例検討①】 <ul style="list-style-type: none"> <li>ロールプレイと振り返り</li> <li>学びの発表</li> </ul> 【まとめ】	<ul style="list-style-type: none"> <li>保健指導日記</li> <li>事例の振り返りシート</li> <li>保健指導計画シート</li> </ul>
3 回目 1月13日	準備期の対象者の保 健指導を学ぼう	【GW：模擬事例検討②】 <ul style="list-style-type: none"> <li>ロールプレイと振り返り</li> <li>学びの発表</li> </ul> 【まとめ】	<ul style="list-style-type: none"> <li>保健指導日記</li> <li>事例の振り返りシート</li> <li>保健指導計画シート</li> </ul>
4 回目 2月11日	無関心期の対象者の 保健指導を学ぼう  学びの統合	【GW：模擬事例検討③】 <ul style="list-style-type: none"> <li>ロールプレイと振り返り</li> <li>学びの発表</li> </ul> 【研修の学びの発表】 発表：1人5分、コメント：2分 事後アンケート	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポートフォリオ</li> </ul>
3 か月後	事後アンケート		

表 2 プログラム前後のコア技術項目の習得度と自信度の比較 n=10

	中央値		p値
	事前	事後①	
1 対象者と関係をつくる技術			
【1-1】気持ちをほぐす	4.0	5.0	.011 *
【1-2】気持ちを聴く	4.0	5.0	.157 +
【1-3】気持ちを捉える	3.5	4.0	.034 *
2 対象者をアセスメントする技術			
【2-1】気持ちの変化をアセスメントする	3.0	4.0	.014 *
【2-2】行動変容に対する関心の程度をアセスメントする	4.0	3.5	.317 n.s.
【2-3】健康課題をアセスメントする	4.0	4.0	.257 n.s.
【2-4】生活をアセスメントする	3.5	4.0	.157 n.s.
3 行動変容に対する関心・意欲を高める技術			
【3-1】健康に対する関心を高める	3.0	4.0	.180 n.s.
【3-2】行動変容に対する利益の認識を高める	3.0	4.0	.007 **
【3-3】行動変容に対する不利益の認識を下げる	3.0	4.0	.075 +
4 健康課題と生活実態を結ぶ技術			
【4-1】健康課題に関する理解を高める	4.0	4.0	.059 +
【4-2】生活実態の振り返りを促す	4.0	4.5	.059 +
5 生活実態と行動目標を結ぶ技術			
【5-1】行動計画の根拠となる知識を高める	3.0	4.0	.033 *
【5-2】行動計画の自己決定を促す	3.0	5.0	.004 **
【5-3】実行に向けた準備性を高める	3.0	4.0	.014 *
6 実行に向けた自信を高める技術			
【6-1】実行に対する自己効力感を高める	3.0	4.0	.102 n.s.
【6-2】自信の程度と行動計画をつなぐ	3.0	4.0	.038 *
保健指導において、行動変容を促すことができるという専門職としての自信度	4.5	6.0	.020 *

Wilcoxonの符号付順位検定: +p< 0.1 \* p< 0.05 \*\*p< 0.01

表 3 プログラム前後の PDS の比較 n=10

	得点の範囲	中央値		p値
		事前	事後①	
保健師の専門性発展力尺度(PDS)合計	0-80	48.0	44.0	.380 n.s.
職能要因: 専門性の伝承と発展	0-20	11.5	13.5	.181 n.s.
職能要因: 活動原則の励行	0-15	11.0	10.0	.257 n.s.
自己要因: 自己責任の能力開発	0-30	13.5	10.5	.359 n.s.
自己要因: 人に学ぶ能力開発	0-15	8.5	10.5	.572 n.s.

Wilcoxonの符号付順位検定: +p< 0.1 \* p< 0.05 \*\*p< 0.01

# 資料編

平成23年度厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）  
「保健指導実施者の技術の向上を図るための教育方法の開発」

## 生活習慣病予防のための行動変容を促す保健指導における 保健師のコア技術項目に関する調査（2回目）

昨年度は、お忙しい中本調査にご協力いただきありがとうございます。皆様からいただいたご意見をもとに、コア技術項目の名称、目的、行為の表現を修正致しました。詳細は、別紙「1回目調査の結果」をご参照下さい。

今回の調査では、【行動変容を促すための個別保健指導における保健師の技術として重要だと思う項目】とすることへの同意の有無について、産業・行政に勤務する皆様にご意見をお伺いさせていただきます。

なお、本研究における技術とは、目的意識的な行為とし、各技術を目的と目的を達成するための行為として表現しています。実際の保健指導場面では、様々なアプローチが展開されていると思いますが、今回お示しするものは、その基盤となるコア技術項目です。

調査票は全部で7ページあります。

本調査票は同封の返信用封筒に入れていただき、7月29日（金）までにご自身でご投函くださいますよう、よろしくお願い致します。

\* 本調査に関してご質問やご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

主任研究者 岡山大学大学院保健学研究科 小出恵子(こいでけいこ)  
〒700-8558 岡山市北区鹿田町 2-5-1  
TEL : 086-235-6563 (直通)  
E-mail : keiko@md.okayama-u.ac.jp

# 1 回目の調査結果の検討・修正の要点

## 調査結果を踏まえた検討・修正点について

1 回目の調査では、コア技術項目の重要度と技術項目に対するご意見をお伺いし、74 名の方からご返送いただきました。コア技術項目の重要度では、2 項目を除いた 15 項目に対して、90%以上の方から「重要である」というご意見を得ることができました。そのため、下位 2 項目について、重点的に内容を検討致しました。また、技術項目について多くのご意見をいただきました。それらの実践知を踏まえて、全てのコア技術項目の名称、目的、行為について再検討致しました。

コア技術項目	皆様からいただいたご意見	修正点
全項目	「行為」の文章の内容がわかりづらい、読みづらい	行為のまとまりごとに、文章を箇条書きにした わかりづらい表現には注釈をつけ、わかりやすい文章となるよう整えた
	実践における具体例に関する多くのご意見	ご意見を踏まえて、全ての項目について主に行為の内容を修正した
【3-1】一般的な健康課題に関する理解を促す技術	「重要である」82.2% 対象者が関心を示したことにエビデンスのある事実を伝えることが必要	「一般的な」という技術の名称が行為の内容を表現できていないと考え、技術の名称を「健康に対する関心を高める技術」に修正。行為の内容も一部修正した
【3-3】行動変容に対する不利益の認識を下げる技術	「重要である」76.4% ・行動変容に対するデメリットを挙げると、「やっぱりできない」につながる可能性がある ・デメリットを考えることは大切	「変化ステージ理論」(Prochaska)では、 <u>関心期～実行期</u> にすすむために、行動変容の悪い面を減らす必要性が指摘されている。そのため <u>関心期、準備期の対象者には、重要な技術</u> であると判断した。より、わかりやすい内容にするため目的、行為の内容を一部修正した

問1は次ページになります。  
全部で9ページあります。

問1 6つのコア技術項目の中項目（17項目）を2～7ページに列挙しています。普段の個別保健指導の場面をイメージしてお答え下さい。各項目を【行動変容を促すための個別保健指導における、保健師のコア技術の内容として重要なもの】とすることへの同意の有無について、当てはまる番号に○をつけてください。また、同意しない場合の代替案やご意見をご記入下さい。

### 【1 対象者と関係をつくる技術】

この技術は、対象者が保健師に自身の気持ちや考えを話すことに抵抗を感じず、本音で安心して話ることができるような関係をつくるために必要なものです

コア技術項目	同意する	同意しない	同意しない場合の代替案・ご意見
<p><b>【1-1】 気持ちをほぐす</b></p> <p>目的 対象者が保健師と安心して話することができる</p> <p>特に対象者が入室してから保健指導の導入の際、</p> <p>① 対象者の表情、態度、言動から緊張や不安を察知する</p> <p>行為 ② 対象者が暖かく迎えられていると感じるように表情、言葉かけを行う等、雰囲気・環境づくりを行う</p> <p>③ 対象者にとって関心の高い話題、保健師との共通の話題、一般的な話題を捉え、話を引き出すためにオープンクエスチョンを用いる</p>	1	2	
<p><b>【1-2】 気持ちを聴く</b></p> <p>目的 対象者が保健師に気持ちや考えを話することができる</p> <p>A～D等の場面において、</p> <p>① 対象者が聞いてほしいと思っている、または聴く必要があるタイミングを捉える</p> <p>行為 ② 話を聴いていることを表情、身ぶり、言葉で示しながら、対象者が話しやすいように配慮しながら聴く</p> <p>③ 上記の話から対象者の思いを捉え、話を聴いた後に簡潔にまとめて内容を確認する</p> <p>(A:保健指導の導入の際、B:対象者の不安やいら立ちを察知した際、C:対象者の行動変容に対する関心を察知した際、D:対象者にオープンクエスチョンで尋ねた際)</p>	1	2	
<p><b>【1-3】 気持ちを捉える</b></p> <p>目的 対象者が生活の改善に向け前向きに考えることができる</p> <p>A～B等の場面において、</p> <p>① 対象者が努力している点やよい部分、または難しい、大変と感じている部分など、対象者が認めてほしいと感じている思いや価値観を捉える</p> <p>行為 ② 対象者の思いや価値観を否定せずにしっかりと聴き、肯定的に受け止める</p> <p>(A:対象者が自身の課題を認識していない段階、B:対象者の行動変容に関する困難感を察知した際)</p>	1	2	

## 【2 対象者をアセスメントする技術】

この技術は、対象者が状況に合わせて適切な支援が得られるように、現在の関心や意欲、変化ステージ、健康課題及び生活状況をアセスメントするために必要なものです

中項目		同意する	同意しない	同意しない場合の代替案・ご意見
【2-1】 気持ちの変化をアセスメントする		1	2	
目的 対象者が気持ちの変化に応じた支援を得ることができる				
行為	① 常時、対象者のことば、表情、態度や、話を聴く姿勢を捉える ② 上記の情報から行動変容に関する対象者の気持ちの変化をアセスメントする			
【2-2】 行動変容に対する関心の程度をアセスメントする		1	2	
目的 対象者が現在の関心の程度や変化ステージに応じた支援を得ることができる				
行為	① 特に保健指導の初めの段階において、対象者の保健指導を受ける姿勢、健康課題に対する認識等を捉える ② 過去に行動変容を試みた経験や、今後どのような生活をしたいか語ってもらうためにオープンクエスチョンを用い、行動変容に対する考え方を把握する ③ 上記の情報から行動変容に対する関心の程度や変化ステージをアセスメントする			
【2-3】 健康課題をアセスメントする		1	2	
目的 対象者が将来の健康を損なうリスクをふまえた支援を得ることができる				
行為	① 特に保健指導の初めの段階において、対象者の既往歴、家族歴、検査値や体重の推移、生活習慣、職場環境等について情報収集する ② 上記の情報から対象者の潜在的、予測される健康課題とその程度をアセスメントする			
【2-4】 生活をアセスメントする		1	2	
目的 対象者が生活(生活状況・生活を規定する価値観)を踏まえた支援を得ることができる				
行為	生活調査等のアンケートをもとに、 ①対象者に普段の生活を語ってもらうためにオープンクエスチョンを用いたり、具体的な情報を得るためにクローズドクエスチョンを用い、対象者の食事・運動状況、仕事の状況、ライフスタイル等を把握する ②本人の仕事、家庭を含めた生活を語ってもらうためにオープンクエスチョンを用い、対象者の家族等のサポート力、本人の強みや弱みを捉える ③本人の健診や健診結果についての考え、思いを語ってもらうためにオープンクエスチョンを用い、健康観を捉える ④上記の情報より対象者の生活(生活状況、生活を規定する価値観)をアセスメントする			

### 【3 行動変容に対する関心・意欲を高める技術】

この技術は、対象者が行動変容について考え、取組めるように、各変化ステージに応じて行動変容に対する関心・意欲を高めるために必要なものです

中項目		同意する	同意しない	同意しない場合の代替案・ご意見
【3-1】健康に対する関心を高める		1	2	
目的	無関心期の対象者が防衛反応(抵抗)を起こさないように、まずは自分の健康や身体に対する関心を高めることができる			
行為	①無関心期の対象者にとって関心が高いと考えられる健康情報等の話題を捉える ②上記の話題について、対象者の反応に合わせてながら、エビデンスに基づき情報提供する			
【3-2】行動変容に対する利益の認識を高める		1	2	
目的	主に無関心期や関心期の対象者が、行動変容に対する利益について考えることができる			
行為	① 行動変容することによって、対象者の心身、感情、家族、経済面、仕事等においてどのような利益があるのか考えられるように、オープンクエスチョンを用いる ② 対象者の気持ちの変化を捉え、対象者が利益を語りだしたら、その語りをさらに引き出すために、積極的に話を傾聴する ③ 利益の認識を強化するために、対象者が語った利益に対し、エビデンスに基づき情報提供する ④ 対象者が利益を得るための具体的な方策について考えられるように、オープンクエスチョンを用いる			
【3-3】行動変容に対する不利益の認識を下げる		1	2	
目的	主に関心期や準備期の対象者が、行動変容に伴う不利益を減らす工夫について考えることができる			
行為	① 行動変容することによって、対象者の心身、感情、経済面、仕事、時間等においてどのような不利益があるのか考えられるように、オープンクエスチョンを用いる ② 不利益を最小限にするための工夫や対処について対象者が考えられるように、オープンクエスチョンを用いると共に、反応に合わせて情報提供する ③ 行動変容に伴う自身の利益と不利益のバランスについて対象者が確認できるように、オープンクエスチョンを用いる			

#### 【4 健康課題と生活実態を結ぶ技術】

この技術は、関心期の対象者が準備期に移行するために、自身の生活実態と健康課題との関連について理解を高めるために必要なものです

中項目		同意する	同意しない	同意しない場合の代替案・ご意見
<b>【4-1】健康課題に関する理解を高める</b>		1	2	
目的	対象者が自身の検査結果と潜在的、予測される健康課題との関連について理解することができる			
行為	① 検査値が示す意味、この生活を続けた場合の将来の検査値の予測、予測される健康課題に関して、対象者の理解度や関心のある内容を確認するために、オープンクエスチョンを用いる ② 上記の疑問点や対象者の関心事に対して、エビデンスに基づき対象者の関心や理解に合わせて情報提供する ③ 検査結果と潜在的、予測される健康課題との関連について、媒体を適切に活用*しながら、エビデンスに基づき対象者の関心や理解に合わせて説明する			
<b>【4-2】生活実態の振り返りを促す</b>		1	2	
目的	対象者が健康課題と生活実態との関連について気づき、生活を改善する必要性を理解することができる			
行為	① 対象者のこれまでの検査値の推移とその時期の生活実態との関連について、検査値の良かった時期と悪くなった時期の生活を振り返れるように、オープンクエスチョンを用いる ② 対象者の今回の検査結果と現在の生活実態との関連について振り返れるように、生活状況、運動、食事記録、各種ツール等を対象者に合わせて適切に活用*しながら、オープンクエスチョンを用いる			

\* 適切に活用するとは、対象者にとって必要な媒体・ツール等を選択し、正しく使用することを意味する

## 【5 生活実態と行動目標を結ぶ技術】

この技術は、準備期の対象者が実行期に移行するために、エビデンスに基づき、強みを生かしながら生活に合わせた行動目標・計画を自己決定し、実行につなげるに必要なものです

中項目		同意する	同意しない	同意しない場合の代替案・ご意見
【5-1】 行動計画の根拠となる知識を高める		1	2	
目的	対象者が行動目標・計画を決定する際、その根拠となる知識を高めることができる			
行為	① 栄養や運動の基礎知識、必要摂取カロリーと実際の接種カロリー量等について、媒体を適切に活用*しながら、エビデンスに基づき対象者の関心や理解に合わせて説明する ② 少し生活を改善する(体重を図る、朝食と夕食の比重を変える等)だけで効果があることについて、媒体を適切に活用*しながら、エビデンスに基づき対象者の関心や理解に合わせて説明する			
【5-2】 行動計画の自己決定を促す		1	2	
目的	対象者が生活に合わせた実行可能な、かつ具体的な行動目標・計画(短期・長期的な数値目標)について考え、自身で決めることができる			
行為	① 対象者が普段の日常生活を振り返りできることを考えられるように、ツールやデータを適切に活用*し、生活を視覚化しながらオープンクエスチョンを用いる ② 対象者がいつ、どこで、何をどの程度実施するのか生活の中で具体的に考え、表現できるようにオープンクエスチョンを用いる ③ 対象者が自身の興味・関心、ライフスタイル、強みや社会資源を生かした行動計画を考えられるように、選択肢を提案したり、オープンクエスチョンを用いる			
【5-3】 実行に向けた準備を促す		1	2	
目的	対象者が行動変容後の生活に戸惑わないように、行動目標・計画を実行するための準備をすすめることができる			
行為	① 行動計画実施後の生活を具体的にイメージし、家族・友人等への説明や環境整備等の準備の必要性について考えられるように、オープンクエスチョンを用いる ② 対象者が行動変容の妨げとなる問題の有無やそのための対処行動、行動変容に対する決意を強化するものについて考えられるように、オープンクエスチョンを用いる			

\* 適切に活用するとは、対象者にとって必要な媒体・ツール等を選択し、正しく使用することを意味する

## 【6 実行に向けた自信を高める技術】

この技術は、準備期の対象者が行動目標・計画を実行する自信を高めるために必要なものです

中項目	同意する	同意しない	同意しない場合の代替案・ご意見
<p><b>【6-1】 実行に対する自己効力感を高める</b></p> <p>目的 対象者が行動目標・計画の実行に向けて、自信を高めることができる</p> <p>行為</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 対象者が行動計画の実行に向けて自信を高められるよう、対象者の背景や状況を踏まえて、下記②～④のどの方法を用いるのか判断する</li> <li>② 対象者が確実に実行できるような、自分にとって容易で実現可能な目標を考えられるように、オープンクエスチョンを用いる</li> <li>③ 行動変容に関する過去の成功体験について決意したきっかけ、がんばれた要因等の過程を振り返れるように、オープンクエスチョンを用いる</li> <li>④ 対象者と同じような背景の人が努力や工夫をして改善できた事例について、対象者に合わせて説明する</li> </ul>	1	2	
<p><b>【6-2】 自信の程度と行動計画をつなぐ</b></p> <p>目的 対象者が自信の程度に合わせて行動目標・計画を決定することができる</p> <p>行為</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 対象者が行動計画・目標を実行するための現在の自信の程度について考えられるように、オープンクエスチョンを用いる</li> <li>② 対象者が現在の自信のレベルを高めるために必要なことを考えられるように、オープンクエスチョンを用いる</li> <li>③ 対象者が自信の程度を踏まえ、行動目標・計画をどのように調整すればよいか考えられるように、オープンクエスチョンを用いる</li> </ul>	1	2	

問2 普段の保健指導についてお尋ねします。あなたは、下記のコア技術をどの程度習得していると思いますか。常時、実践で対象者に合わせて技術を用いることができる場合を十割として、該当する実践で用いることができる段階の数字に○をしてください。

コア技術項目		実践十割できる程度	実践八割できる程度	実践六割できる程度	実践四割できる程度	実践二割できる程度	実践できない全く
対象者と関係をつくる技術	1 気持ちをほぐす	1	2	3	4	5	6
	2 気持ちを聴く	1	2	3	4	5	6
	3 気持ちを捉える	1	2	3	4	5	6
対象者をアセスメントする技術	4 気持ちの変化をアセスメントする	1	2	3	4	5	6
	5 行動変容に対する関心の程度をアセスメントする	1	2	3	4	5	6
	6 健康課題をアセスメントする	1	2	3	4	5	6
	7 生活をアセスメントする	1	2	3	4	5	6
行動変容に対する関心・意欲を高める技術	8 健康に対する関心を高める	1	2	3	4	5	6
	9 行動変容に対する利益の認識を高める	1	2	3	4	5	6
	10 行動変容に対する不利益の認識を下げる	1	2	3	4	5	6
健康課題と生活実態を結ぶ技術	11 健康課題に関する理解を高める	1	2	3	4	5	6
	12 生活実態の振り返りを促す	1	2	3	4	5	6
生活実態と行動目標を結ぶ技術	13 行動計画の根拠となる知識を高める	1	2	3	4	5	6
	14 行動計画の自己決定を促す	1	2	3	4	5	6
	15 実行に向けた準備を促す	1	2	3	4	5	6
実行に向けた自信を高める技術	16 実行に対する自己効力感を高める	1	2	3	4	5	6
	17 自信の程度と行動計画をつなぐ	1	2	3	4	5	6

問3 30分の初回面接の場面を想定してお答えください。普段、30分間の面接時間であれば、対象者があなたに話をしている時間は、おおよそ何分程度ですか。

対象者の方が話している時間は30分の内 (おおよそ \_\_\_\_\_ 分)

問4 本調査、効果的な教育プログラムの内容に関してご意見等ございましたら、ご自由にご記入下さい。

次ページへつづく

問5 あなた自身のことについてお伺いします。各項目の当てはまる番号に○をつけるか、  
( )にご記入下さい

- ①性別 1. 女性 2. 男性
- ②年齢 ( ) 歳
- ③保健師としての経験年数(平成23年3月現在) ( ) 年
- ④特定保健師の担当年数(平成20年度～平成23年度) ( ) 年
- ⑤最終学歴 1. 専門学校 2. 短期大学専攻科 3. 四年制大学  
4. 大学院修士課程 5. 大学院博士課程
- ⑥所属先 <産業> 1. 企業 2. 健康保険組合(協会健保等)  
3. 病院・健診機関  
<行政> 4. 政令指定都市 5. 中核市・地域保健法政令市  
6. 市(1.と2.除く) 7. 町 8. 村
- ⑦1回目調査への回答の有無 1. 有 2. 無

★ 教育プログラム受講に関するお尋ね

本研究班で開発した教育プログラムの平成24年度の受講生を募集しています。プログラムの内容は、下記のとおりです。貴職場では、保健指導に関する研修のご予定はありますでしょうか。ご関心がある方は、こちらから連絡させていただきますので、下記にご記入をお願い致します。(ご希望が多い場合は、実施することは難しい場合もあります)

職場・担当者名：( )

電話番号：( )

<目的>

- ① 行動変容を促す保健指導技術について理解し、ロールプレイによって技術を身につける  
② 保健指導の評価方法を理解し、リフレクション(実践を振り返る)技術を高める

<対象者>

現在、特定保健指導、若年健診、3歳児健診など生活習慣病予防のための保健指導を実施されている、または関心の高い保健師の方6～20人程度(職場単位の対象者)

\*職場単位とは市町村ごと、企業・病院ごと、健康保険組合ごとのようなまとまりを意味します

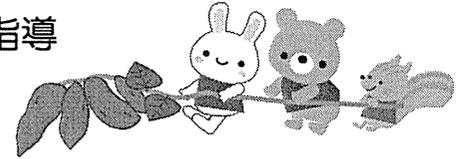
<回数・期間> 3か月間1コース(3～4回程度)

<費用> 無料

以上で質問は終了です。2回にわたる本調査にご協力いただき、心より感謝申し上げます。  
お忙しい所申し訳ありませんが、7月29日(金)までに、返信用封筒にてご投函をお願い致します。

## 生活習慣病予防のための行動変容を促す保健指導

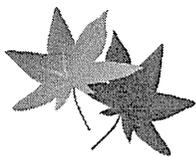
## スキルアップ研修会のご案内



保健指導技術の向上には、「対象者が体重を測定し、記録する」ように、自己の実践を具体的に振り返り記述する（リフレクション）ことが必要とされています。このプログラムでは、保健指導技術について体系的に学び、グループワークにおいて実践を振り返ることによって、考え方と具体的なアプローチを学ぶことを目的としています。無関心期、関心期、準備期の対象者への効果的なアプローチと一緒に考え、実践できる技術の習得を目指しましょう。

- 1 対象 自治体、病院等で特定保健指導に従事している保健師 15名（先着順）  
4日間全てに参加できる方
- 2 会場 裏面地図参照（なお、各会場に駐車場はございますが、数に限りがありますので、ご了承ください）
- 3 申し込み 別紙申し込み用紙を 11月14日（月）までにFAX してください

	日程・会場	内容
1回目	12月2日（金） 14時～16時30分 岡山大学鹿田キャンパス保健 学科棟2階地域看護実習室	無関心期の対象者へのアプローチを学ぶ ・講義「行動変容を促す保健指導技術について」 ・グループワークによる事例検討 ・講義「リフレクションとは？」
2回目	12月16日（金） 14時～16時30分 ピュアリティまきび 会議室	関心期の対象者へのアプローチを学ぶ ・報告「普段の実践から学んだこと」 ・グループワークによる事例検討
3回目	平成24年1月13日（金） 14時～16時30分 ピュアリティまきび 会議室	準備期の対象者へのアプローチを学ぶ ・報告「普段の実践から学んだこと」 ・グループワークによる事例検討
4回目	平成24年2月11日（土） 14時～16時30分 岡山大学鹿田キャンパス保健 学科棟2階地域看護実習室	学習成果を整理し、まとめる ・発表「私の保健指導技術論」 ・まとめと今後に向けて



## 【申し込み・問い合わせ先】

小出恵子（岡山大学大学院保健学研究科）

TEL/FAX 086-235-6563

MAIL keiko@md.okayama-u.ac.jp

## コア技術項目用いた実践の振り返りの問い

1つ目の問い：●について、どのようなアプローチをしましたか

2つ目の問い：実施したアプローチについて、なぜそのようにしましたか

1 対象者と関係をつくる技術	【1-1】	気持ちをほぐす 目的：対象者が安心して話すことができる	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 導入の場面で、対象者の緊張や不安を察知しましたか</li> <li>● 対象者を迎えるための言葉かけ等、雰囲気づくりを行いましたか</li> <li>● 対象者にとって話しやすい話題を捉え、話を引き出しましたか</li> </ul>
	【1-2】	気持ちを聴く 目的：対象者が気持ちや考えを話すことができる	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 聴くことが必要なタイミングを捉えましたか</li> <li>● 対象者が話しやすいように聴きましたか</li> <li>● 対象者の話を聴いた後に、思いを捉え、内容を確認しましたか</li> </ul>
	【1-3】	気持ちを捉える 目的：対象者が生活の改善に向け、前向きに考えることができる	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 対象者が認めてほしいと感じている思いや価値観を捉えましたか</li> <li>● 対象者の思いや価値観を聴き、受け止めましたか</li> </ul>
2 対象者をアセスメントする技術	【2-1】	気持ちの変化をアセスメントする 目的：対象者が気持ちの変化に応じた支援を得る	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保健指導を受けている対象者の気持ちの変化をアセスメントしましたか</li> </ul>
	【2-2】	行動変容に対する関心の程度をアセスメントする 目的：対象者が現在の関心の程度や変化ステージに応じた支援を得る	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 対象者の行動変容に対する関心の程度や変化ステージをアセスメントしましたか</li> </ul>
	【2-3】	健康課題をアセスメントする 目的：対象者が将来の健康を損なうリスクをふまえた支援を得る	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 対象者の潜在的、予測される健康課題とその程度をアセスメントしますか</li> </ul>
	【2-4】	生活をアセスメントする 目的：対象者が生活（生活状況・生活を規定する価値観）を踏まえた支援を得る	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 具体的な食事・運動状況、ライフスタイル等、必要な情報を把握していますか</li> <li>● 本人の強み、弱みをどのように捉えましたか</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健診結果に対する思い、考えや健康観を捉えましたか</li> </ul>
3 行動変容に対する関心・意欲を高める技術	【3-1】	<p>健康に対する関心を高める</p> <p>目的：無関心期の対象者が防衛反応（抵抗）を起こさないように、まずは自分の健康や身体に対する関心を高めることができる</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 無関心期の対象者にとって関心が高いと考えられる話題を捉えましたか</li> <li>● 関心が高い話題について、情報提供しましたか</li> </ul>
	【3-2】	<p>行動変容に対する利益の認識を高める</p> <p>目的：主に無関心期や感震器の対象者が、行動変容に対する利益について考えることができる</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● どのような利益があるのか考えてもらいましたか</li> <li>● 行動変容の利益の語りを引き出しましたか</li> <li>● 利益の認識を強化しましたか</li> <li>● 利益を得るための具体的な方法について考えてもらいましたか</li> </ul>
	【3-3】	<p>行動変容に対する不利益の認識を下げる</p> <p>目的：主に無関心期や準備期を対象者が、行動変容に伴う不利益を減らす工夫について考えることができる</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● どのような不利益があるのか考えてもらいましたか</li> <li>● 不利益を最小限にするための工夫や対処について考えてもらいましたか</li> <li>● 行動変容に伴う自身の利益と不利益のバランスを確認してもらいましたか</li> </ul>
4 健康課題と生活実態を結ぶ技術	【4-1】	<p>健康課題に関する理解を高める</p> <p>目的：対象者が自身の検査結果と潜在的、予測される健康課題との関連について理解することができる</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 検査値が示す意味、健康課題等に関する理解度を確認しましたか</li> <li>● 対象者の疑問や関心ごとに対して、情報提供しましたか</li> <li>● 検査結果と健康課題の関連について、説明しましたか</li> </ul>
	【4-2】	<p>生活実態の振り返りを促す</p> <p>目的：対象者が健康課題と生活実態との関連について気づき、生活を改善する必要性を理解することができる</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● これまでの検査値の推移とその時期の生活実態との関連について、振り返ってもらいましたか</li> <li>● 今回の検査結果と現在の生活実態との関連について、振り返ってもらいましたか</li> </ul>

5 生活実態と行動計画を結ぶ技術	【5-1】	<p>行動計画の根拠となる知識を高める</p> <p>目的：対象者が行動計画を決定する際、その根拠となる知識を高めることができる</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事や運動の基礎知識について説明しましたか</li> <li>● 少し生活を改善するだけで効果があることを説明しましたか</li> </ul>
	【5-2】	<p>行動計画の自己決定を促す</p> <p>目的：対象者が生活に合わせた実行可能な、具体的な行動計画について考え、自己決定できる</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● いつ、どこで、何をどの程度するのか生活の中で具体的に考えてもらいましたか</li> <li>● 関心、強みや社会資源を生かした行動計画について考えてもらいましたか</li> </ul>
	【5-3】	<p>実行に向けた準備性を高める</p> <p>目的：対象者が行動変容後の生活に戸惑わないように、行動計画を実行するための準備をすすめることができる</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 行動変容後の生活に向けた準備の必要性を考えてもらいましたか</li> <li>● 行動変容の妨げとなる問題と対処行動、決意を強化するものについて考えてもらいましたか</li> </ul>
6 実行に向けた自信を高める技術	【6-1】	<p>実行に対する自己効力感を高める</p> <p>目的：対象者が行動計画の実行に向けて、自己効力感を高めることができる</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 行動計画の実行に向け、自己効力感を高めましたか</li> </ul>
	【6-2】	<p>自信の程度と行動計画をつなぐ</p> <p>目的：対象者が自信の程度に合わせて行動計画を決定することができる</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 行動計画を実行するための自信の程度を考えてもらいましたか</li> <li>● 自信を高めるために必要なことを考えてもらいましたか</li> <li>● 自信の程度をふまえ、行動計画を調整してもらいましたか</li> </ul>

## ワークシート1

## 目標設定シート

1 あなたは、職場でどのような役割を期待されていると思いますか。

2 あなたは、自分の保健指導についてどのような強みと課題を感じていますか。思いつくことを書きましょう。

技術項目	あなたの強み・課題に感じていること
対象者と関係をつくる	
対象者をアセスメントする	
行動変容に対する関心・意欲を高める	
健康課題と生活実態を結ぶ	
生活実態と行動計画を結ぶ	
実行に向けた自信を高める	

3 研修終了後にどのようになりたいですか。

★ 私は～になりたい。と表現しましょう