

3か月後 事例4

近藤 幸子 さん (女性) 52歳

主婦、市町村で健診を受診

○家族について

夫の母親(88歳)、夫(55歳)、娘(28歳)と三人暮らし。夫は、自営業を、娘は父親の会社の手伝いを行っている。

○検査値、健康状態

検査項目	2012年	2011年
身長	155 cm	155 cm
体重	62.8 kg	59.4 kg
腹囲	90.6 cm	87.4 cm
HDL コレステロール	36 mg/dl	39 mg/dl
LDL コレステロール	152 mg/dl	131 mg/dl
空腹時血糖	101 mg/dl	93 mg/dl

【SPさんへの追加情報】

無関心期

性格は温厚で明るく、友人も多い。昨年夫の母親が骨折をしたことから、介護が必要となり、それまで5年続けてきたスーパーのパートを辞め、義母の介護を行っている。

甘いものが好きで、以前よりお菓子の量が増えてきた。以前は、職場のテニスサークルに週2回定期的にテニスを行っていたが、それも今は参加ができていない。義母の介護のため、自分のしたいことができず、ストレスを感じている。一方で義母の介護をしっかりやりたいと思っている。今はゆとりがなく、太ったことについて考えたくない。夫や、娘から太ったことを指摘されるが、指摘されるとイヤな気持ちになる

★絶対言うことば

介護って本当に大変ですね。でも、義母をきちんとみてあげたいんです

	質問項目	回答
1~3	現在、aからcの薬の使用状況	
1	a. 血圧を下げる薬	①はい <input checked="" type="radio"/> いいえ
2	b. インスリン注射または血糖を下げる薬	①はい <input checked="" type="radio"/> いいえ
3	c. コレステロールや中性脂肪の治療薬	①はい <input checked="" type="radio"/> いいえ
4	医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい <input checked="" type="radio"/> いいえ
5	医師から、心臓病(狭心症、心筋梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい <input checked="" type="radio"/> いいえ
6	医師から、慢性の腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析)を受けたことがありますか。	①はい <input checked="" type="radio"/> いいえ
7	医師から、貧血と言われたことがありますか。	①はい <input checked="" type="radio"/> いいえ
8	現在、タバコを習慣的に吸っている。(※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、または6か月以上吸っている者」であり、最近1か月間も吸っている者)	①はい <input checked="" type="radio"/> いいえ
9	20歳の時の体重から10kg以上増加している。	<input checked="" type="radio"/> はい ②いいえ
10	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施。	①はい <input checked="" type="radio"/> いいえ
11	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1回以上実施。	<input checked="" type="radio"/> はい ②いいえ
12	ほぼ同年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	①はい <input checked="" type="radio"/> いいえ
13	この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。	<input checked="" type="radio"/> はい ②いいえ
14	人と比較して食べる速度が速い。	①速い <input checked="" type="radio"/> ふつう ③遅い
15	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。	①はい <input checked="" type="radio"/> いいえ
16	夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ある。	<input checked="" type="radio"/> はい ②いいえ
17	朝食を抜くことが週に3回以上ある。	①はい <input checked="" type="radio"/> いいえ
18	お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度。	①毎日 ②時々 <input checked="" type="radio"/> ほとんど飲まない(飲めない)
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量。 清酒1合(180ml)の目安:ビール中瓶1本(約500ml)、焼酎35度(80ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	①1合未満 ②1~2合未満 ③2~3合未満 ④3合以上
20	睡眠で休養が十分とれている。	<input checked="" type="radio"/> はい ②いいえ
21	運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか。	<input checked="" type="radio"/> 改善するつもりはない ②改善するつもりである(概ね6か月以内) ③近いうちに(概ね1か月以内)に改善するつもりであり、少しずつ始めている。 ④すでに改善に取り組んでいる(6か月未満)⑤すでに改善に取り組んでいる(6か月以上)
22	生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。	<input checked="" type="radio"/> はい ②いいえ

事例 5

保健師①

【保健師】

- 対象は、最後まで出来るかどうか自信がない様子であったが、面談終了の時間が迫っていたので、そのまま終えてしまった。
- 本人への自信のアプローチがうまく出来なかった。

【SP】

- 「どのくらい(摂取カロリーを)減らしたいですか?」と具体的に尋ねられたので、目標が出来た気がした。
- 「1日 116kcal 減らすと、6か月後には3kg減る」と説明され、「出来たらいいな」と思えた。実際のメニュー表を用いて、100kcalのイメージを説明して貰えたのが分かりやすかった。
- 摂取カロリーを減らすための《行動計画表》を急に出されて、ハードルが上がった気がした。
- 体重を減らすとどうなるのか、どうやったらその行動を続けられるのかがはっきり見えて来なかった。そのため面談の最後には「う〜ん、出来るかな……」という言葉になった。

【観察者】

- 和やかな雰囲気であった。
- 保健師は、SPの生活(特に食生活)について詳しく聞き出していた。
- 保健師は、SPにパンフレットを見せ、具体的にSPが食事や運動について何を改善出来るか考える時間を取っていた。
- 具体的に行動計画を決定する手前で時間切れとなった。保健師は、2週間後にSPに連絡する時までに目標を決めるよう話していた。

保健師②

【保健師】

- 1回目の指導より、計画について話が出来たが、具体的な数値目標を立てることは難しかった。

【SP】

- 最初に検査データの説明をされた時は、違和感を感じ、よく分からなかった。しかし、保健師に検査値の項目の意味について尋ねると、かみ砕いた言葉で、分かりやすく説明してくれた。
- ハードルを低くして、出来ることだけを継続して行えば良いということが理解出来た。保健師は相手を乗せるのが上手だと感じた。
- 家族・周囲の人を巻き込んで行動計画を継続する方法は「なるほど」と思ったものの、一緒にやってくれたり、声かけを続けてくれるかなと、少し心配になった。
- 時間が足らず、明確な目標設定や《ご褒美》が設定出来なかった。ご褒美があれば、努力しやすいと思う。

【観察者】

- SPは、「分からない」「家族に合わせる。自分よりも子供のことが大事」「まだ病気ではない」という言葉を繰り返していた。
- 保健師は、SPの雰囲気を見ながら、声かけを行っていた。
- 保健師は、SPの一日を一緒に振り返りながら記録をしており、改善点について二人で考えている様子であった。初めはSPの表情は硬く、真剣なものであり、保健師の話聞くことが主であったが、生活の話をするにつれて、SPの表情は少しずつ解れ、話し出すようになった。
- 保健師は、SPの現状から予測出来ること、保健師が気にしていることを伝え、SPの気づきを促していた。実際に保健師がSPに自ら筆記を依頼する場面もあり、SPに意識づけを促しており、SP自身の行動の変化に結びつく雰囲気も感じられた。
- 保健師は、SPに協力者を作り、一人だけで取り組まないよう、伝えていた。

事例 6

保健師①

【保健師】

- 対象の生活習慣を聞くことに時間を取り過ぎて、行動計画を立てる時間が短くなった。そのため、対象の行動変容に繋げる説得力に欠ける結果となった。
- 普段 30~40 分程度時間をかけているので、時間の短さを感じた。
- いつもは対象を出迎える方なので、席や机のセッティングは自分で行っている。今回はもう少し対象との位置に近い方が良かったが、席や机の位置は変えられなかったので、少し戸惑った。

【SP】

- 今の自分の生活を否定することなく「ビールが美味しいですね」など、頷いて認めてくれたので気持ちが楽になり、話しやすかった。
- 「美味しいものを長く食べて飲んで行けるようにしたいですね」と言ってくれ、自分も「そうしたい」と思えた。
- カロリーダウンの本を見せてくれたことで「ご飯を減らす」と言え、「そうですね」と保健師が笑ってくれたことを嬉しく感じ、これなら出来るかもしれないと感じた。
- 検査値の説明の際、「肝機能はお酒の飲み過ぎで悪くなる」と言われたが、それで大変な病気になるとは感じなかったため、このまま飲み続けても良いと感じ、あまり飲酒について気を付けようとは思わなかった。中性脂肪についての説明が理解出来なかった。結局今の食事スタイルは変わらないと感じた。

【観察者】

- 雰囲気はとても穏やかで、笑顔が多かった。
- 保健師が多く話している印象であった。
- SP は「この生活は変わらない」「特に何もしていない」「お腹が出て来た」「何かこうちょっと出来たらいいかな」などの言葉を繰り返していた。
- SP は自ら「茶碗を小さくし、ご飯の量を少なくする」と行動計画を決め、保健師は面談の最後に SP が行動計画を記載するカードを手渡していた。

保健師②

【保健師】

- 今対象がしていることを認め、続けて貰うように声をかけたつもりであったが、なかなか次のステップへの取りかかりが掴めず、発展しづらかった。
- 対象のニーズに応じた声かけや、情報を提供する引き出しを増やせるよう勉強したい。

【SP】

- 絵の入っている HDL・LDL コレステロールについての資料を使って説明してくれたので、分かりやすかった。説明する時に、声をトーンを変えたり、低めにしたりして、工夫してくれたので、保健師の気持ちが入っている気がして、聞いていて楽しく、心地良かった。
- 「無理せずにこのままの生活を続けたまま、カロリーを消費したらいいんです。例えば、食べる順番を変えたり……」と話してくれたので、自分のことを保健師は理解してくれていると感じ、嬉しかった。
- 面談中、家族が仲が良いことを褒められ、嬉しくなり、もっと話したくなった。
- 保健師がフラダンスをしていることなど、プライベートのことも話してくれたので、身近な人に指導を受けている気がして気持ちが良かった。
- 知識がないため、検査値についての説明の際には、関心が薄れていた。
- 摂取カロリーを保健師が電卓で計算しているのを見て、自分には出来ないと感じて見えていた。
- 1 日で 77kcal 減らせば良いと言われ、ご飯茶碗一杯の絵を見せて貰い、自分の中でイメージが出来てからは興味が持てた。
- 最初挨拶をした時、保健師の声が小さく、名前が聞き取れなかったので、初めは「どうかな」と思っていたが、そのまま保健師が感じよく話し出したので、とても感じが良く思った。

【観察者】

- 保健師は共感の姿勢を見せつつ、SP の話を傾聴していた。
- 保健師の声が少し小さめであった。

事例 1

保健師①

【保健師】

- 沈黙が長く続いたので、焦って軽い言葉をかけてしまわないように意識しながら、会話を膨らませられるよう努力した。
- 「何が出来そうか」「どこなら出来そうか」を聞くようにすると、SP は自分から出来そうなことを話してくれた。

【SP】

- 「体重が増えたことをどう思うか？」と聞かれると答えにくいですが、家族の生活と合わせて考えていると、答えられた。
- とても難しいと思っていた減量が、体重を測るだけで良いと思うと、生活と共に受け入れられやすく感じた。
- 自分では病気だと思えないが、先に「〇〇病」と言われると、怖さを感じた。

【観察者】

- 保健師の共感が感じられるあたたかい雰囲気であった。保健師・SP 双方に笑顔が見られた。
- 保健師は、聞きやすいはきはきとした話し方であった。
- 保健師は、「毎日体重測定する」「買い物の際は遠い所に車をとめる」などの行動計画を提案していた。

保健師②

【保健師】

- 「野菜を増やすこと」「昼食の菓子パンのカロリー表示を見ること」の提案はしたが、健康課題との結び付けが弱かった。
- データの説明に関心を持って貰えるよう話を進めて行けば良かった。

【SP】

- 体重が増えてしまっている原因として、食事内容にあるかもしれないということ、食べ物別のカロリー表を見せて貰うことで気付くことが出来た。
- BMI 数値の表す肥満度を、資料の絵を見ることで自分がどの程度の肥満であるか確認出来た。ただ数字を言われるだけより、絵で実感する方が、ダイエットに向けての意識をはっきりさせるのに役立った。
- 保健師は「のどの調子が……」と面談終了時に言っていたののだが、やはりそのせいか途中声が小さく、早口なこともあり、保健師が言ったことが分からず、聞き返すことがあった。
- 会話途中に「うん、うん、うん」と頷きが多く感じた。保健師自身が言ったことにも頷いていて、違和感があった。

【観察者】

- SP は子供についての話を多くしていた。「無意識に」「ついつい」「気付かなかった」という言葉を繰り返していた。
- 静かな雰囲気では面談は進められていた。
- 保健師がやや早口であった。
- 具体的な行動計画は、食事の順序を変え（野菜を最初に食べる）、減量することなどが保健師から提案されていた。

事例 3

保健師①

【保健師】

- 研修前より、体重を減らすことの必要性を伝えられた。ただ、本当に SP が理解したかは分からなかったので、SP の意見を参考にしたい。
- オープンクエスチョンを多く取り入れるように出来た。
- 学びを気にし過ぎず、自然に取り入れられるように回数を重ねながら出来て行けたらと思う。

【SP】

- 何が出来るか、何だったら出来るか、自分から引き出そうとしてくれるので、自ら考えることが出来て終始心が安定していた。
- 若干テンポが速く進んで行くので、もう少し考える時間を取って貰いたかった。

【観察者】

- SP は「今がいけないのは分かるが、何をすれば良いのかが分からない」「出来るかどうか自信がない」「ワインは楽しみ」などの言葉を繰り返していた。
- 保健師が主に話を進める印象であった。保健師は SP に質問をすることにより生活状況を聞き出していた。SP からの発言があった時には、保健師は傾聴の姿勢が取れていた。
- 保健師は、具体的な行動計画を立てるため、SP 本人から何なら出来そうか選択して貰っていた。
- 「半年で 2 kg 減量する」という行動計画は立てられたが、減量の具体的な方法については、次回の面談で決めて行くということとなった。

保健師②

【保健師】

- 対象は、検査データや病態のことはよく理解していた。
- 対象は、自分のストレス具合・ストレス解消方法については、気付いていなかった。そこに気付いて貰えたことが良かった。

【SP】

- 今まで誰にも話せなかった自分にとってのストレスを、急かされることなく、しっかりと目を見て、前のめりの姿勢で受け止めてくれて、胸のつかえが少し取れたような気がした。
- 保健師から「誰か話を聞いてくれる人はいますか？」と問われ、自分を振り返った時、誰もいないと思ったが、今保健師に言えているので嬉しいと感じた。保健師が、話せる場を自分で引き受けようとしてくれて、それと共に少しでも体に気を付けることで、少しずつ変わって行くと言われた時、「ああ、これが指導なんだ」と思えた。
- あまりにも自分のことを話し過ぎているような感じに躊躇してしまった。途中からは、真剣な親身さをありがたく感じた。
- 自分に興味を持って貰え、一緒に感じて貰えていると思った。「ここから始まるかも」と思えた。

【観察者】

- 保健師は、落ち着いた声のトーンで話していたため、雰囲気も落ち着いていた。
- SP は、静かに思ったことを話せていた。

事例 2

保健師①

【保健師】

- 改善意欲のある対象者だったので、自ら行動計画も立ててくれてやりやすかった。
- オープンクエスチョンを意識してやった。
- 「こうしたらこうなる」というところが説明不足だと思うので、対象者はイメージ出来にくく、やる気度合が低めになったところが反省点である。

【SP】

- 「生活を変えずに減量したい」という思いはしっかり受け止めてもらえた。
- 「無理なく続けられる方法は？」「～はできる？」と尋ねられ、自分の意見を聞いて貰えて嬉しかった。ただ「お酒を半分にしただけで、体重が落ちるのかな？」という疑問の所はスルーされた気がする。
- 少し考えて問いかけようとする、次の事項に移ってしまうことがあったので、もう少し間をあけて待つて欲しい気持ちになった。

【観察者】

- SPは「何かを変えなきゃね」「体重を落としたい気持ちはある」という言葉を繰り返していた。
- 行動計画の内容は「体重測定の継続」「飲酒量を半減させる」など。
- 対象の話聞きながら、少しでも対象の気持ちに変化が起こるよう提案出来ていた。今出来ていることは継続出来るよう共感した声かけが出来ていた。

保健師②

【保健師】

- 対象は食べるのが好きで、ダイエットにもトライしたが、仕事も忙しく、自分でも無理なダイエットは続かないと気付いている。そのため、食べるものを選ぶ力をつけて欲しかったので、適正量・種類を学ぶ機会を紹介した。
- 対象は運動好きではないが、日頃から出来るストレッチを紹介した所、頷きながら聞いてくれた。しかし対象はオープンマインドではなかったため、出来るかどうかは不明である。

【SP】

- 将来に向けて、①今現在可能な行動、②可能だが今は不可能な行動、③多分ずっと不可能な行動……という風に、選択肢を用意して貰えたので、自分の気持ちに素直に選択出来た。
- 動くのが嫌いな自分の気持ちをかかなり受け止めて貰えてたので、「やってみようかな」という気持ちになれた。
- もう少し具体的に教えて欲しい部分もあった。例えば、食材の選択の能力についてなど。

【観察者】

- 対象は、入室後すぐは「何を言われるのだろう……？」といった様子であった。
- 保健師は、初回の面接にしては、近過ぎるような話し方であった。しかし、共感的であり、対象から様々な話を聞いていた。
- 対象の気付きの部分を認めることで、今までの生活の振り返りが出来ていた。また、実際にすぐ出来るストレッチと一緒にやってみたり、対象に少しでもやってみようと思っ貰えるよう話を進められていた。

事例 4

保健師①

【保健師】

- オープンクエスションをあまり活用出来なかった。
- 介護の話聞いてあげて、利用出来るサービスや連絡先を伝えてあげる方が、この人にはいいのかなと思ってしまった。
- 無関心期の対象であったので、まずはご自身の体に関心を持って貰うことは出来たと思う。

【SP】

- 気分転換にでもなればいいと思い軽い気持ちで面接に来ていたつもりだった。
- 自分の置かれている状況等を話す内、それを分かってくれた上での指導は耳に入って来るものだと感じた。
- 「体重計に乗るだけでもいい」という無理のない指導について、これくらいなら出来るかと思えた。
- テニスとファミレスは自分にとっての楽しみなので、ファミレスにも行けなくなったのを寂しく思っていた。そのため、ファミレスに行かなくなって良かったように言われたのは少し残念であった。

【観察者】

- SPは「元気だからあまり気にしていない」「今日は何も考えず気楽に来た」という言葉を繰り返していた。
- 保健師は自分自身の背景や経験をもとに、SPの話に共感していた。
- 行動計画の決定はなかったが、義母の利用出来るサービスを見付けるということと話していた。

保健師②

【保健師】

- 対象は無関心期であったが、自身の健康に関心を持てるように働きかけられたと思う。

【SP】

- 「外に出る機会になった」という言葉に立ち止まって貰え、無理をするでもなく、何かと聞こうとしてくれて、待つ貰えたと感じたので、今まで口ごもっていた介護のことを口に出来た。
- このまま自分の腰や膝が悪くなると、具体的に今後介護で困るということと言われハッとした。そうなると思ったので、自分の健康に目を向け、耳を傾ける気持ちになった。

【観察者】

- SPは、「忙しい、なかなか外に出られない」「自分のことを考える余裕がない」など、介護に関する苦勞の言葉を繰り返していた。
- 具体的な行動計画の決定は無し。
- 面接は終始穏やかな雰囲気であり、保健師は、SPの方から話をして貰うような質問をし、介護状況を具体的に確認していた。
- 間食に関しての行動変容についての話になると、少し話が進みづらくなっていた。ストレッチなど間食以外の話もすると、対象は「今まで気付いてなかった」と少し自信がなさそうに繰り返していた。
- 体重増加が今後腰痛や膝痛に繋がる可能性、それによる介護への影響について保健師が話をすると、SPに何かやろうとする雰囲気が少しあった。

介入群・対照群別のロールプレイ後の保健師のコメント

ベースライン・直後は両群ともにn=11、3か月後は介入群はn=10、対照群はn=9

		介入群	対照群
ベースライン	事例5 (無関心期)	<ul style="list-style-type: none"> ・対象は、最後まで出来るかどうか自信がない様子であったが、面談終了の時間が迫っていたので、そのまま終えてしまった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・行動計画まで行き着かなかった。
		<ul style="list-style-type: none"> ・本人への自信のアプローチがうまく出来なかった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・無関心期の対象への保健指導は難しく思う。
		<ul style="list-style-type: none"> ・対象の生活に合った実践出来そうな行動計画を立てることが難しかった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・情報提供と信頼関係構築に努めた。
		<ul style="list-style-type: none"> ・話題がそれて行くのを本題に戻すまでに時間がかかり、時間が足りなくなってしまった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・対象者の話を聞くことよりも、説明することに力を入れてしまった。
		<ul style="list-style-type: none"> ・食事については、思いを聞き、考えることが出来たが、運動については十分に言えな 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣と検査値を結びつけるのが難しかった。
		<ul style="list-style-type: none"> ・せっかく話して貰えたことを、その後に活かすことが出来ず、単発で終わってしまったことがあった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・対象が検査結果を理解していなかったの で、検査値を見て貰った。検査結果と今後の 病気のリスクが繋がっていないようで、説明不 足だと感じた。
		<ul style="list-style-type: none"> ・意識して傾聴し短い時間で関係作りに取り組み、対象の仕事や趣味の継続に向けて健康が大切だと伝えたつもりだが、対象の心配事(娘の就活)についてもっと聞き、そこから目標や行動計画に繋げることが出来れば良かった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・もう少しで目標設定の辺りまで行けそうで、 行けなかった。
		<ul style="list-style-type: none"> ・1回目の指導より、計画について話が出来たが、具体的な数値目標を立てることは難しかった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・対象との会話はある程度和やかに出来た。 しかし、そこから対象の健康課題に対する意 識の引き出し、「実行してみようかな」と思わせ る促しがうまく出来なかった。
		<ul style="list-style-type: none"> ・無関心期の対象に対し、意欲を高めることが難しかった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・検査結果から、現状、これから起こりうる可 能性を説明することで、少しは対象の気持ちを 動かせたかと思う。しかし行動計画にまで結 びつけることが出来なかった。
		<ul style="list-style-type: none"> ・対象の思いをもう少し受け止め、整理することが出来れば良かったと感じた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・知識を持っておくことの大切さを実感した。
		<ul style="list-style-type: none"> ・対象が話しやすい雰囲気を作ることは出来たが、対象自身の健康に対する意識が低く、普段の生活での疲れも見られたため、どのようにアプローチしたら良いのかが分からな 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の持って行きたい方向に話を進めようとい う思いがあり、対象の話をしっかり聞くことが 出来なかった。
		<ul style="list-style-type: none"> ・女性への保健指導の経験が少なかったの で、難しかった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・対象の健康観やライフスタイル、今後の行 動計画について、対象自身で考えられるよう な話の引き出し方が出来なかった。対象は一 方的に話を聞かされた感が残っているのでは ないかと思う。
		<ul style="list-style-type: none"> ・計画まで話が進まず、保健指導の役割を果たせなかったと思う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣を改善することによって、どんなメ リットがあるか、一緒に考えることが出来なかつ た。
		<ul style="list-style-type: none"> ・こちらの話す割合が多くなってしまった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣改善の必要性をうまく対象に伝え られなかった。
<ul style="list-style-type: none"> ・あまり積極的に話さない対象であったの で、少し畳み掛けるように話をしてしまった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・無関心期への対象への行動変容の促し方 が分からない。 		
	<ul style="list-style-type: none"> ・無関心な対象にきっかけ作りをして行くこ とはなかなか難しいと思った。 		

事例6 (準備期)

<ul style="list-style-type: none"> 対象の生活習慣を聞くことに時間を取り過ぎて、行動計画を立てる時間が短くなった。そのため、対象の行動変容に繋げる説得力に欠ける結果となった。 普段30～40分程度時間をかけているので、時間の短さを感じた。 	<ul style="list-style-type: none"> 30分の時間の中で、目標設定まで出来るか不安だったが、何とか決められたかなと思う。しかし、やや強引であった。 対象が的を射た質問をするので、内心ドキドキヒヤヒヤしていた。まだまだ知識が十分ではない。
<ul style="list-style-type: none"> いつもは対象を出迎える方なので、席や机のセッティングは自分でやっている。今回はもう少し対象との位置が近い方が良かったが、席や机の位置は変えられなかったため、少し戸惑った。 	<ul style="list-style-type: none"> 対象本人に興味があることに合わせて話をしていて、こちらが伝えておくべきことが伝えられなかった。
<ul style="list-style-type: none"> 対象が体重を減らすために何で頑張りたのか聞く前に、こちらから食事を減らす提案をしたのは良くなかった。 	<ul style="list-style-type: none"> 時間内に計画立案まで終わることが難しかった。
<ul style="list-style-type: none"> 行動目標をこちらで勝手に決めてしまった部分があるので、もう少し対象の思いを聞ければ良かった。 	<ul style="list-style-type: none"> 関心期と無関心期の間のような対象で、行動変容させるのは難しいと感じた。
<ul style="list-style-type: none"> 今対象がしていることを認め、続けて貰うように声をかけたつもりであったが、なかなか次のステップへの取りかかりが掴めず、発展しづらかった。 	<ul style="list-style-type: none"> もう少し対象の話の聞いたり、日中の過ごし方を聞ければ良かったのだが、時間が足りなかった。
<ul style="list-style-type: none"> 対象のニーズに応じた声かけや、情報を提供する引き出しを増やせるよう勉強したい。 	<ul style="list-style-type: none"> 1回目の指導で目標設定まで進めることが出来なかったため、少し早めに展開して行ったが、少し強引であった。
<ul style="list-style-type: none"> 対象者が行動変容開始時期であったので、本人からも具体的な取り組みの提案があり、対象者のやる気を促せたと思う。 最後まで笑って指導が出来て、安心した。 	<ul style="list-style-type: none"> もう少し対象から生活の変化についての気持ちについて聞ければ良かった。
<ul style="list-style-type: none"> 30分では、十分に計画立案まで進めなかった。 あやふやな表現を多く使ってしまった。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分自身に知識がないため、対象の疑問に答えることが出来なかった。 具体的な行動計画を立てるために話を導くことがうまく出来ず、対象も困っている様子で 目標を立てるためにどのように話を導けば良いのか？
<ul style="list-style-type: none"> 対象者のニーズや生活背景を考慮し、話を進めることは出来たが、行動変容に結びつくような科学的根拠を提示することが難しかった。 普段は、保健指導(初回面接)に1時間ほど時間をかけている。そのため、30分で目標まで立てなければならぬと思うと、時間が気になり、対象者が安心して話せる雰囲気を作ることが出来なかった。 	<ul style="list-style-type: none"> 積極的支援の方への面接は、今まで実際に行っていたことがなく、よく分からないまま終わってしまった。 対象者が自分の生活習慣を振り返り、改善すべきポイントに気付くような話の聞き方が出来なかった。
<ul style="list-style-type: none"> 対象が思う改善ポイントと、自分が思う改善ポイントが近かったため、指導しやすかった。 	<ul style="list-style-type: none"> とても難しいと感じた。
<ul style="list-style-type: none"> 時間内に終えようと思っていたため、こちらのペースで話を進めてしまった。 相手の知りたいことなど、もっと自由に話して貰えれば良かった。 	<ul style="list-style-type: none"> 一方的にこちらの説明をしてしまい、相手の反応を見極めることが出来ていなかった。 相手が答えやすいような聞き方が出来ていたかどうか、分からない。
<ul style="list-style-type: none"> 対象によく話して貰ったので、思ったより時間がびてしまった。普段は40分程度の面談をしているので、時間配分を誤ったと思った。 あまり話を広げ過ぎず、まとめに入るようにしないとならないと思った。 	<ul style="list-style-type: none"> もう少し、対象が前向きになれるよう話を進められた良かった。
	<ul style="list-style-type: none"> 時間配分が下手だった。
	<ul style="list-style-type: none"> 自分の自信のなさが対象に伝わっていないか不安であった。(分からないことを質問されないかなど)

直後	事例1 (関心期)	<ul style="list-style-type: none"> ・沈黙が長く続いたので、焦って軽い言葉をかけてしまわないように意識しながら、会話を膨らませられるよう努力した。 	<ul style="list-style-type: none"> ・今回は対象の生活状況をよく聞くことと、情報提供に徹してみることにした。
	<ul style="list-style-type: none"> ・「何が出来そうか」「どこなら出来そうか」を聞くようにすると、SPは自分から出来そうなことを話してくれた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・どんなことから始めてみるように提案するかとでも迷った。 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・沈黙が長く続いたので、焦って軽い言葉をかけてしまわないように意識しながら、会話を膨らませられるよう努力した。 	<ul style="list-style-type: none"> ・間食と活動量の少なさに問題を感じ、その話をしようと思ったが、時間がなくなってしまった。 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・「何が出来そうか」「どこなら出来そうか」を聞くようにすると、自分から出来そうなことを話してくれた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・相手の反応に合わせず、こちら主導になりがちであった。分かっているのに、ついそうになってしまう。 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・オープンクエスチョンで話をしようと思いつつ、クローズドクエスチョンになってしまった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体重を減らしたいという思いから、どうして現在体重が増えたのか、いまいち繋げなかった。 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・対象が「スカートがきつくなった」「痩せたいと思いき食事の気を付けてはいるが、痩せられない。どうすれば良いのか」と言ってくれたのに、上手に拾うことが出来ず、一食分の食事など情報収集ばかりになってしまった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・短期目標を決められず、ツール(体重記入法)を出したが、それが適切だったか分からない。ただ反応は良く、効果的に使えそうだったが、もう少し話を整理する必要があった。 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・今の生活で、どの部分なら変えられるのか、もっと話して貰えれば良かった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・大まかなスケジュールについて計画出来たが、具体的な行動計画まで到達出来なかったのが残念だった。 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチについての行動計画の提案も、無理に持って行った感があり、本当は対象がどう思っているのか、言って貰えるよう促せば良かった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・対象が主体的に今後の生活をイメージ出来る促しをもう少しして行く必要があった。やや指導者が対象を引っ張り込み過ぎだと感じた。 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・沈黙が難しかった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・痩せたい気持ちのある対象の思いを活かすことが出来なかった。 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・なかなか話をしてくれない人なのか、話したくない人なのか、アセスメントしてみようと思っている間に時間が来てしまった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・後で振り返れば、持っていた資料にカロリー消費量や、運動の具体例を示したものがあつたので、活用すれば良かった。 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・オープンクエスチョンには意識してみたつもりだが、やや保健師が話し過ぎた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・教材等の見直しや、確認をする必要があると思った。 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・また曖昧な情報提供になってしまった。悔しい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・本人の目標があつたので、それに向かい、出来そうな所から考えるということで、本人の関心も高くなったのではないかと思う。 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・代謝の話など、言葉が専門用語だったのか、どう伝えたら良いのか困ってしまった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・具体的な行動計画について、もう少し提案出来るようになりたい。 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・「野菜を増やすこと」「昼食の菓子パンのカロリー表示を見ること」の提案はしたが、健康課題との結び付けが弱かった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・行動変容の具体的な方法を提示することは出来た。 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・データの説明に関心が持って貰えるよう話を進めて行けば良かった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・対象者が今までの生活習慣と検査値を関連付けて振り返れたかは分からない。検査値や疾患など、もう少し分かりやすい言葉で説明出来るようにしたい。 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・利益・不利益について、話し合いの中で確認しようと思ったが、うまく出来なかった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・対象は主婦で、調理を担当しているため、食事の点で提案したり、工夫を伝えたりした。 	
<ul style="list-style-type: none"> ・保健指導を通して、対象自身の生活を振り返り、改善すべき点を見付けて貰えるような促しは出来たと思う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・まず関係を築くことを重視した。 		
<ul style="list-style-type: none"> ・相手の話をうまく引き出せなかった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・オープンクエスチョンが苦手なので、コツを知りたい。 		

	<ul style="list-style-type: none"> ・相手が一番知りたいことが何なのか、よく分からなかった。 ・オープンクエスチョンが難しかった。自分が話す割合の方が多かった。 ・対象が「やろうかな」と思う気持ちを伸ばすことが出来なかった。 ・こちらからの提案が多かったので、もう少し相手の言葉を待った方が良かった。 ・少し対象のやる気がどうかなあと思いながらゆっくりと話すことを心がけた。 ・出来るだけ話をして貰えるようにと思って、「こちらから話題を提供しないと……」と思わないよう心掛けた。 	
事例3 (関心期)	<ul style="list-style-type: none"> ・研修前より、体重を減らすことの必要性を伝えられた。ただ、本当にSPが理解したかは分からなかったので、SPの意見を参考にした。 	<ul style="list-style-type: none"> ・対象が医療職ということもあり、「自分よりよく知っているかもしれない」と思いながら話を始めたが、それはあまり良くなかったかもしれないと感じた。
	<ul style="list-style-type: none"> ・オープンクエスチョンを多く取り入れるように出来た。 	<ul style="list-style-type: none"> ・問診票の情報からアセスメントして面談に臨んだが、本人からもよく生活状況の話を聞いてから提案すれば良かった。 ・保健師が、話し過ぎた感じがあった。
	<ul style="list-style-type: none"> ・学びを気にし過ぎず、自然に取り入れられるように回数を重ねながら出来て行けたらと ・オープンクエスチョンを意識したが、その結果、対象から生活に関する話を多く聞くことが出来た。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活の中での気付きが出来、長期目標は立てられたが、短期目標が立てられるまでのアセスメント、気持ちを引き出すことが出来なかった。
	<ul style="list-style-type: none"> ・行動計画提案後の少しの沈黙に不安もあったものの、焦らず待つようにすると、対象から考えていることを話して貰えた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・対象が考える生活習慣の問題から、行動変容へ上手に繋ぐことが出来なかった。
	<ul style="list-style-type: none"> ・声のトーンを落ち着いたものにするよう心掛け、対象が「分かってはいるが、出来ない」と思っていることに共感するようにした。 	<ul style="list-style-type: none"> ・具体的な行動目標まで到達出来なかった。具体的に計画するのに時間がかかる。
	<ul style="list-style-type: none"> ・対象が望んでいることをきちんとキャッチ出来なかった。指導に来てくれたことはありがたい、家族についても把握出来るよう努めた。しかし、今の状態がどうして行動を変えなければならない理由になるのかを、エビデンスをもって伝えることが出来なかったため、対象にとって分かりづらかったと思う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・もう少し相手の思いを引き出す必要があると感じた。
	<ul style="list-style-type: none"> ・対象に今の状況を話して貰い、一緒に考えることが出来たらと思う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・保健指導に関心のある対象だったので、目標設定や生活改善についての話は割とスムーズに行えたが、その余裕で出来た時間を有効活用出来なかった。
	<ul style="list-style-type: none"> ・行動目標の設定まで出来なかった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・どのような話題と知識を伝えるか、考える必要があると思った。
	<ul style="list-style-type: none"> ・ステージモデルが変化準備期でアセスメントし、健康観についても高い方だと、対象をしっかりと見ることが出来たのは良いことだと思った。 	<ul style="list-style-type: none"> ・資料の有効活用が出来なかった。
	<ul style="list-style-type: none"> ・今回の指導で、行動目標まで決定出来れば、自分の自信に繋がったと思う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・対象からの話を引き出すことが出来なかった。

	<ul style="list-style-type: none"> 対象は、検査データや病態のことはよく理解していた。 	<ul style="list-style-type: none"> 具体的な行動計画を立てることは出来たが、対象が行動変容することによってのメリットをあまり意識付けることが出来なかった。
	<ul style="list-style-type: none"> 対象は、自分のストレス具合・ストレス解消方法については、気付いていなかった。そこに気付いて貰えたことが良かった。 喫煙の話をするのを忘れてしまった。 野菜をレンジで調理して食べることなら出来そうだとわれ、嬉しかった。 甘いものについて指摘をし過ぎたように感じる。 対象の職業が看護師ということ意識し過ぎて、目標を立てるまでの流れがうまく行かなかった。 対象の関心があることに関してのフィードバックがうまく出来なかった。 対象が看護師という設定で、どこまで説明して良いのか戸惑った。 	<ul style="list-style-type: none"> 対象はスイーツや酒のことを気にしていたので、具体的にカロリーで情報提供出来れば良かった。 (コメントなし)
	<ul style="list-style-type: none"> 相手の沈黙を大切にしたいつもりだが、自分の沈黙に動揺し、やっぱり話が飛んでしまった。 オープンクエスチョンで聞こうと思っていたことも、全部クローズドクエスチョンになっていた気がした。 傾聴しようと思っていたが、気付いたらこちらが話してばかりになっており、計画も誘導した感じになってしまった。でも「やろうと思う」との声が聞けたので、良かった。 また時間を考えずに保健指導を始めてしまった。 対象本人にとってはなかなか変更することは難しいだろう所突っ込んで、目標を立てたので、「本当に出来るかな……」と思ってしまう。 	
3 か 月 後	事例 2 (準備期) <ul style="list-style-type: none"> 改善意欲のある対象者だったので、自ら行動計画も立ててくれてやりやすかった。 オープンクエスチョンを意識してやった。 「こうしたらこうなる」というところが説明不足だと思うので、対象者はイメージ出来にくく、やる気度合が低めになったところが反省点で 対象者の好きなことや、大切にしていることと、行動変容を繋げられるよう注意した。 時間をうまく配分し、相手の聞きたいことに答えるのが難しいと感じた。 保健師が喋っている方が多かった。沈黙が待てず、話してしまった。 	<ul style="list-style-type: none"> 抽象的に話をする対象であったので、具体的な食事や運動について聞くように心がけた。 何とかして体重を減らしたい気持ちを早い段階で話していたので、具体的なプランを提案しようかどうか迷ったが、まずは生活の全体像を捉えてからにしようと思い、保健指導を実施してみた。 話があちこち飛び、分りにくかったのではないかと思う。 具体的にカロリーをどれくらい減らすという所まで持って行けなかった。 初めて話が最後まで進められたので良かった。 対象の生活に合わせた改善策について話をする事が出来た。しかし、相手の気持ちをしっかり引き出す働きかけが十分でなかった。

<ul style="list-style-type: none"> ・行動変容のメリットを伝えたかったのに、「このままでは心臓病に……」という脅ししか入らなかったのではないかと思う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・もう少しオープンクエスチョンを増やした方が良かった。
<ul style="list-style-type: none"> ・なるべく対象者の気付きを大切にしようと思ったが、クローズドクエスチョンでの問いが多く、十分に聞けなかった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・終始相手の表情が変わらず、手応えが全く感じられなかった。
<ul style="list-style-type: none"> ・検査データを説明している時に上の空の様子であったが、こちらに上手に注意を向けて貰えるよう声かけが出来なかった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活改善に取り組んで貰える気がしなかった。
<ul style="list-style-type: none"> ・仕事が大変なのか、疲れた表情をされていたので、健診の指導よりも対象の抱える悩みを聞いた方が良いのか葛藤があった。忙しい中保健指導に来てくれたことに対しての労いは伝えることが出来た。 	<ul style="list-style-type: none"> ・相手の話を十分に聞いていない、相手が欲しい情報が提供出来ていないように感じた。
<ul style="list-style-type: none"> ・傾聴で相手の言いたいことを聞こうと思ったが、それが出来たのが良かったと思う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・SPは体重を落としたいと思っているのに、SPの気持ちに添って話が出来なかった。
<ul style="list-style-type: none"> ・対象は食べるのが好きで、ダイエットにもトライしたが、仕事も忙しく、自分でも無理なダイエットは続かないと気付いている。そのため、食べるものを選ぶ力をつけて欲しかったので、適正量・種類を学ぶ機会を紹介した。 	<ul style="list-style-type: none"> ・対象が、自分の生活をきちんと振り返ることが出来たのか疑問である。
<ul style="list-style-type: none"> ・対象は運動好きではないが、日頃から出来るストレッチを紹介した所、頷きながら聞いてくれた。しかし対象はオープンマインドではなかったなので、出来るかどうかは不明である。 	<ul style="list-style-type: none"> ・こちらが話すばかりになってしまっていたような気がする。もう少し対象が振り返ることが出来るよう尋ねれば良かった。
<ul style="list-style-type: none"> ・対象の行動変容について情報提供は出来た。 	<ul style="list-style-type: none"> ・他人の生活に30分で踏み込んで、生活を少し良い方向に変化させて行く手伝いをする事の困難さを感じた。
<ul style="list-style-type: none"> ・オープンクエスチョンで話を引き出すことが出来なかった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・オープンクエスチョンについて考えないとならない。
<ul style="list-style-type: none"> ・つつい健診結果の話をしないといけなと思ってしまい、生活についての話を具体的に聞くことが出来なかった。 ・話が転々としてしまい、一番伝えたかったことが伝わったのかという不安が残った。 ・対象者の知識を確認しながら、しっかり訴えを傾聴することが出来た。 ・説明が一方的過ぎて、途中で話が良く分からなくなってしまった。 ・もっと対象の話を聞くべきであった。 ・血糖のことなどについて詳しく質問されたが、きちんと答えられなかったので、相手が知りたいことに答えられるよう、知識をつけないとならないと思った。 ・話がまとまらなかった気がする。 ・もう少し対象者から提案して貰うことがあれば良かった。こちらから言ってばかりだったので、良くなかった。 	
<ul style="list-style-type: none"> ・オープンクエスチョンをあまり活用出来なかった。 ・介護の話を聞いてあげて、利用出来るサービスや連絡先を伝えてあげる方が、この人にはいいのかなと思ってしまった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・介護の苦労を労いつつも、生活改善に興味を持って貰えるように努めた。 ・事前の情報から無関心期と捉え、保健指導を始めたが、話をする内に少し興味を持っているのかもしれないと感じた。

事例4
(無関心期)

<ul style="list-style-type: none"> ・無関心期の対象であったので、まずはご自身の体に関心を持って貰うことは出来たと思 ・保健指導に気持ちが向いていない対象者をうまく行動変容に繋げることが出来なかつ ・「責められているように感じる」と言われ、対象者の気持ちに寄りそうことは出来ていなかったのだなと感じた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・もう少し食事や運動に関して情報提供しても良かったかもしれない。 ・生活背景を聞くことに終始したが、それだけで終わったのではないかと不安である。 ・「現在の生活の中では何も取り組めない」と言われたので、どうすることも出来ないと思い、目標・計画が立てられなかった。そのようなことがあっても良いのか分からないので、教 ・具体的に目標を計画して行くまでに時間がかかった。 ・対象の興味、思いを引き出すのに時間がかかった。
<ul style="list-style-type: none"> ・30分間で〇〇しないといけないという気持ちが強く、焦りが伝わったのかもしれない。 ・対象の健康よりも、まずは家族(特に祖母)のことを考えないといけないと思い、傾聴した。相談先として、地域包括支援センターを提案し、今すぐではないにしても、家族を含めて相談に乗らせて欲しいということを伝え ・健康指導しなくてはという気持ちもあり、取ってつけたように検査データについて話してしまい、申し訳なく思った。あえて言ったのは、少しでも対象ご自身の健康について目を向けて貰いたいという思いがあったからであ ・部屋に入った時の表情から、「何かある(抱えている)」と感じた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・話し始めは、SPは指導に乗り気ではなく、表情も硬く嫌そうにしており、どのように話を進めようか困った。 ・SPの話を聞く内に、介護の負担に気付いた。介護についてしっかり聞いたことで、SPが少し心を開いてくれたように感じた。 ・SPに負担の少ない取り組み策を提案出来た。
<ul style="list-style-type: none"> ・指導どころではなかったので傾聴したが、結果これで良かったと思う。良い経験が出来 ・対象は、症状も特にないため検査データについてまだ無関心であり、介護などで自分の健康について考える余裕がなさそうに見え ・半年後に再度、生活習慣・検査データについて話を約束をした。その他、介護などについても支援することが出来ることを伝え、不安の軽減に努めた。 ・運動習慣として、気付いた時にストレッチすると良いことを伝えた。 ・健診結果を中心に話を進めて行ってしまった。 ・自分と対象者の思い・方向性が違っていた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・保健指導にはなっていないが、まず対象者の気持ちになって捉えるという点においては出来たと思う。 ・どう指導に繋げて行くかが難しかった。 ・開始後対象者と関係を作ることなく、保健指導の話を進めてしまった。 ・相手の話を受け止めていながらも、一方的に生活習慣改善について話をしてしまった。 ・日常生活の変化に対象が戸惑っている時に、保健指導の視点からも何かアドバイス出来たらと思った。
<ul style="list-style-type: none"> ・対象者の思いに対し、こちらも人間性を出せば良かった。 ・対象は無関心期であったが、自身の健康に関心を持てるように働きかけられたと思う。 ・相手の話をもっと聞いてあげたら良かった。 ・介護の話はあまり詳しくないことが不安で、つい自分がたくさん話をしてしまった。 ・面接の前に、アセスメントをしっかりしたいので、対象者の情報は事前に知っておきた ・行動変容を促すよりも、介護の話を聞くことをしようと思ったので、保健指導にはなっていないかったと思う。 ・色々と話をして貰えた所は良かった。 ・無関心期の方の関心を引き上げるのは難しかった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣を見直すことが、これ以上ストレスにならないよう関わらなければならないと感じ

Ⅲ 成果の公表について

学会論文等

- 1) Keiko Koide, Reiko Okamoto, Emiko kusano, et al. : Examination of skills for Public Health Nurses in Health Guidance to Encourage the Change of Behavior for Preventing Lifestyle Diseases, The 2nd Japan-Korea Joint Conference on Community Health Nursing, 2011
- 2) 小出恵子, 岡本玲子, 草野恵美子他 : 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—デルファイ調査を実施して—, 日本地域看護学会第15回学術集会, 2012
- 3) 小出恵子, 岡本玲子, 草野恵美子他 : 特定保健指導を実施している保健師に対する「保健指導技術向上プログラム」の試行と評価, 第1回日本公衆衛生看護学会学術集会, 2012
- 4) 小出恵子, 岡本玲子, 草野恵美子他 : 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となる技術項目, 日本公衆衛生雑誌 (投稿中)

