

ベースライン 事例5

牧野 亜由美さん(女性) 53歳

職場健診を受診

○家族について

夫(56歳、スーパーの店長)と大学生の子ども2人(長女、長男)。上の子どもは他県でひとり暮らしをしており、現在3人暮らし。

結婚前から市の保育園で保育士として働いており、現在副園長をしている。(公務員)

○検査値について

	H24	H23	H22
身長	153	153	153
体重	60.5	57.2	55.7
腹囲	94	89	85
血圧	148/92	134/85	128/78
空腹時血糖	98	94	89
HbA1c	4.8	4.2	4.0
尿糖	(-)	(-)	(-)
HDL コレステロール	62	56	48
LDL コレステロール	142	130	128
中性脂肪	158	148	145
喫煙	(-)	(-)	(-)

【SPさんへの追加情報】

無関心期

性格は、明るく社交的だが、思い込みが激しい部分がある。健康診断の結果について、検査値などの理解がない。

長女が一人暮らしを始め、以前まで職場のことなど長女に話をしていたが、今は家で話し相手に女の子がいなくなったことでストレスを発散しきれていない。また、子どもたちの就職についても悩んでいる。趣味は、写真を撮ることであり、仲間もいる。朝ご飯は必ず菓子パンとコーヒー。家にいるとついついお菓手に手が伸び、食べることが現在のストレス解消方法である。

保育士としての仕事にやりがいを感じ、おしゃべりが大好きである。

ストレスもあり、甘いものが大好きなので、体重のことはあまり考えたくない。体重が増えることと自分の健康との関連に気づいていない。

★絶対言う言葉

今、子どもの就職が気になっていて、自分のことは二の次なんです。

	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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> はい ②いいえ
10	1回30分以上の軽く汗をかき運動を週2日以上、1年以上実施。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> 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。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
12	ほぼ同年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	<input checked="" type="checkbox"/> はい ②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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> 時々 ③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 <input checked="" type="checkbox"/> 1~2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。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> はい ②いいえ

直後 事例3

橋本 清美さん(女性) 45歳

職場健診を受診

○家族について

夫(48歳、医師)と高校生の子ども1人の3人暮らし。

結婚してからも地元の総合病院で看護師(主任)を続けている。

○検査値について

	H24	H23	H22
身長	163	163	163
体重	63.8	62.6	60.0
腹囲	92	89	86
血圧	130/89	125/85	118/78
空腹時血糖	110	108	98
HbA1c	5.8	5.0	4.6
尿糖	(-)	(-)	(-)
HDL コレステロール	40	42	38
LDL コレステロール	118	120	116
中性脂肪	148	150	145
喫煙	(+)	(+)	(+)

【SPさんへの追加情報】

関心期

おとなしく真面目な性格。ある程度の知識はあるので、検査値などを見て、やせないといけ
ないことは気づいている。しかし、仕事や子どもの進路についてなど悩みも多くストレスが
たまっている。看護師としての仕事は大変だが、やりがいも感じている。

タバコは、就職から1日5本ほど吸っており、何度も禁煙しようと思ったが、長く続かなか
った。祖母は糖尿病だったため、気をつけているつもりだが、休憩時には必ず甘いものは食
べてしまう。甘いおかし(特にケーキ、プリン)が大好きである。このような生活から、こ
のままでは自分も糖尿病になってしまうのでは、と不安を感じている。検査結果を夫、子ど
もに言えずにいる。運動は特にしていない。

★絶対言うことば

甘いものを食べているので、HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)が高くなったんですね。

	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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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)	<input checked="" type="checkbox"/> はい ②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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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。	<input checked="" type="checkbox"/> はい ②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="checkbox"/> はい ②いいえ
14	人と比較して食べる速度が速い。	<input checked="" type="checkbox"/> 速い ②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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> 時々 ③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 <input checked="" type="checkbox"/> 3合以上
20	睡眠で栄養が十分とれている。	<input checked="" type="checkbox"/> 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すか。	①改善するつもりはない <input checked="" type="checkbox"/> 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="checkbox"/> はい ②いいえ

直後 事例 1

山本 照子さん(女性) 48歳

会社で健診を受けた。

○家族について

夫(50歳、自営業)と高校生の子ども2人との4人暮らし。

夫の会社でパートとして手伝いを行いながら、家事もこなしている。仕事内容は主にイスに座っての事務作業である。

○検査値について

	H24	H23	H22
身長	158	158	158
体重	62.2	61.5	59.9
腹囲	91	89	85
血圧	140/89	130/85	125/78
空腹時血糖	98	88	75
HbA1c	4.8	4.2	3.8
尿糖	(-)	(-)	(-)
HDL コレステロール	38	42	46
LDL コレステロール	149	138	116
中性脂肪	160	148	145

【SPさんへの追加情報】

関心期

明るく温和な性格。健康診断の結果については、体重以外は何が悪いかわかっていない。食べることが大好きだが、太ってきたとは思っており、自分の体形を恥ずかしいと感じている。おしゃべりして出かけたり、夫と一緒に楽しめるような趣味を見つけないと思っている。現在、運動習慣はないが、ダイエットできて楽しそうなものは、やってみたい。

週3日は夫の手伝いで、店の経理も担当しており、家事とパートで毎日忙しい。高校生の子どもがいるため、食事時間は日によって違う。また、子どものために、つい作りすぎてしまい、食べ過ぎてしまう。食べることが今の楽しみになっている。

★絶対言うことは

「どうしてこんなに、体重が増えたのかしら」

	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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> 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="checkbox"/> いいえ
13	この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
14	人と比較して食べる速度が速い。	<input checked="" type="checkbox"/> 速い ②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。	<input checked="" type="checkbox"/> はい ②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。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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)	<input checked="" type="checkbox"/> 1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="checkbox"/> 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。	①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="checkbox"/> はい ②いいえ

3か月後 事例2

井上 広子さん(女性) 45歳

職場健診を受診

○家族について

一人暮らし、未婚で、両親は近所に住んでいる。

○仕事について

大手企業の中間管理職、デスクに座っていることが多く、深夜まで仕事をするところがある

○検査値、健康状態について

検査項目	2012年8月12日	2011年8月12日
身長	160 cm	160 cm
体重	70.5 kg	69.4 kg
腹囲	91.9 cm	89.8 cm
血圧	141/97mmHg	136/91mmHg
空腹時血糖	117mg/dL	102mg/dL
中性脂肪	163mg/dl	140mg/dl

【SPさんへの追加情報】

準備期

現在の会社に23年間勤めており、責任感も強く、現在管理職を任されている。

仕事量が多く平均残業時間は3時間/日程度であった。

仕事に対するストレスを感じていること、朝食欠食、間食(スナック菓子、チョコレート等)等の生活が続いていることから、生活が不規則であると感じている。食べることが好きで、仕事が落ち着くと自分へのご褒美として、ホテルやレストランで友人と食事、お酒を楽しむ習慣がある。

もともと健康意識は高く、両親の介護のことを考え、自分が元気でいなきゃいけないと思っている。健康的な生活を始めたいが、今の生活で何ができるかわからず、続けることができるか自信がない。

★絶対言うことは

どうしたら、もっと痩せられるのかな

	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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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)をうけたことがありますか。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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。	<input checked="" type="checkbox"/> はい ②いいえ
13	この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
14	人と比較して食べる速度が速い。	<input checked="" type="checkbox"/> 速い ②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。	<input checked="" type="checkbox"/> はい ②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="checkbox"/> はい ②いいえ
17	朝食を抜くことが週に3回以上ある。	<input checked="" type="checkbox"/> はい ②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 <input checked="" type="checkbox"/> 時々 ③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 <input checked="" type="checkbox"/> 2~3合未満 ④3合以上
20	睡眠で休養が十分とれている。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> 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。	①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) <input checked="" type="checkbox"/> 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="checkbox"/> はい ②いいえ

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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> はい ②いいえ

ロールプレイにおける事例ごとの保健師・SP*・観察者のコメント
(※SPとは模擬患者を示す。)

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ど、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の気付きを促していた。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ため、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引いて見ていた。
- 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ため、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、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なった。
- 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が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と、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……？」といったような様子であった。
- 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確認することで、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】

- オープンクエスチ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を話していた。

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を言われハッとした。そうなる困ると思ったので、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。

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)

