

ではない。保健指導実施者は、対象者の新たな行動を継続できるよう、定期的に助言・支援することや同じ課題に取り組むグループへの参加の勧奨など、対象者が現在の状況を客観的に把握できる機会を提供するとともに、実行していることに対しては励ましや賞賛するなど自己効力感を高めるフォローアップが重要となる。行動変容を可能にするためには、このフォローアップが特に重要である。

なお、注意しなければならないこととして、病気の発症や障害を持つ可能性についての説明においては、対象者に恐怖心を抱かせないように配慮すること、また、行動変容へのステージ（準備状態）が無関心期にある場合は、対象者の疾病に対する認識や信念に合わせた対応を行うことが必要である。

生活習慣の改善につなげる保健指導は、決して押しつけず、対象者に合わせた支援を行い、生活習慣を変えることが本人にとって快適であることを実感でき、楽しめるようなプログラムを提示するなど、様々な働きかけが必要である。

#### （４）必要とされる保健指導技術

保健指導を行うための技術には、保健指導に必要な情報（健診結果、ライフスタイル、価値観、行動変容のステージ（準備状態）等）を収集するためのコミュニケーション技術、それに基づいて支援方策を判断する技術、そして対象者が自らの生活行動の課題に気づき自らの行動目標を決定することを支援する技術等がある。これらは具体的には、カウンセリング技術、アセスメント技術、コミュニケーション技術（コーチング等）、自己効力感を高める技術、グループワークを支援する技術などがある。これらの技術は、行動変容等に関する様々なモデルや理論から導き出されたものに、例えば、グループワークを支援するためには、グループダイナミックス<sup>1</sup>について理解することが重要である。保健指導の実施者はこれらの技術を統合させて、実践に生かすことが求められている。

保健指導実施者は、これらの理論や技術を理解した上で、保健指導としての技術を身につけ、実際の保健指導に適用することが必要である。このためには、保健指導実施者を対象とした研修会への参加や、身近な機関でOJTを受けることが必要である。また、実際の指導事例について、対象者が適切な行動目標を立てることができたか、行動変容がみられたか等を分析し、指導技術を評価していくことも大切である。

なお、具体的な保健指導技術については、第3章保健指導の実施（1）基本的事項を参照されたい。

---

<sup>1</sup> グループダイナミックス：集団力学。集団の中に働く力であり、グループに参加する個々のメンバーの行動を変化させる作用がある。