

平成 17 年 10 月 対象者勤務事業所にて健康相談実施 (所要時間約 20 分)

(1) 保健師と A 氏との プロセスレコード

保健師	対象者 (A 氏)	ポイント
(相談開始の挨拶が交わされた後) A さんは、今日ここでどんな事がお話できれば、来て良かったと思われるでしょうか？	そうですね…健診結果を見たら体重が増えてきているし、コレステロールも少し高いので、それについて、どんな事に気をつけたら良いかがわかるかというと思います。	対象者の、相談に出向いた目的を尋ね、こちらが対象者のステージを進めるスタンスであることを示す。健診結果を把握しておられるところから、関心期以上であると判断。
A さんは健康を維持するために、日頃どんな事に心がけておられますか？	実は、ビールは週 3 日までと決めているんですよ。(この他、間食と甘味飲料を控えるよう心がけている事が語られた。)	ステージを見極める質問。既に実施されているポジティブな行動を引き出し、健康行動への取り組みの気づきを促し、強化する。
それは頑張っているらしいですね。(保健師パソコン上のデータを一緒に見ながら) A さんは、既に健康に良い事を実践して、その結果が、血糖値が 88 と基準値範囲でキープできている事などにも表れていますね。	そうか、こうやってデータを見ると、糖尿病が予防できているのがわかりますね。確かに毎日飲んでいた頃に比べると、体重も少し減ってきたな。	「保健師パソコン」の経年個人データ、「健康チェックシート」のグラフ提示等により、情報の客観的・視覚的把握を促す。「生活習慣についてのお尋ね(問診票)」の情報などからも、対象者のポジティブな行動を見つけ評価していく。
これは、A さんの日頃の心がけの成果が表れている結果だと思いますよ。	嬉しいですね、これからも継続しようと思います。	健康行動の効果を強調し継続の思いを引き出す。

	ただ、体重がなかなか減らなくて…。まずは、85 キロ (-3 キロ) になると楽だと思うけど…。体重が減ったらコレステロールにも効果がありますか？	減量への意欲を語られたので、準備期と判断する。対象者が取り組める具体策を探る。
(財団作成パンフレットを示し、体重減少でコレステロールが低下する事を説明、併せて体脂肪測定・血圧測定も実施する)		「財団作成のパンフレット類」活用により、予防の具体策を情報提供する。「体脂肪計」「血圧計」を用い、動機付けを強める。
それでは、どんな方法であれば、A さんが無理なく体重を落とすのに役立つと思われるか？	以前、ジョギングで 70 キロ台まで落とした事があるので、やはり、走る事ですかね。	対象者自らが、実行可能な方法を探り始める。
いいですね。以前は、どうやって走る時間を作っておられたのですか？	(ジョギングを継続していた時の工夫が語られる)	中断の理由ではなく、どんな時、継続できていたかを聞き出し、印象付ける。
では、もしジョギングを再開したとしたら、今と、どんなところが違ってくると思いますか？	そうですね…、体重が落ちて、仕事で動くとき、身体が軽くなって楽に動いていると思います。	対象者の目標を引き出す質問をして、具体的にイメージしていただく。
他にはどうですか？	(体重が落ちたときのメリットの数々が語られる)	目標を達成した時のイメージを強化する。
では、もし、走るのなら、どんな条件が揃えば実行可能でしょうか？	朝は無理だけど、夕方残業がなければ時間は取れそうですね。	A さんが、すぐに取り組めるための具体策を引き出す。