

ワークショップ4

効果の上がる保健指導・教室活動の進め方 ～特定保健指導に向けて～

コーディネーター:KKJ-net

岩永俊博（社団法人地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター）

安藤実里（社団法人地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター）

渡辺志保（社団法人地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター）

公文俊明（公設国際貢献大学校）

【日時】 平成 19 年 12 月 9 日（日） 9 時 35 分から 10 時 55 分まで

【会場】 岡山プラザホテル 鶴鳴の間

【参加】 20名（行政 6 名、医療保険者 1 名、医療機関・民間事業者 10 名、その他 3 名）

【背景】

いま地域や職域では、来年度から始まる特定健診、特定保健指導に向けてさまざまな準備が行われています。特に特定保健指導については、内容をどのようにするのか、誰が実施するのか、委託するのかなど、検討課題はたくさんあるようです。

しかし、地域や職域において、これまでも生活習慣の改善のための教室や個別指導はかなり行われてきて、その成果がなかなか上がってきていない実情があります。

市町村や事業所で保健指導を担当する人、受託機関で保健指導の実施に関わることになる人は、効果の上がる方法を、国から示された標準的な方法も含めて、いろいろと模索しているのが現状ではないでしょうか。

【目的】

行動変容の効果を高めるためには、どのような内容にすればいいのでしょうか。あるいは企画の段階でどのようなことに注意を払うべきなのでしょう。そのようなことを実際にプログラムを組み立てながら、参加者同士で考え、議論をして、それぞれの今後の進め方の参考になるものを見だしていくことを目的にします。

【実施内容】

参加者に「個別の保健指導を考えたいグループ」と「集団での教室活動を考えたいグループ」に分かれて頂き、それぞれ例示する事例についてどのような進め方をするかを話し合いました。

例示した「個別ケース」

58 歳男性で寿司屋をやっている生活は不規則。運動はほとんどしていない。趣味は時々釣りに行く程度。家族構成は一緒に寿司屋を手伝っている奥さんと娘が 2 人いるが、一人は結婚して離れている。大学生の娘が同居している。身長は 168cm、体重 95kg、腹囲 106cm、空腹時血糖 115mg/dl、血圧 136/100 血糖が高いといわれたことを気にはしているが、それほど深刻ではなく、悪くなったら病院に行けばいいと公言してはばからない。

例示した「集団への教室」

検診の結果、初めて血糖値が高いといわれた人(地域の住民)を対象として、人数は20人、5回で1つのコース。

当初、話し合いの経過を模造紙に記入していただき、個別・集団から1グループずつ発表を行い、その発表を基に全体ディスカッションを行うことを予定していましたが、当日の状況から発表は行わず、コーディネーターが必要に応じてアドバイスを行いつつグループワークの時間を延長し、最後にまとめと講義の時間を設ける構成に変更しました。

9:35～ 9:45 ワークショップ趣旨説明、グループワーク内容説明

9:45～10:28 自己紹介(グループ内)、グループワーク

10:28～10:34 コーディネーターによるアドバイス

(Point)

- ・目的目標はできる限り具体的に、一般の方にもわかる表現で記入すること(自分の現状に気づいてもらう < 肥満が良くないことを知ってもらう < 肥満が糖尿病に結びつく可能性があることがわかる:何にどう気付いてもらいたいのか具体的に絞り込んでそれぞれを記入する)
→具体的に記入することで支援の組み立てや後の評価を行いやすくなります
- ・複数の目標をひとまとめにして対応を検討するのではなく、目標ごとに対応をひとつひとつ設定すること

10:34～10:38 続き:グループワーク(アドバイスを参考にして)

10:38～10:55 まとめと講義、アンケート記入

(Subject)

- ・「具体的な目的」記入のポイント(・・・が○○をできるようになる、・・・が○○をわかる)
- ・目的の階層性(対象者の生活全体における健康意識の位置づけに応じた対応が必要)
- ・KAPモデルとスキーマ理論(知識だけでは行動は変わらない、スキーマの変革が重要)
「KAPモデル」知識が得られる(自分の問題に気づく)と態度が変わって行動が変わる
「スキーマ」過去の反応や過去の経験が組織化されたもので人それぞれ異なる
- ・スキーマの特性(身近なものを「選択」して都合良く「解釈」しようとする)

「わかってもできない」現状から、健康づくりは対象者が思い描く将来像を実現する為に必要な、大切な要素のひとつであることを、本人が具体的に自身の生活の中で位置づけをすることが出来るようになる動機付けの提供(スキーマの変革)が求められている。

【参考】

「ヘルスプロモーション研究センター」 <http://www.jadecom.or.jp/healthpromotion>

「KKJ-net(研修の企画と実践ネットワーク)」 <http://www.miic.ac.jp/kkj/index.htm>