

保健指導の面接技術

—特定保健指導制度を支えるキーワード—

合同会社 生活習慣病予防研究センター 代表 岡山 明

保健指導の実施率向上の課題は重要であるが、一方で質の担保も重要である。保健指導は、効果がなければ実施する意義は小さい。対象者にとっては時間の無駄となり、保険者にとっては、量的な目標を達成しても被保険者の循環器疾患リスクの低下がなければ、事業の意味がなくなってしまう。保健指導は、常に効果（指導の質）を意識して展開すべきである。

以前より、学会や保険者協議会などで行っている保健指導の研修会では、下表に示したように「保健指導の効果を高める技術要因」が6つあることを強調してきた。これらの技術を習得することが、効果的な保健指導につながるということである。近年の循環器疾患予防の疫学研究は急速に進歩しており、様々な知識や技術が使用できる時代になっているため、このような情報はコンパクトに伝えるようになってきた。知識やその効果的な提供法は、保健指導の教材を整備することで習得することができる。アセスメントや効果評価も同様である。

しかし、保健指導における動機付け・支援技術についてはほとんどトレーニングされておらず、残念ながら簡単な研修では効果が上がったとは言えなかった。研修後も多くの受講者は、「一方的な説明や押しつけ」といった基本的な指導技術の課題を修正できなかった。

その反省から、最近の研修では動機付けを中心とした面接技術に重点を置くようにしている。保健指導における動機付けとは、対象者の弱みや困っていることを短時間で引き出し、最も負担が少なく効果の上がる方法を提供することにより、意欲を高めて実施を促すものである。

面接技術に共通する課題は、「押し過ぎ」である。自覚的に押しが弱く効果が出ないことに悩む支援者も、実は「押し過ぎ」であることが多い。面接の初めから対象者にプレッシャーをかけ続け、対象者が逃げ腰になってもさらに「正しいこと」を押し付けようとする。これでは効果的な指導は難しい。どんなに正しいことであっても、相手に受容する気持ちがないければ、ただのおせっかいになってしまう。

保健指導の効果を高める技術要因

- 1 生活習慣のアセスメント技術
- 2 専門家としての十分な知識
- 3 知識を伝える技術
- 4 動機付けの技術
- 5 支援の技術
- 6 適切な評価技術

こうした単調な押し付けの指導から、レベルアップする方法として強調したいことは、対象者との距離の取り方である。サッカーのドリブルを例にあげると、緩急を付けることでうまくゴールに近づけることができるが、どんなに速くても単調なドリブルでは、ゴールに近づくことは難しい。面接でも強弱を意識した組み立てを考えるべきである。

まず、面接の初めに支援者は、意図的に椅子に背中をつけて対象者との距離を保つことを提唱している。こうすることで、対象者が身を乗り出す余地を作る。もちろん対象者の興味を高めるための情報提供も重要である。

対象者の受容度が、提案したい行動目標を受け入れられる状態になったと評価したら、思い切って身を乗り出すのである。この時、距離を保っておいだ効果により、対象者に強いインパクトを与えることができる。「押しが弱い」と思っている支援者は、「引く技術」が充分ではない場合があることを理解するよう。

「引く技術」などの具体的な課題について、支援者同士のロールプレイングなどで繰り返しトレーニングするとともに、課題を意識しながら普段の指導に臨むことで、保健指導の技術が高まリの指導効果が高まることが期待できる。

記事提供 社会保険出版社



岡山 明氏

【プロフィール】

岡山 明 (おかやま あきら)

生年月日 1955年8月24日

合同会社生活習慣病予防研究センター 代表

日本循環器病予防学会 理事

国立循環器病研究センター 予防健診部 客員部長

滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門 客員教授

岩手医科大学 非常勤講師

日本大学医学部兼任講師

【学歴】

1978年 東京大学教養学部基礎科学科卒業

1982年 大阪大学医学部医学科卒業

【免許等】

1982年 医師免許取得

【学位】

1989年 医学博士 (大阪大学)

【職歴】

1983年 大阪大学医学部 助手 (環境医学講座)

1989年 滋賀医科大学医学部 講師 (保健管理学講座)

1994年 滋賀医科大学医学部 助教授 (福祉保健医学)

1999年 岩手医科大学 教授 (医学部衛生学公衆衛生学)

2004年 国立循環器病センター 予防健診部長

2007年 財団法人結核予防会 第一健康相談所長

2014年4月 国立循環器病研究センター 予防健診部 客員部長

2014年5月 生活習慣病予防研究センター 代表

2016年7月 一般社団法人適塩・血圧対策推進協会 代表理事

【専門分野】

循環器疾患の要因、予防に関する研究。循環器疾患の地域差の推移に関する研究。循環器疾患発症登録による急性循環器疾患の発症・予後の把握に関する研究。生活習慣病の予防のための健康教育の方法論やその普及に関する研究。特に、高コレステロール血症、耐糖能異常、禁煙教育の効果的な実施方法の研究と普及に興味を持つ。

【受賞】

2014年2月 遠山精吉記念 第3回 健康予防医療賞受賞

2014年6月 第29回日本心臓財団予防賞

～「生活習慣病に対する総合的保健指導法の開発と普及」における実績より～

2014年12月 日本総合健診医学会 H26年度優秀論文賞

「特定保健指導の効果評価と対照設定の方法に関する研究」