

PMP C
生活習慣改善支援プログラム
指導者マニュアル
【簡易版】

目 次

◆プログラムの特徴	3
◆プログラムの流れ	4
◆プログラムの進め方	5
◆リーフレットについて	6
◆生活習慣改善支援：タバコ編	8
◆生活習慣改善支援：飲酒編	16
◆生活習慣改善支援：食生活編	23
◆生活習慣改善支援：運動編	30
◆生活習慣改善支援：ストレスコントロール編	37

①リーフレットの活用により、生活習慣改善の指導がスムーズに行える

指導に必要な内容はリーフレットに書かれています。専門的な知識や技術がなくても、リーフレットを使いながらプログラムの流れに沿って進めると、生活習慣改善の指導ができるよう、プログラムは構成されています。

②生活習慣の指導に時間や手間がかからない

本プログラムでは患者さん自身の動機づけを促し、生活習慣の改善を行っていきます。最初から患者さん自身で進めていくことを目標として作られているため、通常の指導と比べ、指導者の時間や手間を省くことができます。

③患者の立場で指導ができる

本プログラムは、患者さんの気持ちや思いを確認しながら進めていくように作成されています。指導者からの押しつけではない、患者さん中心の指導ができます。

④研究の成果に基づいた内容

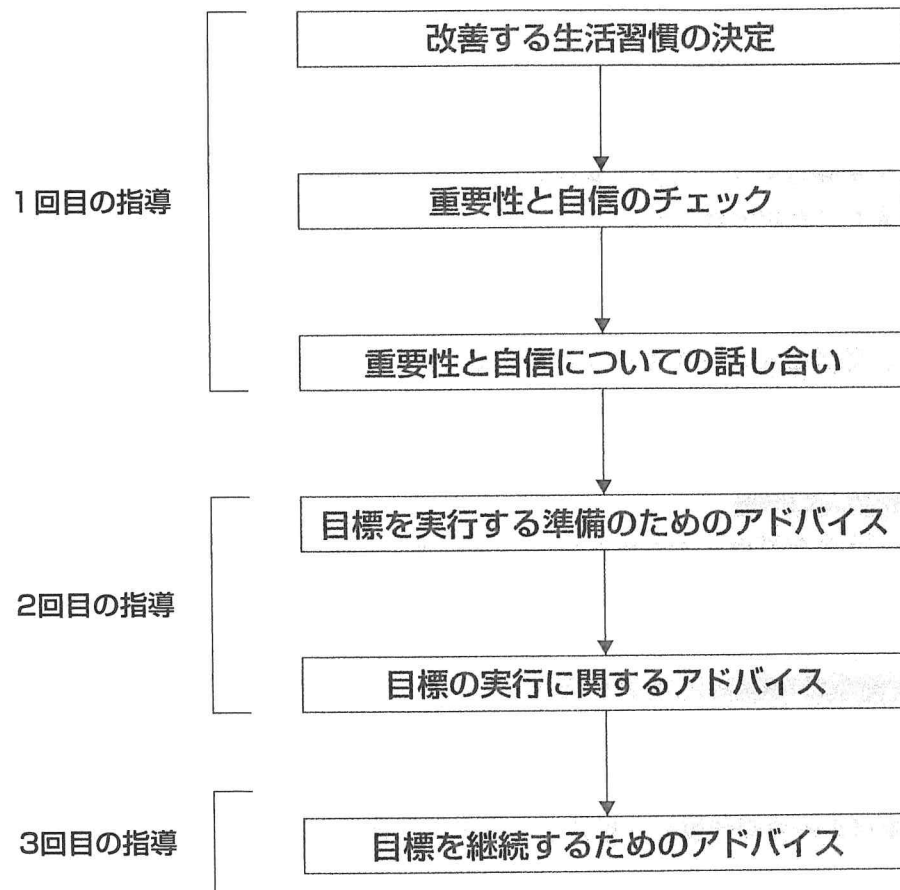
本プログラムは、今まで行われた行動科学の研究に基づいて作成されており、これらの研究成果に裏づけられた効果的な方法を用いています。

⑤さまざまな生活習慣の指導に応用できる

行動科学の研究成果に基づいて作成された本プログラムの基本的な方法は、すべての生活習慣の改善に共通するものです。したがって、ひとつの生活習慣の改善指導ができるようになると、その指導方法をほかの生活習慣にも応用することができます。

本プログラムでは、次の5つの生活習慣改善支援のプログラムを用意しています。

1. タバコ
2. 飲酒
3. 食生活
4. 運動
5. ストレスコントロール



	実施する内容	使用するリーフレット番号
1 回目の指導	【改善する生活習慣の決定】 患者さんと、どのような生活習慣の改善に取り組むべきかを話し合い、タバコ、飲酒、食生活、運動、ストレスコントロールのなかからひとつに決定する。 【重要性と自信のチェック】 患者さんに、上記で決定した生活習慣の改善に対する重要性と自信はどれくらいあるかを10点満点でたずね、その値をグラフに書き込んで、現在、行動変容に対して、どれくらい準備状態が整っているかを評価する。 【重要性と自信についての話し合い】 ①重要性を高める話し合いをする ②自信を高める話し合いをする	1



2 回目の指導	【目標を実行する準備のためのアドバイス】 ①現在の生活習慣について患者さん自身が自己チェックを行い、自分の行動パターンを把握したうえで、改善に向けて対策を練る ②目標を達成するためのノウハウをアドバイスする 【目標の実行に関するアドバイス】 ①開始日に目標の実行に踏み切ることを確認する（宣言書を書く） ②実行状況を記録するよう伝える	2
---------	---	---



3 回目の指導	【目標を継続するためのアドバイス】 <u>目標を達成できた人へ</u> ①実行状況について話し合う。うまく実行できた場合は賞賛する ②誘惑に負けそうな状況はないかをたずね、対処方法を再確認する ③継続にあたってのヒケツや再発防止のためのノウハウについてアドバイスする	3 (表面)
	【目標を継続するためのアドバイス】 <u>目標が達成できなかった人へ</u> ①目標が達成できなかった場合は、開始時期に問題があったり、目標の立て方自体がよくなかったことを伝え、本人を責めない ②目標が達成できなくなった状況を確認し、再チャレンジのヒントを説明して、新たな目標を再設定する ③再チャレンジへの宣言をする（宣言書に記入する）	3 (裏面)

リーフレットは、診療の場面で患者さんと医師が話し合い、生活習慣の改善を進めていくときに使う教材です。プログラムの流れに沿ってリーフレットを使うと、効果的に生活習慣改善の指導ができるように作られています。

◆リーフレットの内容

リーフレットの内容は、生活習慣によって若干異なりますが、基本的な枠組みは次のとおりです。

【リーフレット1】「重要性と自信のチェック」と「重要性と自信についての話し合い」

生活習慣の改善に対する患者さんの「重要性」と「自信」の度を把握するためのリーフレットです。「重要性」と「自信」は、このプログラムの重要なキーワードです。生活習慣の改善を成功に導くには、現在の生活習慣を改善することが患者さんにとって「重要だ」と思う気持ちと、生活習慣を改善できる「自信がある」と思う気持ちの2つを高める必要があります。

まず、重要性を高めるプロセスとして、現在の生活習慣を続けることのメリットやデメリット、あるいは生活習慣を改善することのデメリットやメリットをたずねます。現在の生活習慣を続けることのデメリットを高め（例：このままの生活を続けると病気が悪化する）、かつ、生活習慣を改善することのメリット（例：元気で長生きしたい）が高まれば、重要性は高くなります。

次に、自信を高めるプロセスとして、新しい行動（生活習慣の改善）を実行する自信を妨げている問題点を確認します。そして、それに対する解決策を患者さんといっしょに考えることによって、自信が高まります。

【リーフレット2】「目標を実行する準備」と「目標の実行のためのアドバイス」

現在の自分の行動パターンを知り、新しい行動を実行するための環境を整える準備を行います。食生活と運動については、目的に合った具体的な目標を決めるステップが含まれています。

目標を実行する開始日や目標の具体的な内容を記入する「宣言書」、実行に役立つヒント、また、目標の実行状況を記録する生活日誌も掲載されています（ストレスコントロールを除く）。

【リーフレット3】「目標を継続するためのアドバイス」

目標が達成できなかったときの対策を考えるヒント、新しい行動を実行してよかったことを確認するチェック、継続のためのヒントが含まれています。表面は目標が達成できた人へのアドバイス、裏面は目標が達成できなかった人へのアドバイスです。

◆リーフレットの使い方

リーフレットは生活習慣ごとに用紙の色分けがしてあり、各3冊あります（ストレスコントロールは4冊）。リーフレットの表紙には、指導の回数を示す番号（1、2、3）と生活習慣名が書か

れていますので、指導の内容(回数)によって、それに対応するリーフレットを用いてください。

リーフレットのチェック項目に記入する作業などは、診察時間内に行ってもらうことも可能ですが、診察の待ち時間を利用したり、次回の診察までにやってくるようお願いする方法もあります。次の診察日までの宿題としてリーフレットを手渡した場合は、次回に「リーフレットをやってきましたか」と必ず声をかけましょう。

その日の指導で何枚目のリーフレットを手渡したかをカルテに記録しておく、患者さんが改善に取り組んでいる生活習慣とリーフレットの番号により、前回何を話し合ったかを確認することができます。

◆「重要性」と「自信」のチェック

本プログラムでは、「重要性」と「自信」のチェックを1回目の指導で行うことになっています。ただし、前回の指導日からかなり時間がたってしまった場合、「重要性」と「自信」が低くなっていることも考えられます。そのような場合は、2回目の指導前に1回目のリーフレットの内容を確認するとよいでしょう。リーフレット1が手元にない場合は、口頭で次のような質問を行い、重要性と自信を再確認してください。

★「重要性」と「自信」のたずね方

「今、〇〇〇〇することについて、どれくらい重要だと思っていますか。“まったく重要でない”を0点、“とても重要だ”を10点とすると、何点くらいですか？」

「今、〇〇〇〇することについて、どれくらい自信がありますか。“まったく自信がない”を0点、“とても自信がある”を10点とすると、何点くらいですか？」

※〇〇〇〇には、患者さんが取り組んでいる生活習慣改善の内容が入ります。

本プログラムは、患者さんの自発性を尊重して進めることを目指しています。常に患者さんのやる気をそこなわないよう心がけて、生活習慣改善指導を続けてください。

禁煙サポートの取り組み方について、いくつか基本的な考え方をまとめました。禁煙サポートに取り組む前に一度目を通しておきましょう。

1. 喫煙は「ニコチン依存症」である

わが国では「禁煙指導」という言葉がよく使われますが、最近、アメリカやイギリスでは、指導ではなく「禁煙治療」という表現が使われています。喫煙を「ニコチン依存症」という病気としてとらえ、その治療に取り組むという考え方です。そして、ニコチン依存症は、継続的な治療が必要な慢性の病気であり、禁煙が成功するまであきらめず最後までサポートすることが大切だと考えられています。

わが国でも、2006年4月から禁煙治療が保険適用されることになり、「ニコチン依存症管理料」という名前で診療報酬が認められることになりました。保険診療による禁煙治療は、タバコをやめたいニコチン依存症の患者さんを対象に行いますが、PMPC生活習慣改善支援プログラムは、禁煙に対する気持ちがまだ高まっていない患者さんも含めて、すべての喫煙者に指導ができるよう作成されています。また、保険診療による禁煙治療を行う場合も、このプログラムのリーフレットを活用していただくと患者さんが禁煙を実行・継続するときに役立ちます。なお、保険診療による禁煙治療は条件や治療内容などが決まっておりますので、治療にあたっては、「禁煙治療のための標準手順書」（右ページ囲み内のホームページ参照）を必ずご参照ください。

2. 禁煙中にタバコを数本吸ってしまうことは、よくあること

いったん禁煙を開始したら、タバコを1本も吸ってはいけないと考えている方が多いようです。もちろん、それに越したことはありませんが、実際には禁煙中に「ついタバコを吸ってしまった」ということは、よくあることです。そんなときは、タバコを数本くらい吸ったからといって、禁煙に失敗したわけではなく、自己嫌悪に陥る必要もないこと、そして、すぐに気持ちを切り替えて、もう一度タバコを吸わない状態に戻ればよいことを伝えましょう。大切なことは、決して禁煙をあきらめないことなのです。

3. 減煙ではなく、きっぱりと禁煙を勧める

喫煙者のなかには、タバコの本数を減らしたり、ニコチン含有量の低い、いわゆる“軽いタバコ”に変えることによって、できればタバコをやめたくないと考える人がいます。そのような喫煙者に対して「禁煙が無理なら減煙でもいい」「できれば禁煙したほうがよい」といったあいまいな言い方をすると、「無理に禁煙しなくてもよい」という間違った安心感を与えてしまうことになります。医療従事者として、はっきりと「禁煙」を勧めましょう。

4. 禁煙後のうつ症状に対応する

ヘビースモーカーの場合、禁煙後しばらくすると元気がなくなったり、気分が落ち込んだり

することがあります。これは、ニコチンの禁断症状のひとつで1～2カ月間続くことがあります。こうした気分の落ち込みは、これまで喫煙することによりタバコに含まれるニコチンが脳内のセロトニン、ドーパミン、ノルエピネフリンなどの神経伝達物質の分泌を促進していたのに対し、禁煙後はその分泌が悪くなるために起こるものです。気分の落ち込みがあまりひどい場合は、専門機関の受診を勧めましょう。

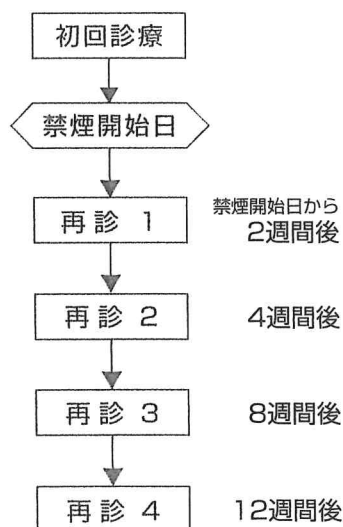
5. 禁煙後の体重増加のメカニズム

禁煙後の体重増加は、平均2～4kgといわれています。禁煙後に体重が増加する理由としては、次の4つがあげられます。

- ①ニコチンによる基礎代謝の亢進がなくなる
- ②味覚が正常に戻り、体調が改善するため、食欲が増進する
- ③吸いたい気持ちを抑えるために食べ物を口にすることが多くなる
- ④ニコチンの禁断症状として食欲が増進する

禁煙後の体重コントロールについては、まず、ニコチンパッチやニコチンガムなどの禁煙治療薬を使うと体重増加を抑制する効果があることを覚えておいてください。また、どうしても体重増加が気になる方には、禁煙後、積極的に体を動かし、身体活動量を高めるようにアドバイスしましょう。

<医療の場での保険適用に基づく禁煙治療の概要>



2006年4月から保険適用が認められた「ニコチン依存症管理料」に基づく禁煙治療は、外来の場で 1) 直ちに禁煙しようと考えていること、 2) ニコチン依存症のスクリーニングテスト「Tobacco Dependence Screener」(TDS) が5点以上であること、 3) 1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上であること、 4) 禁煙治療を受けることを文書により同意していること、のすべての条件を満たした患者さんを対象に12週間にわたり、計5回行います。

禁煙治療の方法は、日本循環器学会 (<http://www.j-circ.or.jp/>)、日本肺癌学会 (<http://www.haigan.gr.jp/osirase.html>) 及び日本癌学会 (<http://www.jca.gr.jp/>) の各学会のホームページで公開されている「禁煙治療のための標準手順書」を参照してください。

重要性と自信を高める

1 回目の指導で行うこと

- ・禁煙に対する重要性と自信をチェックし、禁煙に対する準備状態がどの程度、整っているかを確認する
- ・禁煙に対する重要性と自信を高める

1. 禁煙に対する重要性と自信をチェックする（リーフレット1の①ページ（下掲参照））

①チェック1とチェック2のスケールを用いて、重要性と自信をチェックする（質問のしかたは下記を参考にする）。

「〇〇さんにとって禁煙することはどのくらい重要ですか？“まったく重要でない”を0点、“とても重要だ”を10点とすると、〇〇さんの場合は何点くらいですか？」

※たとえ得点が低い場合でも、「低いですね」といったマイナス評価は避ける。

②禁煙に対する準備状態を総合的に判定する。

チェック3のグラフに重要性と自信の得点を書き込み、禁煙に対する準備状態（禁煙したい気持ちの高まり）を判定し、結果について説明する。

タイプA：禁煙したいし、禁煙の自信もある→禁煙の準備へと話を進める

タイプB：禁煙したいが、禁煙の自信がない→禁煙の自信を高める

タイプC：禁煙の自信はあるが、禁煙しようとは思わない→禁煙の重要性を高める

タイプD：禁煙の自信もないし、禁煙しようとは思わない→禁煙の重要性と自信を高める

*判定結果に対する説明のしかたは、下記を参考にする。

「〇〇さんは、まだ禁煙する自信もあまりなく、今すぐ禁煙しようとは思っていないようです。では、まず禁煙する重要性から考えてみましょう」（タイプDの場合）

【リーフレット1】

●重要性と自信をチェックする

平成 年 月 日

禁煙に対する重要性と自信をチェックしましょう

禁煙成功の力は、禁煙に対する「重要性と自信」を高めることです。

チェック1 あなたにとって禁煙することはどのくらい重要ですか？
あてはまる数字に○をつけましょう。

まったく重要でない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 とても重要だ

チェック2 あなたには禁煙する自信がどのくらいありますか？
あてはまる数字に○をつけましょう。

まったく自信がない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 とても自信がある

チェック3 あなたの禁煙したい気持ちとはどのくらい高まっていますか？
チェック1～2で確認した重要性と自信の点数を下の図に書き入れましょう。

重要性

自信

禁煙したい気持ち

禁煙したい気持ち

禁煙したい気持ち

禁煙したい気持ち

※このリーフレット1を指導で使ったあと、もう一度「禁煙したい気持ち」をスケールでチェックし、その結果をこの図に書き入れましょう。そして、今回のチェック結果に基づいて、あなたの「禁煙したい気持ち」がどのくらい高まったかを判定しましょう。

※この図が禁煙の準備状態にあるかどうかを判定し、「禁煙したい気持ち」が高まっているかどうかを判定します。あなたの禁煙したい気持ちが高まっているかどうかを判定し、たとえ禁煙したい気持ちが高まっている場合でも、人とのつながりや自分の気持ちに気を配る必要があります。

●重要性を高める

タバコについて考えてみましょう

あなたは、タバコについてどのような考え方をもちますか？
禁煙に対する重要性を高めるためには、タバコに対するあなたの考え方をもう一度見直すことが大切です。

チェック1 タバコを吸うと、どんな「よいこと」「悪いこと」がありますか？
あなたの考える「よいこと」と「悪いこと」を書き出してみましょう。

よいこと

悪いこと

悪いこと

よいこと

チェック2 あなたは、タバコについてどのように考えていますか？
以下の項目の中から、あてはまるものに○をつけてみましょう。

☐ 今さらやめても手遅れ

☐ 禁煙すると体質が増える

☐ タバコを吸っていても健康だ

☐ タバコはおいしい

☐ やめようと思えば、いつでもやめられる

☐ 禁煙するとストレスがたまる

☐ 若いタバコに家入たので大丈夫

☐ そのほか

チェック結果について、あなたはどの程度禁煙したいか？
禁煙に対する自信は、タバコについて考えることが多くなることにつながります。ふたたびの禁煙を始めるアポイントメントを設けて、あなたの考え方をもう一度見直しましょう。

2. 禁煙に対する重要性を高める（リーフレット1の②ページ（前ページ参照））

①タバコを吸うことのメリット（よいこと）、デメリット（悪いこと）を確認する。

喫煙のメリットについては、患者さんとよく話し合うことが重要である。一方、喫煙のデメリットについては、患者さんの健康状態をふまえ、禁煙による効果や喫煙の健康影響を、それぞれの患者さんの状態に合わせて伝えるようにするとよい。

②呼気一酸化炭素濃度の検査や尿中ニコチンチェックを実施できる場合は、検査結果を活用して禁煙への意欲を高める。

③タバコに対する思い込みを変える。

チェック2の結果を確認し、重要性を低くしているタバコに対する思い込みを見直すために、④ページ（下掲参照）に示した「重要性を高める7つのヒント」を参考に話し合う。

3. 禁煙に対する自信を高める（リーフレット1の③～④ページ（下掲参照））

①禁煙に対して不安に思うことや心配な点を確認する。

チェック1で、禁煙に対して不安に思うことや心配な点を確認し、囲み記事「禁煙に対する不安や心配を解消するためのヒント」や④ページの「自信を高める6つのポイント」を参考に話し合う。

②必要な解決策を確認する。

チェック2で、患者さん自身に禁煙に対する不安や心配を解消するための解決策を記入してもらい、実際に実行できるかどうか、具体的にどう行うかについて話し合う。

4. 禁煙に対する重要性と自信を再度チェックし、次へ進む

①ページのチェック3に戻り、禁煙に対する重要性と自信を、もう一度チェックする。その結果、重要性と自信が十分に高まっている場合は、禁煙を実行するための準備へと話を進める。なお、どちらも高まらない場合は、いったんここで指導を打ち切り、時間をおいて再度、働きかけを行う。

【リーフレット1】

③ ページ

④ ページ

③ ページ

④ ページ

禁煙の準備と実行

2回目の指導で行うこと

- ・禁煙に向けて十分な準備を行う
- ・禁煙理由を確認し、禁煙開始日を設定する
- ・禁煙を実行し、その状況を記録する

1. 禁煙に向けて、準備や実行の方法を話し合う（リーフレット2の①ページ（下掲参照））

①禁煙に向けた準備の方法をアドバイスする。

準備期間がある場合は、患者さんに自分の喫煙行動を観察し、それを記録してもらう。記録することによって、自分がどんなときにタバコを吸いたくなるのかがわかり、それを避けるための対策を立てるのに役立つ。なお、準備期間がとれない場合は、患者さんからタバコを吸いたくなるときの気分や状況を聞き出し、その対処法を話し合う。

②禁煙しやすい環境をつくる。

タバコの誘惑を断ち切り、禁煙への決意を固めるために、禁煙前日にタバコやライター、灰皿などの喫煙具を処分する。また、家族や友人、同僚などに禁煙を宣言し、協力を依頼するのもよい。ただし、禁煙を宣言することによって、過剰なプレッシャーを感じたり、からかい半分にタバコを勧められたりする危険性もあるので、注意が必要となる。

2. 禁煙理由を確認し、禁煙開始日を決定する（リーフレット2の②ページ（下掲参照））

禁煙を実行する最大のポイントは、禁煙を始める日を具体的に決めることであると伝え、患者さんと相談して禁煙開始日を決定する。開始日の決め方としては、①開始までに1～2週間程度の準備期間を設けること、②仕事などが忙しくなく、ストレスの少ない時期を選ぶことがポイントとなる。開始日が決まったら、禁煙への決意を固めるために、禁煙宣言書と禁煙の理由を記入してもらう。

【リーフレット2】

① 禁煙の準備をする

自分の喫煙パターンを把握し、禁煙しやすい環境をつくりましょう

禁煙を始める前の準備期間を使って、自分の喫煙行動を記録したり、タバコを吸わない生活に慣れなく入れような環境を整えましょう。

喫煙行動を記録する

右の記入例を参考に、タバコを吸った時間、そのときの状況や気分、吸いたい程度（5段階評価）を手帳などに記入します。記録できれば1週間、少なくとも2～3日はつづきましょう。喫煙行動を記録すると、自分がどんな状況でタバコを吸いたくなるのか（喫煙パターン）がわかります。吸いたい程度が4以上の状況をどう切り切るかが禁煙成功の大きな決め手となります。

喫煙行動の記録をもちに、吸いたくなる状況や吸いたくない状況（吸いたい程度が4以上のとき）を下の記入欄に書き込んでみましょう！

吸いたくなる状況

吸いたくない状況

禁煙行動の記入例

時間	吸ったときの状況や気分	吸いたい程度
7:10 起床	起床してすぐ、意識が朦朧	5
7:40 通勤中	通勤車、朝風が吹いたら	4
8:05 出勤後	出勤後、とびきり1本	2
12:00 昼食後	昼食後、コーヒーを飲みながら	4
18:00 帰宅後	通勤の疲れがたまってきた	3
19:30 帰宅後	退社する時、おしゃべりした	2
20:00 帰宅後	退社する時、おしゃべりした	2
21:00 帰宅後	退社する時、おしゃべりした	2
22:00 帰宅後	退社する時、おしゃべりした	2
23:10 就寝	入浴後、ベッドで	1

禁煙の前には、医師、看護師、薬剤師などと一緒に禁煙の準備期間を設けて禁煙を開始しましょう。

禁煙の前には、医師、看護師、薬剤師などと一緒に禁煙の準備期間を設けて禁煙を開始しましょう。

② 禁煙を実行する

禁煙を決意しましょう

禁煙を決意したら、禁煙を実行するための第一歩として、「禁煙開始日」の決定と「禁煙理由」の確認を行います。これらの準備を整えていくことで、禁煙に対する決意はより確かなものになっていくはずです。

1. 禁煙開始日を決める

いきなり禁煙するよりは、禁煙を実行する前に禁煙期間を1～2週間設けることをおすすめします。そして、実際に禁煙を始める「禁煙開始日」を決め、下の禁煙宣言書にサインしましょう。禁煙開始日は、仕事が始まる前、休日や正月休みなど、心身のストレスが少なく時間がある時期です。自分や家族の誕生日、結婚記念日など、あなたにとって特別な意味のある日を禁煙開始日に設定するのもよいでしょう。

禁煙宣言書

わたしは、平成 年 月 日より禁煙することを誓います。

氏名

2. 禁煙理由を確認する

あなたが禁煙したい理由のうち、とくに重要だと感じるもの3つを選んで下の枠内に書き出しましょう。禁煙する理由をあらためて確認することで、禁煙に対する決意は確かなものになっていきます。また、禁煙しようという気持ちでくじけそうになったとき、この禁煙理由を読み返しましょう。自分な禁煙しようとしたのかを思い出すことで、タバコの誘惑に打ち負かされていくことはありません。

禁煙する理由

禁煙する理由

3. ニコチンの禁断症状とその対処法について話し合う（リーフレット2の③ページ（下掲参照））

禁煙後に予想されるニコチンの禁断症状について説明し、それを乗り切るための「薬物療法」と「行動療法」について話し合う。薬物療法としては、ニコチンパッチやニコチンガムなどの禁煙治療薬があることを説明し、患者さんと話し合っ、できれば薬に禁煙できるよう禁煙治療薬の使用を勧める。一般的には、ニコチンガムよりも、ニコチンパッチのほうが使いやすい。できれば尿中ニコチン代謝物の濃度を測定し、患者さんに合ったニコチンパッチを処方することが望ましい。なお、行動療法については、リーフレットを使って説明するとわかりやすい。

4. 禁煙を実行し、その経過を記録する（リーフレット2の④ページ（下掲参照））

禁煙を始めたら、その経過を「禁煙日誌」に記録してもらおう。リーフレットには2週間分の記録欄を設けているが、その後は手帳やカレンダーなどを使って同様に記録をつけてもらうようにする。

【リーフレット2】

禁断症状に負けないで！

禁煙を始めると、いわゆる「禁断症状」が現れます。禁煙チャレンジの第1のハードルは、この禁断症状に打ち勝つことです。

1. 禁断症状とは？

禁断症状は、体のなかからニコチンが抜け出すために起こるもので、もっともつらいのは禁煙後3日以内。その後、苦しさは日に目に見えなくなり、おおむね1週間、長くとも2〜3週間程度で消失します。

禁煙後よくみられる禁断症状を右の表にあげました。禁煙を開始したあと、自分にどのような禁断症状が現れるかを、この表でチェックしましょう。

☐ 口がコゲレたようにくちくちしない
☐ イライラする
☐ 気分が落ち込む
☐ 肩がこり、肩甲骨が痛くなる
☐ 胃、減らない
☐ 便秘、ゆるくたまらない
☐ 体がだるい
☐ 頭痛がする
☐ 寝れない
☐ 集中力、やる気、やる気

2. 禁断症状を乗り切る

禁断症状を乗り切るためには、以下に紹介する「薬物療法」と「行動療法」が有効です。

薬物療法

ニコチンパッチ（処方薬：処方せんが必要）
ニコチンパッチは、肌に貼るタイプの禁煙治療薬です。1日1回貼るだけで必要なニコチン量が得られるため、ヘビースモーカーの人やニコチン依存度の高い人、禁煙後よく出る人には、ガムよりパッチのほうがおすすめです。

ニコチンガム（市販薬、商品名ニコレット）
ニコチンガムは、禁断症状をやわらげる禁煙治療薬のひとつで、正しいガムの噛み方と使用上の注意を守って使えば、禁断症状を多少軽減されます。運動性があるため、いつもポケットなどにに入れて持ち歩くようにすると、暇い瞬間におきかたをきかせられます。

行動療法

行動パターン変換法
「習慣と結びついている行動パターンを変える」
例）タバコを吸う習慣と朝の行動パターンを変える。食後は早めの散歩、コーヒーやお酒をひかえる など

環境改善法
「環境めまがわりとける環境を変える」
例）タバコを吸う場所や禁煙後タバコを吸いたくなくなる場所を避ける。タバコを近づけない など

代替行動法
「禁煙（タバコ）に代わる行動をする」
例）タバコを吸う代わりに散歩をする、お茶を飲む、水泳をする、絵を描く、体を動かす など

禁煙日誌をつけましょう

禁煙を始めたら、その経過を「禁煙日誌」に記録しましょう。毎日禁煙前一日を振り返って日誌をつけることで、「今日一日タバコを吸わずにいられた。明日もがんばろう」「ついに1本吸ってしまったが、明日は口をきかずに」というように前向きな気持ちが生れてきます。また、日誌を見るたびに、これまでの努力が思い出されて「もう少しがんばろう」という意気込みがわいてくるはずです。

禁煙日誌のつけ方

①毎日禁煙前一日の禁煙経過を記録します。禁煙後3日間、1週間、1ヶ月と記録し、その経過を振り返ります。

②ニコチンパッチやニコチンガムなどの禁煙治療薬を使っている人は、その禁煙治療薬の経過も記録します。パッチは貼る回数やガムは噛む回数、ガムは1日に何回噛むかを記録します。

禁煙日誌（禁煙1〜2週間）

月・日（曜日）	禁煙経過	禁煙治療薬
禁煙前1日目	5/31（金）	0本 ニコチンパッチ（50）1枚
1日目	／（ ）	本
2日目	／（ ）	本
3日目	／（ ）	本
4日目	／（ ）	本
5日目	／（ ）	本
6日目	／（ ）	本
7日目	／（ ）	本

月・日（曜日）	禁煙経過	禁煙治療薬
8日目	／（ ）	本
9日目	／（ ）	本
10日目	／（ ）	本
11日目	／（ ）	本
12日目	／（ ）	本
13日目	／（ ）	本
14日目	／（ ）	本

※手帳やカレンダーなどを利用して、3週間以降も同様に禁煙日誌をつけましょう。

③ ページ

④ ページ

禁煙の継続

3回目の指導で行うこと

【禁煙を実行できた場合】

- ・再喫煙しやすい危険な状況を明らかにし、その対策を話し合う
- ・禁煙継続のヒケツについて考える

【禁煙が続かなかった場合】

- ・禁煙の失敗に対する思い込みを変える
- ・再喫煙のきっかけを明らかにし、その対策を立てる
- ・禁煙に対する意欲を高め、新たな禁煙開始日を決める

【禁煙を実行できた場合】

1. 再喫煙しやすい危険な状況を明らかにし、その対策を話し合う（リーフレット3の⑪ページ）

👉下揭参照)

禁煙の継続に向けて、再喫煙を避けるためのアドバイスを行う。患者さんに、どのような状況のときにタバコを吸ってしまいそうかを聞き、それについての対処法を話し合う。

2. 禁煙継続のヒケツについて考える（リーフレット3の②ページ（下掲参照））

禁煙継続の8つのヒケツについて、患者さんに説明する。特に、禁煙後の体重増加に注意し、体重が増えている場合は、その対処法について具体的に話し合い、体重コントロールのための具体的な目標設定を行う必要がある。

また、禁煙の心がまえとして、「一生禁煙を続けなければいけない」と思うよりは、とりあえず「今日一日禁煙しよう」といった気楽な気持ちで続けることをアドバイスする。

【リーフレット3】

[illegible]

節酒指導は、禁煙サポートとは異なり、断酒までは求めません。あくまで、その人にとっての適正飲酒量を最終目標とします。断酒が必要な問題飲酒者（アルコール依存症者等）は、専門的な対応が必要であり、専門家を紹介することが大切です。

1. 問題飲酒者は専門家に任せる

過度の飲酒は健康を害したり、事故などの社会問題を引き起こす場合があります。一方、適正飲酒は善玉コレステロールを増やすなど、健康に好影響を与えます。患者さんの指導にあたっては、まず、断酒が必要な場合と節酒でよい場合を分けて対応することが必要です。一般臨床医が断酒の必要な問題飲酒者に対応するには困難を伴うことが多く、専門家に任せることが賢明です。

2. 飲酒は生活を豊かにするためのひとつの行動

お酒は、社会生活や食生活をより豊かなものにしてくれる反面、度を越せば健康を害することも事実です。したがって、飲む量や方法（飲み方）を改善することが行動変容の中心となります。タバコのように一切やめることが目標ではありません。

3. 目標を達成できたかどうか分かりやすい

節酒に取り組む場合、飲んだ量やお酒の種類は患者さん自身で把握できます。具体的な目標設定についても、「1日〇合以内」というように数値化できるため、目標を達成できたかどうか分かりやすいのが特徴です。

4. ストレスコントロールがひとつのカギ

ストレス解消法として“飲酒”をあげる人は少なくありません。また、外食産業の発達した現代では、お酒を飲むための場が身近にたくさんあるため、ストレスをお酒でまぎらわす機会も多くなりがちです。したがって、ストレスをいかにコントロールするかが節酒のひとつのカギとなるでしょう。

5. 患者さん自身が実感できる効果が現れやすい

節酒をすると、飲みすぎによる吐き気などの胃の不快感や頭重感の解消など、患者さん自身が自覚できる健康状態の変化が比較的現れやすいものです。ただし、体重、肝機能、血圧といった数値については、変化するまでにある程度の時間がかかります。

- ・節酒に対する重要性和自信をチェックし、節酒に対する準備状態がどの程度、整っているかを確認する
- ・節酒に対する重要性和自信を高める

平度 年 月 日

③ 胆量と自信をチェックする

節酒に対する重要性和と自信を チェックしましょう

「節酒」は、飲みすぎを防止、お酒の飲量を適正に保つてくれます。
節酒に成功するカギは、節酒に対する「重要性和と自信」を高めることです。

チェック 1 あなたは、お酒について節酒することによってどれくらい節酒できますか？
あてはまる数字に○をつけましょう。

まったく節酒できない 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 とても節酒できる

チェック 2 あなたは、節酒する自信がどれくらいありますか？
あてはまる数字に○をつけましょう。

まったく節酒自信なし 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 とても節酒自信あり

チェック 3 あなたの節酒したい気持ちほどくらい節酒できますか？
チェック1～2で確認した重要性和と自信の節酒を下の数値に書き入れましょう。

節酒したい気持ち		節酒したい気持ち	
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

④ 節酒性を高める

お酒について考えてみましょう

あなたは、お酒についてどのような考え方をもちますか？
節酒に対する重要性和を高めるためには、お酒に対する事柄などの考え方をもう一度見直すことが大切です。

チェック 1 お酒を飲むと、どんな「よいこと」と「悪いこと」がありますか？
あなたの考える「よいこと」と「悪いこと」を書き出しをみましょう。

①-100 (例) ストレスが軽減される

①-100 (例) 心づかいがわる

チェック 2 あなたは、お酒についてどのように考ええていますか？
以下の項目の中から、あてはまるものに○印をつきましょう。

- ☐ お酒はおいしい
- ☐ お酒を飲むとリラックスする
- ☐ お酒は人間関係の潤滑油になる
- ☐ お酒を飲む、いつでもめづられる
- ☐ お酒は節酒の良友 (頼りになる)
- ☐ お酒を飲まないでとストレスがかかる
- ☐ 仕事関係の人や友人からお酒に誘われると悩ましい
- ☐ その他 ()

チェック項目について、あなたはどう感じましたか？
節酒に対する重要性和が低い人は、お酒について正しいの考えをもっていることが少いようです。
①-100 (例) 重要性和を高めるためのチェックシートをみて、あなたの考え方をもう一度見直しをしましょう。



※他の重要性和の項目にあてはまる数値がある (例) 「節酒したい気持ち」の100を90で置き換えた場合、もう一度「重要性和と自信」をチェックしてください。その数値をそのまま書き入れましょう。そして、今回のチェック結果について、あなたの「節酒したい気持ち」がどう変わったかを () に記入しましょう。

[結果] ①-100 (例) ①-90 (例) ①-100 (例) ①-90 (例) ①-100 (例) ①-90 (例) ①-100 (例) ①-90 (例)

節酒の準備と実行

2回目の指導で行うこと

- ・ 節酒に向けて十分な準備を行う
- ・ 節酒理由を確認し、節酒開始日を設定する
- ・ 節酒を実行し、その状況を記録する

1. 節酒に向けて、準備や実行の方法を話し合う（リーフレット2の①ページ（下掲参照））

①節酒に向けた準備の方法をアドバイスする。

現在の飲酒行動を記録することによって、自分がどのような場合に飲みすぎてしまうのかといった飲酒行動パターンの問題点が明らかになることを伝える。その記録をもとに、患者さんが、つい飲みすぎてしまう状況を把握し、その対応策について話し合う。

②節酒しやすい環境をつくる。

節酒する前の準備として、無理なく節酒できる環境を整えることの重要性についてアドバイスする。囲み記事「節酒を始める前にやっておきたい練習や準備」を参考にしながら、家族や友人、同僚など、まわりの人に協力を頼んだり、いっしょに節酒する仲間がいると励みになることなどを伝え、節酒しやすい環境をどうつくるかについて具体的に話し合う。

2. 節酒理由を確認し、節酒開始日を設定する（リーフレット2の②ページ（下掲参照））

①節酒開始日を設定する。

節酒開始日は、1～2週間程度の準備期間をおいてから設定するのが望ましい。また、宴会の多い年末年始、歓送迎会シーズンなどは避け、仕事などが忙しくなくストレスの少ない時期を選ぶことがポイントとなる。開始日が決まったら、節酒の決意を固めるために、節酒宣

【リーフレット2】

① 節酒の準備をする

自分の飲酒パターンを把握し、節酒しやすい環境をつくりましょう

節酒を始める前の準備期間を使って、自分の飲酒行動を記録したり、お酒を無理なく減らせるような環境を整えましょう。

飲酒行動を記録する

下の記入例を参考に、あなたの1週間の飲酒状況を手帳などに記録しましょう。お酒を飲んだ時間と飲酒量（日本酒に換算）、同席者、そのときの状況や気持ちは、結果の欄には飲酒後の気分や体調などを記入します。なお、記録はまとめるのではなく、できるだけ毎日続けていくようにしましょう。

飲酒行動の記入例

曜日	時間	同席者	状況・活動	飲酒量	気持	体調
月	18:00～21:00	同席A・B	仕事先の飲み会	2合	4	金
火	20:00～24:00	取引先の関係者	接待、懇談の席での酒	2合	5	金
水	休	休	休	0	0	金
木	21:00～22:00	一人で	テレビを見ながら	1合	1	金
金	18:00～20:00	高校の同級生	同級生、近況報告や思い出話	2合	7	金

② 節酒を実行する

節酒を決意しましょう

「お酒を減らそう」と決心したら、それを実行に移すための計画を立てましょう。これらの計画を立てていく中で、あなたの節酒に対する決意は、より確かなものになっていきます。

1. 節酒開始日を決める

いきなり節酒するよりも、その前に準備期間を1～2週間設けて「節酒開始日」を決め、節酒宣言書にサインしましょう。飲酒量の上限や休肝日は、右の表を参考に決めてください。「節酒開始日」は、仕事や忙しい時期や宴会の多い年末年始、歓送迎会シーズンなどは避け、心身のストレスが少なく、時間的にゆとりのある時期を選びましょう。また、自分や家族の誕生日、結婚記念日など、あなたにとって特別な意味のある日を開始日に設定するのもよいでしょう。

わたしは、平成 年 月 日より節酒することを誓います。

飲酒量の上限は、1日 合以内、1週間に 合以内、休肝日は 曜日とします。氏名

2. 節酒理由を確認する

あなたが「お酒を減らそう」と決心した理由のうち、とくに重要だと思うものを2つ選んで、右の枠内に書き出しましょう。

そして、この節酒理由を、家族や友人に声に出して読み上げたり、家族や友人に知らせたりすることで、節酒の決意を固めよう。自分も自分も、なぜお酒を減らそうと思ったのかを思い出すことで、お酒の誘惑に打ち負かす力がわいてくるはずです。

わたしは節酒する理由

わたしは節酒する理由

言書と節酒の理由を記入してもらう。

②具体的な目標を設定する。

節酒の目標（飲酒量の上限など）は、実際に患者さんが達成できる量に設定することがポイントとなる。具体的な目標設定については、囲み記事「飲酒量の上限の決め方」を参考に話し合う。

3. 飲酒ルールをつくる（リーフレット2の③ページ（下掲参照））

①ページで飲酒行動の記録をもとに書き出した「飲みすぎてしまう状況」に対して、それを改善する対策として、飲みすぎを防ぐための「飲酒ルール」をつくることを勧める。また、目標を達成できた場合の「ごほうび計画」を立てることも、自分自身を励まし、節酒を継続するための大切な要素となることを伝える。

4. 節酒日誌をつける（リーフレット2の④ページ（下掲参照））

節酒を始めたら、その日に飲んだお酒の量とその結果（飲酒後の気分や体調）を日誌に記録してもらい、目標の達成状況をチェックする。ただし、日誌をつけること自体がプレッシャーにならないように、たとえ日誌をつけ忘れた場合でも、必ず次回の面接に来てくれるよう約束する。

【リーフレット2】

●節酒を実行する

飲酒ルールをつくりましょう

1ページ目の「飲酒行動を記録する」で書き出した、あなたがつい飲みすぎてしまう状況に対して、それを改善する方法を考え、下の例を参考にしながら、飲みすぎを防ぐための「飲酒ルール」をつくりましょう。

飲みすぎてしまう状況 改善方法（飲酒ルール）の例

山盛さんと飲みすぎた → 山盛さんと飲みの盛りかえる

休日前に飲むとお酒の量が増える → 休日前は休肝日にする

つたにのりたルール

ルール①

ルール②

ルール③

ごほうび計画を立てる

節酒中に自分自身を励ますための「ごほうび計画」を、前もって考えておきましょう。

たとえば、1週間達成したら好きな本を買う、2週間達成したら映画やコンサートに行く、1ヵ月達成したら旅行に行くなど、がんばっている自分をほめてあげる楽しい計画を立ててみてください。

1週間達成したら

2週間達成したら

3週間達成したら

1ヵ月達成したら

2ヵ月達成したら

3ヵ月達成したら

●節酒を実行する

節酒日誌をつけましょう

節酒を始めたら、その経過を「節酒日誌」に記録しましょう。毎日、その日に飲んだお酒の量とその結果（飲酒後の気分や体調）を記録し、1週間ごとに「節酒宣言書」に記入した目標（1日の飲酒量の上限と1週間の上限、休肝日）を達成できたかどうかをチェックします。

●節酒日誌（週1～2週間）

記入日	月/日（曜日）	飲酒量	結果
記入開始日	7/7（月）	1 合	😊
1日目	/ ()	合	😊
2日目	/ ()	合	😊
3日目	/ ()	合	😊
4日目	/ ()	合	😊
5日目	/ ()	合	😊
6日目	/ ()	合	😊
7日目	/ ()	合	😊
1週間の合計			

月/日（曜日）	飲酒量	結果
8日目	/ ()	合
9日目	/ ()	合
10日目	/ ()	合
11日目	/ ()	合
12日目	/ ()	合
13日目	/ ()	合
14日目	/ ()	合
2週間の合計		

⇒ 手帳やカレンダーなどを活用して、2週間以上の期間に節酒日誌をつけましょう。

●1週間ごとの振り返り

●1週間の振り返り、必ず自分自身に書き込んで記録してください。

1週間達成したら 2週間達成したら 3週間達成したら 1ヵ月達成したら 2ヵ月達成したら 3ヵ月達成したら

●結果の振り返り、飲酒後の気分や体調を必ず「ごほうび」で記入します。

飲酒量が増える 飲酒量が増える 飲酒量が増える 飲酒量が増える 飲酒量が増える 飲酒量が増える

③ ページ

④ ページ

② ページ

【節酒が続かなかった場合】

1. どんなときにお酒を飲みすぎた（節酒できなかった）のかを確認する（リーフレット3の③ページ 下掲参照）

今回の失敗から学び、この経験を次に活かすために、患者さんがどのような状況でお酒を飲みすぎたのか、その原因を確認し、どうすればうまくいくかについて話し合い、再チャレンジに向けて気持ちを高める。

2. 目標設定や節酒の開始時期が適切だったかを確認する（リーフレット3の④ページ 下掲参照）

最初に立てた目標に無理はなかったか、節酒を開始する時期が適切であったかなどについて話し合い、目標の見直しをはかる。

3. 新しい目標を再設定し、節酒への再チャレンジを勧める（リーフレット3の④ページ 下掲参照）

節酒を続けるためには、達成可能な目標を設定すること、節酒開始日は時間的にゆとりのある時期を選ぶことがポイントとなる。③ページに示した「再チャレンジのための3つのヒント」を参考にしながら、再チャレンジのための新たな目標と節酒開始日を設定し、「節酒再チャレンジ宣言書」に記入してもらう。

【リーフレット3】

失敗は成功のもと！

お酒を減らそうと決意したのに、つい飲みすぎてしまった—そんな人は、まず、飲みすぎのきっかけとなった状況や、自分の立てた目標に無理がなかったかどうかを振り返ってみよう。今後の失敗から学び、この経験を次に活かせば、あなたもきっと節酒を達成できるはずだ。

チェック お酒を飲みすぎた（節酒できなかった）のはどんなときでしたか？
以下の項目のなかから、あてはまるものに✓印をつけよう。

- ☐ ストレスがたまっていたとき
- ☐ 暑が立ったり、イライラしていたとき
- ☐ 遠慮でなにもすることがなかったとき
- ☐ とても気分がよかったとき
- ☐ ゆううつな気分になったとき
- ☐ しつこい酒席、自席があったとき
- ☐ 不安や緊張を感じたとき
- ☐ 宴会などの行事があったとき
- ☐ その他 { }

1

再チャレンジに向けて 新たな目標を立てよう

目標に無理があったり、開始日の設定が適切でなかったりすると、節酒を続けることが難しくなります。あなたが最初に立てた節酒目標を見直し、自分に合った目標を再設定しましょう。

チェック あなたの立てた目標や節酒の始める時期は適切でしたか？
以下の項目のなかから、あてはまるものに✓印をつけよう。

- ☐ 目標が高すぎた、とても達成できる内容ではなかった
- ☐ 節酒を始めた時期が良かった（たとえば飲み会シーズンなど）
- ☐ その他 { }

2

再チャレンジのための3つのヒント

- 1 始めやすい時期にスタートする**
年末年始や祝日の時期などは、お酒を飲む機会が増えるので、この時期に再チャレンジを開始するのは避けよう。無理な目標は、心身にストレスが少なく、時間的にゆとりのある時期を選び、節酒を始める時期を設定しよう。
- 2 達成可能な目標を設定する**
大きな目標は、計画的に達成しよう。まずは「週1日休肝日をつくる」といった数分間で達成可能な目標を設定しよう。小さな目標を積み重ねていく。
- 3 前向きに考える**
節酒のつまづきは、達成できないうえに、自分自身に厳しく思っていることが原因です。大事なことは、つまづいた経験から何を学ぶかです。前向きに考えよう。

節酒再チャレンジ宣言書

わたしは、平成 年 月 日より節酒に再チャレンジすることを誓います。

飲酒量の上限は、1日 杯以内、1週間に 杯以内、
休肝日は 曜日をします。 氏名

③ ページ

④ ページ

食生活の改善支援も基本的には、ほかの生活習慣と同じ流れですが、食習慣には次のような特徴があります。これらの特徴を理解し、指導に取り組みましょう。

1. 複数の食習慣が対象となる

タバコや飲酒と異なり、食習慣には「カロリーのとりすぎ」「脂肪のとりすぎ」「塩分のとりすぎ」など、いくつもの食習慣が含まれます。患者さんの健康状態、生活習慣、これまでの食生活などをふまえて、患者さんと話し合って、改善の対象とする食習慣を選びましょう。

2. 「食べる」ことは生きていくために必要な行動

私たちは食物を摂取しなければ生きていけません。したがって、食習慣では「量をひかえる」や「ほかの食品に変える」など、量や対象を変えることが行動変容の中心となります。タバコのように一切やめる目標のほうが簡単と考える人もいます。

3. カロリーや栄養素は実感しにくい

タバコの場合、吸ったか、吸わなかったかは自分自身で把握できます。しかし、食習慣の場合、カロリーや栄養素をとりすぎているか、あるいは不足しているかについては、実感できないものであり、わかりにくいものです。このことが、食習慣の改善に関する目標設定や目標の実行を難しくしています。

4. 「食べる」行動を促す情報の氾濫

情報社会の現代、食べ物に関する情報もあらゆるところから入ってきます。このような情報は「食べる」行動のきっかけ（刺激）となります。「食べる」行動のきっかけをいかにコントロールするかが食習慣の改善のカギとなるでしょう。

5. 「おいしい」「満足」が「食べる」行動を継続させている

人間の行動は、“正の強化”とよばれる刺激によって継続されることがわかっています。さらに、「食べる」行動には、「おいしい」や「満足」といった“快の結果”が伴うため、「食べる」行動をやめるのが難しいと考えられています。

6. 健康状態への変化がすぐ現れない

患者さんは、新しい生活習慣を始めると、自分の体や健康の状態を表す数値が変わることを期待しています。禁煙の場合、呼気一酸化炭素濃度や尿中ニコチン濃度の数値を喫煙の指標としますが、食習慣の改善では、体重、コレステロール、血圧といった数値を参考にします。

これらの数値は、禁煙の指標と比較した場合、変化（改善）するまでに時間がかかるだけではなく、変化したとしても食事の影響だけではない場合も多いのです。そこに、患者さんが食習慣を変えてよかったと実感しにくい問題があります。このことは、目標を継続して実行することを難しくしている原因にもなっています。

重要性と自信を高める

1回目の指導で行うこと

- ・食生活の改善に対する重要性と自信を評価し、準備状態がどの程度、整っているかを確認する
- ・食生活の改善に対する重要性と自信を高める

1. 食生活の改善に対する重要性と自信をチェックする（リーフレット1の①ページ（下掲参照））

①チェック1と2の重要性と自信のスケールを用いて、食生活の改善に対する重要性と自信をチェックする（質問のしかたは下記を参考にする）。

「〇〇さんにとって食生活を改善することはどのくらい重要ですか？“まったく重要でない”を0点、“とても重要だ”を10点とすると、〇〇さんの場合は何点くらいですか？」

※たとえ得点が低い場合でも、「低いですね」といったマイナス評価は避ける。

②食生活の改善に対する準備状態を総合的に判定する。

①で回答した重要性と自信の得点をチェック3のグラフに書き込み、食生活の改善に対する準備状態を判定し、結果について説明する。

タイプA：食生活を改善したいし、改善の自信もある→食生活を改善する準備へと話を進める

タイプB：食生活を改善したいが、改善の自信がない→食生活を改善する自信を高める

タイプC：食生活を改善する自信はあるが、改善しようとは思わない→食生活を改善する重要性を高める

タイプD：食生活を改善する自信もないし、改善しようとは思わない→食生活を改善する重要性と自信を高める

*判定結果に対する説明のしかたは、下記を参考にする。

「〇〇さんは、食生活を改善する自信もあまりなく、今すぐ改善しようとは思っていないよう

【リーフレット1】

① 重要性と自信をチェックする

食生活を改善する重要性と自信をチェックしましょう

食生活を改善するための大半は、食生活改善に対する「重要性と自信」を高めることです。

チェック1 あなたにとって食生活を改善することはどのくらい重要ですか？
あてはまる数字に○をつけましょう。

チェック2 あなたは食生活を改善する自信がどのくらいありますか？
あてはまる数字に○をつけましょう。

チェック3 あなたの食生活を改善したい気持ちとどのくらい自信を持っていますか？
チェック1～2で確認した重要性と自信の点数を下の図に書き入れましょう。

準備状態判定表

② 重要性を高める

食生活を改善すると、どんなよいことや困ることがあるか考えてみましょう

あなたは、食生活を改善することについて、どのように感じていますか？
食生活の改善に対する重要性を高めるためには、継続的な食生活に対するあなたの考え方をもう一度見直すことが大切です。

チェック1 食生活を改善することによって、どんな「よいこと」「困ること」がありますか？
あなたの考えを「よいこと」「困ること」を書き出してみましょう。

チェック2 今の食生活をより健康的な食生活にすると、どんな問題があると思いますか？
以下の項目の中から、あてはまるものにV印をつけましょう。

① ページ

② ページ

ですね。では、まず食生活を改善する重要性から考えてみましょう」(タイプDの場合)

2. 食生活の改善に対する重要性を高める(リーフレット1の②ページ(前ページ参照))

①食生活を改善することのメリット(よいこと)、デメリット(困ること)を確認する。

食生活を改善することのデメリットについては、改善に関して困っていることを話し合うことが重要である。食生活を改善することのメリットについては、統計的に示された一般的な情報ではなく、患者さんの健康状態や生活状況などに合わせて、適切な情報を提供するようにする。

②重要性のチェックの結果について確認する。

先に回答した重要性の得点について、たとえば「0点ではなく、3点だったのはどうしてですか?」とたずね、患者さん自身に、たとえわずかでも重要性を感じていることを気づかせ、食生活の改善への意欲を高める。

③食生活の改善に対する思い込みを変える。

チェック2の結果を確認し、食生活の改善への重要性を低くしている思い込みを見直すために、④ページに示した「重要性を高める8つのヒント」を参考に話し合う。

3. 食生活の改善に対する自信を高める(リーフレット1の③～④ページ(下掲参照))

①食生活を改善することに対して、不安に思っていることや心配な点を確認する。

チェック1で、食生活を改善するうえで不安に思うことや心配な点を確認し、囲み記事「食生活の改善に対する不安や心配を解消するためのヒント」や④ページの「自信を高める5つのポイント」を参考に話し合う。

②必要な解決策を確認する。

チェック2で、患者さん自身に食生活の改善に対する不安や心配を解消するための解決策を記入してもらい、実際に実行できるかどうか、具体的にどう行うかについて話し合う。

4. 食生活の改善に対する重要性と自信を再度チェックし、次に進む

①ページのチェック3に戻り、食生活の改善に対する重要性と自信を、もう一度チェックする。その結果、重要性と自信が十分に高まっている場合は、食生活の改善に向けた準備へと話を進める。なお、どちらも高まらない場合は、いったんここで指導を打ち切り、時間をおいて、再度、働きかけを行う。

【リーフレット1】

② 重要性を高める

食生活の改善をさがたげている問題点について考えてみましょう

自信をもって食生活の改善に取り組むためには、まず、個々の食生活改善をさがたげている不安や心配などの問題点を見つけて、解決策を立てることが必要です。

チェック1 あなたが食生活を改善するうえで不安に思ったり、心配なこととはなんですか? 以下の項目の中から、あてはまるものに✓印をつけましょう。

毎日決まった時間に食事をとる十分な時間がない
毎日の食生活改善を続ける(続ける)ことができない
どんな食生活改善をしようか迷ってしまう
自分だけの力でいい
まわりの人が食生活改善を応援してくれない
家族の協力を得るのが難しい
新しい習慣を身につけるのが難しい
その他

チェック2 食生活を改善するうえで、あなたの不安や心配を解消したり、軽減するために、どのような解決策が考えられますか?

あなたにとって必要と思われる解決策(いくつか)を記入してください。

食生活の改善に対する不安や心配を解消するためのヒント

これまで行ってきたこと、成功したことがあること、失敗したことがあること、などについて、自分自身で考えてみましょう。

食生活改善のヒント

① 好きなものを食べられない
② 好きなものを食べられない
③ 好きなものを食べられない
④ 好きなものを食べられない
⑤ 好きなものを食べられない
⑥ 好きなものを食べられない
⑦ 好きなものを食べられない
⑧ 好きなものを食べられない

③ ページ

④ ページ

食生活改善の準備と実行

2回目の指導で行うこと

- ・食生活の改善に向けて準備を行う
- ・食生活を改善する目的を確認し、具体的な目標を決める
- ・食生活の改善を実行し、その状況を記録する

1. 食生活の改善に向けて、準備や実行の方法を話し合う（リーフレット2の①ページ 下掲参照）

①現在の食生活を振り返り、食生活の改善ポイントを考えるきっかけにする。

患者さんに、よくある日の食生活について記録してもらうことによって、どんなものを食べているかを把握するだけでなく、どういう時間帯に、どこで食べているかなど、食生活パターンについても確認する。

②食生活の改善ポイントについて話し合う。

上記の食生活の記録をもとに、患者さんが自分の食生活のなかで改善したほうがよいと思うことを書き出してもらって、どう改善すべきかについて話し合う。

2. 食生活を改善する目的を確認し、具体的な目標を決める（リーフレット2の②ページ 下掲参照）

まず、患者さんがどんな目的で食生活を改善したいのかについて、チェックを通して確認する。次にチェックによって明らかになった目的を達成するためには、食生活のどんな点を改善すればいいのかについて話し合う。「実行内容にそった具体的な目標例」を参考にしながら、具体的な食生活の改善目標を決定する。

【リーフレット2】

①

あなたの食生活の再チェックをしましょう

現在の食生活を振り返り、食生活の改善目標を考えましょう。まず、特別な日ではなく、よくある日の食事について記録をしてみましょう。

よくある日の食事を記録する

時間	場所	食べたもの	量	メモ
(朝) 7:00AM	自宅	ご飯・焼き魚(サケ)・目玉焼き・お新香・みそ汁	ご飯は一部	塩分が多めか?

②上の食事記録をもとに、現在の食生活を振り返り、改善したほうがよいと思ったことについて、書き出してみましょう。

改善したほうがよいと思ったこと

改善したほうがよいと思ったこと

②

具体的な目標を決めましょう

あなたの食生活を改善するために、具体的な目標を立ててみましょう。

③あなたの食生活改善の目的はなんですか？ あてはまるものをチェックしましょう。

【目的に合った実行内容】

☐ 体重を減らしたい
 ☐ 中性脂肪を減らしたい
 ☐ 血糖値を下げたい
 ☐ コレステロールを減らしたい
 ☐ 血圧を下げたい
 ☐ その他【 】

→ 体重が多くてコレステロール値が高い場合 → 体重が多くて血圧が高い場合

④あなたの目的に合った実行内容はなんですか？ あてはまるものをチェックしましょう。

【実行内容にそった具体的な目標例】

☐ エネルギーのとりすぎを改善する
 ☐ 脂肪のとりすぎを改善する
 ☐ 塩分のとりすぎを改善する
 ☐ その他【 】

⑤あなたの食生活改善の実行内容にそった具体的な目標を決めましょう。

①具体的な目標の立て方のポイントをアドバイスする。

②新しい食生活が継続するように食生活日誌に記録する。

改善目標の達成に向けて、前向きな気持ちで目標の実行を継続させるために、毎日、食生活日誌に記録をつけ、患者さん自身が食生活の状況をチェックすることを勧める。

【リーフレット2】

[illegible]

③ ページ

④ ページ

新しい食生活の継続と目標の再設定

3回目の指導で行うこと

【新しい食生活を実行できた場合】

- ・新しい食生活を実行してよかったことを確認する
- ・健康的な食生活ができなくなりそうな状況を確認し、その対応策を話し合う

【新しい食生活を実行できなかった場合】

- ・目標が達成できなくても、「失敗は成功のもと」と考え、今後につなげる
- ・新しい食生活のつまずきの原因となった状況を明らかにし、その対策を立てる
- ・最初に立てた目標を見直し、無理のない目標を再設定する

【新しい食生活を実行できた場合】

1. 新しい食生活を実行して得られた効果を確認する（リーフレット3の①ページ（下掲参照））

患者さんが「新しい食生活を実行してよかった」と実感していることをチェックによって確認する。新しい食生活の実行による効果を確認することは、新しい食生活を継続する気持ちを高めることにつながる。さらに、「健康的な食生活を継続するための3つのヒント」を参考にし、新しい食生活を継続するためのコツについて話し合う。

2. 健康的な食生活ができなくなりそうな状況を確認し、その対処法を話し合う（リーフレット3の②ページ（下掲参照））

チェックによって、患者さんが健康的な食生活を実行できなくなるのは、どのような状況のときかを確認する。「対処法のヒント」を参考にし、患者さんがチェックした項目について、具体的な対処法を話し合い、健康的な食生活の継続をはかる。

【リーフレット3】

新しい食生活を振り返りましょう

あなたが「新しい食生活を実行してよかった」と感じていることを確認するため確認することで、「これからも続けていこう」という気持ちが高まります。

チェック 新しい食生活を実行して、どんなよいことがありましたか？
以下の項目の中から、あてはまるものにV印をつけましょう。

- ☐ 体重が減った
- ☐ 血圧が下がった
- ☐ 血液検査の数値が改善した
- ☐ 胃もたれがなくなった
- ☐ 体が軽くなった
- ☐ 人からやせたといわれた
- ☐ 忘れられなかった面があらわれるようになった
- ☐ その他（ ）

OK!

健康的な食生活を実行できなくなるのはどんなとき？

どんな状況のときに実行できなくなりそうなのか、もう一度振り返り、対策を確認しておくことは、健康的な食生活を続けていくために大切です。

チェック 健康的な食生活を実行できなくなりそうなのをどう感じますか？
以下の項目の中から、あてはまるものにV印をつけましょう。

- ☐ 忙しいとき
- ☐ 外食が頻るとき
- ☐ イライラしているとき
- ☐ 食べ物をすすめられたとき
- ☐ おなかがすいたと感じたとき
- ☐ 旅行や宴会などの行事があったとき
- ☐ その他（ ）

②チェックした項目について、下のヒントを参考に、対処のしかたを考えてみましょう。

健康な食生活を実行できなくなる状況	対処法
①忙しいとき	散歩をする、お茶を飲む、無理のない運動を続ける
②外食が頻るとき	お弁当を作る、お茶を飲む、無理のない運動を続ける
③イライラしているとき	お茶を飲む、お茶を飲む、無理のない運動を続ける
④食べ物をすすめられたとき	お茶を飲む、お茶を飲む、無理のない運動を続ける
⑤おなかがすいたと感じたとき	お茶を飲む、お茶を飲む、無理のない運動を続ける
⑥旅行や宴会などの行事があったとき	お茶を飲む、お茶を飲む、無理のない運動を続ける

③対処法のヒント

●おなかがすいたと感じたときは、食事の量を減らすのではなく、食事の回数を増やす。お茶を飲む、お茶を飲む、無理のない運動を続ける。

●外食が頻るときは、お茶を飲む、お茶を飲む、無理のない運動を続ける。

●忙しいときは、お茶を飲む、お茶を飲む、無理のない運動を続ける。

●食べ物をすすめられたときは、お茶を飲む、お茶を飲む、無理のない運動を続ける。

●旅行や宴会などの行事があったときは、お茶を飲む、お茶を飲む、無理のない運動を続ける。

★まわりの人にも健康的な食生活を続けてよかったことを伝えてください。
これからも健康的な食生活を続けましょう。

運動支援の取り組み方について、いくつか基本的な考え方をまとめました。運動支援に取り組む前に一度目を通しておきましょう。なお、本プログラムにおける運動とは、ウォーキング、テニス、水泳など、いわゆる「運動」だけではなく、日常生活や仕事などで体を動かす「身体活動」をも含んでいます。定期的に時間をとって「運動」することが望ましいとされていますが、身体活動量を増やすことによっても、健康の維持・増進効果が期待できます。

1. 運動習慣のある人は約3割以下

わが国で運動習慣のある人（運動を週2回、1回30分以上、1年以上継続している人）は、男性の20～50歳代と女性の20～40歳代で3割以下です。学生時代には、ほぼ100%の人が運動習慣があったにもかかわらず、就職や結婚などによる環境の変化とともに運動習慣はなくなります。そのため、運動に対して「関心期」（運動する気持ちはある）、もしくは「準備期」（運動が継続しない）の人が大半です。関心期の人にはどんな運動でもかまわないので、とにかく運動を始めてもらうこと。そして、準備期の人には運動する刺激を用意することが運動支援のポイントです。患者さんの行動変容のステージに合わせて、運動習慣が身につくまであきらめずにサポートすることが大切です。

2. 健康寿命を延ばすには運動習慣が大切

運動習慣のある人は、ない人に比べると健康寿命は明らかに違います。週に150分以上の運動習慣は糖尿病予防につながります。また、運動は大腸がんの予防にもなります。特に高齢者の場合、夕方に軽い体操などの運動をすることによって、睡眠の質が改善します。

3. 具体的な運動目標を設定する

「毎日、できるだけ歩きましょう」と漠然と運動を勧めるのではなく、具体的に運動目標を設定します。歩くことだけではなく、体操やストレッチ、筋力トレーニング、スポーツや水中運動、日常生活でできる運動（ながら運動）のなかから選んでもらいます。運動習慣カレンダーを用いて患者さんと運動について話し合うことが大切です。

4. ひざが痛い人には大腿四頭筋トレーニングから

ひざの痛みで歩行運動が十分にできない患者さんには、湿布療法より有効とされるホームエクササイズ（大腿四頭筋トレーニング）から勧めます。椅子を使った座りながらのウォーキング筋力トレーニングも有効です。大腿四頭筋トレーニングをしてからウォーキングを行うと運動効果はさらに高まります。

5. 時間がない人や疲れがたまっている人には？

減量に成功しているサラリーマンは「エレベーターではなく階段を使う」「目的地のひと駅前で降りて歩く」など、日頃から意識的に運動をしている人です。仕事で疲れがたまっている人には体操やストレッチ、ペアマッサージなど疲れがとれる運動から始めてもらうとよいでしょう。

重要性と自信を高める

1回目の指導で行うこと

- ・運動に対する重要性と自信をチェックし、運動に対する準備状態がどの程度、整っているかを確認する
- ・運動に対する重要性と自信を高める

1. 運動に対する重要性と自信をチェックする（リーフレット1の①ページ（下掲参照））

①チェック1とチェック2のスケールを用いて、重要性と自信をチェックする（質問のしかたは下記を参考にする）。

「〇〇さんにとって運動することはどのくらい重要ですか？“まったく重要でない”を0点、“とても重要だ”を10点とすると、〇〇さんの場合は何点くらいですか？」

※たとえ得点が低い場合でも、「低いですね」といったマイナス評価は避ける。

②運動に対する準備状態を総合的に判定する。

チェック3のグラフに重要性と自信の得点を書き込み、運動に対する準備性（運動したい気持ちの高まり）を判定し、結果について説明する。

タイプA：運動したいし、運動する自信もある→運動の準備へと話を進める

タイプB：運動したいが、運動する自信がない→運動の自信を高める

タイプC：運動する自信はあるが、運動しようとは思わない→運動の重要性を高める

タイプD：運動する自信もないし、運動しようとは思わない→運動の重要性と自信を高める

*判定結果に対する説明のしかたは、下記を参考にする。

「〇〇さんは、まだ運動する自信もあまりなく、今すぐ運動しようとは思っていないようですね。では、まず運動することの重要性から考えてみましょう」（タイプDの場合）

【リーフレット1】

① ページ

重要性と自信をチェックする

平成 年 月 日

運動に対する重要性と自信をチェックしましょう

運動を習慣づけるための第一は、運動に対する「重要性と自信」を高めることです。

チェック1 あなたにとって運動することはどのくらい重要ですか？
あてはまる数字に○をつけましょう。

まったく重要でない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 とても重要

チェック2 あなたには運動する自信がどれくらいありますか？
あてはまる数字に○をつけましょう。

まったく自信がない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 とても自信がある

チェック3 あなたの運動したい気持ちはどのくらい高まっていますか？
チェック1～2で確認した重要性と自信の得点を下の図に書き入れましょう。

重要性4：性別4人の記入例

このリーフレットを最後まで行ったあと、もう一度「重要性」と「自信」をチェックして、その結果をここに書き入れましょう。そして、今回のチェック結果と比べて、あなたの「運動したい気持ち」がどう変化したかを確認しましょう。

※この図が他の図と重なると、その図は「運動したい気持ち」が変化したことを示します。
あなたの運動したい気持ち（※性別の記入例）が、たとえ人と比較して低い場合でも、人との比較を気にせず、自分の気持ちに合うよう書き入れましょう。

② ページ

重要性を高める

運動に対する重要性について考えてみましょう

あなたは、運動についてどのような考え方をもっていますか？
運動に対する重要性を高めるためには、運動に対するあなたの考え方をもう一度見直すことが大切です。

チェック1 今より体を動かすと、どんな「よいこと」「悪いこと」があると思いますか？
あなたの考える「よいこと」と「悪いこと」を書き出してみましょう。

よいこと 悪いこと

チェック2 あなたは、運動についてどのように考えていますか？
以下の項目の中から、あてはまるものに✓印をつけましょう。

☐ 運動は楽しい、楽しくない
☐ 運動は苦手
☐ ちょっと運動するくらいでは効果がない
☐ 意志が弱いので続かない
☐ 時間がもったいない
☐ 汗をかくのがイヤだ
☐ 運動している姿を見られたくない
☐ 今から始めても手遅れだ
☐ その他

チェック3 あなたは、運動についてどのように考えていますか？
運動に対する重要性を高めるためには、運動に対するあなたの考え方をもう一度見直すことが大切です。

チェック4 あなたは、運動についてどのように考えていますか？
運動に対する重要性を高めるためには、運動に対するあなたの考え方をもう一度見直すことが大切です。

2. 運動に対する重要性を高める（リーフレット1の②ページ（前ページ参照））

①運動することによるメリット（よいこと）、デメリット（悪いこと）を確認する。

まず、患者さんの運動についての思いや考え方について確認するために、チェック1で、まず運動するデメリットについて質問したあと、運動するメリットについて質問し、両者を比較してもらう。運動するメリットがデメリットを上回った場合に運動する気持ちが高まる。

②重要性のチェックの結果について確認する。

先に回答した重要性の得点について、たとえば「0点ではなく、3点だったのはどうしてですか」とたずね、患者さん自身に、たとえわずかでも重要性を感じていることに気づかせる。また、簡単な運動不足チェック（開眼片足立ち、立ち上がり）を用いて運動不足を体感してもらうのも、運動への意欲を高めるよい方法である。

③運動に対する思いこみを変える。

チェック2の結果を確認し、重要性を低くしている運動に対する思い込みを見直すために、

④ページに示した「重要性を高める6つのヒント」を参考に話し合う。

3. 運動に対する自信を高める（リーフレット1の③～④ページ（下掲参照））

①運動に対して不安に思うことや心配な点を確認する。

チェック1で、運動に対して不安に思っていることや心配な点を確認し、④ページの「自信を高める6つのヒント」を参考に患者さんにとって必要と思われる解決策について話し合う。

②診察現場で運動を体験してもらう。

つま先立ち体操、大腿四頭筋トレーニング、椅子体操や腹筋などを医師自身がやってみせ、患者さん自身にも体験してもらい、このくらいの運動ならできるという自信をもってもらう。

4. 運動に対する重要性と自信を再評価し、次へ進む。

①ページのチェック3に戻り、運動に対する重要性と自信を、もう一度チェックする。運動に対する重要性と自信が十分に高まっている場合は、そのまま運動をするための準備へと話を進める。なお、どちらも高まらない場合は、いったんここで指導を打ち切り、時間をおいて働きかけを行う。

【リーフレット1】

③ ページ

④ ページ

③ ページ

④ ページ

運動の準備と実行

2回目の指導で行うこと

- ・運動の実行に向けて十分な準備を行う
- ・目標を決定し、運動開始日を設定する
- ・運動を実行し、その状況を記録する

1. 運動に向けて十分な準備を行う（リーフレット2の①～②ページ（下掲参照））

①運動する目的を確認し、目的に合った目標を立てる。

①ページのチェックで、患者さんが運動する目的を確認し、それに合った運動について話し合う。患者さんが目的に合った運動を選ぶ際、②ページの「歩くなど有酸素運動」「体操・ストレッチ」「筋力トレーニング」など、運動の具体例をアドバイスする。具体的な運動の目標が決まったら、①ページのカレンダーに1週間のスケジュールを書き込んでもらい、運動への意欲を高める。その際、いっしょに運動をして応援してくれそうな人についても確認する。

②運動の準備の方法をアドバイスする。

たとえば、「歩く」ことを目標にした患者さんには、「自分の足にあったウォーキングシューズを買う」「運動したくなるようなトレーニングウェアを買う」「運動する仲間を見つける」「記録できる歩数計を買う」など、運動する準備のコツを伝える。

③運動しやすい環境をつくる。

玄関の目につくところにウォーキングシューズを置く、運動日誌（④ページ参照）を目につきやすい場所に張っておく、体育会系の人気俳優のポスターを張っておくなど、多くの運動するための刺激を用意する。また、家族、仲間、犬といっしょに運動するなどのアイデアも提示し、運動しやすい環境づくりについて話し合う。

【リーフレット2】

① 運動を始める準備をする

あなたの目的に合った目標を立てましょう

① あなたの運動の目的はなんですか？ あてはまるものに✓印をつけましょう。

1. ☐ 体重、体脂肪率を減らしたい

2. ☐ 検定値（血圧、血糖、コレステロール、中性脂肪など）を下げる

3. ☐ 足腰をきたえたい

4. ☐ 持久力を高めたい

5. ☐ 体の柔軟性を取り戻したい

6. ☐ クガの予防をしたい

7. ☐ 筋力アップや転倒の予防をしたい

8. ☐ ひざの痛みをとりたい

あなたに合った運動は？

1, 2, 3, 4番をチェックした人 → 「歩くなど有酸素運動」がおすすめ

5, 6番をチェックした人 → 「体操・ストレッチ」がおすすめ

7, 8番をチェックした人 → 「筋力トレーニング」がおすすめ

*それぞれの運動の具体例については、次のページをご覧ください。

② あなたに合った運動の目標を決め、1週間のスケジュールを立ててみましょう。

	月	火	水	木	金	土	日
（記入例）歩く			○ 30分		○ 30分	○ 60分	
歩く							
体操・ストレッチ							
筋力トレーニング							
その他							

いっしょに運動したい人はいませんか？

③ 運動を始める準備をする

運動の具体例

④ 歩くなど有酸素運動—健康増進と体力アップのために

いろいろな歩き方を組み合わせてもOKです。それぞれ約150Kcalのエネルギーを消費します。





⑤ 体操・ストレッチ—柔軟性アップやクガの予防のために

ストレッチングを5回以上行いました。深く曲げることよりも、「ちょっと曲げれば、なかなかいい気持ち」と感じることが多い運動になります。





⑥ 筋力トレーニング—筋力アップや転倒予防のために

日常生活で使っているのが筋力トレーニングです。毎日は、朝や晩行っても構いません。10分程度、毎日続けることが大切です。かえって効果的です。





2. 目標を決定し、運動開始日を決定する（リーフレット2の③ページに☞下掲参照）

①運動開始日を設定する。

患者さんが具体的な目標となる運動を決定したら、次に運動の実行開始日の設定について話し合う。関心期や準備期の患者さんにとって運動を実行するポイントは、どんな運動をするかを具体的に決め、いつから始めるかを決定することである。実行開始日が決まったら、運動への気持ちを固めてもらうために、宣言書に記入してもらう。宣言書の立会人の欄には主治医や家族の名前を記入する。

②運動をやめそうなきっかけとなる状況への対処法を考える。

運動の実行開始後に患者さんが運動をやめそうになる状況について、③ページのチェックで確認し、その対処法について話し合う。また、「運動を中止したほうがよい場合」についてもアドバイスする。

3. 運動を実行し、その状況を記録する（リーフレット2の④ページに☞下掲参照）

運動を始めたら、その経過を「運動日誌」に記録してもらい、目標の達成状況をチェックする。日誌をつけると、患者さんのなかに「明日もがんばろう」という気持ちが生まれる。リーフレットには、1カ月分の記録しかできないが、その後は手帳やカレンダーなどを使って記録してもらうように勧める。歩数計を用いて歩数を記録している患者さんには歩数を書き込んでもらう。

【リーフレット2】

運動の実行を決意しましょう

運動の実行を決心したら、その決意をかなものとするために「宣言書」にサインしましょう。また、実行後にあなたが運動をやめそうなきっかけをチェックし、前もって対処法を考えておきましょう。

宣言書

わたしは、平成 年 月 日より

わたしが立てた目標 を

実行することを宣言します。

年 月 日 氏名

立会人

●あなたが運動をやめそうになるのはどんなときですか？
あてはまる項目をチェックして、その対処法を書き入れましょう。

☐ 雨が降くとき	対処法
☐ 暑いとき	対処法
☐ 寒いとき	対処法
☐ かぜをひいた後	対処法
☐ 仕事が忙しいとき	対処法
☐ そのほか	対処法
☐ そのほか	対処法

運動を中止したほうがよい場合

次のような症状が現れたら、ただちに運動をやめ、主治医に相談してください。

- 胸の痛みや違和感
- 強いめまい
- 吐き気
- 息が苦しくなったりする
- めまい
- これまでにない痛み
- 当分の間は運動がけいこい

運動日誌をつけましょう

運動を始めたら、その経過を「運動日誌」に記録しましょう。毎日寝る前に一日を振り返って日誌をつけることで、「今日もきちんと運動ができた。明日もがんばろう」というように前向きな気持ちが生まれてきます。

運動日誌のつけ方

●目標達成の順に目標が達成できたかどうか毎日チェックしてください。

できた ☐ できていない ☐ できていない ☐

●運動日誌（運動開始1か月）

月・日（曜日）	運動時間	歩数（歩数計や歩数など）	月・日（曜日）	運動時間	歩数（歩数計や歩数など）
1月1日	／	（ ）	1月15日	／	（ ）
1月2日	／	（ ）	1月16日	／	（ ）
1月3日	／	（ ）	1月17日	／	（ ）
1月4日	／	（ ）	1月18日	／	（ ）
1月5日	／	（ ）	1月19日	／	（ ）
1月6日	／	（ ）	1月20日	／	（ ）
1月7日	／	（ ）	1月21日	／	（ ）
1月8日	／	（ ）	1月22日	／	（ ）
1月9日	／	（ ）	1月23日	／	（ ）
1月10日	／	（ ）	1月24日	／	（ ）
1月11日	／	（ ）	1月25日	／	（ ）
1月12日	／	（ ）	1月26日	／	（ ）
1月13日	／	（ ）	1月27日	／	（ ）
1月14日	／	（ ）	1月28日	／	（ ）
1月15日	／	（ ）	1月29日	／	（ ）
1月16日	／	（ ）	1月30日	／	（ ）
1月17日	／	（ ）	1月31日	／	（ ）
1月18日	／	（ ）			
1月19日	／	（ ）			
1月20日	／	（ ）			
1月21日	／	（ ）			
1月22日	／	（ ）			
1月23日	／	（ ）			
1月24日	／	（ ）			
1月25日	／	（ ）			
1月26日	／	（ ）			
1月27日	／	（ ）			
1月28日	／	（ ）			
1月29日	／	（ ）			
1月30日	／	（ ）			
1月31日	／	（ ）			

※歩数計やカレンダーなどを利用して、2か月間は毎日運動日誌をつけましょう。

③ ページ

④ ページ

② ページ

【運動が続かなかった場合】

1. 運動が継続できなかった理由を確認する（リーフレット3の③ページ 下掲参照）

運動を始めたものの、何らかの理由で中断することはよくあること。今回の失敗から学び、この経験を次に活かすために、運動が継続できなかった理由をチェックで確認する。その理由を明らかにすることによって、再度、運動する気持ちを高める。

2. 運動が継続できなかった原因について対処法を話し合う（リーフレット3の③ページ 下掲参照）

「再チャレンジのための3つのヒント」を参考に、運動が継続できなかった原因について、いっしょに対応策を考え、再チャレンジに向けて気持ちを高める。

3. 目標設定が適切だったかを見直し、新たな運動目標と開始日を決定する（リーフレット3の④ページ 下掲参照）

最初に立てた運動目標が患者さんに合った内容だったかを見直し、改めて決定した運動目標の実行に向けて、1週間のスケジュールについて話し合う。再度、具体的な運動目標を立てることは、運動を継続するための第一歩。具体的な運動目標を決定したところで、運動開始日を設定し、「再チャレンジ宣言書」に記入してもらう。

なお、どうしても運動に対して抵抗がある人には運動を強制せず、少し時間をおいてから、再度、働きかけを行うようにする。

【リーフレット3】

失敗は成功のもと!

運動を実行しようと思ったのに、途中でくじけてしまった…そんな人は、まず、運動が継続できなかった理由や自分の立てた目標に問題があったかどうかを考えてみましょう。今回の失敗から学び、この経験を次に活かせば、あなたもきっと運動を継続できるはずです。

チェック 運動が継続できなかった理由はなんだったと思いますか？
以下の項目の中から、あてはまるものにV印をつけましょう。

- ☐ 長続きしないような運動目標を選んでいた
- ☐ 運動する時間がとれなかった
- ☐ いっしょに運動する仲間がいなかった
- ☐ 歩きすぎて、ひざが痛くなった
- ☐ 運動靴や運動服を買ったが、すぐにあてた
- ☐ その他 ()

再チャレンジのための3つのヒント

1 もう一度、自分に合った運動はなにかを見直してみる
もう一度、自分に合った運動はなにかを考えてみましょう。散歩やウォーキングなどの有酸素運動はいいですね。体操やストレッチなどは毎日10分程度でも構いません。また、日常生活でできるだけ体を動かすようにしたり、思い切ってスポーツクラブやプールで運動するのもいいかもしれません。

2 運動する仲間をつくる
ひとりで運動を始めても、なかなか長続きしないものです。近所のスポーツサークルに入ったり、いっしょに運動する仲間を見つけ、励まし合えるような環境をつくるのが大切です。

3 ひざが痛くなったときは？
歩きすぎるとひざが痛くなる場合があります。それをきっかけとして運動から遠ざかってしまう人も少なくありません。ひざが痛くなりやすい人は、大腿筋トレーニングをして、ひざを守る筋肉を鍛えるようにするといいでしょう。

フレンズ

再チャレンジに向けて 新たな目標を立てましょう

チェック あなたの立てた目標は、自分に合った内容でしたか？
以下の項目の中から、今後、あなたができそうなものにV印をつけましょう。

- ☐ 散歩やウォーキングなど、歩くこと
- ☐ 体操やストレッチ
- ☐ 筋力トレーニング（腕立て伏せ、スクワット、踏み上げなど）
- ☐ スポーツクラブに入る
- ☐ プールで泳いだり、多量に歩く
- ☐ 日常生活のなかで体を動かす
- ☐ その他 ()

◎最初に立てた目標を見直し、自分に合った新たな運動目標を考えて1週間のスケジュールを立ててみましょう。具体的な運動目標を立てることは成功への第一歩となります。
※目標は1週間程度を目安に設定してください。運動不足がちな人にとっては、週1、2回の運動でも目標は達成できます。

	月	火	水	木	金	土	日
【記入例】歩く		○ 30分		○ 30分		○ 60分	
歩く							
体操・ストレッチ							
筋力トレーニング							
その他 ()							

◎ここで決めた新たな目標を「宣言書」に書き入れましょう。

再チャレンジ宣言書

わたしは、平成 年 月 日より再チャレンジすることを誓います。

新しい目標は () とします。

年 月 日 氏名

③ ページ

④ ページ

ストレスは人生の調味料

ストレスによって起こってくる病気は、躁うつ病や神経症などのいわゆる精神病だけではなく、気管支喘息や過敏性腸症候群などの心身症や高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病までさまざまです。また、多くの人々がストレスに対して抱いているイメージは、「嫌なもの」「避けたいもの」「なくなってほしいもの」といったものです。

しかし、ストレスは生きていくうえで避けられないものであるし、ストレスがまったくない生活は調味料を使わない料理のようなものです。それを理解したうえで、ストレスを“なくす”のではなく、ストレスを“コントロールする”ことにより、よりよい人生を生きることを目標とすべきなのではないでしょうか。

そのために大切なことは、自分がストレス状態にあることを知り、その原因を知ること、さらに、そのコントロール方法を身につけることです。

いろいろなストレス対処法を使い分ける

ストレスの対処方法には、ストレスを避けるだけではなく、ときには立ち向かい、ときには受けとめ方を変えることによってストレスを楽しみにしてしまうなど、いろいろな対処法があります。それを自分自身で使い分けられるようになることが重要なのです。

また、人は誰でも自分なりのストレスコントロール法をもっています。趣味に没頭したり、スポーツをしたり、旅行に行ってストレスを発散するだけではなく、友人とおしゃべりをしたり、家族との団らんでストレスをコントロールしています。ところが、私たちがストレス状態だと思うときには、そのような対処ができないか、そのような対処法ではコントロールできない状態に陥っているときです。

どのような状況であれ、ストレスをコントロールできるようになるためには、自分に合った対処法について、もう一度しっかり認識すると同時に、それが使えないときにどうするかを前もって知っておくことが大切です。

そこで、指導する立場としては、単にストレス解消法を羅列するのではなく、患者さんが自分自身のストレスに気づき、それに対処する自分なりの方法を身につけることによって、より楽しく充実した人生を送れるように支援するという考え方をすべきだと思います。そのために、以下の3つのことが大切だと思います。

1. 自分がストレス状態にあること気づく

一般的に、自分がどの程度のストレス状態にあるのかということに気づいている人はあまり多くはありません。ストレスによる身体症状（心身症）が現れているにもかかわらず、それがストレスによるものであると気づかないことや、ストレス状態であることはわかっているにもかかわらず、より大きな目的や生きがいがあるために、見過ごされていることが少なくありません。

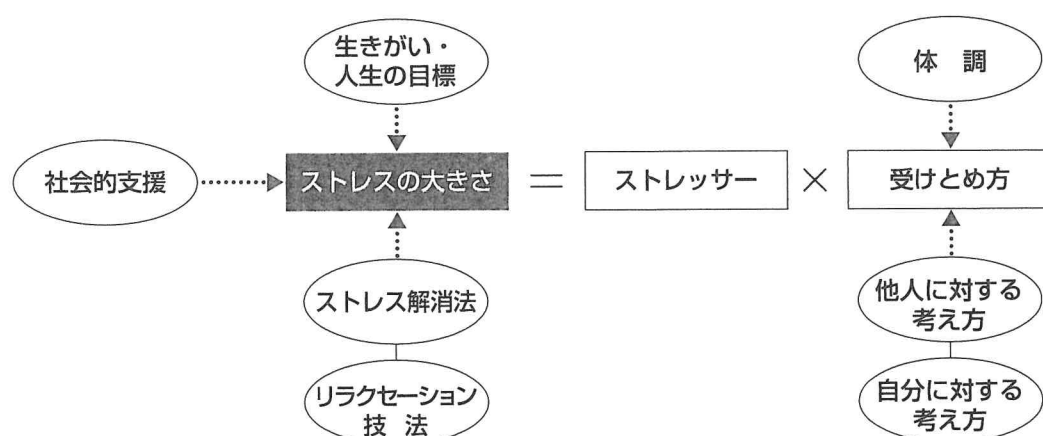
それを明らかにするためには、「ストレスが多くなるとお酒やタバコの量が増えてしまいますよね」「ストレスがたまるとつまらないことで人を怒鳴ったり、けんかしてしまいますよね」「ストレス状態が続くと、血圧が上がったり、糖尿病が悪化することをご存じですか」などの会

話が有効な場合があります。

2. 自分のストレスの原因を知る

ストレスの原因（ストレッサー）は、温度や騒音などの環境因子から離婚や病気などのライフイベントまでさまざまですが、そのなかでも人間関係のわずらわしさから生まれてくるストレスが最も多いのです。そして、自分自身のストレスをつくり出している原因がわかれば、ストレスをコントロールすることが可能になります。

しかし、人間関係のストレスの場合、ストレッサーは他人であっても、ストレスの大きさを決定しているのは自分自身であることが多いのです。たとえば、相手に対する考え方や自分に対する考え方ひとつで、ストレスは大きくもなるし、小さくもなります。このようにストレスは、ストレッサーの内容ではなく、そのストレッサーをどのように受けとめるかによって、その大きさが変わってくることを忘れてはなりません（下図参照）。



3. 自分に合ったストレス対処法を知る

人は誰でも、その人なりにストレスに対処しています。問題は、その対処法をストレスの原因や状況に応じて使い分けているかどうかです。自分に合ったストレス対処法を知り、その方法を適切に利用し、これまで自分には欠けていた対処法を身につけることができれば、ストレスはコントロールできます。そのために上図を参考に、「ストレッサーを取り除く」「ストレッサーの受けとめ方を変える」「ストレス解消法、リラクゼーション技法を身につける」「生きがい、人生の目標をもつ」「社会的支援、支えてくれる人を身近にもつ」などを患者さん自身に当てはめて考えてもらいましょう。

この考え方を基本にして、患者さん一人ひとりにストレスのコントロール方法を考えてもらうとよいでしょう。

[注意点]

最初から生活習慣改善支援の対象テーマとして、ストレスを選ぶ患者さんのなかには精神疾患（統合失調症、躁うつ病、神経症など）の患者さんも少なくありません。このような患者さんに対しては、専門的な知識やカウンセリング能力をもたなければ対応できないことも多いので、無理して指導することはありません。特に、ストレス徴候質問票で60点以上の患者さんには専門医を紹介したほうがよいでしょう。

ストレスコントロールの重要性と自信を高める

1回目の指導で行うこと

- ・ストレスコントロールの重要性と自信をチェックし、ストレスコントロールに対する準備状態がどの程度、整っているかを確認する
- ・ストレスコントロールに対する重要性と自信を高める

1. 医師への信頼を高める

ストレスの原因は個人の秘密に属するものも多く、その原因を話してもらうためには信頼関係がきわめて重要である。そこで、一方的に「あなたのストレスの原因は〇〇です」とか「ストレスを減らすために〇〇しなさい」と指示するのではなく、患者さんといっしょに考えていくことが大切である。特に、嫌なことは話さなくてもかまわないことを事前にはっきり伝えておくといよい（この場合の話し方は下記を参考にする）。

「ストレスの原因はさまざまですが、きわめて個人的な原因による場合も少なくありませんので、話したくないことや知られたくないことはお話しにならなくて結構です。ストレスの原因を取り除くことができなくても、ストレスをコントロールする方法は必ずあります」

2. ストレスコントロールに対する重要性と自信をチェックする（リーフレット1の①ページ参照）

①チェック1とチェック2のスケールを用いて、重要性と自信をチェックする（質問のしかたは下記を参考にする）。

「〇〇さんにとって、ストレスをコントロールすることはどれくらい重要ですか？ “まったく重要でない”を0点、“とても重要だ”を10点とすると、〇〇さんの場合は何点くらいですか？」
※たとえ得点が低い場合でも、「低いですね」といったマイナス評価は避ける。

【リーフレット1】

① 重要性と自信をチェックする

ストレスコントロールに対する重要性と自信をチェックしましょう

あなたにとってストレスコントロールが「どれくらい重要か」「自信はどれくらいあるか」を理解しておくことはとても大切です。

チェック1 あなたにとってストレスコントロールをすることはどれくらい重要ですか？ あてはまる数字に○をつけましょう。

まったく重要でない 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 とても重要だ

チェック2 あなたにはストレスコントロールをする自信がどれくらいありますか？ あてはまる数字に○をつけましょう。

まったく自信がない 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 とても自信がある

チェック3 あなたのストレスコントロールをしたい気持ちほどぐくぐく増えていますか？ チェック1～2で確認した重要性と自信の点数を下の欄に書き入れましょう。

自信が4・5増える人のグラフ

自信が1・2増える人のグラフ

このリーフレットを指導するにあたり、必ず「重要性」と「自信」をチェックし、その結果をここに書き入れましょう。そして、今回のチェック結果で、あなたの「ストレスコントロールをしたい気持ち」がどのくらい増えたかを確認しましょう。

※他の要因が原因で自信がぐくぐく増えるほど「ストレスコントロールをしたい気持ち」が増えるとは限りません。あなたのストレスコントロールしたい気持ち（自信）が増え、たとえば人との関係性や生活環境、生活習慣などが原因で自信がぐくぐく増える場合は、その要因を指導するにあたり、必ず「重要性」と「自信」の両方から確認する必要があります。

（注）①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

② 重要性を高める

ストレスについて考えてみましょう

あなたは、ストレスについてどのような考え方をしていますか？ ストレスコントロールに対する重要性を高めるためには、ストレスに対するあなたの考え方をもう一度見直すことが大切です。

あなたはストレスに対してどんなイメージをもっていますか？ 以下の項目のなかから、あてはまるものに✓印をつけましょう。

☐ ストレスは悪いイメージ

☐ ストレスが多いとつらいイメージ

☐ ストレスが多いと健康が悪化したり、心臓病になりやすい

☐ ストレスに負けるのは弱い人間だ

☐ ストレスの原因は取り除くことができる

☐ コントロールできないストレスはない

あなたはストレスについてどのように考えますか？

あなたのストレスの原因は何ですか？

あなたはストレスによって、どんな不利益をこうわっていますか？

あなたのストレスはコントロールできると思いますか？

（注）①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

③ストレスに対する考え方について、具体的に話し合う。

「ストレスの原因は何か」「ストレスによってどんな不利益を受けているか」「ストレスはコントロールできているか」「ストレスによってどんな不利益を受けているか」「ストレスはコントロールできているか」などについて話し合いながら、ストレスコントロールの重要性を高めていく。話し合いの過程で、患者さんの考え方に同意できない場合でも、批判や反対意見は述べない。たとえば、次のような話し方は避ける。

「〇〇さんのストレスは、相手が原因ではなく〇〇さん自身の問題です」

「〇〇さんは自分のストレスに気づいていませんね」

「〇〇さんのやり方ではストレスはコントロールできません」

4. ストレスコントロールに対する自信を高める（リーフレット1の③～④ページ（前ページ参照））

①ストレス状況とストレスコントロールの関係について確認する。

患者さんがどの程度、ストレスを抱えているか、ストレスコントロールの現状などについてチェックで確認し、④ページに示した「自信を高める5つのポイント」を参考に話し合う。ストレスコントロールについて、正しい知識を伝えることによって、ストレスコントロールに対する自信を高める。

②現在のストレスコントロール方法を確認し、今後の方向性について話し合う。

患者さんが日常的に、どのようなストレスコントロール方法を行っているかを確認する。その際、どんなストレスコントロール方法でも非難しないことが大切である。さらに、現在、抱えているストレスに対する望ましいコントロール方法のあり方について、具体的に書き出してもらいながら話し合う。ストレスコントロール方法については、ひとつに限定しないで、いくつかの方法を考えてもらい、さまざまな方法を組み合わせることが重要であることを伝える。

5. ストレス徴候質問票とストレスコントロール質問票（下掲参照）を手渡す

最後に「ストレス徴候質問票」と「ストレスコントロール質問票」を渡し、次回の受診日までにチェックしてきてもらう。

2日目の指導と3日目の指導でご利用ください

あなたのストレスの徴候は？

●以下の質問について、あてはまる項目をチェックしてみましょう

1. ストレス状況が疑われる行動

☐ よく食べすぎてしまう ☐ 睡眠が浅い ☐ よく眠れない ☐ たばこやアルコールを飲む ☐ よく泣く ☐ 毎日泣く ☐ 物事に集中できない ☐ 集中力がない ☐ 怒りっぽくなる ☐ よく同じ行動を繰り返す ☐ セックスに関する関心がない	☐ よく飲みすぎてしまう ☐ 1日30分以上（1時間）を寝る ☐ よく夢でうなされる ☐ たばこやアルコールを飲む ☐ よく泣く ☐ 毎日泣く ☐ 物事に集中できない ☐ 集中力がない ☐ 怒りっぽくなる ☐ よく同じ行動を繰り返す ☐ セックスに関する関心がない
--	---

2. ストレス状況が疑われる身体症状

☐ 疲れやすい ☐ よく胃がこたえたり膨らむ ☐ よく頭痛がする ☐ よく下痢をする ☐ よく便秘になる ☐ よく肩が凝る ☐ よく手足が冷たい	☐ 食欲がない ☐ よく立ちくらみやめまいがある ☐ よく頭痛がする ☐ よく下痢をする ☐ よく便秘になる ☐ よく肩が凝る ☐ よく手足が冷たい
---	---

3. ストレス状況が疑われる考え方・気持ち

☐ すぐ心配したり悲観したりする ☐ 他人を信用できない ☐ 自分だけのことに自信がない ☐ 夢が実現しない ☐ 得点や成績が思うようにない ☐ 死にたい気持ちになることがある	☐ 自己嫌悪に陥ってしまうことがある ☐ 夢が実現しない ☐ 夢が実現しない ☐ 夢が実現しない ☐ 夢が実現しない ☐ 夢が実現しない
---	---

1日目の合計 点 2日目の合計 点

●チェックした項目を数えて、合計欄に数を入力しましょう。項目の数があなたの得点です。

→ 得点についての説明は裏面に

2日目の指導と3日目の指導でご利用ください

ストレスコントロール質問票

●以下の質問について、あてはまる項目をチェックしてみましょう

1. あなたは自分のストレスに気づいていますか？

2. あなたは自分のストレスの原因を知っていますか？

3. あなたは自分のストレスをコントロールできていると思いますか？

4. あなたは自分のストレスをコントロールするために何かをしていますか？

5. あなたは自分のストレスをコントロールするために何かをしていますか？

6. あなたは自分のストレスをコントロールするために何かをしていますか？

7. あなたは自分のストレスをコントロールするために何かをしていますか？

8. あなたは自分のストレスをコントロールするために何かをしていますか？

9. あなたは自分のストレスをコントロールするために何かをしていますか？

10. あなたは自分のストレスをコントロールするために何かをしていますか？

11. あなたは自分のストレスをコントロールするために何かをしていますか？

12. あなたは自分のストレスをコントロールするために何かをしていますか？

13. あなたは自分のストレスをコントロールするために何かをしていますか？

14. あなたは自分のストレスをコントロールするために何かをしていますか？

15. あなたは自分のストレスをコントロールするために何かをしていますか？

16. あなたは自分のストレスをコントロールするために何かをしていますか？

17. あなたは自分のストレスをコントロールするために何かをしていますか？

18. あなたは自分のストレスをコントロールするために何かをしていますか？

19. あなたは自分のストレスをコントロールするために何かをしていますか？

20. あなたは自分のストレスをコントロールするために何かをしていますか？

21. あなたは自分のストレスをコントロールするために何かをしていますか？

22. あなたは自分のストレスをコントロールするために何かをしていますか？

23. あなたは自分のストレスをコントロールするために何かをしていますか？

24. あなたは自分のストレスをコントロールするために何かをしていますか？

25. あなたは自分のストレスをコントロールするために何かをしていますか？

●「はい」は4点、「ときどき」は2点、「いいえ」は0点として、すべての点数を合計してください

1日目の合計 点 2日目の合計 点

小計 点

合計 点

→ 得点についての説明は裏面に

ストレスコントロールの準備と実行

2回目の指導で行うこと

- ・現在のストレス状態の程度と対処法を確認する
- ・自分に合ったストレスコントロールに向けた準備を行う
- ・達成目標を決定し、宣言書に記入する

1. ストレス状態の程度と対処法について確認する（ストレス徴候質問票・ストレスコントロール質問票（前ページ参照））

患者さんにチェックしてもらった「ストレス徴候質問票」「ストレスコントロール質問票」の結果と裏面の「あなたのストレス徴候の判定」「あなたのストレスコントロール度の判定」（下掲参照）を見ながら、自分のストレス状態の程度とストレスコントロール度について確認してもらう。

あなたのストレス徴候の判定	あなたのストレスコントロール度の判定
合計得点の判定 ◆10点未満 大変安定した精神および身体状態なので、このままの状態を維持してください。 ◆10点以上20点未満 安定した状態ですが、少しストレスがたまりやすいです。もう少しストレスをコントロールする工夫が必要です。 ◆20点以上30点未満 かなりストレスがたまっている状態ですので、専門的なストレスコントロールが必要です。もし自分で解決できないときは専門家の力を借りるとよいでしょう。 ◆30点以上40点未満 本格的なストレス状態です。専門家に相談しながら積極的なストレスコントロールが必要です。 ◆40点以上 緊急に専門家に相談してください。	判定 ◆80点以上 大変上手にストレスをコントロールしていると思われるです。このままの考え方や行動を継続させ、人生を楽しんでください。 ◆60点以上80点未満 一応うまくストレスをコントロールしていると思われるですが、まだまだ改善の余地があります。「ときどき」とか「いいえ」と答えた項目を参考にして、ストレスをコントロールしてください。 ◆40点以上60点未満 あまりストレスをコントロールしているとはいえないようです。「ときどき」とか「いいえ」と答えた項目を改善していきましょう。 ◆20点以上40点未満 もっと積極的にストレスをコントロールする必要があります。専門家に相談しながらストレスコントロールを勉強しましょう。 ◆20点未満 現在、ストレスが多い少ないにかかわらず、自分自身のストレスコントロール方法をもう一度考え直してください。専門家に相談されたほうがよいでしょう。

※項目判定の判定

1. ストレス状態が現われる行動
この項目は10項目あります。ストレスがあなたの行動に影響を及ぼしていると考えられる場合があります。まずは、ゆっくり深呼吸をして、気持ちを落ち着かせる。ひとつずつ問題を解決していく必要があります。もう少し時間をとって、ゆっくりの行動をとることから始めてください。また、ストレス（ストレスの要因）を知り、対処法や対処法を自分のストレスコントロール方法の項目、適切な方法の項目から選ぶ。

2. ストレス状態が現われる身体症状
この項目は10項目あります。ストレスが身体症状として現れている状態なので、積極的にストレスコントロールと対処が必要です。たとえば自分でストレスコントロールしていると思っても、なかなか身体症状が治りません。

3. ストレス状態が現われる考え方や気持ち
この項目は10項目あります。ストレスがあなたの考え方や気持ちに影響を及ぼしている状態なので、積極的にストレスコントロールと対処が必要です。たとえば自分でストレスコントロールしていると思っても、なかなか考え方や気持ちが治りません。

2. ストレスとどうつきあっていきたいかを確認する（リーフレット2の①ページ（次ページ参照））

まず、①ページのチェックで患者さんが、どうストレスに対処したいかを確認する。さらに、「上手なストレスコントロールのためのアドバイス」を参考にしながら、チェックの結果に応じた具体的なストレスのコントロール方法について、いっしょに話し合う。コントロール方法は、ひとつだけではなく、できるだけ多くの方法を記入してもらう。

ストレスを意識してコントロールするためには、自分で無意識に行っているストレス対処法を知ると同時に、自分が何のためにどうストレスをコントロールしていくかを明らかにすることが重要である。

さらに、呼吸法やヨガ、気功、自律訓練法などのリラクゼーション技法について指導したり、紹介するのも効果的である。そして、まわりで支えてくれる人や人生の目的、目標、生きがいをもつことが、もっとも大切なストレスコントロール方法であることを伝える。

② ページ

④ ページ

4. 具体的な目標を設定し、目標を達成したときのごほうびを考える（リーフレット2の②ページ 前ページ参照）

ストレスをコントロールする目的は患者さんによって異なる。また、設定する目標も短期、中期、長期によって違ってくるため、分けて目標を立てるようにアドバイスする。また、目標の設定についても、「ストレスをコントロールできるようになる」などの抽象的な目標ではなく、①ページで考えた具体的なストレスのコントロール方法を参考にして、「月に4日は完全休養日設ける」などのできるだけ具体的な目標を設定するように話し合う。さらに、それを達成したときのごほうびを決めておくとともにさらにやる気が出ることを伝える。

ただし、患者さんが設定した目標やごほうびの内容について、批判はしないように注意する。もし目標を変更したほうがよいと思った場合でも、「大変よい目標だと思います。達成できればいいですね。でも、もう少し具体的な目標にするとすれば、どんな目標になりますか」などの言い方にする。まして、目標やごほうびを勝手に決めて、患者さんに押しつけることはタブーである。

5. ストレス徴候質問票とストレスコントロール質問票を返却する

第1回目のチェックをしてもらった「ストレス徴候質問票」と「ストレスコントロール質問票」を患者さんに返却し、次回の受診日までに第2回目のチェックをしてきてもらう。

ストレスコントロールの継続と目標の再設定

3回目の指導で行うこと

【ストレスをうまくコントロールできた場合】

- ・最初の頃と現在のストレス状態やストレスコントロール度の違いを確認する
- ・ストレスコントロールによる効果を確認する
- ・ストレスコントロールができなくなりそうなときを確認し、その対応策を話し合う

【ストレスをうまくコントロールできなかった場合】

- ・どんなときにストレスがコントロールできなかったかを確認し、対処法を考える
- ・ストレスがコントロールできなかった原因について対処法を話し合う
- ・再チャレンジのための新たな目標を設定する

【ストレスをうまくコントロールできた場合】

1. 最初の頃と現在のストレス状態やストレスコントロール度の違いを確認する（ストレス徴候質問票・ストレスコントロール質問票）

患者さんにチェックしてもらった「ストレス徴候質問票」「ストレスコントロール質問票」の第2回目の結果を見ながら、第1回目の結果と比較し、ストレス状態の程度とストレスコントロール度について、どれだけ改善されたかを確認してもらう。

2. ストレスをコントロールできることによって得られた効果を確認する（リーフレット3の①）

患者さんがストレスをコントロールできるようになって、どんなメリットを実感しているかをリーフレットを用いて確認する。ストレスコントロールの効果を確認することは、今後も継続する。

【リーフレット3】

[illegible]

気持ちを高めることにつながる。さらに、「ストレスコントロールを継続するための3つのヒント」を参考にして、ストレスコントロールの継続に向けて話し合う。

3. ストレスをコントロールできなくなりそうなときを確認し、対応策を話し合う（リーフレット3の②ページ参照）

リーフレットを用いて、患者さんがストレスをうまくコントロールできなくなりそうになるのは、どんな状況のときかを把握する。さらに、「対処法のヒント」を参考にして、患者さんがチェックした項目について、具体的な対処法を話し合い、ストレスコントロールの継続をはかる。

【ストレスをうまくコントロールできなかった場合】

1. どんなときにストレスがコントロールできなかったかを確認し、対処法を考える（リーフレット3の③ページ参照）

今回の失敗から学び、この経験を次に活かすために、ストレスがコントロールできなかった状況についてチェックで確認する。その結果をふまえ、「再チャレンジのための5つのヒント」を参考に、ストレスがコントロールできなくなったときの対応策を考え、再チャレンジに向けて気持ちを高める。

2. ストレスがコントロールできなかった原因について対処法を話し合う（リーフレット3の④ページ参照）

リーフレットを用いて、ストレスがコントロールできなかった原因について確認し、いっしょに対応策を考え、再チャレンジに向けて準備を整える。ただし、コントロールできなかったことを非難することは避け、チャレンジしたことを評価するように心がける。

3. 目標を見直し、再チャレンジのための新たな目標を設定する（リーフレット3の④ページ参照）

最初に目標として設定したストレスコントロールの方法が患者さんに合ったものだったかどうかを見直し、ストレスコントロール方法のヒントに相当する④ページの囲み部分を参考にして、新たなストレスコントロールの方法について話し合う。具体的な目標が再設定されたところで、「再チャレンジ宣誓書」に記入してもらう。

【リーフレット3】

うまいかなかった状況を振り返ってみよう

チェック ストレスをコントロールできなかったのは、どんなときですか？
以下の項目の中から、当てはまるものに✓印をつけましょう。

- ☐ 忙しいとき
- ☐ 誰かと争い争いしたとき
- ☐ 遠征で帰る時が来たとき
- ☐ 重要な仕事や試験が近づいたとき
- ☐ 誰かから批判されたとき
- ☐ 失敗したとき
- ☐ 誰かからいじめられたとき
- ☐ 自分の苦手なことをしなければならなかったとき
- ☐ 病気やケガ、事故などにあったとき
- ☐ その他（ ）

再チャレンジのための5つのヒント

- 1 他人の力を借りたり、相談する
自分ひとりで抱えようとしていて、人の力を借りることがあります。
- 2 休んでいるときは、無理せず休む
無理してやっても休まずに頑張ることが多いので、ときには、ゆっくり休むことも大切です。
- 3 ひとつずつ解決していく
やることばかりがあふれているときは、優先順位をつけて、重要なことと少しづつ解決していきましょう。
- 4 しっかり食べて、しっかり寝る
睡眠不足はストレスを増やしてしまいます。しっかり寝ることも大切です。
- 5 継続は専門家の力を借りる
材料や心身の両方の専門家の力を借りることが必要になることがあります。

ストレスコントロールの方法をもう一度、見直しましょう

ストレスをコントロールするのには様々な方法があります。「うまくできなくて当たり前」と考え、気持ちを切り替えて次の方法を見つけましょう。

チェック ストレスコントロールがうまくいかなかったのはなぜだと思いますか？
以下の項目の中から、当てはまるものに✓印をつけましょう。

- ☐ ストレスの原因を早く見つけられなかった
- ☐ 自分のストレスの原因をわかっていなかった
- ☐ 自分に合ったストレスコントロールの方法を知らなかった
- ☐ その他（ ）
- ☐ ストレスの原因と似たような大きな出来事があった
- ☐ コントロールの方法が自分に合っていなかった
- ☐ 継続できる人や助けくれる人がいなかった

⑥以下の項目を確認しながら、もう一度、ストレスコントロールの方法を考え、再チャレンジのための新たな目標を立てましょう。

目標設定の方法を見つける
自分の目標、目標、生活がいかに変わるかを考える。
目標設定の方法を見つける
自分の目標、目標、生活がいかに変わるかを考える。

再チャレンジ宣誓書

わたしは、平成 年 月 日までに
下記の目標を達成するために努力することを誓います。
新しい目標は _____ とします。

年 月 日 氏名 _____

PMPC 生活習慣改善支援プログラム
指導者マニュアル【簡易版】

平成18年3月

著者	中村正和	大阪府立健康科学センター健康生活推進部長
	石橋幸滋	石橋クリニック院長
	瀧口俊一	宮崎県高鍋保健所所長
	坂根直樹	国立病院機構京都医療センター臨床研究センター予防医学研究室長
	森山和郎	大阪府知事公室大阪府東京事務所 国立感染症研究所感染症情報センター
	赤松利恵	お茶の水女子大学生生活科学部
	増居志津子	大阪府立健康科学センター健康生活推進部
制作	(株)法研	〒104-8104 東京都中央区銀座1-10-1 TEL.03-3562-7672 (出版事業部)

*このマニュアルは、(社)地域医療振興協会 公衆衛生委員会PMPC研究グループ(代表：大阪府立健康科学センター健康生活推進部長 中村正和)の活動の一環として作成しました。