

**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

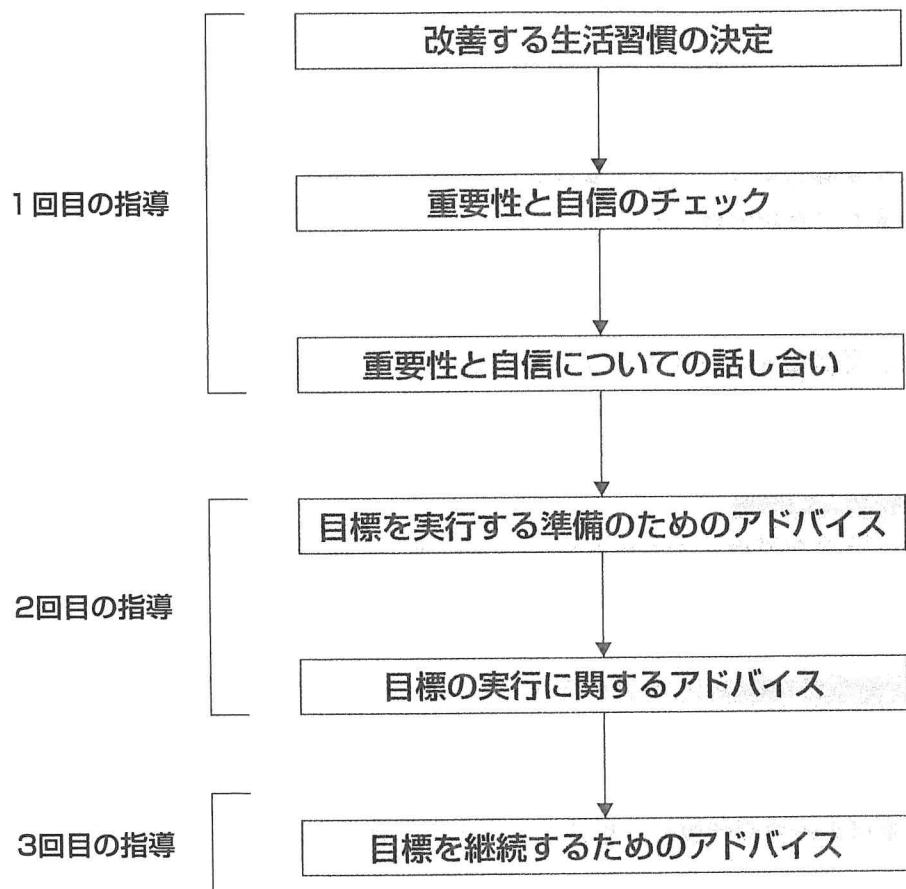
本プログラムは、今まで行われた行動科学の研究に基づいて作成されており、これらの研究成果に裏づけられた効果的な方法を用いています。

### 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



## 3

## プログラムの進め方

|        | 実施する内容  | 使用するリーフレット番号 |
|--------|---|--------------|
| 1回目の指導 | <p><b>【改善する生活習慣の決定】</b><br/>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。</p> <p><b>【重要性と自信のチェック】</b><br/>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。</p> <p><b>【重要性と自信についての話し合い】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①重要性を高める話し合いをする</li> <li>②自信を高める話し合いをする</li> </ul> | 1            |



|        |   |   |
|--------|---|---|
| 2回目の指導 | <p><b>【目標を実行する準備のためのアドバイス】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>②目標を達成するためのノウハウをアドバイスする</li> </ul> <p><b>【目標の実行に関するアドバイス】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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）</li> <li>②実行状況を記録するよう伝える</li> </ul> | 2 |
|--------|---|---|



|        |  |       |
|--------|--|-------|
| 3回目の指導 | <p><b>【目標を継続するためのアドバイス】</b></p> <p><u>目標を達成できなかった人へ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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、目標の立て方がよくなかったことを伝え、本人を責めない</li> <li>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</li> <li>③再チャレンジへの宣言をする（宣言書に記入する）</li> </ul> | 3(表面) |
|        |  | 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を使う教材です。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」の程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つを高めることが必要です。

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です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おり、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。

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、次の診察までにやってくるように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と、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、○○○○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、○○○○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？」

※○○○○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。

# 生活習慣 タバコ編 改善支援

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いますので、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)を必ずご参考ください。

## 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。

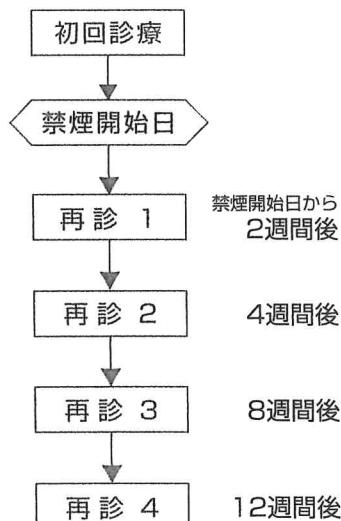
## 5. 禁煙後の体重増加のメカニズム

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。

## 1回目の指導（リーフレット1）

# 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）。

「○○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、○○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。

「○○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ね。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】

|  |   |   |
|--|---|---|
|  <p>リーフレット</p> <p>●重要性と自信をチェックする</p> <p>平成□年□月□日</p> <p><b>禁煙に対する重要性と自信を<br/>チェックしましよう</b></p> <p>禁煙成功のカギは、禁煙に対する「重要性と自信」を高めることです。</p>            |   | <p>●重要性を高める</p> <p><b>タバコについて考えてみましょう</b></p> <p>あなたは、タバコについてどのような考え方をもっていますか？<br/>禁煙に対する重要性を高めたためには、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。</p> |
| <p><b>チェック1</b></p> <p>あなたにとって禁煙することはどれくらい重要ですか？<br/>あてはまる数字に□をつけましょ。</p> <p>□どちらか<br/>□どちらか<br/>□どちらか<br/>□どちらか<br/>□どちらか<br/>□どちらか<br/>□どちらか<br/>□どちらか<br/>□どちらか<br/>□どちらか<br/>□どちらか<br/>□どちらか<br/>□どちらか</p> <p>□とても<br/>自信がある</p> | <p><b>チェック1</b></p> <p>タバコを吸うと、どんな「よいこと」「悪いこと」がありますか？<br/>あなたの考える「よいこと」と「悪いこと」を書き出してください。</p> <p>□よいこと<br/>例) 頭がスッキリする</p> <p>□悪いこと<br/>例) 嘔吐しないとイライラする</p>   |   |
| <p><b>チェック2</b></p> <p>あなたには禁煙する自信がどれくらいありますか？<br/>あてはまる数字に□をつけましょ。</p> <p>□どちらか<br/>□どちらか<br/>□どちらか<br/>□どちらか<br/>□どちらか<br/>□どちらか<br/>□どちらか<br/>□どちらか<br/>□どちらか<br/>□どちらか<br/>□どちらか<br/>□どちらか<br/>□どちらか</p> <p>□とても<br/>自信がある</p>   | <p><b>チェック2</b></p> <p>あなたは、タバコについてどのように考えていますか？<br/>以下の項目のなかから、あてはまるものに□をつけてください。</p> <p>□やめらやすくて手遅れ</p> <p>□禁煙すると自信が増える</p> <p>□タバコを吸っていても健康だ</p> <p>□タバコはおいしい</p> <p>□やめようと思えば、いつでもやめられる</p> <p>□禁煙するとストレスがたまる</p> <p>□吸いタバコに我慢のため大丈夫</p> <p>□そのほか [ ] ( )</p> |   |
| <p>このリーフレットを読み終まで2つあると、もう一度「[重複した質問]」をチェックして、その結果をもとに「[重複した回答]」が決めてみたいと思います。<br/>あなたが禁煙したいと思うときの自分の回答が、たとえば「自分のなかにいる自分」、ABCの3つうちの自分のなかにいる自分</p>  | <p>このリーフレットを読み終まで2つあると、もう一度「[重複した質問]」をチェックして、その結果をもとに「[重複した回答]」が決めてみたいと思います。<br/>あなたが禁煙したいと思うときの自分の回答が、たとえば「自分のなかにいる自分」、ABCの3つうちの自分のなかにいる自分</p>   |   |

① ページ

② ページ

## 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】

|   |  |
|---|--|
| <p>◎自信を高める</p> <p><b>禁煙をさまたげている問題点について考えてみましょう</b></p> <p>自信をもって禁煙に取り組むには、まず、あなたの禁煙をさまたげている不安や心配などの問題点を見つけ出し、解決策を立てることができます。</p> <p><b>チェック1</b> あなたが禁煙について不安になったり、心配なことはなんですか？</p> <p>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。</p> <p><input type="checkbox"/>これまで禁煙したことがない <input type="checkbox"/> 外でお酒を飲む機会が多い<br/> <input type="checkbox"/> 焦燥が長い <input type="checkbox"/> 強い不安やストレスを感じることが多い<br/> <input type="checkbox"/> タバコを吸わないでいる <input type="checkbox"/> これまで何度も禁煙に失敗している<br/> <input type="checkbox"/> まわりにタバコを吸う人が多い <input type="checkbox"/> まわりに禁煙に成功した人がいない<br/> <input type="checkbox"/> そのほか [ ] [ ]</p> | <p><b>重要性を高める7つのヒント</b></p> <p>今さきやめても手遅れたえ間でも、医師のことも、禁煙すれば、より良いものを作れるようになります。禁煙のことで何が変わるかは、決してないのです。</p> <p>【1】やめようと思えば、いつでもやめられる</p> <p>一般的にはやめらなくても、禁煙を続けることをモチベーションとしている人は、禁煙をするのが簡単になります。禁煙はニコチン中毒（中性）によるものであり、禁煙はニコチン中毒から離れるのです。</p> <p>【2】運動するときに体感される</p> <p>寝ない、気持ちをよくするコトワールすれば、休息はそれほど増えません。寝てても2～4kgくらいです。だから、限界が設定された5kgを突破しましょう。</p> <p>【3】睡眠の質が良くなっている</p> <p>以前では寝ながら寝起きが多く、時々など、タバコに敏感な状況で寝起きする原因は、約50%であります。タバコを吸うようになるのです。</p> <p>【4】タバコはおいしい</p> <p>体が弱いとき、タバコをますと感じたことはありませんか？それがタバコ本来の味です。おいしく感じるとき、またおなかが渇いたとき、体に負担がかかるときなど、タバコを吸うことで何が良くなります。また、タバコを吸うことで、禁煙に対する意欲が高まります。</p> <p>【5】直感を高める3つのポイント</p> <p>小さな目標を立てて一步一步自信を高める</p> <p>小さな目標で、「最初の一歩」にこだわる。「今一度、一歩踏み出さない」と考ふるうアドバイチャーになるので、「とりあえず今日一日がんばろう」という小さな目標を立て、それを踏み進むることで自信を高めてていきましょう。</p> <p>【6】変わった人たちの協力を得る</p> <p>家族、友人、同僚からの協力や理解のアドバイスは、自己成長の大きな資源です。</p> <p>【7】思い込みを変える</p> <p>たとえば、禁煙をやめると「自分には不适合なんだよ」と思っていませんし、もちろんもうなくなっちゃう。しかし、禁煙成功の多くは平均3～4回のチャレンジを経て成功しているのです。</p> <p>【8】自分自身を褒める</p> <p>やがてやがて目標に向かって、そこから自信のコツを教えてもらうことが喜びになります。とにかく自分と向き合ったタイプの人の方がかう孚にとどく、自分の成長につながるやうにしています。</p>                           |
| <p><b>禁煙に対する不安や心配を削除したり、軽くするために、どのような解決策が考えられますか？</b></p> <p>あなたにたって必要と思われる解決策（いくつでも）を書き出してください。</p> <p>…</p> <p>…</p> <p>…</p> <p>…</p> <p>…</p>   | <p><b>禁煙に対する不安や心配を削除するためのヒント</b></p> <p>禁煙が「いいの」やめるのは簡単でない。やめるのは簡単でない。やめるのは簡単でない。なぜ、ニコチンが引き込まれるから禁煙が難しくなっています。これがよくある反応で、自分自身でこの反応を理解しておきましょう。</p> <p>【1】やめようと思えば、いつでもやめられる</p> <p>一般的にはやめらなくても、禁煙を続けることをモチベーションとしている人は、禁煙はニコチン中毒（中性）によるものであり、禁煙はニコチン中毒から離れるのです。</p> <p>【2】運動するときに体感される</p> <p>寝ない、気持ちをよくするコトワールすれば、休息はそれほど増えません。寝てても2～4kgくらいです。だから、限界が設定された5kgを突破しましょう。</p> <p>【3】睡眠の質が良くなっている</p> <p>以前では寝ながら寝起きが多く、時々など、タバコに敏感な状況で寝起きする原因は、約50%であります。タバコを吸うようになるのです。</p> <p>【4】タバコはおいしい</p> <p>体が弱いとき、タバコをますと感じたことはありませんか？それがタバコ本来の味です。おいしく感じるとき、またおなかが渇いたとき、体に負担がかかるときなど、タバコを吸うことで何が良くなります。また、タバコを吸うことで、禁煙に対する意欲が高まります。</p> <p>【5】直感を高める3つのポイント</p> <p>小さな目標を立ててて一步一步自信を高める</p> <p>小さな目標で、「最初の一歩」にこだわる。「今一度、一歩踏み出さない」と考ふるうアドバイチャーになるので、「とりあえず今日一日がんばろう」という小さな目標を立て、それを踏み進むことで自信を高めてていきましょう。</p> <p>【6】変わった人たちの協力を得る</p> <p>家族、友人、同僚からの協力や理解のアドバイスは、自己成長の大きな資源です。</p> <p>【7】思い込みを変える</p> <p>たとえば、禁煙をやめると「自分には不适合なんだよ」と思っていませんし、もちろんもうなくなっちゃう。しかし、禁煙成功の多くは平均3～4回のチャレンジを経て成功しているのです。</p> <p>【8】自分自身を褒める</p> <p>やがてやがて目標に向かって、そこから自信のコツを教えてもらうことが喜びになります。とにかく自分と向き合ったタイプの人の方がかう孚にとどく、自分の成長につながるやうにしています。</p> |
| <p>ここまで一度、1ページ目に戻り、「自分」と「自信」をチェックしてみましょう。</p> <p>③ ページ</p> <p>④ ページ</p>   |  |

## 2回目の指導（リーフレット2）

# 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。

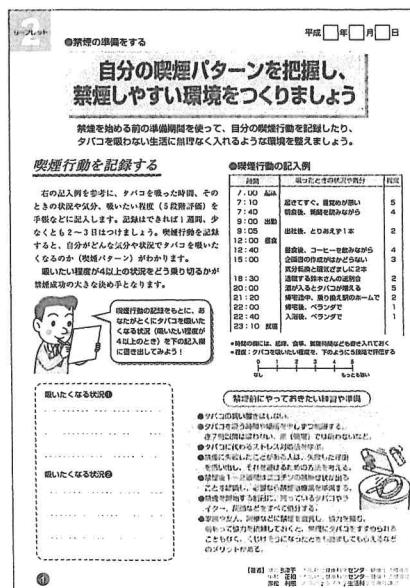
### ②禁煙しやすい環境をつくる。

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】

|  |   |
|--|---|
|  <b>禁煙の準備をする</b><br><b>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</b><br><small>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てくられるような環境を整えましょう。</small>  | <b>禁煙を実行する</b><br><b>禁煙を決意しましょう</b><br><small>禁煙を決心したら、それを実行に移すための第一歩として、「禁煙開始日」の決定と「禁煙理由」の確認を行いましょう。これらの準備を整えていくことで、あなたの禁煙に対する決意はより確かなものになります。</small> |
| <p><b>① 禁煙行動を記録する</b></p> <p>右の記入欄をおさに、タバコを買った時間、そのときの状況や気分、短いいい料金（さくざい）を手帳などに入れます。記録はできれば1週間、少なくとも2～3日つけましょ。喫煙行動を記録すると、自分がどんな気分や状況でタバコを吸いたくなるのが（喫煙パターン）が分かります。</p> <p>吸いたい程度が以上の状況はどう變りかかるか？禁煙成功の大きな決め手となります。</p> <p><b>② 禁煙理由を確認する</b></p> <p>禁煙前にやっておきたい確認と準備</p> <p>禁じなくなる状況❶</p> <p>禁じなくなる状況❷</p> <p>禁煙する理由❶</p> <p>禁煙する理由❷</p> |   |
|   |   |

### 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て、できれば楽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とする。

【リーフレット2】

| <p>●禁煙を実行する</p> <p><b>禁断症状に負けないで！</b></p> <p>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克つことです。</p> <p><b>1. 禁断症状とは？</b></p> <p>禁断症状は、身のまわりからニコチンを抜け出さるために起こるもので、ちょっとついの人は禁煙後3日以内、その後、苦しみは日に日にやわらぎ、おむね1週間、長くて1ヶ月程度で消失します。</p> <p>禁断症状よくみられる禁断症状を右の表の通りです。<br/>禁煙を始めたときに、自分にどのような禁断症状が現れるのかを、この表でチェックしましょう。</p> <p><b>2. 禁断症状を乗り切る</b></p> <p>禁断症状を乗り切るためにには、以下に紹介する「薬物療法」と「行動療法」が有効です。</p> <p><b>禁断症状に</b></p> <p><b>禁断症状</b></p> <p>■ニコチンパッチ（例）耐用：約2ヶ月（約200mg）<br/>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回貼り替えるだけで安定した効果が得られるため、ベビースモーカーの人やニコチン依存症の強い人、吸収性が弱くなる人は、ガムよりパッチがうれしいのです。</p> <p>■ニコチンガム（例）耐用：約2ヶ月（約200mg）<br/>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、正しい方法のまわりと服用の注意を守って使うことで、禁断症状がかなり軽減されます。また、ガムを噛むことで、いつかパッチなどに入れて持ち歩くことになると、使いいたい場所に石それがたときも安心です。</p> <p>●禁煙を実行する</p> <p><b>禁煙日誌をつけましょう</b></p> <p>禁煙を始めたら、その経過を「禁煙日誌」に記録しましょう。毎日寝る前に一日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たれた。明日もがんばろう」「つい本殴ってしまったが、明日は日本めざそう」というように前向きな気持ちが生まれてきます。また、日誌を書くだけに、これまでの努力が思い出されて「もう少しがんばろう」という意欲ももいてくるはずです。</p> <p><b>禁煙日誌のつけ方</b></p> <p>●禁煙日誌にタバコを記入する方法：禁煙記念日から1週間まで「〇」などと記入してもらいます。</p> <p>●ニコチンパッチやニコチンガムなどの禁煙治療薬を記入する際は、パッケージのサイズ（例：1枚）と、1枚、分量（例：1日1枚）を記入します。</p> <p><b>●禁煙日誌（期間 1～2週間）</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>月・日</th> <th>曜日</th> <th>禁煙日誌</th> <th>禁煙治療薬</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1月1日</td> <td>水</td> <td>〇</td> <td>ニコチンパッチ<br/>（〇）1枚</td> </tr> <tr> <td>1月2日</td> <td>木</td> <td>〇</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1月3日</td> <td>金</td> <td>〇</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1月4日</td> <td>土</td> <td>〇</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1月5日</td> <td>日</td> <td>〇</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1月6日</td> <td>月</td> <td>〇</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1月7日</td> <td>火</td> <td>〇</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1月8日</td> <td>水</td> <td>〇</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1月9日</td> <td>木</td> <td>〇</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1月10日</td> <td>金</td> <td>〇</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1月11日</td> <td>土</td> <td>〇</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1月12日</td> <td>日</td> <td>〇</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1月13日</td> <td>月</td> <td>〇</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1月14日</td> <td>火</td> <td>〇</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>※ すべてカレンダーなどを利用して、3週間以内に記入する日数をつけてください。</p> | 月・日 | 曜日   | 禁煙日誌             | 禁煙治療薬 | 1月1日 | 水 | 〇 | ニコチンパッチ<br>（〇）1枚 | 1月2日 | 木 | 〇 |  | 1月3日 | 金 | 〇 |  | 1月4日 | 土 | 〇 |  | 1月5日 | 日 | 〇 |  | 1月6日 | 月 | 〇 |  | 1月7日 | 火 | 〇 |  | 1月8日 | 水 | 〇 |  | 1月9日 | 木 | 〇 |  | 1月10日 | 金 | 〇 |  | 1月11日 | 土 | 〇 |  | 1月12日 | 日 | 〇 |  | 1月13日 | 月 | 〇 |  | 1月14日 | 火 | 〇 |  |
|---|-----|------|------------------|-------|------|---|---|------------------|------|---|---|--|------|---|---|--|------|---|---|--|------|---|---|--|------|---|---|--|------|---|---|--|------|---|---|--|------|---|---|--|-------|---|---|--|-------|---|---|--|-------|---|---|--|-------|---|---|--|-------|---|---|--|
| 月・日   | 曜日  | 禁煙日誌 | 禁煙治療薬            |       |      |   |   |                  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |
| 1月1日  | 水   | 〇    | ニコチンパッチ<br>（〇）1枚 |       |      |   |   |                  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |
| 1月2日  | 木   | 〇    |                  |       |      |   |   |                  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |
| 1月3日  | 金   | 〇    |                  |       |      |   |   |                  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |
| 1月4日  | 土   | 〇    |                  |       |      |   |   |                  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |
| 1月5日  | 日   | 〇    |                  |       |      |   |   |                  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |
| 1月6日  | 月   | 〇    |                  |       |      |   |   |                  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |
| 1月7日  | 火   | 〇    |                  |       |      |   |   |                  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |
| 1月8日  | 水   | 〇    |                  |       |      |   |   |                  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |
| 1月9日  | 木   | 〇    |                  |       |      |   |   |                  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |
| 1月10日   | 金   | 〇    |                  |       |      |   |   |                  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |
| 1月11日   | 土   | 〇    |                  |       |      |   |   |                  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |
| 1月12日   | 日   | 〇    |                  |       |      |   |   |                  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |
| 1月13日   | 月   | 〇    |                  |       |      |   |   |                  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |
| 1月14日   | 火   | 〇    |                  |       |      |   |   |                  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |      |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |       |   |   |  |

③ ページ

④ ページ

### 3回目の指導（リーフレット3）

## 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

#### 【禁煙が継かなかった場合】

- ・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①ページ ☞下掲参照）

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】

**再喫煙を防ぎましょう**

タバコの誘惑に負けないために、自分がどのようないくつかの状況でタバコを吸いたくなるのかを把握し、事前に対策をしておくことが大切です。

**1. 再喫煙しやすい状況とは？**

再喫煙のさっかになりやすい危険な状況の一例とその対策を以下に紹介します。これを参考にならなければ、タバコの誘惑に負けないための対策を考えましょう。

はやや人間関係でイライラしたとき

対策：お風呂に行ったり、音楽を聴いたりなどしてリラックスする。

対策：お酒を飲む、お酒を飲む、お酒を飲むなどする。

たまにやる気満々でやうやくなっているとき

対策：お酒を飲む、お酒を飲むなどしてリラックスする。

たまにやる気満々でやうやくなっているとき

対策：お酒を飲む、お酒を飲むなどしてリラックスする。

**2. 再喫煙を防ぐための対処法を考える**

リーフレット3の「禁煙を継続する」で紹介した「危険な状況」は、あなたにとって何時刻、いかつい時とあります。これらの状況に対して自分なりの対処法を考え、どのように入れ替えましょう。

|                          |   |
|--------------------------|---|
| 【記入用】<br>記入欄<br>朝食後、朝食後と | 【記入用】<br>食事のあとは、すぐに席を立って歩きながら<br>・朝食は、タバコが吸えない電車のなかで寝込む |
|--------------------------|---|

**禁煙継続のヒケツ**

タバコの誘惑について自分なりのイメージをもつ

あなたの好きな飲み物とともに、タバコの香やニコチンの香り(周囲)について自分のイメージを頭にさせつづけておきましょう。就寝前の寝静けの時間は「閑静時間」であることを忘れないでください。

禁煙しようと思った理由や  
禁煙した魅力を思い出す

タバコの誘惑に負けようになったとき、あなたが禁煙しようと思ったとき、「今度はもうやめておこう」と思ったり、「このままでは元気が出ないかも」と思ったり、「もうやめておこう」と思ったり、「もうやめよう」と思ったり、「もうやめよう」と思ったりあります。

禁煙しようとしたとき

あなたが禁煙しようとしたとき、「今度はもうやめよう」と思ったり、「もうやめよう」と思ったり、「もうやめよう」と思ったり、「もうやめよう」と思ったりあります。

自分の力を働いて気温を  
覚悟で禁煙を続ける

「もう二度とタバコを吸わない！」と思うとフレッシャーがかかる、かかって泣きたい感じがあります。「今度はもうやめよう」と思ったり、「もうやめよう」と思ったりあります。

今までで禁煙を続けてきた  
自分に自信をもつ

ついでに禁煙を立ち直り、戻すを防げてきた自分を誇りにしましょう。「今日まで我慢を続けてこれれ」というのが、「これからもやめます」という自分にびっくりします。過去の禁煙

**禁煙による肥溝を予防する**

またここを気にして肥溝を防ぐことに迷うことを感じた人もいるようですが、禁煙したら骨まで体が細くなるわけではありません。増えても平均2~4kgです。禁煙による骨密度の増加効果は、かなり体脂肪で十分な量の骨を守らせるほど大きいことを示されています。

**禁煙の体脂肪への対処法**

禁煙の初期のところはインパチテニコランガムを吸うと、体脂肪が減る作用が働きすぎるのです。そのため、次のことを実践しましょう。

①毎日、体脂肪を燃やす  
②体を動かす、身体活動量を高める  
③適度な運動を心地よくして、部分的に④お酒を飲まずする、つまりお酒での運動

**まわりの人にも禁煙をすすめる**

友人や家族などにタバコを吸う人いたら、禁煙をすすめなさいよ。禁煙の神経ができない言い方をしましたが、禁煙ができないだけではなく、あなた自身の禁煙の経験も伝えてください。

**試験中にタバコを吸ってしまった場合**

もしも禁煙中タバコを吸ってしまった場合、がっかりすることはありません。禁煙成功者も、半分以上が禁煙中タバコを吸ったことがあります。禁煙の初期は、禁煙のヒケツは飛躍的改善しても起きられないことが多いです。

禁煙のヒケツは飛躍的改善しても起きられないことが多いです。

## 【禁煙が続かなかった場合】

### 1. 禁煙失敗に対する思い込みを変える（リーフレット3の③ページ下掲参照）

喫煙者は、たとえ1本でもタバコを吸ってしまうと、「やっぱり自分には禁煙は無理だ」とあきらめてしまう場合が多い。そこで、実際には禁煙中にタバコを吸ってしまうことは、よくあることだと説明する。大切なのは、吸ってしまったことをくよくよ悩むのではなく、今、吸っているタバコを捨て、もう一度、禁煙にチャレンジしようという気持ちを高めることである。

### 2. 再喫煙のきっかけを考える（リーフレット3の③ページ下掲参照）

タバコを吸ってしまった原因を明らかにし、再びタバコを吸い始めることがないように、対策を立てる。禁煙後の禁断症状がつらかった人には、禁煙治療薬の使用を勧める。

### 3. 再チャレンジに向けて、患者さんの気持ちを確認し、新たな禁煙開始日を決定する（リーフレット3の④ページ下掲参照）

自分が禁煙しようと思った理由や禁煙当初の気持ち、これまでの苦労などを振り返り、禁煙への意欲を高める。どうしても禁煙に対して抵抗がある人には禁煙を強制せず、少し時間をおいてから、再度、働きかけを行うのがポイントである。

#### 【リーフレット3】

**再喫煙のきっかけを考えましょう**

禁煙中にタバコを吸ってしまった、がっかりすることはあります。禁煙成功者も平均3、4回のチャレンジを経て成功していることがあります。禁煙達成のケツメは、何度も失敗してもあきらめずに、「ネバーギブアップ」の精神をもち続けなことです。ここでは、まず四回の再喫煙のきっかけを振り返ってみましょう。

**チェック** あなたが再びタバコを吸ってしまったのは、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ましょう。

- 禁煙達成がなくて、つづかたったとき
- お酒を飲みに行ったとき
- 会社や人間関係などでイライラしたとき
- イヤなことがあってたとき
- おしゃべりタバコを吸っている人を見たとき
- ほっとひきついたとき
- 食事のあと
- そのほか [ ]

**再チャレンジのための3つのピント**

1 禁煙中に吸ってしまったのはよくあること

禁煙というと、「日本タバコを吸わない状態や吸けない状態」を覚えている人が多いようですが、実際に禁煙してタバコに手を出してしまう人は多くあります。

禁煙中に吸ったかたにとって、「自分には禁煙期間だ」と「日本タバコを吸ってしまったから、もうダメだ」とが頭に考えるのはよくあります。ただでやめられない火を引いてしまうから、もう一度、吸ひたくない気分に戻ることがあります。

2 タバコを吸わないための対策を考える

まずは、あなたの再喫煙のきっかけとなった状況や原因を明らかにし、次に、1ページ目の「再喫煙を防ぎましょう」で紹介したヒントを用いて、タバコの抵抗に負けないための対策を考えましょう。

3 禁煙のための準備をうなごう

禁煙日はマイティと、禁煙を達成できる可能性がある日を決めておきます。とにかく、机に残るタバコのニコタバコをなくしていくことで、ますますです。多少は我慢がかかるでしょう。禁煙治療薬を飲む場合は、医師の指示通りに服薬しましょう。医師がいるほどと相談して、自分に合った薬を使うこと、自己判断で薬をやめたり減らしたりしないことが大切です。

**禁煙に再チャレンジしましょう**

長年の喫煙習慣を変えることはそう簡単ではないかもしれません。しかし、毎年、多くの喫煙者が禁煙に成功していることを忘れないでください。あなたもきっと、その成功者の一人になるはず！ 今回の経験を活かして、もう一度禁煙にチャレンジしてみましょう。

**再チャレンジの手順**

❶ただちにタバコを吸ふのをやめる  
❷タバコを吸ってしまったけれど、落ち込んだりしない  
❸吸ってしまったが原因のきっかけをもう、その対策を立てて  
❹せらめいでて、再びチャレンジする

**再チャレンジのための新たな「禁煙開始日」を決定しましょう**

禁煙再チャレンジ宣言書

わたしは、平成□年□月□日より  
禁煙に再チャレンジすることを誓います。  
氏名 \_\_\_\_\_

\*新しい禁煙開始日は、仕事が忙しくなく、ストレスの少ない時間を選択しましょう。

**再チャレンジのひとことアドバイス**

「一生タバコを吸わないぞ！」と力ののではなく、「今日一日がんばろう」といつも元気な気持ちで取り組むこと、禁煙うまくいかないかもしれません。肩の力を抜いて、でも決してあきらめず、禁煙チャレンジを続けてくださいね！

③ ページ

④ ページ

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がわかりやすい

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がわ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。

## 1回目の指導（リーフレット1）

## 重要性と自信を高める

### 1回目の指導で行うこと

- ・節酒に対する重要性と自信をチェックし、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と自信を高める

### 1. 節酒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、お酒を減らす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節酒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、節酒に対する準備状態（節酒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：節酒したいし、節酒の自信もある→節酒の準備へと話を進める

タイプB：節酒したいが、節酒の自信がない→節酒の自信を高める

タイプC：節酒の自信はあるが、節酒しようとは思わない→節酒の重要性を高める

タイプD：節酒の自信もないし、節酒しようとは思わない→節酒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、まだお酒を減らす自信もあまりなく、今すぐ節酒しようとは思っていないようですね。では、まず節酒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重要性と自信をチェックする   |  | ②重要性を高める       |  |
|  |  |                |  |
| 平成□年□月□日   |  | お酒について考えてみましょう |  |
| <p><b>節酒に対する重要性と自信をチェックしましょう</b></p> <p>「節酒」とは、飲みすぎを防ぎ、お酒の量を適正に保つことをいいます。<br/>節酒に対する力半ば感、節酒に対する「重要性と自信」を測ることです。</p> <p><b>チェック1</b> あなたにとって節酒することはどれくらい重要ですか？<br/>あてはまる数字に□をつけましょう。</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p><b>チェック2</b> あなたには飲む自信がどれくらいありますか？<br/>あてはまる数字に□をつけましょう。</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p><b>チェック3</b> あなたの節酒したい気持ちはどうくらい高まっていますか？<br/>チェック1～2で確認した重要性と自信の点数を以下の図に書き入れましょう。</p> <p>最高得点：有り得る人の点数</p> <p>左側の表（左側）：右側の表（右側）：</p> <p>＊このリーフレットをはじめて行ったあと、もう一度「[前回]」と「[今日]」をチェックして、その結果をここで記入しましょう。また、このリーフレットを複数回同じ内容で使用する場合は、「[前回]」と「[今日]」がどう変わったかを記入しましょう。</p> <p>（左）[前回] [今日]</p> <p>（右）[前回] [今日]</p> <p>＊このリーフレットは、お酒の飲酒量によって飲酒を適度に「適度」か「過剰」かが決っていることがあります。<br/>あなたの節酒したい気持ちの得分が、たとえばABCの中間にある場合、ABCのうちどの自分の行動方に適しているかをチェックしましょう。</p> <p>（左）[適度] [過剰]</p> <p>（右）[適度] [過剰]</p> <p>＊このリーフレットは、お酒を飲むとストレスがたまる、仕事や人の心からお酒に誘われる傾向があるなど、あなたの考え方をもう一度見直してみましょう。</p> <p>① ページ</p> <p>② ページ</p> |  |                |  |

## 2. 節酒に対する重要性を高める（リーフレット1の②ページ<sup>前ページ参照</sup>

①お酒を飲むことのメリット（よいこと）、デメリット（悪いこと）を確認する。

飲酒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。飲酒のデメリットについては、患者さんのお酒に対する考え方や姿勢を聞き、お酒とのつき合い方をどのようにしたいのか（行動変容）を確認したうえで、節酒による効果を伝えるようにする。

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、節酒への意欲を高める。

③お酒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お酒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7つのヒント」を参考に話し合う。

## 3. 節酒に対する自信を高める（リーフレット1の③～④ページ<sup>下掲参照</sup>

①節酒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、お酒を減らすことに対して不安に思っていることや心配な点を確認し、囲み記事「節酒への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、患者さん自身に節酒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. 節酒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、節酒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、節酒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】

①自信を高める

**節酒をさまざまな問題点を見つけて、解決策を考えましょう**

自分をもって節酒に取り組むために、まず、お酒を減らすことについてあなたが感じ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あります。

**チェック①** あなたが節酒について不安に思ったり、心配なことはなんですか？以下の項目のなかから、あてはまるものに印をつけてください。

これまで飲酒したことない  意志が弱い  
 外でお酒を飲み食いが多い  お酒を飲むことでストレスがある  
 お酒がないとよく眠れない  お酒が飲むとぐっすり眠くなる  
 これまで何回か酔酒に失敗している  母親が飲めなくなると家で落ち込む  
 そのままか

**チェック②** お酒を減らすことについて、あなたが感じている不安や心配を解消するために、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（いくつでも）を書き出してみましょう。

…

…

…

…

…

…

…

…

…

**②自信を高める7つのヒント**

■お酒はおいしい  
体が弱いとき、お酒を飲まないと感じたことはありますか？いつも健康で、おいしく飲むためにも、お酒を飲んでしまう。

■お酒は飲むのがリラックスする  
疲れたらお酒をリラックスさせてくれるお酒も、度を越すと逆戻りになります。自分ががんばるとまさに飲みすぎてしまうのが見え見えで、お酒は常にリラックスできる方法をしてみましょう。

■お酒は人間関係の润滑剤になる  
みんな仲をつくるときは、お酒がいつもいるからです。特に人間関係を悪くしてしまう場面もあるときですね。

■お酒を飲んで、いつもでも楽まる  
お酒で遊ぶのがあるようですが、それずっと続ける自由はあるですか？最後の飲酒回数を断ち切れる自信があるですか？

**③自信を高める5つのポイント**

■小さな目標を立てて歩一步自信を高める  
いい立ち派な目標を立てても、達成できないればかえって自信を失ってしまいます。まずは、「今日一日お酒をひかない」という小さな目標を立て、それを達成していくことで自信を高めましょう。

■節酒日誌をつける  
始めたばかり、その日の活動などを記して目に見える形にすることで自信が芽ります。次に達成する（リーフレット2）を手写で、毎日の節酒活動を記していきましょう。GDPの数字の変化などを記していくといいでしょう。

■まわりの人たちの協力を得る  
家族や友人、周囲からの協力を得て部屋のアドバイスは、自信を高める大切な資源です。

■前向きに考えよう  
前向きな立場で、自己肯定活動などを記してしまって、自己肯定にからだり、「自分には無用」とあまり思っていない自分。自分のためになった人の多くは、周囲がいて自分のチャレンジを経験しています。失敗を学習チャンスと捉え、次のチャレンジに生かす前向きな気持ちをもちましょう。

## 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、節酒開始日を決定する（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、節酒宣言（リーフレット2）

【リーフレット2】

| ●節酒の準備をする  |    | 平成□年□月□日    |                |                        |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |   |    |             |                |               |    |   |    |             |        |          |    |   |    |             |               |                        |    |
|--|----|-------------|----------------|------------------------|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|----|-------------|----------------|---------------|----|---|----|-------------|--------|----------|----|---|----|-------------|---------------|------------------------|----|
| 自分の飲酒パターンを把握し、<br>節酒しやすい環境をつくりましょう   |    |             |                |                        |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |   |    |             |                |               |    |   |    |             |        |          |    |   |    |             |               |                        |    |
| <small>節酒を始める前の準備期間をやって、自分の飲酒行動を記録したり、お酒を控除する環境を整えましょう。</small>  |    |             |                |                        |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |   |    |             |                |               |    |   |    |             |        |          |    |   |    |             |               |                        |    |
| 飲酒行動を記録する  |    |             |                |                        |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |   |    |             |                |               |    |   |    |             |        |          |    |   |    |             |               |                        |    |
| <small>以下の記入欄を参考に、あなたの1週間の飲酒状況を紙などに記入しましょう。お酒を飲んだ日数と飲酒量（日本酒や焼酎、呑み物）、その日の状況や活動のほか、お酒の量には飲酒後の気分や体調などを記入します。</small>  |    |             |                |                        |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |   |    |             |                |               |    |   |    |             |        |          |    |   |    |             |               |                        |    |
| <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">月</th> <th rowspan="2">曜日</th> <th rowspan="2">内訳</th> <th rowspan="2">飲酒・外泊</th> <th rowspan="2">結果</th> <th rowspan="2">合計量</th> </tr> <tr> <th>月曜日</th> <th>火曜日</th> <th>水曜日</th> <th>木曜日</th> <th>金曜日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>火</td> <td>休日</td> <td>20:00～24:00</td> <td>時短の休憩、睡眠、朝食の時間</td> <td>二日酔い、寝過ぎまで起きる</td> <td>5合</td> </tr> <tr> <td>木</td> <td>休日</td> <td>21:00～22:00</td> <td>テレビを見る</td> <td>一日酔いつぶれる</td> <td>0合</td> </tr> <tr> <td>金</td> <td>休日</td> <td>18:00～20:00</td> <td>帰省、近況報告や旅行に出発</td> <td>ストレス解消はあって、精神のことで頭が疼いた</td> <td>7合</td> </tr> </tbody> </table> |    |             |                | 月                      | 曜日  | 内訳  | 飲酒・外泊 | 結果  | 合計量 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 火 | 休日 | 20:00～24:00 | 時短の休憩、睡眠、朝食の時間 | 二日酔い、寝過ぎまで起きる | 5合 | 木 | 休日 | 21:00～22:00 | テレビを見る | 一日酔いつぶれる | 0合 | 金 | 休日 | 18:00～20:00 | 帰省、近況報告や旅行に出発 | ストレス解消はあって、精神のことで頭が疼いた | 7合 |
| 月  | 曜日 | 内訳          | 飲酒・外泊          |                        |     |     |       |     |     | 結果  | 合計量 |     |     |     |   |    |             |                |               |    |   |    |             |        |          |    |   |    |             |               |                        |    |
|  |    |             |                | 月曜日                    | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日   | 金曜日 |     |     |     |     |     |     |   |    |             |                |               |    |   |    |             |        |          |    |   |    |             |               |                        |    |
| 火  | 休日 | 20:00～24:00 | 時短の休憩、睡眠、朝食の時間 | 二日酔い、寝過ぎまで起きる          | 5合  |     |       |     |     |     |     |     |     |     |   |    |             |                |               |    |   |    |             |        |          |    |   |    |             |               |                        |    |
| 木  | 休日 | 21:00～22:00 | テレビを見る         | 一日酔いつぶれる               | 0合  |     |       |     |     |     |     |     |     |     |   |    |             |                |               |    |   |    |             |        |          |    |   |    |             |               |                        |    |
| 金  | 休日 | 18:00～20:00 | 帰省、近況報告や旅行に出発  | ストレス解消はあって、精神のことで頭が疼いた | 7合  |     |       |     |     |     |     |     |     |     |   |    |             |                |               |    |   |    |             |        |          |    |   |    |             |               |                        |    |
| <small>毎週を始めたときに、まだ少しつづいて飲んでしまうなど、お酒を出してしまうことがあります。それを記録しておきましょう。</small>  |    |             |                |                        |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |   |    |             |                |               |    |   |    |             |        |          |    |   |    |             |               |                        |    |
| <small>飲みすぎてしまう状況❶</small>   |    |             |                |                        |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |   |    |             |                |               |    |   |    |             |        |          |    |   |    |             |               |                        |    |
| <small>飲みすぎてしまう状況❷</small>   |    |             |                |                        |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |   |    |             |                |               |    |   |    |             |        |          |    |   |    |             |               |                        |    |
| <small>飲みすぎてしまう状況❸</small>   |    |             |                |                        |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |   |    |             |                |               |    |   |    |             |        |          |    |   |    |             |               |                        |    |
| <small>飲みすぎてしまう状況❹</small>   |    |             |                |                        |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |   |    |             |                |               |    |   |    |             |        |          |    |   |    |             |               |                        |    |
| ●節酒を実行する   |    |             |                |                        |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |   |    |             |                |               |    |   |    |             |        |          |    |   |    |             |               |                        |    |
| 節酒を決意しましょう   |    |             |                |                        |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |   |    |             |                |               |    |   |    |             |        |          |    |   |    |             |               |                        |    |
| <small>「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。これらは計画を立てていかなくて、あなたの節酒に対する決意は、より強なものになっていきます。</small>  |    |             |                |                        |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |   |    |             |                |               |    |   |    |             |        |          |    |   |    |             |               |                        |    |
| <b>1. 節酒開始日を決める</b>  |    |             |                |                        |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |   |    |             |                |               |    |   |    |             |        |          |    |   |    |             |               |                        |    |
| <small>いろいろ節酒をしたり、その前に準備期間を1～2週間設けて「節酒開始日」を決め、節酒宣言をします。</small>  |    |             |                |                        |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |   |    |             |                |               |    |   |    |             |        |          |    |   |    |             |               |                        |    |
| <small>飲酒の上級者や専門家は、右の表を参考にして決めましょう。</small>  |    |             |                |                        |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |   |    |             |                |               |    |   |    |             |        |          |    |   |    |             |               |                        |    |
| <small>「自分は1週間に1回以上お酒を飲むのが普通だ」と思っている人は、1週間に1回以上お酒を飲むのが普通だといふべきです。しかし、心身のストレスが少なく、時間的にどちらかとなく時間を持てます。また、自分や家族の誕生日、結婚式などがあるときは、それ以上お酒を飲むことがあります。</small>   |    |             |                |                        |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |   |    |             |                |               |    |   |    |             |        |          |    |   |    |             |               |                        |    |
| <small>①1週間に1回以上お酒を飲む、1週間に2回以上お酒を飲む、1週間に3回以上お酒を飲む</small>  |    |             |                |                        |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |   |    |             |                |               |    |   |    |             |        |          |    |   |    |             |               |                        |    |
| <small>②1週間に1回以上お酒を飲む（飲酒日）を決める</small>   |    |             |                |                        |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |   |    |             |                |               |    |   |    |             |        |          |    |   |    |             |               |                        |    |
| <small>わたしは、平成□年□月□日より節酒することを誓います。</small>   |    |             |                |                        |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |   |    |             |                |               |    |   |    |             |        |          |    |   |    |             |               |                        |    |
| <small>飲酒量の上限は、1日□合以内、1週間に□合以内、休日は□曜日とします。 氏名 _____</small>  |    |             |                |                        |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |   |    |             |                |               |    |   |    |             |        |          |    |   |    |             |               |                        |    |
| <b>2. 節酒理由を確認する</b>  |    |             |                |                        |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |   |    |             |                |               |    |   |    |             |        |          |    |   |    |             |               |                        |    |
| <small>わたしが節酒する理由❶</small>   |    |             |                |                        |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |   |    |             |                |               |    |   |    |             |        |          |    |   |    |             |               |                        |    |
| <small>あなたが「お酒を減らそう」と決心した理由のうち、とくに重要なと感じるものを2つ選んで、右の枠内に書き出します。</small>   |    |             |                |                        |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |   |    |             |                |               |    |   |    |             |        |          |    |   |    |             |               |                        |    |
| <small>そして、この節酒理由を、専門家が見つける前に出してみて上げたり、気持がけじてどうにかなったときに読み返します。そもそも自分は、なぜお酒を減らそうとしたのか、そのためを忘れないことで、お酒の話題に心がけられるきっかけになります。</small>   |    |             |                |                        |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |   |    |             |                |               |    |   |    |             |        |          |    |   |    |             |               |                        |    |
| <small>わたしが節酒する理由❷</small>   |    |             |                |                        |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |   |    |             |                |               |    |   |    |             |        |          |    |   |    |             |               |                        |    |

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」を参考にして話し合う。

### 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】

**③ ページ**

**④ ページ**

## 3回目の指導（リーフレット3）

## 節酒の継続と目標の再設定

## 3回目の指導で行うこと

## 【節酒を実行できた場合】

- ・節酒の効果を確認し、節酒を継続するヒケツについて考える
- ・飲みすぎやすい状況を振り返り、その対処法について話し合う

## 【節酒が続かなかった場合】

- ・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
- ・飲みすぎてしまった状況や原因を明らかにし、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

## 【節酒を実行できた場合】

## 1. 節酒による効果を確認する（リーフレット3の①ページ下掲参照）

患者さんが「節酒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。節酒による効果を確認することは、節酒を継続する気持ちを高めることにつながる。

## 2. 飲みすぎやすい状況を把握し、対処法を確認する（リーフレット3の②ページ下掲参照）

チェックによって、患者さんがどのような状況でお酒を飲みすぎやすいかを確認する。さらに、囲み記事「飲みすぎを防ぐためのヒント」を参考に、事前にその対処法を話し合うことによって、節酒の継続をはかる。

## 【リーフレット3】

### 節酒の効果を確認しましょう

あなたが「お酒を減らしてよかった」と感じていることをあらためて確認すること。「これからも節酒を続けよう」という気持ちが高まります。

**チェック** 節酒を実行して、どんなよいことがありますか？

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。

- 体調がよくなった（二日酔い、胃の痛め、下痢などがなくなった）
- 血圧が下がった
- 口の中の味覚が改善した
- 中性脂肪が下がった
- 体重が減った
- よく眠れるようになった
- 痴笑や友人と楽しくなった
- ごづかいを趣味にまわせるようになった
- そのほか（  
\_\_\_\_\_）

**飲みすぎやすい状況を振り返り  
これからも上手に節酒を続けましょう**

どんな状況で飲みすぎやすいか、もう一度振り返り、対策を確立してくことは、節酒を続けるため大切です。

**チェック** お酒を飲みすぎてしまいそうなのは、どんなときですか？

以下の項目のなかから、あてはまるものに✓印をつけてましょう。

- ストレスがたまっているとき
- 寝がたつたり、イライラしたとき
- 過度でなくともなることがないとき
- とても気分がいいとき
- ゆうつ状気分になったとき
- しつこみしたり、自信がないとき
- 不安や緊張を感じたとき
- 食事などの行事があったとき
- そのほか（  
\_\_\_\_\_）

**飲酒を防ぐための③つのヒント**

|   |   |
|---|---|
| <p><b>① 慢性的な気持ちで節酒を続ける</b></p> <p>「二度とお酒を飲みすぎではないけれど」と力まずに、「（もうおらず今日はお酒を飲むかよ）といった気分でお酒を飲む気分であります。」</p> <p><b>② まわりの人に節酒をすすめる</b></p> <p>友人や親類で、あなたの周りの飲みすぎている人たちを指すとすこしてしまふ。他人に節酒をすすめることは、自分自身の心のすびへの自信になります。さらに一步踏んで、あなたが他の人の節酒をすすめようにはすれば、あなたの心の節酒がいっそく強くなるになります。</p> | <p><b>③ 決してあきらめない</b></p> <p>ついまたダメになってしまった。がっかりする気持ちはありますから、少しでも元気をもって前向きにしてください。次回の節酒をもう一度決意すれば、今日はもっと上手に節酒することができます！</p> <p>落ち着込んで、皮肉にならなければ、決してあきらめないで再度チャレンジしましょう。</p> |
|---|---|

チェックした項目について、右下のヒントを参考に飲みすぎを防ぐための対処法を再確認してみましょう。

|   |   |
|---|---|
| <p><b>飲みすぎを防ぐためのヒント</b></p> <p>①飲む量は、1杯目と2杯目、3杯目など2杯づつ増えていくのが目安です。<br/>②お酒を飲むときにソーラーイングなどのソーラーコーラ等を飲むと、おひべーさん等の効果があります。<br/>③お酒を飲むときにソーラーイング等のソーラーコーラ等を飲むと、おひべーさん等の効果があります。<br/>④お酒を飲むときにソーラーイング等のソーラーコーラ等を飲むと、おひべーさん等の効果があります。</p> | <p><b>② 運転を控える</b></p> <p>運転をする際は、お酒を飲む</p> |
|---|---|

\*まわりの人に節酒をよかったですを伝えてください。  
これからも節酒を続けてください。

① 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、また、飲みすぎのきっかけになった状況や、自分の立てた目標に阻害がなかったかどうかを振り返ってみましょう。今回の失敗から学び、この経験を次に活かせば、あなたもっと節酒を達成できるはずです。

**再チャレンジに向けて  
新たな目標を立てましょう**

目標に阻害があったり、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がちです。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。

**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）。

「○○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、○○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。

「○○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】

|   |                        |          |         |   |                |                     |                    |            |             |                        |          |              |            |     |   |   |    |               |              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|------------------------|----------|---------|---|----------------|---------------------|--------------------|------------|-------------|------------------------|----------|--------------|------------|-----|---|---|----|---------------|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| ●食生活と自信をチェックする  |                        | 平成□年□月□日 | ●自信を高める |   |                |                     |                    |            |             |                        |          |              |            |     |   |   |    |               |              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| <b>食生活を改善する重要性と自信をチェックしましょう</b>   |                        |          |         |   |                |                     |                    |            |             |                        |          |              |            |     |   |   |    |               |              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| <p>食生活を改善するための力は、食生活改善に対する「重要性と自信」を高めることです。</p> <p><b>チェック1</b> あなたにとって食生活を改善することはどれくらい重要なですか？<br/>あてはまる数字に○をつめましょう。</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>まったく<br/>重要でない</td><td>とても<br/>重要だ</td></tr> <tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> </table> <p><b>チェック2</b> あなたには食生活を改善する自信がどれくらいありますか？<br/>あてはまる数字に○をつめましょう。</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>まったく<br/>自信がない</td><td>とても<br/>自信がある</td></tr> <tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> </table> <p><b>チェック3</b> 多なの食生活を改善したい気持ちはどうくらい高まっていますか？<br/>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。</p> <p>本日の指導内容の欄にあればあるほど、「食生活を改善したい気持ち」が高まっているといえます。がんばりきりを記入する欄もあればあるほど、「食生活を改善する自信」が高まっているといえます。うらやまの自分の気持ちにいっぽうぞびせう。</p> <p>このリーフレット1は複数回使用できるよう、もう一回「食生活と自信をチェックする」という欄があります。そして、今回のチェック結果に合わせて、「あなたの食生活を改善したい気持ち」や「あなたの自信」を高めたい気持ちを記入してもらいます。</p> <p>このリーフレット1は複数回使用できるよう、もう一回「食生活と自信をチェックする」という欄があります。そして、今回のチェック結果に合わせて、「あなたの食生活を改善したい気持ち」や「あなたの自信」を高めたい気持ちを記入してもらいます。</p> |                        |          |         |   | まったく<br>重要でない  | とても<br>重要だ          | 0                  | 1          | 2           | 3                      | 4        | 5            | 6          | 7   | 8 | 9 | 10 | まったく<br>自信がない | とても<br>自信がある | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| まったく<br>重要でない   | とても<br>重要だ             |          |         |   |                |                     |                    |            |             |                        |          |              |            |     |   |   |    |               |              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 0   | 1                      | 2        | 3       | 4 | 5              | 6                   | 7                  | 8          | 9           | 10                     |          |              |            |     |   |   |    |               |              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| まったく<br>自信がない   | とても<br>自信がある           |          |         |   |                |                     |                    |            |             |                        |          |              |            |     |   |   |    |               |              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 0   | 1                      | 2        | 3       | 4 | 5              | 6                   | 7                  | 8          | 9           | 10                     |          |              |            |     |   |   |    |               |              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| <p><b>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</b></p> <p>あなたは食生活を改善することについて、どのような感じですか？<br/>食生活を改善に対する重要性を高めたために、健康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。</p> <p><b>チェック1</b> 食生活を改善することによって、どんな「いいこと」「困ること」がありますか？<br/>あなたが考える「いいこと」「困ること」を書き出してください。</p> <p><b>いいこと</b> (例) 体調がよくなる</p> <p><b>困ること</b> (例) おなかがすく</p> <p><b>チェック2</b> 今日の食生活をより健康的な食生活になると、どんな問題があると思いますか？<br/>以下の項目の中から、あてはまるものに○をつめましょう。</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>□ 好きなものばかり食べたい</td><td>□ おじりの味を出して食べ続けられない</td></tr> <tr><td>□ 食事のことわりが高くなり難くなる</td><td>□ ストレスがたまる</td></tr> <tr><td>□ 家庭に迷惑をかける</td><td>□ ささやかな食事を断らなければならなくなる</td></tr> <tr><td>□ お金がかかる</td><td>□ 食事が楽しくなくなる</td></tr> <tr><td>□ そのほか [ ]</td><td>[ ]</td></tr> </table> <p>2つのチェックの結果はいかがでしたか？<br/>4ページの「目標達成度の記入欄」を読んで、さらに読みてみましょう。</p>  |                        |          |         |   | □ 好きなものばかり食べたい | □ おじりの味を出して食べ続けられない | □ 食事のことわりが高くなり難くなる | □ ストレスがたまる | □ 家庭に迷惑をかける | □ ささやかな食事を断らなければならなくなる | □ お金がかかる | □ 食事が楽しくなくなる | □ そのほか [ ] | [ ] |   |   |    |               |              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| □ 好きなものばかり食べたい  | □ おじりの味を出して食べ続けられない    |          |         |   |                |                     |                    |            |             |                        |          |              |            |     |   |   |    |               |              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| □ 食事のことわりが高くなり難くなる  | □ ストレスがたまる             |          |         |   |                |                     |                    |            |             |                        |          |              |            |     |   |   |    |               |              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| □ 家庭に迷惑をかける   | □ ささやかな食事を断らなければならなくなる |          |         |   |                |                     |                    |            |             |                        |          |              |            |     |   |   |    |               |              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| □ お金がかかる  | □ 食事が楽しくなくなる           |          |         |   |                |                     |                    |            |             |                        |          |              |            |     |   |   |    |               |              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| □ そのほか [ ]  | [ ]                    |          |         |   |                |                     |                    |            |             |                        |          |              |            |     |   |   |    |               |              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

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<sup>前ページ参照</sup>)

### 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なる。

### 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<sup>下掲参照</sup>)

### 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】

**●食生活を高める**  
食生活の改善をさまたげている  
問題点について考えてみましょう

**【チェック1】**あなたが食生活を改善するうえで不安や心配を抱いていたり、心配したことなんですか？

**【チェック2】**私は、どのような解決策が考えられますか？

**●成長と進化でつなぐコロナヒント**

- 【1】けがをひいたときに食べられない  
ちょっとひいてたら、また食べないとまたひくななくなることがあります。髪をかき落としたときやつです。
- 【2】おいしいものが食べられない  
ひと口ひと口食べればいいと思っていませんか。もう一回、おじおじは自分で決めて、自分の好みのいいせを買ってみましょう。
- 【3】お腹が痛くなる  
お腹が痛くなるときは何が原因かわからずお腹を揉んでみるといいことがあります。お腹を揉んでみて、いつかは治る手筋でちょうど良さかもしれません。
- 【4】お腹が重たくなる  
お腹が重たくなるときは何が原因かわからずお腹を揉んでみるといいことがあります。しかし、お腹が重たくなる原因は決してありません。お腹の奥がつづらうしないで見てみてください。

**●成長と進化でつなぐ5つのポイント**

- 【1】毎日朝から始める  
毎日毎日寝て起きながら、もう少し朝習慣を改善する。それがうまくいくと、朝の活動もやすくなることがあります。
- 【2】今までの迷惑を取り戻す  
今までの迷惑を取り戻すことは、とても大切です。次のチャレンジに向けて準備をしてみましょう。
- 【3】まわりの感情を察して自分の感情を察す  
まわりの人に気付かれて、少し恥ずかしいかもしれません。これまでの成功と失敗を活用して、次のチャレンジに向けて準備をしてみましょう。
- 【4】まわりの人の協力を得る  
周りの人々、特に同じくらいの年齢の友達がアシストしてくれる日がつけてあります。まわりの人の協力を得ることによくあります。
- 【5】成長と進化でつなぐ5つのポイント  
もし、あなたのまわりの人々にアシストしてもらいたい人は、自分自身の感情を察してみましょう。まわりの人の感情を察してもらいたい人は、自分の感情を察してみましょう。まわりの人の感情を察してもらいたい人は、自分の感情を察してみましょう。

## 2回目の指導（リーフレット2）

# 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ページ下掲参考）

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ページ下掲参考）

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】

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。また、特に毎日ではなく、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      |
|-----------|----|-------------------------|--------|---------|
| (例)7:00AM | 自宅 | ご飯・焼き魚(ワケ)・目玉焼き・お新香・みそ汁 | ご飯と一緒に | 過分が多めか? |

○上の食事記録とともに、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、書き出してください。

○あなたの食生活改善の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。  
□ 体を減らしたい  
□ 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  
□ そのほか [ ]

→ 脂肪が多くてコレステロール値が高い場合  
→ 体が太くて血圧が高い場合

○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。  
□ エネルギーのとりすぎを改善する  
□ 食事内容を改善する  
□ 食事のとりすぎを改善する  
□ 血糖値のとりすぎを改善する  
□ そのほか [ ]

○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。

□ 体を減らしたい  
□ 中性脂肪を減らしたい  
□ 血糖値を下げたい  
□ 血圧を下げたい  
□ そのほか [ ]

○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 ページ

② ページ

### 3. 食生活の改善を実行し、その状況を記録する（リーフレット2の③～④ページ下掲参照）

①具体的な目標の立て方のポイントをアドバイスする。

③ページの「目標の立て方のポイント」を参考にし、より実行しやすい目標になっているかについて確認する。さらに、「実行のポイント」を参考にしながら、具体的な改善目標を決定し、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】

| <p>◎新しい食生活を実行する<br/><b>健康的な食生活の実行を決意しましょう</b></p> <p>新しい食生活を始めたら、その経過を「食生活日誌」に記録しましょう。<br/>毎日、きちんとチェックすることによって、前向きな気持ちが持続します。</p> <p><b>宣言書</b></p> <p>私は、<u>年</u> <u>月</u> <u>日</u>より<br/>私が立てた目標 <u>を</u><br/>実行することを宣言します。<br/>氏名 _____<br/>立会人 _____</p> <p><b>目標の立て方のポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・70%くらいできると思う自腹にする</li> <li>・実行する期間を決める</li> <li>・記録を入れた具体的な目標にする</li> </ul> <p><b>実行のポイント</b></p> <p><b>できるところから始める</b><br/>新しい食生活でできるところから始めます。「できるところから」で、目標を達成する自信がもてます。</p> <p><b>やさしい目標は？</b><br/>はじめて新しい食生活を始めると、自分には、①何を減らす？②何を増やす？③何をやめよう？など、何から始めたらいいのかわからなくて困ります。そこで、まずは簡単な目標で始めましょう。</p> | <p>◎新しい食生活を実行する<br/><b>食生活日誌をつけましょう</b></p> <p>●目標が達成できたかどうか毎日チェックしてください。<br/>●目標達成で来た～～<br/>●おなか～～<br/>●さあがつた～～</p> <p><b>食生活日誌（新しい食生活開始1ヶ月）</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>月/日(曜日)</th> <th>朝食</th> <th>昼食</th> <th>夕食</th> <th>夜食(休憩など)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>000 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> <tr><td>001 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> <tr><td>002 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> <tr><td>003 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> <tr><td>004 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> <tr><td>005 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> <tr><td>006 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> <tr><td>007 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> <tr><td>008 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> <tr><td>009 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> <tr><td>010 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> <tr><td>011 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> <tr><td>012 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> <tr><td>013 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> <tr><td>014 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> <tr><td>015 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> <tr><td>016 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> <tr><td>017 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> <tr><td>018 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> <tr><td>019 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> <tr><td>020 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> <tr><td>021 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> <tr><td>022 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> <tr><td>023 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> <tr><td>024 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> <tr><td>025 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> <tr><td>026 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> <tr><td>027 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> <tr><td>028 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> <tr><td>029 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> <tr><td>030 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> <tr><td>031 / ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td><td>✓ ( )</td></tr> </tbody> </table> <p><b>祝 新しい食生活1ヶ月達成！</b><br/>ぜひなどを利用して、2ヶ月間とも同じように記録をつましょ。</p> | 月/日(曜日) | 朝食    | 昼食       | 夕食 | 夜食(休憩など) | 000 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | 001 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | 002 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | 003 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | 004 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | 005 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | 006 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | 007 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | 008 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | 009 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | 010 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | 011 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | 012 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | 013 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | 014 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | 015 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | 016 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | 017 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | 018 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | 019 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | 020 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | 021 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | 022 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | 023 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | 024 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | 025 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | 026 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | 027 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | 028 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | 029 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | 030 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | 031 / ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) | ✓ ( ) |
|--|--|---------|-------|----------|----|----------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|
| 月/日(曜日)  | 朝食   | 昼食      | 夕食    | 夜食(休憩など) |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 000 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 001 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 002 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 003 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 004 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 005 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 006 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 007 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 008 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 009 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 010 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 011 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 012 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 013 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 014 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 015 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 016 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 017 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 018 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 019 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 020 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 021 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 022 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 023 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 024 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 025 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 026 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 027 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 028 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 029 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 030 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |
| 031 / ( )  | ✓ ( )  | ✓ ( )   | ✓ ( ) | ✓ ( )    |    |          |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |           |       |       |       |       |

③ ページ

④ ページ

### 3回目の指導（リーフレット3）

## 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ですを確認する
- ・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です」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」を参考にして、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、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です」と感じていることをおさらためて確認することです。「これならもう続けていこう」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すか？

□ 体重が減った  
□ 睡眠が良くなった  
□ 食事内容の質が改善した  
□ 肝もたれがなくなった  
□ 骨が強くなった  
□ 体が軽やかになった  
□ おからだったがおからになった  
□ おからだったがおからになった  
□ その他 [ ]

健康的な食生活を実行するための③コのヒント

■ 健康的な食生活を実行しようと思った  
■ 健康的食生活を実現する

■ まわりの人にも健康的な食生活を実現するようすめめる  
■ まわりが食生活の改善実行で喜び、感謝や友人、同僚など、まわりの人とのサポートがあったからではありますませんか？ 今度は、あなたがサポートするのです。今までの経験を、ぜひ周囲の人へ話してみましょう。

■ つまづいても、「また始めればいい」と考える  
もし、この先にまたつまづいてしまうかもしれません。決してあきらめないとください。少し休んだら、また健康的な食生活を始めましょう。

あなたは、今までできていのちのひから、まだできるはずです。せっかくこれまで努力してきたのに、やめてしまうのはちがいなないとおもいませんか？

さらには新しい目標！立てるときは、主治療や医師から、看護師に相談しましょう。

○ 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。

■ 健康的な食生活を実行できなくなるとき

□ おなかがすいたとき

□ 外食が増くとき

□ イラシしているとき

□ 食べ物をすすぐられたとき

□ おなかがいたと感したとき

□ 旅行や変更などの行事があったとき

□ その他 [ ]

○ 対処法のヒント

| 対処法       | 記入欄            |
|-----------|----------------|
| おなかがすいたとき | 腹水を飲む、無糖のガムをかむ |

● にいふべき時間の間は水分を我慢し、食事の時間でさしかかるまで我慢する。  
● 外食が多くなると前の食事で腹を満たさたり、おなかが重くなる。  
● イラシしているときは、おなかのことを心地よくしてもらう。  
● 食べ物をすすぐられたときは、おなかがすいていたときに我慢する。  
● おなかがいたと感したときは、おなかを我慢する。  
● 旅行や変更などの行事があったときは、おなかを我慢する。  
● その他 [ ]

\*まわりの人にも健康な食生活を説いてよかったことを伝えてください。  
これならもう続けていこうと思えたかもしれません。

## 【新しい食生活を実行できなかった場合】

### 1. どんなときに健康的な食生活ができなくな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）

健康的な食生活を始めたものの、何らかの理由でくじけてしまう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、患者さんがどのような状況で健康的な食生活ができなくなったのかを、チェックで確認する。さらに、そうした状況を明らかにすることによって、再チャレンジに向けて気持ちを高める。

### 2. 健康的な食生活が実行できなくなったときの対処法について話し合う（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、健康的な食生活が実行できなくなったときの対応策についていっしょに考え、再チャレンジに向けて気持ちを高める。

### 3. 目標設定や開始時期を見直し、新たな目標と開始日を再設定する（リーフレット3の④ページ下掲参照）

チェックによって、最初に立てた目標に無理はなかつたか、新しい食生活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。「やめる」ではなく「減らす」「変える」といった目標を立てる、達成できたか、できなかつたかがわかりやすい具体的な目標を立てるなどの「新たな目標の立て方」を参考にして、再チャレンジのための新たな目標と開始日を設定し、「再チャレンジ宣言書」に記入してもらう。

#### 【リーフレット3】

|  |   |
|--|---|
| <p><b>失敗は成功のもと！</b></p> <p>健康的な食生活を実現しようと決意したのに、くじけてしまった…そんな人は、まず、つまづきのきっかけとなった状況や、自分が立てた目標に抜けがなかつたかどうかを振り返ってみましょう。今回の失敗から学び、この経験を次に活かせば、あなたきっと新しい食生活を実践できるはずですよ。</p> <p>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。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 衝動があったとき<br/> <input type="checkbox"/> 外出がいたとき<br/> <input type="checkbox"/> イライラしていたとき<br/> <input type="checkbox"/> 食事や飲食をどのくらいあったとき<br/> <input type="checkbox"/> おなかがすいたと思ったとき<br/> <input type="checkbox"/> 食べ物をすすめられたとき<br/> <input type="checkbox"/> そのほか [ ]</p>  | <p><b>再チャレンジに向けて<br/>新たな目標を立てましょう</b></p> <p>目標に気附がなかったり、開始日の設定が適切でなかつたりすると、撤退することが難しくなります。あなたが最初に立てた目標を見直し、自分に合った目標を再設定しましょう。</p> <p>あなたの立てた目標や新しい食生活を始める時期は適切でしたか？</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 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。</p> <p><input type="checkbox"/> 自身が両手で、達成するが望しかった<br/> <input type="checkbox"/> 自身の立てた目標がいい感じで、達成できたか、できなかつたかがわかりにくかった<br/> <input type="checkbox"/> 開始の時期が悪かった（たとえば忙しい時期や行事が続いたときなど）<br/> <input type="checkbox"/> そのほか [ ]</p> <p>以下の項目を確認しながら、再チャレンジのための新たな目標を立てましょう。</p> <p>「やめる」ではなく、「減らす」「減える」といった目標を立ててる<br/> [例] お酒をやめると1日、MHDを2杯減らす/ケーキや和菓子をなくす<br/> 達成できたか、できなかつたかがわかりやすい具体的な目標を立ててる<br/> [例] おやつをひかえひがむやつぞ! 日1回にする/缶詰をひかえるのみでは1日1杯にする</p> <p><b>再チャレンジ宣言書</b></p> <p>わたしは、平成 [ ] 年 [ ] 月 [ ] 曜日より再チャレンジを開始することを誓います。</p> <p>新しい目標は [ ] とします。<br/> 年 [ ] 月 [ ] 日 氏名 [ ]</p> |
|--|---|

③ ページ

④ ページ

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。

## 1回目の指導（リーフレット1）

# 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）。

「○○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、○○さんの場合は何点くらいですか？」

\*ま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。

「○○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】

|   |  |
|---|--|
| <p>① <b>運動に対する重要性と自信をチェックする</b></p> <p><b>運動に対する重要性と自信をチェックしましょう</b></p> <p>運動を習慣づけるための力が、運動に対する「重要性と自信」を高めることです。</p> <p><b>チェック1</b> あなたにとって運動することはどれくらい重要ですか？</p> <p>あなたの数字に○をつけましょ。</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p><b>チェック2</b> あなたには運動する自信がどれくらいありますか？</p> <p>あなたの数字に○をつけましょ。</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p><b>チェック3</b> あなたの運動したい気持ちちはどれくらい高まっていますか？</p> <p>チェック1～2で確認した重要性と自信の点数を以下の図に書き入れましょ。</p> <p>このリーフレット1を複数回手で持つこと、もしくは「運動1」と「自信1」をチェックして、その結果毎回ここに書き入れましょう。そして、他のチェック項目毎に比べて、あなたの「運動したい気持ち」がどう変化したかを記入しましょう。</p> <p>＊図の範囲が枠の上にあればあるほど「運動しない気持ち」が弱まっているといえます。<br/>運動に対する自信度が低い人は、面倒にして左のメモ欄でやさしく書いていくことをおすすめです。<br/>メモ欄で運動度を記すときは「コンドリ」を組んで、あなたの考え方をもう一度見直すことがあります。</p> | <p>② <b>運動に対する重要性を高める</b></p> <p><b>運動に対する重要性について考えてみましょう</b></p> <p>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？<br/>運動に対する重要性を高めたために、運動に対するあなたの考え方をもう一度見直すことがあります。</p> <p><b>チェック1</b> 今より力を動かすと、どんな「いいこと」「悪いこと」があると思いますか？<br/>あなたは考える「いいこと」と「悪いこと」を書き出してみましょう。</p> <p>(例) 体が温まる<br/>(例) 体がつるくて重い</p> <p><b>チェック2</b> あなたは、運動についてどのように考えていますか？<br/>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。</p> <p>□ 運動は嬉しい、楽しくない<br/>□ うれしい手<br/>□ ちょっと楽するくらいでは効果がない<br/>□ 志気が弱いので弱かない<br/>□ 時間がもったいない<br/>□ 汗をかくのがイヤだ<br/>□ 気動している姿を見られたくない<br/>□ 今から始めてでも遅れた<br/>□ そのほか [ ]</p> <p>チェック結果について、あなたはどう感じましたか？<br/>運動に対する自信度が高い人は、面倒について左のメモ欄でやさしく書いていくことをおすすめです。<br/>メモ欄で運動度を記すときは「コンドリ」を組んで、あなたの考え方をもう一度見直すことがあります。</p> |
|---|--|

## 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<sup>前ページ参照</sup>）

### 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<sup>下掲参照</sup>）

### 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】

**自信を高める**

### 運動に対する自信について 考えてみましょう

運動に対する自信を高めるためには、まずはあなたが運動について不安や心配に思っていることを見つけ出し、解決策を立てることが必要です。

**チェック1** あなたが運動について不安に思ったり、心配なことはなんですか？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。

- 運動は苦しい
- 時間がない
- 働いていて運動できない
- 運動する場所がない
- いっしょに運動する人がいない
- 弱い（弱い）からできない
- お金がかかる
- お家や子どもの世話で忙しい
- ケガやうざ：腰の痛みや悪化が心配
- その他【\_\_\_\_\_】

**チェック2** それを解決するためにはどのような方法が考えられますか？

④ページの「自信を高める6つのヒント」を参考に、あなたにとって必要な解決策（いくつでも）を書き出してください。

**④ページの「自信を高める6つのヒント」**

**1 運動は楽しく、楽しくない**  
少しだけのボリュームを出す必要があります。少しでも「楽しげ」と言えなかったら、それはなぜ？それには何が苦手で、何が楽しいかも知れません。ストレス解消の効果もあります。

**2 運動は必要**  
多くの人が運動に対する苦痛を抱くことがあります。みんなが運動するからといって、自分は運動をすればでもかまいません。なぜなら、自分は自分が運営する人間だからです。マイペースでできる運動が最も良いかもしれません。

**3 痛覚は弱いので我慢しない**  
これまでに運動してはいたけれど、いきなり運動強度が高くなってしまったのがいけない。危険です。今までやめた人の体は我慢できません。少しずつ運動量を増加させるのが良さそうです。いつやめてても元気のまま続けるのが楽しくて、最終手段は我慢しない。

**4 時間がもったいない**  
過去日、1時間以内の運動はとてもいいです。たとえば、テレビを見る時間と一緒にやってみてはどうでしょうか。運動や運動時間に限界をもつたり内因症を抱えていて時間とこままでついていくなど工夫で工夫してみてください。

**5 お金をかけるのがイヤ**  
ほとんどの人が運動費用はかかるのですが、汗は体の排毒機能をしてくれるなどの効果があります。タオルや浴衣を用意する、シャワーを浴びられる程度で済むなどの方法で料金を抑えましょう。

**6 からでも始めると手慣れる**  
歩きをつけてでも、運ぶることなどあります。運ぶ時は歩きかからず、すべての人に新しい風景をもたらします。きっとあなたの心と体を若返させてくれるでしょう。

**自信を高める6つのヒント**

**1 運動は苦しい**  
あなたが運動に対する苦痛を抱いていません。ではある意味、何かが苦しい、自分に運動をさせられてしまう。今までとほとんど運動をしてない人は、少しの運動でも我慢上の効果を感じます。

**2 運動でいて運動できない**  
まだ始めたばかり、力がついて、今までよりも疲れにくくなります。まずは、手筋で我慢できない手筋の我慢から始めてしまいましょう。

**3 運動するところがない**  
ひとりの人に限れば、友人や会社員などは場所があるかもしれません。また、手筋などに限らず、やや運動、スポーツクラブなどなくとも、できる運動はたくさんあります。自分の家の近くや会社の近く、運動好きな人に会えるところを見つけてウォーキングをするのもいい方法です。

**4 ケガやうざ：腰の痛みの悪化が心配**  
運動中のケガは、たいてい良い悪いどちらでしたとにかく起こります。軽い運動から始めて徐々にボリュームアップしていくのは、ほとんど意味ありません。ウォーキングやヨガなどは腰の少ないものは、特に安全性の高い運動なのです。

ここでもう一度、④ページ目に渡り、「重要性」と「自信」をチェックしてみましょう。

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」「運動する仲間をみつける」「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】

リーフレット

◎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

◎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・体脂肪を減らしたい 5.□ 体の柔軟性を取り戻したい  
 2.□ 検査値（血圧、血糖、コレステロール、中性脂肪など）を下げたい 6.□ ケガの予防をしたい  
 3.□ 足腰を鍛えたい 7.□ 筋力アップや転倒の予防をしたい  
 4.□ 持久力を高めたい 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、各のページをご覗ください。

◎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。

| [記入用] 歩く | 月        | 火        | 水        | 木        | 金 | 土 | 日 |
|----------|----------|----------|----------|----------|---|---|---|
|          | ○<br>30分 | ○<br>30分 | ○<br>30分 | ○<br>60分 |   |   |   |

歩く  
体操・ストレッチ  
筋力トレーニング  
その他

（記入用）

いつしょに運動する人がいるといいでですね。誰かに記録を貰いますか？

（記入用）

（記入用）

（記入用）

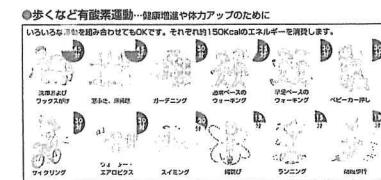
（記入用）

リーフレット

◎運動を始める準備をする

運動の具体例

◎歩くなど有酸素運動・健康増進や体力アップのために



◎体操・ストレッチ・柔軟性アップやケガの予防のために



◎筋力トレーニング・筋力アップや転倒予防のために



## 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。実行開始日が決まつたら、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】

| <p>③運動を実行する</p> <p><b>運動の実行を決意しましょう</b></p> <p>運動の実行を決心したら、その決意を切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。</p> <p><b>宣言書</b></p> <p>わたしは、平成□年□月□日より<br/>わたくしが立てた目標□□□□□<br/>を<br/>実行することを宣言します。<br/>年月日 氏名<br/>立会人</p> <p>あなたが運動をやめそうになるのはどんなときですか？<br/>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。</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td><input type="checkbox"/> 朝が埃くとき</td> <td><input type="checkbox"/> 運動を中止した<br/>ほうがよい場合</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 明いとき</td> <td>次のようないくつかの理由で、ただちに運動をやめ、半歩も<br/>に相談してください。</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> かぜをひいた後</td> <td>●当の痛みや発赤<br/>●筋肉の疲れ<br/>●呼吸困難<br/>●これまでにない痛み</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 仕事が忙しいとき</td> <td></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> そのほか</td> <td></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> そのほか</td> <td></td> </tr> </table> <p>③</p> | <input type="checkbox"/> 朝が埃くとき             | <input type="checkbox"/> 運動を中止した<br>ほうがよい場合 | <input type="checkbox"/> 明いとき | 次のようないくつかの理由で、ただちに運動をやめ、半歩も<br>に相談してください。 | <input type="checkbox"/> かぜをひいた後 | ●当の痛みや発赤<br>●筋肉の疲れ<br>●呼吸困難<br>●これまでにない痛み | <input type="checkbox"/> 仕事が忙しいとき |  | <input type="checkbox"/> そのほか |  | <input type="checkbox"/> そのほか |  | <p>④運動を実行する</p> <p><b>運動日誌をつけましょう</b></p> <p>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<br/>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。<br/>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。</p> <p><b>運動日誌のつけ方</b></p> <p>①運動始めの際に目標が達成できたら<br/>さたかどのうの白印チェックしてください。<br/>△ 未だ<br/>○ まあまあ<br/>× できなかつた</p> <p>②運動日誌（運動開始1ヶ月）</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>月・日(曜日)</th> <th>走</th> <th>スクワット</th> <th>マミヤ(1回目)</th> <th>走</th> <th>スクワット</th> <th>マミヤ(2回目)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1/10</td><td>✓ ( )</td><td></td><td>1/10</td><td>✓ ( )</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1/11</td><td>✓ ( )</td><td></td><td>1/11</td><td>✓ ( )</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1/12</td><td>✓ ( )</td><td></td><td>1/12</td><td>✓ ( )</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1/13</td><td>✓ ( )</td><td></td><td>1/13</td><td>✓ ( )</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1/14</td><td>✓ ( )</td><td></td><td>1/14</td><td>✓ ( )</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1/15</td><td>✓ ( )</td><td></td><td>1/15</td><td>✓ ( )</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1/16</td><td>✓ ( )</td><td></td><td>1/16</td><td>✓ ( )</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1/17</td><td>✓ ( )</td><td></td><td>1/17</td><td>✓ ( )</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1/18</td><td>✓ ( )</td><td></td><td>1/18</td><td>✓ ( )</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1/19</td><td>✓ ( )</td><td></td><td>1/19</td><td>✓ ( )</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1/20</td><td>✓ ( )</td><td></td><td>1/20</td><td>✓ ( )</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1/21</td><td>✓ ( )</td><td></td><td>1/21</td><td>✓ ( )</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1/22</td><td>✓ ( )</td><td></td><td>1/22</td><td>✓ ( )</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1/23</td><td>✓ ( )</td><td></td><td>1/23</td><td>✓ ( )</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1/24</td><td>✓ ( )</td><td></td><td>1/24</td><td>✓ ( )</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1/25</td><td>✓ ( )</td><td></td><td>1/25</td><td>✓ ( )</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1/26</td><td>✓ ( )</td><td></td><td>1/26</td><td>✓ ( )</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1/27</td><td>✓ ( )</td><td></td><td>1/27</td><td>✓ ( )</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1/28</td><td>✓ ( )</td><td></td><td>1/28</td><td>✓ ( )</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1/29</td><td>✓ ( )</td><td></td><td>1/29</td><td>✓ ( )</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1/30</td><td>✓ ( )</td><td></td><td>1/30</td><td>✓ ( )</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1/31</td><td>✓ ( )</td><td></td><td>1/31</td><td>✓ ( )</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>④</p> | 月・日(曜日) | 走 | スクワット | マミヤ(1回目) | 走 | スクワット | マミヤ(2回目) | 1/10 | ✓ ( ) |  | 1/10 | ✓ ( ) |  |  | 1/11 | ✓ ( ) |  | 1/11 | ✓ ( ) |  |  | 1/12 | ✓ ( ) |  | 1/12 | ✓ ( ) |  |  | 1/13 | ✓ ( ) |  | 1/13 | ✓ ( ) |  |  | 1/14 | ✓ ( ) |  | 1/14 | ✓ ( ) |  |  | 1/15 | ✓ ( ) |  | 1/15 | ✓ ( ) |  |  | 1/16 | ✓ ( ) |  | 1/16 | ✓ ( ) |  |  | 1/17 | ✓ ( ) |  | 1/17 | ✓ ( ) |  |  | 1/18 | ✓ ( ) |  | 1/18 | ✓ ( ) |  |  | 1/19 | ✓ ( ) |  | 1/19 | ✓ ( ) |  |  | 1/20 | ✓ ( ) |  | 1/20 | ✓ ( ) |  |  | 1/21 | ✓ ( ) |  | 1/21 | ✓ ( ) |  |  | 1/22 | ✓ ( ) |  | 1/22 | ✓ ( ) |  |  | 1/23 | ✓ ( ) |  | 1/23 | ✓ ( ) |  |  | 1/24 | ✓ ( ) |  | 1/24 | ✓ ( ) |  |  | 1/25 | ✓ ( ) |  | 1/25 | ✓ ( ) |  |  | 1/26 | ✓ ( ) |  | 1/26 | ✓ ( ) |  |  | 1/27 | ✓ ( ) |  | 1/27 | ✓ ( ) |  |  | 1/28 | ✓ ( ) |  | 1/28 | ✓ ( ) |  |  | 1/29 | ✓ ( ) |  | 1/29 | ✓ ( ) |  |  | 1/30 | ✓ ( ) |  | 1/30 | ✓ ( ) |  |  | 1/31 | ✓ ( ) |  | 1/31 | ✓ ( ) |  |  |
|---|---|---|-------------------------------|---|----------------------------------|---|-----------------------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|--|--|---------|---|-------|----------|---|-------|----------|------|-------|--|------|-------|--|--|------|-------|--|------|-------|--|--|------|-------|--|------|-------|--|--|------|-------|--|------|-------|--|--|------|-------|--|------|-------|--|--|------|-------|--|------|-------|--|--|------|-------|--|------|-------|--|--|------|-------|--|------|-------|--|--|------|-------|--|------|-------|--|--|------|-------|--|------|-------|--|--|------|-------|--|------|-------|--|--|------|-------|--|------|-------|--|--|------|-------|--|------|-------|--|--|------|-------|--|------|-------|--|--|------|-------|--|------|-------|--|--|------|-------|--|------|-------|--|--|------|-------|--|------|-------|--|--|------|-------|--|------|-------|--|--|------|-------|--|------|-------|--|--|------|-------|--|------|-------|--|--|------|-------|--|------|-------|--|--|------|-------|--|------|-------|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝が埃くとき   | <input type="checkbox"/> 運動を中止した<br>ほうがよい場合 |   |                               |   |                                  |   |                                   |  |                               |  |                               |  |  |         |   |       |          |   |       |          |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |
| <input type="checkbox"/> 明いとき   | 次のようないくつかの理由で、ただちに運動をやめ、半歩も<br>に相談してください。   |   |                               |   |                                  |   |                                   |  |                               |  |                               |  |  |         |   |       |          |   |       |          |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |
| <input type="checkbox"/> かぜをひいた後  | ●当の痛みや発赤<br>●筋肉の疲れ<br>●呼吸困難<br>●これまでにない痛み   |   |                               |   |                                  |   |                                   |  |                               |  |                               |  |  |         |   |       |          |   |       |          |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |
| <input type="checkbox"/> 仕事が忙しいとき   |   |   |                               |   |                                  |   |                                   |  |                               |  |                               |  |  |         |   |       |          |   |       |          |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |
| <input type="checkbox"/> そのほか   |   |   |                               |   |                                  |   |                                   |  |                               |  |                               |  |  |         |   |       |          |   |       |          |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |
| <input type="checkbox"/> そのほか   |   |   |                               |   |                                  |   |                                   |  |                               |  |                               |  |  |         |   |       |          |   |       |          |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |
| 月・日(曜日)   | 走   | スクワット                                       | マミヤ(1回目)                      | 走   | スクワット                            | マミヤ(2回目)                                  |                                   |  |                               |  |                               |  |  |         |   |       |          |   |       |          |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |
| 1/10  | ✓ ( )                                       |   | 1/10                          | ✓ ( )                                     |                                  |   |                                   |  |                               |  |                               |  |  |         |   |       |          |   |       |          |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |
| 1/11  | ✓ ( )                                       |   | 1/11                          | ✓ ( )                                     |                                  |   |                                   |  |                               |  |                               |  |  |         |   |       |          |   |       |          |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |
| 1/12  | ✓ ( )                                       |   | 1/12                          | ✓ ( )                                     |                                  |   |                                   |  |                               |  |                               |  |  |         |   |       |          |   |       |          |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |
| 1/13  | ✓ ( )                                       |   | 1/13                          | ✓ ( )                                     |                                  |   |                                   |  |                               |  |                               |  |  |         |   |       |          |   |       |          |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |
| 1/14  | ✓ ( )                                       |   | 1/14                          | ✓ ( )                                     |                                  |   |                                   |  |                               |  |                               |  |  |         |   |       |          |   |       |          |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |
| 1/15  | ✓ ( )                                       |   | 1/15                          | ✓ ( )                                     |                                  |   |                                   |  |                               |  |                               |  |  |         |   |       |          |   |       |          |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |
| 1/16  | ✓ ( )                                       |   | 1/16                          | ✓ ( )                                     |                                  |   |                                   |  |                               |  |                               |  |  |         |   |       |          |   |       |          |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |
| 1/17  | ✓ ( )                                       |   | 1/17                          | ✓ ( )                                     |                                  |   |                                   |  |                               |  |                               |  |  |         |   |       |          |   |       |          |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |
| 1/18  | ✓ ( )                                       |   | 1/18                          | ✓ ( )                                     |                                  |   |                                   |  |                               |  |                               |  |  |         |   |       |          |   |       |          |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |
| 1/19  | ✓ ( )                                       |   | 1/19                          | ✓ ( )                                     |                                  |   |                                   |  |                               |  |                               |  |  |         |   |       |          |   |       |          |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |
| 1/20  | ✓ ( )                                       |   | 1/20                          | ✓ ( )                                     |                                  |   |                                   |  |                               |  |                               |  |  |         |   |       |          |   |       |          |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |
| 1/21  | ✓ ( )                                       |   | 1/21                          | ✓ ( )                                     |                                  |   |                                   |  |                               |  |                               |  |  |         |   |       |          |   |       |          |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |
| 1/22  | ✓ ( )                                       |   | 1/22                          | ✓ ( )                                     |                                  |   |                                   |  |                               |  |                               |  |  |         |   |       |          |   |       |          |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |
| 1/23  | ✓ ( )                                       |   | 1/23                          | ✓ ( )                                     |                                  |   |                                   |  |                               |  |                               |  |  |         |   |       |          |   |       |          |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |
| 1/24  | ✓ ( )                                       |   | 1/24                          | ✓ ( )                                     |                                  |   |                                   |  |                               |  |                               |  |  |         |   |       |          |   |       |          |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |
| 1/25  | ✓ ( )                                       |   | 1/25                          | ✓ ( )                                     |                                  |   |                                   |  |                               |  |                               |  |  |         |   |       |          |   |       |          |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |
| 1/26  | ✓ ( )                                       |   | 1/26                          | ✓ ( )                                     |                                  |   |                                   |  |                               |  |                               |  |  |         |   |       |          |   |       |          |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |
| 1/27  | ✓ ( )                                       |   | 1/27                          | ✓ ( )                                     |                                  |   |                                   |  |                               |  |                               |  |  |         |   |       |          |   |       |          |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |
| 1/28  | ✓ ( )                                       |   | 1/28                          | ✓ ( )                                     |                                  |   |                                   |  |                               |  |                               |  |  |         |   |       |          |   |       |          |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |
| 1/29  | ✓ ( )                                       |   | 1/29                          | ✓ ( )                                     |                                  |   |                                   |  |                               |  |                               |  |  |         |   |       |          |   |       |          |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |
| 1/30  | ✓ ( )                                       |   | 1/30                          | ✓ ( )                                     |                                  |   |                                   |  |                               |  |                               |  |  |         |   |       |          |   |       |          |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |
| 1/31  | ✓ ( )                                       |   | 1/31                          | ✓ ( )                                     |                                  |   |                                   |  |                               |  |                               |  |  |         |   |       |          |   |       |          |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |      |       |  |      |       |  |  |

③ページ

④ページ

## 3回目の指導（リーフレット3）

## 運動の継続と目標の再設定

## 3回目の指導で行うこと

## 【運動を実行できた場合】

- ・運動を実行してみてよかったですことを確認する
- ・運動をしたくなくなるときを確認し、その対応策を話し合う

## 【運動が続かなかった場合】

- ・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
- ・運動が長続きしなかった理由を明らかにし、その対処法を考える
- ・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

## 【運動を実行できた場合】

## 1. 運動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「運動を実行してよかったです」と実感していることをチェックによって確認する。運動の実行による効果を確認することは、今後も運動を継続する気持ちを高めることにつながる。さらに、「運動を継続するための5つのヒント」を参考にして、運動を継続するためのアドバイスをする。

## 2. 運動をしたくなくなるときを確認し、その対応策を話し合う（リーフレット3の②ページ下掲参照）

チェックによって、患者さんが運動したくなるのは、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、具体的な対処法を事前に話し合い、運動の継続をはかる。

## 【リーフレット3】

|  |   |
|--|---|
| <p><b>運動を実行してよかったです？</b></p> <p>あなたが「運動を実行してよかったです」と感じていることをあらためて確認すこことで、「これからも続けていこう」という気持ちができます。</p> <p><b>運動を実行して、どんなよいことがありましたか？</b></p> <p>あなたが「運動を実行してよかったです」と感じていることをあらためて確認すこことで、「これからも続けていこう」という気持ちができます。</p> <p><b>運動を実行するための5つのヒント</b></p> <p>あなたが「運動を実行してよかったです」と感じていることをあらためて確認すこことで、「これからも続けていこう」という気持ちができます。</p> <p><b>運動してよかったですことを考える</b></p> <p>あなたが、運動を始めたよかったですとはなんですか？ 運動の結果が得られたといつたことだけではなく、「何因がよくなったり」「自分の身体がよくなったり」といったことなど、自分に合った運動を楽しんでマイペースで続けることが、運営の特徴です。また、休日の朝いつから起きさせてもらえて、腰が張ったら、また起きるよなどとおしゃれです。</p> <p><b>運動しようと思った理由を思い出す</b></p> <p>くじけうつになったら、「自分自身を信じたときの気持ちをもう一度思い出す」。自分自身を信じようとする気持ちをもつて、自分に合ったことを、ヨガやピラティスの教わっていることです。</p> <p><b>運動を始めやすい環境をつくる</b></p> <p>ウォーキングコースを走る場所、「自転車」をよく自転車とともに走ってみる、いっしょに運動する仲間をつくるなど、運動を継続しやすい環境をつくりましょう。</p> | <p><b>運動したくないのはどんなとき？</b></p> <p>運動を続けていくには、自分がどんなときに運動したくなくなるのかを把握し、事前に対処のしかたを考えておくことが大切です。</p> <p><b>運動したくないのはどんなとき？</b></p> <p>運動を続けていくには、自分がどんなときに運動したくなくなるのかを把握し、事前に対処のしかたを考えておくことが大切です。</p> <p><b>運動したくないのはどんなとき？</b></p> <p>運動を続けていくには、自分がどんなときに運動したくなくなるのかを把握し、事前に対処のしかたを考えておくことが大切です。</p> <p><b>運動したくないのはどんなとき？</b></p> <p>運動を続けていくには、自分がどんなときに運動したくなくなるのかを把握し、事前に対処のしかたを考えておくことが大切です。</p> |
|--|---|

## 【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】

平成□年□月□日

### 失敗は成功のもと!

運動を実行しようと決意したのに、途中でくじけてしまった…そんな人は、まず、運動が長続きしなかった理由や自分に立てた目標に自信がないかったかどうかを考えてみましょう。今回の失敗から学び、それをもとにまた運動ができるはずです。

**運動が長続きしなかった理由はなんだと思いますか？**

以下の項目になかから、あてはまるものに✓印をつけましょう。

- 長時間実行しようとした運動目標を達成していた
- 満足する時間にならなかった
- いっしょに運動する仲間がいなかった
- 歩きすぎて、ひざが痛くなったり
- 酒を飲んで運動器具を買ったが、すぐにあきた
- そのほか [ ]

② 再チャレンジのための3つのヒント

もう一度、自分に合った運動はどこにありましたか？

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面があり、それをきっかけとして運動が長持ちできてしまう人も少なくあります。ひざが痛くなりやすい人は、大腿四頭筋トレーニングをしたり、ひざを守る筋肉を鍛えようなどするとよいでしょう。

「フレンド」で会話を楽しむ

ひとりで走り出しても、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つづり、運動したくなるような環境をつくることが大切です。

③ 運動する時間をとくる

ひとりで走り出しても、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つづり、運動したくなるような環境をつくることが大切です。

### 再チャレンジに向けて 新たな目標を立てましょう

あなたの立てた目標は、自分に合った内容でしたか？

以下の項目のなかから、今後、あなたができるようになったらに✓印をつけてましょう。

|  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 散歩やウォーキングなど、歩くこと            | <input type="checkbox"/> 体操やストレッチ      |
| <input type="checkbox"/> 筋力トレーニング(筋力・太田筋トレーニング・吸筋強化) | <input type="checkbox"/> スポーツクラブに入る    |
| <input type="checkbox"/> フィットネスなど、多いたりする             | <input type="checkbox"/> 日常生活のなかで体を動かす |
| <input type="checkbox"/> その他 [ ]                     |  |

④ 目標を達成するには、自分に合った運動目標を立ててみましょう。具体的な運動目標を立てることで成功への第一歩となります。

目標に合わせると自分に合いません。運動不足の方の人にとっては、週1、2回の運動でも十分上がります。

| [記入例] 歩く | 月 | 火   | 水 | 木   | 金 | 土   | 日 |
|----------|---|-----|---|-----|---|-----|---|
| 歩く       |   | 30分 |   | 30分 |   | 60分 |   |
| 体操・ストレッチ |   |     |   |     |   |     |   |
| 筋力トレーニング |   |     |   |     |   |     |   |
| そのほか [ ] |   |     |   |     |   |     |   |

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 [ ]

## 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上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。そのためには、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ても、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。

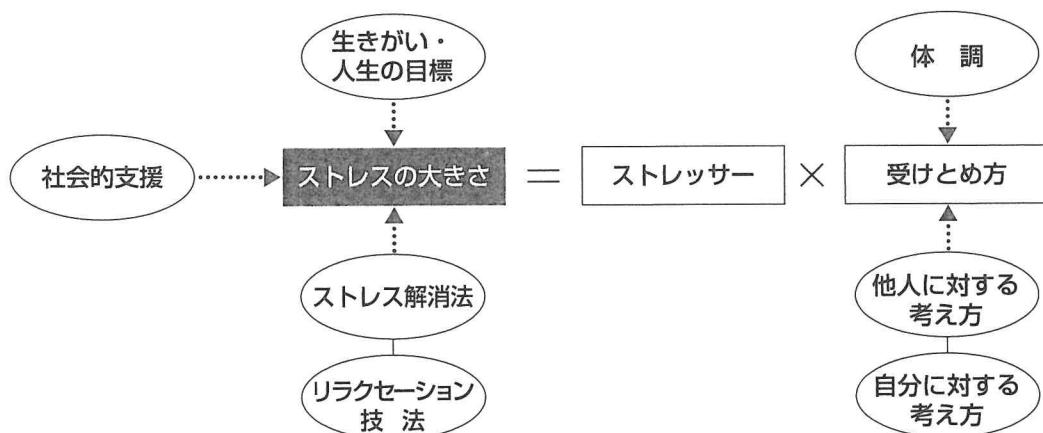
それを明らかにするためには、「ストレスが多くなるとお酒やタバコの量が増えてしまいますよね」「ストレスがたまるとつまらないことで人を怒鳴ったり、けんかしてしまいますよね」「ストレス状態が続くと、血圧が上がったり、糖尿病が悪化することをご存じですか」などの会

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、リラクセ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が多いので、無理して指導することはできません。特に、ストレス徵候質問票で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是○○です」とか「ストレスを減らすために○○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ともかまわないことを事前にはっきり伝えておくとよい（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<sup>☞</sup> 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）。

「○○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、○○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】

| リーフレット   |         |
|--|---------|
| ◎重要性と自信をチェックする   | ◎自信を高める |
| 平成□月□日   |         |
| <b>ストレスコントロールに対する<br/>重要性と自信をチェックしましょう</b>   |         |
| <p>あなたににとってストレスコントロールが「どれくらい重要か」「自信はどうくらいあるか」を理解しておくことはとても大切です。</p>  |         |
| <p><b>チェック1</b> あなたににとってストレスコントロール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。</p>   |         |
| <p>□全くない<br/>□あまりない<br/>□どちら<br/>□どちら<br/>□あまりない<br/>□全くない</p>   |         |
| <p><b>チェック2</b> 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。</p>   |         |
| <p>□全くない<br/>□あまりない<br/>□どちら<br/>□どちら<br/>□あまりない<br/>□全くない</p>   |         |
| <p><b>チェック3</b> あなたのストレスコントロールをしない気持ちをどれくらい持っていますか？ チェック1～2で確認した重要性と自信の値段を下の間に書き入れなさい。</p>   |         |
|  |         |
| <p>このリーフレット1を最後まで行ったあと、もう一度「重複質問」として、このリーフレット1をもう一度見てください。もし、何箇所かチェックが間違っていたら、あなたのストレスコントロールに対する自信度をもう一度確認して、また、このリーフレット1をもう一度見てください。</p>                            |         |
| <p>時間管理問題の回答欄に記入しておきましょう！「ストレスコントロールしたい気持ち」が持てない人はいません。あなたのストレスコントロールしたい気持ち（4段階）、あなたがストレスを抱えているときに感じられる気持ち（4段階）、ストレスを抱えているときに感じられない気持ち（4段階）の合計で、ストレスの度合いを測定できます。</p> |         |
| <p>印刷：(株)クリニクス日本<br/>販売：(株)アシタス</p>  |         |
| <p>※本リーフレットは、(株)クリニクス日本が開発した「ストレスコントロールしたい気持ち」測定ツールとして開発されました。このツールは、(株)アシタスが販売する「ストレスコントロール度量表」（日本版）と連携するツールとして開発されました。</p>   |         |
| ①  | ②       |

## ②ストレスコントロール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、ストレスコントロール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：ストレスをコントロールしたいし、コントロールする自信もある→ストレスコントロールの準備へと話を進める

タイプB：ストレスをコントロールしたいが、コントロールする自信がない→ストレスコントロールの自信を高める

タイプC：ストレスをコントロールする自信はあるが、コントロールしようとは思わない→ストレスコントロールの重要性を高める

タイプD：ストレスをコントロールする自信もないし、コントロールしようとは思わない→ストレスコントロール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、まだストレスをコントロールする自信もなく、今すぐコントロールしようとは思っていないようですね。では、まずストレスをコントロールする重要性から考えてみましょう」（タイプDの場合）

## 3. ストレスコントロールに対する重要性を高める（リーフレット1の②・④ページ~~に~~前ページ・下掲参照）

### ①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、ストレスはなかなか気づきにくいものであり、ストレスコントロールについても、重要性を認識しにくいものであることを伝える。

### ②ストレスに対するイメージや思い込みを確認する。

「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？」というチェックの結果を確認し、ストレスに対するイメージや思い込みについて見直すために、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。

【リーフレット1】

**自信を高める**

**あなたのストレスコントロール法は?**

○以下の項目のなかから、あなたにあてはまるものに印をつけましょう。

- 私は仕事や日常生活のなかでストレスをたくさん抱えている
- 私にはストレスがまったくない
- 私はストレス解消法をたくさんもっている
- 私はストレスをとにかく人に話している
- 私は大きなストレスも乗り越える自信がある

○あなたが日常的に実行しているストレスコントロール方法を書き出してみましょう。

○どうすればあなたが今抱いているストレスをコントロールできると思いますか？ 考えられるストレスコントロール方法を書き出してみましょう。

**重要性を高める 6つのヒント**

- ストレスが少ないときがない  
ストレスが少ないときよりも、ストレスが多いときは、精神的負担が大きいことがあります。そのためには適度なストレスをためることがあります。
- 多すぎると、心に問題を発生します。  
ただし、多すぎると、心に問題を発生します。
- ストレスをうまくコントロールできれば、人生が楽しくなります。
- ストレスがないとうつ病やイライラになる  
ストレスが長いと心の病気になります。ストレスによってうつ病にならなければ、ストレスによってうつ病にならなければなりません。
- 心理療法治療法でストレスをなくす  
ストレスを悪化させたり、心臓病の原因になることがあります。ストレスを悪化させたり、心臓病の原因になることがあります。
- 痛みを悪化させたり、心臓病の原因になる  
ストレスは痛みの原因です。ストレスが長いと心臓病の上りや、筋肉痛を悪化させます。さらに、胃痛、高血圧、高脂血症、脳卒中、心筋梗塞などの心身症状を引き起こすこともあります。

**自信を高める 5つのポイント**

- 日常的にストレスをたくさん抱えている  
ストレスは仕事や生活などいろいろ、ほんの人が日常的にストレスを感じています。人はストレスが多くなるとストレスをなくすことはなく、自分だけできることは限られたことです。
- 私にはストレスはまったくない  
ストレスがない人はいませんから、「まったくない」と思えるのは、自分にとってストレスがないのです。しかし、多さ、コントロールの範囲のストレスが多ければ多いほど、その大きさでストレスコントロールの難易度をくだけない。
- ストレス解消法をたくさんもっている  
お風呂をぬぐい、カラダを、旅行、スポーツ、人とのおしゃべりなどがあります。どのように対策をとるかがストレスを防ぐ方法です。

○ここでもう一度、1ページ目に同じ、「個別性」と「自己」をチェックしてみましょう。

### 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ると思っているか」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対する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回目の指導と3回目の指導でご使用ください   |  |
| あなたのストレスの徴候は？   |  |
| <p>◎以下の問題について、あてはまる項目をチェックしてみましょう</p> <p>1. ストレス状態が疑われる行動</p> <p>是 否</p> <p><input type="checkbox"/> よくうなづいてしまう<br/><input type="checkbox"/> 眼鏡を使用している<br/><input type="checkbox"/> よく寝れない<br/><input type="checkbox"/> 毎日必ずお酒を飲む<br/><input type="checkbox"/> よく筋肉や骨をいたわる<br/><input type="checkbox"/> 毎日必ずおしゃべりする<br/><input type="checkbox"/> 物事に集中できない<br/><input type="checkbox"/> やさやかである<br/><input type="checkbox"/> 他の人に近づく<br/><input type="checkbox"/> よく周囲を警戒する<br/><input type="checkbox"/> セックスに対する興味がない</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1回目 <input type="checkbox"/> 点 2回目 <input type="checkbox"/> 点</p> |  |
| <p>2. ストレス状態が疑われる身体症状</p> <p>是 否</p> <p><input type="checkbox"/> 頭痛やめまい<br/><input type="checkbox"/> よく頭痛やめまいがある<br/><input type="checkbox"/> よくくちばしやくちんが痛くなる<br/><input type="checkbox"/> よく頭が重くなる<br/><input type="checkbox"/> よく下痢をする<br/><input type="checkbox"/> 便通が悪くなる<br/><input type="checkbox"/> よくお風呂や湯船が遅くなったりする</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1回目 <input type="checkbox"/> 点 2回目 <input type="checkbox"/> 点</p>   |  |
| <p>3. ストレス状態が疑われる考え方や気持ち</p> <p>是 否</p> <p><input type="checkbox"/> ぐずぐずしたり我慢したりする<br/><input type="checkbox"/> 他人を責めたくない<br/><input type="checkbox"/> 自分のしたことに対する自信がなくてない<br/><input type="checkbox"/> 自分は弱いでもできるときと思う<br/><input type="checkbox"/> 責めがちで怒りっぽい態度をする<br/><input type="checkbox"/> 不満や不思議がない<br/><input type="checkbox"/> 説得力が足りなくなっている<br/><input type="checkbox"/> 言葉が空っぽになってしまっている</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1回目 <input type="checkbox"/> 点 2回目 <input type="checkbox"/> 点</p>   |  |
| <p>◎チェックした項目を数えて、合計欄に数を記入しましょう。項目の数があなたの得分です。</p> <p>1回目の合計 <input type="checkbox"/> 点 2回目の合計 <input type="checkbox"/> 点</p> <p>➡ 内容についての解説は裏面に</p>   |  |

|  |  |
|--|--|
| 2回目の指導と3回目の指導でご使用ください  |  |
| ストレスコントロール質問票  |  |
| <p>◎以下の問題について、あてはまる項目をチェックしてみましょう</p> <p>1. あなたは自分のストレスを気にしていますか？<br/>2. あなたはストレスの原因を知り抜くことができますか？<br/>3. あなたは自分でストレスをコントロールできると思いますか？<br/>4. あなたは自分のストレス状態を改善する努力をしていますか？<br/>5. あなたは毎日何十分くらいですか？<br/>6. あなたは朝起きたときに起きていますか？<br/>7. あなたは朝起きたときに起きていますか？<br/>8. あなたは朝起きたときに起きていますか？<br/>9. あなたはタバコを吸いますか？<br/>10. あなたはアルコールを一日何杯以下に抑えていますか？<br/>11. あなたは緊張状態から逃れたりリラックスできますか？<br/>12. あなたは興味ややりを始めた時にふとリラックスできますか？<br/>13. あなたは興味ややりを始めたときにリラックスできますか？<br/>14. あなたは京ひく音楽や仕事を聞くことができますか？<br/>15. あなたは自分の時間や時間、自分の時間を分から抜けていますか？<br/>16. あなたはどんなことで相手の話をよく聞くれます？<br/>17. あなたは他人との見聞が異なる場所に迷子になれますか？<br/>18. あなたは別れや人、物との時間は好きですか？<br/>19. あなたは仕事や勉めの時間が好きですか？<br/>20. あなたは仕事や勉めの時間が好きですか？<br/>21. あなたは問題の人のストレスを活用するに心がけられていますか？<br/>22. あなたは相手に対して優しく穏やかですか？<br/>23. あなたは他人に対して優しく穏やかですか？<br/>24. あなたはあまりも優しく穏やかですか？<br/>25. あなたはいつまでもいい方に向かう流れを楽しめますか？</p> <p>●「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</p> <p>■個数×1回の点数=小計<br/>■総合点</p> <p>➡ 裏面についての解説は裏面に</p> |  |

## 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（ストレス徵候質問票・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「ストレス徵候質問票」「ストレスコントロール質問票」の結果と裏面の「あなたのストレス徵候の判定」「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。

| あなたのストレス徵候の判定   | 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   |  |
| 判 定   |  |
| <p>◆10点未満<br/>大変困っ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。</p> <p>◆10点以上20点未満<br/>少しストレスがたまっている状態です。もう少しストレスをコントロールする工夫が必要です。</p> <p>◆20点以上30点未満<br/>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いいでしょう。</p> <p>◆30点以上40点未満<br/>本格的なストレス状態です。専門的に相談しながら精神的なストレスコントロールが必要です。</p> <p>◆40点以上<br/>本当に専門家に相談してください。</p>  | <p>◆80点以上<br/>大変よくストレスをコントロールしていると思われます。このままの考え方や行動を持续させ、人生を楽しんでください。</p> <p>◆60点以上の結果<br/>一応よくストレスをコントロールしていると思われますが、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。</p> <p>◆40点以上60点未満<br/>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。</p> <p>◆20点以上40点未満<br/>もとも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。</p> <p>◆20点未満<br/>現在、ストレスが多い少ないにかかららず、たとえ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いいでしょう。</p> |
| <small>各項目得点の算出</small><br>1.ストレス徵候が現われる行動<br>この項目だけでも80点以上の場合は、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ます。まずは、ゆっくり深呼吸をして、専門家に相談するか、専門家に電話で相談があります。じつは心の内に苦痛を抱く、かくい出しがあることをどこかおさげてください。<br>2.ストレス徵候が現われる身体症状<br>この項目だけでも80点以上の場合は、ストレス活動的身体反応として現れている状態なので、専門的なストレスコントロールの体験ができます。たとえば自分でストレスをコントロールしているとおっしゃって、かうい出しがあります。 <p>3.ストレス徵候が現われる考え方や行動<br/>           この項目だけでも80点以上の場合は、専門的なストレスに対する考え方などでいる状態なので、自分自身のストレス低減法を読みたり、親しい人に悩みを打ち明けたり、精神的ななまえに切りがえたりすることが必要です。この状態で一人で悩むことは大変良い状態なので、できれば他の人の手を貸します。</p> |  |

### 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。

### 3. 具体的なストレスコントロール方法を指導する(リーフレット2の③～④ページ下掲参照)

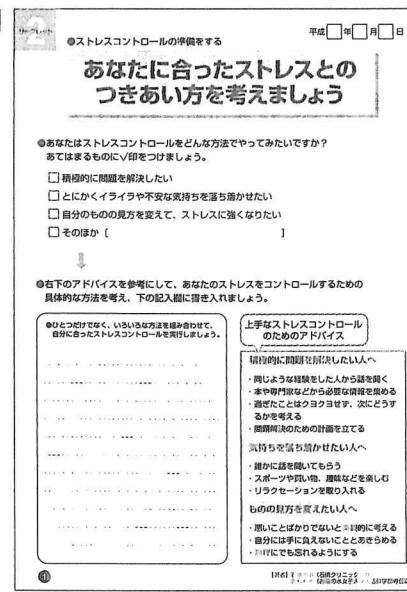
ストレスのコントロール方法はたくさんあることを、③ページの「試してみましょうこんなストレスコントロール法」や④ページの「ストレスをコントロールするためのヒント」を参考にしながら情報を伝える。

まずは、自分に合ったストレス対処法を知ることや、物事や他人に対する考え方や受けとめ方を変えることも重要である。また、患者さん自身が行っているスポーツや趣味、買い物などのストレス解消法をもう一度確認し、有効に活用することも大切である。

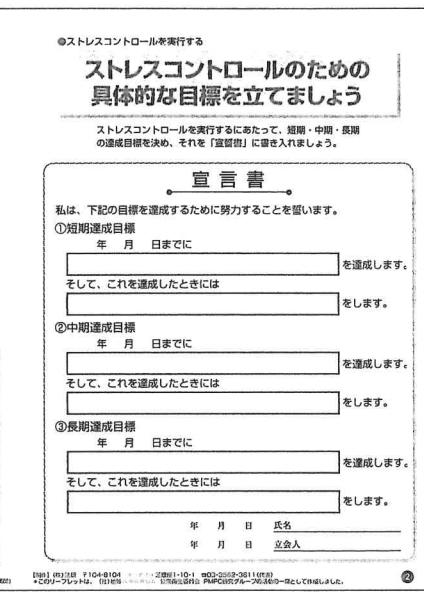
さらに、呼吸法やヨガ、気功、自律訓練法などのリラクセーション技法について指導したり、紹介するのも効果的である。そして、まわりで支えてくれる人や人生の目的、目標、生きがいをもつことが、もっとも大切なストレスコントロール方法であることを伝える。

【リーフレット2】

① ページ



② ページ

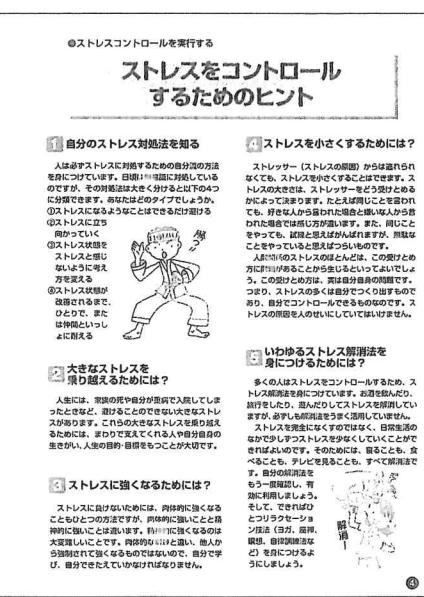


【リーフレット2】

③ 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アドバイスする。また、目標の設定について、「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日は完全休養日を設ける」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. ストレス徵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「ストレス徵候質問票」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ページ下掲参照）

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。

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>【リーフレット3】</b> |  |
|------------------|--|

①ページ

②ページ

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<sup>前ページ参照</sup>）

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<sup>下掲参照</sup>）

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<sup>下掲参照</sup>）

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見直すように心がける。

##### 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<sup>下掲参照</sup>）

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】

|   |   |
|---|---|
| <p>うまくいかなかった状況を振り返ってみましょう</p> <p>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？</p> <p>□ 以下の項目のなかから、あてはまるものに☑印をつけて下さい。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>□ せかかったとき</li><li>□ 何かをクリアに説明をしたとき</li><li>□ 説明などをすることが多かったとき</li><li>□ 難題など仕事や会話を任されたとき</li><li>□ 自分の仕事やがんばったとき</li><li>□ 失敗したとき</li><li>□ 他の人にうしょくいたとき</li><li>□ 自分の苦手なことをしなければならなかったとき</li><li>□ 病気やケガ、寝起きなどにあつたとき</li><li>□ そのほか [ ]</li></ul> <p>再チャレンジのための5つのヒント</p> <p>① 他人の力を借りたり、相談する<br/>自分ひとりでやるよりもいい、人の力を使わることもあります。</p> <p>② 戻れないとこは、問題解決体む<br/>問題解決してみてください。自分の力でやるのもいいですが、これでいいのかどうかは自分で決めてください。</p> <p>③ ひきつづけ頑張っていく<br/>やることが終わっていいときは、長時間寝つきづけ、寝起きにかかるところまで頑張りていきましょう。</p> <p>しつかり食べて、しっかり寝る<br/>朝起きる際はストレッチをよくしてください。そして、朝起きる力をつけてください。</p> <p>最後に目標のものを借りる<br/>精神科や心療内科の専門医の力を借りることが必要な場合はあります。</p> | <p>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</p> <p>ストレスをコントロールするのがうまくいかなかったのはなぜだと思います？</p> <p>□ 以下の項目のなかから、あてはまるものに☑印をつけて下さい。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>□ ストレスの原因を引き起す<br/>□ とどけでなかった</li><li>□ 自分のストレスの原因に<br/>気がついていない</li><li>□ 自分がストレスコントロールの<br/>方法を知らない</li><li>□ そのほか [ ]</li></ul> <p>◎以下の項目を指定しながら、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て下さい。</p> <p>問題可能な方法を絞つける<br/>自分に合った方法を絞つける<br/>人との約束、目標、生活が<br/>できる範囲で、自分自身でやる<br/>ことができる</p> <p>目標を立てる<br/>新しい目標を立てる</p> <p>自信をつける<br/>自分自身でやれることがあれば、それを立てる</p> <p>再チャレンジ宣誓書</p> <p>わたしは、平成□年□月□日までに<br/>下記の目標を達成するために努力することを誓います。<br/>新しい目標は□とします。<br/>年月日 氏名</p> |
|---|---|

**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<br>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。