

ティーチングとコーチングの使い分けによる健康支援

諏訪茂樹*

Teaching and Coaching in Health Support

*Shigeki Suwa

*Tokyo Women's Medical University

キーワード：

保健指導	health guidance
ティーチング	teaching
コーチング	coaching
行動変容ステージ	stages of change

特定保健指導の開始に先立ち、厚生労働省は2007年に「標準的な健診・保健指導プログラム（確定版）」を発表し、保健指導に必要な技術として、(1)カウンセリング技術、(2)アセスメント技術、(3)コーチング技術、(4)ティーチング技術、(5)自己効力感を高める技術、(6)グループワークを支援する技術の6つを挙げた。さらに同省は、行動変容ステージを行動変容に対する準備段階であるとして、(a)無関心期、(b)関心期、(c)準備期、(d)実行期、(e)維持期の5つに分けたうえで、ステージごとに支援方法を変えながら、ステージが改善していけるように支援することを求めている。

ところが、どのステージでどの方法（技術）を使えばよいのかが必ずしも明確でなく、そのために一部で誤解や混乱もみられる。そこで、各ステージで必要となる支援技術を、特にティーチングとコーチングを中心にして整理してみる（図1参照）。

無関心期は行動変容（生活習慣を変えること）に「全く関心がない」もしくは「あまり関心がない」時期である。この時期には、自己決定を支えるコーチングも指示や助言によるティーチングも、空振りに終わるであろう。行動変容の必要性を正しく理解してもらう必要があり、そのためには「…ですよ」という情報提供としてのティーチ

*東京女子医科大学

ングを根気強く繰り返すしかない。その際には、生活習慣病のリスクなどのネガティブ情報だけではなく、生活習慣の改善に成功して健やかな暮らしを実現している具体的なケースの情報など、ポジティブ情報も併せて提供していくことが特に大切である。

関心期は行動変容について「おおいに関心がある」もしくは「そこそこ関心がある」時期である。この時期より面接などによる直接的な働きかけも容易になることから、信頼関係を築くために、傾聴しながら受容的・共感的に接するカウンセリング技術も必要となる。また、関心はあるものの、すぐに行動を起こす意思のない背景には、行動変容そのものやそれに伴う負担への不安も少なくない。したがって、行動変容の具体的な方法や過程についても正しく理解してもらい、「それなら私にもできる」という自己効力感を持ってもらうことが大切であり、そのための情報提供としてのティーチングを行わなければならない。時間に余裕がある人には、話し合いの後に目標と行動計画を自己決定して互いに発表するグループワークを見学してもらい、方法や過程についての理解を促すのも効果的である。

準備期は行動変容を「ちかちか実行したい」もしくは「直ぐに実行したい」と思っている時期である。この時期には適切な目標と行動計画を立ててもらうことで、さらに自己効力感を高めてもらわなければならない。そこで、「どうするのがいいと思いますか？」などと質問して、目標と行動計画を自己決定してもらうコーチングが必要となる。ただし、相手が基礎知識のない初心者で、本人が希望するのであれば、指示（「…しましょう」）や助言（「…してはいかがですか？」）によるティーチングも行うことになる。もちろん、情報提供としてのティーチングやグループワークなど、他の技術も必要に応じて併用するとよい。

実行期は明確な行動変容が観察されるが、今後の継続について「とても不安である」もしくは「そこそこ不安である」時期である。この時期には、様々な障害を乗り越えて継続してもらうためのコーチングを行い、さらに自己効力感を高めてもらう必要がある。ただし、準備期と同じ理由で指示や助言によるティーチングが必要となることもあり、情報提供としてのティーチングやグループワークなどの併用も効果的である。

維持期は明確な行動変容が観察されて、今後の継続にも「あまり不安でない」もしくは「まったく不安でない」時期である。この時期にはこれまでの努力を賞賛するとともに、継続を奨励するだけでよい。せいぜい今後の見通しを中心に情報提供としてのティーチングを行うぐらいで、これ以上の継続的なかわりを必要としない。

たびたび特定の方法（技術）が流行り、特定の方法に心を奪われてしまう専門家も

いる。しかし、実際には相手の状態に応じて様々な方法を使い分けたり併用したりしなければ上手く行かなし、そうしなければプロフェッショナルなスキルとは言えないのである。

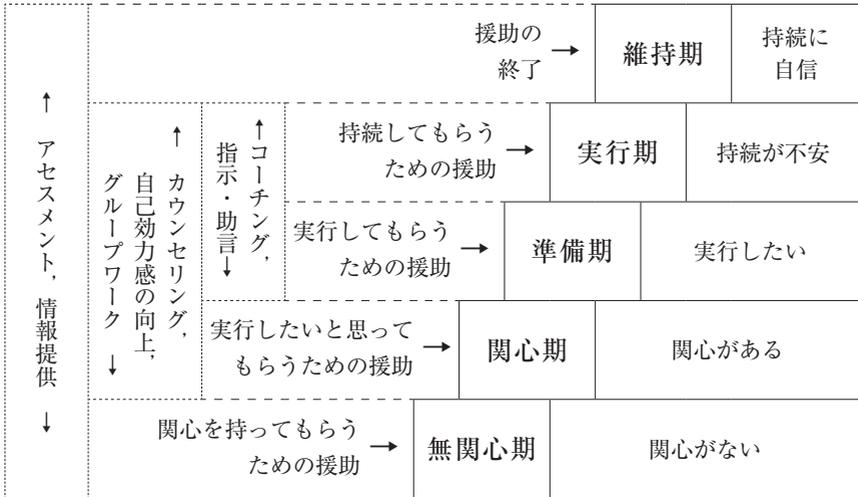


図1 各ステージに必要な援助とそのための技術