

特定保健指導実施者待望！

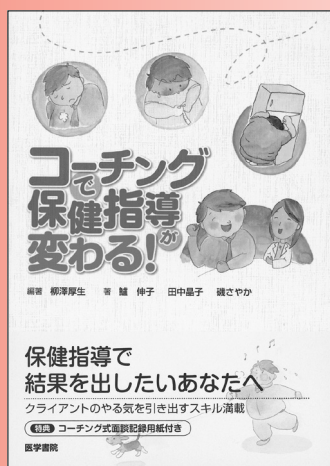
結果を出す保健指導を可能にするガイドブック

【評者】松本承子 荒川区保健所

コーチングで 保健指導が変わる！

鱸伸子・田中晶子・磯さやか(著)

柳澤厚生(編著)



定価 1,890 円 (本体 1,800 + 税 5%)
医学書院 (Tel.03-3817-5657)

「これは使える！」特定保健指導の強い味方を見つけた。

2008 年 4 月から始まった特定健康診査・特定保健指導では、保健指導を「対象者のライフスタイルを考慮し、健康的な行動変容の実現を目指す」と定義している。そして、保健指導実施者が有すべき資質の 1 つに、コーチングスキルがあげられている。ビジネスにおけるコーチングスキルを解説する本は多数あるが、保健指導を主軸にしたものはほとんどなかった。特定保健指導実施者にとっては、待望の 1 冊である。

この本は、これまでのさまざまな現場で保健指導の経験を培ってきた保健師が、すぐに使える工夫がされている。

最も実践的なのは、保健指導の最初から終わりまでの道しるべとなる「5 つの基本ステップ」を提唱していることである。これは、限られた相談回数で結果を出すために、非常に有効である。もちろん、このステップに必要なコーチングスキルについて、要点をおさえた解説が施されている。また、文章で目を引くのは、四角いチェックボックス。これは、「5 つの基本ステップ」に沿った台詞の具体例である。その数は半端ではない。ざっと数えても、370 以上はあった。しかも、保健指導対象者の中心となる肥満、高血圧、高血糖、脂質異常、禁煙の 5 タイプに分類して示されている。まずはこの台詞を使い、徐々に自分流にアレンジしていくことで、保健指導の引き出しを増やしていくことができる。さらに、このステップにもとづく「記録フォーム」も示され、ネットからダウンロードができる。ファックス、電話などの継続支援方法のアイデアも盛り込まれている。ここまで特定保健指導のために、コーチングスキルの応用と工夫を重ねた本はないだろう。

文字は比較的大きく、和めるイラストもあり、約 100 ページと薄手である。一読した後は、手元に置くことをお勧めしたい。保健指導で「迷った！」「困った！」ときに開く、新しい台詞を「思いついた！」ときに書き込むなど手を加えていく。そうすれば、保健指導にさらに磨きがかかることだろう。