



患者が変わる！

糖尿病コーチング

川内市医師会立市民病院

濱田 知美

本日のお話

1. 変わってきた患者教育
2. コーチングとは
3. コーチングスキル 1
話を聴く・承認・伝える
4. コーチングスキル 2
質問をする
5. コーチングフロー

An illustration featuring various medical supplies on the left side, including a grey blister pack with white pills, a yellow and pink capsule, a blue and white capsule, a green pill bottle, and a brown syringe. On the right side, there is a cartoon illustration of a person with dark hair, wearing a blue shirt, holding a white clipboard and a pen. The background is light and contains faint, larger-scale versions of the medical supplies.

1. 変わってきた糖尿病教育

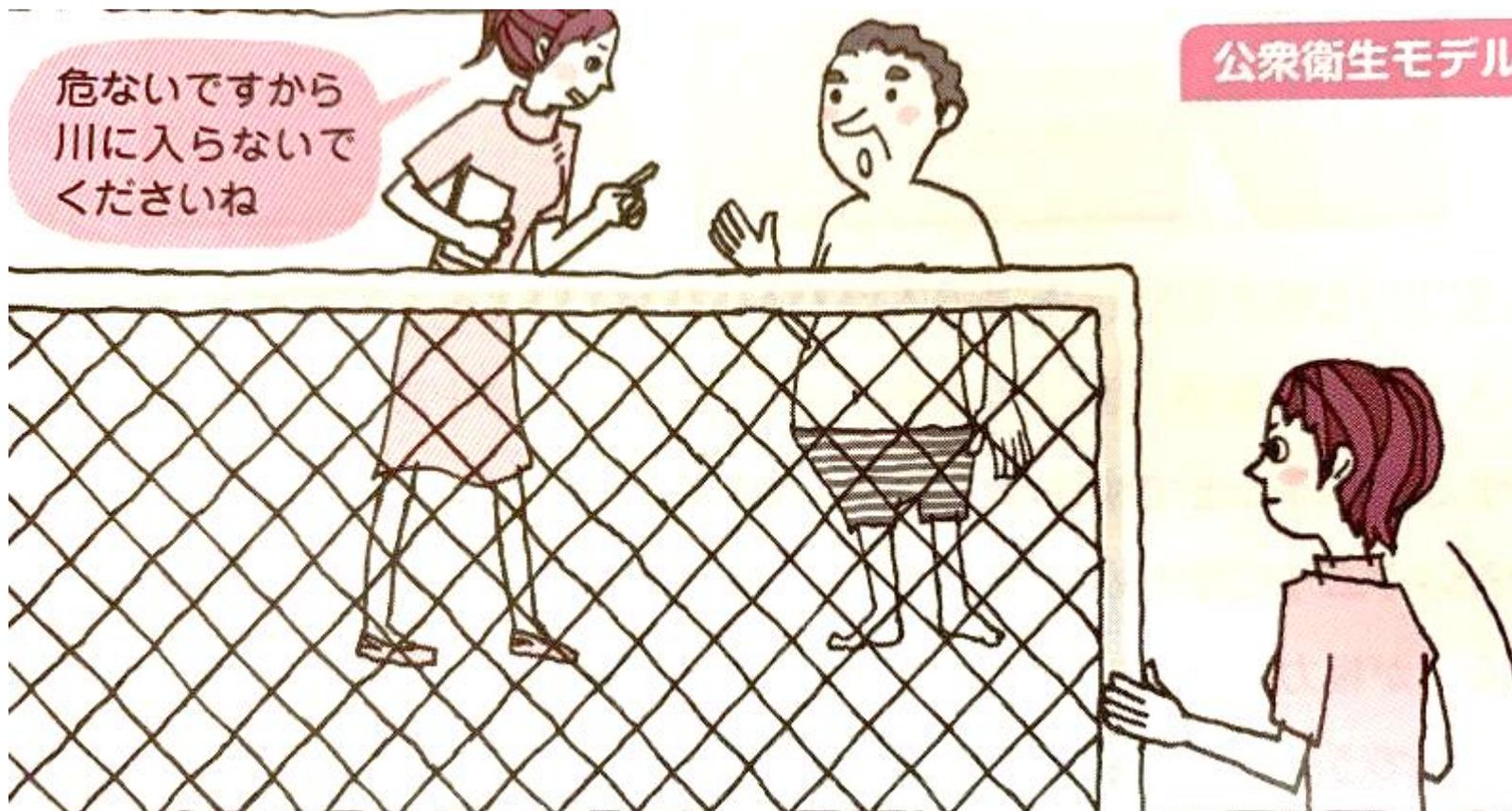
変わってきた糖尿病教育

医学モデル



変わってきた糖尿病教育

公衆衛生モデル



変わってきた糖尿病教育

セルフマネジメントモデル



A chalkboard with a light-colored wooden frame is placed on a dark wood-grain table. The word "coaching" is written in white chalk in a casual, slightly irregular font. To the left of the chalkboard, a white ceramic coffee cup is partially visible on a matching saucer.

coaching

2. コーチングとは

コーチングの定義

コーチングとは
対話を重ねることを通して
クライアントが目標達成に必要な
スキルや知識、考え方を備え、
行動することを支援する
プロセスである

症例

患者情報

Aさん、66歳、女性、主婦

HbA1c8.2% BMI26.7

メトホルミンでは目標HbA1cに到達しないため

DPP-4阻害薬を追加した。しかしコントロールは改善せず、食事調査からやりなおすこととなった。看護師は栄養指導の予約と食事調査票を患者に手渡すことを依頼された。

コーチングを使わない対話



Aさんこんにちは。主治医から食事調査をするように依頼されました。これは食事調査票といって、食べたものを間食もすべて書き込むものです。3日間分記載するように指示がでています。見たことがありますか？

それは初めて見ましたが、似たようなものは以前に見たことがありますし、やったこともあります。しかし、私には全然役に立ちませんでした。



コーチングを使わない対話



そうですか。やり方は分かりますね。前は役に立たなかったということですが、今回は状況が変わっていますから、ぜひ記録してください。

めんどくさいし、あまりやりたくないのですが……。



まあそう言わずに。主治医からの指示ですので。どうか3日間だけ頑張ってみてください。

コーチングを使った対話



Aさんこんにちは。主治医から食事調査をするように依頼されました。これは食事調査票といって、食べたものを間食もすべて書き込むものです。3日間分記載するように指示がでています。見たことがありますか？

それは初めて見ましたが、似たようなものは以前に見たことがありますし、やったこともあります。しかし、私には全然役に立ちませんでした。



コーチングを使った対話



そうですか。全然役に立ちませんでしたか。主治医は食事療法の見直しを考えているようですが……。Aさんが本当に困っていること、あるいは相談したいことは何でしょうか？どんなことでもよいのですが。

どんなことでもよいのですか？



はい、どんなことでも結構ですよ



コーチングを使った対話

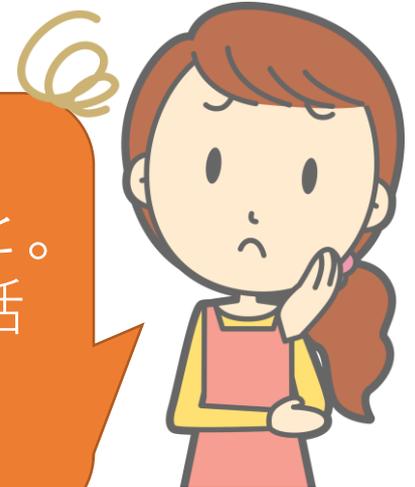
実は、大変申し上げにくいのですが…。先生から処方されたお薬はほとんど飲んでいません。



そうですか、薬を服用されていなかったのですね。それはどうしてですか？



先生からの説明もないままに処方されたので、まだ納得できていないのと、副作用が怖いのと。知り合いが低血糖で具合が悪くなったという話も聞いたことがあって…。だから、薬はそのまま残っています。



コーチングはなぜ機能するのか？

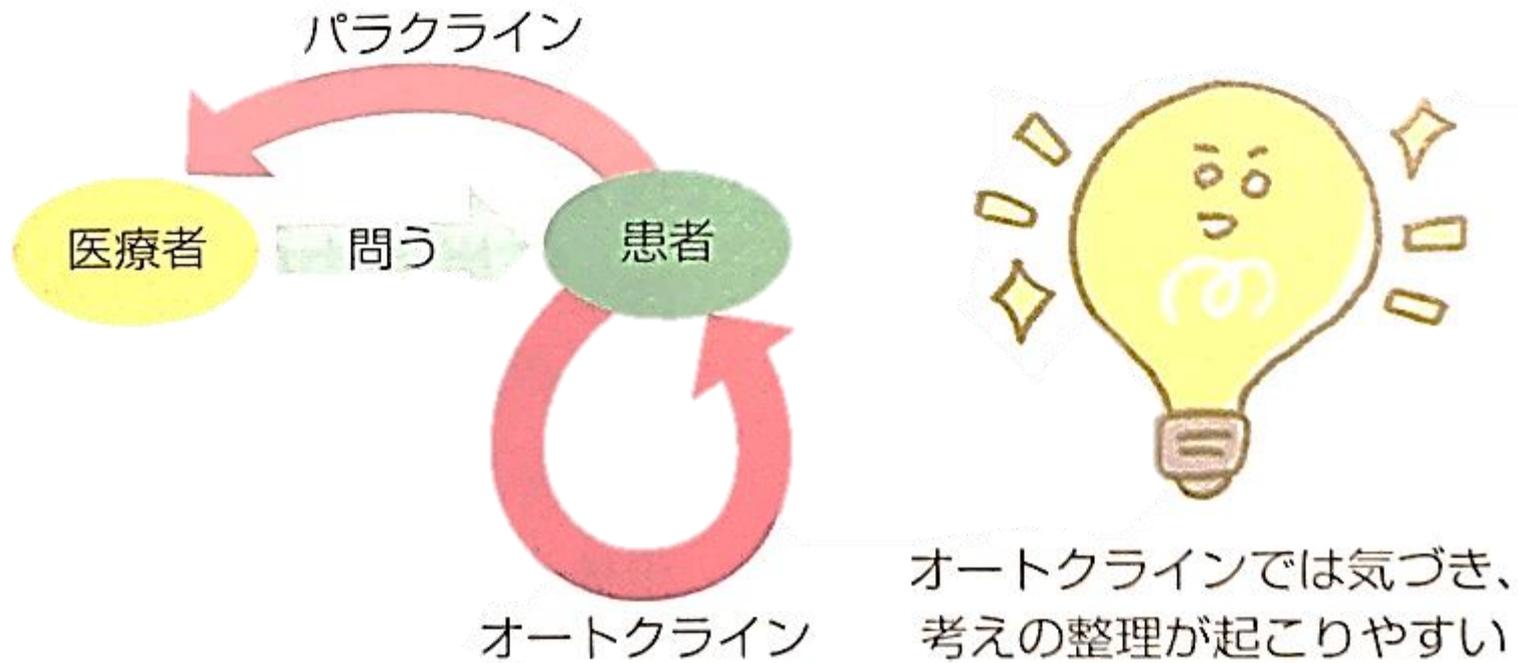


図2 ▶ コーチングはなぜ機能するのか？

コーチングの3原則

1. 双方向性
一方通行ではなく対話が成り立っている状態
2. 個別性
その人ならではの対話
3. 継続性
刻々変化する状況に対応



コーチングのエビデンス

- ① 医療者は自分のコミュニケーションレベルが改善したと感じた
- ② 医療者の考えがよくわかるようになったと感じた
- ③ 患者は医療者が傾聴してくれていると感じた
- ④ 患者の80%以上に中等度以上の行動変容が認められた
- ⑤ 平均HbA1cは数年かけて約0.6%改善した
- ⑥ 眼科や歯科への受診率が上昇した

A young child with light brown hair, wearing a grey hoodie, is holding a silver metal can to their ear. The child has a thoughtful expression and is looking upwards and to the right. The background is a plain, light grey color.

3. コーチングスキル

話を聴く・承認・伝える

話を聴く

1. やる気になる聴き方・話し方
2. オートクライン・バラクライン
3. うなずき・相づち・オウム返し



承認

1. 相手の話を聴き、認める
2. 承認することを見つけて承認する
3. 患者にありのままの現実を認識してもらう



伝える

1. 相手に聞く準備ができているか確認する
2. 医学的な情報の伝え方
3. 医療者の思いの伝え方





4. コーチングスキル 質問をする

コーチングにおける 質問の重要性

1. 相手の意識を変えるために
「変わりたい」「やってみよう」につなげる
気づきにつながる質問
2. 行動変容につながる質問をする
「もしかしたら今のままではよくない？」
「変わったほうがいいのか？」
感情を生む質問

限定質問・拡大質問

1. 限定質問⇒クローズ型質問
2. 拡大質問⇒オープン型質問
3. 言葉の塊をほぐす
「運動をします」

過去質問・未来質問

1. 過去質問

オートクライン言い訳を再認識

2. 未来質問

「これからやってみようと思うことは何ですか？」

否定質問・肯定質問

1. 否定質問

「～しなかったのか？」責められ感が強い
主語を「原因」にする

2. 肯定質問

「～するにはどうしたら？」アイデアを引き出す

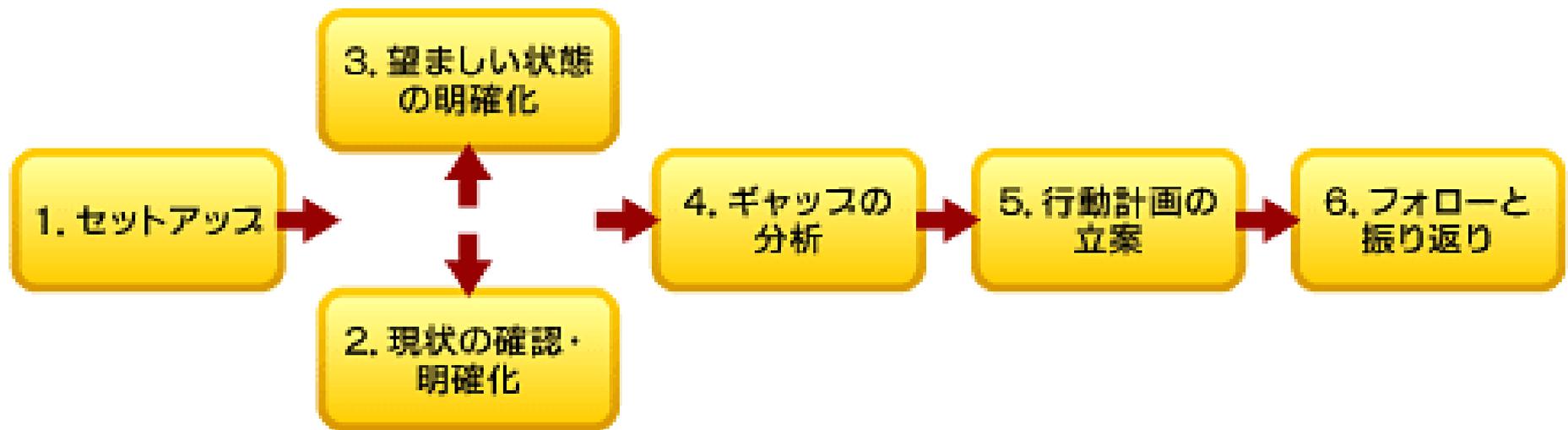
PlanA

PlanB

PlanC

5. コーチングフロー

コーチングの6つのプロセス



①セットアップ

- 医療者と患者の関係構築
患者に「あなたになら相談できる」と感じてもらえるようにする
それが整ったうえで
「今日は何をテーマにしましょうか？」と質問する



②目標の明確化

- 患者が達成したい目標を具体的にすること
「あなたが達成したい目標は何ですか？」



③現状の明確化

- 患者が達成したい目標に対して、現状について分析を行うこと
「ギャップの原因は何だと思えますか？」



④ ギャップの原因分析

- 設定した目標が達成していない背景を分析
「何が目標と現状の間にギャップが生じている原因だと思いますか？」

⑤行動計画の作成

- 目標に向けたアクションプランを立てる
「今日から始められることや、やめられることは何ですか？」



フォローアップ

①～⑤のくり返す質問をしていく

① セットアップ

「今日は何をテーマにしましょうか？」

② 目標の明確化

「次回までにどこまで進めたいですか？」

③ 現状の明確化

「行動計画を実行していかがでしたか？」

④ ギャップの現状分析

「解決すべき課題は何ですか？」

⑤ 行動計画の作成

「その課題を乗り越えるためにすべき行動は何ですか？」

フォローアップ

- 患者が本当に達成したい目標は何か
- 真の目標設定するためには、プラスをイメージ面接を繰り返す、言葉の塊をほぐすこと
- 現状を認識し、目標に向けて修正する
間違った知識で実施していることなど気づき
- 他人のせいにさせない
「妻が栄養指導を受けたのに食事が悪い」
「今の状況でもあなたにできることは何ですか？」

本日この講義を受けている皆さんは・・・

- 糖尿病患者さんとの関わりで困った経験のある方
- 患者さんに変わってほしいと思っている



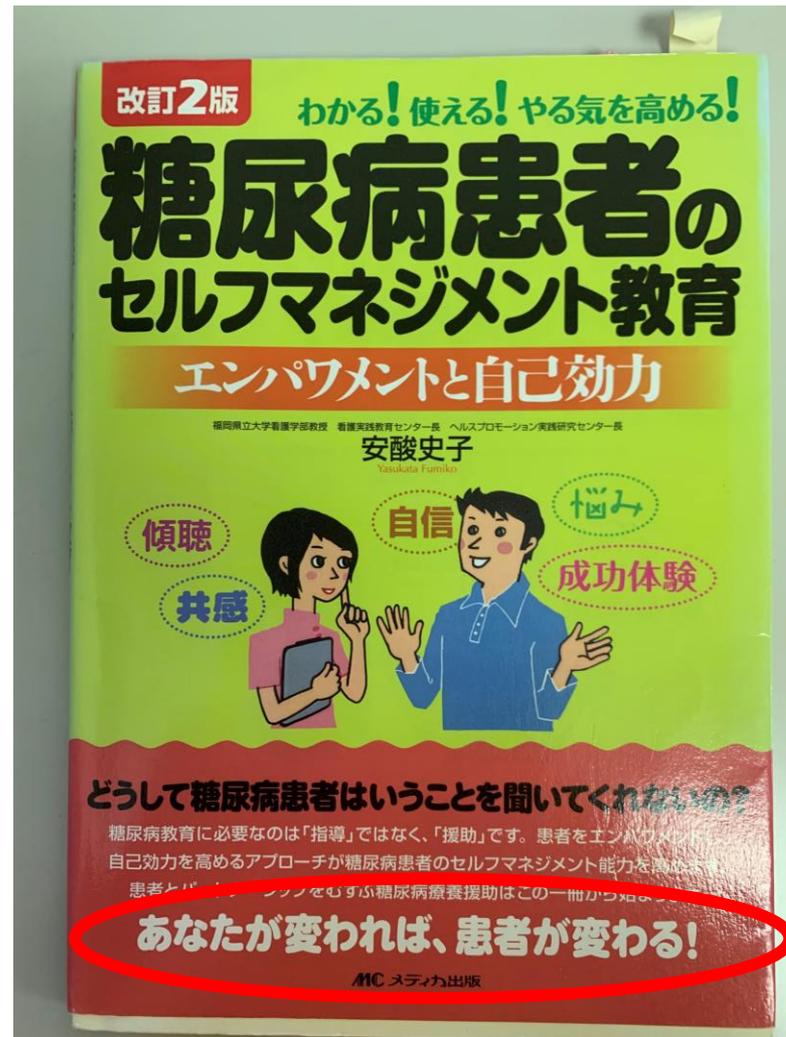
患者さんの未来が予測できるから

糖尿病の患者さんに言わせてみれば・・・

この看護師に何がわかるんだろう

そもそも信頼できる看護師なのか？

あなたが変われば、患者が変わる!



あなたが変われば

患者が変わる！

糖尿病コーチング

川内市医師会立市民病院

濱田 知美

おつかれさまです

