

● 配布用事例用紙（患者・家族役用/ 1 回目）

【無関心期】の方（秘密）

- 年齢・性別：自由（演じたい年齢と性別を申告してください）
- 場面設定：禁煙について相談したい
- 家族歴：父が肺がんで死亡
- 身長・体重：（患者役の人の身長・体重）
- バイタルサイン，身体症状：異常なし
- 既往歴：なし
- 家族：設定自由
- 喫煙：18 歳からタバコ 20 本/日

【この患者と家族の設定】

- この患者は，家族に連れてこられた。連れてきた家族は，目の前にいる看護師と友人関係にある
- 患者は，害についてまったく知識がない〈重大性・罹患性の欠如〉
- しかし，父の肺がんの話になるととても関心をもつ
- 患者は，看護師の言うことにはとても素直である

〈STEP1〉【家族役へ】

・なんとかして連れてきたという感じで，診察室に入ってください

【患者役へ】（促されたら，話してください）

・「家族に禁煙を迫られ相談に来たが，やめようとは思っていない」という旨を教えてください

◎ここで一旦 STOP◎

〈STEP2〉どんどん，話してください

- ・今までやめようと思ったことはない
- ・友人は，全員喫煙者である
- ・喫煙はストレス解消になる
- ・タバコが値上げされて迷惑している

● 聞かれたら答える

- ・父親を家で看取っており，「肺がんで死ぬのだけは，絶対いや」
（タバコの害で肺がんになるとは知らない）〈罹患性の欠如〉

【サポート状況】

- ・家族は協力的である

● 配布用事例用紙（看護師・同僚の看護師役用 / 1 回目）

【無関心期】の方（秘密）

すぐに読み始めてください

- 年齢・性別：年齢・性別は，患者役から伝えられます
- 場面設定：禁煙について相談したい
- 家族歴：父は肺がんで死亡
- 身長・体重：（患者役をしている人の身長・体重）
- バイタルサイン，身体症状：異常なし
- 既往歴：なし
- 家族：設定自由
- 喫煙：18 歳からタバコ 20 本/日

【この患者と家族の設定】

- この患者は，家族に連れてこられた。
連れてきた家族は，看護師役のあなたと友人関係にある。

〈STEP1〉初めての人は，このまま読み上げよう！

・この患者の状況を聞いてみる。

例 1) 「禁煙しようと思われたきっかけはなんですか？」

例 2) 「いつから禁煙しようと思っていらっしゃるんですか？」

→この患者のステージ『＊ ＊ 期』がわかった時点で，**◎一旦 STOP◎**

〈STEP2〉初めての人は，このまま読み上げよう！

・「今まで，タバコをやめたことはありますか？」

・「周囲にタバコを吸っている人はいますか？」

● 喫煙についての考えを聞いてみよう！

・「あなたにとってのタバコは，どんな存在ですか？」

・「喫煙による健康被害について，何かご存知ですか？」

・「周囲で，がんや肺気腫などになった人はいますか？」〈重大性の理解は？〉

● 自分ががんになる可能性についての理解は？ 〈罹患性の理解は？〉

● サポートしてくれる人はいるのか聞いてみよう！

● 配布用事例用紙（患者・家族役用 / 2 回目）

【関心期】の方（秘密）

- 年齢・性別：自由（演じたい年齢と性別を申告してください）
- 状況：会社の健診で胸部 X 線異常を言われ受診
- 本日，精査で問題ないことが説明され，外来が終わった．帰り際に看護師へ「タバコって，そんなに体に悪いんですか？」と相談した
- 家族歴：父が心筋梗塞で死亡
- 現症：身長・体重（患者役をしている人の身長・体重）
- バイタルサイン，身体症状：異常なし
- 既往歴：なし
- 家族：設定自由
- 喫煙：18 歳からタバコ 20 本/日

【この患者の設定】

- ・吸いたくなかったときの対処法を教えてもらえると，不安がとれる〈不安の解消〉
- ・何度でもやり直せると聞くと，またチャレンジしてみたいくなる〈障害の解消〉

【この患者の状況】（促されたら，どんどん自分から話してください）

- ・職場で喫煙者が多いので，自分も吸っていた．しかし，2 年前に父が心筋梗塞で亡くなり，自分もタバコの害が心配で，やめようと思っている．
〈罹患性・重大性について，ともに認識あり〉
- ・具体的な禁煙スケジュールなし
- ・チャレンジ歴：5 年前にやめようとしたが，飲み会がきっかけで 1 か月間で再開
- ・タバコなしでは，口寂しくなると思う〈不安・障害を感じている〉
- ・やめられる自信なし〈自己効力感が不足している〉
- ・やめられる自信がない．吸いたくなかったとき，どう対処すればいいの？ 〈不安・障害を感じている〉

【サポート状況】

- ・家族は協力的である

● 配布用事例用紙（看護師・同僚の看護師役用 / 2 回目）

【関心期】の方（秘密）

すぐに読み始めてください

- 年齢・性別：年齢・性別は，患者役から伝えられる
- 状況：会社の健診で胸部 X 線異常を言われ受診。本日，精査で問題ないことが説明され，外来が終わった。帰り際に看護師へ「タバコって，そんなに体に悪いんですか？」と相談を受けた。
- 家族歴：父が心筋梗塞で死亡
- 現症：身長・体重（患者役をしている人の身長・体重）
- バイタルサイン，身体症状：異常なし
- 既往歴：なし
- 家族：設定自由
- 喫煙：18 歳からタバコ 20 本/日

● まずは，患者の悩みや考えを聞いてみよう！

【ヒント】

1. 「タバコの害が，ご心配なんですね。そのことについてもう少し詳しく聞かせてください」
〈重大性・罹患性の確認〉
2. 「いつから禁煙しようと思っていらっしゃいますか？」
→ 行動変容のステージはどこでしょうか？（ ）期
3. 「やめようと思っていっしゃるのですね。どんなサポートがあるとやめられそうですか？」
〈“障害”探し〉
4. 具体的なアドバイスを伝えよう！
同僚の看護師役と相談し，作戦会議〈不安・障害の解消〉

テキスト 吸いたい気持ちのコントロール法を参考に作成

このマジックフレーズはいつでも使えます

「何度でもやり直していいのです」

「チャレンジすればするほど，やめ方がうまくなっていきます」

面談の途中に，適宜作戦タイムを設けてください

●配布用事例用紙（患者・家族役用/3回目）

【準備期】の方（秘密）

- 年齢・性別：（実年齢 + 20 歳。患者役が演じたい性別で）
- 状況：定期通院中の患者。数年来の通院のため看護師とも顔見知りである。〈罹患性〉〈重大性〉について理解され、徐々にやる気になっている。担当医には「しっかり運動するように」とだけ言われている。しかし、方法がわからず、結局運動していない。今日は、あの看護師に相談してみようと話を切り出した。
- 通院中のプロブレム
#. 2 型糖尿病, #. 高血圧症, #. 高脂血症
- 家族歴：父は心筋梗塞で 67 歳で死亡, 母は脳出血で 71 歳で死亡
両親ともに糖尿病, 高血圧症, 高脂血症
- 身長：（患者役をしている人の身長）
- BMI：30
- バイタルサイン, 身体症状：異常なし
- 既往歴：なし
- 家族：設定自由
- 喫煙：昨年ついに禁煙できた

【この患者の設定】

- ・運動について「具体的な方法を知りたい」という段階
- ・やり方さえわかれば、今日からでも始めたいと思っている

【この患者のスタンス】（積極的に看護師に相談してください）

- ・運動したい。でも、どんな運動をすればいいのかわからない
- ・どのくらいの時間や回数を行えばよいかわからない
- ・その他、実施に関する諸々の質問

【勤務状況・生活環境】→すべてお任せします

- ・通勤手段
- ・職業, 勤務体制, 職場の規模, 駐車場が職場からどのくらい離れているか
- ・近くに運動できそうな場所（公園, スポーツジムなど）があるかどうか

【サポート状況】

- ・家族は協力的である

●配布用事例用紙（看護師・同僚の看護師役用/3回目）

【準備期】の方（秘密）

すぐに読み始めてください

- 年齢・性別：（実年齢 + 20 歳。患者役が演じたい性別で）
- 状況：定期通院中の患者。数年来の通院のため看護師とも顔見知りである。〈罹患性〉〈重大性〉について理解され、徐々にやる気になっている。担当医には「しっかり運動するように」とだけ言われている。しかし、方法がわからず、結局運動していない。今日は、あの看護師に相談してみようと話を切り出した。
- 通院中のプロブレム
#. 2 型糖尿病, #. 高血圧症, #. 高脂血症
- 家族歴：父は心筋梗塞で 67 歳で死亡, 母は脳出血で 71 歳で死亡
両親ともに糖尿病, 高血圧症, 高脂血症
- 身長：（患者役をしている人の身長）
- BMI：30
- バイタルサイン, 身体症状：異常なし
- 既往歴：なし
- 家族：設定自由
- 喫煙：昨年ついに禁煙できた

- まずは、患者の悩みやお考えを聞いてみよう！

・「いつから運動しようと思っていらっしゃいますか？」

・→ 行動変容のステージはどこでしょうか？（ ）期

・どんな障害があるのでしょうか？

- 運動できそうなチャンスが隠れていないか勤務・生活状況について聞いてみよう！

【ヒント】

通勤手段, 職業, 勤務体制, 駐車場から職場までの距離, 運動できそうな場所

- サポートしてくれる人はいるのか聞いてみよう！

面談の途中に、適宜作戦タイムを設けてください

● 配布用事例用紙（患者・家族役用/4 回目）

【実行期】の方（秘密）

3 回目の患者の続編

- 年齢・性別：（演者が変わっても先ほどの設定のままで）
- 通院中のプロブレム（先ほどと同じ）
2 型糖尿病 # 高血圧症 # 高脂血症
- 家族歴：父は心筋梗塞で 67 歳で死亡，母は脳出血で 71 歳で死亡
両親ともに糖尿病，高血圧症，高脂血症
- 身長：患者役をしている人の身長
- BMI：30
- バイタルサイン，身体症状：異常なし
- 既往歴：なし
- 家族：設定自由
- 喫煙：昨年ついに禁煙できた

【この患者の設定】

- ・前回，看護師に相談して，意気揚々と運動を始めた
- ・しかし，多忙な日々のため運動はあまり実施できなかった
- ・今日は，そのことについて話を切り出す

【この患者のスタンス】（促されたら，話してください）

- ・運動に挑戦してみた。でも忙しくて時間がとれない
- ・テンション下がり気味なので，自分から積極手に相談する気にはなれないが，聞かれれば詳しく答える

【実施状況，勤務状況・生活環境】→ 設定はすべてお任せします

〈POINT〉

- ・運動した場所は，利用しやすい場所だったか？
- ・1 回あたりどのくらい？ それを週に何回行っているか？
- ・実施のタイミングは？ → 平日，週末，勤務時間内
- ・誰かとともに取り組んでいるか？

【サポート状況】

- 今日をサポートも来ている設定です。 内容はお任せします
- ・サポーター：家族，友人，同僚など，設定自由
- ・家族は下記が問題なのでは？ と思っている（どれか 1 つでもよい）
 - ・運動をしても，すぐには体重は減らず，変化が実感できなかった
 - ・目標が高すぎた
 - ・1 人でやっていた

●配布用事例用紙（看護師・同僚の看護師役用/4回目）

【実行期】の方（秘密）

すぐに読み始めてください（3回目の患者の続編です）

- 年齢・性別：（演者が変わっても先ほどの設定のままで）
- 通院中のプロブレム（先ほどと同じ）
 - # 2 型糖尿病, # 高血圧症, # 高脂血症
- 家族歴：父は心筋梗塞で 67 歳で死亡, 母は脳出血で 71 歳で死亡
両親ともに糖尿病, 高血圧症, 高脂血症
- 身長：患者役をしている人の身長
- BMI：30
- バイタルサイン, 身体症状：異常なし
- 既往歴：なし
- 家族：設定自由
- 喫煙：昨年ついに禁煙できた

- まずは, その後の様子を聞いてみよう！
- 患者の悩みや考えを聞いてみよう！
 - ・行動変容のステージはどこですか？（ ）期
 - ・どんな障害があるのでしょうか？

- 運動を実施した状況を詳しく聞いて, 現状を明らかに！
 - （患者はテンション下がり気味なので, こちらから積極的に聞きましょう）
 - ・そこに改善できそうなチャンスは, 隠れていませんか？
 - ・運動に対する優先度はどのくらいになっているのだろうか？
 - ・運動を実施した際に変化を感じることはできたのだろうか？
 - なるべく, すぐに実感できるものを設定するとよいなど, アドバイスを提示してともに考える
 - 例）実施記録（○×でも, 数字でもよい）, 体の変化（心地よいなど）……

- サポーターはうまく活用しているのだろうか？
 - （その人はどう思っているのかを聞いてみよう！）

面談の途中に, 適宜作戦タイムを設けてください