



事例（テーマ）	
「好きなものを 食べられないなんて、生きていても楽しくありませんよ」	
患者さん詳細	
60 歳女性 BMI : 26 【診断名】 #1) 2 型糖尿病 #2) 高血圧症 【経過】 40 代で発病、現在の HbA1c 7.2 【薬剤】 SGLT-2 阻害薬	
	
デモの実際 ロールプレイの全体（逐語）	
指導者	こんにちは。今日はよろしく申し上げます。好きなものをなかなか食べられない生活って、あまり考えられないですよね？どうです？
患者	嫌です。糖尿病長年やってきて、ランチも、今コロナですけど、本当に行きたいのに、私いっぱい我慢してきたんですよ。だからもう嫌だなと思って……。だから本当は受けたくなかったんです。
指導者	前回栄養指導を受けたときには、何か感情の変化とかはあったんですか？
患者	なんかね、前の栄養士さんがあれば、食べてはダメとか、ランチのパンはおかわりしてはダメとか、本当にダメダメって言われて辛かったんです。だからもう絶対に受けないと思ったけど、先生にお薬が新しく始まったので受けなさいと言われたので、仕方なく来ました。
指導者	ありがとうございます。今日はせっかく来ていただいたので、少しでもそういったネガティブなイメージを払拭できるようなお話をしていけたらなと思います。
患者	はい、お願いします。
指導者	長く付き合ってきたと思うので、いろいろなことが、ダメだなんて思うこととかが浮かぶと思うんですけど、今回は具体的にどういった話が聞きたいとかあったりしますか？
患者	どうしたらいいのかなって……。もう 60 になったんですよね。この先できればもう薬とか増えたくない。今回いいお薬だと言って出してもらったんです

	けど、できるだけお薬とか増やさずに制約もなしにやっていけたらいいなって思っています。
指導者	そうですね、できるだけ我慢とか制限はしたくないところかと思います。具体的に今のお食事の習慣についてお聞きしたいんですけれどもよろしいですか？基本的に食事の回数は1日に何回摂られますか？
患者	本当にね、そんなに食べてないんですよ。朝昼ちょっと夜もちょっと本当にちょっとだけなんです。
指導者	ちょっとだけなんです。時間とかは基本的には規則正しいですか？バラバラになることが多いですか？
患者	お昼を食べなかったりとか、本当に食べてないんですよ。なのにね、体重が減らなくて太っていくのはなんでかなと思って、不思議なんです。
指導者	そうですね、食べないのに増えるっていうことであれば、ちょっと不思議なことではありますね。飲みものとか、日頃、食事以外で口に入れるものは多くなさそうですか？
患者	飲みものも含めると・・・今、お薬が始まったから水分を摂りなさいって言われて、お茶を飲んでるし、最近りんご黒酢がいいと勧められたんでそれも飲んでいます。
指導者	わかりました。ありがとうございます。具体的に、ちょっとっていうことでしたけれども例えば、今も思い出せる範囲でいいんですけれども、朝ご飯は大体どんなものが多いですか？
患者	食パン1枚と牛乳がいいかなと思って・・・
指導者	ありがとうございます。何か一緒につけたりとかは特にしないですか？トーストと牛乳だけ？だとおなかはずかしくないですか？お昼までに。
患者	ちょっと小腹がすいて、10時ぐらいにお煎餅2枚ぐらい・・・。たった2枚なんですよ。

指導者	わかりました。お昼ご飯はどんなものを食べられますか？
患者	今は暑いからそうめんが多いです。
指導者	そうめんとなると、一緒に何か具材とか合わせたりしますか？
患者	残りものとかを・・・
指導者	なかなかお昼のためだけにするのが難しいですね。わかりました。ありがとうございます。夕食までは特に何も摂らずにもちますか？
患者	3時ぐらいにおなかがすくから、果物を食べています。最近はスイカがおいしいじゃないですか？
指導者	そうですね。スイカだったり、スイーツはその時々によってどのぐらい摂りますか？
患者	スイカだったら 1/8 個のものを買ってきて、2 回ぐらいに分けて食べます。
指導者	わかりました。ありがとうございます。あと夕食はどんなものを食べますか？
患者	魚を焼いたりとか菜っ葉を炊いたりぐらいですかね。ご飯もちょっとですよ。 . . .
	(6分経過しました)
	

デモを行ったメンバーの気づき（検討者 管理栄養士 4名）

オブザーバー

この指導は難しい。患者さんが指導者の言葉を聞く体制にするのが難しい。
切り口が見つからない患者。栄養指導の抵抗感への共感からはじめていたのが良かった。
「聞きたいことがあるか？」という質問は良いと思う。
自分だったら頑張っていることに焦点をあててみるのも良い。



患者役

ネガティブをポジティブにしようと言われた時に期待感があって良かった。
食事を聞く中で、間食などをききとったときにすぐに否定をしないところが良かった。
テンポが良かった。正直にしゃべろうと思えた。

指導者役

感情の部分への働きかけを意識した。
一見難しそうだったので、あえてネガティブな面に働きかけてみようと思った。

【勉強になった事】

・質問のあり方について

「事実を聞く質問（情報収集のための質問）」だけでなく、
「相手に好意や関心を示す質問」「意識を内側に向けて考えて深めさせる質問」
「気づきを促す質問」があれば良かった。



例) 患者さんにとって友達と一緒にランチに行くことってどういう意味がありますか？など

★このようなロールプレイを一緒に体験したい方は HIMAP 内『NE・ラボ』
(<https://www.himap.info/contact/>)へご連絡ください！★

