



岡山産業保健推進センター

《おかやまさんぽメールマガジン》 第1号 2008年3月3日

発行 岡山産業保健推進センター 所長 石川 紘



I N D E X

- 1. 石川 紘所長御挨拶
- 2. 相談員のアドバイス  
「行動変容ステージとコーチングについて」道明相談員
- 3. 新着図書・ビデオ教材紹介
- 4. センターからのお知らせ（研修・行事予定・相談など）



1. メールマガジン配信開始のご挨拶

岡山産業保健推進センター所長 石川 紘

前略 立春は過ぎましたが、殊のほか厳しい寒さが続いており、温暖な当地にも既に3回も積雪を見るなど地球温暖化は今冬に限り該当していないようです。

さて、この3月より当センターでもいよいよメールマガジンの配信を開始することになりました。毎月一度、14名の相談員が順繰りにそれぞれが活躍している分野での研究成果や、one-point-advice 或いはトピックスなど、1,200字以内という制限付きの肩の凝らない抄録等でディスプレイを賑やかしたいと構えております。

更に、新着ビデオや教本情報や研修セミナー及び行事予定のご案内なども加えることに致しました。

何卒、従来のHPと共にお付き合いの程、宜しくお願い致します。

草々

2. 行動変容ステージとコーチングについて

産業医学相談員（産業医学） 道明 道弘

この4月からの特定健診・特定保健指導において重要視される「行動変容」の過程には、特徴のある幾つかのステージ（時期）がみられる。

厚生労働省が平成19年4月に発表した「標準的な健診・保健指導プログラム(確定版)」では、「行動変容ステージとは、行動変容に対する準備段階のことで、次の5つのステージに分けられる」とあります。

- ① 無関心期：6ヶ月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がない時期
- ② 関心期：6ヶ月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がある時期
- ③ 準備期：1ヶ月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がある時期
- ④ 実行期：明確な行動変容が観察されるが、その持続がまだ6ヶ月未満である時期
- ⑤ 維持期：明確な行動変容が観察され、その期間が6ヶ月以上続いている時期

これらのステージにはそれぞれに相応しい支援方法があり、「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」とのことです（確定版 p86）。

- I 無関心期：行動変容についての関心が「全くない」もしくは「あまりない」時期であり、行動変容の必要性についての正しい理解とそのため情報提供（ティーチング）が必要。
- II 関心期：行動変容についての関心が「そこそこある」もしくは「とてもある」時期であり、行動変容の必要性だけでなく、行動変容の方法についても、正しい理解とそのため情報提供（ティーチング）が必要。
- III 準備期：行動変容についての関心があるだけでなく、さらに行動変容のための行動を「ちかぢか実行したい」もしくは「直ぐに実行したい」と思っている時期であり、適切な目標を設定してもらい、行動計画を立ててもらうための支援（コーチング）が必要。
- IV 実行期：明確な行動変容が観察されるが、今後の持続についての不安が「とてもある」もしくは「そこそこある」時期であり、持続のための継続的な支援（コーチング）が必要。
- V 維持期：明確な行動変容が観察され、今後の持続についても不安が「あまりない」もしくは「まったくない」時期であり、これまでの努力を賞賛するとともに今後の持続を奨励するだけでなく、それ以上に継続的なかわりを特に必要としない。

以上のようになっていますが、このコーチングについては、あちこちで講演してきました通り、コーチングの本来の目的は、未来に向けて相手の行動変容を促すことです。

つまり、相手が未来に向けて行動を起こす、あるいは行動を変えるというのが、コーチングの成果を測るひとつの指標となります。コーチは、クライアントが目指す状態を手に入れるために、クライアントのおかれた現状、そして目指す状態をできる限り明らかにし、それを実現させるためにどうしたらいいかをともに考えていきます。

つまり、コーチングでは、主に現在と未来に焦点を当てます。このプロセスの中で、未来に向けて行動を起こす際に障害となる問題を解消することもありますが、それは主要な目的ではありません。

また、コーチングは、目標や目的を明確にもち、それを達成したいと願う人にしか機能しません。

上記の中で、無関心期、関心期にわざわざティーチングとあるのは、決して間違いではありませんが、コーチングはそう言う時期にも対応が可能であり、両期ではコーチングとティーチングの両方で行動変容を促していくのが最も大切と思います。

---

### 3. 新着図書・ビデオ情報

- ★貸出期間は原則1週間（1回5本まで）、無料です。是非ご利用ください。
- ★教材リスト及び利用方法はホームページの「教材貸出のご案内」をご覧ください。
- ★初めての方は、利用者カードを作成しますので、申込書もお願いします。

○新着図書・ビデオ・DVDの御案内（無料貸出）

#### ◆図書◆

##### 【全般】

[01-298] 過重労働と健康管理～よくわかる Q&A 100～  
(中央労働災害防止協会)

##### 【関係法令】

[02-152] Q&A 労働法実務シリーズ ①求人・採用

[02-153] Q&A 労働法実務シリーズ ②賃金・給料・賞与・退職金

[02-154] Q&A 労働法実務シリーズ ③労働時間・休日・休暇・休業

(中央経済社)

**【産業中毒・職業性疾病関係】**

[03-104] アスベストと中皮腫

(榊原出版)

**【健康管理関係】**

[04-265] メタボ予防・改善マニュアル

(東京法規出版)

[04-266] 40歳からの女性の医学

(海竜社)

[04-268] 事例で学ぶ 一般健診・特殊健診マニュアル

[04-269] 病気を持ちながらどこまで働けるかー疾病と就労の臨床診断

(克誠堂出版)

**【ストレス・メンタルヘルス関係】**

[07-162] 職場における自殺の予防と対応

(中央労働災害防止協会)

[07-163] 「うつかな」と思ったらまず読む本

(海竜社)

[07-164] 新しい自分に気づくセルフコーチング

(PHP 研究所)

[07-165] ステータス症候群～社会格差という病～

(日本評論社)

[07-166] 精神医学最新ガイド

(星和書店)

[07-167] 産業医科大学『メンタルヘルスエキスパート産業医』

養成コース 平成19年

◆ビデオ◆

【全般】

[01-228] 見てわかる改正均等法のセクハラ対策①

気づこう！職場のセクシュアル・ハラスメント

[01-229] 見て分かる改正均等法のセクハラ対策②

管理職がセクハラ加害者にならないために

[01-230] 見て分かる改正均等法のセクハラ対策③

セクハラ対策と管理職の役割

(株アスパクリエイト)

[01-231] 許すな！飲酒運転

(新生映画株)

[01-232] ある現場の偽装請負の代償

(建設安全研究会)

[01-233] 危ない！運転中の携帯電話

(新生映画株)

【健康管理関係】

[03-309] 生き生きミーティング～安全健康づくりのキメ手～

(安全衛生映像研究所)

[03-291] 汚染防止！ノロウイルス対策①感染力の強いノロウイルス

(株PHP 研究所)

【作業管理関係】

[05-51] 落ちるな・転ぶな・無茶するな

((財) 社会経済生産性本部)

[05-52] 災害事例から学ぶ 玉掛作業の基本ルール

(建設安全研究会)

[05-53] ヒヤリハットから学ぶ新人作業員のための危険予知

(株労働調査会)

[05-54] 建設現場における感電事故の防止

((社) 日本電気協会)

[05-55] ハガにゃん教授のヒューマンエラー対策 10

①事故頻度トップ3の対策編

[05-56] ハガにゃん教授のヒューマンエラー対策 10

②安全対策の基本編

[05-57] ハガにゃん教授のヒューマンエラー対策 10

③日頃の心がけ編

(株安井電子出版)

[05-58] 現場のウツカリボンヤリ防止シリーズ

①私の私による私のための安全

[05-59] 現場のウツカリボンヤリ防止シリーズ

①監督者の態度が部下を守る

((財) 社会経済生産性本部)

◆DVD◆

[99-12] 石綿アスベスト 健康被害と救済

(独立行政法人 環境再生保全機構)

[99-13] 部下の「うつ」上司にできること～早期発見から復職支援まで～

(株労働調査会)

[99-14-1] 増田明美のウォーキング&ジョギング入門 ジョギング編

[99-14-2] 増田明美のウォーキング&ジョギング入門 ウォーキング編

(NHK エンタープライズ)

[99-15] STOP! ザ・ハラスメント

[99-16] 食品衛生50の基本

[99-17] 事例でわかる食品衛生の基本ポイント

(PHP 研究所)

---

4.センターからのお知らせ (相談・研修・行事案内等)

○健康管理研修会

★健康結果の見方と対応

★3月28日（金曜日）当センター会議室 13:30～15:30

★講師 村嶋相談員

◀定期健康診断の検査値結果の見方と代表的疾患について説明。  
また再検査、保健指導などの事後措置についても話します。▶

【平成20年度 前期研修会は5月からの予定】

◎ご意見、ご要望等をおまちしております。

当センターの研修会、ビデオ、情報等など各種事業に関するものご遠慮なくお願いします。

---

次回の第2号は4月1日（火）の配信予定です。

- ▼ 編集内容に関するご意見、ご質問などをお寄せください。
- ▼ 教材情報・センター情報の詳細確認、利用申込などは以下のホームページからアクセスしてください。
- ▼ Eメールアドレスの変更、配信停止なども以下へお願いします。
- ▼ 著作権法の規定により、他者の著作物を私的な目的以外で複製することは禁止されていますので、必ず守ってください。
- ▼ 当メールマガジンは、リンク先サイトの内容やプライバシーについて、責任を負うものではありません。利用者自身の責任においてご利用ください。
- ▼ このメールは配信専用メールアドレスから配信されています。このまま返送いただいてもお答えできませんので、必ず [info@okayama-sanpo.jp](mailto:info@okayama-sanpo.jp) へご返送ください。

☆☆

独立行政法人 労働者健康福祉機構岡山産業保健推進センター

〒700-0907 岡山県岡山市下石井 1-1-3 日本生命岡山第二ビル新館 6 F

TEL 086-212-1222 FAX 086-212-1223

HP : <http://www.okayama-sanpo.jp/>

E-mail : [info@okayama-sanpo.jp](mailto:info@okayama-sanpo.jp)

☆☆