CDEJ のための情報アップデート

糖尿病カンバセーション・マップ TM トレーナー・トレーニングに参加して

国保日高総合病院　栄養科　管理栄養士　岡井明美

糖尿病患者教育の新しい指導ツールとして日本糖尿病協会が普及活動展開

昨年 10 月，日本糖尿病協会のホームページに，「糖尿病カンバセーション・マップ TM」（以下，カンバセーション・マップ）のページが開設されました．ホームページを見てカンバセーション・マップに興味を持たれた方も多いのではないでしょうか．CDEJ を対象とした進行役トレーニング[1] も，昨年 12 月には九州，大阪，岡山の3か所で開催されました．皆さんの近辺でカンバセーション・マップを使った療養指導を目にする機会も一層増えてくることと思います．カンバセーション・マップは，ヘルシーインターアクションズ社が国際糖尿病連合（IDF）の協力のもと糖尿病療養指導のひとつの新しい方法として企画・作成した対話型プログラムであり，日本では IDF から委託を受けた日本糖尿病協会が普及活動を展開しています．今回は，昨年7月に開催されたトレーナー・トレーニング[2] 講習会を修了し，カンバセーション・マップを療養指導に利用している立場から，カンバセーション・マップの概要とその利用によって得られるメリットについてお伝えします．

カンバセーション・マップとは

カンバセーション・マップは進行役の医療スタッフと患者さんたちの会話の進路を示してくれる地図です．マップは 5 人から 10 人の小グループで利用します．4種類あるマップはそれぞれが糖尿病療養に関するひとつの大きなテーマを持ち，マップ中には各テーマに関する「会話を盛り上げるための質問」が複数設置されていて必要なトピックスについて話し合うことができます．参加者の意見について，進行役がヒントになるさらに突っ込んだ質問をすることで，患者さんたちが真剣に考え互いに話し合う中で，糖尿病に対しての疑問点を明確にし，またそれを患者さんたち自身が解決していくのを手助けしてくれるツールです．

カンバセーション・マップ利用のメリット

マップ利用のメリットは患者側・医療スタッフ側の双方にあるように思われます．患者さん側のメリットとしては，主体的に質問に答えることで理解が深まる，ということが挙げられます．従来の講義型の糖尿病指導では，患者さんたちは受け身となり，医療従事者の判断に依存的でした．そのため腑に落ちないような疑問点は残されたままとなり，指導内容が実生活に反映されないことも多々ありました．マップを利用した指導では，進行役のなげかける「開かれた質問」に答えることで主体的に判断する経験を培えます．また，患者さん同士という同じ境遇を持つ人たちとの会話を通じて，経験的な理解と気づきを得ることができます．気づきに基づく深い理解は，実生活で自主的・主体的に糖尿病の自己管理に取り組むきっかけとなります．指導者側のメリットとしては，第一に，マップの視覚的効果および指針としての効果が挙げられます．視覚的に理解しやすいマップがグループ指導の進路を示してくれることで，ひとりひとりの患者さんの個人的な問題ではなく，すべての患者さんに共通の問題を効果的に扱えます．第二に，患者さんたちの会話を通じて，直接患者さんたちの抱えている疑問点に触れられる点が挙げられます．患者さんたち自身に話し合ってもらうことで，指導内容をどれだけ理解しているか，また何を疑問に思っているか，ということが把握できます．また，グループ指導で発見した問題点を，個人指導の際に効果的に扱えます．以上のように，カンバセーション・マップを利用した指導では患者さん同士の会話を通じて，グループ指導でありながらも主体的に自己管理に取り組めるような個人レベルでの理解および今後の療養指導の指針が期待できます．

療養指導方法のツールとして

私たち CDEJ は，患者さんの自己管理行動に必要な知識や技術の習得，また糖尿病についての感情に焦点を当てながら療養指導を行っています．このカンバセーション・マップは，①ライフスタイルの改善，②糖尿病に対する自己責任，③目標設定の重要性，を強調した構成になっているので，糖尿病療養の基礎となる自己管理行動への行動変容に直接効果が発揮できると考えられています．マップの進行役を務めることで CDE 自身の療養指導方法の振り返りやスキルアップにもつながると感じています．ぜひ皆さんもこのマップを皆さんの療養指導のひとつのツールとして活用してください．

1）カンバセーション・マップを利用して療養指導を行うには，日糖協が実施する進行役トレーニングを受講する必要があります．カンバセーション・マップの詳細，受講要件については日糖協のホームページをご参照ください．
HP　http://www.nittokyo.or.jp/

2）日糖協が主催したトレーナー・トレーニングを修了したトレーナーは，糖尿病カンバセーション・マップ TM の進行役を育成するトレーナーとして認定されます．進行役トレーニングでは，講習全体のサポートを行います．