

糖尿病療養支援に活かすNLP —「クライテリアの明確化」の活用—

創価大学看護学部成人看護学（慢性期）准教授 添田百合子

私は、日常の仕事の中で、NLP（Neuro-Linguistic Programing, 神経言語プログラミング）という実践心理学を活用しています。コーチングでもよく知られているNLPの詳細については他書にゆずりますが、糖尿病療養支援にも活用できる有用なツールだと考えています。

人は、今の自分にとって大切な価値と、その優先順位（価値基準）によって、目標やアウトカムを決めたり、行動しています。医療者の価値基準にそった一方的な介入ではなく、患者さんの大切にしている価値を大切にしながら糖尿病療養支援を行うため、療養支援においてCDEJが、患者さんが何を大切にしているのか（価値）ということと、その優先順位を知り、意識しておくことが大切だと思います。そこで、本稿では、NLPの技法の中から自分がどのような価値基準をもっているのかを明確にする「クライテリアの明確化」というワーク（表1）を紹介したいと思います。

クライテリアとは、「価値の判断基準」のことです。通常は2人で行いますが、1人でも可能です。1人であるいは、職場の人と、また、患者さんといっしょに、ぜひやってみてください。ワークの結果、価値基準がリスト化されますので、例えば、患者さんといっしょに行って、価値基準を比べて、目標やアウトカムを見直し検討してみるとよいと思います。そこで、患者さんと医療者（自分）の価値基準にずれがある場合、支援に困ってしまうこともあるかもしれませんが、患者さんと対話し、価値基準への理解を深めていけば、よりよい支援にむけての手がかりがつかめると思います。

私は、糖尿病看護の講義・演習の中でも、このワークを活用しています（人生や仕事をテーマに大切にしているものをたずねる）が、ワークの後、グループでシェアしてもらい「共通したまったく同じ意味の同じ言葉が何個ありますか」とたずねます。そこで、ほぼ似たような言葉と意味が1、2個あるかないかで、「まったく同じ」ものはゼロという経験も少なくありません。人それぞれの大切にしているものがこんなに違うんだなと思います。医療者間においても価値の違いを理解し、相手の価値を尊重しながら、よりよい糖尿病療養支援を目指して努力をしていければと思います。

表1 クライテリアの明確化¹⁾

- ① 紙とペンを用意します。
- ② 「あなた（私）にとって、一番大切なものは何ですか？」とたずね、すぐに出てきた答えを書きとめます。このとき、あまりじっくりと考えないようにします。直観的に思いつくものを書くことがポイントです。
* 「一番大切なもの」を「〇〇であること」「△△をすること」等の具体的な状態や成果等にしてもよいと思います。
- ③ 「では、その次に大切なものは何ですか？」とたずね、同じようにすぐ出てきた答えを書きとめます。
- ④ 同じ質問を5～10回繰り返します（回数は2人で決めてもかまいません）。すると、「自分にとって大切なもの」が5～10個のリストになります。
- ⑤ 答えた人にリストを見せて、「1番目の〇〇と2番目の△△では、どちらが大切ですか？」とたずね、価値の序列を確認します。
- ⑥ 順番が入れかわらなかったら、「2番目の△△と3番目の□□では、どちらが大切ですか？」と順番にたずねていきます。
- ⑦ 順番が入れかわったら、「では、1番目の△△とでは、3番目の□□では、どちらが大切ですか？」とたずね、それぞれの優先順位を確認していきます。
- ⑧ すべての序列の確認を終えたら、それがあなたのクライテリアです。

（文献：芝健太，プロが教える はじめてのNLP 超入門，誠実堂出版，2011，p.65¹⁾を引用し作成）