

# 慢性腎臓病保存期患者教育セミナー

## 「生きがい連結法」で支援してみよう!

**生きがい連結カード** EASE EASE プログラム

**使用目的**  
このカードは、何のために自己管理を行うかを対象者と一  
緒に考え、対象者が行動変容へのエネルギーを高めるために  
使います。  
また、「a.生きがい」カードは、JCP|アドバンス・ケア・プラン  
ニング)の一部として、対象者の目標を踏まえて使います。

**使用方法**  
●対象者にカードの使用目的を説明します。  
●カードを対象者に渡して、対象者が大切にしている  
a. 生きがいと、  
b. やるべき自己管理行動、そしてそれが実用であると  
c. どんな良いことが起こるかということを、考えてもらいます。  
●a、b、cを対象者と一語に確認して、行動変容への意欲を高  
めましょう。

a.生きがい + b.やるべき行動 = c.どんな良いことが起こりますか?

	a.生きがい	b.やるべき行動	c.どんな良いことが起こりますか?
例1	子供のために	運動すると	長
例2	自分のために	減塩すると	元

© 阪大・看護大学大学院 岡美智代, 尾崎さつき

自分のために 1



生きがい・趣味・大切にしていること

JANN理事長 岡 美智代

# JANN COI 開示

筆頭発表者名: 岡 美智代

演題発表に関連し、開示すべきCOI 関係にある  
企業などはありません。

# 本日のおはなし

1. 透析患者さんのノンアドヒアランスの現状と理由
2. 生きがい連結法とは？
3. 生きがい連結カードの使い方と実際
4. 生きがい連結カード利用時の留意点
5. まとめ

# 透析患者さんの服薬アドヒアランスの現状

どのくらい処方通りに  
飲んでいるのか???

Schmid. et al, Euro J Medical Research, 2009

維持血液透析中の成人患者に  
おける経口薬剤治療のアドヒア  
ランスに関する文献研究

19件の文献を分析した  
システマティックレビュー

結果

ノンアドヒアランス率

範囲 3~80%

半分以上は50%越

(11件/19件, 58%)

平均67%

つまり、守っている人は**33%だけ**!!

# 血液透析患者さんの食事と水分制限のノンアドヒアランスの現状

どのくらい食事や水分が守れていないか??  
世界的な傾向を見るためのメタ分析

Vijay VR, Harmeet Kaur Kang, 2022

- ・目的: HD 患者における食事および水分制限の非遵守の総合的な傾向を推定すること
- ・方法: 23件の文献を分析、11,209人のHD患者が含まれたシステマティックレビュー&メタ分析

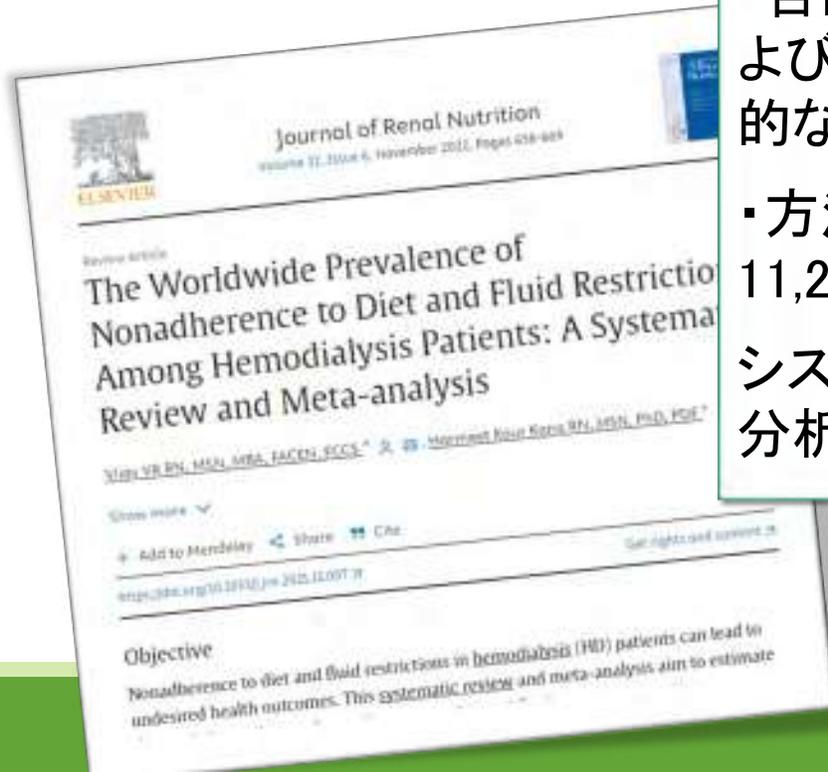
結果

ノンアドヒアランス率

食事 平均60.2% (47.3-72.5%)

水分 平均60.6% (50-70.7%)

つまり、守っている人は**40%だけ!!**



# 支援困難な透析患者の理由

◆医療者と患者さんでは、治療目標や治療選択の考え方に**ギャップがある**

(*The patient*. 2012[PMID: 23098363], *Curr Med Res Opin*. 2014[PMID: 24827068])

◆透析患者はセルフマネジメントが必要ですが、抑うつ的であったり、他者に対するいらだち、嫌悪感などの感情を抱いている人は、**心の壁が大きく、コミュニケーションが困難な場合**もあります。

◆このような対象者は、セルフマネジメント**について話し合うときにも、否定的であったり非協力的な言動をとる**こともあります。



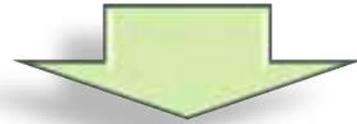
# 本日のおはなし

1. 透析患者さんのノンアドヒアランスの現状と理由
2. 生きがい連結法とは？
3. 生きがい連結カードの使い方と実際
4. 生きがい連結カード利用時の留意点
5. まとめ

# 問題解決のためには？患者さんが大切にしていることを聴こう！

医療者と患者さんでは、治療目標や治療選択の考え方に**ギャップ**がある

(*The patient*. 2012[PMID: 23098363], *Curr Med Res Opin*. 2014[PMID: 24827068])



ギャップを埋めるためには、  
患者さんの価値観、大切にしていること、**生きがい**を知ろう！



長年ケアしている患者様。  
なんとなく好きそうなことはわかっているけど、  
「本当に好きなこと」「**生きがい**」について  
**確認したことはありますか？**

# なぜ生きがいを明らかにする必要があるのか？

## 88文献による生きがいの概念分析の帰結

- 前向きにとらえられるようになる
- セルフマネジメントが出来る
- 他者との交流につながる
- 自分らしい生活を送れる
- 症状緩和
- 治療やリハビリの原動力
- 創造的な活動と思い

生きがいを大切にすることで、  
これらの結果につながります！！

# 生きがい連結法とは

- ◆ 対象者の生きがいとやるべき行動、そしてそれらを結びつけるとどんな良いことが起こるかを考えてもらい、対象者の行動変容へのエネルギー向上を支援する方法
- ◆ EASE(イーズ)プログラム®の、行動変容を支援する5技法のうちの一つ
- ◆ 何のために行動するのかを明らかにする効果がある



	a.生きがい	b.やるべき行動	c.どんな良いことが起こりますか？
例1	子供のために	運動すると	長生きできる
例2	自分のために	減塩すると	元気でいられる

# 生きがい連結法はEASE(イーズ)プログラムの一部です

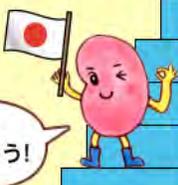


「Encourage Autonomous  
Self-Enrichment program」  
(自主的な自己涵養促進プログラム)

EASE (イーズ) プログラム®は、食事・水分管理などのセルフマネジメント行動の向上を支援する実践的なプログラムで、対象者の生きがいを大切にしながら、「わかっているけど、できない」の改善を支援します。

[https://oka.dept.health.gunma-u.ac.jp/?page\\_id=30](https://oka.dept.health.gunma-u.ac.jp/?page_id=30)

セルフEASE(イーズ)プログラム®  
3.自己管理の継続のポイントは何ですか？  
2.自信度の結果発表  
あなたの自己管理の自信度は  点でした。

 <p>このまま 継続しましょう!</p>	<b>32点以上 継続必要域</b> 自信のあるあなた! 禁煙、塩分制限もしっかりできているはず。 ただし、継続は必要です。モチベーションが下がらないように続けましょう! あなたに おすすめの方法 <b>生きがい連結法</b> <b>行動強化法</b>
 <p>もうすこし がんばろう!</p>	<b>17~31点 三日坊主域</b> やる気は少しあるものの、三日坊主になりがちのあなた。 自分に自信をもって継続できるとよいですね。 あなたに おすすめの方法 <b>ステップ・バイ・ステップ法</b> <b>セルフモニタリング法</b>
 <p>まだまだ これから!</p>	<b>16点以下 お目覚め必要域</b> 自己管理の必要性を認識していないようですね。 慢性腎臓病についてもう少し勉強してみましょう!!

前へ 次へ

[https://plaza.umin.ac.jp/~jin/12ease03\\_02.html?epoint=0](https://plaza.umin.ac.jp/~jin/12ease03_02.html?epoint=0)



# 本日のおはなし

1. 透析患者さんのノンアドヒアランスの現状と理由
2. 生きがい連結法とは？
3. 生きがい連結カードの使い方と実際
4. 生きがい連結カード利用時の留意点
5. まとめ

生きがい連結カードを取り出してみてください

# 生きがい連結法に役立つカード: 生きがい連結カード



いきなり  
「生きがいは何ですか?」と  
聴いても、  
答えられない人は多い



ところが、  
生きがい連結カードを使うと  
驚くほどスムーズに!

## 生きがい連結カード中身

オモテ 説明書 ウラ

**生きがい連結カード** EASE EASE プログラム

**使用目的**  
このカードは、自分や他人の生きがいややるべき行動を明確にし、それを達成するための具体的な行動計画を立てるのに役立ちます。

**使用方法**  
1. 自分や他人の生きがいややるべき行動を明確にする。  
2. それを達成するための具体的な行動計画を立てる。  
3. その計画を実行し、達成したことを記録する。

**a. 生きがい + b. やるべき行動 = c. どんな良いことが起こりますか?**

	a. 生きがい	b. やるべき行動	c. どんな良いことが起こりますか?
男1	子供のために	運動すると	長生きできる
男2	自分のために	読書すると	元気でいられる

**生きがい連結カードとは?**

- 生きがいを明確にし、それを達成するための具体的な行動計画を立てるのに役立ちます。
- 自分や他人の生きがいややるべき行動を明確にし、それを達成するための具体的な行動計画を立てる。
- その計画を実行し、達成したことを記録する。

**利用時の留意点**

- 生きがいは、その人にとってのものであり、他人のものではありません。
- カードを使用する前に、「あなたが大切にしていることや生きがいを考えて、より良い生活を送りたいですか?」などと質問しましょう!
- 目標化された行動を達成することは、非常に重要です。達成後の達成感を記録しながら進めましょう。

**生きがい連結カード**

**a. 生きがいカード**

**a. 生きがい + b. やるべき行動 = c. どんな良いことが起こりますか?**

- ここに書くためのカードです。
- 対象者が大切にしていることや目標前について、2枚で進んでも構いません。

a. 生きがいカード  
表紙 + 12枚 = 13枚

**生きがい連結カード**

**b. やるべき行動カード**

**a. 生きがい + b. やるべき行動 = c. どんな良いことが起こりますか?**

- ここに書くためのカードです。
- 対象者が達成しなくても置ける自己管理行動について、2枚で進んでも構いません。

b. やるべき行動カード  
表紙 + 14枚 = 15枚

**生きがい連結カード**

**c. どんな良いことが起こりますか? カード**

**a. 生きがい + b. やるべき行動 = c. どんな良いことが起こりますか?**

- ここに書くためのカードです。
- 生きがいを大切にしながら、やるべき自己管理行動が実行できると、どんな良いことが起こるか考え、2枚で進んでも構いません。

c. どんな良いことが起こりますか? カード  
表紙 + 10枚 = 11枚

**利用時の留意点**

- 生きがいは、その人にとってのものであり、他人のものではありません。
- カードを使用する前に、「あなたが大切にしていることや生きがいを考えて、より良い生活を送りたいですか?」などと質問しましょう!
- 目標化された行動を達成することは、非常に重要です。達成後の達成感を記録しながら進めましょう。

各カードウラ

カード合計39枚

# 生きがい連結カード:使用目的

## 生きがい連結カード

EASE EASE プログラム  
Encourage Autonomy Self-Enrichment program

### 使用目的

このカードは、何のために自己管理を行うのかを対象者と一緒に考えて、対象者が行動変容へのエネルギーを高めるために使います。  
また、「a.生きがい」カードは、ACP(アドバンス・ケア・プランニング)の一部として、対象者の価値観を聴く際に使います。

### 使用方法

- 対象者にカードの使用目的を説明します。
- カードを対象者に見せて、対象者が大切にしている
  - 生きがいと、
  - やるべき自己管理行動、そしてそれが実施できると
  - どんな良いことが起こるかということ、考えてもらいます。
- a、b、cを対象者と一緒に確認して、行動変容への意欲を高めましょう。

a.生きがい + b.やるべき行動 = c.どんな良いことが起こりますか?

	a.生きがい	b.やるべき行動	c.どんな良いことが起こりますか?
例1	子供のために	運動すると	長生きできる
例2	自分のために	減塩すると	元気でいられる

©監修:群馬大学大学院 岡美智代,高橋さつき

## <使用目的>

このカードは、何のために自己管理を行うのかを対象者と一緒に考えて、対象者が行動変容へのエネルギーを高めるために使います。

また、「a.生きがい」カードは、ACP(アドバンス・ケア・プランニング)の一部として、対象者の価値観を聴く際に使います。

### 家族のために 2

生きがい・趣味・大切に

### 趣味のために 7

生きがい・趣味・大切に

### 仕事のために 11

生きがい・趣味・大切にしていること

ACPでは、単に治療方法の選択ではなく、何を大切に生きていきたいかを聴くようにしましょう！！

# 生きがい連結カードのオリジナルは腎臓ケアeラーニング講座



腎臓ケアeラーニング講座  
<http://plaza.umin.ac.jp/~jin/>

セルフEASE(イーズ)プログラム

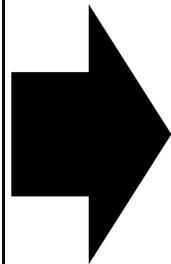
[http://plaza.umin.ac.jp/~jin/12ease04\\_01\\_2.html](http://plaza.umin.ac.jp/~jin/12ease04_01_2.html)



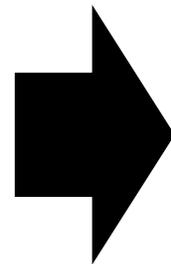
生きがい連結法は  
オンラインでも  
ここから実施できます!

# 生きがい連結カードの各選択肢

- a.生きがい
- 1.自分の為に
  - 2.家族の為に
  - 3.子供の為に
  - 4.孫の為に
  - 5.友達の為に
  - 6.健康の為に
  - 7.趣味の為に
  - 8.時間の為に
  - 9.貯蓄の為に
  - 10.地域の為に
  - 11.仕事のため
  - 12.〇〇のため



- b.やるべき自己管理
- 1.食べすぎを控える
  - 2.禁煙する
  - 3.薬を飲む
  - 4.お酒を控える
  - 5.運動する
  - 6.無駄遣いをやめる
  - 7.趣味をつくる
  - 8.貯金をする
  - 9.奉仕活動に参加する
  - 10.早起きする
  - 11.健康になる
  - 12.減塩する
  - 13.血圧を測定する
  - 14.〇〇をする



- 3.生きがいと困難事の連結
- 1.元気でいられる
  - 2.楽しい時間が持てる
  - 3.楽しみがもてる
  - 4.余裕ができる
  - 5.長生きできる
  - 6.生活が充実する
  - 7.幸せになれる
  - 8.笑顔で過ごせる
  - 9.透析導入が延びる
  10. その他



# 生きがい連結カード:使用方法

**生きがい連結カード** EASE EASE プログラム  
Encourage Autonomous Self-Enrichment program

**使用目的**

このカードは、何のために自己管理を行うのかを対象者と一緒に考えて、対象者が行動変容へのエネルギーを高めるために使います。  
また、「a.生きがい」カードは、ACP(アドバンス・ケア・プランニング)の一部として、対象者の価値観を聴く際に使います。

**使用方法**

- 対象者にカードの使用目的を説明します。
- カードを対象者に見せて、対象者が大切にしている
  - 生きがいと、
  - やるべき自己管理行動、そしてそれが実施できると
  - どんな良いことが起こるかということを、考えてもらいます。
- a, b, cを対象者と一緒に確認して、行動変容への意欲を高めましょう。

a.生きがい + b.やるべき行動 = c.どんな良いことが起こりますか?

	a.生きがい	b.やるべき行動	c.どんな良いことが起こりますか?
例1	子供のために	運動すると	長生きできる
例2	自分のために	減塩すると	元気でいられる

©監修:群馬大学大学院 岡美智代,高橋さつき

## <使用方法>

- 対象者にカードの使用目的を説明します。
- カードを対象者に見せて、対象者が大切にしている
  - 生きがいと、
  - やるべき自己管理行動、そしてそれが実施できると
  - どんな良いことが起こるかということを、考えてもらいます。
- a, b, cを対象者と一緒に確認して、行動変容への意欲を高めましょう。

# 生きがい連結カード使用方法:説明例1

## 1. 使用目的の説明例

「あなたが大切にしていることや生きがいと、やらなければいけないけどなかなか出来ないことを結びつけると意欲がわくんですよ。ですので、より楽しい生活を続けるために、生きがいを教えて下さい」

◆詳細は医学書院「行動変容をうながす看護」P74、<http://www.igaku-shoin.co.jp/bookDetail.do?book=10109>をご参照下さい。

## 2. カードの紹介例

「生きがいや、自己管理行動について考えてもらう際に、このカードから選んでいただくと決めやすいですよ」



- a. **生きがい**と,
- b. **やるべき自己管理行動**, そしてそれが実施できると
- c. **どんな良いことが起こるか**ということを  
このカードから選んでください。

# 生きがい連結カード使用方法：説明例2

## 2. カードの紹介例（つづき）

### 88文献の概念分析による「生きがい」の属性

- 希望
- 社会復帰のためになげたいこと
- 自分のために大切なもの
- 楽しみ、好きなこと
- 生活を支えるもの

岡(2020)

これらの言葉を使って、  
生きがいについてたずねても良い



「あるひとにとって何が生きがいになりうるかという問に対して、  
できあいの答えはひとつもない。」

（神谷美恵子：生きがいについて、みすず書房、1966）

→これも忘れずに

# 生きがい連結カード使用方法：説明例3

## 3. 確認

a, b, cを対象者と一緒に確認して，行動変容への意欲を高めましょう



「〇〇さんが大切にしていしゃる事がわかりました。教えていただき、ありがとうございます。  
では、(c. **どんな良いことが起こるか**)が継続できる/叶うように応援しますので一緒に頑張りましょう。



	a.生きがい	b.やるべき行動	c.どんな良いことが起こりますか？
例1	子供のために	運動すると	長生きできる
例2	自分のために	減塩すると	元気でいられる

# 生きがい連結カード使用方法：説明例4

## 3. 確認（つづき）

a, b, cを結びつけたものの「ステイトメント」を対象者に記載してもらい  
行動変容への意欲を高めましょう。  
看護師も、定期的に確認しましょう。



<〇〇さんのステイトメント>

- a. 仕事のために
- b. 禁煙すると
- c. 透析導入が延びる



# 群馬大学医学部附属病院 DKD外来での実践例

## 看護専門外来

### ◆糖尿病透析病外来

毎週金曜日開設

1クール20回の看護外来の  
6回目にEASEについて説明。  
生きがい連結カードを使用して  
生きがい連結方を実施中

糖尿病透析予防指導管理料

350点算定

### ◆慢性腎臓病透析予防外来

毎週金曜日開設

腎臓ケアeラーニングを使って  
1クール15回の看護外来を実施。  
6回目にEASEについて説明。  
生きがい連結カードを使用して  
生きがい連結方を実施。

慢性腎臓病透析予防指導管理料算定

1 初回の指導管理を行った日から起算して1年以内の期間に行った場合 300点

2 初回の指導管理を行った日から起算して1年を超えた期間に行った場合 250点

掲載許可取得済み



# 本日のおはなし

1. 透析患者さんのノンアドヒアランスの現状と理由
2. 生きがい連結法とは？
3. 生きがい連結カードの使い方と実際
4. 生きがい連結カード利用時の留意点
5. まとめ

# 生きがい連結カード利用時の留意点

## 生きがい連結カードとは？

- 生きがい連結カードとは、生きがい連結法やACP（アドバンス・ケア・プランニング）を行うためのツールです。
- 生きがい連結法とは、EASE（イーズ）プログラム®の中の、行動変容を支援する具体的な方法の一つです。
- 従来の患者教育よりもEASE（イーズ）プログラム®の方が、行動変容や自己効力が有意に向上することが、ランダム化比較試験でも示されています。

<詳しく知りたい方はこちらをご参照ください>

- ◆岡美智代 編集：行動変容をうながす看護—患者の生きがいを支えるEASEプログラム、医学書院、2018
  - ◆岡美智代、高橋さつき、塚本明美、命をはやくむEASEプログラム、日本保健医療行動科学会雑誌、2019、34(1)：33-40
  - ◆岡研究室ホームページ <https://oka.dept.health.gunma-u.ac.jp/>
  - ◆高橋さつき 代表：腎臓ケアラーニング講座—生きがい連結法 [https://plaza.umin.ac.jp/~jin/12ease04\\_01.html](https://plaza.umin.ac.jp/~jin/12ease04_01.html)
  - ◆Joboshi H, Oka M (2017). Effectiveness of an educational intervention (the Encourage Autonomous Self-Enrichment Program) in patients with chronic kidney disease: A randomized controlled trial. Int J Nurs Stud. 67:51-58. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2016.11.008
- 田辺三菱製薬医学教育助成金により作成しました。



## 利用時の留意点

- 生きがいは、その人にとってとても大切なものです。そのため、生きがいを聴く際には、単に興味本位で聴くのではないということを、しっかり伝えましょう。
- カードを活用する前に、「あなたが大切にしていることや生きがいを共有して、より良い支援をしたいんです！」などと説明しましょう！
- 習慣化された行動を変えることは、非常に大変です。対象者の大変さを理解しながら支援しましょう。

## <利用時の留意点>

- 生きがいは、その人にとってとても大切なものです。そのため、**生きがいを聴く際には、単に興味本位で聴くのではない**ということを、**しっかり伝えましょう。**
- カードを活用する前に、「あなたが大切にしていることや生きがいを共有して、より良い支援をしたいんです！」などと説明しましょう！
- 習慣化された行動を変えることは、非常に大変です。対象者の大変さを理解しながら支援しましょう。

## 利用時の留意点

- 生きがいは、その人にとってとても大切なものです。カードを活用する前に、「あなたが大切にしていることや生きがいを共有して、より良い支援をしたいんです！」などと説明しましょう！
- 習慣化された行動を変えることは、非常に大変です。対象者の大変さを理解しながら支援しましょう。



# 生きがい連結カード利用時の留意点：本当はこうすれば良かったのに1



# 生きがい連結カード利用時の留意点：本当はこうすれば良かったのに2

## アドバイス

本当はこうすれば良かったのに

3/3

しかし、大切にしたいことと、体重を抑えるという行動を看護師が先に結び付けてしまいました。これは患者様自身に結び付けてもらう必要があります。

模範話法として、例えば「それは大切な事ですね。田中さんにとって、水分管理で体重を抑えることと、お子様が小さい事をどのようにお考えですか？」などの聞き方があります。

そうすることによって、問題行動を解決する意義を患者様自身が認識することができ、どのような行動をとる必要があるのかを考えることができます。



生きがいと行動を看護師が結びつけるのではなく、対象者に考えてもらいましょう

# 本日のおはなし

1. 透析患者さんのノンアドヒアランスの現状と理由
2. 生きがい連結法とは？
3. 生きがい連結カードの使い方と実際
4. 生きがい連結カード利用時の留意点
5. まとめ

# 参考文献

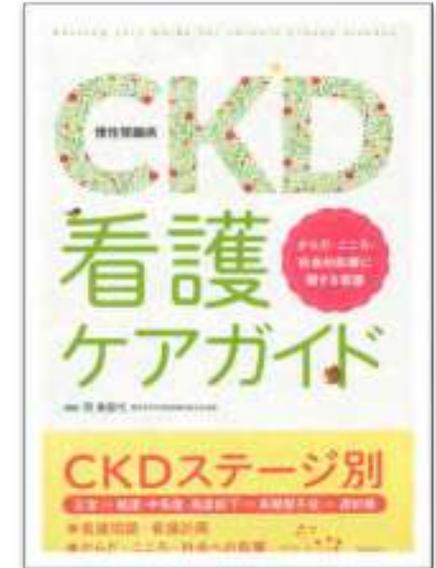


岡 美智代 編集:

行動変容をうながす看護: 患者の生きがいを支えるEASEプログラム、医学書院

岡美智代 編著

CKD(慢性腎臓病)看護ケアガイド、  
照林社



<詳しく知りたい方はこちらをご参照ください>

- ◆岡 美智代 編集:行動変容をうながす看護－患者の生きがいを支えるEASEプログラム, 医学書院, 2018
- ◆岡美智代, 高橋さつき, 塚本明美、命をはぐくむEASEプログラム、日本保健医療行動科学会雑誌、2019、34(1) :33-40
- ◆岡研究室ホームページ <https://oka.dept.health.gunma-u.ac.jp/>
- ◆高橋さつき 代表:腎臓ケアeラーニング講座－生きがい連結法 [https://plaza.umin.ac.jp/~jin/12ease04\\_01.html](https://plaza.umin.ac.jp/~jin/12ease04_01.html)
- ◆ Joboshi H, Oka M (2017). Effectiveness of an educational intervention (the Encourage Autonomous Self- Enrichment Program) in patients with chronic kidney disease: A randomized controlled trial. Int J Nurs Stud. 67:51-58.  
doi: 10.1016/j.ijnurstu.2016.11.008

[https://oka.dept.health.gunma-u.ac.jp/?page\\_id=32](https://oka.dept.health.gunma-u.ac.jp/?page_id=32)



EASEプログラムについて  
もっと勉強したい人は、  
こちらから受講できます！  
**無料です！**

EASE検定も受検できます！

## 受講のしかた

EASEプログラム®研修には、初級と上級があります。

01

インターネット上でEASEプログラム®【初級研修】が受けられ、受講料はかかりません。

02

学習の進め方は、web上でダウンロードしたテキストやE-learningを参考にして行う自己学習です。

03

自己学習後、EASEプログラム®【初級検定】がインターネット上で受けられます。60%以上の正答率で合格です。

04

合格すると、EASEプログラム®【初級認定証】が印刷できるようになります。

05

初級認定を受けた方は、その上に【上級研修】にもチャレンジできます。

# まとめ

## 生きがい連結法とは

- 対象者の生きがいとやるべき行動、そしてそれらを結びつけるとどんな良いことが起こるかを考えてもらい、対象者の行動変容へのエネルギー向上を支援する方法
- EASE(イーズ)プログラム®の、行動変容を支援する5つの技法のうちの一つ
- 何のために行動するのかを明らかにする効果がある

## 生きがい連結カードについて

- 生きがい連結カードで「a.生きがい+b.やるべき行動=c.どんな良いことが起こりますか？」を患者さんに考えてもらおう！
- オンラインでも利用可 「腎臓ケアeラーニング講座」をチェック！  
[http://plaza.umin.ac.jp/~jin/12ease04\\_01\\_2.html](http://plaza.umin.ac.jp/~jin/12ease04_01_2.html) 」
- ただし、生きがいについて尋ねる理由を必ず伝えてから、お話を伺おう！