

EASE プログラム®活用希望の方へ

2014年1月28日

2018年11月20日改訂

2021年5月1日改訂

群馬大学大学院保健学研究科 岡美智代

EASE プログラム®をご活用いただく際には、下記5点に留意していただければ、特に制限はありません。学術目的であれば費用などは発生しません。是非、ご活用ください！！

1. 状況把握のため、活用時にご一報ください。

お名前、ご所属、目的等。メールで結構ですので、管理者宛 michiyooka@gunma-u.ac.jp にお送りください。または、ブログの「コメント」からお送りいただいても結構です。

<http://blog.ap.teacup.com/applet/ease-program/msgcate2/archive?b=2>

2. 発表時には、こちらを引用文献として入れてください。

編集 岡美智代: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

3. EASE を正しく行うために、EASE プログラム®の定義に書いてある次のことを実施してください。

EASE プログラム®の定義

「対象者にとって大切なことである生活重要事を前景化させたいと、保健行動モデルなどを活用しながら、対象者に対するアセスメントと理解を行い、行動や認知の修正に関する基本原理と方法論は、認知行動療法を活用して構成されたもの。」

1) 生活重要事の前景化(生きがいの明確化):

検査データや体重に焦点を当てるのではなく、まずは患者様が人生で大切にしていることを聞いてください。具体的には、こんな感じです。

× 「もう少し検査データを改善するために EASE プログラム®っていうのをやってみましょうか？」
→これでは、医療者から見た目標が中心になっています。

○ 「Aさんが生活の中で大切にしていることを続けるために、自己管理のお手伝いをしたいと思っています。そのためには、まずAさんの生きがい・普段大切にしていること・失うと嫌なことを教えてください」
→このように、患者様が生活において重要視していることを確認してください。

長年顔を合わせている患者さんでも、改めて聞くと語ってくれますよ。医療者が照れていては、患者さんもお話しくれません。患者様に真剣に向き合ってみてください。

2) 保健行動モデルの活用:

自己効力向上を図るために、できそうな目標から始めてください。あくまでも患者さんに目標を決めてもらってください。

×「もう少し体重を減らした方が、体に負担がかからなくなるので、減量を目指してはいかがでしょう？」

×「Aさんは、標準体重から5kg オーバーなので、6ヶ月で5kg 減量することを目標にしてはどうでしょうか？」

→いくら口調が穏やかでも、医療者が目標を決めてしまっています。

○「どのような目標が良いでしょうか？Aさんが、できそうなことから目標を立ててみましょう」

→まずは、患者様に自己決定権があることを伝えましょう。患者様がどうしても自分で決められない場合は、医療者がアドバイスしても結構です。

3) 認知行動療法の活用：

セルフモニタリングを活用するときは、行動目標を実行することのメリットなども観察項目に入れてください。

×「飲水量」「体重」「喫煙本数」など、行動目標だけを書くようにする。

これでは、行動の結果しか確認しないことになります。

○「自分に対する満足度」

目標行動が達成できなかったときは、患者様も自分で自分のことは満足していないのです。結果だけ見ていては、このような患者様の辛い気持ちが置き去りにされてしまいます。患者さんが自分で自分をふがいないと思っている気持ちを共有しましょう。

○「口のべたつきの軽減度」「体が軽い感じ」など、行動後のメリットも認識する項目を入れる。

患者さんが、行動することで得られるメリットが時間できるようにする。

4. 発表時には、できるだけ「EASE プログラム」という言葉をタイトルに入れてください。

看護という職種が、EASE プログラムという「方法論」を使っていると言うことを認識してもらうことが重要です。単なる経験主義だけでおこなっているわけではないことの説明になります。そのため、「EASE プログラム」という言葉をタイトルに入れてください。

例：「透析患者に対する水分管理に関する研究」ではなく、「透析患者に対する EASE プログラムを活用した水分管理に関する研究」など。

5. EASE プログラムの活用の前に、オンラインでの EASE プログラム・初級研修を受講することをお勧めします。

こちらのサイトに、オンラインでの EASE プログラム【初級研修】の詳細案内がございます。

<https://oka.dept.health.gunma-u.ac.jp/newindex.html#kensyu>

登録は無料で、群馬大学など諸大学でも活用している研修サイトです。

EASE プログラム初級検定試験があり、正解率 60%以上で【初級認定証】が授与されます。すでに 500 人以上の方が合格しています。

EASE プログラム活用前に、EASE プログラム初級検定試験に合格していれば、自信をもって EASE プログラムを活用することができます。