

スモールステップ法

人は、この行動をすればよい結果が得られると信じて（重要性を感じて）、このくらいならできそうだと感じる（自信がある）時に、やる気が出て行動すると言われています。しかし、失敗を繰り返しているような場合、重要性はわかっているが実行する自信がないことが糖尿病をはじめとする慢性疾患の患者さんには多くみられます。このような時、いきなり難しいことに取り組むのではなく、できそうなことから取り組んでもらうとうまく行きます。このような手法をスモールステップ法といいます。

スモールステップ法では、患者さんが一度に複数の目標を始めるといったときに、どの目標を一番達成したいのかを明らかにし、可能であれば 1 つにフォーカスしてもらいます。また、目標設定が高すぎる時も、患者さんのやる気をそがないよう否定はせずに、より達成しやすい目標設定を考えてもらったりします。

例えば、運動を始めようとしているが、毎日 1 万歩も歩けないと思っている患者さんなら、まず 1000 歩でも今よりも増やすことを目標にしたりします。もっとステップを下げて、「今何歩くらい歩いていますか？」と聞いて、現在の歩数を知らないならば、歩数計の購入を勧め、それを来月までの目標にすることもできます。

（詳しくは **Part1** で）