

カウンセリングの栄養教育への応用を理解しよう

- ・栄養カウンセリングは食行動変容や変容維持に対する援助を目的として行います。
- ・傾聴、受容、共感的理解、要約などの大切な技法があります。
- ・家族、グループを対象としたカウンセリングでは、ソーシャルネットワーク、ソーシャルサポート、モデリングなどの効果が期待できます。

POINT

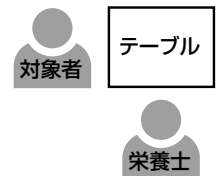
1

栄養カウンセリングの目的とカウンセリングの基本

心の問題解決のための援助を目的とした心理カウンセリングとは違い、栄養カウンセリングは、栄養教育の一環として、食行動変容や変容維持に対する援助を目的として行います。

●環境を整える

部屋は、**対象者の話をゆっくりと聞くことができ、プライバシーが守れる環境**であることが大切です。時計は栄養士からさりげなく見える位置に置きます。照明や空調などにも気を配る必要があります。座り方は、2人がテーブルの角をはさんで座る（90度の角度）のが最もよいとされています。



●対象者への関わり方

栄養士は、食に関わる人という印象を対象者にもたれています。そのため、**清潔な服装や髪型**は必須です。また、栄養士の気持ちは対象者に伝わるので、あなたの役に立ちたいという**誠実な気持ちをもって**カウンセリングに臨むことが大切です。

カウンセリング マインド

対象者との間に適切な関係を築いていこうとするカウンセリングを行う人の心構え

●対象者との信頼関係を築く

カウンセリングを行ううえで、対象者との信頼関係を築くことはとても重要です。

ラボールの形成	対象者との信頼関係
コンプライアンス	指示に対する遵守
アドヒアランス	進行過程のすべてに対象者が積極的に参加する

●コミュニケーションをとる

対象者とのコミュニケーションをとるための技術があります。対象者からは、言葉だけでなく非言語的表現によっても多くの情報が与えられるため、話をよく聴き、態度・しぐさを観察する必要があります。また、適度に開かれた質問を織り交ぜた会話を心がけることで、対象者の心の内を聞き出すことができます。

言語的表現	言葉による表現
非言語的表現	言葉以外の表現（例）表情、視線、動作、声の大きさ、語調、話し方など
閉ざされた質問	「はい」「いいえ」のように短い返答で済む特定の情報だけを求める質問
開かれた質問	対象者が自分の状況や気持ちを多く語らなければならない質問

栄養カウンセリングの技法

栄養カウンセリングを実施する際に重要な技法として、傾聴、受容、共感的理解、要約があります。その他、積極的沈黙、促し、観察、話の修正なども技法に含まれます。

・傾聴



うんうん。
ふむふむ。
なるほど。

相手の話に耳を傾けること。

・受容



そうですね。
そのように
感じているの
ですね。

相手があるがままに中立的立場で受け入れること。

・共感的理解



頑張っているのに、
うまくいかないの
ですね

相手の立場に立って、相手の気持ちや感じ方を理解すること。

・要約



つまり
〇〇ということ
ですね。

相手の話のポイントをまとめて返すこと。

栄養カウンセリングの方法と特徴

栄養カウンセリングは、対象者の話を傾聴しながら、行動変容に必要な情報を収集し問題点を探ることから始めます。共感的理解を示し適切な質問をしながら、対象者に合った情報を提供しつつ、対象者の意思を尊重して進めていきます。最終的に、問題解決のために実行可能な目標を対象者と一緒に考えて設定し、対象者の行動変容とその維持をサポートします。

栄養カウンセリングには、個人、家族、グループを対象としたものがあり、家族やグループを対象とした場合には、ソーシャルネットワーク、ソーシャルサポート、モデリングなどの効果が期待できます。

Plus One

栄養カウンセラーの態度と倫理

あいさつや身だしなみなどの一般的マナーはもちろんのこと、健康状態を整えること、専門的知識・技術の向上に努めること、できないことはほかの専門家に相談することも大切です。対象者のプライバシーを尊重し、偏見をもたず接し、カウンセラーとしての役割を守ることが大切です。

確認 しよう

- Q1** カウンセリングマインドとは、カウンセリングを受ける人の心構えのことをいう。
Q2 食事制限がきつくて挫折しそうな人の話を「うんうん」と聴くことは、受容である。
Q3 家族カウンセリングでは、ソーシャルサポートが期待できる。

答え [1] × カウンセリングを行う人の心構え、[2] × 傾聴、[3] ○

給食の施設と設備管理について理解しよう

- ・給食施設のレイアウトは、交差汚染防止のため、食品や人の流れが一方になるようにします。
- ・手洗い設備は、各作業区域の入り口手前に設置します。
- ・給食施設の排水設備は、グリストラップの設置や間接排水方式が義務づけられています。

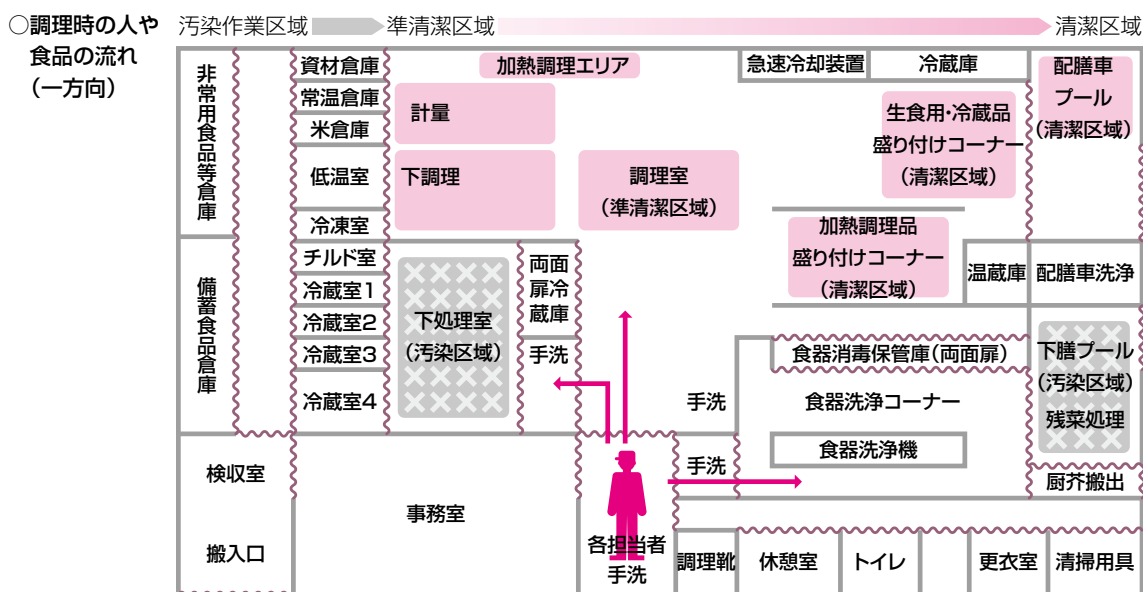


POINT 1

給食施設のレイアウト

交差汚染を防止するため、衛生区分を明確化し、食品と人の作業動線の流れが一方となるように工夫します。食材の保管は、**相互汚染**を防ぐため、食品別、温度別に管理します。衛生および作業環境上、**ドライシステム**の導入が望ましいとされています。

● 給食施設のレイアウト例（ドアは波線）



POINT 2

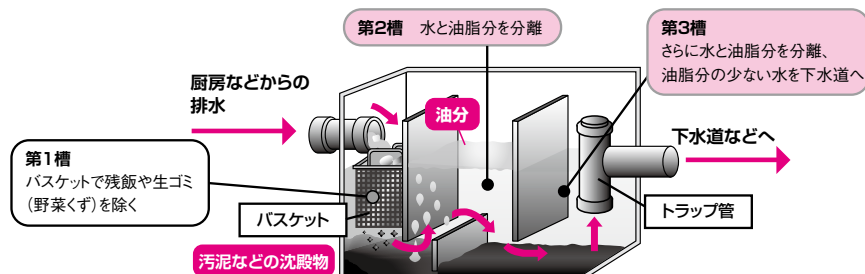
施設の管理（大量調理施設衛生管理マニュアル）

汚染作業区域	検収場、原材料の保管場、下処理場
準清潔作業区域	調理場
清潔作業区域	放冷・調製場、製品の保管場（明確に区分）
手洗い設備	各作業区域の入り口手前に設置
床面に水を使用する部分	適当な勾配（100分の2程度）および排水溝（100分の2から4程度の勾配を有するもの）を設ける
便所、休憩室及び更衣室	調理場等から3m以上離れた場所が望ましい。 便所：専用の手洗い設備、専用の履物が必要。調理従事者等専用が望ましい
施設	ドライシステム化を積極的に図る

清掃	内壁の床面から 1m までの部分および手指の触れる場所：1 日に 1 回以上 施設の天井・内壁のうち床面から 1m 以上の部分：1 月に 1 回以上清掃
ねずみ、昆虫	発生状況：1 月に 1 回以上巡回点検 駆除：半年に 1 回以上（発生を確認したときにはそのつど）実施、記録
調理場の環境	湿度 80%以下、温度は 25℃以下に保つことが望ましい
井戸水等の水の 使用	公的検査機関、厚生労働大臣の登録検査機関等に依頼し、年 2 回以上水質検査を実施
貯水槽	専門の業者に委託して、年 1 回以上清掃
利用者等の嘔吐物	殺菌剤を用いて迅速に処理を実施
便所の清掃と消毒	業務開始前、業務中および業務終了後等定期的に清掃および殺菌剤による消毒を行って衛生的に保持
廃棄物	ア 廃棄物容器は、作業終了後はすみやかに清掃する。 イ 返却された残渣は非汚染作業区域に持ち込まない。 ウ 廃棄物は、適宜集積場に搬出し、作業場に放置しない。 エ 廃棄物集積場は、周囲の環境に悪影響を及ぼさないよう管理する。

①グリストラップ

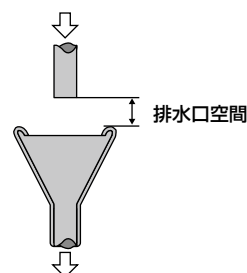
グリストラップは、環境汚染を防止するため厨房からの排水や食品残渣を一時的に溜めておく装置です。阻集器と分離層で排水中の油脂や食品残渣を除いて一般排水に流す装置で、給食施設への設置が義務化されています（昭和 51 年建設省公示第 1597 号）。



出典：株式会社グローバーホームページ（<http://www.globar.co.jp/>「知っておきたい！グリストラップの構造」）

②間接排水方式

給食施設の設備（冷蔵庫、食器洗浄機、水飲み器、調理機器等）の排水は、間接排水方式を採用することが建築基準法で定められています。間接排水とは、排水を一度大気中に解放して排水空間をとり、水受け容器に排出する方法です。



間接排水にする理由は、洗浄機器と排水管を直接接続する直接排水方式では、排水管の詰まり等で排水が逆流したときに汚水で洗浄設備が汚染される可能性があり、常時水を満たしておくトラップの不具合で害虫等が侵入する恐れもあるからです。

確認
しよう

- Q1 調理員用トイレの清掃は、1 日 1 回実施することとされている。
- Q2 排水溝の勾配は、1/100 程度とする。
- Q3 調理員の休憩室は、調理場から 3m 以上離れた場所に設置するのが望ましい。

答え [1] × 業務開始前、業務中、終了後等実施、[2] × 100 分の 2 から 4 程度、[3] ○