

「ヘルス・コア・コーチング7つのステップ」 フローチャート

アイスブレイク

クライアントの緊張をほぐし、
栄養相談にスムーズに移れるように、
相談とは関係のない話をします。

目標設定

「どういう生活を送りたいか」など
クライアントの思いを明確にします。
ここで「どうするか」は聞きません。

現状把握

クライアントの「今」を聞きます。
生活習慣や考え方を聞きとります。
評価せず、そのままを受け止めます。

課題抽出

「どういう生活を送りたいか」と
「今」との差を確認します。
障害となっているものを確認します。

行動目標の設定

明確になった課題を解決するための
行動目標を自分で立ててもらいます。
難しい場合はアドバイスも必要です。

行動の約束

クライアント自身が決めた行動目標
に対して、行動を促します。
不安を軽くする言葉かけをします。

振り返り

今回の栄養相談がどうだったか、
クライアントと振り返ります。
クライアントと内容を再確認します。