

## \*\*\*はじめに\*\*\*

めまぐるしく変わる栄養士の役割に対応するために、栄養指導・教育にカウンセリングやコミュニケーションのスキルを応用したいと考えておられる栄養士の方々は少なくないと思います。

これまで、栄養士養成の教育にカウンセリングの講座がなかったり、あっても数時間以内のごく基本しか学ぶ機会がなかったのではないのでしょうか。カウンセリングのスキルを学ぶためには、ある程度の期間が必要です。これからの栄養士には、どこかでカウンセリングの基本技法やコミュニケーションのスキルの体験実習を受けていただきたいと思います。なぜなら、カウンセリングのスキルは、知識と違って体験でしか学べない部分があるからです。

同時に、カウンセリングの体験学習には自分自身を発見する目的もあります。栄養士自身が、意識的に自己理解に努めることは、栄養指導・教育を一層効果的なものにしてくれると思います。

私は、長い間自己成長を目的に、カウンセリングやコミュニケーションのトレーニングを受けてきました。トレーニングで学んだそれらのスキルには、栄養指導・教育に応用すると役立つものがたくさんあると感じています。

そんなことを考えていた時に、(社)東京都栄養士会が主催されるいくつかの研修会で講演の依頼をいただきました。「栄養指導や栄養相談に役立つコミュニケーション技法」というタイトルで、これらのスキルを紹介させていただきましたところ、大変ご好評をいただきました。その後、私は栄養指導に応用できるカウンセリング技法を紹介するメールマガジン「栄養指導とカウンセリング」を発刊し、講習会でいただいたいろいろなご質問をとりあげて、効果的な栄養指導・教育について読者の方々と一緒に考えてきました。

本書は、これらに新たな文章や図表を追加してまとめたものです。そして、第2章で交流分析(TA)とNLP(神経言語プログラミング)の基礎的な理論についてふれてみました。

また、第4章で、栄養士と医療チームの他の職種の方々ととの人間関係についても考えてみました。これから、医療チームの一員として他のスタッフとどのように信頼関係を築いていくかなど、課題はいろいろあります。そうした課題の解決にも、交流分析やNLPを応用していただきたいと思っています。

本書をまとめるきっかけとなる、栄養士の方々への最初の講演の機会を下さった(社)東京都栄養士会に心から感謝申し上げます。また、栄養指導の大切さを教えて下さったせんば東京高輪病院栄養管理室長の足立香代子先生、そして出版にあたり理解とご支援を下さった第一出版の石川秀次社長にも厚く御礼申し上げます。

本書が、より多くの栄養士の方々に少しでも役立てば幸いです。

2004年9月

梅本 和比己