

食心理コーチング セッション流れ

◆コーチの役割

質問:なぜコーチが必要だと思いますか？

◆コーチがやること

フィードバック、プランニング、資料説明、信じる

① フィードバック(読み上げ、承認する)

・習慣確認:食事メモ、間食、体重、カロリー(あすけん導入)、運動、水分

・前回の課題確認:

お申し込み時、体験の際におっしゃったクライアントの言葉、目標を確認。

前回のプランニングによる目標確認 「0 回かむとおっしゃっていましたね」

・体調確認:カラダチェックカード、舌

<食事メモ>

食事メモを書けたとき

「書けましたね。」1 週間分を確認、記入確認、読み上げる

追っていくと、クライアントから言い訳してくれます。

→柏餅食べたんですね。

食事メモを書けなかったとき

→「書けなかったんですね」

「金曜の夜は書けなかったんですね。」「どの時間帯なら書けそうですか？」

「私が思ったことを言ってもいいですか？ 土曜日に朝起きてすぐは書ける？」

<前回の課題について>

- ・できていないところは指摘する。曖昧は相手のためにならない。
- ・食べすぎは3日以内に調整する(その理由も伝える)
- ・夜、炭水化物を控えられていますね。

<認める>

褒めると認めるは違う。

<習慣チェックリスト>

- ・効果の大きいものを確認
ベジファースト、食事時間15分以上かける、30回かむ、ながら食い など
- ・もしこの食べ方を自由に変えられるとしたらどこを変えたかった？

<ストレスチェック>

- ・空腹は感じていますか？
- ・何かストレスに感じていることはありますか？
食事メモを書くのがストレスとおっしゃった場合
→今までやっていないことを始めてるからストレスはあたりまえ。
「そうですか、でも皆さん徐々に慣れてきますよ」

② 体調の不具合や質問に対して、資料を用いて説明

情報提供には許可取り

③ プランニング

今週イベントありますか？そのとき何を食べますか？どう食べますか？

いつ？何回？今週はどのくらい減らせそう？

ヘルシートを見ながら一緒に考える。メニューを考えるのを宿題にする。

④ まとめ(ラスト5分)

・今週取り組むことは何ですか？

・笑顔で「今週も期待していていいですか」「信じています」