

## スマートゴールズ（ゴールセッティング用紙）

貴方の役目は、患者のエクササイズ目標設定を助けることです。その目標は、詳細であり、かつ患者が達成できるものでなくてはなりません。

そして目標は、「SMART スマート」でなくてはなりません。すなわち：

**Specific**（明確で患者に特化して） **Measurable**（測定可能で）  
**Achievable**（達成可能で） **Relevant**（患者に合っていて） **Timely**（タイミングがよい）

**Specific（明確で患者に特化している）**：ある目標は漠然とし過ぎて測定することが難しいかもしれません。目標設定において、明確でちょうどよいレベルであることは重要です。例えば、漠然とした目標の例である「健康的で運動好きになる」を、「近くのジムで週 3 回、30 分以上の運動をする一月曜、木曜、土曜の午前 10 時から」と帰るように、明確ではっきりとしたものにすることです。

患者の目標をより患者に合った明確なものにするために、以下のような質問を患者にしてみましよう：「どんなことをしましょうか？」「どこでしましょうか？」「いつしましょうか？」

**Measurable（測定可能であること）**：目標を患者に合っていて明確なものにすることは、つまり患者の目標達成度を測ることも用意にすることとなります。たとえば上で挙げた例の、「近くのジムで週 3 回、30 分以上の運動をする一月曜、木曜、土曜の午前 10 時から」というのは測りやすい目標であると言えるでしょう。

患者は、ジムに行った回数とそれぞれの時間を 1 週間記録することができます。それに比べて、「健康で運動好きになる」といった目標は測りにくいものです。

**Achievable（達成できること）**：患者が達成できる範囲内で目標を設定することは重要です。ある目標を達成できないことは、患者にとって悪い効果をもたらし、目標達成への患者の努力する意欲を弱めてしまいます。最初の目標は、達成するのがかなり簡単なものにすることが重要です。なぜなら、それが患者の続ける自信や思いに火を付けるからです。患者に、小さな成功を積み重ねることが行動変容の一番の近道であることを伝えてください。

**Relevant（適切であること）**：患者は、貴方と設定した目標が患者にとって適切であると感じているでしょうか？セラピーセッションの間、貴方はそのことに触れないかもしれません。しかし、貴方は患者が目標と彼らの健康もしくは気持ちが明らかに繋がっているかどうかを確認する必要があります。また、彼らの振る舞いに目標を変えたいという思いが無いかを確認する必要があります。

**Timely (タイミングが良いこと)** : 今、その目標を達成するべく取り組むことが患者にとって一番良いことでしょうか？もしそうであれば、その目標をいつ達成するのか、時間的な目標設定も行ってください。

もし、目標を達成する日程を経ないとしたら、ただ漫然と達成することのできない目標が展開され続けるだけでしょう。たとえば、次の患者とのセッションが 1 週間先だとしたら、その達成すべき目標はその時までには実施できていなくてはなりません。もし、ある目標は長い時間の枠組みを要するものだとしたら、患者とともに、次回セッションまでに達成できる小さな目標が何か作れないか確認してください。