

コピーして使おう!

DHの フロク

患者さんのやる気を引き出し、継続してもらうために!
このコーナーではP.33『ナルホド脳科学』の内容をもとに、
現場で活用できる効果的なツールをご紹介します。

今回のポイント

細かく目標を立てると実践しやすく、行動力がアップする

ツールNo.20

1歩前進カード

「1日1回だけプラウトを使う」「前歯だけフロスをする」。

小さくカンタンにできる目標を立てると、すぐに達成できますよね。

このとき感じる「私、意外とできるじゃん♪」という気持ちが

新しい目標へのハードルを下げてくれます。

ぜひ患者さんがちょっと頑張ればできそうなことから提案してください。

「できるじゃん!」の積み重ねで大きな目標にも近づくはずですよ。

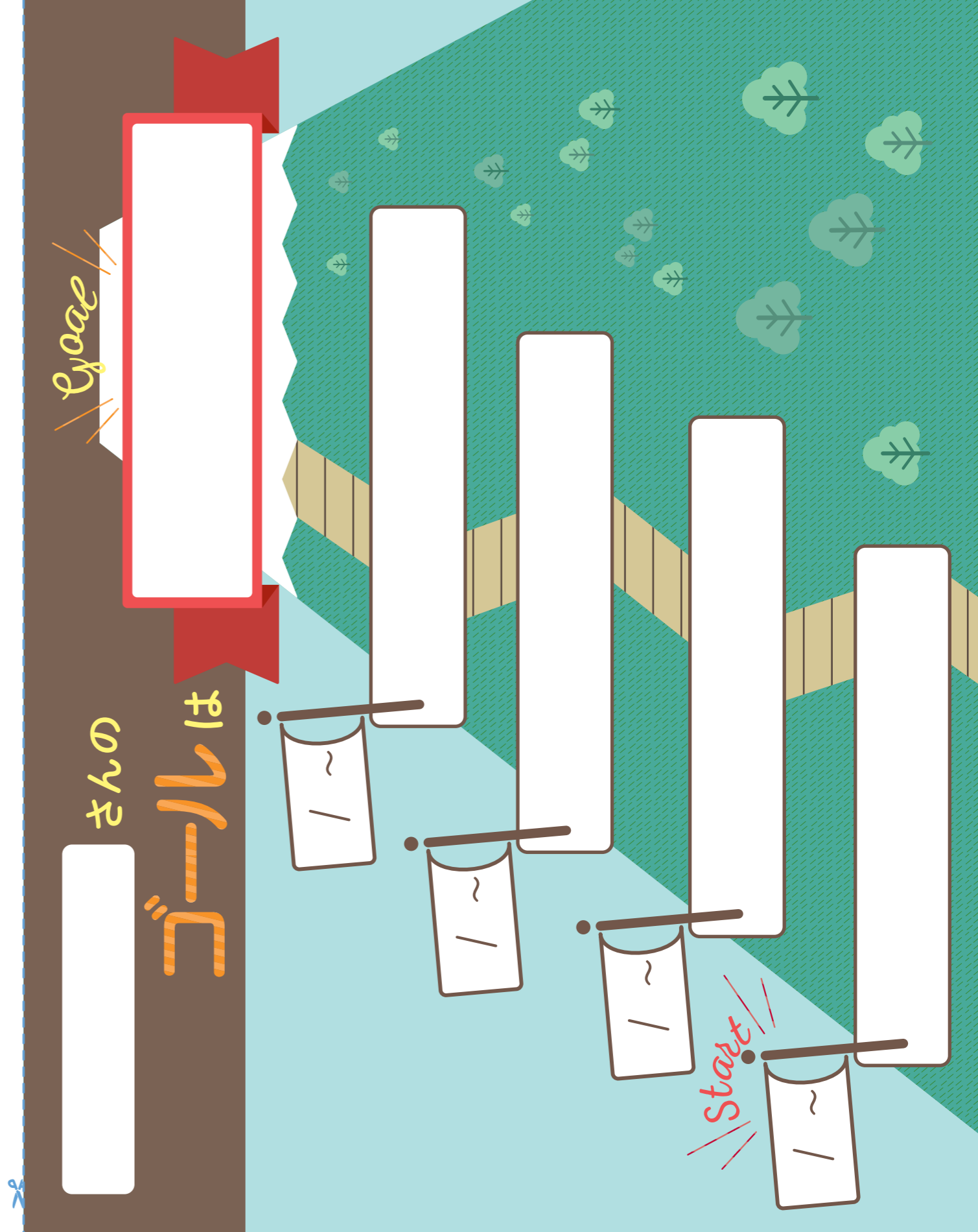
使い方

- 1 患者さんが目指す大きいゴール
(毎晩フロスをする、必ずワンタフトブラシを使う等)を決め、山の頂上に記入する。
- 2 ゴールから逆算して今できそうなことは何か、患者さんと一緒に考える。
決まった小さな目標を一番下の欄に記入する。
- 3 2ができた次は何かできそうか考える。
これをくりかえして4つの枠を埋める。
- 4 次に来院されたとき、カードの達成具合を聞きましょう。
達成していたらさらに先のゴールを、できなかったらゴールを考え直し、
また区切って目標を立てていきましょう。

まずはココから!



ツールを使った感想を、ぜひ編集部までお寄せください!
EMAIL: tuftclub@oralcare.co.jp



DHのフロクが、ダウンロードできます!

<http://oralcare.ne.jp/tuftclubstore/furoku> パソコンからダウンロードし、どんだご活用ください。