初回セッションフロー

初回コーチングセッションフロー

＜導入セッション＞

1、セッティングの確認：

オンライン：画面は見えているか・音声は大丈夫か・飲みもの・お手洗い・携帯電話OFF
対面：座る位置・飲み物・お手洗い・携帯電話OFF

2、アイスブレイク：

自然な流れで会話を始める※セッションテーマから外れすぎない
「最近ワクワクしたことはありましたか？」「この土日は何をされていましたか？」
「今日の天気はいかがですか？」

ポイント：アイスブレイクから自然な流れで会話をコーチングセッションに向ける

①コーチングを受けることにしたきっかけを聴く
例：「今回、コーチングを受けようと思ったきっかけはなんですか？」

②コーチングを受けて、どのようになりたいかを聴く
例：「3回のコーチングが終わる頃には、どうなっていたいですか？」

③クライアントのコーチングへの認識について聴く
例：「これまでにコーチングを受けたことはありますか？」
「コーチングについて、どんなことを知っていますか？」
「コーチングって、どんなことをすると思いますか？」

3、ヘルスコーチングとは何か：

ヘルスコーチングを受けた事がない人には特に説明を加える。
「コーチングとは…」「コーチングでは、『クライアントが答えを持っている』という前提です」「コーチは、クライアントにアドバイスはしません」など

④コーチングの認識を合わせる (③の回答に合わせて、説明する)
例：「コーチングとは…」「コーチングでは、『クライアントが答えを持っている』という前提です」
「コーチは、クライアントにアドバイスはしません」

ヘルスコーチングの目的は、健康な生活習慣の構築やストレス管理の向上、メンタルヘルスの改善などです。健康に関する目標を達成できるよう、クライアントをサポートする継続的な支援と指導のプロセスです。

【ヘルスコーチングの目的】
健康なライフスタイルの促進
ストレス管理とメンタルヘルスの向上
バランスの取れた食生活と運動習慣の構築

【ヘルスコーチングのプロセス】
目標の設定や必要に応じて、ワークシートを使ったり、課題に挑戦していただきます。
そしてヘルスコーチは進捗のモニタリングを行う
常にクライアントのゴールやゴールに向けて進む中で道のりで獲れるものや、達成イメージに近づくためのサポートを行う
このプロセスでは、目標に応じて3ヶ月・6ヶ月と期間を設けることもあります。

⑤コーチとクライアントの関係性について説明する
例:「コーチとクライアントの関係性は、お互いが創っていくものです」「そのため、気になることや、コーチへの要望があれば、率直に伝えてください」

⑥友人関係とコーチ＆クライアント関係の違いを説明する

例:「ヘルスコーチとクライアントの関係は、友人関係とはちょっと違います。友達同士だと、お互いに共感し合ったり、気持ちを分かち合うことが大切ですが、コーチングではもう少し目的がはっきりしています。それは、あなたが目標を達成できるようにサポートすることです。

私の役割は、アドバイスを押し付けるのではなく、質問やフィードバックを通してあなた自身の気づきを引き出し、行動につなげるお手伝いをすること。だからこそ、感情的に寄り添うだけでなく、時には厳しい視点をお伝えすることもあります。

もちろん、安心して話せる環境を作るのは大切ですが、友達のように一緒に悩むのではなく、客観的な立場からサポートするのがコーチの役割です。この関係性を理解していただくことで、より効果的なセッションができると思います。」

４、守秘義務:

私たちヘルスコーチには守秘義務があるので、ここで話した内容は外部には漏らさないので安心してなんでも話して下さい。

⑦守秘義務について説明する
コーチは、クライアントがコーチングを受けていることや、内容について一切他言はしません。ただし、守秘性を上回る重要性がある場合は、この限りではない
※一方、クライアントがコーチングを受けていることや、内容について話すのは自由です

5.現在の課題について掘り下げる

導入セッションでは、今現在クライアントが何を変えたいと思っているのか、現在抱えている課題や解決したい問題についてを確認します。

6.アクションプランの設定

この時点では、目標全体に対してのアクションプランではなく、6ヶ月のセッションを終了した（目標を達成した）時のイメージを明確にして、次回の6ヶ月プログラムをスタートするまでにできることについて、クライアントと話し合いましょう。

7.振り返り（セッション終了の15分前～）

クライアントが抱えている問題、目標などをもう一度確認し、あなたがヘルスコーチとしてクライアントをサポート出来ることを再度伝えましょう。

8. クロージング

クライアントに6ヶ月プログラムについての説明を行い、次回のスケジュールを決めたら、同意書へのサイン、お支払い方法について説明します。

セッションチェックリスト

ヘルスコーチングセッション・チェックリスト

- ☐ ヘルスコーチングを受けることにしたきっかけを聴く
  例：「今回、コーチングを受けようと思ったきっかけはなんですか？」
- ☐ ヘルスコーチングを受けて、どのようになりたいかを聴く
  例：「ちょっと想像してみて下さい、3回のコーチングが終わる頃には、どうなっていたいですか？」
- ☐ クライアントのヘルスコーチングへの認識について聴く
  例：「これまでにコーチングを受けたことはありますか？」
  「コーチングについて、どんなことを知っていますか？」
  「コーチングって、どんなことをすると思いますか？」
- ☐ コーチングの認識を合わせる (上の回答に合わせて、説明する)
  例：「コーチングとは…」「コーチングでは、『クライアントが答えを持っている』という前提です」　　「コーチは、クライアントにアドバイスはしません」
- ☐ コーチとクライアントの関係性について説明する
  例：「コーチとクライアントの関係性は、お互いが創っていくものです」「そのため、気になることや、□要望の確認
  「コーチへの要望があれば、率直に伝えてください」
- ☐ 友人関係とコーチ＆クライアント関係の違いを説明する
- ☐ 自分の話をしない・意見を言ったりしない（アドバイスも最小限）クライアント優先・常に客観的な視点を持つ
- ☐ 守秘義務について説明する
  コーチは、クライアントがコーチングを受けていることや、内容について一切他言しない
  ただし、守秘性を上回る重要性がある場合は、この限りではない一方、クライアントがコーチングを受けていることや、内容について話すのは自由

プログラムスケジュール

プログラム・スケジュール

クライアントのお名前：

初回ご予約日　　/　　/

時　間：　　～

	セッション1 日時	セッション2 日時	グループセッション イベント等
Month 1			
Month 2			
Month 3			
Month 4			
Month 5			
Month 6			

Memo：

©LiveWellBeingAcademy2023ー2025

セッション記録

セッション記録

セッション No,

クライアントのお名前：　　日にち　　/　　/

時　間：　　～

前回のセッションからの変化について：

本日の体調についての質問：

・睡眠は十分取れましたか？

・排便は順調にありましたか？

・今日の気分を1～10で示すと？

本日の主な相談内容：

©LiveWellBeingAcademy2023ー2025

セッション記録

セッション　No,

©LiveWellBeingAcademy2023ー2025

セッション記録

セッション No,

クライアントの名前：　　日にち　　/　　/

時　間：　　～

前回のセッションからの変化について：

本日の体調についての質問：

・睡眠は十分取れましたか？

・排便は順調にありましたか？

・今日の気分を1～10で示すと？

本日の主な相談内容：

©LiveWellBeingAcademy2023ー2025

セッション記録

セッション　No,

©LiveWellBeingAcademy2023ー2025

Revisit Form:再訪問問診票

Revisit Form

Session No,

次回のセッション日時＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　クライアントお名前＿＿＿＿＿＿＿＿

※次回のセッションまでにご記入いただきヘルスコーチにお渡しください。

前回のセッションから気づいたポジティブな変化はありますか？

現時点の主な懸念点は何ですか？

＜健康状態に関しての質問です。＞

体重に変化はありましたか？

便秘や下痢はありますか？

睡眠はどうですか？

気分はどうですか？

©LiveWellBeingAcademy2023ー2025

＜食事に関する情報　：次回のセッションまでのあなたの食習慣に関する質問です。＞
料理の回数は増えましたか？

現在特定の食べ物などに強い欲求がありますか？

＜最近の食事の傾向について教えてください＞
朝食

昼食

夕食

間食・おやつ

飲み物

追加情報
その他、ヘルスコーチにシェアしたいことがあれば教えてください。

©LiveWellBeingAcademy2023ー2025

進捗状況フォーム

進捗状況記録フォーム

クライアントお名前：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

回数	DATE	セッションの主題	情報提供・助言など	ポジティブな行動変容	継続サポート内容/その他
1					
2					

©LiveWellBeingAcademy2023ー2025

進捗状況記録フォーム

クライアントお名前：

回数	DATE	セッションの主題	情報提供・助言など	ポジティブな行動変容	継続サポート内容/その他
3					
4					

©LiveWellBeingAcademy2023ー2025

進捗状況記録フォーム

クライアントお名前：

回数	DATE	セッションの主題	情報提供・助言など	ポジティブな行動変容	継続サポート内容/その他
5					
6					

©LiveWellBeingAcademy2023ー2025

進捗状況記録フォーム

クライアントお名前：

回数	DATE	セッションの主題	情報提供・助言など	ポジティブな行動変容	継続サポート内容/その他
7					
8					
9					
10					

©LiveWellBeingAcademy2023ー2025

進捗状況記録フォーム

クライアントお名前：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

回数	DATE	セッションの主題	情報提供・助言など	ポジティブな行動変容	継続サポート内容/その他
１１					
１２					

6ヶ月プログラム成果

©LiveWellBeingAcademy2023ー2025

プログラム・サマリー

プログラム・サマリー

クライアントとの最終セッションの際には、プログラム・サマリーを作成することをお勧めします。
プログラム・サマリーは、小さな一歩がいかにクライアントの全体的な健康とウェルネスに大きな影響を与えるかを示すものです。

プログラム・サマリーの作成方法

1. 健康歴の要約

健康歴を要約する。クライアントの元の状態を1～2行程度にまとめます。
体重、体調（エネルギー不足、睡眠不足など）、食べたものの種類、健康上の懸念事項など、必ずクライアント自身が健康履歴に記入した内容で書いてください。

例えば ：〇〇さんがこのプログラムを開始した時に健康履歴に記入していたのは「体重〇〇キロでこのプログラムを開始し、体重を〇〇キロ増やしたいです。」という希望でした。
また、体調はーーーーで、ーーーーやーーーーのような物を食べることが多いと記入してありました。

2.目標

セッション1回目のクライアントの目標を、クライアントが発言していた言葉で書き出します。

例えば
「最初のセッションで、〇〇さんは、1ヶ月、3ヶ月、6ヶ月の目標を立てました。それは次のようなものでした：ーーーーーーーーーーーーーー」

3. 達成事項

クライアントが、6ヶ月のプログラム期間中にどれだけ進歩したかを覚えていることはとても難しいことです。
プログラム・サマリーの最後のセクションは、セッション・ノートにあなたがプログラム期間中に達成した事をまとめたリストです。どのような成果も小さすぎることはありません。肯定的なコメントや成功は、次の3つのカテゴリーに整理すると良いでしょう。
クライアントが、気分が良くなったとか、新しい食べ物やライフスタイルの選択の効果に気がついたと述べたメモも含めてください。

©LiveWellBeingAcademy2023ー2025

I. 食事と食習慣 :

あなたか書き留めたセッション記録、確認フ（Revisit)フォーム、クライアント進捗記録に基づき、食事と食習慣に関するクライアントの進歩を振り返ってください。

II. 家族の食事とその他のパターン:

プログラム期間中、健康的な家族での食事計画の成功やその他の好ましい変化について検討する。

III. 全体的な健康、幸福感、ウェルビーイングの向上
これには、身体的健康、個人的な成長・スキル構築（人間関係、メンタル、食事など）の改善を含む。

まとめとして、「プログラム終了書」のコピーをクライアントに渡し、プログラム・サマリーの達成事項セクションを読み上げながら、それぞれの達成事項を書き出してもらいます。

©LiveWellBeingAcademy2023ー2025

プログラム終了フォーム

プログラム終了 Form

Session No,

最終セッション日時＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　お名前　：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

※最終のセッションまでにご記入いただきヘルスコーチにお渡しください。

6ヶ月プログラムの期間を通じてどのような気づきやポジティブな変化がありましたか？

ヘルスコーチングを受ける前と受けた後で最も大きな変化を一つ挙げてください。

次にあなたが達成したい目標はどのような事ですか？

追加情報

その他、ご感想がありましたら教えてください。

©LiveWellBeingAcademy2023ー2025

©LiveWellBeingAcademy2023ー2025

フォローアップメールひな型

フォローアップメールひな型

ヘルスコーチング初回セッションのリキャップ＋次回セッション調整のフォローアップメールの文例をご用意しました。

件名：本日のセッションありがとうございました｜次回の日程について

〇〇様

本日はヘルスコーチングセッションにご参加いただき、ありがとうございました！

初回セッションでは、
〇〇様が今大切にしている価値観や、これからのライフスタイルにおけるご希望、
そして健康や日常における気づきについて、たくさんの素晴らしいお話を聞かせていただきました。

ご自身の声に耳を傾けながら、「こうなりたい」という方向性を明確にし始めた第一歩、
ご一緒できたことを心より嬉しく思っています。

✨セッションのリキャップポイント（例）
・現状の心身の状態に対する〇〇様の気づき
・今後大切にしていきたいテーマ：「〇〇」
・最初の小さなアクションプラン：〇〇を1日5分実践してみる（次回まで）

※次回セッションまでの間、ご自身の気持ちや身体の変化、小さな発見があれば、ぜひメモなどに残してみてくださいね。

📅次回セッションについて
セッション2回目
〇月〇日（　）00:00～00：00

次回にセッションの前日までに以下のリンクのフォームに記入して送信してください。

Rivisitformリンク（Googleformなど）

何かご質問やご不安な点があれば、いつでもご連絡くださいね。

次回のセッションで、またお会いできることを楽しみにしています！

心を込めて
LWBヘルスコーチ（コーチ名）