



地域に責任を持った保健活動について ～県保健師の立場から～

徳島県西部総合県民局保健福祉環境部（美馬保健所）

医療企画担当 大西 和子

にし阿波の概況

- ➡ 「にし阿波（美馬保健所・三好保健所管内）」は、県西部に位置し、南側に四国山地、北側には阿讃山脈が連なり、中央部を吉野川が横切っている。
- ➡ 面積の約84%が森林となっており、吉野川沿いから剣山の標高差により、気温・降水量・降雪等の自然条件の差が大きい地域である。





➡ 平成18年4月

西部総合県民局が発足し、保健福祉環境部として
分庁舎方式により組織が再編された。

2市2町

【平成31年4月1日現在】

人口：75,252人

世帯数：31,013世帯

高齢化率：40.77%

入職当初の保健所保健師の活動

- 地域や住民の実態を熟知した先輩保健師と、どこにどうアプローチすれば良いかを、丁寧に課題を共有し、話を重ねることができた時代。ある程度保健師の裁量で自由に実践できた。
- 間近で先輩保健師の背中を見せてもらいながら、成長できた。
- 地区担当制であったため、町村保健師とは健康教育などで一緒に活動することが多く、絆も深く、毎日のように地域に出ていた。
- 家庭訪問や事例検討会などで、一つの家庭の中で起こる様々な問題への対応力が鍛えられた。
- にし阿波の特徴として、1カ所の保健所での勤務年数が比較的長く、自然と地域への愛着と責任感が増していった。

にし阿波の精神保健対策の歴史

社会資源が少ない中での保健師活動

地域を見て、つないで、
動かしてきたパワフルな
先輩保健師の存在！！

- 精神障害者家族会と寄り添い、県内でも早い段階で作業所を設立
- 関係機関との話し合いを重ね、県内初のグループホーム開所
- 「美馬心の健康を考える会」の立ち上げ
- 理解者を増やし、環境を整備するために、精神保健ボランティア講座の開催とボランティアグループへの支援
- 学校保健と連携し、子供の心の健康調査や出前講座の実施

新たな課題への取組み（自殺対策）

- ➡ にし阿波地域は、以前より自殺率の高い地域
- ➡ 地域自殺実態プロフィールでは地域の主な自殺の特徴として
 - ①男性60歳以上無職同居（退職→生活苦+介護の悩み+身体疾患→自殺）
 - ②女性60歳以上無職同居（身体疾患→病苦→うつ状態→自殺）
 - ③男性20～39歳無職同居（20代学生 就職失敗→将来悲観→うつ状態→自殺）
（30代 ひきこもり+家庭の不和→孤立→自殺）

➡ M市での心の健康調査では

地域住民の特徴として、「自尊感情が低い」「近所とのつきあいが、より緊密であるがゆえに周囲に迷惑をかけたくないと思う人が多い」「困ったときに援助を求めることに抵抗を感じる人が多い」

保健所における自殺対策の取り組み

➡ 高齢者対策として・・・

ゲートキーパー養成講座

シニアピアカウンセラー養成講座

自殺ハイリスク者支援マニュアル・ガイドの作成

自殺ハイリスク者支援会議

会リーダー研修会

精神保健ボランティア「ハートみよし」と連携し
うつ病予防の紙芝居の作成と地域での啓発



保健所における自殺対策の取り組み

ひきこもり対策として・・・

当事者会の設立

保健所での個別相談会の実施

保護者会の設立

みよし若者塾（後のNPO法人）の設立

支援の会（関係者会議）の共同実施

NPO法人と連携して居場所の開設

青壮年のひきこもり実態調査の実施

NPO法人と連携して就労体験場所（よらんでやまき）の開設



保健所における自殺対策の取り組み

▶ 子ども達への対策として・・・

子どものメンタルヘルス研修会の実施



学校関係者とのワーキング部会の設置

授業で使える教材集の作成

学校への出前授業の実施

保護者向け啓発チラシの作成・配布

こころのピア養成講座の実施



保健所保健師として学んできたこと

- ➡ 保健師の先輩（市町の保健師の先輩も含めて）に導かれ、後輩に支えられたことのありがたさ。
- ➡ 障がいのある、なしに関わらず、地域の人々と出会い、ともに活動したプロセスや価値観をわかちあうことで、支援しているつもりが、本当は自分が成長させてもらっていたこと。
- ➡ 地域に出る機会をあえて作っていたことで、住民を知り、地域を知り、住民の思いを肌で感じることができたこと、また、関係機関の協力で仕事へのモチベーションが高まった。
- ➡ 保健師の活動は「黒子」と言われるほど、地道で成果が見えないことが多いが、地域が動き始めたことを実感できた。
- ➡ 保健所保健師はすきま産業の担い手？

「地域に責任を持つ保健活動」とは・・・大切にしたいこと

- ➡ 住民や地域に愛着と責任を持つこと
- ➡ 保健師の「思い」だけではいけないけれど、その人のために何かしたい、役に立ちたい、社会的弱者と言われる人たちの代弁者になりたいという「パッション」を大切にすること。誰一人置いてきぼりにしない社会を目指して・・・
- ➡ 保健所保健師は特に、丁寧に個に関わることで、その対応から地域を知る努力をすること
- ➡ 今は、先輩保健師の背中を見ても保健師はなかなか育ちにくい環境。保健師の活動を言語化して伝える努力と職場の環境づくりを大切にし、時間を作って保健師の思いや保健師魂のようなものを伝えていきたい
- ➡ 見て、聞いて、感じて、動かす発進力を磨くこと
(見えにくい地域の健康課題を明確化し活動成果を評価し見せること)
- ➡ ストレッチ（挑戦する力）リフレクション（振り返る力）エンジョイメント（楽しむ力）の能力を開発すること

保健所保健師として後輩に伝えたいこと

- 担当する地区に、まずは関心を持ち、あらゆる機会を捉えたり、自分で機会を作って地域に出て住民や地域を知ってほしい。
- 保健所保健師単独でケースを抱えることが少なくなってきたており、同時に保健所保健師を頼りにするケースが少なくなっているのではないかと。「地域に責任を持つ保健師の役割は何なのか」を見失うことがないように、訪問や事例検討を活かしてほしい。
- 公衆衛生は絶えず社会の変化を受ける活動であり、超少子高齢化に伴い、地域力の低下や健康格差等の健康課題が複雑化・多様化する中で、保健所保健師が地域全体に責任を持つことはたやすいことではないので、見逃されがちな「すきま」に光を当て、そこから地域を見て、聞いて、動かすことも大切にしてほしい。
- 人材育成においては、若い保健師が、異動周期の短縮化により、一喜一憂しながら成功体験を積み重ねじっくり成長する環境が難しいが、「なんとなくいろいろ経験させる」のではなく、キャリアラダーを明確に描いた上で積み上げていくことが重要。
- 自分の描く地域づくりを誰かに話し、相談することで実現できることも多い。実現したときの楽しさをぜひ味わってほしい。
- 管理期と新任期のつなぎ役である中堅期が少ないことで、技術や思いの伝承が難しくなりつつある現在、中堅期の人材育成を積極的に推進してほしい。
- 「我が事・丸ごと」地域共生社会の実現に向けた取り組みとして、全世代を対象にした地域包括ケアシステムの構築が求められている。保健師は「黒子」でなく、他職種・他機関との顔の見える連携の「結び目」として活躍してほしい。

【参考文献・引用 他】

- 地域保健2016年5月号 「変革期における保健師のビジョン」 東京法規出版
- 保健師ジャーナル2019年5月 「令和時代の保健師キャリアを目指して」 医学書院
- 地域保健2019年5月号 「新時代「令和」の保健師8つの論点」 東京法規出版
- 令和元年度中国四国ブロック保健師等研修会
大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻岡本玲子教授 資料

ご清聴ありがとうございました