

保健師に必要なヘルスコミュニケーション 住民と作るヘルスツーリズムプロジェクトを通じて

【はじめに】

住民の行動変容の成果が保健師に期待される中、人々の自己決定を重視し、主体的な関わりを促すコミュニケーションが求められている。

そこで自身が関わった山内自治振興会「住民と作るヘルスツーリズムプロジェクト」から、保健師として必要なヘルスコミュニケーションを考察してみたい。

【概要】

○地域概況 活動地域は、滋賀県の南東部に位置する人口 90000 人弱の甲賀市の南東に位置する山間地域である。甲賀市土山町山内学区 人口 863 人 高齢化率 41.0% 総世帯 313 世帯 (2018.6 現在)

○住民とつくる里山を活かしたヘルスツーリズムプロジェクト：中山間の車社会での地域において、住民参加型で、住民自身が地域資源を発掘、体験を通して、ウォーキングコースを作りツーリズムをまでめざすプロジェクト。(2018 年度甲賀市健康寿命を延ばそうモデル事業)

【支援の内容】

プログラム	支援内容
なりたい自分になろう座談会	「どんな自分になりたいですか」自分の声で「自己表明」できる。相手の話を聞きながら「気づける」「自己決定できる」ようにファシリテート
役員によるプロジェクト会議	ネガティブな意見も受け止める
デモコース作り	住民に、地区別にコースを提案してもらう
デモコースを歩いてみよう	住民が考えるコースを実際に歩いて報告してもらう
先進地視察での他地域との交流	地域資源を活用し、住民自身がガイドしている県内の地に出向き、交流。
マップ化に向けて地域資源出し、コース選定	住民から出された意見をマップに落とす。意見を交わしながら、地域資源マップを作成。住民ガイドを募り名簿をつくる。

【結果】

今回のプロジェクトは、「住民が自ら考え語る」といったプロセス重視で支援したことで、住民が意思表示や自己決定をすることができた。また、みなさんと一緒に行ったデモウォーク体験では、実体験として体を動かし、実現可能かどうかの話し合いも住民どうしで生まれた。先進地視察で他地域の地元民が地元をガイドしている姿を見て、これまでに行った、山内での名人活用事業の取り組みもあり、自信とやる気につなが

った。途中、「こんなことをして何になるのか」「健康なもの目線ではダメ」との意見もあったが、その方の思いを傾聴することで、身内に障がいのある方がいた背景を知ることができた。最後には自分たちが地域の良さを発信でき活躍できるマップ作成に至った。

【考察】

住民との良好なコミュニケーションは、双方向的に理解し合え、住民の満足度を上げることであろう。

しかし、「住民の健康のため」と保健師の思いで一方的に保健指導し、「健康って大事だよな」の意識のおしつけをしていないか、と反省する。

これまでの保健師活動を振り返り反省しながら、今回は、「いつもの暮らし」を住民が語り、「なりたい自分」を描くことを試みた。過去、現在、未来の時間軸を振り返り、住民は主体的に自分を見つめ語り、居心地よく住み続けるための方策を、複数回の座談会や体験交流の場ではみんなと一緒に体と頭と心を使い、考えることができた。かしこまった場にせず、気軽にしゃべり、笑い合えるように配慮した。今回の取り組みの集大成のマップ完成の時には、「私も関わった」という自己効力感を育てることができた。

もともとのこの地域は、「何もない地域」と卑下してしまいがちな地元民が、仲間との対話とつながり合う自分を楽しみ、自らが地域の一員として役割を持ち来訪者のためのウォーキングコースといった宝物づくりに関わることができた。

ヘルスコミュニケーションとは、想いを交換し、互いに影響を与えていくことで、変化し、成長し、健康になっていく動的なプロセスである。データにない住民の暮らしや動きが生まれてくるのである。この「みんなと一緒にワイガヤの場が、住民の主体性を育む場であることを忘れてはいけない。

滋賀県の保健師活動指針の保健師のめざす姿に「地域に入り込み～」とある。そこに暮らす「一個人」の暮らしや生き方に寄り添い、住民が元気になっていくことこそ、保健師の醍醐味を感じる。

AI 導入が目前に迫っている中で、保健師でなくてもできる仕事は増えていく。その一方で、まず地域に出向き、住民の声を聞き、そして住民が何をしたいのかを探る。そういった人と人の関わりを大切にしていかなければいけない。

「したいこと」からスタートさせ、住民同士が語り合い、共感、行動できるように促し、自己表明や自己表現を励まし、行動変容の動機付けがポイントである。

今求められているのは、地域がエンパワメントできるプロセスを保健師が楽しみ、苦しみ、汗をかくことではないだろうか。