

平成28年2月発行 第30号

茨城県在宅保健師の会

会報



ユトリロ「雪のサン・ピエール広場」模写：アクリル画 鶴田ふく会員作

特定保健指導の評価は

保健師自身の評価に繋がる

茨城県在宅保健師の会 会長 渡邊 純子

私たちが以前から長いこと取り組んでいた保健指導は、簡単に言えば保健師自身の持っている指導内容を列挙しているようなスタイルだったと思います。誰もその結果を評価する人はいませんでした。

しかし、特定健診に基づく保健指導（動機付け・積極的支援）になって、会社健診・病院健診・市町村健診といろいろな場所での指導を実践して感じるが多々あります。この保健指導の特徴である健診を受けた方の「自己決定」に基づく指導のあり方と評価は結局保健師自身の評価にも繋がるということがはつきりしてきました。

また、積極的支援のように、六か月間に亘り、相手の実行状況を把握し、初めに立てた計画に少しずつ修正を加えながら、励まし、寄り添いつつ生活習慣の改善の効果を上げることの難しさを改めて感じているところです。

受診者自身が意志決定したとは言いながら、そう簡単に長年の生活習

慣を変えることは出来にくく、だからこそ、「生活習慣病」と言うのだと、変に納得してしまうこともあります。生活習慣を変えようと努力している人々も、口を揃えて「分かってはいるのですが、出来ないのです。」と言います。特にこの言葉は女性が得意とする言葉です。そうした人々があきらめずに、希望を持って経年的に指導して行く時、やはり少しずつでも生活習慣が改善していく様を見ることが出来る時は、思わず「やりましたね、良かったです。」と言って、喜び合うことになります。

こうした保健指導こそ、病気の重症化へのストッパーであると思っています。自分の指導評価もしながら、取り組んでいる日々です。



平成27年度「茨城県在宅保健師の会」第1回 研修会報告

平成二十七年九月三十日に茨城県市町村会館で第一回研修会を開催いたしました。在宅保健師二十四名が参加されました。

職場のメンタルヘルスとストレスチェック

メンタルヘルス対策促進員

田村 清俊氏



田村 清俊氏

1 メンタルヘルスの基礎

①いま、なぜメンタルヘルスか？
労災認定における脳・心臓疾患と精神障害の状況をみると、働き過ぎて身体より心の病気が2010年頃から多くなっている。仕事のストレスが高じてうつ病になっている人が多いが、これは職場で対処可能である。

2 職場のメンタルヘルス

③労働安全衛生法第7章Ⅱ健康保

持増進のための措置、労働者の心の健康保持増進のための指針、心の健康づくり計画等に基づく具体的進め方についての説明後に、事業者・産業医・衛生管理者・保健師等・心の健康づくり専門スタッフ・人事労務管理スタッフ体制と主な役割が明示されました。

④事業場内のメンタルヘルス体制と保健師
保健師等の役割は、産業医及び衛生管理者等と協力しながら、セルフケア及びラインにおけるケアを支援し、教育研修の企画・実施、職場環境の評価と改善、労働者及び管理監督者からの相談対応保健指導に当たること。

3 ストレスチェック制度

⑧ストレスチェック体制の概要
平成27年12月1日施行される制度の目的

- ・労働者のメンタルヘルス不調の未然防止
- ・労働者自身のストレスへの気づきを促す

・ストレスの原因となる職場環境の改善
制度施行に向けた取組、導入に向けた準備、実施体制、事後措置、ストレスチェックの項目等の説明

⑨ストレスチェック実施者になるためにはどうすれば良いか？

・保健師は研修等を受けなくても
・看護師、精神保険福祉士は研修受講が必要である

百枚以上のパワーポイントによる説明と三十一枚の資料集による熱心な講義内容のほんの一部を紹介しました。

(文・大内喜枝子)

参加者の声

- すでに職場でメンタルヘルスチェックをやっていたと依頼があります。しかし、何をやるのかよく分かっていなかったため、本日の話は大変助かりました。
- 「良いことさがし」忘れていました。これから日常的にやってみようと思います。
- 周囲の気づきが大切だと改めて痛感しました。

プログラム

項 目	内 容
1 メンタルヘルスの基礎	①いま、なぜメンタルヘルスか？ ②ストレスとうつ病
2 職場のメンタルヘルス	③4つのケア ④事業場内メンタルヘルス体制と保健師 ⑤メンタルヘルス研修 ⑥職場復帰支援 ⑦保健室でうつ病に気付くコツ
3 ストレスチェック制度	⑧ストレスチェック体制の概要 ⑨ストレスチェック実施者になるためにはどうすれば良いか？
4 まとめ	⑩振り返りと質問の時間

カウンセリングの神髄

茨城キリスト教大学

北川 恭子氏



北川 恭子氏

講義のはじめに、まず北川先生ご自身の体験が語られました。先生ご自身が乳がんの治療真っ只中であるということでした。痛々しさが残る中で頑張つてカウンセリングについて、伝えるべきことを伝えて下さったと思いました。その内容は、御自分が放射線治療と抗がん剤治療を行い、非常に苦しかった時、二十年前に亡くなったお父様が夢に出てこられたとのこと。現実か夢かと思える状況の中で、先生がお父様に向かって「苦しい・苦しい」と何度も訴えたそうです。お父様はただ、「そうかい、そうかい」と相槌を打って聞いておられたそうです。そして、目がさめた時、「苦しさは随分楽になった」と感じたとのことでした。お父様は何も指導したり、慰めてくれたのではなく、「わかつ

ているよ」との意味で相槌を打っておられただけなのに、先生は大きな癒しを受けたと気づかれたとのことでした。先生は、私たちは他者から相談を受けた時、「何んとかしなくちゃ」と相手をコントロールしようとはしますが、自分としては夢に見た父の領きに「カウンセリングの神髄」を教えられたと思うと言われました。

続いて、テキストに基づいて、四つのことを話されました。

①誰かに話を聞いてもらうことは、大きな効果を持つ。

人は相談される時、竿を出す。それは、口出し、手出し、アドバイス等々のこと。これは相手をコントロールしようとすることに繋がるのとこのこと。この竿を置き、相手の気持ちをわかってもらうとして聴くことが大切です。

②共感と受容。人は自分のことを聴いてもらう時、その人にほだされ、身につまされることがを経験する。そして、ただ、傾くことになるが、これは受容である。相談を受けた人は問題解決をしよう、してもらえよとの期待を持たせるのではなく、一緒に困り考え、苦しみ、共感し、受容することが重要である。

③治療的といわれること。相

手を引き上げるのではなく、相手のところまで行くことが大事である。そこにいる。わかる。しない。の態度でいること。これが孤立感を減らし安心感を与える。これが治療的といわれるところである。

④カウンセリングは、クライアントを変えるための営みではなく、変わろうとする相手に付き添うことである。

(文・渡邊純子)



参加者の声

●こうした穏やかな研修会もあつて良かったと思います。

●ちゃんと聴くということの大切さ再認識しました。竿を出したがる自分がいるため注意したいと思いました。

●午後ロールプレイでグループ内でお話ができ自己紹介しませて会員の方がとても身近に感じました。

健康づくり支援事業の学びから

常総市災害支援活動をして

つくばみらい市 直井 和子

一昨年の秋、牛久市の重複頻回受診者への個別訪問調査の依頼を受け五日間で四十数件の訪問ができた。昨年も連合会より再度の依頼があつた。

しかし実績評価が出てない現状で効果判定未確認ではお引き受けできないと断つた。が精神障害者二名だけは十一月に二件のみ訪問。家族にも会うことができ、その後のフォローを市の保健師へバトンを譲り終了。

この時の訪問同行の係長から、昨年の調査後、レポート請求で約一千万円減額と聞かされ、当初、通院者の治療意欲を損なうのではないかと診療機関への業務妨害は？の懸念もあつたが、市の提供する健康増進の各種メニューの提供も効果もあつたと調査に参加したことへの安堵感でほつとしていた。

今年は時遅くして、今、常総市の重複受診者への訪問調査とメタボ健診事後個別支援に協力している。

昨年九月上旬、栃木県日光地方を襲った南北に長い停滞前線の影響で九月九日からの豪雨により鬼怒川が増水、十日の零時十分常総市は災害対策本部設置、六時半、若宮戸地区の鬼怒川越水。七時過ぎ、全地区に大雨特別警報発令、避難指示発令。十二時五十分三坂地区で鬼怒川決壊。

十日は午前十時から一件の家事調停事件が予定されており、八時半に自宅を出て国道二九四号で稲作地帯を北上、下妻市に向かった。早場米地区にて田の面積の二分の一は刈り取られ残りは雨を含んでぐったりと首部を垂れた状況の中進み行きは支障なく下妻の家庭裁判所に到着、二時間半、双方からの経過を聴き取り零時半に初回調停終了した。

帰路、旧千代川村宗道の交差点で交通ストッ

プ。東に向かうよう指示があり小貝川を越えつくば市に入り南下するも車は渋滞。二時間ほどかかり自宅到着。その後は決壊の様子にテレビにくぎ付けとなる。

常総市つくばみらい市との報道に、看護教員養成講習の宮崎の同級生や仙台市・北上市の看護時代の友人から以前の職場の方々多くの皆様から安否気遣いの電話や便りを頂きました。浸水の状況、自衛隊への昼夜を問わずの救出活動は記憶に新しいことと強くインプットされています。

さあそれからが大変。過去に勤務した森下町の北海道保健所や北海道二高の橋本町周辺は鬼怒川氾濫以上に八間堀川の氾濫で、床下床下まで浸水。

きぬ医師会病院も水浸し、入院患者は決壊被害のなかった鬼怒川西方面の西部病院やつくば市内の病院に移送。さくら病院の透析患者さんは県南周辺土浦市までの地域で、透析再開。連絡網は途絶え、行方不明の方々は一時死亡者リストに数えられた程。

旧石下町と旧北海道市合併十周年記念に新築されたばかりの市役所も駐車場も大水に埋まり駐車中の消防車・救急車・自衛隊の災害支援車、職員の車も全て水没。小貝川の東に位置する私の住居は大和橋を越えず常総市に接しており、翌早朝自転車でも小貝川の対岸を見るも橋は渡れず大和橋の南岸で土浦方面から西に向かう車は数珠つなぎ。この状況が三日続き、四日目になつてやっと小貝川の水も引け自宅から真西の川又橋が通れるようになった。

九月十四日朝五時、すでにほぼ刈り取られた谷和原三万石の豊穣の田圃道を自転車で西へ常総市役所に向かう。鬼怒川もはや水は引けており、途中の道路は土砂埃と悪臭。街を抜けると住居は床下散乱、ブロッ

ク塀に浸水の高さがくつきりと残り、生け垣の緑は黄土色、自分の背丈まで埋まり、呼吸困難の状況。街中が死相を呈し、ひっそりと静まり返って何とも不気味である。

早朝ゆえ人つ子一人いない市役所は床のタイルが剥がれ、事務机の上は水浸し、書類が散乱。駐車場の車はすでに撤去されていた。その足で以前勤務の北海道保健所に足を延ばした。途中のさくら病院、精神障害者共同作業所も水没。保健所は昨秋リフォームしたばかりの通路や壁も剥がれ、一階フロアーの事務所はほぼ全滅状況。関東鉄道常総線北北海道駅周辺の住居、道路も悪臭とゴミの山。土砂を避けながら新井木の二九四号交差点にたどり着く。泥と水浸しの中、一台・二台と車は通る。大和橋を渡って我がつくばみらいに入った時のほつとした気持ちが思い出される。小貝川の西地区、浸水の一歩ひどかった箕輪地区から小貝川に直径二メートルもあろうか太いホースが何本も渡され水抜き最中であつた。

退職保健師会にボランティア事務所が設置されているものと、問うも回答なし。十五日に大和橋の交通が可能、午後から下妻支部家庭裁判所調停協会の研修に向かう。途中国道二九四号線沿いの常総市ライスセンターにはすでに刈り取られて水没の三十キロ入りの玄米が二メートル近くの浸水にあり水を含んで放置それらが大き袋に納められ南面の駐車場に山積み。裁判所に向かうたびにこの光景に目を瞑るわけにもいかず、直視せざるを得ない辛い思いである。

自分は、六月末から脊柱管狭窄による疼痛軽減のため陶板浴に通う、通院二日目に、まさに詰まったヘドロがサーッと流れる如く圧迫されていた腰椎四・五番が抜がるかの如く、起立が軽やかになり、かつ駆け

足もでき、栃木の温泉に週一回通い始めて腰痛が軽くなるようになった矢先の豪雨被害である。十六・十七日と一泊の那珂川町馬頭温泉湯治治療。帰宅の翌十八日に新井木の交差点の通行可能を確かめ、九時過ぎ災害ボランティアセンターの置かれている常総市運動公園に向かう。

総合事務所の受付にて保健師であることが告げると、障碍者の避難している北海道一高の同窓会館亀稜館へ行くようにと。避難所での洗剤や消耗品・衣類等を段ボールに詰め直行。一階の食堂兼居間に男女二十人程がテールブルを積み椅子にて居室、下半身の歩行障害の男性は車いすに。二階の三部屋にそれぞれ畳が敷かれ小中学生、家族部屋、単身者が着の身着のままで在室。新築の高校校舎の南側、体育館にも避難者が居室。各地から届けられた衣類や身の回りの品々が散在する。ここに四日間ボランティアとして通う。土浦市と笠間市からの保健師も派遣され、また、夜間は日本看護協会からの支援で東京・神奈川県・千葉等の各都県から二名のナースが常時避難者の健康状況を把握、自分もつばら生活支援に徹した。高齢者や単身者も多くまた借家住いや、アパートが浸水、生活用品の全てを流出された方もおりの身着のまま夜間にヘリコプターからの救助の方も。

避難生活が一週間・二週間を経過し、PTSDで夜叫や不眠の方々も徐々に増え眠剤の希望者や落ち着きのない動作・行動・寡黙も見られた。外出し気分転換に喫茶店へも誘った。

服薬中の方の医療機関受診の方々へのアシシー君はもつぱら専任で勤め、元医師会長の開業の鈴木先生にも大変お世話になった。果物の缶詰や缶ジュース、朝・昼・夕食の菓子パン・三角おにぎりに食欲も低下。抹茶

を点て、虎屋の羊羹でほっと一息。インターネットでブドウの栽培・販売をしている北海道二高卒で山梨に嫁いだ義妹に、被災の二高の状況を説明し、ビデオと甲斐路を四十キロ送ってもらったり。夫の協力で衣類もかき集め、好みのものを選別したり、一階の貸家の浸水で家に戻れなかった方への寝具の提供もできたり、動ける方には居室の掃除やトイレの掃除と一緒に協力して頂いたりし、お蔭様で避難所の二階への昇り降りの動作も不思議と腰痛が気にならなかつた。亀稜館の閉鎖後は「あすなるの里」へ移動。自炊や入浴も可能、家族には個室でプライベートも保たれ気分もずつと楽になったようだ。互いに馴染んで困りごとの相談も増え、聞き役に徹する時と解決不可能な訴えは行政に繋いだり。

鬼怒川に並行して街中を走る二九四号線。下妻への通い道も一部倒壊の危険のある住宅地・三坂地区は片側通行である。が当時大きく挟まれた田圃も道路も今は少しずつ復興しつつある。市のメタボ健診も多重受診者への訪問調査も大分遅れて再開の運びとなつた。市庁舎の相談室での個別面接・支援にもまず気遣いが一番。当時の被災の方々への労わり、慰めから始まる。言葉の意義、役割、挨拶、一言・一言。調停での学びが随分と役立てることができた。

小貝川を隔てて対岸の常総市。愛着のあるかつての勤務箇所旧北海道保健所。年明けて一階の事務所も完全補修されたことと聞く。この土地に住み、この土地での友人も増え多くの学びを得た今回の大災害。

さあ、また明日も重複受診の方々への訪問がある。被災した市の公用車も水戸ナンバーのレンタカーである。腰痛も回復の傾向にあり、温かさが増せば〴〵の思いの昨今である。

重複頻回受診者訪問を終えて

東海村 山本美恵子

常陸太田市からの依頼を受け、初めての重複頻回受診者家庭訪問を行いました。

日頃は特定健診や乳幼児健診の指導が中心だったため、市の担当者が口にする「じゅうせい」という言葉が分からず頭の中は「？」マークが飛び交っていました。説明を受け、ようやく「じゅうせい」は「柔整」という意味であり、国保では大きな問題になっていることに気がきました。

今回の訪問件数は日程の都合もあり少数でしたが、いろいろと興味深い気付きもありました。安価な個人負担で施療できるため、手軽なマッサージ感覚でつい何回も受診する方、生活習慣病が上手にコントロールされておらず今後の生活のQOLが心配される方、地域活動に積極的に参加されている方、さまざまな方にお会いすることができました。

私にとって久しぶりの地域保健でした。新鮮なような懐かしいような、少し不思議な感覚です。

今後細々ながらお役に立てればと思います。

阿見町さわやかフェアに参加して

つくば市 大野真理子

阿見町は、日頃から母子の健診などでお手伝いをさせていただいていました。今回は、在宅保健師の会からの依頼で、初めて「さわやかフェア」に参加させていただきました。さわやかフェアでは、血管年齢測定を担当しましたが、中高年から若い人にも関心が高く沢山の人の来ていただくことができました。測定では、実年齢よりかなり若い年齢結果が出た時や、反対に思うような結果が出なかった時などの説明やアドバイスを短時間で納得していただく事の難しさを感じました。

これからも微力ながら、地域の健康づくり支援をしていきたいと思えます。



平成27年度 健康づくり支援事業に協力いただいた会員さん

- | | |
|----------------|-------------------------------|
| ○茨城町健康まつり健康相談 | 大関いづみ会員、川崎知子会員 |
| ○阿見町健康まつり健康相談 | 渡邊清見会員、大野真理子会員 |
| ○牛久市重複頻回訪問指導 | 直井和子会員 |
| ○笠間市重複頻回訪問指導 | 鈴木房枝会員 |
| ○常陸太田市重複頻回訪問指導 | 山本美恵子会員 |
| ○土浦市健康まつり健康相談 | 渡辺梅子会員、吉原希恵子会員 |
| ○小美玉市健康相談 | 渡邊純子会員、岡根せつ子会員、大内喜枝子会員 |
| ○笠間市健康相談 | 渡邊純子会員、鶴田ふく会員、大関いづみ会員、大内喜枝子会員 |

重複・頻回受診者に対する訪問指導では、「日常生活における注意点など個々の症状に合わせて助言いただき対象者の不安解消になった」また、健康相談も大変満足したと各市町村から報告結果をいただいております。お疲れさまでした。

ひびき 新入会員の声



『よろしくお願いします』

渡辺 梅子

退職した翌日より、乳幼児三人の孫を預かり、時間に追われながらも孫育てを楽しんできました。時間的にも余裕ができた時期に先輩より入会を勧められました。

身体の方は孫達との遊びで若いつもりですが、長いプランクで硬くなった頭に少しでも刺激をと思い、遅ればせながら入会させていただきました。研修会等への参加は、まだ時間の制限もあり思うようには出来ない現実です。

先輩方のパワーに少しでも近づけられるように頑張っていきたいと思います。どうぞよろしく願います。

『よろしく願います』

亀井由季枝

私は、昨年3月まで6年間、埼玉県内で市保健師として勤務していました。夫の勤務地が茨城県だったこと、今後転職の可能性があることから、悩みに悩んで結婚を期に退職することを決めました。

入会のきっかけは、茨城県内の保健師さんと知り合いたい、研修会に参加したいと思ったからです。知らない地で心細かったのですが、前回の研修会で保健師として活躍されている皆様とお会いでき、とても嬉しかったです。

現在は、市の特定健診に関する業務に携わっています。今後どのように働いていけるか不安もありますが、出会いを大切にしながら保健師の仕事を続けていきたいと考えています。どうぞよろしく願います。

会員の皆様へ

研修会のご案内

平成27年度 茨城県在宅保健師の会

第二回研修会

●日時 平成28年3月10日(木)

午前10時～午後3時

●会場 茨城県市町村会館 2階 201会議室

◆「認知症サポーター養成講座」

水戸市西部高齢者支援センター

センター長 石橋さつき氏

◆「これだけは伝えてください、糖尿病予備群の方へ」

茨城県厚生連総合病院 水戸協同病院

看護師 鈴木さゆり氏

◆「糖尿病予防、重症化予防、糖尿病性腎症透析予防」

医療法人健清会 那珂記念クリニック

院長 遅野井 健氏

事務局までお申込み下さい。

編集後記

1月31日に勝田全国マラソン大会に参加しました。今年で17回目の参加になります。練習もほとんど出来ませんでしたが、何とか6時間でのゴールとなりました。

第2回研修会では、認知症に関する講座を実施します。私をはじめ勝田マラソンに参加した2000年は、介護保険制度が開始された年でしたが、当時は、介護予防や認知症は、注目されていなかったように思います。家族が認知症になったら、自分が認知症になったら。私も勉強のため講義を聞かせていただきます。みなさんも是非、ご参加ください。

保健事業課 田中

発行

茨城県在宅保健師の会事務局
(茨城県国民健康保険団体連合会内)

〒310-0852

茨城県水戸市笠原町 978-26

茨城県市町村会館 4階

電話：029-301-1553

Fax：029-301-1575

Email: jigyou@ibaraki-kokuhoren.or.jp

http://www.ibaraki-kokuhoren.or.jp/cms/

