

栃木県市町保健師業務研究会

保健師だより

発行
栃木県市町保健師業務研究会
令和4年3月1日
第15号

会長挨拶

栃木県市町保健師業務研究会会長 伊藤 洋子（真岡市）



早春の候、会員の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

日頃より、本会の運営につきまして、ご理解・ご協力をいただき深く感謝申し上げます。

2020年1月の新型コロナウイルス感染症の発生以降、度重なる感染拡大から現在に至るまで、皆様、これまでに経験のない健康危機に立ち向かい、次から次へと生じる新たな課題に対して、組織横断的に人材や業務の調整、関係機関との連携を図り、感染拡大防止対策や地域外来・検査センター、ワクチン接種の業務や新しい生活様式に対応した保健事業の遂行、そして、深刻化している子育て家庭の孤立化、不登校やひきこもり、DVや児童虐待、経済的貧困家庭などへの寄り添った継続的支援など、へこたれず、「行政保健師として住民の命、健康を守る責任と向き合しましょう！」（本会スローガン）を実践し続けています。

手探りのなか、行政の中の専門職として、新たな事柄を決断し推進していくことのストレスはとても大きく、戸惑い不安になる場面も多々あったことと思います。しかし、そのような中でも、これまで培ってきた知識と技術、コミュニケーション能力を発揮して局面を乗り越え、本会で紡いできた保健師仲間の「つながり」を通して、部署内はもちろんのこと市町を越えて情報共有を行い、仲間同士分かち合い、エールを送り合っては奮起して、前に向かって進んできたことと思います。

そのような中、本会研修会では、未曾有の災害とも言えるこの長く続くストレスを乗り切る一助になればとの思いで、私たち支援者も含めた災害時のメンタルヘルスケア「PFA（サイコロジカル・ファースト・エイド）に基づいた災害時のこころのケア」を開催し学びを深めました。その1つに、支援を必要としている方も支援者も「1人で抱え込まないことが大切」とあり、日頃からのセルフケアや意図的に意見交換の場を設けるなど同僚ケアの体制づくりの大切さを再認識いたしました。

また、調査研究においては「コロナと闘い続けてきた今だからこそしなければならない！」と、この2年間の県内市町保健師の新型コロナウイルス感染症対策に係る体制や保健活動の取り組みを振り返るアンケート調査を実施したところであります。保健活動の状況を改めて整理し課題の把握など、今後の健康危機管理体制に活かしていけるものと考えています。健康危機管理対応力の獲得には経験も必要とされています。2011年の東日本大震災時の本会員数は417名でしたが、現在は504名に増えています。私の職場においても、世代交代がすすみ、約半数が東日本大震災時の保健活動の経験をしておりません。困難な状況の中、これまで行ってきた新型コロナウイルス感染症の健康危機管理対応の様々な経験はこれからの地域保健活動に活かせるものと考えます。

新型コロナウイルス感染症と闘いながら、刻々と変化する時代の要請に応え、多様化・高度化するニーズに的確に対応し、10年20年後を見据えた効果的な保健活動が展開できるよう、今後も資質の向上に努めてまいりましょう。コロナ禍、改めて本会の意義を実感しているところでもあり、当会が市町保健師のモチベーションを高め、人材育成やスキルアップの一翼が担えるよう、役員一丸となって活動の充実と発展に向け取り組んでまいります。引き続き、会員の皆様のご協力をお願いいたします。



《調査研究班》

副会長 渡辺 理子（矢板市）

私たち調査研究班は、「新型コロナウイルス感染症における保健師活動についての調査」をテーマに取り組んでいます。経験のない感染症の急速な拡大に、各市町の感染症対応体制、各種保健事業への影響や対応、感染症対策における課題、保健師の業務負担や心身への影響などを把握し、今後の健康危機管理体制などにおいて活用できるよう、今後考察していきたいと思えます。

会員の皆様におかれましては、コロナ禍での各種保健福祉事業がひっ迫する中で調査にご協力いただきまして、ありがとうございました。

《研修・広報班》

副会長 齋藤 順子（宇都宮市）

研修・広報班においては、会員の皆様がより質の高い保健活動ができるよう、保健師の個々の実践能力向上を目指した研修会を企画しています。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に配慮し、初めてのオンラインによる研修会「PFA（サイコロジカル・ファースト・エイド）に基づいた災害時の心のケア」をテーマに研修会を企画し、より多くの保健師の皆様が参加され、災害時の保健活動の心構えを学ぶことができました。

行政保健師として住民の健康を守る活動への取り組みを行うため、今後も引き続き参加してよかったと思っただけの研修会を次年度も開催できるよう検討してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

《令和3年度研修会報告》

◎第1回研修会 「PFA（サイコロジカル・ファースト・エイド）に基づいた 災害時の心のケア（社会心理的対応）を学ぶ」

講師：宮城県精神保健福祉センター 所長 小原 聡子 氏

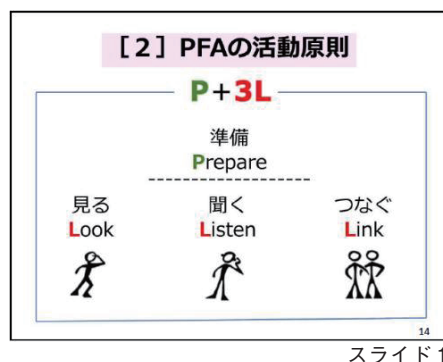


近年、栃木県内においても毎年のように自然災害が発生し、被災者の心のケアが重要になってきています。また、長期化するコロナ禍で精神的な不調をきたす住民も少なくありません。本研修は被災者など心理的ダメージを持つ人への対応や、コロナ禍のメンタルヘルスについて理解を深めることを目的として開催しました。今回はオンライン開催でしたが、20市町から59名の参加がありました。

小原先生は、東日本大震災や熊本地震、令和元年の台風19号被害などの対応経験があり、深刻なストレス状況にある人々を支援する手法の1つであるPFAや支援者自身のセルフケア・同僚へのケアについて、災害時やコロナ禍の心のケアの考え方についてわかりやすい講話をいただきました。

PFAとは、深刻なストレス状況にある人々が気持ちを落ち着かせ、困難を乗り越えることを助けるものです。その活動原則である「準備+見る・聞く・つなぐ」は、保健師の活動の原点でもあり（スライド1参照）、「非常時であっても支援の基本は同じであること」を落ち着いて思い出すことが重要であることを学びました。

また、心の動きの過程について、危機的な出来事の直後に過活動になり、1ヶ月を過ぎた頃にエネルギーが低下することなども学びました。「動かない、他の人に反応しない、話さない、ぼんやりしている、自分や子どものケアができない」などの思考の停止や感情の麻痺という形で現れるストレス反応もあり、これらは



※スライド1・2作成:Leslie Snider, 翻訳・監修:国立精神・神経医療研究センター

目立ちにくいけれど強い反応であるそうです。専門職である私たち保健師はこのような心の動きや反応を理解し、積極的に支援を求めている人の中にニーズが潜んでいないか「見て」いくことも大事なことになります。

例として被災直後の憔悴したケース対応のVTRを見ましたが、良い例と悪い例の両方を見ることで比較ができ、大変わかりやすい内容でした。良かった点、良くなかった点をチャットに書き込むことにより、積極的に意見が出されました。

さらに、「1週間程度、被災地支援に行った場合、自分自身のケアのために何ができるか」と題し、セルフケアについて改めて考える時間は貴重でした。普段から自分なりの体と心のケア方法を持つておくことが大切であり、これは先の見えないコロナ禍での対応中である現在にもつながることだと再確認しました（スライド2参照）。

災害時は、基本的ニーズの充足につながる生活支援も心のケアになり、それは保健師だけが担うものではないということが印象的でした（スライド3参照）。行政内の他、様々な関係機関や住民と連携し、支援を行うことが大切であると感じました。

【3】セルフケアと同僚へのケア

自分自身のケアで始まり、
自分自身のケアで終わる

- ・ 自分自身のケアはどうしていますか？
- ・ 同僚同士では、どのようにお互いをケアしていますか？

日常的なセルフケアへの配慮は、
自分にとっても、周りの人にとっても責任ある行動です



スライド2

メンタルヘルス支援ありき
ではないはず・・・

保健師だけが担うものでもない

生活支援や医療支援、保健活動
すべてが心のケアにつながる

土台の上に、必要な専門支援をオン！

Miyagi Prefectural Government

スライド3

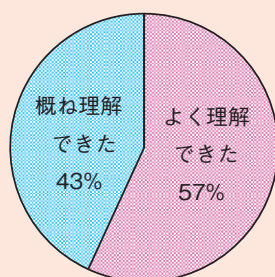
◎第1回研修会 アンケート結果

参加者59名、回収数51、アンケート回収率86.4%

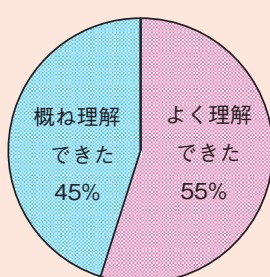
1 研修の理解度

〈支援者の心構え〉及び〈災害時の心理的な支援〉への理解度は「よく理解できた」が半数以上、概ね理解できた」も含めると100%の方が理解できたと回答がありました。

支援者の心構え



災害時の心理的な支援



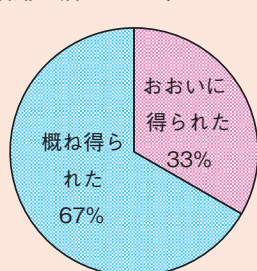
〈主な意見・感想〉

- 対象者の言語や文化的な配慮、ニーズ、心情に配慮した対応を丁寧に行うことが大切である。
- メンタルヘルス支援は保健師1人で担うものではない。
- 支援者自身のこころのケアが大切である。
- いつでも手を差し伸べられる体制・環境づくりが必要である。

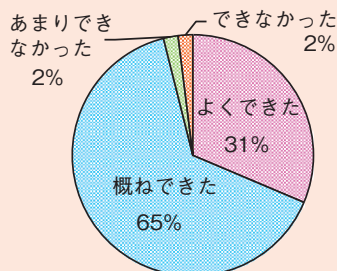
2 業務への活用

〈活動に活かせる気づきやヒント〉は、「概ね得られた」「おおいに得られた」併せると100%、〈活用のイメージ〉も「概ねできた」と「よくできた」併せ、96%の方がイメージできたと回答がありました。

活動に活かせる気づきやヒント



業務への活用イメージ



〈主な意見・感想〉

- PFAの「見る、聞く、つなぐ」の3大原則は日頃の業務でも大切である。
- 平常時から、支援者としてセルフケアと同僚のケアは大切である。
- 関係機関との連携や情報把握を日頃から行うおくが必要である。
- コロナのメンタルヘルスを知りたかった。

3 研修会の感想（抜粋）

- 災害時においても、保健師の活動の基本となる「見る・聞く・つなぐ」は共通であることを再認識でき自信になりました。
- 今回の研修内容は災害時だけではなく通常も活用できるヒントが多くありました。また災害の発生頻度も高くなっているため、PFAに関しては行政保健師にとって必須だと思います。ぜひ定期的にこういった内容での研修を開催してもらいたいです。
- 支援時の良い例、悪い例を映像で見ることができ、わかりやすかったです。
- 支援をすることになると、相手になんでもやってあげたくなってしまいが、本当に対象者が必要としている支援をみつけ、支援に結び付けることが重要であると分かりました。今後もこの気づきを普段の業務に活かしていきたいです。
- 東日本大震災を経験していない職員も多くなり、保健師の動き方等マニュアル等で具体的に想定できていないため、今回学んだことを保健師間で共有し、活用できるようにしていきたいです。
- オンラインでしたがチャットでやり取りをしながらだったので、一方的な講義形式ではない研修会でとても有意義な時間でした。
- チャットを活用したことで、一人ずつ発表するよりも短い時間で多くの意見を聞くことができたのではないかと思います。それぞれの発言も短くまとまっており、分かりやすかったです。
- コロナが落ち着いたら、対面で相談の手法を教えてください。
- 往復に時間がかからないメリットがあり気軽に参加できました。



研修会参加支援のご案内

今年度は、オンデマンド配信が実施された日本公衆衛生学会総会および日本公衆衛生看護学会学術集会ならびに国際保健師ネットワーク学術集会参加に際し、参加費などの支援を実施しました。

次年度においても支援を予定しておりますので、ぜひご活用ください。

栃木県国民健康保険団体連合会からのお知らせ

本会では、栃木県からの委託事業として、各市町のデータヘルス計画の現状分析や評価への活用などを目的としたKDBデータ分析事業及び「重複・多剤服薬者等への保健指導の手引書（令和元年度作成）」をより実用性が高く活用しやすいものとするため、改訂に取り組んでおります。

本事業に係る冊子がお手元に届きました際には、ぜひお目通しいただき、保健事業へお役立ていただけますと幸いです。

詳しくは、本会保健事業課(TEL 028-622-7248)までお問合せください。



編集後記



保健師活動を通して、困難な事につまづき心折れそうな時も、目標達成に喜ぶ時も、ふと声かけ合えば、市町の枠を越え共感できるのがこの業務研究会の良さで、みなさんとのつながりは、改めて大切だなと感じます。

先の見えないコロナ禍の中、慌ただしい日々を過ごし早2年。それでも地域のために…と多方面で活躍し続ける保健師、なんて素晴らしいのでしょうか！

新年度を迎える今、これからも皆様のご活躍をお祈りしています。

（研修・広報班役員一同）