

令和7年度 保健師ステップアップ研修【ベーシック編】

実践から学ぶ**保健活動の展開と楽しさ** ～先輩保健師からのエール～

埼玉県朝霞保健所 保健予防推進担当（精神保健担当）
田島 準也



自己紹介

- 令和4年度 看護大学卒業後、**新卒で埼玉県に入庁**
コロナ禍で狭山保健所 感染症担当へ配属
- 令和5年度 狭山保健所 感染症担当2年目
コロナが5類感染症へ移行し、本来の感染症業務へ
- 令和6年度 狭山保健所 感染症担当3年目
感染症業務を行いながら、**一部精神保健業務にも参加**
- 令和7年度**
(入庁4年目) **朝霞保健所 精神保健担当1年目**
初めての業務に慣れながら、精神保健対象者との
関わり方を勉強中

皆さんと同じ頃のわたしは...

◆ 朝から晩までコロナ対応！

入庁2日目からひたすら電話取り。中には激しいクレームも...

電話を取っても分からないことだらけで対応に困る

→でも先輩保健師も皆忙しいから質問できない...

→**何もできない無力感**

◆ 何をするにも不安が先立つ...

特に対人業務（面接、訪問、電話対応）に不安を感じる

電話をするときには台本を考えないとかけられない...

面接、訪問時は伝えることばかりに必死になって、

相手の話を上手に聞けない



本日の内容

01

保健活動の
展開と楽しさ

私が1年目の頃に経験した結核の事例をもとに、
保健師として必要な視点、関わり方を考えてみましょう

02

業務上の工夫

1年目を乗り越えるために必要な業務上の工夫や
立ち回り方をお伝えします

03

皆さんへの
エール

これから保健師を続けていくために、
私が大切にしていることをお伝えします

01

保健活動の展開と楽しさ

複合的課題を抱えた結核事例から

そもそも結核とは？

結核菌を原因とする慢性感染症

- 今でも年間10,000人以上の新しい患者が発生し、1,500人以上が命を落としている日本の主要な感染症
- 日本の結核罹患率は8.1
新たに結核患者として登録された者の数は10,096人 （参考：2023年結核登録者情報調査年報集計）
- 治療には通常6か月～9か月の確実な内服が必要
- 感染しても発病するケースは約1割
数年～数十年後に免疫力が低下したタイミングで発病することが多い

1 保健活動の展開と楽しさ

7

事例紹介（前半）

当時の私の気持ちは...

◆ なんで受診しなかったんだろう...

→ 健康意識が低い？内服中断や再発のリスクが考えられるかも

◆ 建設業の人、なんとなく苦手だな...

面接するときも怒鳴られたら嫌だな...

→ 突然の入院への戸惑い？受け入れられるために必要な関わりは？

◆ 70代で建設業なのに仕事復帰できるのか？

お金も無いのに、退院後の生活はできるのか...？

→ 退院後の生活を整えるために今できる支援は？



事例紹介（後半）

事例への対応・意識したポイント

- 入院時から月に1度の頻度（勧告入院延長のタイミング）で病院へ訪問することで本人と直接話す機会を増やし、本人と信頼関係を形成することを心掛けた。また、面接時に退院後の服薬について丁寧に説明をすることで、退院後の服薬生活を本人がイメージできるようにした。
- 無料定額宿泊所を管理するNPO法人と連携し、緊急時や治療終了後の連絡方法について確立することができた。

事例への対応・意識したポイント

- 入院時から本人、職場の上司、B病院のSWと連携し、生活保護の申請を進めることができた。
- 市の生活保護担当と連携することで、通院時の交通費に関する申請方法を確認し、本人の金銭的負担を少しでも軽減した。
- 本人の食事習慣について保健所の栄養士に相談。栄養に関する適切な資料を準備し、本人の生活状況に合わせた栄養指導を実施。

事例への対応・意識したポイント

- 市の生活保護担当の初回訪問に同行することで、本人の生活状況や治療経過に関する情報共有をスムーズに行うことができた。また、今後本人と関わるうえで確認してほしい健康課題について共有し、内服終了後も本人を支援していく体制を整えた。



結核の単なる服薬支援のみで留まるのではなく、現状の生活が続けることによって起こりうる、結核の再発や他疾患への罹患のリスクを踏まえ、本人が主体的に健康的な生活を送れることを目標に支援を組み立てることができた。

事例から得た学び

保健師が関われる時間は**短い**
一方で、対象者の人生は、保健師の
関わりが終了しても続いていく

相手の**その後の人生をより健康で
充実したものにするために**、
関われる期間で保健師が
できることを考える

そのためには、主の健康課題に
付随した**複合的で根本的な課題
に目を向けることが重要！**



私が考える個別ケース対応における保健師の役割

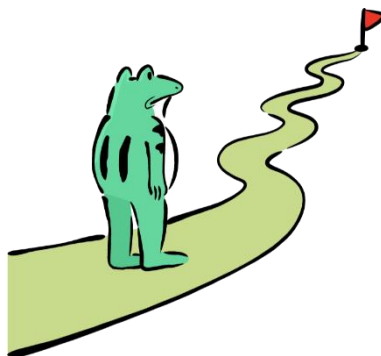
道を見出す・拓く

対象者が自ら健康に向かうための方法（取っ掛かり）を探す、開拓すること



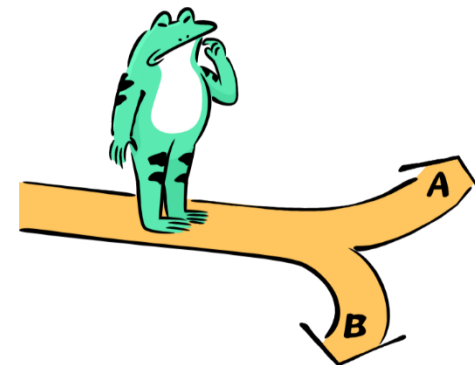
道を整える

対象者が選択した方法や生き方を、本人が進みやすいように整備すること



道を増やす方法を示す

保健師の関わり無き後も、自分自身で健康的な生き方を選択する方法を伝えること



これらのプロセスを、**本人や家族と共に実施していく！**

1 保健活動の展開と楽しさ

15

個から集団へ、集団から地域へ 地域における保健師の活動の本質とは...



(1) 地域を「みる」「つなぐ」「動かす」

個人の健康問題から集団に共通する地域の健康課題や関連施策を総合的に捉える視点を持つ。住民や組織をつなぎ、相互の関わりが育まれるよう支援を行う。地域を動かして住民と協働で事業を展開し、その事業を地域に根付かせていく。

(2) 予防的介入の重視

住民や家族が自ら健康な状態を維持し、危機的局面を回避できるよう、必要な知識・技術・資源等の情報を提供する。生活実態の把握・信頼関係を築くために地域に出向く。

(3) 地区活動に立脚した地域特性に応じた活動の展開

活動を通して、個々の事例に共通する要因や潜在しているニーズを地域課題と捉え、解決のために地域の様々な関係機関と連携し、協働体制を築く活動を行う。

02

業務上の工夫

1年目を乗り切るために

今のお悩みは何ですか？

私（1年目当時）の場合は...

- とにかく分からないことだらけ、知らない単語だらけ。話の中で何が重要なのか分からない。足手まとい感...
- 電話のかけ方、受け取り方が分からない。怖くて電話に出られない
- 新卒で入庁し、社会経験ほぼ無し。自分の言動一つ一つに責任が伴う恐怖
- 報連相っていうけど、具体的にどのタイミングでどんな風に？
- 対象者との面接、訪問上手くできるだろうか...
信頼関係を自分が壊してしまったらどうしよう



1年目を乗り切るための秘策

◆ SOSは恥じゃない！悩むくらいなら率直に聞いてみよう

最初は何もかもが分からないことだらけ。調べようにも、何を調べればよいのか、どうやって調べればよいのかが分からないこともあります。頭を抱えたり、分からないまま進んだりするくらいであればサクッと聞いてみましょう。

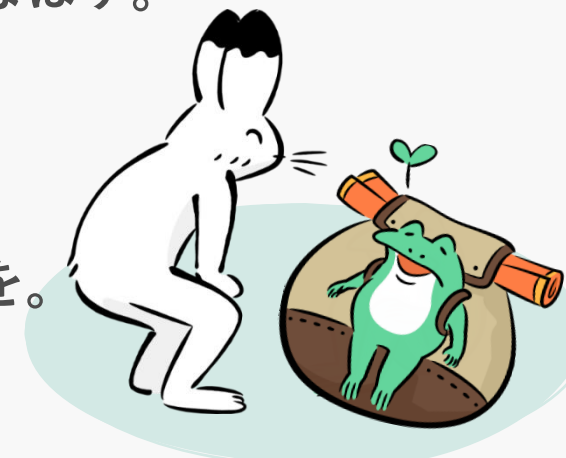
大体の状況は「**お忙しいところすみません...**」の一言で打破できます。

◆ 質問だけでなく、自分の気持ちも伝えてみよう

「一人でやるのは怖いです」「初めてやるので不安です」と、自分の気持ちも伝えてみましょう。先輩は保健師です。人の気持ちに寄り添うことは得意なはず。

◆ 報連相のコツは「簡潔・タイミング・前向き」

報告は「**結論ファースト**」。結論 → 理由 → 詳細の順で伝えるとスムーズ。悪い情報ほど早く伝えましょう。判断が難しければ、それも踏まえて報告を。「どうすればいいですか？」ではなく「**こうすればいいですか？**」を意識。





全てはコミュニケーションから...

先輩への相談も、上司への報告も、住民との関わりも**全てがコミュニケーションから**。普段からの関係づくりが重要です

◆ あいさつ&声掛けは基本

「おはようございます」「お疲れさまです」などのシンプルな言葉が、人間関係をつなぐ第一歩。気軽な声かけが、**相談しやすい雰囲気**を生みます。

◆ 相手の立場を考えて話す

上司、先輩、同僚、住民など、それぞれの立場によって伝え方を工夫することが大切。「この情報は相手にとってどう役立つか？」を考えて話すと、伝わりやすくなります。

◆ 話すだけでなく、聞く力も重要

「この人は話しやすい」と思われると、自然と情報が集まり、仕事がスムーズになります。適度な相槌や感謝の言葉を意識すると、信頼関係が築けます。

03

皆さんへのエール

私が大切にしていること
皆さんに大切にしてほしいこと

1年目から大切にしてほしい姿勢

◆ 今担当しているケース（「個」）を丁寧に見る

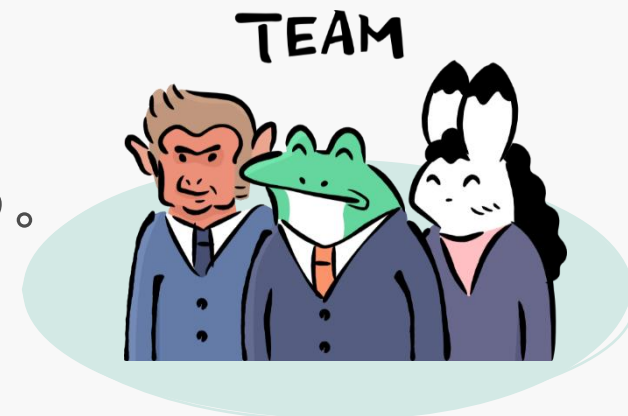
まずはケース対応に慣れるところから。基本的な対応方法を少しずつ学びましょう。
いずれは各事例の共通点、類似点から地域のニーズを発見できるように。

◆ 困難事例にも挑んでみる

いきなり一人で対応するのは難しい。先輩や上司とよく相談しながら進めましょう。
他の人が対応している困難事例にも興味を持ち「**自分ならどう対応するか？**」を考える癖を。

◆ 自分をチームの一員として意識する

1年目でも、同じ目標に向かって働くチームの一員です。
メンバーの意見は尊重して聞き、時には自分の意見も伝えてみましょう。
意見の違いや立場を理解することも重要です。



1年目から大切にしてほしい姿勢

◆ 時間管理を意識する

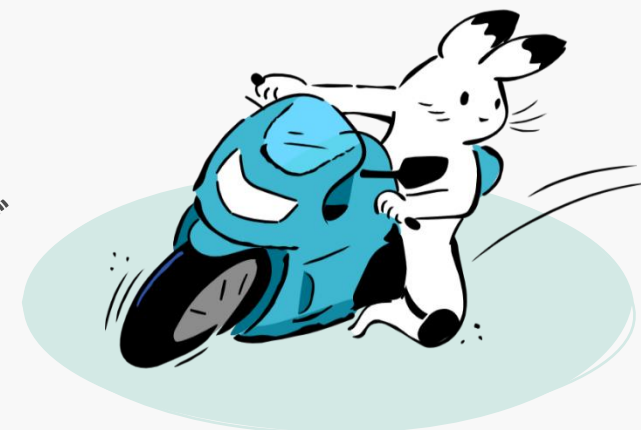
仕事の優先順位を決める癖をつけましょう。「重要で緊急なこと」は即座に、「重要だけど緊急じゃないこと」は計画的に、「緊急だけど重要じゃないこと」は効率的に処理しましょう。

◆ ひとつひとつの出会いを大切にする

出会いは財産です。つながりは必ず自分の味方になります。先輩、上司、同期、関係機関、住民... 全ての出会いを貴重な経験として自分のものにしましょう。

◆ プライベートの時間を大切にする

仕事ばかりに集中すると、ストレスが蓄積しやすくなります。趣味やリラックスする時間を確保すると、気持ちがりセットされ、ポジティブな気持ちで仕事に向き合えます。「**仕事だけの人生**」にならないよう、プライベートの楽しみを見つけることが重要です。



学んだことを活かして、
一歩ずつ前へ！
失敗を恐れず、まずは実践！

あなたの一歩が、誰かの健康
につながります！

