

保健師 最前線

保健師活動は

“きっかけづくり” から

宇治田原町

石田 希保さん



両親が共に看護師という石田さん。医療に携わるべくして生まれてきたかのよう。

学生時代は奈良県で実習を重ね、現在 6 年目の保健師だ。石田さんはどうしても保健師として働きたかったとか。

「生活している場に踏み込みたかったんです！ 保健師は、乳児から成人、老人の方まで“人の人生”に携われますからね！」と保健師の道に進んだ理由を話す。

現在は、健康づくりの関連事業と母子保健を担当しており、健康づくりの関連事業では、“ウォーキング教室”を行っている。そこでは住民の方々による“活動報告会”も行っており、“歩いたコース”や“良かったポイント”等を報告し合い、なかには、1 年間で服薬の必要がなくなるまで血糖値を下げられた方もおられるとか。これは一緒に活動する住民の仲間に声をかけてもらったり、支えてもらったり、また、周りに人がいることで、自分自身が“人目を気にして続ける”といった効果もあり、医師も驚くほどの効果がでているそうだ。

「こういった成果があると、保健師をやっていて本当に良かったと思います。」

宇治田原町は昔から住民同士の協力で“茶摘み”が行われているため、住民間の協力体制はバッチリ。

また、石田さんは訪問することが好きで、特定保健指導で予約なしに突撃訪問している。

この突撃訪問では、行ってみて相談されることもある。住民の中には“相談したかったがなかなか役場に足を運べない”また“運びにくい”という方もおられるため、突撃であっても訪問することによって気楽に相談できる“きっかけづくり”となっている。まさに石田さんの言う“生活している場に踏み込んでの活動”で住民の健康を守っている。

また、保健師もここで初めて気づくこともあるそうだ。

今後の石田さんの保健師像は？

「問題を解決するのではなく、問題とならないように取り組んでいき、もっともっと相談役として頼られ、人と人が繋がれるような保健師になりたいですね。また、その“きっかけづくり”ができる保健師になりたいです。」

と最後まで生き活きと語った。