保健師最前線

経験を支援の糧に

長岡京市

黒河　奈緒美さん

看護師の母親を持ち、幼い頃から家には医療・保健・福祉関係の本が並べてあった。そのせいか大学進学時には保健に興味を持ち、また母親の勧めもあり、保健師の道へ進んだ。

広島出身で大学卒業後に３年ほど産業保健に携わった経歴もある。大学院を出てからは京都へ移り、現在は長岡京市の保健師として７年目を迎え、子育てと仕事を両立させるべく日々奮闘している。

教室関係の業務を担当しており、中でもシェイプアップ教室には採用当初より関わっている。特定健診・特定保健指導制度の導入以前は女性のみを対象とし好評を得ていたが、導入以降は性別や年齢層の拡大による参加者の多様化もあり、参加人数が減少したという。

参加すると、無理なく、楽しく、確実に効果の出る教室なだけに、まずは参加者を増やすことを目標に、どのようにして動機を持ってもらうか、保健指導対象者に対するアプローチが今後の課題だ。

担当業務以外に地区担当もあり、母子から成老人までケアしている。近年、自分自身が妊娠、出産を経験し、現在は子育ての真最中だ。子どもができてから、母子保健業務では共感できる部分があり、より具体的なアドバイスができるようになったという。

「住民さんに名前を覚えてもらったり、声をかけてもらったり、頼りにされていると感じるとうれしく思います。」

これからも自分自身の経験を支援の糧とし、住民の方々の健やかな生活に貢献できるような、頼りがいのある保健師へと成長していきたいと語った。