

地域に根ざす 鳥取看護大学

「まめんなかえ」と声を掛け合えるまちづくりを目指して



高齢化が急速に進む中、健康寿命を延ばし、慣れ親しんだ地域でその人らしく暮らすことがとても重要になっています。鳥取看護大学「まちの保健室」の取組が広がり、今年度は県内 19 市町村すべてで実施されます。平成 28 年からは、「まめんなかえ^{*}師範塾」がスタート。地域住民が運営に携わる仕組みもできつつあります。鳥取看護大学教授の田中響さんにお話を伺いました。

^{*}「まめんなかえ」とは、倉吉市の方言で「お元気ですか?」を意味します。



鳥取看護大学 教授
たなか ひびき
田中 響さん



地域に根ざす「鳥取看護大学」

近年、少子高齢化の進展や医療技術の進歩により、看護師へのニーズが高まり、医療現場では看護師不足問題が深刻化しています。鳥取県の高齢化率(平成 27 年度総務省)は、29.7 パーセントで、全国平均 26.6 パーセントに比べ高く、2040 年には 38.2 パーセントになると推計されており、今後、ますます進む看護師不足の解消に向けての対策が急務となっています。

このような中、平成 27 年 4 月、地域の熱い期待を受けて、

倉吉市に 4 年制の看護大学「鳥取看護大学」が開学しました。「地域に貢献する人材育成」を建学の精神に掲げ、地域に根ざした看護師を育成するための教育が行われています。

阪神・淡路大震災から始まった「まちの保健室」

阪神・淡路大震災発生後、避難生活が長引いたことにより、家の中に閉じこもりがちな人の孤独死問題が浮上。危機感を抱いた兵庫県看護協会は、独自事業として「まちの保健室」の活動を始めました。この時の中心になったのが、現在の鳥取看護大学長の近田敬子^{ちかた けいこ}さん。神戸市で看護師をしてい

た田中さん自身も被災者でありながらボランティアとして参加。「とにかく外に出てきてほしかったですね。キャラバン隊を結成し、被災地を回って不安や悩みを聴き、ケアしていきました」

その後、復興に向けて「まちの保健室」の継続を兵庫県から切望され、本格的に活動をスタート。今では兵庫県の500箇所以上で実施され、全国にも広がっています。

鳥取県では、鳥取看護大学の開学に合わせて、近田さんが学長に就任。田中さんも同大学の教授として赴任。被災地での経験を看護教育に活かすべく、地域をキャンパスとして位置づけ、大学と地域が連携した鳥取看護大学方式「まちの保健室」の取組を始めました。

地域の健康を支える「まちの保健室」

同大学がめざす「まちの保健室」について、田中さんは語ります。「地域のなかにある保健室ですね。学校の保健室のように、いつでもだれでも気軽に立ち寄って、自分の健康について振り返ったり、相談したりできる場所です。お茶でも飲みながらホッとできる場所になればと思っています」

この保健室の形態は、同大学の1階で毎月第3水曜日に行う「拠点型」、公民館で開催するものを「準拠点型」と位置づけています。「特に倉吉市は県内でも公民館活動が活発な地域だとお聞きして、それなら、公民館でまちの保健室をやってみよう！ということになりました」と話す田中さん。その他、イベント等で行う「イベント型」、依頼に応じて開催する「出前型」、子育て中のお父さん、お母さんに対

象にした「子育て支援型」があり、血圧や体脂肪率、骨密度などの測定や健康・生活に関する相談、ミニ講話等もあり、人々の交流やふれあいも盛んに行われています。いずれも教員と学生が一丸となって取り組み、地域の人もボランティアとして参加します。

学生にとって、「まちの保健室」は地域の人と出会い、ふれあう場。「地域で学生を育ててもらっています。学生さんが来ると元気になると地域の人が言ってくださるんですよ」と田中さんはうれしそうです。

あなたも挑戦！「まめんなかえ師範塾」

鳥取看護大学では、地域で健康づくりを行うリーダーやボランティアの裾野を広げ、資質の向上を図るため、さまざまな健康づくりの支援について学ぶ「まめんなかえ師範塾」を開催しています。修了者には、まめんなかえ師範の称号が授与され、「まちの保健室」でボランティアとして運営に携わることができます。

師範塾は3回にわかれて開催され、1回目は、まめんなかえ師範のノウハウや心得についての講義を受けます。2回目は、実際に利用する機器の操作などを現場で体験します。3回目は、模擬「まちの保健室」を運営。利用者役と運営者役に分かれ、学んだ知識を活かして実践します。

「聴いて学ぶのは2割、体験すると8割、相手に教えたり、伝えたりすることで初めて10割の学びになると思います。師範塾は、学んで実践して、地域の人に伝えるという、まさに体験型の生涯学習。学んだことを地域に活かすことができます」と話す田中さん。



【拠点型】 鳥取看護大学で毎月第3水曜日に行われます



【準拠点型】 倉吉市の地区公民館で行われます



【イベント型】



【出前型】

いきいきと活躍するまめんなかえ師範の育成

「師範塾は、だれでも参加できます。健康に興味がある人なら大歓迎です」と田中さん。これまでに第1期から第5期まで開講されており、66名のまめんなかえ師範が誕生。「まちの保健室」で度々ボランティアとして運営に携わった人が、自信をつけ、他の師範に声をかけて自分の地域でも取組を始める動きもでています。「コンパクトな鳥取県だからこそ、住民主体の健康づくりが可能です」と鳥取県の強みを語る田中さん。

「師範塾を修了しても、希望があれば、何度でも聴講することが可能です。講師や内容も毎回変わるので、興味のある方は、どんどん学習していただけます。また、年に2回、学生といっしょに研修にも参加していただけます」と学習意欲のある人へのフォローも欠かしません。

また、修了生から「共に学び、志同じくして活動する仲間として、助け合い、交流する場がほしい」との要望があり、平成29年3月に、「第1回まめんなかえミーティング」を開催。今後は、活動発表の場として報告会も計画中です。

「取組がどんどん広がるにつれ、大学だけでは運営が難

しくなってきました。地域の人で運営をしていくように仕組を変えていかないと、継続が難しい状況です。自主的な新たな取組も出てきているので、いきいきと活躍する師範を育成していきたいです」と話す田中さん。まめんなかえ師範のモチベーションを支え、継続するために知恵を絞りながら、だれもが地域の中で、「まめんなかえ」と声を掛け合えるまちづくりを目指し、取組を展開中です。



第1回まめんなかえミーティングの様子



講義の様子



機器の操作を学ぶ様子



師範塾1期生閉講式の様子



師範塾を修了すると、看板とバッジが授与されます。

平成29年度「まめんなかえ師範塾」

第6期 東部開催

平成29年7月15日(土) 10:00～15:40 場所: 県立福祉人材研修センター	これからの健康について/体のデータの意味を理解しよう!/運動と骨粗しょう症/高血圧と食事
平成29年7月19日(水) 13:00～16:00 場所: 鳥取看護大学	「まちの保健室」見学実習/グループワーク
平成29年7月22日(土) 10:00～16:00 場所: 県立福祉人材研修センター	「こころ」と健康/地域で安心して暮らすために/「まちの保健室」体験実習グループワーク

第7期 西部開催

平成29年7月17日(月) 10:00～15:40 場所: 本学校(今井ブックセンター2階)	これからの健康について/血圧の仕組/運動と骨粗しょう症/認知症について
平成29年7月19日(水) 13:00～16:00 場所: 鳥取看護大学	「まちの保健室」見学実習/グループワーク
平成29年7月23日(日) 10:00～16:00 場所: 本学校(今井ブックセンター2階)	体のデータの意味を理解しよう!/コミュニケーションについて/「まちの保健室」体験実習グループワーク

第8期 中部開催

平成30年3月11日(日) 10:00～15:40 場所: 鳥取看護大学	これからの健康について/体の仕組/運動と骨粗しょう症/血圧の仕組
平成30年3月14日(水) 13:00～16:00 場所: 鳥取看護大学	「まちの保健室」見学実習/グループワーク
平成30年3月17日(土) 10:00～16:00 場所: 鳥取看護大学	「こころ」と健康/認知症について/「まちの保健室」体験実習グループワーク

【受講料】 無料

【募集人数】 東中西部で各約30名(先着順)

【申込方法】 各期の開始1ヶ月前から受付を開始

受講をご希望の方は、下記までお問い合わせください。

<受講された方のコメント>

きっかけは、倉吉市の市報を読んで。家族や自分自身の健康を考え、まずは聴いてみよう、師範塾に入って学んでみようと思い受講しました。

実際に受講した後、ボランティアとして「まちの保健室」に参加。健康づくり推進員をしていて、倉吉市は健康診断の受診率が低いので、少しでも受診率が高くなるようにしていきたいと思っています。まずはその第一歩として、「まちの保健室」というおしゃべりをしながら簡単な測定をしてもらえる場所があるということを地域に広げていきたいです。

問合せ先

学校法人 藤田学院 鳥取看護大学・鳥取短期大学 グローカルセンター
〒682-8555 倉吉市福庭 854 TEL (0858)27-0107 FAX(0858)27-9138 <http://www.cygnus.ac.jp/>