特集4
久万高原町

地域の健康を支えるコミュニティナースの役割

久万高原町立病院 コミュニティナース
髙田 弘美

コミュニティナースとは

コミュニティナースとは、一言でいうと、地域に飛び出したナースです。基本的な看護観は病院のナースと同様ですが、地域に出て、皆さんのそばで、皆さんに寄り添った活動をしています。久万高原町では、社会福祉協議会などと連携し、各地域のサロンに参加させていただいており医療機関、あるいは役所などに行って聞きにくいことや、日常生活で気になることなど、あらゆる心配事の相談に乗っています。解決できることもあれば、出来ないことも当然あります。100％期待に応えられているわけではありませんが、住民の皆様のニーズをしっかりと受けとめ、健康視点での専門性や知識を活かしながら、それらのニーズに一生懸命応えようと頑張っています。そのあたりは病院におけるナースと同じと言えます。違うのはフィールドで、医療が主体にある病院ではなく、患者さんが暮らしている地域の中で活動しています。地域でもコミュニケーションをとることが大切で、そこから得られた情報を必要に応じて、どこか（病院や、役所など）に〝つなぐ〟、「ヒト・コトをつなぎ町を元気にする」という役割も持っています。

コミュニティナースは、もともと島根県雲南市で活動していたナースの地域に対する強い想いと地域自主組織などの地道な活動の中から生まれました。コミュニティナースとは特別な資格ではなく、病院外で活動をする一つの概念であり働き方と言えます。決まったものはなく、ナースのポリシーはそのままに、「地域をまるごと元気にしたい」という願いを持った〝健康的なまちづくりの一助を担う医療人材〟と言えるでしょうか…。

私のいる久万高原町では前記のように私流のコミュニティナースがいるように、それぞれが想いを持って全国で100人いれば100通りの活動をしています。共通しているのは、コミュニティナースプロジェクトで学び、同じ想いを持った仲間と出会い、つながっているということ。全国に散らばっているけれど、常に情報交換をしていて孤独を感じないで頑張れるということ。人の意見は否定せず、どんなことにもチャレンジし、「わくわく」に変換する事が出来ること。そんな〝まちづくり系ナース〟が少しずつですが全国に広がっています。

コミュニティナース久万高原のスタート

始めたきっかけ

入院患者さんは、元気になったら退院されます。元気になってうれしい気持ちと、病院から去ってしまう寂しさ、「またね！」と言えない環境に、いつしかもやもやした感情を持つようになっていました。また、退院してからの生活は大丈夫なのか、特に独居の高齢者などは、健康が維持できるのか？など心配です。

かつて訪問看護ステーションに異動したときに、地域で暮らす患者さんのお宅に初めて伺いました。そして、「ようきたなぁ！」と満面の笑みで迎えてくれる

特集 健康志向の高まりを活用したまちづくり

患者さんの、病室では見る事の出来ないたくましい「どや顔」を見たときに、患者さんは本来地域での生活者であり、その人の人生は地域にあるのだと改めて気付きました。患者さんは、病院にいるときは不安があり、自宅にいる時ほどの元気はありません。自宅での暮らしを知っていれば、生活習慣を理解しながら、より良いケアが提供できるのではないかと思います。

コミュニティナースの役割とニーズ

コミュニティナースのカタチは100人いれば100通りです。共通の認識として、「気が付くと地域の方の身の回りにいて、何かしら〝おせっかい〟を焼いている」という感じです。それは、人と人、人と社会、人と医療などを〝つなぐ〟こと、一人にしない一人じゃないようにする環境を創っていくという役割だと思います。

現在の活動紹介

現在、社会福祉協議会にお声掛けいただき、各自治区のサロン活動に参加させていただいています。それぞれのサロンの要望にあわせ、脳トレや輪投げなどレクリエーションや、病院のリハビリスタッフに「元気に地域での暮らしを続けるために」や「寝たきりにならないために自分でできる事」など、予防医療の分野での話を分かりやすく講義していただいています。

町立病院サロン「ゆめcafe」

また、役場の包括支援センターと協働で「いきいき100歳体操」の普及活動にも参加。「面河地区地域運営協議会」の理事にも任命していただいており、これには「地域運営協議会設立準備会」から参加していて、私がコミュニティナースとして活動を始めた最初の地域です。福祉だけでなく面河ならではの〝観光〟づくりにも参加しています。

そして今年度から、久万高原町の「ゆりラボ」という地域課題解決型のプラットフォームに参加しています。久万高原町では、健康や安全安心をテーマとした課題が主体となっています。このラボで、コミュニティナースの取り組みが地域課題解決の切り口になればと期待しています。

サロン風景

愛媛大学医学部の地域医療実習の学生と

コミュニティナースとしてのやりがいや生きがい

訪れた地域の皆様が、「コミュニティナースさん」と呼んで下さることがとても嬉しいです。活動情報も知っていただけるようになり、各地区のサロンに呼んでいただく機会も増えました。喜んでもらえること、笑顔でいて下さることが何より生きがいであり、また頑張ろうというやりがいになっています。

今後の目標について

多くのサロンに自ら出向いて、たくさんの人と出会いたいと考えています。そして、地域運営協議会やまちづくりラボなどの活動を通じて、健康視点で地域課題の解決に取り組んで行けたらと思っています。また、久万高原町は今後ますます人口減少と高齢化が進みます。出来る限り地域に出て、自由で多様なケア(地域づくりもケア)を実践したいと思います。さらに、将来、久万高原町でコミュニティナースの人材育成事業の開催が実現できるよう頑張ります。

『人とつながりまちを元気にする、わたしたちはコミュニティナース』、笑顔で、しあわせに暮らせる人があふれる町になればいいな…と思っています。

【久万高原町のコミュニティナースの活動(FB)】
https://www.facebook.com/KumakogenCommunityNurse/