

## 今までの振り返り今後の地域栄養活動を考える

篠田 道代

## Retrospection and prospection of nutrition guidance in community

Michiyo SHINODA

私が勤めている昭島市は人口10万とチョットで、1年間の出生数は約1,000人、実は東京都の真ん中あたりにある市です。就職が決まった時は良く、「何県？」とか「どこの島なの？」と言われたものでした。近くに横田基地があり、毎日米軍の飛行機が飛び交い、今着陸せんと車輪を出して、低空飛行しているのが間近に見えるところです。

東京とはいえ、都心部からはやや離れているため、畑の前で路地野菜を売っていたり、天気の良い日は富士山がそびえ、(働いた当初富士山の大きさにびっくりしました。)都会といながかり混じったところです。私がここで働きたいと思ったのは、願書をもらいに行ったときに子供達が、市役所の近くのおもちゃ屋さんの前に自転車を止めて、うれしそうに遊んでいる姿が印象深く、のんびりしていいなあと思ったからです。

思えば叶い、現在5年目。いわゆる第2ラウンドに入ったところと感じています。仕事内容や社会人生活などによく慣れてきて、周囲が少し見えつつあります。

栄養士として働いてきた4年間を振り返ると、楽しかった日、つらかった日、うれしかった日、疲れた日、充実感を味わった日、いろいろありました。でも、今まで働けたのには自分にしかできない栄養士像があると信じてきたことが大きいと思います。誰かに「栄養士さんのイメージが変わった。」と言われたら、「やったあ！」と思うかもしれません。

私は栄養士といえば、料理上手でそのレパートリーを山のように持っていて、外食でおいしいメニューを食べたら、どんな材料でどんな調味料が使われているのか、また作り方もすぐ分かる人というイメージを持っていました。また日々の食事作りに関しても、冷蔵庫の中身がいつも頭に入っていて、何を作ろうかしら？と考えたときにピーーン！とメニューが頭に浮かび、買い物を素早くして、魔法の様にバランスの取れた立派なメニューを作ることができると思っていました。

ところが、私は料理が苦手夕食は地下の食品売り場をぐるぐる何周もしてやっとメニューが決まり、誰かがご飯を作ってくれたらどんなに幸せだろうと思いつつ、苦闘の末

に食事を作っています。昼食に関してはコンビニエンスストアを利用したり、ファーストフードを利用したりすることもあります。ついに職場で「コンビニ栄養士」と名づけられてしまいました。ですから、私は妊婦世代の人たちが、ファーストフードを頻繁に食べていたり、朝食にお菓子を食べていたり、夕食は疲れたから外食ですませたりする気持ちが痛いほどわかります。また、今の時代のコンビニエンスストアや、ファーストフード、加工食品の利用状況を考えると、これらの産業の利用を通じての食生活はさけて通れないと思っています。

ここで「コンビニ栄養士」と名づけられてしまった自分の気持ちを妊婦対象に行うマタニティークラスで生かせるのではないかと考えています。同時に、食習慣の改善にはマタニティークラスでの栄養活動は重要な事業だと私は考えています。なぜならば、マタニティークラスの参加者は今まで適当な食事をしてきた人たちが妊娠を契機に、赤ちゃんのために少しでもきちんとした食事をしようと思直し、そのために努力したいという意欲を持って参加しています。そこで、栄養士と出会い、食事に関する話を聞き、ちょっとしたコツを身につけ、それが習慣となり、子どもを育てる間もそれを継続できるようになる。さらにその子どもが家庭の味としての食習慣を身につけ、受け継がれていく出発点になると思うからです。

もし、私がマタニティークラスでバランスの良い食事づくりの話しや、メニューの紹介をいとも簡単に話したり、「簡単なメニューを教えてください。」という要望に対して、高いレベルでの紹介をしたり、「こんな簡単よ。すぐできる。」とか「このくらいできないはずはないのに。」という気持ちで話をしたら、言われたほうは「ああ、やっぱり栄養士さんは遠い存在で、私たちと違うところで話をしているんだな。」と思われ、栄養士という存在が気軽になんでも聞ける人のリストから消去されてしまうような気がします。

そうではなく、私は話を聞く人たちと同じ位置に立って、友達感覚的に気軽になんでも聞けて、ささいな質問でも一生懸命に聞き、分かりやすく説明をする栄養士でいたいと思います。どんなに食事づくりが苦手でもいやだなあと思っている人にとっても、「あら、それなら私にもできるかもしれない

い!」と感じてもらえるような表現で話をしていきたいと思っています。

しかし、一方では近年の健康ブームや情報化社会において、テレビや雑誌を通して栄養に関することを学んだ人たちが、ハイレベルな内容を栄養士に求めてきます。ですから、栄養士は相手が質問のどの部分を知りたいのか、どの程度理解して聞いているのかを読み取り、相手に合わせた内容と方法を考慮して、わかりやすくかみくだいた言葉で説明し、住民を満足させることも重要です。しかも、情報は年々変化し、また誤った情報も飛び交っているため、栄養士は自分の経験に甘えず、いつもさまざまな分野にアンテナを張って、最新の情報を得て、その中から正しい情報を見極めて、市民の方々に提供していかなければなりません。

また、私は国立公衆衛生院での一年間を通して、栄養士が住民に栄養活動を行う時は、栄養だけにこだわるのではなく、その人の生活状況や環境、家族構成や心身状態などをトータルにとらえていくこと、そして、一番大切なのは信頼関係を築くことである、ということ学びました。今後の栄養活動の中でもこのことをいつも念頭におきながら、住民に「この人が言うのならやってみよう。」「また何かあったらこの人に聞こう。」と思ってもらえるようにがんばっていきたいと思っています。

ここで、国立公衆衛生院をご存知ない方に簡単に説明しますと、世界をまたにかけるような先生方が大勢いらっしゃり、研究し、新たな人材を教育しているところです。そしてその先生方は、決して威張った姿勢がなく、「なんでも相談してよいですよ。」という気持ちで受け入れて下さる方ばかりです。ここでの学生生活の経験が、今の自分が大切にしている「市民の立場に立った栄養士」の源になったと思います。

また、講義を聴き、ひとつの論文を一人で仕上げるだけでなく、ひとつのテーマについていろいろな職種の人が10人くらい集まりフィールド調査を通して論文を仕上げること

によって、職種の枠を超えた問題のとらえかたを学びました。ですから、専門だけでなく、幅広い視野を持って何事にも取り組もうという気持ちも育ててくれる所です。

国立公衆衛生院は卒業後の私にとって駆け込み寺のような存在でした。分からないことがある時は先生に電話をかければいつでも教えていただけるし、困ったことやつらいことがあったら、ふらっと立ち寄って泣き言を言っても耳を傾けてくれる先生方ばかりが待っていて下さいます。そして、お世話になった先生は何人もいらっしゃるのだからたくさんの助言がいただけるのです。

このたくさんのお世話になった先生方への恩返しとしても、つい業務をこなすだけで満足しそうな自分をふるいたたせ、幅広い視野を持った行政栄養士としての役割をも果たさなくてはいけないと思っています。

地域保健法の施行により、公衆衛生事業は身近で地域に密着したサービスが要求されております。それに伴い、周辺のさまざまな法律も改正され、行政栄養士に対する役割も変化し、期待も大きくなってきていると感じています。地域で働く栄養士として、自分の抱えている市町村の問題点をしっかりと把握し、その問題点に隠れている原因を探り、そこから市民のためにどのようなサービスを実行していくべきかを考えていかなければいけないと感じています。また、栄養士は一人配置が多いため、一人でできる仕事の大きさは限られますが、市内の他の分野で活躍している栄養士たちとネットワークを築けば、それなりに影響力のある事業の展開ができると考え、その土台を築き上げることも一つの課題と考えています。

このように、これからの地域栄養活動にはさまざまな課題がありますが、私は栄養士が身近で頼れる存在となり、地域に根ざした栄養士となって、住民が生き生きとしていて、笑顔があふれ、地域全体が輝くような活動をしていきたいと考えています。