

日本看護協会 特定保健指導コンサルテーショ ンモデル事業の実践から

国東市役所 市民健康課 保健推進班
保健師 浅野 泰子

国東市へのアクセス

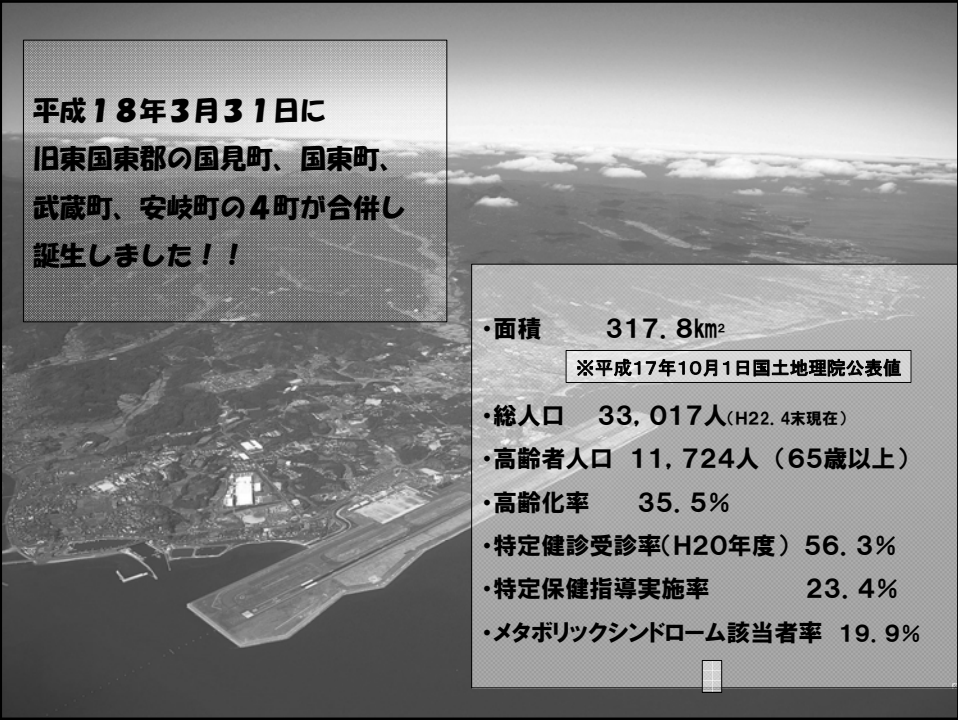
- ・東京(羽田空港)から 1時間30分
- ・名古屋(中部国際空港)から 1時間10分
- ・大阪(伊丹空港)から 55分
- ・韓国(仁川空港)から 1時間40分

車で国東市へ

- ・大分市から 約1時間30分
- ・別府市から 約60分
- ・湯布院から 約60分



平成18年3月31日に
旧東国東部の国見町、国東町、
武蔵町、安岐町の4町が合併し
誕生しました！！



・面積	317.8km ²
※平成17年10月1日国土地理院公表値	
・総人口	33,017人(H22.4末現在)
・高齢者人口	11,724人(65歳以上)
・高齢化率	35.5%
・特定健診受診率(H20年度)	56.3%
・特定保健指導実施率	23.4%
・メタボリックシンドローム該当者率	19.9%

モデル事業に取り組んだ背景

平成20年度、国東市は特定保健指導をグループ支援で実施。住民の行動変容とその継続を支援することの難しさを感じた。

★これまで自分たちが行ってきた保健指導(実践)を客観的に振り返るために

★保健指導に対するスタッフ全体の資質向上を図るために

日本看護協会によるスーパーバイズを受ける機会を活用したいと考えた。

モデル事業に取り組んで 実践を通して学ぶ

国東市の実践と学び

対象者の実態把握

●家庭訪問

武蔵町在住の生活習慣病をもつ方に訪問を行い、当事者の生活してきた経過を中心に、生活習慣病に対する思いをきく。

⇒対象者の生活してきた歴史や背景が分かり、本人の受け止め方や気持ちに寄り添いながら支援していくことの大切さを知る。

国東市の実践と学び

● 国東市YわいわいY教室実施内容

	プログラム	目的・目標
第1回	プロセスを見る	自分の身体の状況や生活の状況を意識する
第2回	食の実態を見る①	自分の食事の実態が分かる
第3回	食の実態を見る②	
第4回	コントロールを見る	検査値(HbA1c)と生活状況の関連性がわかる
第5回	習慣化を見る	継続していくことの難しさを認識し、続けていくための条件について考える

国東市の実践と学び

実践の場を支えていたもの

一回の教室にスタッフ同士で話し合う場が多くあった

本番

スタッフミーティング
コンサルテーション
スタッフミーティング
教室実施
スタッフミーティング

全教室で

スタッフミーティング 15回
 拡大スタッフ会議 1回
 看護協会コンサル
 電話10回以上
 現地訪問2回

国東市の実践と学び

実践の場を支えていたもの

- スタッフミーティング
- 拡大スタッフ会議
- 看護協会からの
コンサルテーション



※コンサルテーションとは
相談・評議・専門家の診断や鑑定を受けること

国東市の実践と学び

スタッフミーティング・ 拡大スタッフミーティング



- 共有する内容
 - ・教室のねらい、流れの確認
 - ・効果的な媒体の検討、作成、提示のしかた
 - ・グルーptークの進め方と返しに苦勞した点
 - ・対象者の反応・気になるケースの把握
 - ・リハーサル

●看護協会コンサルテーション

国東市の実践と学び

ファシリが困った場面	看護協会からのアドバイス
グループ内で話しが分かれてしまった。	・参加者は話したいことがたくさんあった。 ・「あとできくので今は少し待つて」と止めてよい。
質問されて困った。	・質問は自分に関心が向いて気になりだしたから出てくる。 ・その人が本当に言いたいことは何か？本音を探ることが大事。
自分のことを聞きたい人。	・「なぜ気になるの？」なぜその発言をしたのか投げ返しをするとよい。

保健師が体得したこと

**参加者が答えを出すのを待つ
(保健師が答えを出さない)**

保健師が体得したこと

1. 初回面接でがんばる目標を決めない

目標は、6ヶ月間で自分の生活習慣を振り返ることができる

- 変化がないことや目標が達成できないことを「(相手が)なぜできないのか？」と考えていた。

⇒ この人が自分自身で気づいて行動するための支援を私たちがどうしたらいいか？と考えるようになった。

保健師が体得したこと

2. 保健師が答えない。教えない。

- 正しいことを教えたい。
- 質問に安易に一般論で答えてしまう。

⇒ 答えをぐっと飲み込んで、かわりに相手がなぜその発言をしたのかを深められる質問を考えるようになった。(エネルギーが要る)「どうしてそう考えるの？」

エピソード

女性

「ご飯は太るから野菜を食べておなかを満たすようにするわあ」

実際はご飯は適量食べているが、間食が多いことが問題(と保健師は思っている)

担当保健師

「間食が多いんじゃないですか？」と言いたい

ぐっと言葉を飲み込む

エピソード

担当保健師

「そう思うんですか。なぜそう思うんですか？」

参加者女性

「みんなご飯を食べる量を減らしてやせよるから」

担当保健師

「そうなんでうすねえ」

1ヶ月くらい様子を見てみよう。

エピソード



一カ月後どうだったか本人に聞いて
「ご飯のかわりにおやつを減らしたんよ。」
「そしたら体重も減ったんでえ」
「残り物は思い切って捨てるようになった」

グループの中で話題にしてみる
「みなさんはどう思いますか？」

3、参加者の反応に目が向くようになった

- 参加者の発言を記録者は必ずメモにとる。

それを一覧にしてみると



- 自分自身で気づいて「やってみよう」と思うことがどんどん出てくる。変化していく。(選択肢が増える)
- 自分の実態に気づけば、自ら行動に移すことができる。
- 参加者の心理的負担が少なく、楽しく教室に参加できている。「この教室は強制されないからいい。強制されたり、できないと来たくなくなる」

自分の活動を振り返り、 実践を語り、学ぶ

- ◎モデル事業者が集まったの研修会(東京:3回)
- ◎相互支援交流会
- ◎合同評価会

他のモデル事業者と交流することで、
自分の実践を振り返るきっかけとなった。
また、相互支援交流事業合同評価会では、
大きな視点で保健事業を考えることを学んだ。

自分の活動を振り返り、 実践を語り、学ぶ

- ◎管内保健師研修会

- ◎スタッフミーティング



自分の身近な場で、自分の実践をまとめ、
語る場となった。
語ることで、先輩や同僚保健師からの助言をもらい、
自分の課題に気づく場となる。

まとめ

保健指導者が成長する為の条件

■実践の場で、学ぶこと。

実践の中で、住民から学ぶことはたくさんある

■実践を振り返り実践を語ること

自分の保健師としての課題に気づくことは次の目標につながる。

その為の条件

- ★研修の場(刺激を受ける場)が必要
- ★受けた研修を住民に返せるサポート体制
- ★自分の成長を確認できる評価指標