

新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ移行し、少しずつ経済活動が回復してきた一方で、昨年7月の秋田県の豪雨による浸水被害をはじめ、今年の元旦に発生した能登半島地震など、全国各地で自然災害が頻発しています。今後もこのような健康危機に備え、平時から組織的な体制構築が求められています。保健師の健康危機管理能力も強化されるなか、様々な分野で活躍されている皆様へ保健師職能通信をお届けします。

令和5年度 研修会・交流会のご報告

●**新任期保健師の集い**●

新任期保健師を対象に、交流を図ることで課題解決力を高め日々の保健活動に活かすため研修会を開催しました。また、日頃の悩みや活動について情報交換しました。

【1回目】令和5年11月21日（火）13:00～16:00

・**避難所運営ゲーム（HUG）**

***HUG（ハグ）とは？**

Hinanzyo（避難所）Unei（運営）Game（ゲーム）の頭文字をとったもので、英語で抱きしめるという意味です。避難者の年齢、性別、国籍やそれぞれが抱える事情が書かれたカードを、避難所に見立てた平面図にどれだけ適切に配置できるか、また避難所で起こる様々な出来事にどう対応していくかを模擬体験するゲームです。



- 子どもがひとりで避難してきました
- ペットと一緒にです
- 炊き出し場を決めておいてください
- 38度の熱が出ました
- 情報を掲示板に貼り出してください

～**参加者の感想**～

- ・スピード感と周りの連携が必要だと学んだ。
- ・次々と避難者がくる中で、話し合いながら瞬時に対応を考えるのが大変だった。
- ・避難者のニーズにどこまで対応してよいか難しい。
- ・緊急時には決断力がとても重要だと感じた。
- ・実際起こった時にどう動くか具体的に考える機会になった。
- ・持ち帰って共有したい。

～**情報交換**～

- ・大変なことなど共有できて励みになった。
- ・ほかの自治体の保健師とゆっくり交流ができて楽しかった。
- ・同じ保健師でも業務内容が多岐にわたるのが印象的だった。
- ・保健師活動より事務仕事が多いのはどこも同じで、改善できればと思う。
- ・職場ではなかなか気持ちを言い合う機会がない。もっと共有したい。

【2回目】令和6年2月22日（木）13:00～16:00

講演：テーマ「対象者への向き合い方、自身が疲弊しないために」
講師 信州大学医学部保健学科 教授 五十嵐 久人 氏



今の保健師活動にやりがいを感じていますか？

五十嵐先生からは、保健師活動の課題やメンタルヘルス不調にならないための取り組み等についてご講演いただきました。保健師の心身を健康的な状態に保つことは、住民に質の高い支援を行うための基礎となります。支援者側が楽しく、やりがいを持って働ける環境を構築し、住民の心に響く活動につなげましょう！

●保健師職能集会●

中堅期・管理職保健師を対象に、情報交換を図り、人材育成におけるメンタルヘルスについて学ぶ機会としました。

日時：令和5年12月5日（木）13:00～16:00

講演：テーマ「人材育成における保健師のメンタルヘルスについて」

講師 山形保健医療大学大学院 保健医療学研究科 教授 安保 寛明 氏



ストレスは“不快”ではなく“脳の負担”

安保先生からは、職員のメンタルヘルス対策について、ストレスマネジメントの方法や具体的な声のかけ方・つなぎ方等について、ご講演いただきました。メンタルヘルスの面で、すでに業務に影響が出ている職員の場合は、とくに協力者が必要です。

～参加者の感想～

- ・気晴らしだけでストレス回避にはならないということが印象的だった。
- ・保健師としてメンタルヘルスについて知っていたつもりでいたが、脳の負担という考え方や、セルフケア等について学びを深めることができた。
- ・ストレスマネジメントの方法を増やすのが大事なことで、自分のメンタルも注意していこうと思った。
- ・心配な職員への声かけのポイントを具体的に知ることができた。
- ・孤独にしないこと、声のかけ方、上下関係でなくチームメイトの育成
- ・カウンセラーにならない。よき理解者となる。

看護協会に関するアンケート調査結果

秋田県の保健師の看護協会への入会率は年々低下しているため、看護協会への理解や必要性を把握し、今後の取り組みを推進するためアンケート調査を実施しました。対象は秋田県内の保健師、調査期間は令和5年9月1日～9月29日、145名からの回答（回収率23.4%）が得られました。その結果を一部抜粋してご報告します。

一度も加入していない理由は？

- ①会費が高い・会員メリットが少ない
- ②周囲に加入している人がいない
- ③役割に従事するのが負担
- ④保健師に関する研修会が少ない
- ⑤興味のある研修会がない

参加したい研修会は？

- ①スキルアップ
- ②事例検討
医療・看護に関すること
- ③メンタルヘルス
- ④福祉、産業部門に関すること

保健師活動で困っていること

- ①相談先がない
- ②マンパワー不足
- ③ケースワーク、人材育成
- ④技術への不安、災害時対応
- ⑤人間関係、保健師間の連携

アンケートへのご協力ありがとうございました。

保健師職能委員会では、今後もスキルアップや現場の“困った”を解決できるよう、さまざまな研修会や交流会を企画し充実させていきたいと思っております。また、情報発信や相談体制の構築等も検討し、保健師のみなさんがより生き生きと働き続けられるように活動していきたいと思っております。ぜひ看護協会に入会して仲間と一緒に学び合いましょ！



かんご
ちゃん
秋田県 ver.

令和6年度 保健師職能委員会の活動予定

- ・ 職能委員会
- ・ 保健師団体連絡会
- ・ 新任保健師の集い
- ・ 保健師職能集会
- ・ 保健師職能通信の発行

令和5年度 保健師職能委員

- 委員長：鹿子沢 真由美
副委員長：池田 栄子
委員：若松 香奈子 保坂 房代
神馬 恵 加賀谷 純子

