

# 卒業生インタビュー

県型保健所勤務 保健師

山下 隆史（看護学部看護学科 2012 年度卒業生）

## 精神保健福祉分野を担当する保健師として働いています

私は県型保健所で、保健師として働いています。この保健所には、地域医療構想の推進や健康づくりを担当する医療福祉連携係、精神保健福祉や感染症、難病等を担当する地域保健福祉係、食品衛生等を担当する生活衛生係、総務係があり、私は地域保健福祉係で精神保健福祉を担当しています。

精神保健福祉担当の仕事は、色々ありますが、頻度として多いのは、市町からの相談やそれに対する専門的・技術的助言です。たとえば、市の保健師から「統合失調症が疑われる中年の女性を受診につなぎたい」と相談を受けた場合、市の保健師の訪問に同行して、ご本人の配偶者と一緒に面談し、精神保健の専門相談を紹介したり、受診のための説得方法を一緒に考えるなどして、市の保健業務を支援します。

## 教育系大学で人をエンパワーメントする魅力にめざめ、看護学部で学び直すことにしました

高校時代は医薬系志望でしたが、成績が伸びなかったので教育系の大学に進みました。

この大学は、教員養成系の大学の中でも特に教育への熱量の高い人たちが多くいますね。それで、だんだん自分の熱量との差を感じるようになり、文化系やボランティア系のサークルを手伝う中で、自分自身の熱量をアップする以上に熱量を持つ人たちをエンパワーメントする側に興味を持ち始め、自分の適性もそちらにあるのではないかと思うようになりました。

また同時期に、団塊世代の教員の大量退職による教員不足を避けるため、教員養成課程の定員を増やす代わりにゼロ免課程（教員免許を取得しなくても卒業可能な課程）が廃止となり、選択必須科目が極端に少なくなるカリキュラム変更が行われて、私は「このままで卒業できるのだろうか」と不安になったんです。

そこで、あらためて自分のやりたいことを考えた結果、もともと人の健康に関心があったことから看護学部で学び直すことにしました。

## 天体観測、手話、手品など、大学時代は興味のおもむくまま、いろいろな引き出しを育てました

学生時代のサークル活動は、教育系大ではテニス部と天文部に入って、京都橘大学では手話サークルの立ち上げを応援しました。手話サークルを立ち上げて間もない頃、看護学部の先生が顧問をしておられて、その先生の紹介で山科のろう者の方々のサロンに呼んでいただき、サロンのイベントとしてサークルに時間をいただきました。でも、手話の初心者ばかりで間がとてもた

なかったので、少し手品をかじったことのある私が手話を用いたマジックショーを発案しました。ろう者の方は、手品を視覚的に楽しんでくださったようで、私自身もすごく楽しむことができました。

手話サークルでは、京都市内の小学校のろう学級の子どもの家庭教師をボランティア活動として取り組んだこともあります。教育系大の学生だった頃、家庭教師のアルバイトをして、発達障害や引きこもりなど、子どもの特性に合わせた教え方を模索した経験がありましたし、京都橋大学の看護学部で重層的な他者理解のあり方を学んだことなどが、ろう学級の子どもの家庭教師でもすごく活きました。

その後、教育系大でやっていた天文部を京都橋大学でもやりたくなかったので、メンバーが増え軌道にのった手話サークルからは徐々に離れて、天文サークルを立ち上げました。学内で「陶灯路」という学生主体のイベント（※脚注）が開催されるのですが、その実行委員会に「天文サークルも参加させてほしい」と交渉して、教室の窓に覆いをして遮光し、天井にプラネタリウムを投影しました。

それから、天文サークルのつながりで、5月の連休や夏休み等の長期休暇の間に天文宿泊施設のアルバイトにも行きました。朝から昼にかけてはバーベキューの後片付け、シート交換、売店の店番などをして、夜は天体観測の補助が仕事です。

天文サークルのメンバーと「どんなお客さんが来られても、その方に喜んでもらえるように観測をサポートしよう」と話し合っていたところ、ある夜、ひとりのお母さんが重度心身障害児のお子さんをバギーに乗せて、天体観測に来られました。お子さんに「あれがお星さまよ」と話しかけておられる様子を見ながら、私たちもその子が少しでも見えやすいように天体望遠鏡の角度を調節して、言葉を理解してもらえるかどうかわからないけれども、「どう？見える？お星さま綺麗だねー。」と話しかけました。

そういう場面では、大学で障害のある人への合理的配慮・心理的配慮について学んでいたことが役に立ちましたね。手品、手話、天体観測など、いろいろな引き出しを持っていることも、思わぬ場面で役立つことがあります。

※陶灯路---京都市山科区の伝統産業である清水焼の陶器や、切り子グラスを使った灯りのイベント。現代ビジネス学部、経営学部、経済学部、工学部の学生たちで組織する実行委員会が運営を担う。

## 下回生に教えることが、自分の学びにもなることを実感しました

4回生の地域ゼミの一環で、大学の体育館を会場にして、山科区の高齢者の方々の体力測定と健康教育をしたことがあります。体力測定も健康教育も、私が関心を持っていたことで、すごく勉強になったのですが、一方で「イベントスタッフの一員のような関わり方しかできなかったな」と少し残念な感じもしました。

参加された高齢者は地域のどういう人で、パイプ役は誰で、高齢者にはどのように周知して、どういう思いで来てくださったのか、という企画立案の意図がわからないまま、お膳立てされた場で「おいしい場面」にだけ参加させていただいたような気がしたわけです。

そうではなくて、まず地区診断をしたうえで、その地域の健康課題を考えたり、大学として何ができるのかということを考えたりしたかった、という気持ちがすごく強くあります。

そう考えると、この地域ゼミが4回生ではなく3回生の配当科目になり、それを受講した学生は全員、4回生で先生のアシスタントを務めることができる、ということになれば、保健師をめ

です。学生はすごく勉強になると思いますね。それと、1回生後期で受講する健康教育の授業は、3回生や4回生が対象者役を演じてくれて、後で評価をしてくれるんです。1回生や2回生のときは対象者のことも教育方法も何も考えずにやっていましたが、3回生になって、自分が講評をする立場になると、下回生の話し方や態度を客観的に見るので、すごく勉強になるんですね。3回生、4回生になると、実習を重ねているので、つい下回生に対して厳しい意見を言ってしまいがちですが、下回生に言いながら、同じことを自分にも言い聞かせるというか、それまで学んできた点と点が、ここで初めてつながった！という感覚がありました。

この授業は、上回生にとっても、下回生に教えるという側面があって、得るものが大きかったですね。

## 地域に出かけ、いろいろな人と出会ったことで、相手をまるごと捉える大切さに気づきました

看護学部の授業で、一人暮らしの高齢者のお宅を訪問したこともあります。私が伺ったのは、お元気な高齢者の方でした。いまなら「介護予防を学ぶために地域に送り出されたのだな」と理解できますが、当時の私には「高齢者の生活を垣間見た」という認識しかなく、点描の点の一つにすぎないような受けとめでした。

でも、保健師として働いてみると、バラバラだった点と点がつながり始めて、授業の意図が理解できるようになったのです。

たとえば依存症支援は、対象のご本人のことだけを考えていてはダメで、ご家族への支援なしに成り立ちません。ご家族との関係が長年にわたって積み上げられ、なおかつ、ご両親の加齢に伴って家族間のケアをする力量も落ちていきますから、家庭環境等、ご本人の周囲もしっかり把握しないと、本当の意味での支援につながらないのです。

3回生の地域実習の一つにプライマリケア実習があって、京都府南部にある保健所主催の、精神保健分野の当事者とそのご家族を対象にしたクリスマス交流会に参加させていただきました。

それまでは入院中の患者さんしか会ったことがなかったのですが、クリスマス会に参加したことで、退院した先にはその人の生活があり、ご家族もおられるのだということを実感することができました。

一人暮らしの高齢者のお宅の訪問、体力測定会と健康教育、プライマリケア実習等々、さまざまな授業を通して、地域に出かけ、いろいろな方と出会えたことが、当事者の方をまるごと多角的に捉えるという、依存症支援の重要な視点につながっていると思います。

## 依存症の当事者をエンパワーメントすることに、やりがいと楽しさを感じています

現在、私はアルコール依存症や引きこもりの方々のフォローや自死対策、精神保健分野の支援者向け研修等に取り組んでいます。

なかでも最もやりがいを感じるのはアルコール依存症のご家族・支援者向けの研修会です。私の働いている県は断酒会の活動が活発なので、そこにお声をかけたり、地域で活動している支援者の方をお招きしたり、私自身が経験した事例を紹介したりするのですが、何度も回を重ねるごとに、ご本人だけでなく、ご家族も変化したり、成長されるんです。そういうとき、あらためて健康教育の楽しさを感じますね。