保健師とは

第6回

保健師はどう生きるのか

佐々木亮平
（ささき・りょうへい）

岩手医科大学 衛生学公衆衛生学 助教
陸前高田市被災地絆づくりアドバイザー
連絡先：〒028-3694
岩手県紫波郡矢巾町西徳田 2-1-1
019-651-5111（内線5775）

岩室紳也
（いわむろ・しんや）

ヘルスプロモーション推進センター
（オフィスいわむろ）
陸前高田市被災地絆づくりアドバイザー
連絡先：http://iwamuro.jp

7年間を反省

2017（平成29）年度も残り1か月を切りました。東日本大震災から8回目の春を迎えた陸前高田市に入り続けている佐々木と岩室は、最近のベストセラーの『君たちはどう生きるのか』という言葉を突き付けられ続けた7年間の重みを噛みしめるとともに、反省し続けている毎日です。

丸7年が経過したとはいえ、まだ嵩上げ工事も、住宅再建も道半ばの人たちが多い中で、実は行政の予算の枠組みも、事業も次から次へと全国並みの状況に「復旧」しています。事業の計画、実施、評価も、保健師の本来の活動である地域づくりの視点で俯瞰して組み立て、「復興」に向かうことが求められていますが、われわれにとっても、現場にいる陸前高田市の皆さんにとっても、理想と現実のギャップは日に日に深まっていると感じています。

陸前高田市では、従来事業にはなかった、地域の今とこれからについて保健医療福祉の視点から考える未来図会議を震災直後から続けています[1]。普通に考えれば、国から示された事業ではないものをし続けることは行政としてはあり得ないことですが、なぜか震災後、85回を越えて毎月のように行われてきました。震災直後は、事業なのか事業でないのかは関係なく、この地域に、この瞬間に必要か、必要ではないかだけの判断ですべてのことが動いていました。しかし、時間の経過とともに、さまざまな事業が復旧するのに合わせて、職員一人一人がやらなければならない事業も増え続け、気が付けば多くのことが復旧している状況です。未来図会議も積極的に活用する人もいれば、成果が実感しづらく、続ける意味はあるかという声は常にありました。

「生きづらさ」克服事業はどこで、誰が

18（平成30）年1月に行われた未来図会議のテーマは「生きづらさ」でした[2]。「生きづらさ」は陸前高田市に限らず、全国の誰しもが感じ、市民はもちろん、多くの方々の智慧を結集してみんなで考えなければならないテーマだからこそ、事業の枠を超えて取り組まなければなりません。しかし、あまりにも壮大なテーマのため、どのような視点で、どこから、誰が、どのように取り組めばいいのかが分からず、気が付けば棚上げされていないでしょうか。陸前高田市で自殺対策計画（図）のパブリックコメントを市民向けに募集したことをきっかけに、うつ、摂食障害を経験した当事者の方が「私の経験を皆さんに聞いてもらうことで、いろんな人が生きづらさについて考えるきっかけにしてもらえたら」との申し出がありました。

図　陸前高田市こころの健康づくり計画（自殺対策計画）の骨子（案）

ノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくり
はまかだの推進　信頼　ネットワーク　お互い様

はまって かだって つながって ～みんなで輝く陸前高田～
はまかだの推進　はまかだスポットガイド

ソーシャルキャピタルの醸成 絆（きずな＋ほだし）がある居場所づくり
信頼　ネットワーク　お互い様

こころの健康づくり（一次予防）地域づくり
はまかだの推進　はまかだスポットガイド
ゲートキーパー等を手段につながる

こころの健康づくり（二次予防）早期発見・早期治療
精神疾患　精神障害　こころの健康問題がある人とその周囲の人への支援　ゲートキーパー

こころの健康づくり（三次予防）自死遺族・周囲の人への支援
自死遺族　自死未遂者　周囲の人への支援

生きづらさが原因で発症したうつや摂食障害を克服する上で、精神科医療が果たす役割はありますが、地域の中でさまざまな人と関わり続けられる環境をどう作っていくかも問われています。それこそ陸前高田市が進めているノーマライゼーションという言葉がいらないまちづくり、そして同市の健康増進計画のテーマでもある「はまって かだって つながって～みんなで輝く陸前高田～」づくりが求められています[3]。できる人ができることをと、確認し続けてきた未来図会議ですが、生きづらさを少しでも和らげるために、何か一つの事業を行えばいいというものではありません。人と人とをつなぎ続けられる場としての未来図会議があったからこそ、皆で生きづらさを考えることが可能となったと考えています。

事業にはないことをし続ける

しかし、この未来図会議も17（平成29）年度で開催を終え、形を変えることになり

ました。震災後のフェイズに合わせた地域の課題を、事業ではなく、地域づくりの視点で考え続けてきた未来図会議の場は、これまでとは異なる次のステップ、すなわち事業により関連した形に移る方向となりました。佐々木は若い保健師さんたちと共に考え続ける姿勢で、今後も毎月陸前高田市入りをしますが、日数を減らさざるを得ません。岩室は自殺対策や思春期事業等、求めに応じて陸前高田入りすることになります。

有事は事業にないことができるのに、なぜ平時にはできないのでしょうか。有事は誰もが目の前にある状況、課題を突きつけられ、否応なしに「何のために」「優先事項は何か」を考えさせられます。そして「できる人ができることを」の精神で、自然と事業であろうがなかろうがつながり、進もうとしてきました[4]。逆に平時は、「何のために」を考える前に、事業を、国が言っていることを優先しがちで、特定保健指導や介護予防、自殺予防など、二次予防の視点だけで、事業をこなそうとしてはいないでしょうか。

「生きづらさ」をテーマとした未来図会議での学びは大きなものでした。行政が行っている事業の多くは二次予防の視点で組み立てられているため、「生きづらさ」という多くの課題の根底にあるリスクが深刻な状況になってから、表出した課題（摂食障害、うつ、自殺願望、リストカット、いじめ、性感染症、薬物依存、スマホ依存等）の専門家にゆだねて克服するという姿勢です。しかし、そのような視点（早期発見、早期対応、個人の指導や禁止、生活改善）だけではそもそも生きづらさを予防したり、克服しきれません。

未来図会議では、生きづらさがうつや摂食障害という状況になる前に、そしてなってからも、結局のところその人が周囲との関係性を構築し、周りも許容できる、人と人がつながり続けられる環境や社会、雰囲気、文化があれば、生きづらさを乗り越えられることが確認できました。一方で、今回のように当事者が発信したいと思えるような、同時に多くの市民の人を聞くことのできる緩やかな場がなくなれば、地域のソーシャル・キャピタルは醸成されないのではないかとあらためて実感させられました。当事者の活動や声は今後もますますその重要性を増します。そのために、どこが、地域での受け皿になるかを考える必要があります。

求められている視点を共有する

小中学校で取り組まれている、いじめ防止の例をとっても、日々の友達関係や学校生活の中でのつながり、言葉かけ、見守りが大切であることを確認しつつも、不登校者がいないことや、悩みや困ったことがない児童・生徒の割合が多いことなどが評価の一つとして取り上げられがちです。もちろん、これらは大事なことですが、思春期は悩みや困ったことがあることの方が自然なことであり、児童・生徒側が「悩みや困ったことがある」と話すこと自体がためらわれるような雰囲気がその学校にあったとすれば、そうした背景そのものがその社会に蔓延しているリスクと捉えていく必要があると思います。そして、このように周りに「生きづらさ」を発信できない環境が、後のうつや摂食障害の引き金になっているとしたら、いま、われわれは何をすべきなのでしょうか。

すべての取り組みが自殺予防に

来年度、多くの自治体で自殺対策計画を策定します。自殺対策と聞くと、行政の中では保健部門が行うことと捉えられ、保健師などの専門家の仕事、業務と考えられています。しかし、実際には住民一人一人を含めたあらゆる人が自殺予防、こころの健康づくり、生きづらさの克服のための対策を担える人であり、あらためて新規の事業を起こさずとも取り組める内容で、国もそのような視点で事業の棚卸を求めています。

自殺対策の担当にかかわらず、「そんなこと、言われなくても当たり前じゃないですか」と思ったでしょうか。それとも「えっ、そうなの？」と思ったでしょうか。自殺対策計画の担当者が、国が示した棚卸事業の一覧をつぶさに読み込み、書かれているのと同じような事業が自治体の各課の事業にあるかどうかを問い合わせているということも耳にします。そのような姿勢こそが「事業」に振り回され、実効性が上がる自殺対策計画につながらないと危惧されます。

自治体の中だけで振り返ってみても、人とつながらない部署はなく、必ず人と会い、人と関わっているはずです。そうした内容や手段、対象者にとらわれることなく、一つ一つの事業での出会いが自殺予防、こころの健康づくりになっているという意識、姿勢を持つことが、地域全体で取り組む機運の高まりにつながります。それぞれの持っている事業を通じてできる自殺対策、つながりづくり、地域づくりがあるのだと、まずは保健師、栄養士の皆さんが、気がつくことが大切です。

「何のために」を考え続ける

震災前から陸前高田市で活動をされている「健康運動サークル　たかた☆ハッピー♪ウェーヴ！」の皆さんは、震災で多くの会員が被災し、家族や仲間も犠牲となる中で、一時は解散することを真剣に考えていました。しかし、こういうときだからこそと、市内外の多くの関係者の皆さんとつながり、自分たちにできる活動を開始し、避難所、仮説住宅、地域とこの7年間、走り続け、運動サークルではありますが、運動を手段に人とつながることの大切さを実行し続けておられます[5]。

そんな中、震災前から主要メンバーだったお一人がこの冬、急逝するという悲しい出来事がありました。被災後のサークル活動はもちろん、保健推進員としても、御自身の経営される飲食店でも、あらゆるところで人と人とをつなぎ続けてくださった方でした。ご家族はもちろん、サークルとしても、地域としても大きな損失となっています。ですが同時にこの方が発信し続けてこられた、人と人とがつながることの大切さを、あらためて多くの人が実感し、考えさせられています。

新しいことが動き出し、始まるこの春、皆さんと「何のために」を常に考え続けながら、多くの事業、日々の活動を一緒に振り返り、進んでいけたらと思います。

文　献

1）佐々木亮平，岩室紳也．災害を支える公衆衛生ネットワーク　東日本大震災からの復旧、復興に学ぶ・11．復興を推進する「未来図」へ．月刊公衆衛生 .2013,vol.77,no.2,p148-153.
2）http://healthpromotion.a.la9.jp/saigai/20180119miraizu.pdf
3）佐々木亮平，岩室紳也．地域保健で求められるソーシャル・キャピタル情勢事業・第３回，つながりを厭わない仲間づく」，地域保健 .2017,vol.48,no.1,p.82-85.
4）佐々木亮平，岩室紳也．災害を支える公衆衛生ネットワーク　東日本大震災からの復旧、復興に学ぶ・1．公衆衛生版トリアージの実際．月刊公衆衛生 .2012,vol.76,no.4,p53-56.
5）佐々木亮平，岩室紳也．隔回連載　地域保健で求められるソーシャル・キャピタル醸成事業　人と人とつなげようとする「姿勢」が重要　第２回．地域保健 ,2016,vol.47,no.6,p82-85.