

# ご近助見守りさん

社会福祉法人による地域共生社会西北モデル強化事業報告会

多々納 知鶴 株式会社CNC

2025.03

CNC

## 目次

- ①コミュニティナース・  
「健康おせっかい」について
- ②事例紹介
- ③姿勢・視点のヒント

CNC

# コミュニティナースとは



3



**まちの中で、心と身体の健康を願って活動している人を  
私たちはコミュニティナースと呼んでいます。**

古くから暮らしの中であたり前に行われてきた、誰かの健康のために行動することから、  
ナーシングという言葉ができました。

コミュニティナースと聞くと看護師をイメージしますが、  
資格ではなく、実践のあり方をさしています。  
そう、コミュニティナースは誰でもなれるし、誰もが持っている力なのです。

必要なのは思いと行動。

誰かを喜ばせたい、元気にしたいと願うあなたの思いと行動が、周りの人の心と身体を元気にします。  
そんなあたたかい在り方が溢れる社会を 私たちは目指しています。



## コミュニティナーシング＝誰にでもできる「健康おせっかい」

コミュニティナーシングは、日々の暮らしのなかの「健康おせっかい」を通して生きがいや幸せ(ウェルビーイング)を一緒につくる存在です。



「健康おせっかい」で実現すること  
→心地よい予兆検知・社会的とのつながり

主な対象は、高齢者・自営業者・子育て中の女性など、地域社会とのつながりに乏しくなりがちで、潜在的な健康リスクの高い人たちです。

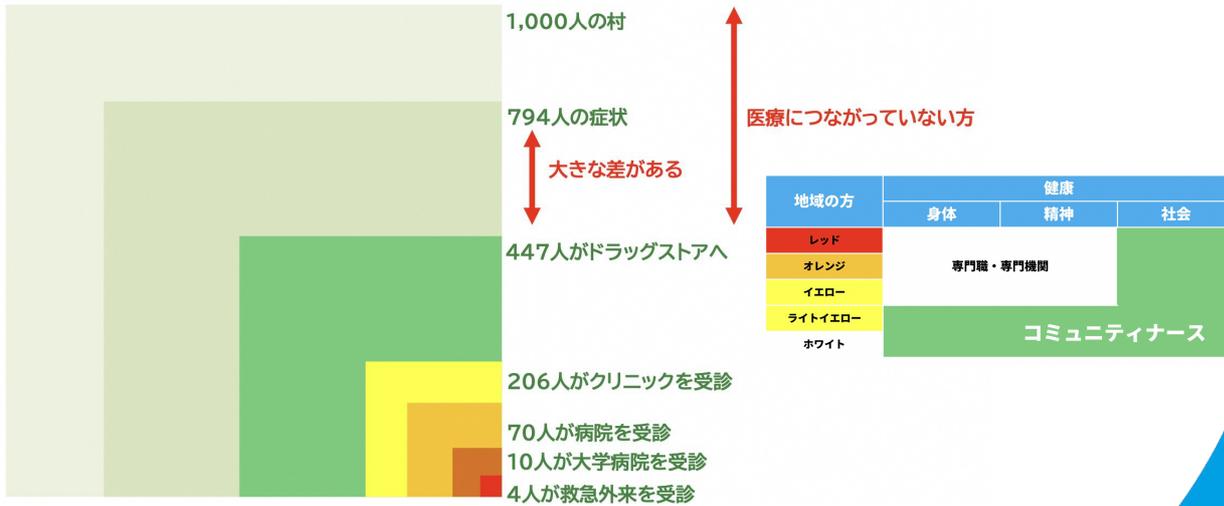
「ナース」と呼んでいますが、医療者だけでなく、誰もが実践できる行為・あり方として、コミュニティナーシングの概念を広げています。公民館やカフェ、郵便局など、いろんな場所で活躍しています。

## 健康おせっかいがまちのあちこちにいる社会



# 地域みんなのちからで担える領域

## 1ヶ月で病院へ来る患者さんの数



参考:Fukui, Tsuguya, et al. "Reassessing the ecology of medical care in Japan." Journal of Community Health 42.5 (2017): 935-941.





CNC

©CNC Inc.

視点・姿勢のヒント①

「人」を「可能性」として捉え直す



病気の人もそうでない人も、専門職もそうでない人も、子どもも高齢者も、  
誰もが「**幸せになる力**」と「**幸せにする力**」を持っています。

私たちはこの前提に立って実践をしていきます。

CNC

©CNC Ltd.

10

## 視点・姿勢のヒント②

# 「健康」定義の拡張

健康 = 肉体的 + 精神的 + 社会的 + 霊的

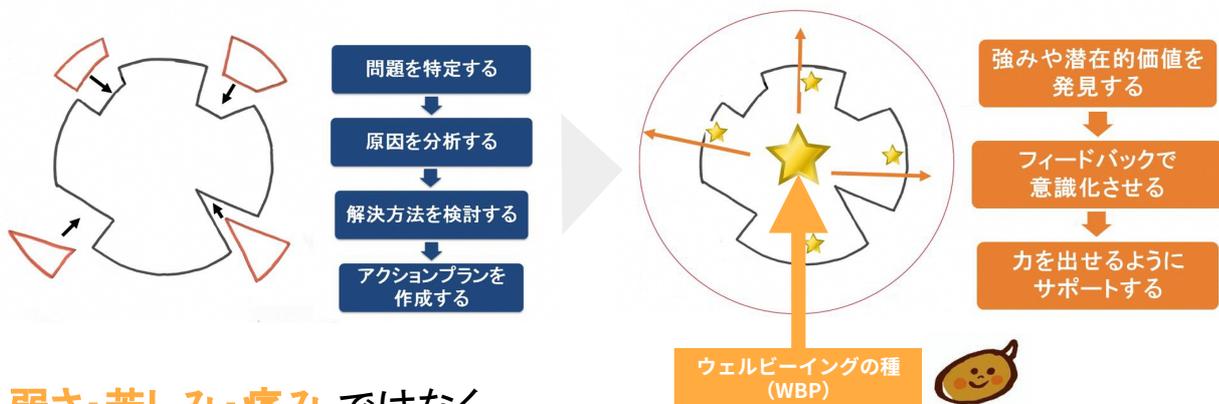
### 健康の定義案 (WHO)

「完全な肉体的(physical)、精神的(mental)、霊的 (Spiritual) 及び社会的 (social)福祉の動的 (dynamic) な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない。」

"Health is a dynamic state of complete physical, mental, spiritual and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity."

## 視点・姿勢のヒント③

# 「コミュニケーション」方法の転換



弱さ・苦しみ・痛み ではなく、  
強さ・願い・ワクワク・嬉しい を見つけて、引き出し、励ます  
= 良き可能性にフォーカスする

「ウェルビーイングの種」を見つけるために

言語/非言語情報から、

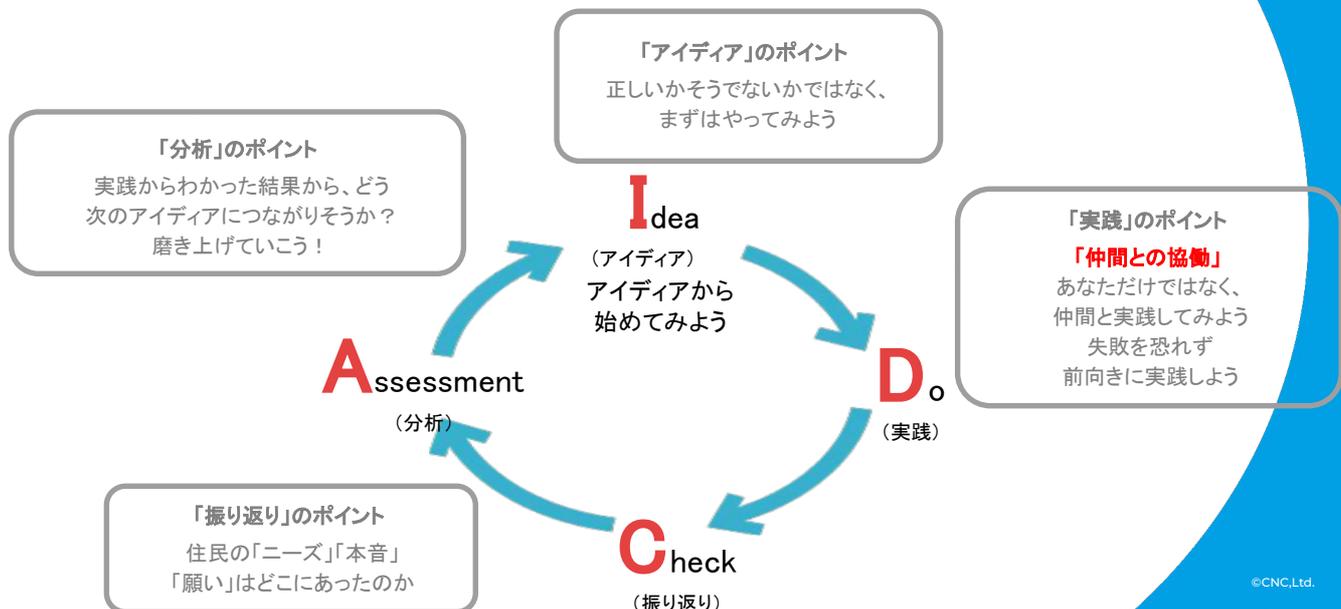
〇〇について××である

**知：認知**（～だと捉えている）  
**情：感情**（～だと感じている）  
**意：意志**（～したい/したくない）

を見出し、返すことでご本人と答え合わせしていく。

## 視点・姿勢のヒント④

### 「IDCA」サイクルでやってみる



## 最後に

皆さんの地域でのこれまでのご活動の中にも「健康おせっかい」につながるものがきっとあるはず！ぜひ一緒におせっかいやいてみましょう！

### ・ご自身がいちばんわくわく！楽しみましょう！！

地域の中でご活動しようとして取り組まれている皆さんの存在自体がとってもパワフルで住民さんを元気づけるものだと思います！皆さんご自身がげんきで楽しんでください！

### ・一緒にいる仲間のちからを借りましょう！

・困ったとき、一歩踏み込むのに勇気がでないとき一緒にいる皆さんと一緒に相談してみんなでおせっかいを焼き合しましょう！

これでみなさんも  
「健康おせっかい」な  
ご近助みまもりさ  
ん！