

ご近所見守りさん講習会

健康おせっかいが溢れるまちへ！

多々納 知鶴 株式会社CNC

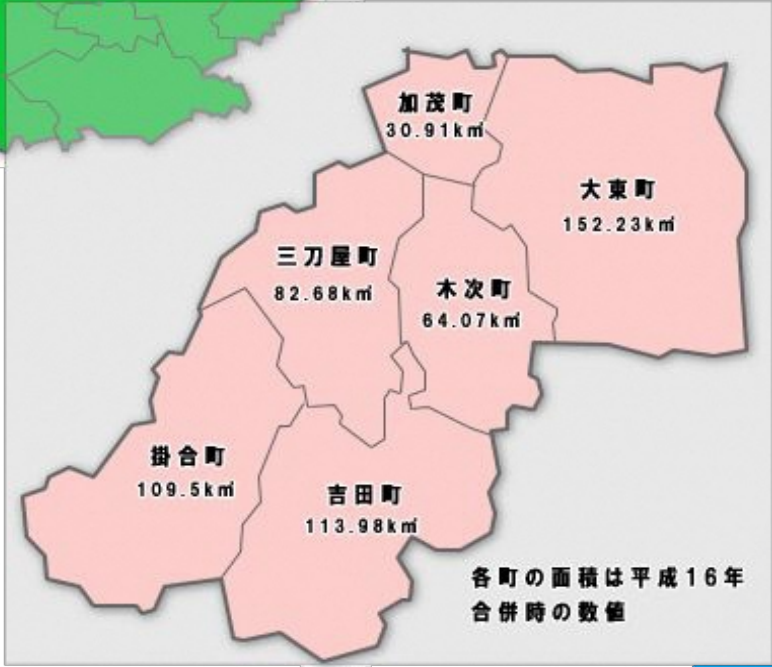
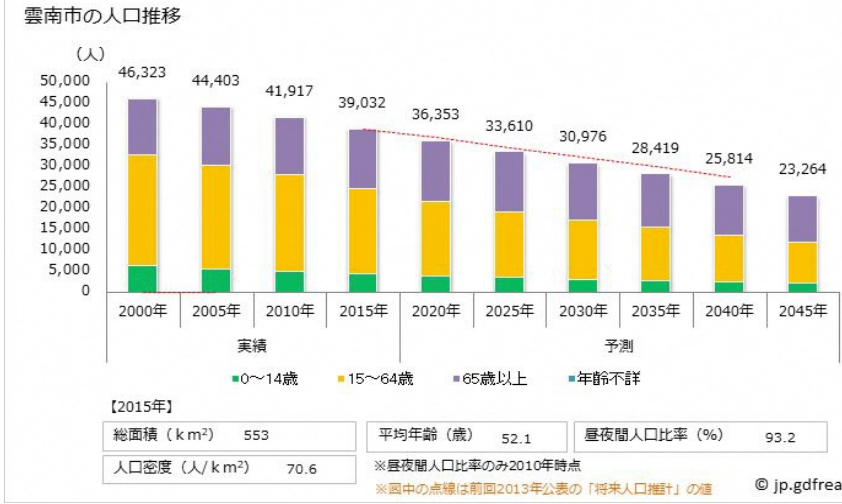
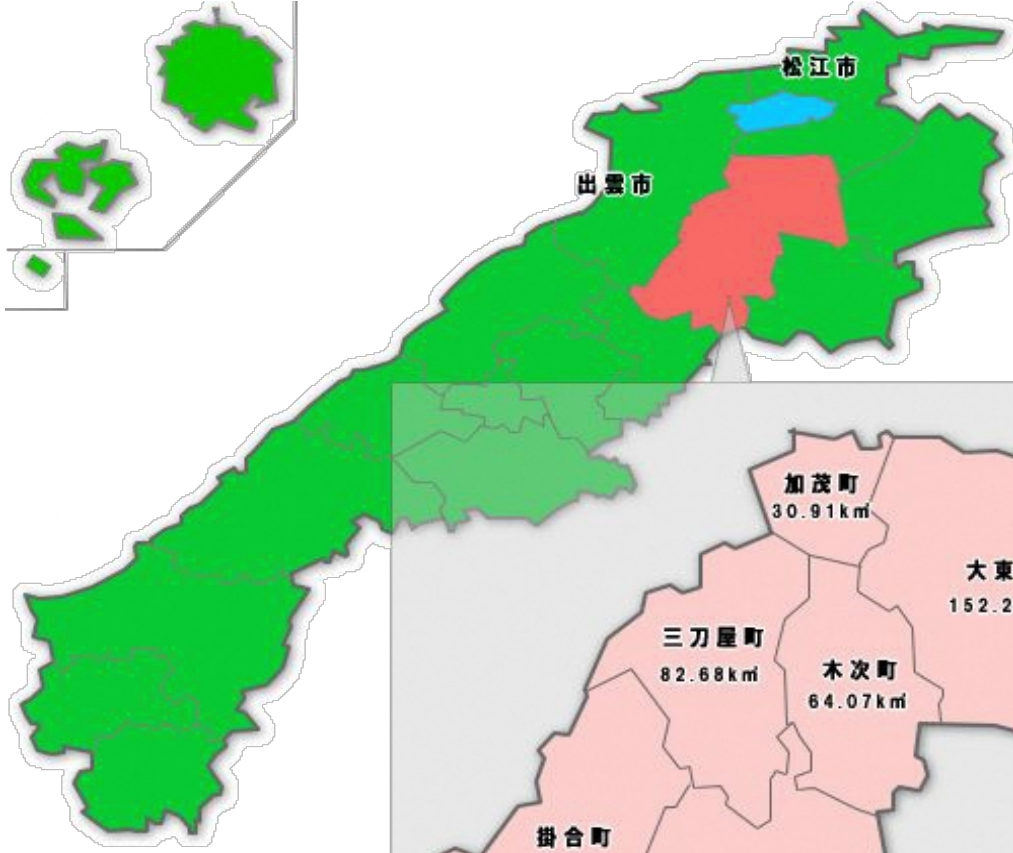
2024.11

CNC

目次

- ①コミュニティナースについての紹介
- ②「健康おせっかい」について
- ③事例紹介
- ④それを実践するための考え方と動き方
- ⑤最後に

活動場所：島根県雲南市



東京23区とほぼ同じ面積→

目次

- ①コミュニティナースについての紹介
- ②「健康おせっかい」について
- ③事例紹介
- ④それを実践するための考え方と動き方
- ⑤最後に

自己紹介

多々納 知鶴

たたの・ちづる



島根県出雲市出身

2022年3月島根大学医学部看護学科卒業。

看護師・保健師資格取得

2022年4月から(株)CNCの取組みに参画中

コミュニティーナースとは





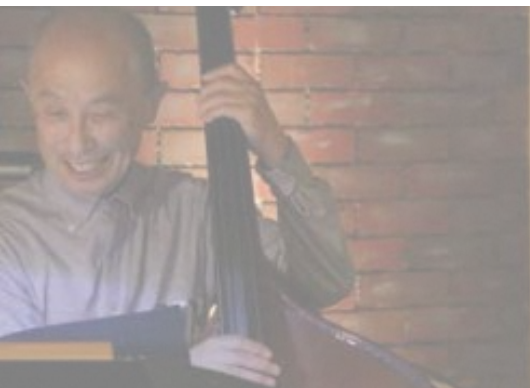
まちの中で、心と身体の健康を願って活動している人を 私たちはコミュニティナースと呼んでいます。

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。



コミュニティナーズのはじまり

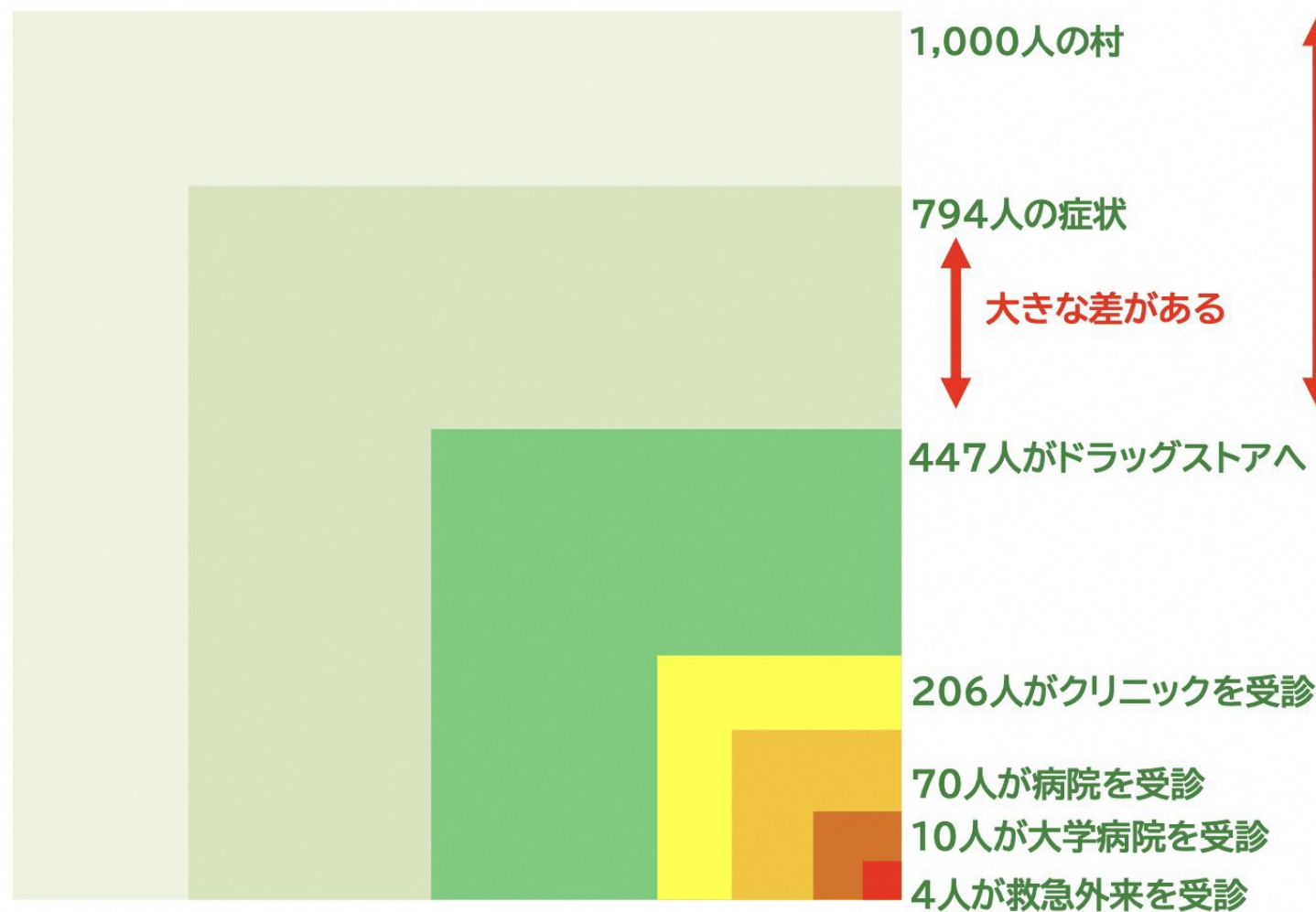


コミュニティナーズがあちこちにいる社会



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



地域の方	健康		
	身体	精神	社会
レッド	専門職・専門機関		コミュニティナース
オレンジ			
イエロー			
ライトイエロー	コミュニティナース		
ホワイト			

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

- ①コミュニティナーズについての紹介
- ②「健康おせっかい」について
- ③事例紹介（接している住民さんの小さな事例を紹介）
- ④それを実践するための考え方と動き方
- ⑤最後に

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」

コミュニティナースは、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。



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、コミュニティナースのコンセプトを広げています。公民館やカフェ、郵便局など、いろいろな場所で活躍しています。

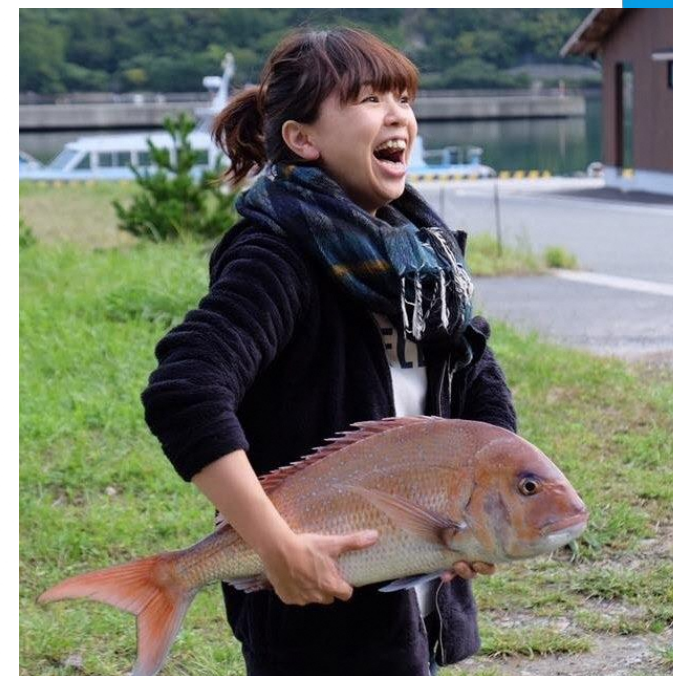
「健康おせっかい」で実現すること
→心地よい予兆検知・社会的とのつながり

健康おせっかい

これ以上立ち入るのは失礼かな。。。という思いが巡る瞬間、

それは本当に相手のことを思っていますか？
自分の保身のためじゃないですか？

本当に相手に必要だと思ふことを、
心からおせっかいしてみる。
違ったら、「あ、ごめん！」で済む。



皆さんご自身の毎日の暮らしの中で
会うといつも元気をくれるあの人
かけてもらって助けられた言葉

お隣の人と共有してみましよう(3分間)

- ①コミュニティナーズについての紹介
- ②「健康おせっかい」について
- ③事例紹介**
- ④それを実践するための考え方と動き方
- ⑤最後に







- ①コミュニティナーズについての紹介
- ②「健康おせっかい」について
- ③事例紹介
- ④実践するための考え方と動き方**
- ⑤最後に

実践するための考え方

- ①ケアするちからはみんなが持っている
- ②自分のわくわくすること・情熱のあることから

ワーク①

この中にある
ケアはどれでしょう

祖父母・親・子・孫

みんながたのしい 多世代交流プレーパーク

昔あそび

いつ来ていつ帰ってもOK

参加無料

10月10日 土
11月14日 土
12月12日 土
10:30~16:00

イスを用意しています。
おしゃべりだけでも、ぜひ!

The illustration shows a vibrant outdoor scene where people of all ages are engaged in various activities. In the foreground, a man and a boy are playing with a dog. In the background, children are jumping rope, playing hopscotch, and playing with a dog. A group of people is sitting on a bench, and another group is playing a game with a bucket. The scene is set in a grassy field with a large tree in the center.

ジョアン・トロントの“ケア”の概念

私たちが可能な限りよく生きていくために、私たちの「世界」を維持し、継続し、修復する全てのことを含む種としての人類の活動のこと



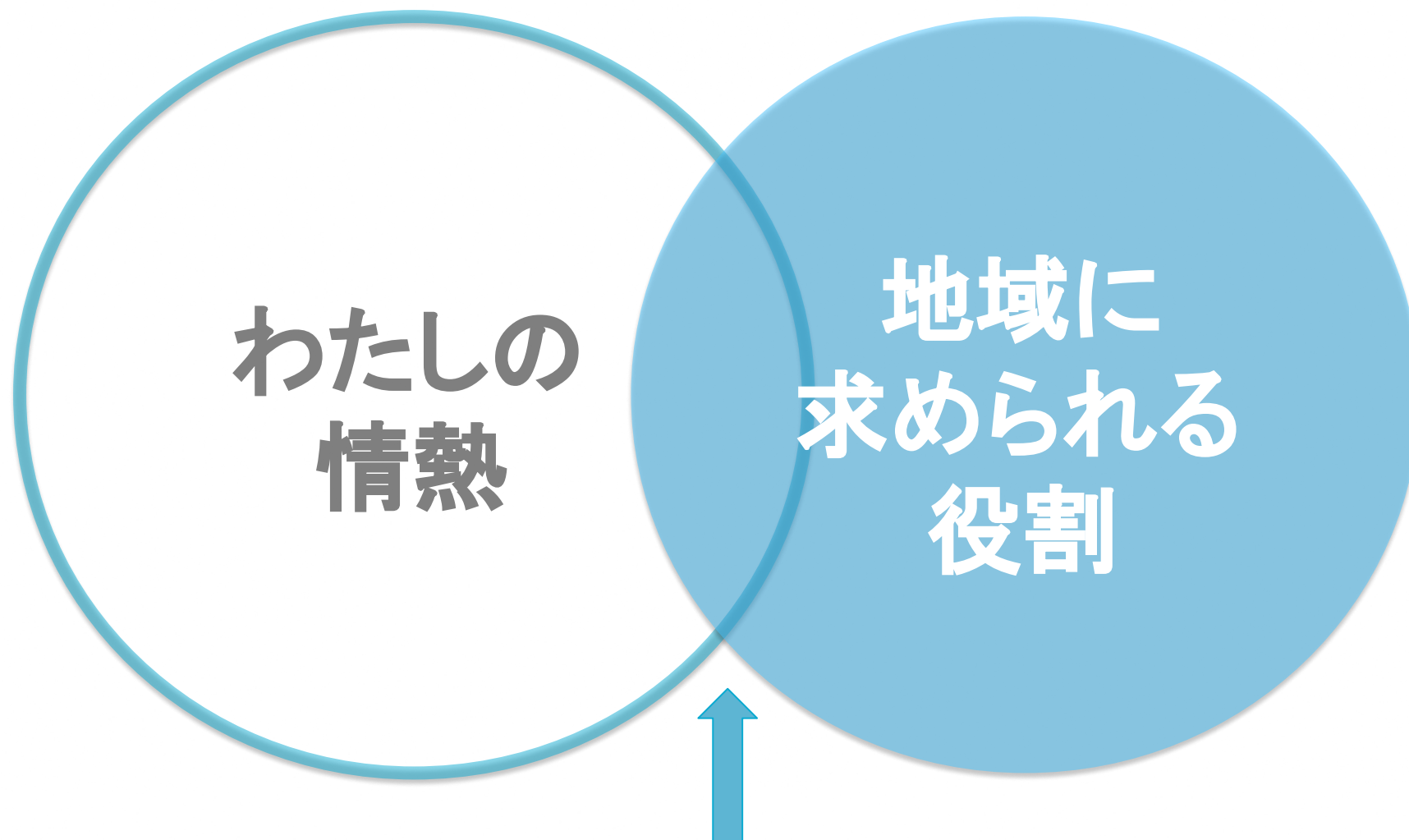
実践するための考え方① 「ケア」するちからは みんなが持っている！

誰もが目の前にいる人がどんなことをすると喜んでくれるか、安心できるか想像してその場・その時に合わせて行動するちからを持っている！

どちらか一方のものではなく、おたがいにケアされあっている。



実践するための考え方②〉 自分のわくわくすることから！



2つの円が重なる部分が、最も力強いコミュニティナーシングの実践になる

実践するための動き方①〉 **とりあえずやってみる！**

P = Plan 計画
D = Do 実行
C = Check 点検
A = Act 改善



I = Idea アイディア
D = Do 実行
C = Check 点検
A = Assessment 評価

アイデア即実行。アイデア段階で仲間を作って実行。

ワーク②

実践するための動き方②〉

もらった佃煮を
冷蔵庫にしまったままにしない

例題

関わって1週間ほどのお婆さんが、ご自宅で佃煮を作ったが余ってもいけないのでもらって欲しいとCNであるあなたの元を訪ねてきました。どうしますか？

持ってきた瞬間、お婆さんが帰った後、次にお婆さんに会った時に分けて考えてください。

もらったその日のうちに食べて、誰かと一緒に食べて、感想をシェアして、お婆さんにも感想と感謝を伝えて、どうしたら佃煮なんてつくれるんですか！？今度教えてください！いつがいいですか！？私は○月○日なら空いています！一緒に食べたBさんもすっごい美味しかったって言ってたので誘ってみますね！いや～ワクワクしますね！

まで持っていく。

佃煮に限らず、何かしてもらった時は基本的にこの姿勢。

実践するための動き方③

言っていることが必ずしも本当の願いとは限らない

ニーズ：真に必要としていること、求めていること

デマンド：直訳すると「要求」。口から出てきた言葉。

ニーズとデマンドはかならずとも一致するとは限らない。

デマンドの裏にあるニーズを感じとる。

つぶやきを拾う、に近い。

ワーク③

例えば、、、

あなたが最寄り駅へ向かっていると、1人のお年寄りの方が近付いてきて、「コンビニはどこにありますか？」と聞いてきました。

あなたはどのように答えますか？

ワーク③

例えば、、、

A. どうしてですか？

解説. そのかたは、コンビニを目印にしてその近くの他の場所に行きたいのかもしれない。そこまで聞くのはあなたでもわからないかもしれないから、代表的な“コンビニ”という表現で質問したのかもしれない。相手のニーズは、必ずしも口から出てきた言葉が全てではありません。

実践するための動き方④〉 面のたつ関わり方

否定的、無関心だった方に関わってほしい、関わりたい時に、相手の面が立つ言い方・立ち居振る舞いで臨むべし。

重要なのは、相手が問題を抱えている人として扱わないこと。

例)

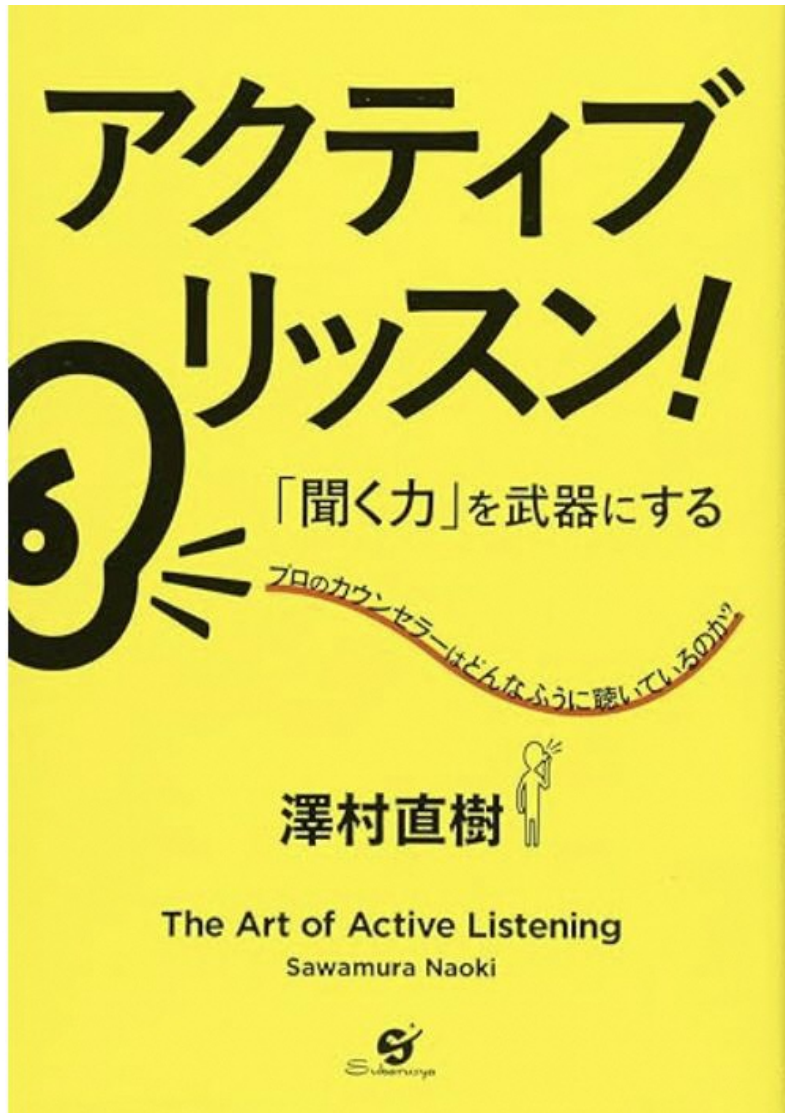
〇〇さんにあれを教えて欲しいですけどお願いできますか？

〇〇さんにしかお願いできないのですが～

Aさんがこう言っているんですけど〇〇さんどう思われます？

〇〇さんのお陰でこうなりました！

参考：アクティブリスニング



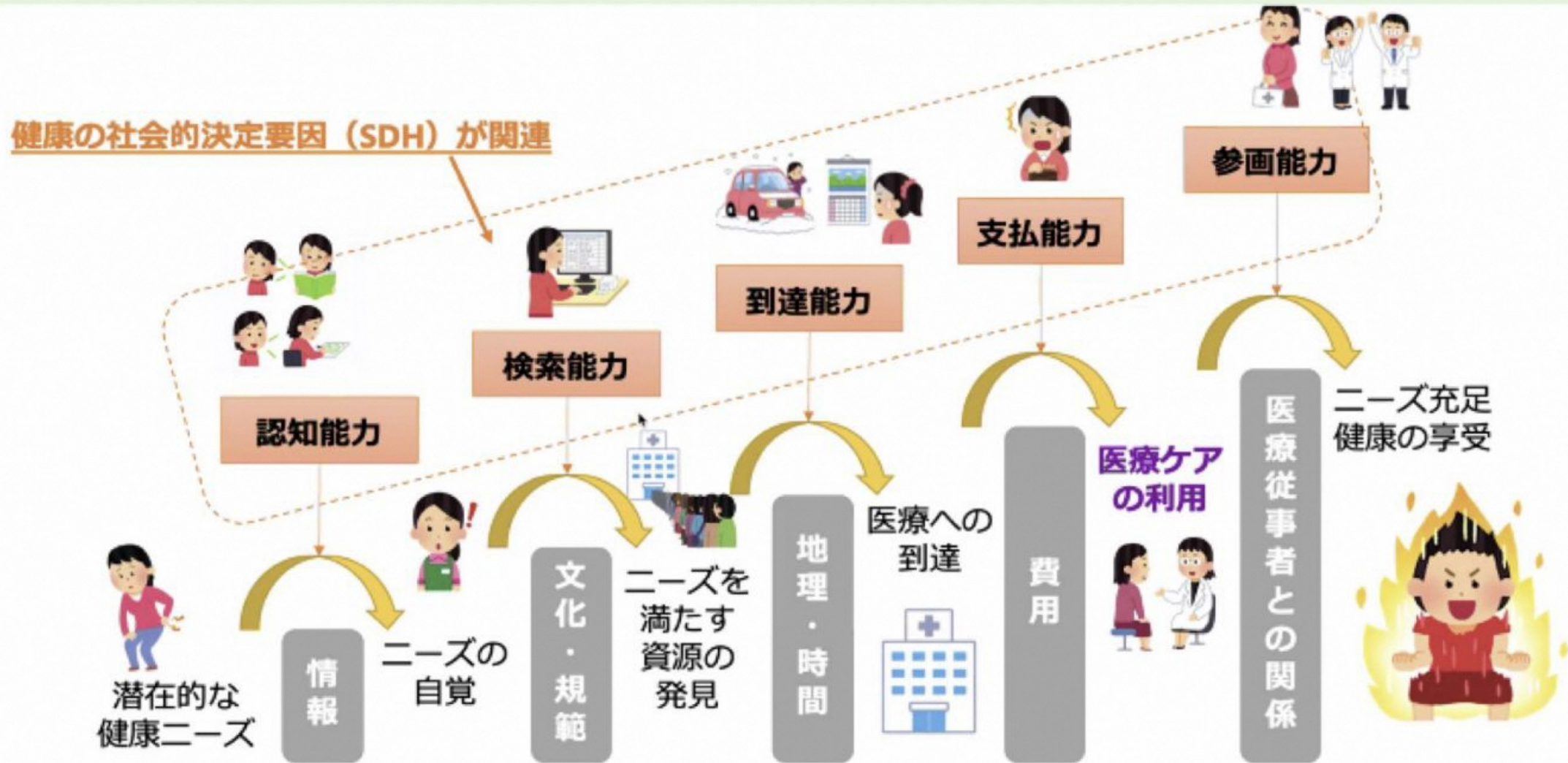
相手に興味関心を向けて聴く

非言語コミュニケーションめっちゃ大事

ワンダウンすることで得をする

参考：健康の社会決定要因

目の前に現れる人は、さまざまな障壁を乗り越えた人



(Levesque, 2013を抜粋、演者訳)

参考：コミュニティナーシングのステップ（地図）

対住民とのコミュニケーションでは、このようなフローでコミュニティナーシングがどの段階まで育っているのかを判断します。

1. 挨拶・顔見知り
2. お互いの得意なことやニーズを知る
3. CNがあの人のためにこんなことをしてあげたいと思い、動く
4. この人のwell-beingのためには私が動くのではなくあの人に動いてもらったらいいのではないかと思い、動く
5. CNに物や情報をくれるようになる
6. CNのいないところでCNを褒めるor CNのためになることを黙って始めている
7. CNの関係ないところでCNingを展開し始めている

- ①コミュニティナースについての紹介
- ②「健康おせっかい」について
- ③事例紹介（接している住民さんの小さな事例を紹介）
- ④それを実践するための考え方と動き方
- ⑤最後に**

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！！

地域の中でご活動を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！



地域おせっかい会議



今日のゴール

- 1 「おせっかいって、とっても良いね！」
一人ひとりが体感している！
- 2 この場の全員がおせっかいになる！
- 3 「こんなことやってみよう！」の一步が決まっている

ここでのルール

- 所属先や肩書きをとっぱらって、同じまちに住まう人同士として楽しんでください！
- これから発言される内容は個人の意見です。
- みんなが安心してしゃべれるような場づくりを一緒にお願いします！



自己紹介

グループで自己紹介

お住まいもしくはは出身地
時間があったらついしちゃうこと

ふせんに書き出してみましよう！

私のわくわく！
やりたいこと！

じつはこれを
やってみたい！

〇〇さんと一緒
にだったらやっ
てみたい！

〇〇があったら
いいなあ！

こんなこと
できたら最高！

私が地域の中で
気づいていること

あの人最近顔み
てないなあ

この地域の人こ
んなことが好き

〇〇さんは▶▶
とっても得意

そういえば、
〇〇困ってる人
多いのかも！

おせっかいタイム！

グループごとにおせっかい！

みんなではなすときのポイント！

- ★ **私のできるおせっかい** を共有しよう！
- ★ **大胆アイデア** 大歓迎！
- ★ 否定より**相乗り**！
- ★ アイディアが出なくてもだいじょうぶ！
その分、**ポジティブリアクション** とろう！

今日のゴール

- 1 「おせっかいって、とっても良いね！」
一人ひとりが体感している！
- 2 この場の全員がおせっかいになる！
- 3 「こんなことやってみよう！」の一步が決まっている

これで見なさんも
「健康おせっかい」な
ご近助みまもりさ
ん！

ご紹介

みんなで作る！
みんなでつかう！
コミナス研究所



コミュニティナース
「健康おせっかい」
ベーシック講座

