

保健師職能委員会たより

皆様こんにちは！今年度から保健師職能委員長となりました富田倫子です。

保健師活動を更に前進させ、団塊ジュニアが65歳を迎えると言われる2040年に向け、住民がより健康に、より幸福に過ごすことが出来るよう、取り組んで行きたいと思っております。

様々な地域の健康課題を解決するための活動を一緒に出来たら嬉しいです。

今回のおたよりでは、保健指導ミーティング12年の振り返り、令和6年度に行った研修結果の報告等を掲載しています。楽しみにお読みください。

保健指導ミーティング！～気軽にできる事例検討会でスキルアップ～

新任期保健師の保健指導のスキルアップ、研修をとおして領域や階層を超えた交流を図る保健師間のネットワーク基盤を作る等を目的として平成25年度から開催してきた「保健指導ミーティング」が今年度で12年目になりました。

保健師職能委員会として、今後の人材育成に係る取組について考えるため、受講歴のある皆様に御協力いただき、アンケートを実施しました。

H25～R5年度 受講者数 147名（※退職・育休等除く）58名回答（回収率：39.5%）

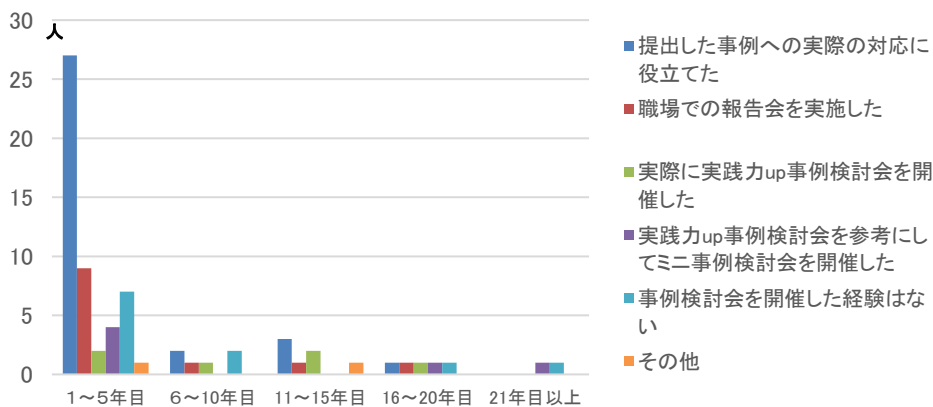


◆アンケート結果概要

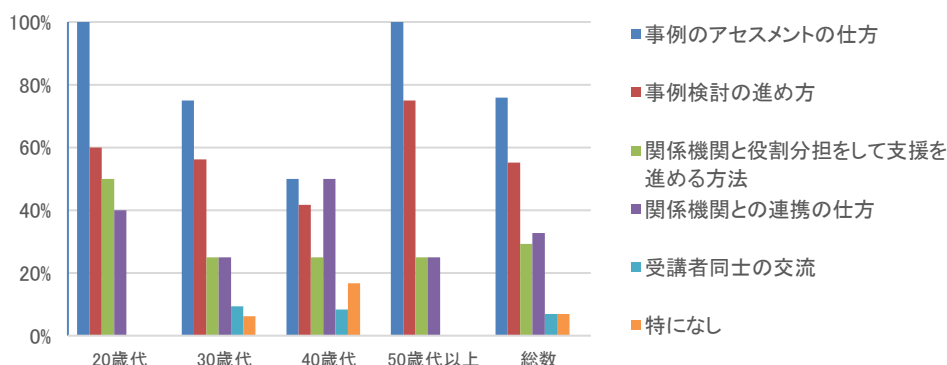
現在の所属及び年齢

県	市町	産業保健	医療機関・健診機関	施設 (介護、障害福祉等)	その他	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代以上
29人	19人	0人	9人	0人	1人	10人	32人	12人	4人

研修会受講後に取り組んだこと(受講時の経験年数別)



受講後に役立っていること(現在の年代別)



～アンケート結果より～

受講時の経験年数にかかわらず、事例のアセスメントの方法や事例検討の進め方等、研修後の実践活動に役立てることができています。

また、研修受講時、1～5年目だった受講者の多くが30代となり、提出した事例への実際の対応に役立てることができていたことがわかりました。



研修会報告

R6年度は、保健師職能集会研修会と保健指導ミーティングの2つの研修を実施しました。

令和6年度保健師職能集会研修会

- ◆開催日及び参加者数 令和6年6月22日(土)40名参加
- ◆テーマ「保健師のメンタルヘルス～生き生きと働き続けるために～」
- ◆講師 とちぎグッドメンタル&キャリア 代表 臨床心理士・公認心理士 坂寄 和弘 氏

1 仕事や職業生活に関するストレス及び職場のメンタルヘルス対策とストレス対処法

令和4年の国による調査では、多数の労働者が自分の仕事に関して強い不安・悩み・ストレスに感じる事項があると回答し、その内容で特に多いのは仕事の量・質・人間関係に関することでした。また、行政保健師の具体的なストレス要因として「業務量の多さ、複雑で困難な業務への対応、緊急対応、行政職員と専門職としての役割葛藤、傷つき体験、職場内の相談しにくさ」等が報告されています。更に、対人援助職特有のストレスとして「感情労働・仕事のゴールがあいまい」等の要因があります。

職場のメンタルヘルス対策でもまずは適切な睡眠と休養・食事・適度な運動・SNSとの適切な距離等が基本。ストレス対処法の例として①ストレスの整理、②状況に対する自身の考え方(認知の癖)と行動を見直す等があります。

2 自己分析・アサーションによる自己表現と良好なコミュニケーション/リラクゼーション体験

対人援助職にみられる極端すぎる考え方の癖の例には「自分がどうにかしなければならぬ」「やった方がよい→やらねばならぬ」等があります。自分の考え方の癖には気づきにくいためチェックは大切。また、相手も自分も尊重するアサーティブコミュニケーションにおいて、D/描写(客観的)、E/表現(主観的)、S/提案(解決案・妥協案)、C/選択(可能性)を含めた台詞を伝えるDESC法があります。生き生きと働くためにはポジティブ感情を増やすことが大切であり、「ありがとう」「助かるよ」「よくやってるね」など声を掛け合い、困りごとや悩みをひとりで抱えずにお互いに助け合うことが大切です。

令和6年度保健指導ミーティング

- ◆開催日及び参加者数 令和6年12月21日(土)10:00～16:00 15名参加
- ◆テーマ「実践力Upのための保健指導ミーティング」
- ◆講師 自治医科大学看護学部 精神看護学教授 永井優子氏
- ◆主な内容

1 実践力Up事例検討会

新任期・中堅期の保健師を対象に、自己の保健指導を振り返り、それぞれの課題に気づくこと、多様な領域や階層の保健師と共に事例検討や意見交換を行うことで、参加者の相互理解を深めることなどを目標として開催しました。参加者は事例を持ち寄り、特定保健指導、母子保健、精神保健など分野ごとにグループに分かれて支援について検討を行いました。

2 講義「メンタルヘルス上の課題を有する事例への支援について～保健指導のスキルを上げるために～」

～講義の一部を紹介します～事例に対応する際には、事例性を基礎としつつ疾病性を考慮することが大切。疾病性とは、事例の病的な側面に目を向ける視点で、どのような病気か、どのような治療が有効かを考えるもの。これは専門家として重要な視点だが、画一的な保健指導になりやすいリスクがある。事例性とは、事例の生活的な側面に目を向ける視点で、どのような生活上の困難を抱えているかを考えるもの。また、事例の考え方として、冰山モデルの紹介。冰山モデルとは、事例の課題となっている行動を氷山の一角として捉え、氷山の一角に注目するのではなく、その水面下の要因に着目して支援の方法を考えることを意味する。これらのことを念頭に、支援者チームの構成員で、お互いに大変なこと、困難感を口にしてねざらいながら対応していくとよい。最後に新任期の保健師さんへ先生からのメッセージ。“新任期は経験が少なく、自信がないのが普通。自身の強みを自覚しよう”

受講者の声

★時々、立ち止まって、今の自分のストレス状況を振り返り、対処について考え実践してみようと思った。また、管理的立場となり、職場の環境づくりを進めていく中で、大変参考になりました。

職能集会

★保健師はまさに、“感情労働”
本日の講義を踏まえ、若い保健師と接していきたい。
★初めてのワーク、『ストレスの整理』が以外に難しく、特に『重要でない』ことが挙げにくかったと気づきました。DESC法の考え方も改めて何うと、なるほどと感じました。

★自身に足りないスキルや考え方について知ることができました。
★自分の所属している分野とは違うテーマの事例でしたが、対象者との関わり方、支援の考え方など勉強になることが多く、受けて良かったです。

保健指導 ミーティング

★事例検討を通して医療職者(支援者)としての視点やアプローチが強くなっていった事に気づくことができました。今回の事例をもとに本人の立ち位置や思い、考えを中心に支援を継続していきたいと思えます。

入会案内

看護協会入会をお待ちしています！

看護協会では、「保健師の人材確保」や「保健師のキャリア形成支援」などの事業を展開しています。

職域を超えた保健師同士の交流はもちろん、看護師・助産師とのネットワークも広がります。入会をお待ちしております。

栃木県看護協会会員数(2024年11月) **12,302人(保健師472人)**

入会に関する問い合わせ

TEL :028-625-6141
(月～金 9:00～17:00)
FAX :028-625-8988
E-mail : info@t-kango.or.jp