

FRONTIER
フロントティアな人

保健師だからできること

——連携の要！コーディネーターとしての存在役割

「開業保健師」の齋藤さん。産業カウンセラーや労働衛生コンサルタントなどの資格も持ち、中小事業場で働く方が心身ともに健康でいられるよう、日々活動しています。開業へのきっかけや、これまでの取り組みについてお話をうかがいました。



齋藤 明子
ヘルス&ライフサポートTAK 代表
保健師

人生の折り返し地点で開業を決意

保健師は地域に配属されることが多く、フリーで働く方や、私のように「開業保健師」として活動する方は、まだまだ少ないと思います。保健師の中には「報酬を得て働く」ということ自体に、抵抗を感じる方もいるかもしれません。

私も、保健師としての活動の始まりは地域の保健所でしたが、現在のように開業に至るには、きっかけとなる二つの経験がありました。一つは、小規模事業場の訪問保健指導です。保健所を退職後、企業(大規模事業場)に8年ほど勤務したのち、ある財団の紹介で専門職のいない小さな事業場を巡回して保健指導を行うことになりました。そこでは、健診で驚くほどの値が出ている方が、自覚症状のないまま普通に働いていました。みなさん保健指導を受けるのも初めてという方ばかりです。保健福祉サービスは、学会などでも大規模事業場をモデルに検討されることが多いですが、日本の大半は中小の事業場です。中小事業場には、専門職と触れ合う機会のない人もたくさんいます。ここを底上げしていかないと、本当の意味での健康対策はできないのではないかと痛感した経験でした。

もう一つのきっかけは、電話相談の仕事に携わったことです。これは健康保険組合や公的機関などが加入しているサービスで、組合員やその家族から相談の電話があると、まず保健師や看護師が応対し、必要に応じてメンタルの専門家や医師など、さらなる専門家へ

とつなぎます。そこでの相談は、これまでの仕事では受けたことのなかった内容も多く、一般の方はこういうところで悩み、困っているのかと考えさせられました。

この二つの経験は、私が40歳のころ、そろそろ人生の折り返し地点にさしかかり、これまでのような働き方を継続するか、それとも新しいことをやってみようかと思案していた時期のことでした。ちょうどそのころ、以前いた企業の事業部門が外資と合併し、正式雇用はできないが社員の健康相談をやってほしいと依頼がきたこともあり、これからは中小を中心に複数の事業場の産業保健活動をやっていこうと、開業を決意したのです。

気軽な相談を入りにメンタルヘルス対策

現在、私がメインで受け持っているのは、最小12名、最大約400名の事業場数社です。専用の相談室があるところもあれば、その日だけ会議室を借りるところもあります。条件が限られてしまうことも多いのですが、より良い相談環境をつくるための交渉は怠らないようにしていますし、必要な健康管理体制の構築には、あきらめずに時間をかけて取り組むようにしています。

例えば、ある事業場のメンタルヘルス対策では、まずは部長クラスのセルフケア研修からはじめ、次はマネージャークラスの研修、そして一般職と、数年かけて、予算化してやっていただきました。こうした対策と並行して、新入社員や新任管理者の研修のときには

私の時間をつくってもらい、自身の健康管理や、部下を持つ人の注意事項などについてお話しします。また、保健師、産業医、カウンセラーが事業場に行く日程や、社外の支援・相談機関の情報を、イントラネットなどを通じて、社員に案内します。メンタルの相談に来るのは勇気がいるので、健康トピックスなどと一緒に案内するなど、気軽に相談に来てもらえるような工夫もします。健康相談を始めた当初は、健診結果に対する呼び出し相談が多かったのですが、1～2年続けていくと自発的なメンタルの相談も増えてきました。健診のときに「気軽に相談してね」と声をかけたら、健診結果ではなく家族の問題やメンタルについて相談にいらっしゃった、ということもたくさんあります。

一人でできないことは周りとの連携を

保健師は、会社の指揮命令系統とは異なる立場にいるため、より社員の気持ちに寄り添った対応ができる存在です。ただし、私たちに求められているのは「一生懸命解決してあげること」ではなく、「サポートすること」です。自分だけで対応できる問題なのかを判断し、より適切な専門家へつないだり、関係者をコーディネートしたりすることも、保健師の重要な役割です。

私が以前、大規模事業場の健康管理スタッフとして働いていたとき、ある社員の方の支援で、関係者との連携が非常にうまくいったことがありました。支援のきっかけは、その方の血圧が高く、お呼びして再測定をしたことからでした。そのときに、夜きちんと眠れているかなどをお聞きしたのですが、いろいろ会話を重ねるうちに、その方が家庭で悩みを抱えていることがわかりました。その方のお子さんは、癌で腕を切断し、転移もしていて、あまり長くは生きられないかもしれないという状況だったのです。お子さんは、入院はいやだと言っているけれど、病状はどんどん悪化していき自宅で看るのは難しい、自分は父親としてこれまで間違ったやり方をしてきたのではないかと、その方とは

でも悩んでいました。何とか少しでも心を軽くしてあげることができないかと詳しくお話を聞いたところ、その方は私が保健所にいたとき、難病健診ボランティアで参加したことのある地域に住んでいることがわかりました。そのときの経験から、私はたまたまその地域にいる開業医の先生と面識があり、東京都の神経科学総合研究所に、難病の方の在宅ケアを支援するチームがあることも知っていました。そこで、その地域の保健師さんに連絡をとり、「何とかサポートしてもらえないか」と事情をお話したのです。

その保健師さんはとても熱心な方で、早速、その方の家庭訪問をしてくれました。そしてその保健師さんや、神経科学総合研究所の協力もあり、しばらくは開業医の先生の往診を受けながら、在宅ケアを行うことができました。最後は病院で亡くなりましたが、父親として看病することができたことで、少しはその方の心の負担を軽くすることができたのではないかと考えています。

職場が違う方との連携を行うのはなかなか難しいですが、このときは良い方たちにめぐり合えて、うまく協力し合うことができました。保健師という職種は、自分でできることには限界がありますが、色々な職種をうまくコーディネートしていくには、非常に適任ではないかと思っています。良い仕事をしていくためには、人と人とのつながりが大切です。これからは同じように開業している保健師さんたちとのネットワークづくりや、一人職場でがんばっている方のための支援システムづくりにも、取り組んでいければと思っています。

齋藤 明子 Saito Akiko

保健師

看護師として臨床およびグループ企業の診療・健康管理を経験後、29歳で保健師学校に進学。地域保健に3年ほど従事。その後、企業に就職し、安全衛生健康管理活動および健康増進活動を行う。平成10年ヘルス&ライフサポートTAK設立、個人事業主として活動を開始。中小事業場の健康管理体制構築支援、相談活動、教育活動、介護認定審査会委員、NPO活動等を行っている。保健師、産業カウンセラー、キャリアコンサルタント、労働衛生コンサルタント、介護支援専門員(東京都)。NPO法人保健科学総合研究会理事。

参考：齋藤さんの活動は「中小規模事業場におけるメンタルヘルス対応を考える」(産業看護, vol.2, No.4, p.19, 2010)、「この時代に合った保健師の働く場について考える」(保健師ジャーナル, vol.63, No.4, p.320, 2007)、などでもご覧いただけます。また、齋藤さんが監修したリーフレットに「特定保健指導シリーズ」(現代社会保険)などがあります。