支部活動報告

神戸西部支部

神戸西部支部の特徴は、山側から海側、市街地からベッドタウンへと広域な地域にまたがっており、高齢化率 35%を超える地域もあればニュータウンの造成で若い子育て世代の増えている地域もあり、様々な医療ニーズを抱えていると言えます。そのため、「まちの保健室」のニーズは高く地域で暮らす人々の健康を支えることをとても大切にしています。

「まちの保健室」活動には、ボランティアは約 200 名おり、拠点 14 か所、出前隊も出動し健康相談、少子化や核家族のため子育てに不安を持っておられる方への支援も積極的に行っています。高齢者への関心が高まる一方、子育て支援は重要であると位置づけ活動を行っています。

「まちの保健室」活動にやりがいを見出したきっかけ、そして今も楽しく活動ができていることを紹介したいと思います。

3 年前、病棟から手術室に異動になりました。病棟勤務してきた私にとって、手術室は閉鎖的な空間であり、特殊な環境の中で人と人とのコミュニケーションは病棟より極端に少ない場所であります。患者さんと話すことが大好きだった私は、師長の勧めで「まちの保健室」に参加することになりました。そこへ行くと健康意識の高い高齢者の方が大勢来られ、私たち（看護職）に健康を維持するためにはどうすればいいのか、食事、運動、睡眠はやはり大事ですね、と質問が飛び交っていました。その時、私はこの人達に健康について納得いくような話をしたいという気持ちで一杯になりました。この事がきっかけで「まちの保健室」でのボランティア活動が始まりました。ボランティア活動は自分の興味や関心によって、また時間の余裕や生活スタイルに合わせて参加できます。「ボランティア」とは「意志」「善意」の意味をもつラテン語の VOLUNTAS が語源だと言われることから「自分自身の自由な意志によって援助のためにすすんで行動する人」と言われています。自分が今まで看護生活で学んできたことを少しでも参加者に伝え、参加者に喜びとこれからの生活に役立てることができればいいと思いました。現在、ボランティア活動を始めて 4 年がたち、様々な行事や会議、いろんな人との出会いはとても楽しく私にとって「やる気」「判断力」「注意力」を高めることができたと思います。勤務をしながらのボランティア活動は厳しい時もあり、モチベーションが低下するときもあります。人が行動するためには肉体的には水や空気や食べ物が必要となりますが、心理的にはモチベーションが必要であり、これが下がると人はなかなか行動に移れなくなります。そのためにも自分らしさを大切にしながら、モチベーションを維持し地域の人々のお役に立てることができるように日々の看護スキルを高め、活動し続けたいと思っています。

ここで、神戸西部支部「まちの保健室」拠点リーダーの、ボランティア活動のやりがいを一部紹介します。「自らの職能を活かす機会を与えてもらっていると感謝しています。広く公衆衛生の観点から更に役立つ情報提供や活動の幅が広がるように楽しく工夫して参加したいと考えています。」「「こんな事がしたい、あんな事がしたい」と次々とアイデアは浮かびますがボランティアのため予算は限られています。みんなアイデアを駆使し、家にあるものを持ち寄ったりしながら地域の方々と共に手作り感溢れるあたたかい活動をしています。参加される方々の笑顔が言動力になっています。」

できることは限られるかもしれませんが、地域で健康に暮らせることをしっかり支えていくことが、看護職として大きな役割だと思います。無理をせず、地域の方々と共にこれからも活動を続けていきます。

旭が丘拠点リーダー　山根　佳子

常磐大学での
絵手紙

神戸市看護大学
拠点

岩岡復興住宅
拠点

2017年度　出前隊の活動

- ●コープミニ塩屋　●コープ神陵台「ふれあい喫茶～のぞみ～」
- ●サービス付高齢者住宅「アリビア塩谷」　●コープ垂水「サークルさくら」
- ●須磨区役所「神戸健康ウオーク

西部支部「まちの保健室」研修発表

委員会では、研修会の企画・運営も行っています。年に 1 回、支部の「まちの保健室」の活動内容を理解しボランティア員同士の交流を深め、連携力を高める目的で、ボランティア研修会を開催しています。昨年は各拠点活動の実践報告後、常磐大学の講師の先生と学生さんによりアロマセラピーについて学習し、その後ハンドマッサージの実践を行い癒されました。

老健よしだ

研修会