

保健師職能委員会主催「令和6年度保健師研修会」報告

1. 日 時：令和6年8月3日（土）13：30～15：30
 2. 会 場：岩手県看護研修センター
 3. 目 的：近年の保健師を取り巻く環境として、感染症や自然災害対応等の健康危機管理業務に加え、複雑・多問題を抱える処遇困難ケース等への対応や新しい法律等により新規業務への組織的な対応が早いテンポで求められている。このような中、保健師が自分自身の健康や家族との暮らしを大切にしながら仕事の責任を果たしていくためには、「頼る力」が必要と考える。今回、「頼ること」「頼られること」の効果を理解し、そのスキルを磨くことによって各自の「受援力」を高め、地域における保健活動の推進を図る。
 4. 参加者：34名（保健所5名、県1名、市町村19名、産業保健1名、教育機関3名、福祉施設1名、その他4名）
5. 実施内容

（1）講演

テーマ 「頼る力」を高めよう

—自分も、家庭も、仕事も大切にしたいあなたの「受援力」を磨くために—

講 師 神奈川県立保健福祉大学 大学院ヘルスイノベーション研究科

教授 吉田 穂波 氏

要旨

「受援力」とは、他者に助けを求め、快くサポートを受け止める力のことであり、2010年、内閣府（防災担当）が「ボランティアを地域で受け入れる環境・知恵などのこと、支援を受ける力」として紹介し、東日本大震災後に広まり始めた言葉である。抱え込む人や遠慮する人、心優しい人、中途半端な立場の人が周りにいないか考え、セルフワークでは自分の頼りたいときに頼れなかったことや人を助けたエピソードなどを思い、グループワークでは、人に相談する時の口ぐせや、相談することについての気持ちなどをお互いに語り合いました。頼ることは決してはずかしいことではないこと、頼って当たり前の雰囲気を作ること、頼ることはつながること、さらにソーシャルキャピタルにもつながることなどを学びました。また、拾円には、K（経緯）S（存在承認）K（感謝）を持ってかかわることが、受援力には大事なスキルになること、相談などを断られた時の返し方も考えておくことも重要で、そのためにどう話をもっていくかの引き出しも用意しておく必要がありました。頼られる人になるために、自分が率先して、受援力を発揮して、オープンな姿勢と謙虚さを伝え、頼る手本を見せることで相手がパンクする前に頼ることができたり、弱みを見せることで後輩若者から学ぶ機会が増えて、成長しあえる関係ができることもすばらしいことも参加者がそれぞれ感じとることができました。

参加者からは、「職場や家庭で実践できる内容だった」「今後の生活、職場、災害時などの受援の基本的な知識を得ることができた」「受援力の力を身につけることができた」といった感想が聞かれました。



吉田穂波先生

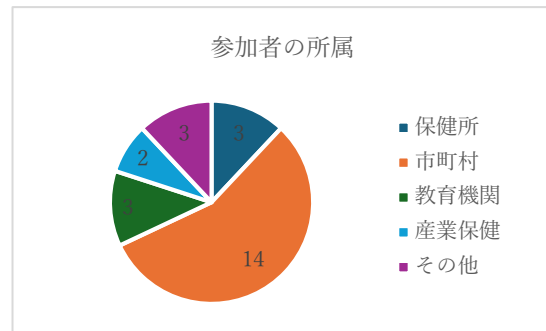


(2) 参加者のアンケート結果 (回収：25名) 回収率 73.5%

1. 参加者の所属

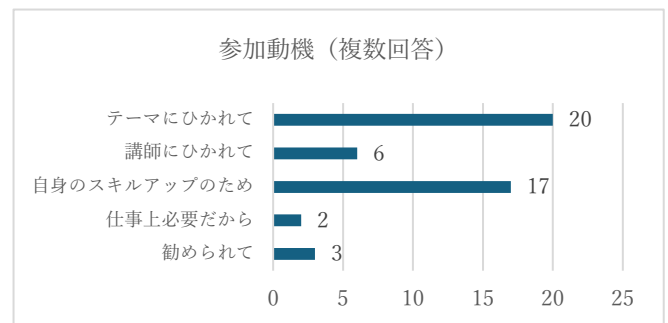
保健所	3名	12.0%
市町村	14名	56.0%
教育機関	3名	12.0%
産業保健	2名	8.0%
その他	3名	12.0%

その他：岩手県保健福祉部健康国保課 1名



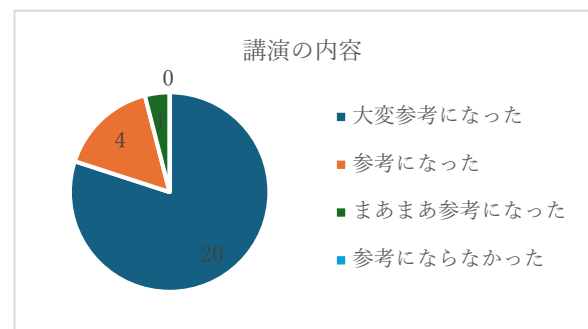
2. 参加動機 (複数回答)

テーマにひかれて	20名	80.0%
講師にひかれて	6名	24.0%
自身のスキルアップのため	17名	68.0%
工作上必要だから	2名	8.0%
勧められて	3名	12.0%
その他	0名	0.0%



3. 講演の内容について

大変参考になった	20名	80.0%
参考になった	4名	16.0%
まあまあ参考になった	1名	4.0%
参考にならなかった	0名	0.0%



- ・保健師は、何でもやる、やれるという (これまで一人でやってきた経験) 考えの人がいるが、業務の専門性等から頼ることも必要と思った。アップデートができた。
- ・受援という言葉は、よく自分も言ったりしていたが、今日しっかりと理解することができたと思う。職場で、学んだことを共有し、頼るスキルを皆で高めていきたいと思う。
- ・仕事をしていく上でどのように頼り、頼られることを学んだ。
- ・KSK を活用したい。
- ・先生の実体験に基づいた気づきや、人を頼る時のコツ、断られたときの考え方、捉え方のコツまで学ぶことができた。
- ・仕事や私生活にいかせる内容であった。
- ・「受援力」は頼る力だけではなく、快くサポートを受ける力でもあることを学び、職場全体で受援力が高まるよう、学びを持ち帰り広めたいと思った。
- ・ハードルを少し下げて考えていこうという気持ちを持てた。
- ・グループワークは今後もお願いしたい。
- ・今後の生活、業務、災害時など受援の基本的な知識を得ることができた。
- ・誰かにお願いをする際、「すみません」を言いがち。意識して「ありがとう」を伝えていきたい。KSK も取り入れたい。

- ・受援力と聞いて、自分が人に頼ることだったり、頼り方を学べる研修だと思っていたが、実際受講してみて、頼ることで相手を尊重し敬意を示すことになったり、その様子を見て周りが頼りあえる環境にもしていけることから、職場の良好な環境調整にも必要なスキルであると感じ、実践していきたいと思った。
- ・仕事をするうえでも非常に参考になったが、プライベート部分でも活用できそうな内容だった。自分の研究にも活かしたい。
- ・職場や家庭で実践できる内容でよかった。頼ることに少し抵抗があったが、頼られると嬉しいし自信が持てるので、感謝を伝えながら積極的に頼っていこうと思った。
- ・講師の体験に基づいた豊富な話題に引き込まれた。また、グループワークでは、参加者個人の置かれた状況とその時の判断・対応について話を聴くことができ大変参考になった。
- ・保健師は、支援を求められることが多いことに慣れすぎて、自ら支援を求めることを忘れがちな職種。受援力。まさに、自分たちにとってもとても大切で必要なことだと感じる。
- ・保健医療関係の専門職は、困った時や辛い時に誰かに頼らずに、ついつい一人で頑張りすぎてしまうところがあるとこれまでも感じていたが、今日の吉田先生のご講演やGWを通して、まさにそれを再認識（自分のことも含め）し、だからこそ「受援力」のスキルを身につけることが必要だと思った。吉田先生の穏やかで温かな声に癒されながら、ご自身の体験を通じて語られた「頼ることは繋がること」の大切さの話に聴き入り、個人やグループワークを通じてそれを体感し、学ぶことができた有意義な研修会だった。
- ・普段から同僚・部下に助けられながら仕事をするのを心掛けてきたが、自分自身が弱っているときほど助けを求められないことを共有できた。助けを求められることが居心地の良さや喜びにつながることを実感できた。受援に対して前向きなイメージをもて、今後の仕事、私生活に大いに活用できる内容だった。何より吉田先生のお人柄に癒され、子育ての体験談、母子保健のことなど、もっとお話を伺いたいと強く感じた。
- ・普段意識していない事だったので、気をつけようと思った。
- ・受援力について知ることができた。
- ・看護職の特性上、「支援すること」を学ぶ機会は多くあったが、「人に頼ること」や「頼みやすくすること」などは学ぶ機会が限られており、貴重な機会だったと感じた。
- ・受援力があることをストレングスだ、という専門職の意見を研修申込後に聞き気になっていたが、本当にその通りで、支援を拒んだり申し訳ないと思っているケースに、受援力もとても大切なんだよということを心を込めて教えてあげたいと思った。また、受援力について、自身に活かせる言葉かけを具体的に知ることができて良かった。
- ・受援力は、助けを求め、助けを受ける心構えやスキルであることを学んだ。日々の生活や仕事の中に生かしていきたいと感じた。

4. 保健師職能委員会で今後、取り上げてほしい研修テーマ・講師等

- ・ナッジ理論
- ・行動経済学（ナッジ理論）
- ・人材育成をテーマとして開催することがこれまで多かったと思うが、誰でも気兼ねなく参加できて今回のようにスキルアップにつながる内容がいい。
- ・健康日本 21（第三次）推進のための具体的な話を聴きたい。重症化予防のための取り組みについて、運動・アルコール・たばこ等、効果の出る実践事例を、できればこれまでと視点がちょっと違った角度から聴けるとありがたい。
- ・「子どもの貧困の現状や支援」「子ども虐待の予防・対応における児童相談所と地域関係者との連携」などについて、「中堅期の保健師さん方の交流会やワークショップ」のような企画など。
- ・職場内でのコミュニケーション、年代による違いなど。

- ・母子保健、成人保健…など職域の分野に局限したテーマにすると、その分野に配属されている会員が多く参加し、その分野を経験していない人が参加しづらくなってしまふ恐れがあるので、今回のように「かかわり」や「支援の考え方」など広く他分野にまたがり活用できるものだと参加しやすいと感じた。
- ・講師でいえば以前、宮城県研修会にて、東京都健康長寿医療センター研究所の方の講話を聴講した。最近の研究から、これまでの常識を変えるような話がいくつか聞けた。

5. 看護協会では、保健師のネットワークを強化し、職能団体としての役割を発揮していきたいと考えている。保健師会員の拡大に向けたアイデア等

- ・職場で看護協会について説明し、入会した新人がいたが、数年経つとなかなか難しい。すでに実施されているが、看護学生に看護協会について理解してもらうことが一番ではないかと思う。
- ・「看護協会」は入会費・年会費が高いにも関わらず、何にそれらのお金が使われているのか見えづらく、またどうしても看護師メインの印象が強いため、保健師が看護協会に入会するうまみは感じづらいように思う。このような研修に積極的に参加することで、保健師のネットワークづくりになると思うので、各地区の職能委員が積極的に参加することが会員拡大の第一歩と考える。
- ・協会加入の魅力伝える。加入者が楽しく活動しているところの発信。加入者を定着させることも必要かと思う。
- ・大学で看護協会についてPRし、卒後就職したら職能団体への加入を積極的にすすめる。
- ・研修会は、参加しやすい会場（駅前のアイーナなど）にしてもらえるとありがたい。限られた時間の中で効率よく学びたいときに、会場と交通の便を考えると躊躇してしまうことがある。集まりやすい会場で集合型の研修を実施することでもネットワークの拡大になるのではないかと考える。
- ・看護協会で行っている研修会等の受講者の状況や内容等を若い人たちにもアピールできるように上手に発信し、職場外の教育（off-jt）や自己研鑽のためにもっと有効に活用してもらえようになればよいと思う。
- ・看護協会加入による「保健師」としてのメリットがわかりづらい。
- ・看護協会は、看護師向けの研修会や保険は充実しているが、保健師にとってのメリットがあまりないなど感じている。今回のように保健師向けテーマの研修会があるだけでも興味がわく人もいるのではないかと思う。

6. 今回の保健師研修会へのご意見・ご感想

- ・受援力を通して、風通しのよい職場につながればよいと思った。
- ・とてもよいテーマだった。
- ・内容も時間も、ちょうどよく参加しやすかった。ありがとうございました。
- ・先生の講演時間がもう少し欲しかった。グループワークは、同年代の方で話しやすく有意義だった。
- ・学びの多い研修であったことに加え、県内の保健師と交流でき、それぞれの状況や情報を交換できたことで、つながりを感じ、業務の中でもつながりながら協力・情報共有しながら保健師としての活動をしていきたいと感じた。
- ・グループワークで話すことがリフレッシュになった。講義を聞くだけより、楽しく参加できよかった。
- ・大変有意義な時間になった。ありがとうございました。
- ・同じ年代・近い立場の人たちのグループ分けであったため、抱えている思い・悩みなど共有が可能で、ワークが盛り上がった。とても有意義な研修だった。

- 研修会終了後、会場を出た数人の受講者の方々が「今日はすごくいい研修だったね」「来て良かったね」と言い合っている姿を見て、自分もそのように感じていたので、皆さんも同じ気持ちなんだなと、とっても嬉しく感じた。スタッフの皆様方は、研修の準備段階から当日運営まで大変だったと思う。大変ありがとうございました。今後とも県内の保健師を元気づけ、仲間とつながり、必要な知識やスキルを磨くことができるような研修等の企画をお願いしたい。
- とっても素敵な先生の講演を企画していただき、ありがとうございます。スキルを身に付けることも重要であるが、勤務時間外に参加するのは癒される内容、同じ職能同士が語り合える内容を希望する。
- 普段頼ることができない事が多く、今回参加してみた。できればもっと頼るための具体的な内容、スキルについてお話を聞きたかった。グループでお話しでき、参集でよかったと思った。遠方のため、参加できないこともあるが、できるだけ研修会も参加していきたいと思う。ありがとうございました。
- 本研修会テーマは、他研修でなかなか聞ける内容でなく、非常に素晴らしい研修設定だと感じた。また、研修内容もロールプレイを通じて実践的な内容が多く、先生の話はもう一度聞きたいと思った。私自身も東日本大震災を地元で経験し、先生のような心ある方に何度も救われた。そんな立場でも今回の研修をお聞きできたこと、本当にうれしく思う。また岩手で講演していただきたいと思う。
- 先生の優しい話し方と、心のこもった講演、大変勉強になったし、”行動力がある！と同じくらい、受援力がある！”と言っていいこと、という言葉が印象に残った。ありがとうございました。
- 仕事のほか、日々の生活や良好な人間関係に役立つと思った。