

ロールプレイシナリオ (地域対応編)

【保健師編】
（慢性身体疾患対応）

保健師編（慢性身体疾患対応） 解説

保健師は地域住民のさまざまな相談をうけます。ですから、保健師の皆さんは誰でもゲートキーパーの役割を担っています。例えば、がんのような重い病気を抱えている方々は、病気の辛さに加えて、不安やうつなどを背景にした気持ちの辛さも抱えています。治療意欲が低下することもあります。また、治療のことや、暮らしのこと、生活費のことなど様々な問題を抱えていることも少なくありません。深刻になると自殺の危険性が生じることもあります。ゲートキーパーとしてファーストエイドの対応法が役立ちます。このファーストエイドは、りはあさるという5つの基本ステップで構成されています。

1) り：リスク評価で、自傷・他害のリスクをチェックします

悩んでいる人に気づいた場合には、自殺の危険性が切迫しているかを確認します。例えば、間接的に「いなくなりたいと思うことはあるか」と確認したり、「すべてを終わりにしたい」というような言葉があるかを確認するのも大切です。また、間接的に聞いた時にリスクが高い方は、直接的に確認することも必要です。本人が述べない場合もあるので、家族に確認することも役立ちます。また、リスク評価としては、危険因子や防御因子の確認が必要です。

2) は：はんだん、批評せずに話を聞きます

悩んでいる人は周囲にこれまでのつらい気持ちや考えを聞いてもらい、共感してもらうことを希望しています。保健師の皆さんがじっくりと地域住民の話を聞くこと自体が、重要な支援となります。ぜひ、悩みを抱えている方の話に耳を傾けることを心がけてください。悩む人自身が誠実に対応してくれていると感じるような温かみのある対応が大切です。これまでのつらい気持ちや考えを聞いてもらい、共感してもらうことで安心される場合も少なくありません。周囲の人がじっくりと話を聴くこと自体が、極めて重要な支援となります。そして、話を聴くことは悩んでいる人への最大の支援となります。悩んでいる人は話を聞いてもらうことで安心できます。何より丁寧に話を聴くことがとても大切です。一方的なアドバイスより話をきちんと聞いてもらうことが安心につながります。そして、具体的に問題を抱えているようなことがあれば、どのようなことに苦勞を抱えているのかという点にも目を向けて話を聴いてみるとよいでしょう。

3) あ：悩んでいる人にあんしん、情報を与えます

アドバイスをする前にあんしんや情報を与えることが重要です。保健師の担当業務以外のことで、専門的なことがわからなくても一緒に考えることを大切にしてください。また、必要な情報を適切に提供することで、悩む人が自らが問題解決のプロセスに主体的に関わることができます。また、悩む人は希望を持てるようになります。情報提供にあたっては、行政機関や支援組織が出しているようなリーフレットなどが役立つと思います。

4) さ：サポートを得るように勧めます、つまり適切な専門家のもとへ行くよう伝えましょう

ここでは、専門家への相談が役立つことを伝えることが大切です。また、保健師ができる対応だけでなく、医療やそれ以外の経済的問題や生活上の問題など具体的な問題を解決する窓口へ行くことをすすめることも役立つでしょう。そして、問題解決に携わる地域の実務者に繋げる、連携にあたっては、連携先に確実に繋がることできるように、可能な限り直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるような工夫が必要です。

5) る：セルフヘルプ、ですが、自分で対応できる対処法（セルフ・ヘルプ）を勧めましょう

気持ちを和らげるために自分でできる対応法、たとえばとても辛いときにどのように対応したらよいかという点も一緒に考えてみましょう。また、その人なりに合うようなリラクセス法などを進めてみてもよいでしょう。これらの対応法をできるところから日常の保健師の皆さんの業務にとりいれてみることは、悩んでいる方々への支援に役立つと思います。

