

【保健師編】

保健師編 シナリオ概要

【登場人物】

- 保健センター保健師 伊藤さん
- 相談者 63 歳 男性 渡辺さん
- 自治体福祉担当者 山本さん

【概要】

63 歳男性の渡辺さんは、1 年前に持病の腰痛が悪化し、仕事を辞め、現在無職で、88 歳の母親と 2 人暮らしです。国民健康保険の加入者で、先日、受診した特定健診の結果、特定保健指導の対象となったため、保健指導を受けるために保健センターを来所されました。担当の保健師は、渡辺さんが元気のない様子に気づき、詳しく話を聴いたところ、食欲がなく、眠れない日々が続いているとのことでした。年金が支給される 65 歳までは何とか仕事をしたいと思っていましたが、続けられる状況ではなく、病院に行った際には、手術をしたほうが良いといわれましたが、お金に余裕もなかったため、それ以降、病院には行っていません。自分でもできる仕事はないか探しましたが、なかなか見つからず、無職の状態で、すでに失業手当受給期間も終わり、収入がない状況です。母の年金と貯金を切り崩して生活していますが、母親は老齢基礎年金のみのため年金の支給額はごくわずかです、母親の年金を使うのは申し訳ないからと国民健康保険の保険料の支払いが滞ることもあります。母親は足腰は丈夫であり、家のことをいろいろしてくれていますが、最近は、物忘れをすることも多くなり、認知症の心配もしているとのことでした。

対応した保健師は、大変な状況で、辛い環境にあることに共感し、経済的な問題、健康問題、母親の健康問題など、一緒に考えいきたいことを伝え、経済的な問題については、生活保護の受給を視野に入れながら、やり取りの中で心理的にも辛そうな状況にあり、丁寧にやりとりする必要があることを感じたため、眠れないということから、自治体の精神保健相談を紹介し、生活保護や障がい者支援の制度の利用も検討していくため福祉担当での相談にもつなげます。

◆悪い対応（ありがちな対応）◆

63 歳男性の渡辺さん。88 歳の母親と同居しています。1 年前に持病の腰痛が原因で退職し現在、無職です、母の年金と貯蓄を切り崩して生活している中、特定健診で保健指導の対象となり、保健センターを訪れることになりました。

（登場人物）



渡辺さん



保健師 伊藤さん

（相談室内で）

保 健 師 ： こちらです、あちらの席にどうぞ。

渡辺さん ： 失礼します。

（腰を抑えながら椅子に座る）

保 健 師 ： こんにちは。

渡辺さん ： 渡辺です。

保 健 師 ： 渡辺さんですね。

渡辺さん ： （つらそうに）

よろしく願いいたします。

保 健 師 ： 今日は、先日うけていただいた特定健診の結果、（結果票を見ながら）腹囲が 88 cm、
血圧が 145/90 でしたので、特定保健指導の
動機づけ支援の対象となり、指導をご希望
されていたので来ていただきました。
結果はご覧になられましたか？



渡辺さん : 一応、見てはいました。
でもよくわからなくて。

保健師 : (不安で心配な気持ちに配慮しない様子で)
結果がよくわからなかったのですね。

渡辺さん : はい。

保健師 : 渡辺さんは、血圧が高かったようですね。

渡辺さん : はい。

保健師 : 何か心当たりはありますか？

渡辺さん : (考えながら) 特にはありません。

今は、仕事もしていませんから。

あるとすると仕事が見つからないストレス
かなあ。仕事のことを考えると、夜、眠れ
ないし、食事ものどを通らない感じなんです。

保健師 : そうだったんですね。

仕事のことを思うと眠れないし、食事も
のどを通らないんですね。

渡辺さん : (考えながら) 時々食欲がなくなるというか、
元気がでないっていうか。

保健師 : うつで食欲がないとかそういうことですか？

渡辺さん : (いきなり聞かれて否定する)

あ、いえ、そういうことではないです。

保健師 : そうですか。

高血圧などの体調不調だと心身にさまざま影響
しますから、それで聞いているだけですよ。

渡辺さん : はあ…、そうですね。

保健師 : たとえば、食事内容で塩分など気をつけて
いますか。



渡辺さん : 母が作っているのですが、母はしょっぱい味が好きで、どうしても塩分は多いかもしれません。

保健師 : そうでしたか。

(保健指導のマニュアルをみながら)

その辺も気をつけていきましょう。

例えば、血圧のことでどこか病院を受診されていたりはしますか？

渡辺さん : 腰が痛くて受診はしています。

でも、手術を勧められて、お金がかかるから、行っでは、もういません。

保健師 : そうですか。腰痛のことではなくて、血圧に関しては受診はされていますか？

渡辺さん : 特に言われてませんでしたから。

保健師 : そうでしたか。

それでは、まず、病院を受診してみることがよいかもしれません。その前に、毎日の血圧を測ってみて、日々血圧を記録しておくことが良いかもしれません。やれそうですか？

渡辺さん : 血圧を測るんですか？

保健師 : そうです。自宅に血圧計はありますか？

渡辺さん : ありません。

保健師 : そうなんですね。

今は、電器屋さんとかでも家庭用の血圧計を購入できますので、この機会に、準備なさるといいと思います。



渡辺さん : ん、、、、、、

実は、いま、仕事をしていないから、
買うのは、ちょっと、、、

保健師 : でも、**血圧計があると健康のバロメーター**
にはいいんですけどね。

渡辺さん : 母の年金で生活しているようなものです
から、なかなか買う余裕がなくて。

保健師 : そうでしたか。それでは、血圧計は、
保健センターの血圧計をお貸しできます。
お母様も血圧を測ってみたいらいですよ。

渡辺さん : **(生活が苦しいことは、気にかけてもらえず、**
少しあきらめがちに)

はい。わかりました。

保健師 : (血圧計を渡しながら)
では、これで測ってみて、この手帳に記録
を書いてください。

自宅でも 140 台が続くようでしたら、
病院で診てもらった方が良いでしょうね。

半年後にまたお会いして、どのように変化
したか、面談したいと思います。

渡辺さん : (血圧計を眺めながら)

はい、わかりました。

保健師 : **他にききたいことはありますか？**

お金も大変と話していましたけど。



渡辺さん : (相談しようとし、いいかけたが、やはりやめる)

あ、いや、いいです。

ありがとうございました。

保健師 : (何か言いたそうな様子に気づかず)

今日はありがとうございました。



◆良い対応◆

63歳男性の渡辺さん。88歳の母親と同居しています。1年前に持病の腰痛が原因で退職し現在、無職です、母の年金と貯蓄を切り崩して生活している中、特定健診で保健指導の対象となり、保健センターを訪れることになりました。

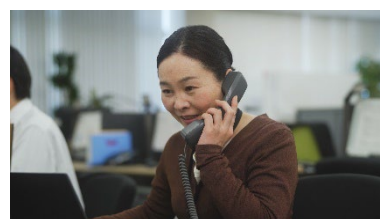
(登場人物)



渡辺さん



保健師 伊藤さん



福祉担当者 山本さん

(相談室内で)

保健師 : こちらです、あちらにどうぞ。

(辛そうな様子に気づく)

渡辺さん : (腰を抑えながら、椅子に座る)

保健師 : (渡辺さんが座ったのを確認して座る)

こんにちは。渡辺さんですね。

渡辺さん : はい。よろしくお願いします。

保健師 : お願いします。腰は大丈夫ですか？

渡辺さん : はい。

保健師 : 大変だったらおっしゃってくださいね。

渡辺さん : ありがとうございます。

保健師 : 今日は、先日うけていただいた特定健診の結果、(結果票を見ながら)腹囲が88cm、血圧が145/90でしたので、特定保健指導の動機づけ支援の対象になりましたので、来ていただきました。



渡辺さん : そうでしたか。わかりました。

保健師 : 結果はご覧になられましたか？

渡辺さん : 一応、見てはいました。でもどうすればいいのか、よくわからなくて。

保健師 : 見てくださっていて、ありがとうございます。今回、初めてでしたね。

特定保健指導というのは、メタボにならないように、我々と一緒に生活習慣の改善に向けて取り組んでいきたいと思います。ということなんです。

そして、健康的な生活習慣を身につけて、継続的に取り組んでいきたいと思います。ということなんです。お金の負担はありません。

渡辺さん : なるほど、そうなんですね。

保健師 : 渡辺さんは、血圧が高かったのですね。

渡辺さん : はい。

保健師 : 血圧が高くなるお心当たりはありますか？

渡辺さん : (考えながら) 特にはないです。

強いてあげれば、ストレスかなあ。

いまは、仕事もしてなくて、

仕事が見つけれないストレスかなあ。

仕事のことを考えると、夜、眠れなくて、食事ものどを通らない感じなんです。

保健師 : そうだったんですね。

仕事のことを考えると、眠れない、食事ものどを通らないほどなんですね。



渡辺さん : はい。腰痛がひどくて仕事が続けられなくなって、1年前に仕事を辞めたんです。

保健師 : そうだったんですね。
それは大変でしたね。

渡辺さん : まだ年金ももらえていない年でしたので、自分ができる仕事を探したんですけど、なかなか見つからずにいて。

保健師 : そうでしたか。

渡辺さん : 失業手当も終わっていて、早く仕事を見つけなければいけないんです。
けど、なかなか見つからず。
この年ですし、腰痛もあるので、仕事も限定されてきて。

保健師 : そうでしたか。
腰痛もある中での仕事探しでは、さぞ大変ですね。

渡辺さん : そうなんです。同居している母に心配はかけたくないんですけども、何せ、収入がないもので。
母の年金で生活しているようなもので、負担をかけて申し訳ないです。

保健師 : そうなんですね。
今は、お母様とお暮らしなんですか。

渡辺さん : はい。88歳の母と二人暮らしです。
母の年金は少ないので、働かなければいけないんですけども、母には心配をかけちゃって。食事は母が作っていて、しょっぱい物好きなので、みそ汁も濃く



て、漬けものも好きだから必ず出てくるし、それに母は甘党なんですよ。

保健師： そうなんですネ。

お母様の体調はどうか？

渡辺さん： 足腰は丈夫で、自分なんかより元気です。家のこともまだ母がやってくれています。でも、最近、物忘れが多くなって心配しています。

保健師： そうなんですネ。

お母様は、介護保険などはご利用されていますか？

渡辺さん： 利用していないと思います。

人様の世話にはなりたくない、人様に迷惑をかけたくないって言っていて。生活もぎりぎりで、二人で切り詰めて生活しています。

保健師： そうなんですネ。

それでは生活はさぞ大変でしょう。

渡辺さん： はい。保健指導って言われてきたんですけど、生活の方も大変で、実際のところ、健康づくりや体力づくりなんかしてる場合じゃないんです。

お金がかかるかも心配でした。

先ほど無料と聞いて、正直安心しました。

保健師： そうでしたか。

私も、お話を伺っていて、まずは、今の辛い状況について、早めに話を伺った方が良く考えていました。



保健指導も行わせていただきますが、
まずはもう少し、今の大変な状況について
のお話を伺わせていただいてもよろしいで
すか？
こちらでもお力になれることを一緒に考え
させていただければと思います。



渡辺さん : (少し安心を示しながら)
そうですか。すみません。
よろしくお願いいたします。

保健師 : もう少し、詳しくお話を伺いたいのですが、
腰痛があり、お仕事が続けられなくなって、
1年前にお仕事を辞められたということ
なんですよ。



渡辺さん : そうなんです。

保健師 : 腰痛ではどこか受診されていますか？

渡辺さん : 一度診てもらったことがあったんですけど、
手術をすすめられて…。
お金もないし、その頃失業手当をもらって
いたので、手当のためにも仕事探しは
しなければいけないと思ってしまって、
病院に行くのをやめたんです。
それ以来病院には行っていません。



保健師 : そうなんですね。

今は病院にはいかれていないということ
でしたね。



渡辺さん : はい。病院に行くのも、歩くのも大変だし、
タクシー代や治療費でお金もかかるし、
そんなお金は使えなくて、生活費でギリギリなんです。

保健師： お苦しい状況でしたね。
医療や経済面のことで、どちらかに相談
されたりはしましたか？



渡辺さん： いえ、していません。
母が人様の迷惑になってはいけないと
言っていたので。
ただ、もう限界なんです。
保険料の支払いもできなくて、今でも
母に面倒を見てもらっている状況で。
なさけない。



保健師： そうでしたか。
よく今まで、頑張ってこられましたね。



渡辺さん： （辛さをこらえながら）
はい。実は、もう切羽詰まっています。
電気代も支払えなくて、電気を止まりそう
になった時があって。
そんな時、母が、葬式代と思ってとって
おいたお金から支払ってもらったりして。
そのお金ももう底をつきかけていて。
母親に申し訳なくて。



こんな、なさけない息子で、、、

保健師： （少し沈黙を共有し）
お辛かったですね。



渡辺さん： （うなづく）



保健師 : 辛くなると、いなくなってしまう
思ったりすることはありますか？

渡辺さん : (涙を流しながら、何度もうなずきながら)
はい。いつも、自分なんかいなくなっ
てしまいたいと思っているんです。

そうすればまわりにも迷惑かけない
じゃないかと。どうすれば、迷惑かけずに
死ねるんだろうって。

保健師 : 生活もとてもお辛く、追い詰められて
いたのですね。

渡辺さん : (うなずきながら)

保健師 : 本当によくやってこられましたね。
話していただき、ありがとうございます。
渡辺さんは、今、腰痛という大変な問題を
抱えながら、お仕事が見つからずに生活面
で大変苦しい状態が続いています。
精神的にも追い詰められているように
お見受けします。



渡辺さん : (うなずきながら聞く)

保健師 : たとえば、生活の面でも必要なお金を
借りることのできる生活福祉資金貸付制度
というものがあります。



腰痛の状態によっては、障害者年金の申請
をすることも可能かもしれません。

また、年金が支給されるまでの間、
一時的に生活保護を申請するという方法も
考えられると思います。

無職では経済的事情で、国民健康保険の
減免などの申請が可能かもしれません。



渡辺さん：ありがとうございます。
いろいろ何かできる可能性が
あるんでしょうか。

保健師：そうですね、
そのため、渡辺さんとさまざまなことを
一緒に考えていければと思います。



もし、よろしければ、保健指導はまた後日
にさせていただき、今日は庁舎内に福祉担当
がおりますので、このあと、相談に伺って
みるというのは、いかがでしょうか？



渡辺さん：ええ、お願いします。

保健師：では、福祉担当の者に相談にのってもら
おうと思います。
担当に都合を確認してみますね。

渡辺さん：はい。お願いします

保健師：（席を立つ）



（事務室で電話をする）

保健師：福祉担当の山本さんですか？
保健師の伊藤です。

福祉担当：お疲れ様です。山本です。

保 健 師 : 生活困窮者支援の相談にのってもらいたいのですが。

福祉担当 : はい、わかりました。
状況を教えていただければと思います。

保 健 師 : 特定保健指導にいらした渡辺さんという
63歳の男性の方です。

腰痛の悪化で1年前に退職し、失業手当の
受給も終了して、現在、無職で収入がなく
なっております。

同居の88歳のお母様の年金で
暮らしているようです。

さまざまな支払いができなくなってきて
おり、生活困窮者支援につなげたいと思い、
連絡しました。

福祉担当 : そうでしたか。ご苦労されている状況ですね。
ご連絡いただきありがとうございます。

保 健 師 : ご本人は、死んでしまった方が良いの
ではと、考えるくらいに
追い詰められています。

早めにつなげたほうが良いと考えて
おりました。

福祉担当 : そうですね。

保 健 師 : もしよろしければ、これから、
相談に伺いたいと思っていますが、
いかがでしょうか？



福祉担当 : わかりました。
大丈夫ですので、いらしてください。

保健師 : よろしく願いいたします。
辛い気持ちが強く、丁寧にやり取りして
いただくよう、ご配慮いただけると助かり
ます。



福祉担当 : わかりました。
保健師 : それと、死にたい気持ちについては、
精神科か精神保健相談にもつなげようと
思っています。



福祉担当 : わかりました。
では、渡辺さんの相談するお部屋も準備し
ておきますので、窓口にお越しください。
お待ちしております。

保健師 : よろしく願いいたします。

(相談室に戻る)

保健師 : お待たせしました。
福祉の担当者に連絡が取れました。
今からの相談で大丈夫とのことでしたので、
窓口にご案内いたします。



渡辺さん : ありがとうございます。
私も母もとても追い詰められていたので。

保健師：（うなづき）

あと、調子のことなのですが、眠れない、
食欲がない、自分を責めてしまったり、
死にたい気持ちがあり、精神的に追い詰め
られている状況かと思います。

このような状況は、いつ頃からですか？

渡辺さん：そうですね。ずっとあるんですけども、
1か月前に電気料金を支払えなくなりそう
だった時があって、その頃から、
強くなった気がします。

保健師：そうでしたか。

眠れない、食べられないなどの症状が
しばらく続くと、うつ状態が疑われ、
専門の先生に相談することが良いよう
なのですが。

渡辺さん：うつですか？

自分は単に、お金がなくて、
情けない人間なだけだと思っていました。

保健師：（穏やかにゆっくりと）

うつ状態は、自分がダメだからということ
ではなく、専門の先生に相談したり、療養
したり、時にはお薬で治療していくことで
和らいでいくものなんですよ。

渡辺さん：そうなんですね。

自分はよくわからないから。



保健師： 気持ちの問題をみてくれる医療機関を受診してもよいと思いますが、いかがですか。

渡辺さん： 例えばどういうところですか？

保健師： かかりつけ医がある方だと一度そちらに相談していただくのも一つです。

ただ、渡辺さんの場合はかかりつけ医がないようですので、精神科や心療内科など、こころの不調を専門に診ていただく医療機関がおすすめです。

渡辺さん： （少し考え）
精神科を受診するというと、母がまた心配してしまいます。

これ以上、母を心配させたくないのです。

保健師： そうなんですね。
それでは、たとえば保健センターでも、専門の先生が相談にのってくれる日がありますので、一度、そこで相談してみるというのはどうでしょうか？

こころの不調だけでなく、病院に受診したほうがよいか、とか、何らかの支援の制度があるかなども相談に乗ってもらえると

渡辺さん： （考えて）
それなら、、、行ってみようかな。



保健師： ちょうど、明日、相談日で、まだ空きがありますので、いかがでしょうか？
相談が続くとお疲れになるかもしれませんが。



渡辺さん： いや、機会があるのならお願いしたいと思います。

保健師： (紙に予約日と時間をメモし渡す。)
明日の14時からになります。
相談の時には、私も一緒させていただきたいのですが、いかがでしょうか？



渡辺さん： よろしくお願ひします。助かります。
どう相談してよいのかわからなかったもので、
こころ強いです。
それに、もう、いなくなってしまうしかないのかと不安だったんですけど、少し安心しました。ありがとうございました。



保健師： 役場でも一生懸命サポートさせていただきますね。

それでは、福祉の窓口にご案内いたします。

渡辺さん： よろしくお願ひいたします。

保健師： 行きましょうか。

(二人で席を立ち、案内をする)



保健師編 解説

地域ではさまざまな問題によるストレスを抱え、心理社会的な危機を抱えている方は少なくありません。自殺の危機に直面している深刻な場合もあります。自殺対策として支援に取り組むうえでは、複合的に対策を推進していくことが望まれ、既存の保健事業や支援を担う地域の関係機関との連携も必要となります。住民の健康を守る保健師は、幅広い年代の方々に、さまざまな場面で住民と関わる場面があり、常にゲートキーパーの役割を担っています。

ゲートキーパーとしての支援は気づき、声かけ、傾聴、つなぎ、見守りという役割を踏まえた対応法が役立ちます。

1)気づき

様々な保健事業では、保健師が住民の方と出会う機会でもあります。住民の方が悩んでいる時には、例えば、体調が悪そう、元気がない、以前よりやせてきている、外出が減った、ため息ばかりついている、夜眠れていない、食欲がない、疲れている様子だ、など「いつもと違う」様子が認められることがあります。普段と違った変化や悩んでいる等のサインが現れたときに、その背景に深刻な状況にある可能性を理解する必要があります。深刻な悩みを抱え、気持ちは落ち込み、追い詰められ、絶望の中で時に周囲に助けを求められない孤独な状況になっていることも少なくありません。

悩みを抱える本人が深刻に考えているかどうかも大切な視点になります。深刻な悩みを抱え、気持ちは落ち込み、追い詰められ、絶望の中で周囲に助けを求められない孤独な状況になっていることも少なくありません。「困っていることはないですか?」、「辛いんじゃないですか?」などと声をかけると良いでしょう。

(主な気づきのポイントの一例)

- ☐元気がない、普段と様子が違う
- ☐落ち込み、不安
- ☐何をしても面白くなさそうにしている
- ☐頭痛、腹痛、食欲不振など体調不良
- ☐物事に集中できない、物忘れ
- ☐イライラ、喧嘩、不機嫌、無口になる
- ☐状況判断ができない
- ☐何かに対して過敏、恐怖
- ☐よく眠れない
- など

(保健活動での気づきのポイントの一例)

- ☐いつも参加している保健事業への参加が減った
- ☐参加者同士のかかわりを避ける
- ☐保健事業へ新たに参加するようになった
- ☐健康診断の結果、要指導になることが増えた。又は、保健指導を希望される
- ☐医療保険が切り替わり、生活の変化がみられる
- など

2)声かけ

悩みを抱えている方は、さまざまな不安や心配からひとりで悩みを抱えてしまうことがあります。結局自分で解決するしかないのではと考えてしまったり、悩みをどう相談したらいいかわからない、否定されたり、拒絶されるんじゃないかと心配になる、話しても自分の気持ちをわかってもらえないのではと不安になる、という状況に追い詰められます。ひとりで悩みを抱えている方は、孤独感や孤立感、絶望感を感じているため、気づいたら温かく声をかけることが大切です。悩みを抱えている方は、辛い状況に陥っているため、穏やかで温かみのある対応が大きな支援になります。

あなたの身近で悩んでいる方がいたら、自分から温かく声をかけてみましょう。

悩んでいる状況に目を向け、相手を心配していることを伝えてみましょう。「悩んでいる様子」、「元気がなさそう」など普段と違う様子に気づいたら、「見て見ぬふり」の態度ではなく、勇気を出して温かみのある優しい表情・態度で声をかけてみてください。「今日はどんな一日だったのですか？」、「だいぶ疲れているようですが」とか「なんだか体調悪そうだけど大丈夫ですか？」とか「心配なことはありませんでしたか？」など、心配していることを伝えるとよいです。「はい」「いいえ」と答えるような閉じられた質問でなく、「最近、どうですか？」などと相手が自由に話をできるように声がけをすると話しやすいと思います。

悩みを聞き出そうとするよりは、穏やかに、温かみのある態度で「あなたのことを気にかけています／心配しています」という気持ちを伝えると良いでしょう。温かみのある対応、情緒的な支援はゲートキーパーと悩む方との接着剤です。話す時には、目線を合わせると良いでしょう。接するとき、離れたとき、戻ってきた時もタイミングをみて声かけしてみましょう。その時は話してくれない場合でも、のちのち心配している気持ちを感じて、話してくれることもあります。

3)傾聴

相手は支援者の聴く姿勢により、悩みを話すことが促され、安心して悩みを話すことができるようになります。このように、丁寧にお話を聴くことかは、相手の物語を聴くことであり、手当することでもあります。最初に話を聴く場合は、相手が体験したこと、考えていること、感じていることを十分に聴きましょう。一方的なアドバイスより、話をきちんと聴いてもらうことが安心につながります。何より温かく丁寧に話を聴くことがとても大切です。気持ちを打ち明けてくれたことやこれまで苦労されたことが語られるので、「よく話してくれました、ありがとうございます」とか「これまで大変な中よく頑張っただけでしたね」などと労いの気持ちや相手を認める気持ちを伝えることも傾聴のアプローチでは重要です。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労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良いでしょう。そのため、「どのように暮らしているか」という点に話を向けながら、「どのような点で困っているか」と質問を向けていくと良いでしょう。

4)つなぎ

身近な支援や効果的な治療、問題解決につながるサポートがあることを伝えましょう。周囲のものが話を聴いて、一緒に考えること自体が支援になります。専門的なことがわからなくても、「あれがいいだろうか、これはどうだろうか」と試行錯誤の過程の中で、一緒に考えることを大切にすることも大切な視点です。正しい受け答えをすれば、良い支援者というわけではありません。試行錯誤の中、一緒に悩み、一緒に考えることが支援になります。それによって、悩みを抱える本人の孤独な気持ちが和らぎます。地域の皆さんが話を聴いて一緒に考えること自体が支援になります。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。

全ての問題を解決できる支援者はいません。ひとりのゲートキーパーができないことでも、つながることのできる場合があります。具体的な問題を抱えている場合、アドバイスをする前に安心や情報を与えることが重要です。

つなぐ時の注意点としては、十分な心理的働きかけをして、丁寧に具体的に情報提供をすることが大切です。その上で、問題解決に携わる地域の関係者につなげるにあたっては、確実につながることができるように、可能な限り直接連絡を取る、相談の場所、日時等を具体的に調整・設定して、悩んでいる方に伝えるような工夫も安心につながります。また、URL や電話番号などを送ってアクセスしやすいようにすることなども役立ちます。本人や周囲が自分からは動けないようであれば、本人や周囲の了承を得た上で、連携をとることなども必要です。

専門家や相談機関に相談するように促し、つなげていき、悩んでいる方の支援の輪が広がる大切です。

5)見守り

つながった後でも、温かく見守り必要があれば相談にのることを伝えましょう。本人のサポートの輪が広がり、一緒に支える存在であることや、一緒に悩みを考えていく姿勢が悩んでいる方への安心につながります。中には声をかけても、専門家の相談などを望まれない方や、相談先につながらない方もいらっしゃるかもしれません。その後もで

きるサポートを考えてみましょう。

また、気持ちを和らげるために自分でできる対応法、例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ようなことを伝えることも大切です。それぞれに合うようなリラックス法などを勧めてみてもよいでしょう。

また、「辛くなったら相談してね」とか「無理せず、ゆっくり休んでね」というような声かけも重要です。

これらの対応法をできるところから皆さんの活動に取り入れてみることは、悩んでいる方々への支援に役立ちます。

