

地域でつながる ご近助みまもりさん 養成講座 in中泊町&つがる市

※ご近所どうしの助け合いの意味で「ご近助」と表現しています。

Community Nurse Company 株式会社
西田 悠一郎

令和5年12月6日（水） 13:00～16:00
中泊町中央公民館

令和5年12月7日（木） 9:30～12:30
つがる市生涯学習交流センター「松の館」

社会福祉法人による「青森県型地域共生社会」西北モデル強化事業



1

自己紹介

2

日本や青森の状況

3

コミュニティナースについて

4

地域おせっかい会議ワークショップ

1

自己紹介

2

日本や青森の状況

3

コミュニティナーズについて

4

地域おせっかい会議ワークショップ

自己紹介

所属 Community Nurse Company 株式会社
株式会社野遊びヘルスケア

名前 西田 悠一郎（にっしー）

どんなコミナス？

アウトドア×健康！野遊びコミナス！



平成25年4月**愛知県豊田市に保健師として就職**（障がい→介護→精神・難病→感染症）

平成31年2月一般社団法人野遊びリーグ東海チーム監督に就任

令和2年12月コミュニティナース実践講座@雲南1期修了

令和3年以降、まちの保健室、地域おせっかい会議を主催。CNCとして東京、愛知、三重、愛媛、島根でのコミュニティナース養成講座を実施。CNCナスくる愛知担当。

令和4年4月市役所を退職し**株式会社野遊びヘルスケアを創業**。SIBによる介護予防事業を開始。

令和4年10月ゾレンキャンプ場オープン。

豊田市について

人口 42万人
高齢化率 23.1%
主要産業 自動車

有名人
加藤 ミリヤ
ガンバレルーヤよしこ
ジャングルポケット太田



1

自己紹介

2

日本や青森の状況

3

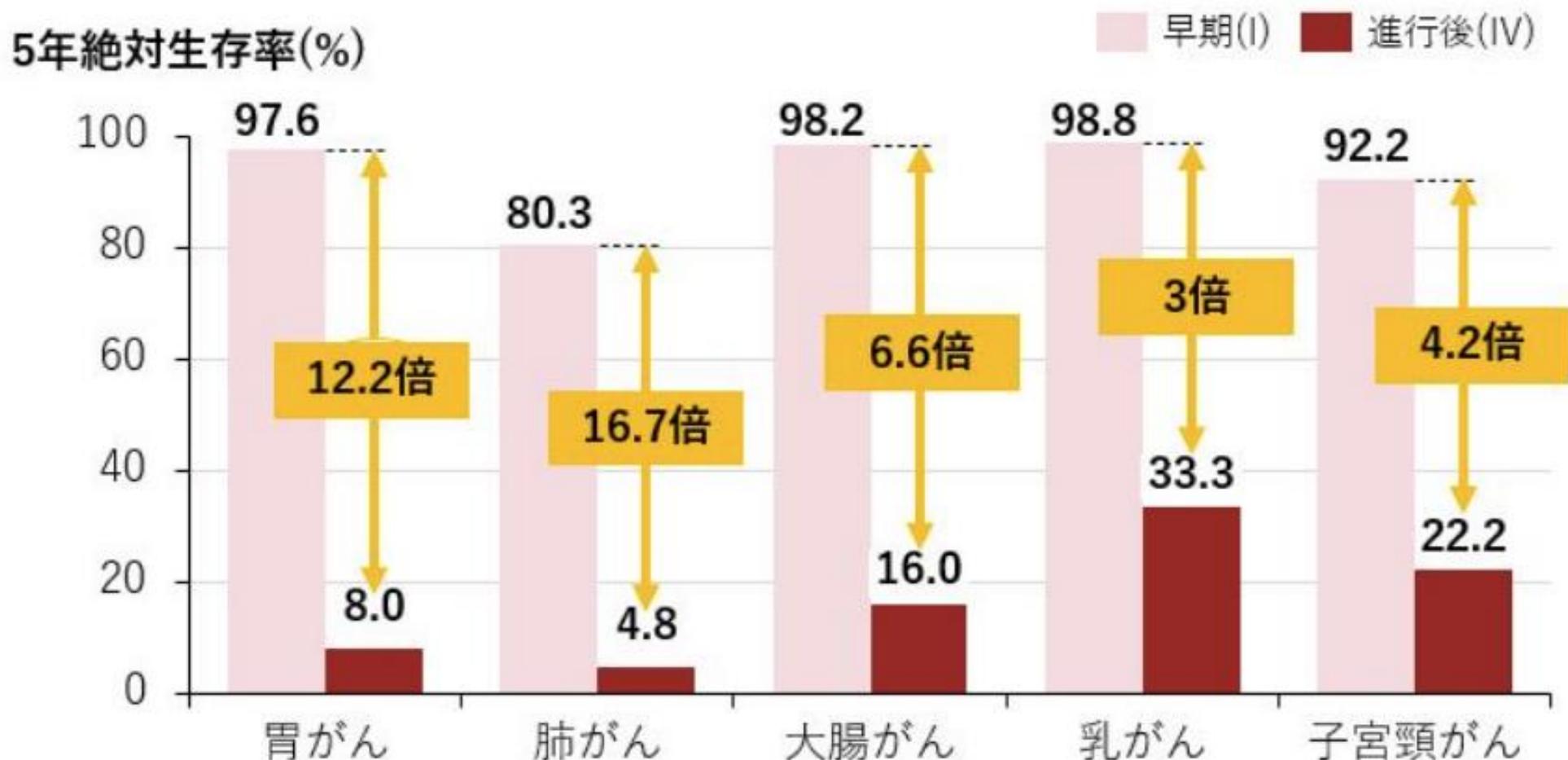
コミュニティナースについて

4

地域おせっかい会議ワークショップ

病気の予兆をとらえて早期に対応することにより、 健康に元の生活に戻れる可能性が飛躍的に高まる社会

■早期発見の場合と進行後発見の場合の5年相対生存率の差

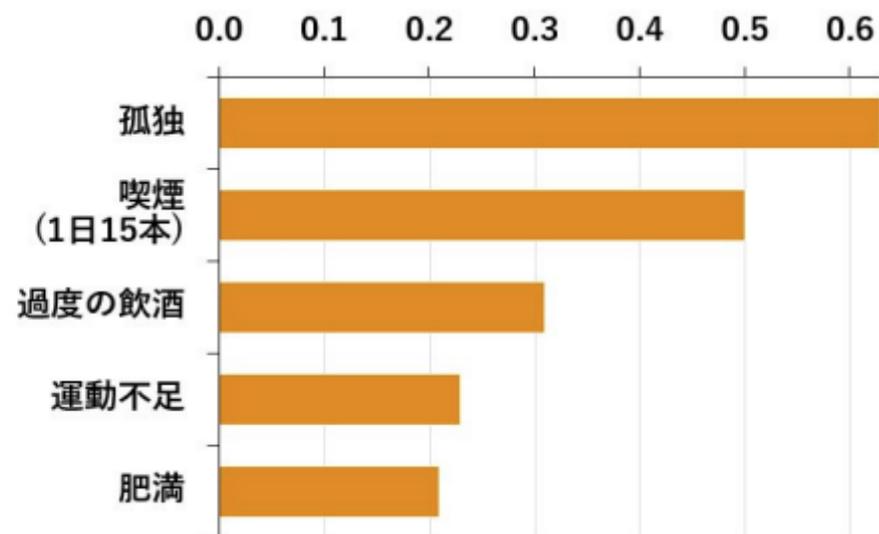


健康であり続けるには「社会とのつながり」が大切

ウェルビーイングを実現するには、予兆検知だけでなく、「日常の(良い)つながり」をつくることが重要だといわれています。

「孤独」は「喫煙」よりも健康に悪影響

寿命に与える影響度

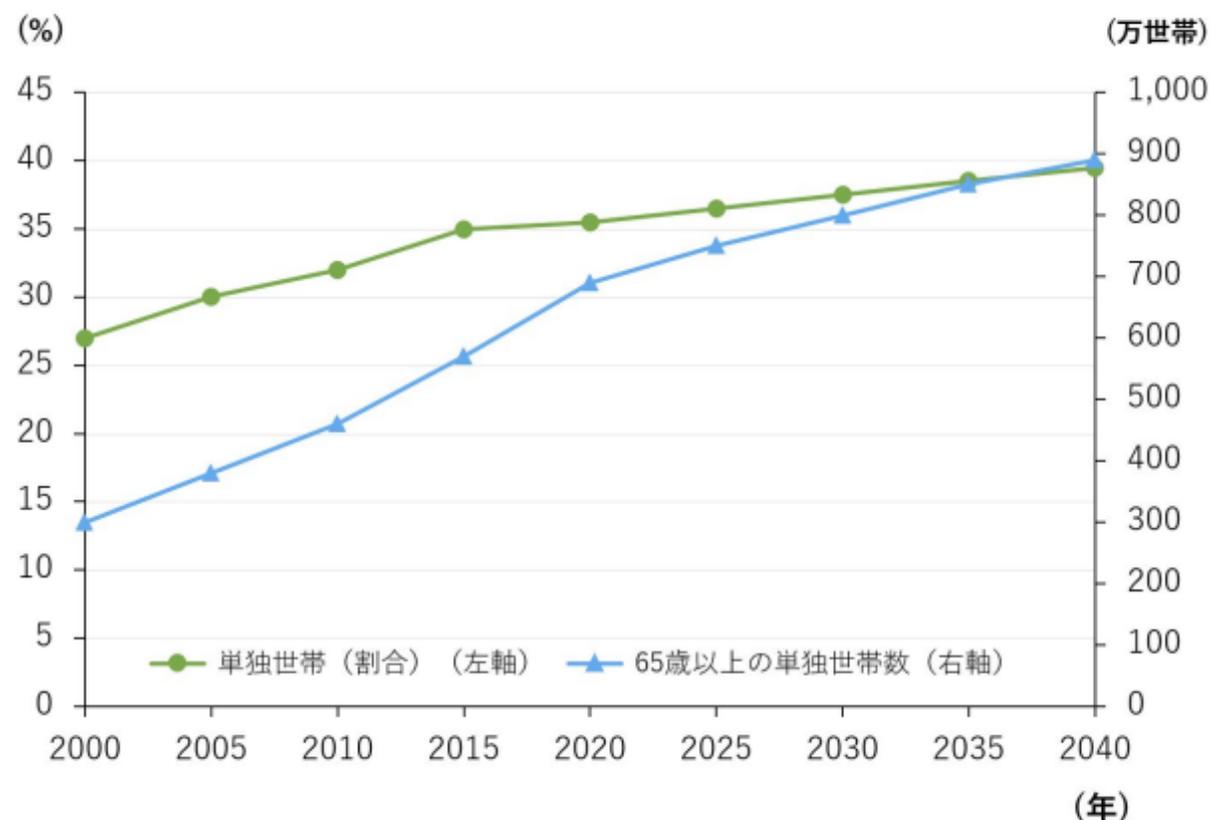


ブリガムヤング大学の研究をもとに作成

「孤独」は「喫煙」に匹敵する最も健康に悪い習慣

<https://toyokeizai.net/articles/-/401896?page=2>

高齢者を中心に一人暮らし世帯が急増



<https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h30/html/nd141110.html>

都道府県高齢化率ランキング

順位	都道府県	2022年の高齢化率	2045年の高齢化率の予測	伸び率
1位	秋田県	38.6%	50.1%	11.5%
2位	高知県	36.1%	42.7%	6.6%
3位	山口県	35.2%	39.7%	4.5%
4位	徳島県	35.0%	41.5%	6.5%
5位	青森県	34.8%	46.8%	12.0%
5位	山形県	34.8%	43.0%	8.2%
7位	島根県	34.7%	39.5%	4.8%
8位	岩手県	34.6%	43.2%	8.6%
9位	和歌山県	34.0%	39.8%	5.8%
10位	愛媛県	33.9%	41.5%	7.6%
10位	長崎県	33.9%	40.6%	6.7%
10位	大分県	33.9%	39.3%	5.4%

急速なスピードで
高齢化が進む地域

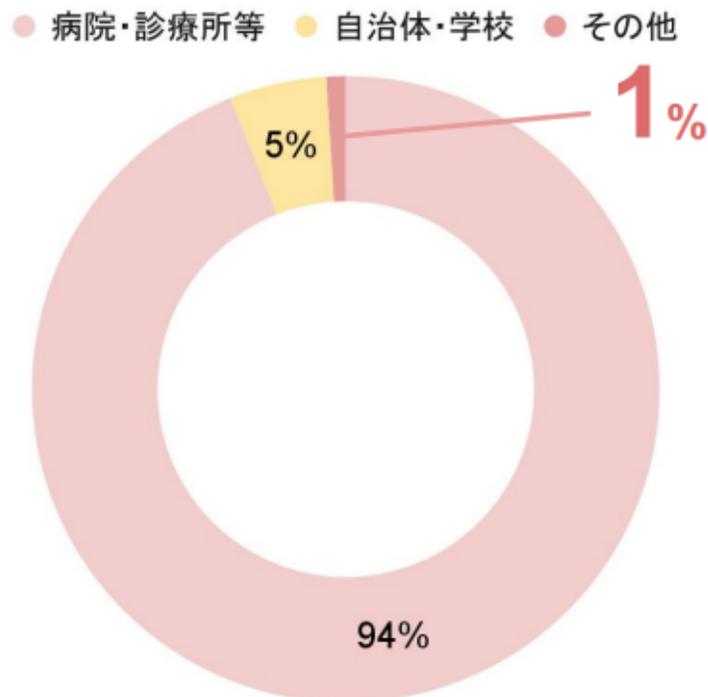
元気な高齢者が
ずっと元気でいら
れるよう、**予防に**
取り組む必要性は
高まっている

出典：内閣府「令和4年版高齢社会白書」、総務省統計局「人口推計」

予防に取り組む医療職はごく一部

予防や社会的つながりのインパクトは認められているものの、医療職のほとんどは病院や診療所で働いており、地域で予防活動やウェルビーイングの向上に取り組む人はごく少数です。

看護職員の就業場所 (H24調査)



- 医療職(看護師・保健師)のほとんどが病院や診療所で働いている
- 自治体所属の保健師も、年に一度の健診案内などで手一杯、アウトリーチは難しい状況

出典: 厚生労働省医政局看護課

孤独はタバコ 1日15本分の害

2018年イギリスでは「孤独担当大臣」が新設

その背景にはジョー・コックス議員（孤独問題委員会）の報告書にあった「孤独は1日にタバコを15本吸ったのと同等の害を健康に与え、雇用主には年間25億ポンド（約3700億円）、経済全体には320億ポンド（約4.7兆円）の損失を与える」というレポートから。

同様の研究結果がアメリカでも発表された。

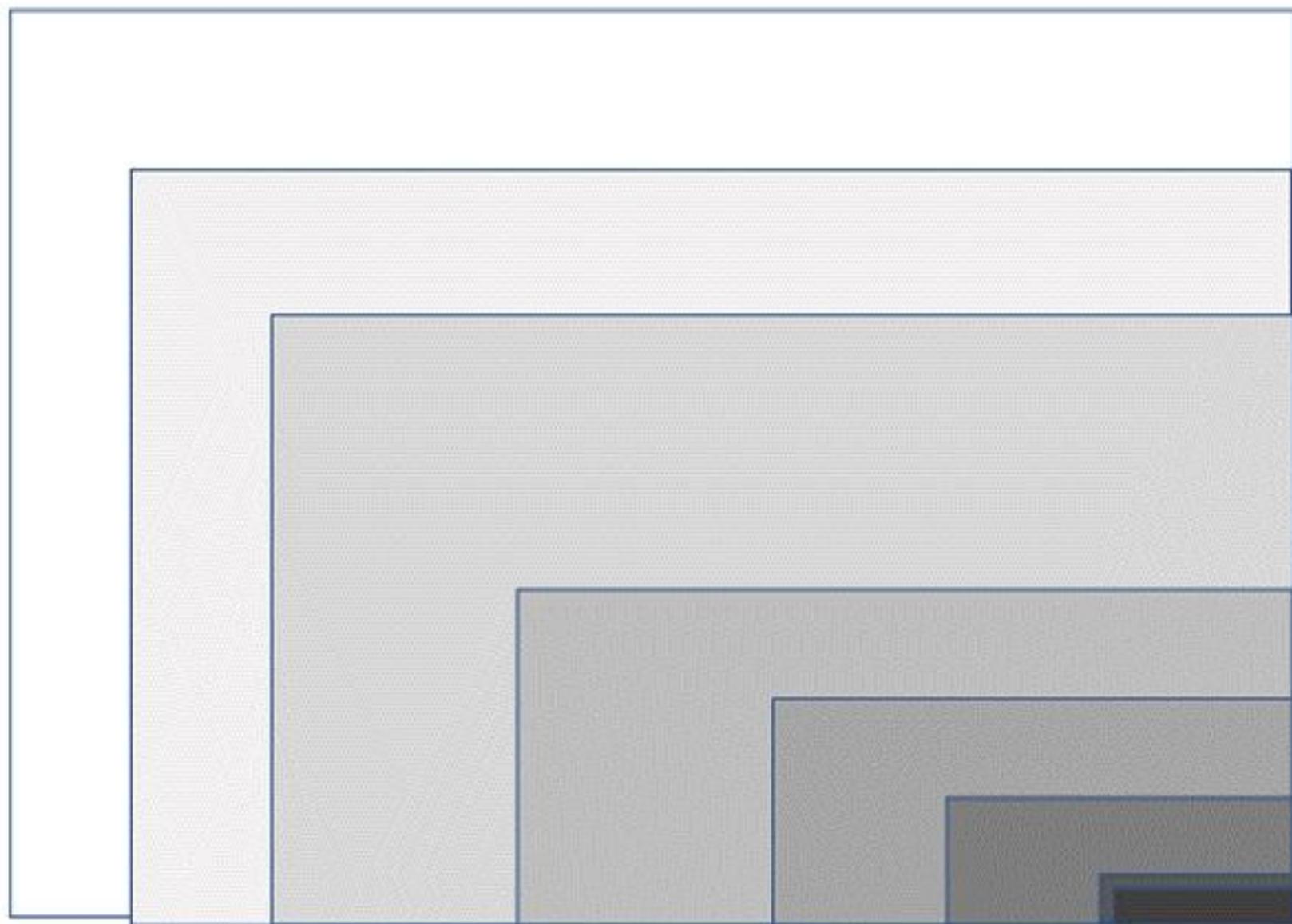
日本でも世界で2番目に2021年に孤立・孤独担当大臣が任命された。

 イギリス
孤独問題担当国务大臣
Secretary of State for the
Southern Department



国王（女王）陛下の政府の紋章

所属機関	内閣
指名	首相
任命	イギリス連合王国女王陛下
任期	陛下の仰せのままに
創設	2018年1月17日（5年前）
初代	トレーシー・クラウチ
最後	ダイアナ・バラン（英語版）
廃止	2021年9月17日 2年前



1000人の住民のうち

794人が症状あり

519人が一般用医薬品を購入

265人が外来受診（うち206人は診療所）

117人が補完・代替医療サービスを利用

60人が病院外来受診（うち10人が大学病院外来、4人が救急外来）

7人が在宅医療

6人が入院

1

自己紹介

2

日本や青森の状況

3

コミュニティナーズについて

4

地域おせっかい会議ワークショップ



PHOTO: GETTY IMAGES

**Goodおせっかいは
相手の力を引き出し、
生きることそのものを進化させる力を持つ。**

**Goodおせっかいの輪が広がることで、
地域・社会が進化し、豊かになっていく。**

—GoodおせっかいAWARDS2023オープニングより

暮らしのなかにコミュニティナースを

コミュニティナースは、日々の暮らしのなかで、
生きがいや幸せ(ウェルビーイング)を一緒につくる存在です。



主な対象は、高齢者・自営業者・子育て中の女性など、地域社会とのつながりに乏しくなりがちで、潜在的な健康リスクの高い人たちです。

「ナース」と呼んでいますが、医療者だけでなく、誰もが実践できる行為・あり方として、コミュニティナースのコンセプトを広げています。公民館やカフェ、郵便局など、いろんな場所で活躍しています。

島根県出雲市の和菓子屋の娘、矢田明子さん。

OL時代に父をがんで亡くし、病院で関わっていた医療専門職と暮らしの動線で会うにはどうしたらよいか考え看護大学へ入学。

1年生の時にコミュニティナーシングの手法を授業で知る。

学んだことを実践するため学生サークルとしてのコミュニティナースがスタート。

活動の輪が広がり法人化。

はじめはコミナス養成講座からスタート。

全国1,000人以上が受講。

コミナスがいるまちづくり、ナスくる、調査研究事業などを展開。

全国47都道府県でコミュニティナースが活動。



これまでの実験



2011

コンセプトを確立

代表の矢田が「コミュニティナース」を名乗って島根で活動をスタート



2016

育成プロジェクト開始

実践をもとにコミュニティナースを伝える育成講座を開始、のちに複数拠点へ展開



サービス展開

コロナ状況下、訪問型/オンラインの健康応援サービス「ナスくる」を開始

2020

2022

2018



教育制度を変える

医療職の教科書に初めて地域看護が追加される
(矢田執筆)



全国各地へインストール

北海道更別村「デジタル田園都市国家構想」など、各地の健康地域づくりにコミュニティナースを導入

CN実験者の数

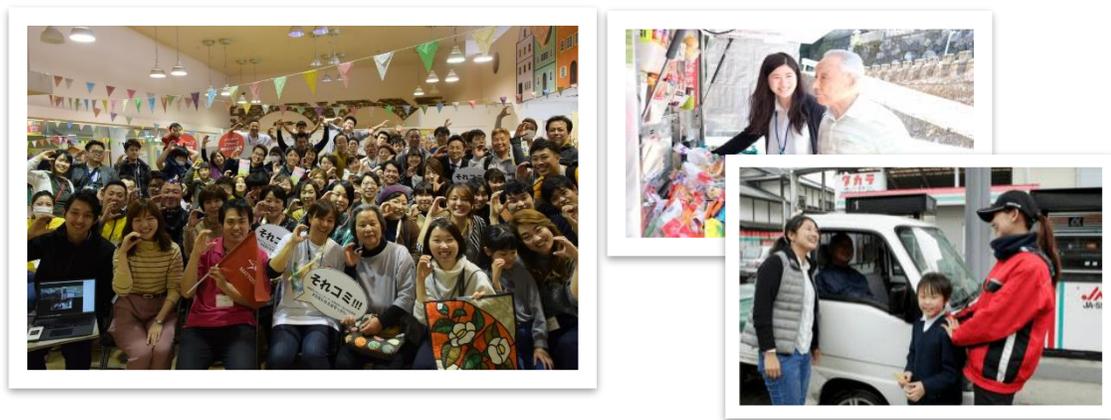


CN講座修了生数（累積）



コミュニティナーズの広がり

500人以上のコミュニティナーズと、
その仲間たちが全国で健康づくり活動を展開



(非医療分野の) 企業が
コミュニティナーズの広がりをサポート



行政が「まちづくり」「健康づくり」のモデルに



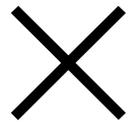
多くのメディアが
日本の健康を支える新しい取り組みとして紹介



コミュニティナーズ活動紹介



Community
Nurse



ガソリンスタンド！？



移動販売！？



おむすび屋！？



廃校！？

活動紹介① ガソリンスタンドのコミュニティナース



JAならけん 東山SS

活動紹介①

ガソリンスタンドのコミュニティナース

氏名

荏原 優子（えばら ゆうこ）さん

活動地域

奈良県山添村

活動内容

2017年に集落支援員としてガソリンスタンドに週の半分常駐するナースとして働き始めた。その後奈良県の奥山と仕事づくり推進隊として村の保健師や社会福祉協議会と連携した高齢者世帯の訪問、住民さんとイベントを実施。2021年に株式会社Good Support Nurseを起業し代表取締役を務める。

どうしてその活動をしているか

神奈川県出身で県内の総合病院のICUやERで看護師として勤務している中、「もっと手前で病院に来ていないと救えない命がたくさんある」と感じもやもやを確認するため青年海外協力隊としてバングラデシュで2年会プライマリーケア推進活動に従事。帰国後医療資源が少ない山間地域の集落支援員に応募した。

新たな取り組みの一つとして、村の郵便局内に窓口を設置して、健康相談や認知症の啓発活動を行っている。

「看護師の人口に限られる中、コミュニティナースを週5日専従でやる人を増やしていくことが必ずしもいいとは限らない。月に1回、郵便局のような身近なところにいる看護師さんや医療職が増えるほうが、継続してやれるのかなって。」



活動紹介② 移動販売にコミュニティナース



活動紹介②移動販売にコミュニティナース

佐藤 豊彦（さとう とよひこ）さん（栃木県那珂川町、まちなもり会社繋ごう農村代表）

活動内容：2018年に合同会社を設立。**移動販売車にコミュニティナースが同乗**する形で生活ケアサービスを実施。「自分らしく幸せに生活していただくためのケアを行っています。具体的には洗濯や掃除などのいわゆる生活支援、さらにはご本人がやりたいこと、いきづらい場所などを引き出しながら、歩行困難な方の散歩付き添い、茶飲み話、服薬の手伝い、外出の補助などケアを行っています。」

梅本 久美子（うめもと くみこ）さん（奈良県川上村、一般社団法人かわかみらいふ）

活動内容：移動スーパー、コープ宅配、看護師・歯科衛生士同行、ガソリンスタンド営業、コミュニティカフェ運営、出張診療所・健康教室事業を実施。「病院の看護師だったときは、退院されるまでの看護師と患者という人間関係でした。いまは、看護師と村民、同じ村に住む住民として出会い関わるといった広い人間関係です。看護師として多くの方々に会って、みなさんの健康状態を観察しています。**毎週同じ時間、同じ場所で出会い、話すことで、みなさんに安心感を持っていただくと同時に、みなさんから元気をいただき、充実感があります。**」

日野 春菜（ひの はるな）さん（愛媛県久万高原町、久万高原町立訪問看護ステーションあけぼの）

活動内容：地域おこし協力隊として古民家を改装したまちづくり拠点「ゆりラボ」を中心に、コミナス保健室、ナスくる、移動販売同行、子ども食堂事業を実施。現在は人員配置により訪問看護ステーションにて勤務。「私のモットーは「**久万高原町のみんながいきいき暮らせる**」こと。商店街のフリースペースでコミナス保健室を始め、『ゆりラボ』の拠点完成後はそこで開催しています。現在は訪問看護に所属し、医療に近い視点からゆりラボコミナスと連携し住民さんのいきがい作りができないか、新たに模索中です。」



活動紹介③ おむすび屋さんがコミュニティナース

活動紹介③

おむすび屋さんがコミュニティナーズ

氏名

小鹿 千秋（こしか ちあき）さん

活動地域

大阪府八尾市

活動内容

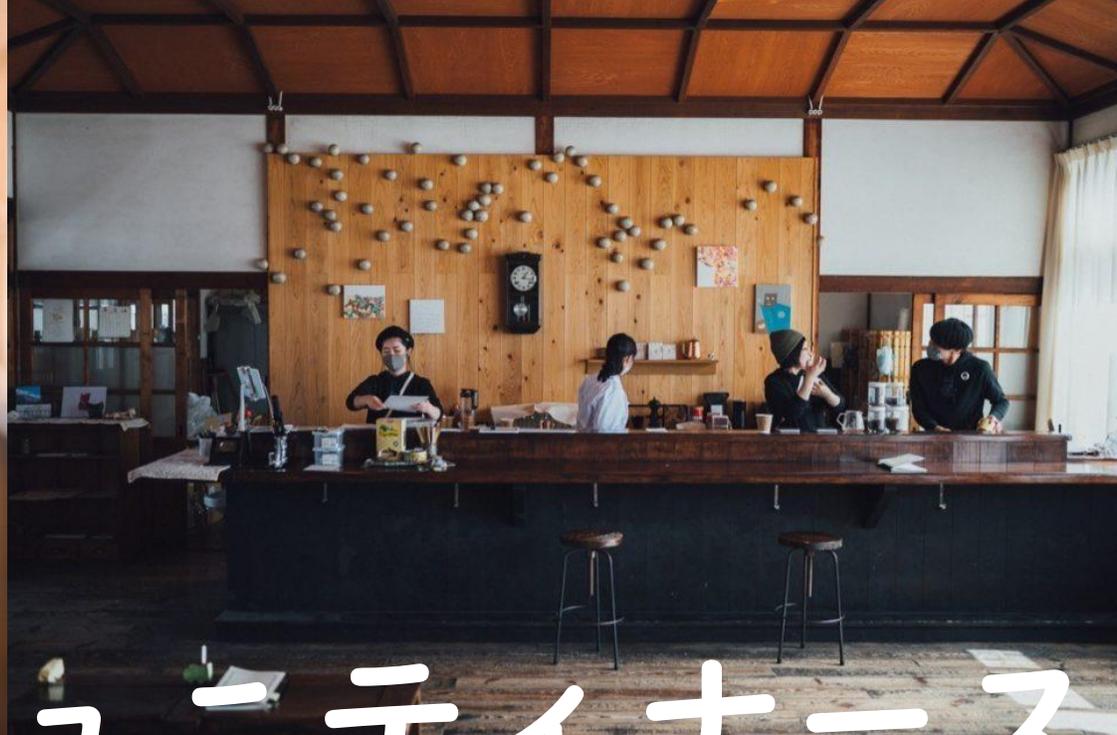
看護師として集中治療室、手術室、内科病棟、がん病棟、訪問看護などを経験。自身の子育て中に社会的孤立を感じたことを機に、赤ちゃんから高齢者までが家のように集まれる地域食堂「おかえり処お結びころりん」を立ち上げる。住民のすぐ隣にいる看護師「コミュニティナーズ」として人々と「日々の嬉しいや楽しい」を作りながら、地域の場づくりを軸に活動。実家のような居場所を作る「jikka」プロジェクトも立ち上げた。

どうしてその活動をしているか

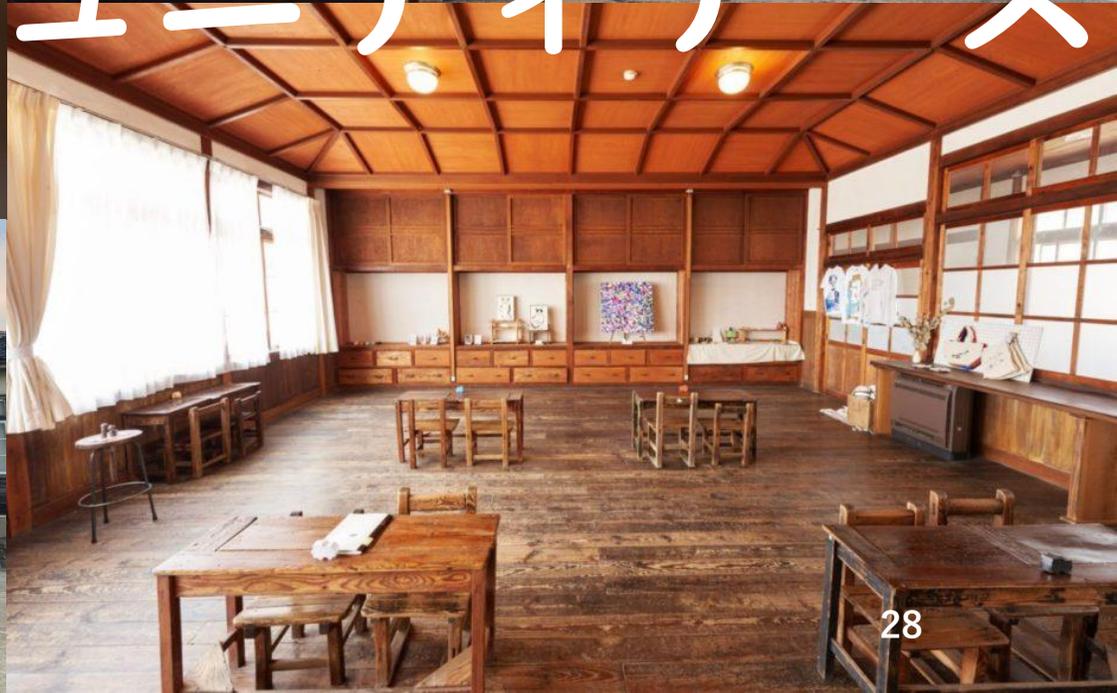
多世代の孤立や孤独を防ぎたいと考え、おむすびころりんを創業。

「私がCCUで働いていたとき、退院予定の患者さんが当日になり「家は独りだから嫌だ！」と退院を嫌がるのが度々ありました。病院にいとカーテン越しにでも話をされる方も多く、誰かと居るといふ安心感があつたようです。私自身、第一子を出産後誰とも話さない日が続き、「これが社会的孤立なんだ。」と感じました。周囲に、お結びころりんのような場所があれば、もう少し円滑に退院が進んでいたかもしれません。他にも心不全で入退院を繰り返す方で、足の浮腫が酷い・少し動いたただけでも息切れがするなどの症状を見逃し、治療が遅れてしまうことがあります。酷くなる前に来院していたら内服薬の調整のみで済んだのかもしれませんが、**些細なサインに気付いて「病院に行ったほうがええで。」と伝える。**それが今のお結びころりんの日常にはあります。」

活動紹介④ 廃校カフェでコミュニティ



コミュニティ



活動紹介④ 廃校カフェでコミュニティー

氏名

金子 文絵 (かねこ ふみえ) さん

活動地域

三重県いなべ市

活動内容

看護師免許取得後、日本福祉大学社会福祉学部社会福祉学科へ進学。専攻は障害者福祉。一般病院、障害児施設のナースを経て、教員・障害児施設指導員・手話通訳者・芸大生（京都芸術大学通信過程）。地域おこし協力隊として廃校を活用した桐林館喫茶室のスタッフをしつつ、一般社団法人kinari代表として障害者アートにも取り組む。

どうしてその活動をしているか

看護師や教員をしながらやっていたカフェなどの趣味活動の中で看護師とは名乗らずとも「実は・・・」から始まる健康相談があった。そんな時にコミュニティーナースを知り「これ私もうやっているかも」と感じ、コミュニティーナースプロジェクトに参加。

手話には高校生の時に出会いいろんな表現方法があることに感動。高校3年生から登録手話通訳者になった。

聴覚障害者が普段から使っている筆談というツールを通じて、一般の人にその世界を体感してもらいたいと思い、筆談カフェを開始。月1回は暮らしの保健室としてコミナスカレーも販売。カフェ内には障害者アートも展示。

「好きかどうか、やりたいかどうか、オモシロイを感じられるか、そして感じてもらえるかを大切にしています。」



西田の活動紹介

現在の事業



キャンプ場



コミュニティナース



@島根県

自治体支援



@愛媛県



Sollen Camp Field





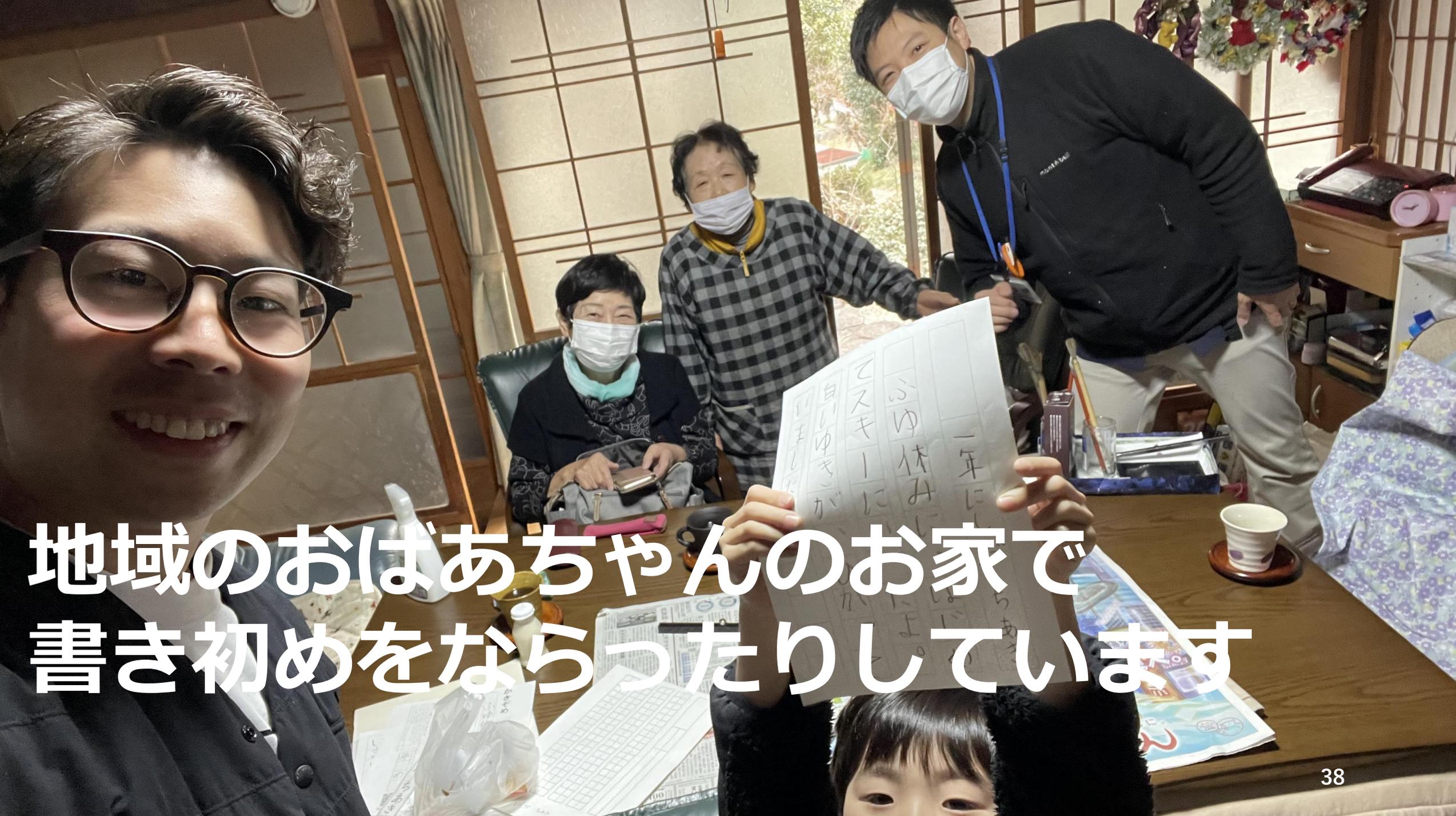
地域の方が
ふらっと遊びに来ます

10回以上スクワットすると
ひと組100円引き





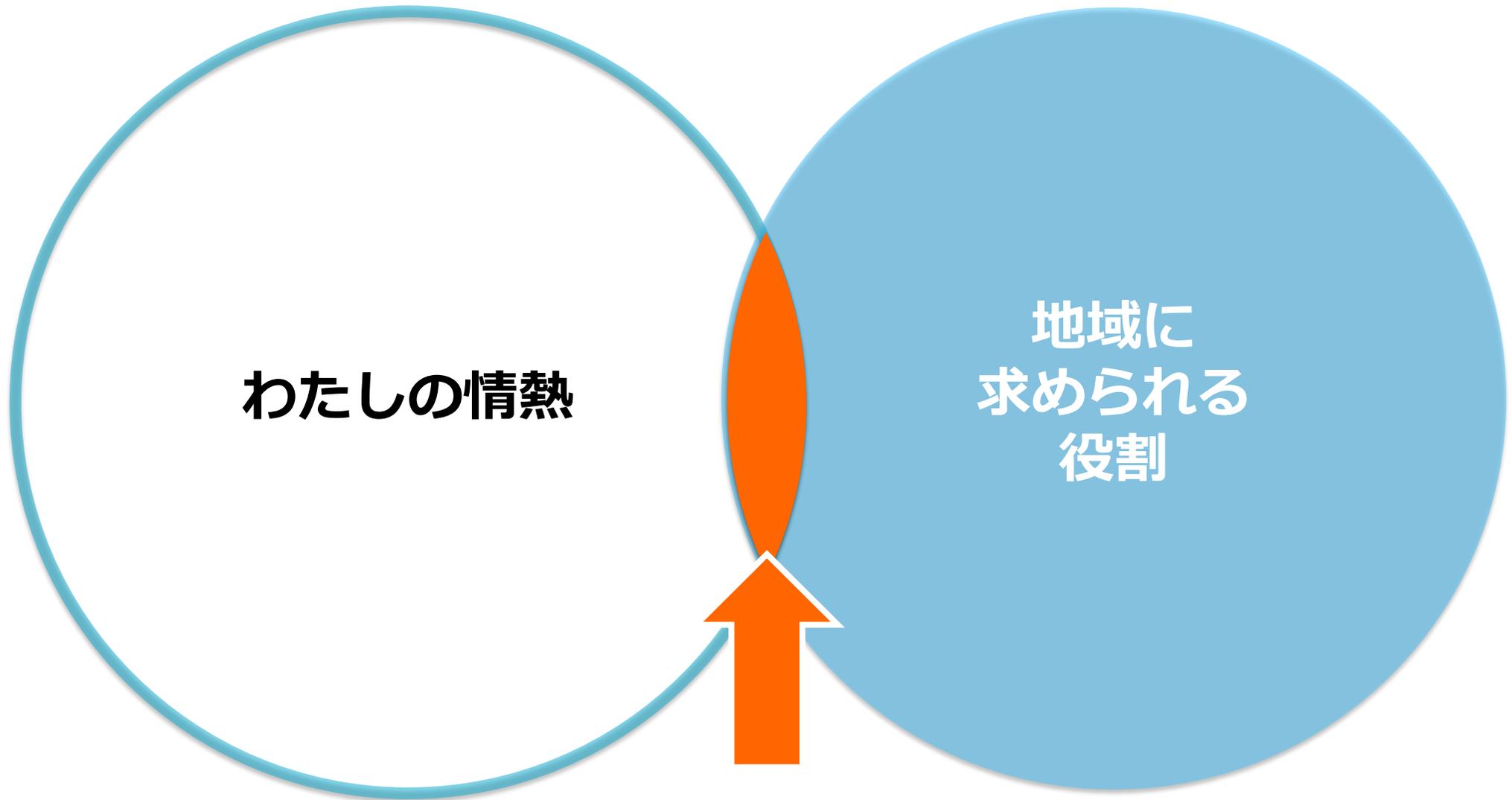
お寺で人生会議したり



地域のおばあちゃんのお家で
書き初めをならったりしています

どうやって地域で活動するの？





この部分が発揮できる活動

関係をきずく

まずは
やってみる

健康の
イメージを
広くもつ

つぶやきを
ひろう

みんなで
物語をつくる

コミュニティナーシングの実装プロセス

1 調査・啓発

調査・講演・視察

- ・実装予定エリアの現状把握、ニーズヒアリング
- ・CN活動先進地域への視察コーディネート
- ・講演会/研修を通じた地域内/社内理解の促進



活動地域での講演

2 計画・準備

募集・採用・研修

- ・「1.調査・啓発」に基づく、実装計画策定支援
- ・「3.CN派遣」に向けた派遣者の採用～事前研修



講座・研修

3 派遣

コミュニティナーシングの実践

- ・住民/社員との関係構築
- ・ウェルビーイングプランの作成・実行
- ・上記活動を通じた心地よい予兆検知、意識/行動変容の後押し



CNの活動(ナスくる)

4 定着

住民/社員等のCN化

- ・CNを受容できるマインドを持った人の増加
- ・住民/社員コミュニティナーサスの創出・育成
- ・自律的なコミュニティナーシングコミュニティの形成支援



住民や社員の皆さんと活動

5 共創

コミュニティナーシングのイノベーション

- ・住民/社員によるウェルビーイング自治/経営の実現支援
- ・コミュニティナーシングを取り込んだ新たな事業開発の共創



継続的実装に向けた事業開発

1

自己紹介

2

日本や青森の状況

3

コミュニティナーズについて

4

地域おせっかい会議ワークショップ

Break time



1

自己紹介

2

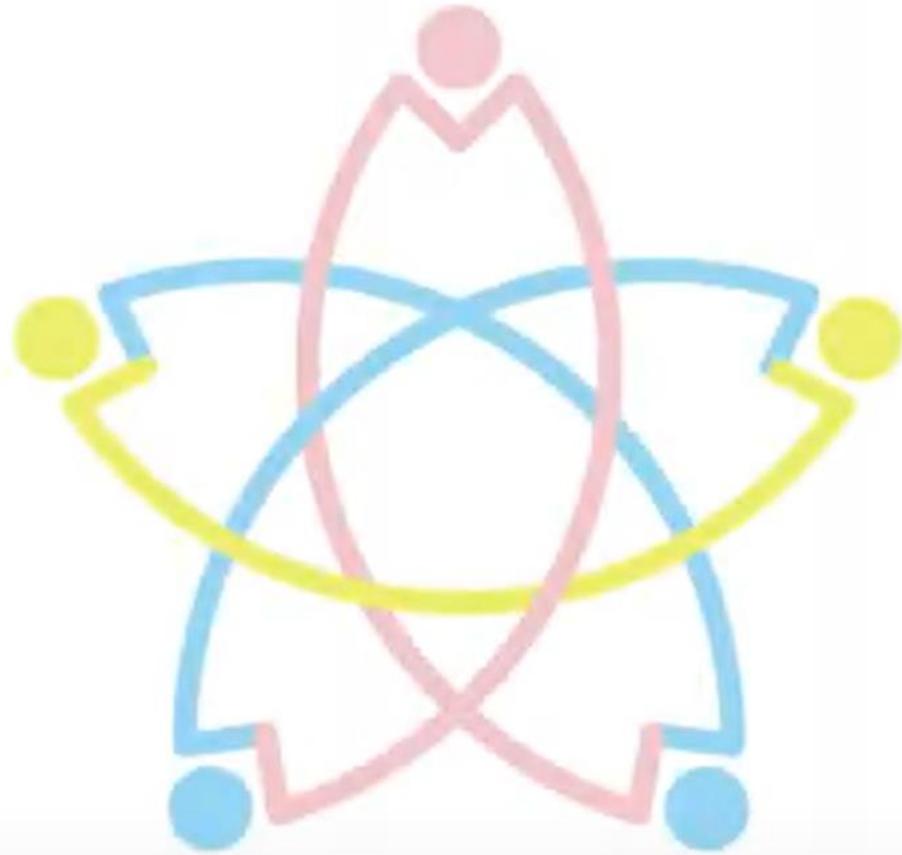
日本や青森の状況

3

コミュニティナーズについて

4

地域おせっかい会議ワークショップ



地域おせっかい会議

目指す姿

地域おせっかい会議を熱源とし、雲南市全域にわたって一人ひとりが地域の一員として積極的に互助・共助を行いながら、住民間でのポジティブなコミュニケーションが増え、幅広い住民が参加し、健康寿命の延伸、地域の持続可能性の向上が図られている状態。

創出したいインパクト

- ❑ 孤独、特に疎外感減少の可能性
- ❑ 社会参加の継続性への可能性
- ❑ 定住、移住、起業、雇用の拡大に繋がった
- ❑ 既存資源の活性化と連携や関係性の強化と地域課題の解決
- ❑ 他地域に広がるモデルとなっている(教科書への掲載関係人口の増加)

特徴

- ・多様な属性の参加者が参加
- ・報酬を目的とせず、地域住民同士で自発的に行うもの
- ・他地域への普及を目指す

おせっかい会議開催までの流れ

潜在的な健康課題に対してアプローチをするおせっかいをする担い手を増やすことを目的に、雲南市内で活動を行う関係者を幅広く「おせっかい会議」に参加を呼びかけ、生活をより良くするおせっかい活動を通じて人と人が繋がる。おせっかいやきたい人が繋がるネットワークの中で、オリジナルの研修や最新のケア/行動科学も取り入れながら、暮らしのそばで地域の人にとって良い「おせっかい」を実施するひとを増やしていく。

月1回の定期的な
地域おせっかい会議の開催



助けが必要な人の
共有と対策検討

地域の困りごと、助けをしたほうがいい人の
共有と打ち手の検討

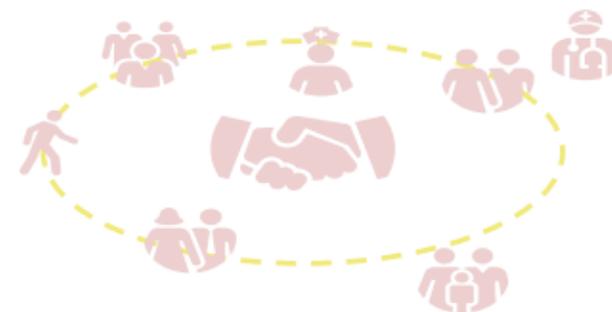
おせっかい人の発掘と
おせっかいネットワーク構築



おせっかい人ができる人の可
視化と育成

地域の中でおせっかいができる人(困って
いる人を助けられる)を増やし、つなげる

日常生活の中での
おせっかいの実施



おせっかい人による
おせっかいの実施

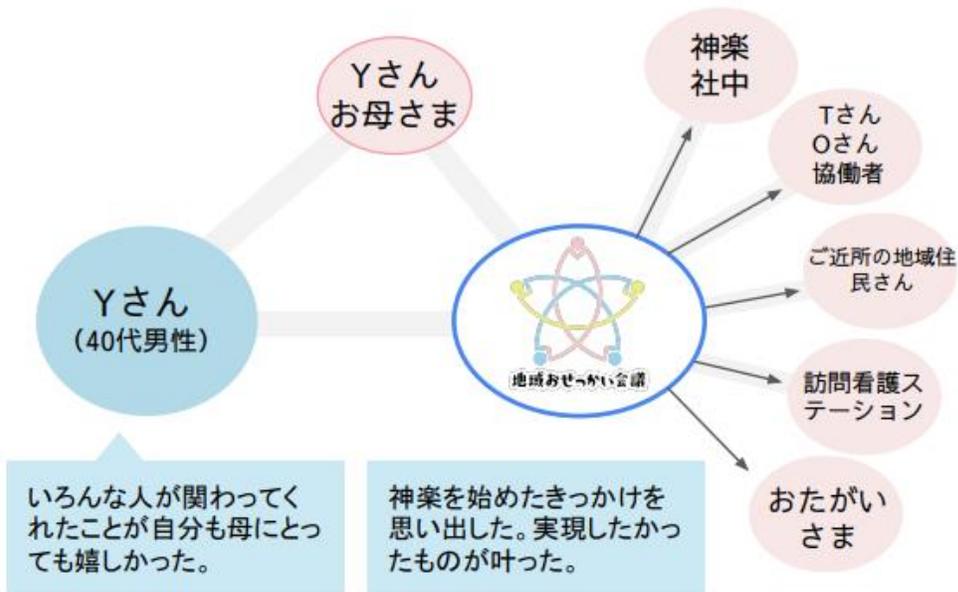
暮らしのなかで皆が皆得意な分野を活
かしながら助けを求めている人におせっ
かいをしていく

地域おせっかい会議案件の具体的事例①



お母さんとの最期の時間を雲南で過ごしたい

もともと外国にお住まいだった Yさん。日本にルーツのあるお母さまの「最期は生まれ育った日本で過ごしたい」という思いを受け日本へ。お看取りの段階に入り雲南へ来られたお母さまの思いを叶えたいという Yさんの思いを知った地域の皆さんが、一緒に過ごす最後の時間を良いものにしようとながりが生まれた。つながりの中地縁も血縁もない雲南の地で思いがかなえられながらお看取りをすることが叶った。



つぶやき拾い

雲南の環境がよいと雲南で生活していたYさん。お母さまがお看取りの段階に入ること、日本のしくみもわからず一緒に過ごしたいがどうしたらいいのかわからないとの相談あり。その後継続的に関わる中で「アートが好きだった母に雲南の出雲神楽をみせてあげたい」とのつぶやきあり。

伴走

- ・おせっかい会議に共感してくださっている地元の神楽社中のTさん・Oさんに相談・おつなぎ
- ・Tさん・Oさんからお家のベッドサイドで神楽を舞うことを提案
- ・ご近所の住民さんへお声掛け、神楽を見に一緒に参加

結果

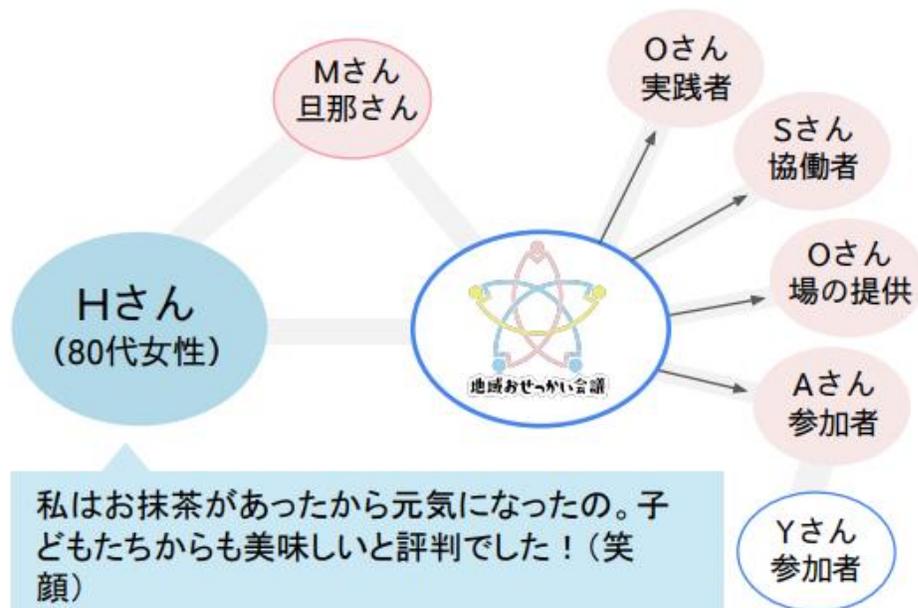
- ・神楽社中の皆さんがYさんお母さまのベッドサイドで神楽を披露
- ・ご近所の地域住民さんも当日一緒に現地へ参加

地域おせっかい会議案件の具体的事例②



『野点でたのしくお抹茶会を』

ワクチン接種をきっかけに体調を崩されて引きこもりがちになっていたところ、地域おせっかい会議の事務局のコーディネートにより、長らく生きがいとされていたお抹茶を点てることを再開された。役割社会参加によって、ご自身の孤立解消のみならず他者の認知症予防にもつながった。



つぶやき拾い

おせっかいメンバーのMさんが奥さんのHさんを連れて、Oさんの実践現場であるお抹茶会に参加。その場にいたSさんから、Oさんもお茶の先生をされていたから、お抹茶を点てる側になってもらうのはいかがでしょうかと提案があり、後日ヒアリングを実施。ワクチン接種後から心身ともに不調がちになり、鬱々と引きこもりがちになっていたこと、そしてOさんのお抹茶会を受けてもう一度お抹茶を楽しみたいという思いが湧いてきたことを確認。

伴走

- コロナ禍でもできて、かつ季節に合わせた内容でのお抹茶会開催に向けて、協働者のSさんも交えながら企画運営を一緒に考えた。
- ネットワーク内での協働者探しや、当日会場準備を実施。

結果

- 野点のある会場設営やHさんのお抹茶が好評を博し、計3回開催。
- おせっかいメンバーAさんが、認知機能が低下して引きこもりがちだったYさんに声をかけて一緒に参加したところ、Yさんの社会参加が再開し、地域サークルに加入された。

地域おせっかい会議 ワークショップの流れ

1

付箋を2色用意する

2

Aの付箋に

- ・「私が（orみんなと）やってみたいこと」
 - ・「私が（orあの人が）困っていること」
- を書く

3

模造紙に貼り付ける
(分類はこちらで)

4

Bの付箋に、
Aの付箋に対して「自分ができること」
を書く

いくつかピックアップして深めてみます！（時間があれば！）⁵³

質疑応答



おっきい理想を、かかげよう。

暮らしの中にひそんでいる小さな気づきを見逃がすことなく、しっかりと向きあおう。
それを種にして「こうなったら最高！」という、壮大な理想をかかげていこう。

わからなくても、やりきろう。

「PDCAよりもIDCA」の姿勢で、まずはアイデアの段階で思いきって走りだそう。
やってみる中で得られた学びや経験を活かしながら、最後までやりきろう。

その行動で、心をしめそう。

関わる人たちの気もちも自分の一部のように受けとめて、ともに喜び、ともに楽しもう。
それぞれの想いを深く感じとり、ひとつひとつのアクションを通じて心をしめしていこう。

これであなとも
“健康おせっかい”な
ご近助みまもりさん！

※ご近所どうしの助け合いの意味で「ご近助」と表現しています。