

# Community Nurse

## 地域のかすがいへ



暮らしの中で地域コミュニティ  
をケアするコミュニティナース

発表者

一般社団法人 KUMAYAMA STORIES

代表理事 高田 弘美

2024/2/22ローカルSDGs 四国表彰式

# Community Careを知って欲しい

四国で一番広大な山間地にある久万高原町で四国のコミュニティナースの活動は始まりました。人口は8000人を割り、高齢化率は50%にもう少しで届いてしまう。集落偏在が顕著で、一件、一件の移動距離が長く、在宅医療には厳しい環境。地域の生活環境も厳しい。

しかし、そんな地域でも当然、住み慣れた自宅で暮らし続けたい…

**そんな環境だからこそ、地域ならではの在宅ケアを地域に根付かせねば！**

**将来の医療過疎を少しでも補えるナースに！**

そんな思いに応えられるよう、まずコミュニティナースが地域に飛び出しました。



医療・介護人材だけでなく、住民のみなさんや地元企業、まちづくりの実践家、地域おこし協力隊、行政関係者のみなさんなどと手を取り合い、**地域を丸ごとケア**する。コミュニティナースの活躍する場を創っていくことが目標！

# 久万高原町にはコミュニティナースという地域で活動するナースがいます。では、コミュニティナースって？

コミュニティナースの在り方は、100人100とおり。「病院に行くほどでないけど、何となく体が気がかりだな、誰かに相談したいな」と思ったその時、その人のそばで何か力になりたい。という思いからはじまりました。

地域のなかでの関心事の、最たるものが健康ではないでしょうか。医療過疎と呼ばれる中山間地域ちわれる地域では、病気になって初めて、「病院で医療と出会う」のではなく、皆さんに一番身近な「コミュニティの中にナースが居て」、みなさんに寄り添いながら活動しています。健康相談をしたり、一緒に運動したり、健康の正しい知識を広めるなどコミュニティケアを推進するのがコミュニティナースです。

コミュニティナースは資格ではなく一つの概念ですが、これまで多くの看護師がコミュニティナースプロジェクトに参加、現在では北海道から沖縄まで多くのコミュニティナースが巣立ち、地域の暮らしの中で多様な手法を駆使しながらコミュニティナース（コミナス）が活躍しています。



# まず行ったことは 医療・介護職員への意識醸成

## Community Careを知ってもらう

- ◎ コミュニティナースの先輩を招き「久万高原イイトコ発見プロジェクト」を開催  
内容は久万高原町の魅力を再発見し、健康的なまちづくりを考えるワークショップでした。**町内の医療・福祉人材が集まり地域づくり**をテーマに話し合あったのは久万高原では初の試み



# サロン活動への参加

## 住民さんとの交流を広げる

- ・地域のサロン活動（社会福祉協議会）への参加  
健康講座、健康相談、日常の心配事の相談など、サロン活動を楽しみながら地域の皆さんからも、健康と生活を学ぶ。  
「あの人最近来てないね」「ちょっとおうち、いってみようか？」



# 面河地区地域運営協議会への参加

久万高原町で、コミュニティナーズを2名に増員し、協議会に所属しました。現在では協議会の理事をさせてもらっています。

協議会理事、福祉部会と観光部会に所属し、**地域づくりを実践しながら、地域のみなさんの健康を見守る活動を強化しました。**



健康×観光  
地域の方と  
ヘルスツーリズム  
の開発  
医療人が観光ガイド！

地元の特産品開発  
面河ウーロン茶の  
茶葉の選別風景

身近になればなるほど、健康  
についての相談が増え

**地域のたくさんの声に出会う。**

# 実践した結果①

病院や医療従事者は、患者さんにとって敷居が高い、素のままで話せないという見えない壁がある。

住民の皆さんは常日頃から健康に関心があるから直接聞く機会をつくる。

医療従事者が壁を越えて住民の傍で活動していくことで、住民さんとの信頼関係を築くことが出来た。

コミュニティナースが来ることで多くの人が喜んでくれ笑顔を増やしていく。



## 実践した結果②

「患者さん」は地域の生活者であり、「地域」は患者さんのフィールドである。そこにこそ患者さんの人生がある。

私たち医療従事者が、地域に飛び出すことで、その見えない壁が無くなり、患者さんのフィールドで、素の患者さんを姿を知ること、より良い医療を提供し患者さんが一日も早く元の生活を取り戻すことが可能になると考えている。

※医学生とのサロンへの参加



## 実践した結果③

これまでで、出た結論としては「病院に行きやすくなった。病院に行っても、知った顔が見えたら安心する。」という言葉をいただいている。医療受診意識も醸成され、外来患者さんも増える傾向となり、病院に笑顔が生まれる。

普段の生活を知っているから、入院されてもその情報を病院と共有し、在宅生活に必要な援助の判断がしやすくなる。

本人やその家族の思いを知って、出来る限り幸せな人生を過ごしてほしいと願っています。



# 地域に飛び出す看護師から 地域に飛び出した看護師へ！

これまでで、久万高原町立病院の職員としてコミュニティケアを推進してきましたが、地域とのつながりが深くなる半面、自治体病院としての制約から活動の汎用性に限界が出てきました。

そこでさらなる地域ケアを実践しようと、思い切って町立病院を退職し、訪問看護ステーションを仲間と開業しました。

しかし、公務という立場でなくても、暮らしへのこれまでの活動が評価され、看護学生の地域看護実習の依頼も継続されるなど、より生きた教材として学生指導の中で住民の皆さんの暮らしの実態を伝えています。

コミュニティケアから次に目指すは！



# コミュニティケア・これからの取り組み 久万山リトリート



会社設立  
一般社団法人KUMAYAMA STORIES

# リトリートとは

日常から離れた場所で心身をリセットさせる、KUMAYAMA STORIESが取り組む健幸ツーリズムの目的です。ストレスマネジメントにおけるキーワードである「4つのR」

## Rest (レスト)

体の疲労をとり、休憩すること

## Recreation (リクリエーション)

スポーツや遊びなどで気分転換すること

## Relaxation (リラクゼーション)

心身の緊張を一時ゆるめること

## Retreatment (リトリートメント)

普段いる場所から物理的に距離をおき、疲れをとること

この4番目を実現するため久万高原町をはじめ愛媛の自然を生かしたツーリズムを提供する。

当社のツーリズムアドバイザーが久万山リトリートをプロデュースしています。



# 久万山リトリート第1弾の様子



# 久万山リトリート第1弾の様子

森と一体となるリトリート

体のケアから心のケアへ

子供たちと一緒に自然の中で薪割りをしたりBBQをしたり、

聴診器を木にあてれば水の音が聞こえてくる。

久万高原町だけでなく四国には自然がいっぱい！

コミュニティナーズが自然を活用とすることで新たな健幸が生まれる。



そしてコミナスは  
久万高原からも飛び出し  
コミナス愛媛へ

(伊方町にて)



(東温市にて)



# コミュニティナースからの発展

現在のコミュニティナースin愛媛は以下の**三つの事業**を柱に活動しています

- ・ **コミュニティナース活動**
- ・ **リトリート事業**
- ・ **訪問看護ステーション**

さらに、まちづくりの中で誰もが参加できる環境を創っていくため、起業家・実践家だけでなく難病や障害と闘う人たちも同じフラットな状況で参加できる場

**「NPO法人しあわせみらいビレッジ」**を立ち上げ、チャレンジしたいという多様な人々の想いを実現する場を創ろうとしています。





# NPO法人しあわせみらいビレッジの展開

しあわせみらいビレッジは健康・アクティビティ・農業が横展開する組織として立ち上げました。健幸で暮らし続けていくために、障害者や難病の方のチャレンジが医学的サポートに基づき実現できるよう支援することを目的としています。

健康面はコミュニティナース、農業・アクティビティは他の事業所が連携し、それぞれの環境で障害者の方でも楽しく過ごせるよう**ノーマライズしたまちづくり**をしています。こうした取り組みが誰でも楽しめる環境をつくり、**就労支援や暮らしの質の向上へつながれば**と考えています。



# 最後に

コミュニティナースin愛媛は、地域のかすがいとなることを目的にこれまで活動を実践し、今では多くの仲間が活動に加わってくれています。

弊社「一般社団法人KUMAYAMASTORIES」のテーマは、「一人一人の物語を大切に！」です。DXが急速に進展する時代の中で、**人々の暮らしの中に飛び込み毎日の嬉しいや楽しいを地域の皆さんとともに共有するアナログ的な取り組みを大切にしています。**このような取り組みが全国にさらに広がっていけるようこれからも精一杯取り組んでまいります。

ご希望される方はいつでも歓迎です、コミュニティナースin愛媛、NPO法人しあわせみらいビレッジでお待ちしています。難病患者の支援を推進するため「えひめ難病支援LABO」立ち上げ相談窓口や活動支援もお混っています。

この度、審査員特別賞をいただき誠にありがとうございました。



野遊び通信 2023年11月17日号

野遊びリーガーの皆さん、お元気ですか？  
なんか急に寒くなりましたね。雪だよりも聞こえてきています。  
野遊びシーズンも新たな季節へ。  
とか言っていると今年ももう残りひと月半も... もっと見る



コミュニティナースin愛媛の挑戦  
これからもよろしくお願ひします。  
ご清聴ありがとうございました。

