



村山総合支庁保健福祉環境部保健企画課

長岡 静子 地域保健主幹（兼）精神保健・感染症対策室長

昭和55年度入庁。

置賜総合支庁保健福祉環境部
地域保健予防課感染症予防専門員、
健康福祉部健康長寿推進課課長補佐
（健康づくり担当）を歴任後、
平成26年度から現職。

日頃からお花を飾る趣味があるという長岡主幹。取材会場の会議室にも山査子（さんざし）の実を飾っていただきました。

普段の「健康な暮らし」を守ること

保健師として県の仕事に従事してきた中で、ターニングポイントとなった仕事が3つあります。

① 平成7年 阪神淡路大震災

北は北海道、南は沖縄まで、全国各地から保健師が被災地支援に向かいました。私も被災地に派遣された保健師の1人で、県の保健師だけではなく、市町村の保健師の方々と一緒に被災地で業務に当たりました。

交通機関も麻痺している中、「〇〇の避難所に向かってください」「この地域の家庭を訪問してください」という指示を頼りに、全国から集まった保健師が地図を片手に現場に向かい、避難所における巡回健康相談・家庭訪問を行いました。普段は別々の場所で勤務をしている保健師が、被災地のために、一丸となって働く。これまでにない経験になりました。

今振り返ってみても、保健師の立場から、人々の暮らし、普段の「健康な暮らし」を守るという使命を実感し、その後、働いていくうえで大きな指針となった経験だったと思います。

これをきっかけに、ボランティアで、災害支援ナース※としての活動も始めました。被災地での支援活動を通して、保健医療支援者だけでなく、地元のスタッフや町内会の方、自衛隊の職員など様々な方々の役割を理解し、限りある資源の中で工夫し、協力・連携していくことの重要性を感じました。

※災害支援ナース

看護職能団体の一員として、被災した看護職の心身の負担を軽減し支えるよう努めるとともに、被災者が健康レベルを維持できるように、被災地で適切な医療・看護を提供する役割を担う看護職のこと。（公益社団法人 日本看護協会ホームページから抜粋）

② 平成9年 児童家庭課（当時）初めての本庁勤務

平成9年から3年間、本庁の児童家庭課（当時）で勤務しました。それまでは、保健所での勤務、まさに「現場」での勤務でしたから、戸惑いもありました。ちょうど、不妊治療の助成事業が始まった頃です。また、小児の難病の支援体制整備などの仕事にも取り組みました。これまでの現場でつかんだ健康課題を、どのようにして県の施策や予算に反映させていくか、専門的な言葉をいかにわかりやすく伝えていくか、その醍醐味を経験したのがこの時期だったと思います。

また、この頃、業務とは別のところで、小児科の医師や大学の心理学の准教授を中心に、児童相談所・児童養護施設の方などの有志の方々と児童虐待防止ネットワークを立ち上げました。児童虐待防止については、まだそれほど社会的な課題として取り上げられていない頃でしたが、「今後、山形県でも大きな課題となるから、理解と関心を持ってもらうことが大切」と、児童虐待防止のためのパンフレットを作成したり、講演会を開催したりと啓発活動に取り組んできました。

仕事をする中で感じた「こうしたい」という「強い思い」がさまざまな方との出会いにつながっていき、取り組むことができた活動だと感じていますし、県庁での勤務経験がなければ、こうしたネットワークをつくることもできなかったかもしれません。

③被災地で支援を行う立場から、被災地へ派遣する職員をサポートする立場へ

若い世代の保健師が育ってきていることを実感することが多く、それが力になっていますね。阪神淡路大震災のときは、私自身が被災地へ赴く立場でしたが、東日本

大震災では、被災地に向かう職員をサポートする立場となりました。派遣される職員も大変な業務に当たることになり、私自身の阪神淡路大震災のときの経験も踏まえながら、後輩の保健師たちのサポートを行いました。「可愛い子には旅をさせよ」ではないですけども、被災地支援のため1年間宮城県で勤務してきた保健師は、きっと苦勞もあったのだと思いますが、成長して帰ってきてくれました。そういった姿をととても頼もしく感じています。



《県総合防災訓練で災害支援ナースとして活動》

毎日の暮らしの中に、ちょっとした感動を

花が飾ってあると、私自身も気持ちが和みますし、花を見た方もホッとすかなと思ひ、職場のトイレにお花を飾ったりしています。高価なお花を買わなくても、野の花を飾ると心が和みますね。1日の中で、1つでも2つでも「素敵だな」「驚いたな」と思えること、ちょっとした感動を見つけるようにしています。

私が、よく通っているお菓子屋さんがありまして、そのお菓子屋さんから、あることを学びました。そのお店の商品の1つに、パウンドケーキがあるのですが、以前は、特にこだわったパッケージや商品名にしていなかったそうなんです。それが、地元になんだ商品名を付けて、パッケージにも地元の風景を入れたら、売上がなんと7倍になったそうです。これは商品に「意味づけ」をすること、そのものに込める想いを示すことで、大きな効果があった例ですが、どんなことも「意味づけ」、自分のメッセージを込めるといのがとても大切なのではないかと思っています。「自分がなぜこの仕事を行うのか」目的を意識することで、仕事に対する姿勢が変わってきますよね。自分の行動に想いを込めることが、良い仕事や良い日常につながっていくのではないかと思います。

仕事で壁につきあたったときには

今も仕事で悩むことがありますが、困ったときは、相談することを心がけています。相談することで、良いアイデアやヒントをいただけることもありますから、1

人で抱え込まないで相談し、助けを求めることが必要ですね。そのために、日ごろから相談できるネットワークを作っておくことが大事だと思います。

逆に自分が相談を受けたときは、まずは相手の気持ちを汲み取って、その仕事の進捗状況について、その職員と一緒に一つひとつ整理するようにしています。私の方では、業務の目的をもう一度確認し、係の職員同士で再度相談してもらい、様々な意見を出してもらえるように心がけています。

趣味など、リフレッシュ方法

趣味は色々ありまして、

- ①献血（これまで82回ほどしました）
- ②弓道
- ③華道
- ④読書
- ⑤美味しいものの食べ歩き
- ⑥掃除

といったところでしょうか。

弓道は、子どもが高校生のとき、弓道の応援に行き、女子高生の弓道の袴姿に憧れて始めました。かなり高齢の方も取り組んでいらっしゃる方がいますので、長く続けられたらいいなと思っています。普段の生活の中でも「ここぞ」というときは、弓道で培った「丹田（たんでん）に力を入れて」的を射た仕事ができるよう心がけています。

趣味に「掃除」があるのは、意外かもしれませんが、掃除をすることで、「仕事の中の自分」から「家にいる自分」にスイッチが切り替わるような気がしていて、一心不乱に掃除をしているうちに、仕事でのもやもやが消えていくような気持ちになります。



《趣味のひとつ、弓道》



子育てや仕事を応援してくれる「サポーター」の大切さ

家族やご近所の方々、職場の方々を支えてもらって子育てをしてきたと感じています。子どもたちを「みんなに育ててもらった」という気持ちです。子どもが小さい頃は、出張のときに限って子どもが体調を崩したり、予防接種に連れて行くために休みを取った日に限って子どもが熱を出したりということもありました。自分ひとりだけでは対応できなかったですね。そういうときも支えてくれる方がいたからこそ、子育てをしながら働くことができたのだと思います。

子育て中でも少しでも余裕があるタイミングを見つけて、メリハリをつけて仕事を進めるように心がけるようにもしていました。

夫の両親と同居していたので、子育てのことは何かにつけ相談していましたね。適度にストレスを発散することも必要ですし、いろんな方々に子育てや仕事をしていくうえで応援してくれる「サポーター」になっていただくことが大切だと思います。

また、昨年、家族が倒れたとき、私がすぐに駆けつけられなかったのが、ご近所の方々から救急車を呼んでもらい、病院にも同行し、助けていただきました。育児や家族の介護が必要になったときに、職場の方々やご近所の方々に助けてもらったり支えてもらったりして、仕事を続けることができたと感じています。



《高病原性鳥インフルエンザ防疫訓練》

今後の目標

私は来年度で「卒業」なので、後輩の方々にとって働きやすい環境を提供できたらと思っています。保健師のおおよそ半分以上が20代から30代で、結婚したり、子育て中だったりという時期なんですね。産休や育休を取得しているときも職場の状況や最新知識・研修情報等を提供するようにしたり、職場を離れていても blanks を感じないような環境づくりを今後も進めていきたいと考えています。



《保健師リーダー研修会にて》

ロールモデル集を読んでいる人たちへのメッセージ

後輩の保健師の皆さんには、ぜひ「子育て中でも楽しく仕事を続けられる」ということを、次に続く後輩たちに見せていってほしいと思っています。

先ほどもお話ししましたように、日々の健康な暮らしを守り、健康なまちづくりをしていくのが私たち保健師の仕事です。様々な経験が仕事にも家庭生活にもきっと生きてくると思います。

また、ぜひ、視野を広く持って、人との出会いを大切にしていってください。私は、仕事で迷うことがあると、これまで仕事に関わった方からいただいた手紙を読み返すようにしています。

手紙を読み返すことで、当時、自分がどのような気持ちで対応していたか思い出すことができ、保健師としての原点を思い出すきっかけとなっています。

ときには、「自分は何のためにこの仕事をしているのかな」という根本的な部分を見失いがちになるかもしれません。そういうときは、ぜひ、初心を思い出して自分の仕事を見つめ直してもらえたらと思います。

保健師としての視点はもちろんのこと、仕事への姿勢、リフレッシュ方法など、職種を問わず、参考になるのではないのでしょうか。

