

[資料]

## 実践報告：地域におけるマルチプラットフォームとしての 「暮らしの保健室」がもつ役割と高齢者社会をささえる サポートづくりの現状

徳 永 郁 子<sup>1)\*</sup>      竹 熊 千 晶<sup>2)</sup>      山 口 裕 子<sup>1)</sup>  
立 石 多貴子<sup>3)</sup>      亀 山 広 喜<sup>3)</sup>      水 本 豪<sup>4)</sup>  
山 口 類<sup>3)</sup>      松 原 慶 吾<sup>5)</sup>      森 みずえ<sup>2)</sup>  
荒 尾 博 美<sup>1)</sup>      岡 順 子<sup>1)</sup>      飯 山 有 紀<sup>6)</sup>

The report on the activities of “Kurashi-no-Hokenshitsu”, the Health Center for Life”,  
to support for the elderly society as a multi-platform in the community.

Ikuko TOKUNAGA, Chiaki TAKEKUMA, Yuko YAMAGUCHI, Takiko TATEISHI,  
Hiroki KAMEYAMA, Go MIZUMOTO, Rui YAMAGUCHI, Keigo MATSUBARA  
Mizue MORI, Hiromi ARAO, Junko OKA, Yuki IIYAMA

### 和文抄録

2021年度から熊本市にある「暮らしの保健室まる」を整備し、活動を行っている。本事業は、地域住民が気軽に立ち寄り、いつでも誰にでも相談できる場となるよう、対応スタッフやボランティアの人材育成を図り、支える人を支える仕組みと相談者が抱える不安や課題に対して他の専門職と連携して取り組むことを目的としている。

心豊かな暮らしやすいまちづくりと、がん、難病、重度の障害者のため支援が必要な本人やその家族、そして保健医療福祉専門職等による介護や看取りの相談・交流の場を作り、ひきこもりがちな住民の気軽な相談場所や居場所づくりを最終目標とする。今回、2023年5月からcovid-19の5類移行にともない活動した「暮らしの保健室まる」での実践について報告する。

キーワード：暮らしの保健室，看取り，まちづくり，人材育成

### I. はじめに

「暮らしの保健室」は2011年に東京新宿の大規模団地の一角に、訪問看護を中心に活動する秋山正子氏によって創設された。その特徴は、誰でも予約なしに無料で気軽に相談できる安心できる居場所であ

る。相談者が抱える不安や課題に対して他の専門職と連携した取り組みや地域ボランティアの育成など、支える人を支える仕組みづくりを目的とした活動を行っており、全国に同様の保健室がその地域の特徴や課題を解決する機能を併せ持つ様々な形で増えている<sup>1)</sup>。「暮らしの保健室まる（以下、まる）」もそ

### 所属

- <sup>1)</sup> 熊本保健科学大学 保健科学部 看護学科  
<sup>2)</sup> 熊本保健科学大学 保健科学部 大学院  
<sup>3)</sup> 熊本保健科学大学 保健科学部 医学検査学科  
<sup>4)</sup> 熊本保健科学大学 保健科学部 共通教育センター  
<sup>5)</sup> 熊本保健科学大学 保健科学部 リハビリテーション学科 兼 健康・スポーツ教育研究センター  
<sup>6)</sup> 熊本保健科学大学 キャリア教育研究センター  
責任著者：徳永郁子 tokunaga@kumamoto-hsu.ac.jp

の一つであり、「NPO 法人老いと病いの文化研究所 われもこう」(2010年開設)が運営しているホームホスピスという活動の中から開始された。ホームホスピスは地域にある空き家を活用した看取りの場所であり、この看取りというケアを通して地域のまちづくりに寄与するという目的を持つ。この活動の中で、家族やケアをする人たちが看取りの過程で疲れてしまい、これでよいのだろうかという思いを抱くことが少なくない。そのような看取りを支える人たちが思いを吐露し、次に向かうことができる場所として「まる」はコロナ禍で始まった。「まる」の準備を整えた2021年～2022年はCOVID-19により地域住民のつながりが分断されていた。社会的な孤立に加えて介護の重度化や生活困窮でひきこもりが加速すると懸念された中、2021年に「まる」は古い一戸建てと新しいマンションが混在する熊本市の一角に設置された。

日本における高齢化率は上昇し続けており、2023年総人口に占める65歳以上の割合は29.1%、そのうち65～74歳が占める人口の割合は13.0%、75歳以上の人口が占める割合は16.1%である<sup>2)</sup>。高齢者の増加に加え、少子化による若年者の減少傾向により、全人口に対する高齢者の割合は高くなっている。

熊本県も同様であるが、「まる」が所在する熊本市内には、三次救急医療を担う病院が複数あり、さらに多くの二次救急医療を担う病院もあり、24時間365日受け入れ可能な救急医療提供体制が構築されており、人口10万人当たりの2023年病床数は政令都市中1位<sup>3)</sup>、2022年医師数は2位<sup>4)</sup>と医療資源が豊かな地域である。そのような中においても、「まる」周辺地域において子どもや高齢独居者の孤立、長期化する介護の問題は重要な課題となっている。

そこで、「まる」ではこのような少子超高齢多死社会の日本において、子供から高齢者まで、その人らしい暮らしを最期まで継続できるのかという課題に取り組んできた。2023年5月にcovid-19の5類移行に伴い、人々の集まりも増えつつある。本稿では、この1年間の「まる」での活動がどのように地域の人々の暮らしと人とのつながりづくりに関わってきたか、その実践を報告する。

## Ⅱ. 倫理的配慮

「暮らしの保健室まる」に相談や来所した方を研究の対象者とし、目的、方法を伝え、参加が自由意志であること、同意の撤回ができることを説明し、研究への参加協力を得ている。また、本学の倫理審査で承認され、実施した。(承認番号2021-30)

## Ⅲ. 「暮らしの保健室まる」運営の実際と活動状況

「暮らしの保健室まる」を通して行われた1年間の相談、来所、食堂、教育活動における活動内容を報告する。

期間：2023年4月～2024年3月

場所：「暮らしの保健室まる」、およびA大学

この1年間の活動目標を以下の2つとした。

- ①「暮らしの保健室まる」の運営と対応スタッフやボランティアの人材育成を図り、支える人を支える仕組みと相談者が抱える不安や課題に対して他の専門職との連携を図る。
- ② ひきこもり防止を目的とした安心できる居場所づくり～がん、難病、重度の障害者の支援に必要な本人とその家族、その人達を支える保健医療福祉専門職等の介護や看取りの相談・交流、コロナ禍でひきこもりがちな住民の気軽な相談場所・居場所づくりを目指す。

### 1. 相談者・来所者数の推移

「暮らしの保健室まる」と明記されたのぼり旗を事務所玄関に立て、月・水・金を相談日とし、保健師資格をもつ看護師1名が午前10時から午後3時まで常駐した。また、第2・第4水曜日は相談だけでなく、地域住民の交流のためにカレンダーづくり・手芸・ゲーム等ができるプログラム等を用意した。さらに、がんや難病等の専門的な相談には、コーディネーターに対応を依頼した。また、自らインターネット検索を行い「まる」に来た40代来所者は、「すぐに話を聞いてくれる場所があってよかった。」という意見や、家族と同居しているが昼間一人で過ごす70代高齢者は、「日中誰とも話さないことで気持ちが落ち込み、イライラしてしまう、近所にスタッフと話せる居場所があってよかった。」との声が聞かれた。

表1は2023年度の「まる」の来所者数、また、図

1は月別の来所者数の推移を示している。勉強会参加者を除いた月の平均来所者数は13人、月間の開催日数からすると電話相談・見学者を含め、開催日1日当たりの来所者数は1.3人で、相談日に来所者ありの割合は47.9%、来所者なし51.4%であった。

## 2. 「暮らしの保健室まる」勉強会の開催

「暮らしの保健室」の機能の一つに、専門職者向

けの教育が挙げられる<sup>5)</sup>。開催当初は地域住民一般と専門職は別々の勉強会を予定していたが、来所者から専門職勉強会の内容も知りたいという意見が聞かれ、6・7月に地域の方々も参加するようになり、8月からは合同で実施した。8月の開催日が台風の最接近日の影響から参加者数が減ったと思われるが、4月からの1年間に延べ130人が参加した。法人のホームページや熊本市の無料コミュニケーションア

表1. 「暮らしの保健室まる」の開催状況・来所者数

開催月	①開催 日数 (日)	①のうち相談来所 の有無(日)		相談来所 者(人)	電話相談 (件数)	見学者 (人)	勉強会のた めの来所者 (人)
		なし	あり				
4月	11	8	3	17	4	1	5
5月	11	8	3	8	1	0	2
6月	11	8	3	16	0	0	16
7月	11	4	7	14	0	0	22
8月	11	8	3	11	0	2	7
9月	12	7	5	11	0	5	16
10月	12	5	7	9	1	0	13
11月	12	4	8	19	1	2	19
12月	12	6	6	10	1	0	8
1月	12	4	8	15	0	0	5
2月	9	2	7	9	5	1	6
3月	12	6	6	17	0	0	7
合計	136	70	65	156	13	11	130

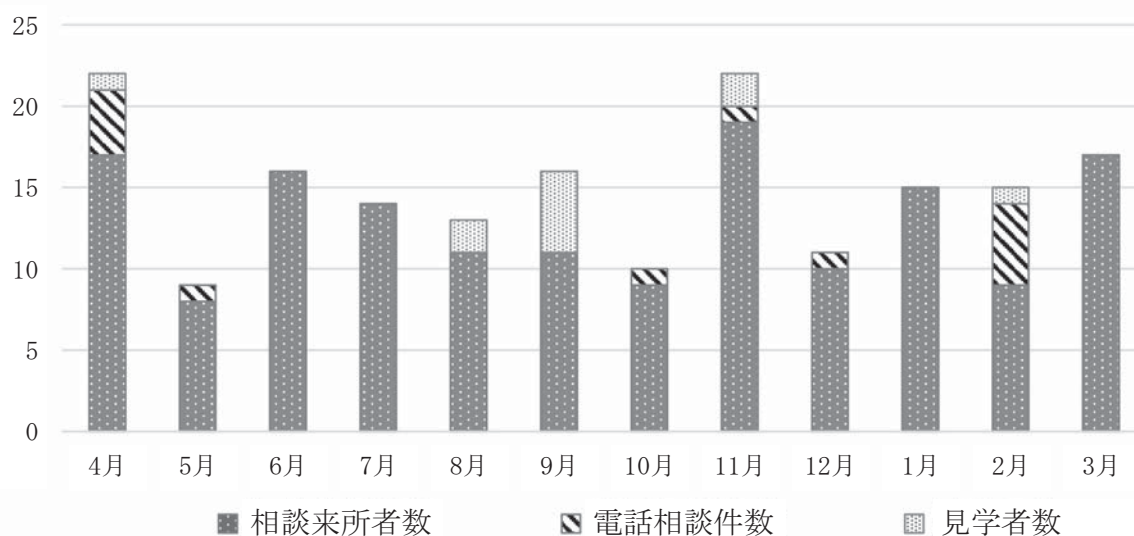


図1 暮らしの保健室まる来所者数

表2. 月別勉強会内容と参加者数・感想一覧

開催月	対象者	テーマ・講師	参加者 (人)	参加後の主な感想・やりたいこと (一部抜粋)
4月	一般	「暮らしの中で死にゆくこと」講師 A (大学教授, 保健師, NPO 法人理事, 防災士)	5	・父親を施設に入れて、これでよかったのかと今も悩んでいる。
5月	一般	「暮らしの中でできるコロナ対策」講師 B (大学教授, 看護師)	2	・80代, 70代女性の参加, 暮らしの中で役にたった。
6月	一般	「こんな時どうする?介護保険」講師 C (看護師)・D (生活支援コーディネーター)・他	6	・自分でできることは自分でしょうと思う。 ・体の続く限り自分で努力しようと思う。
	専門職	「暮らしの中で死にゆくこと」講師 A	10	・年を重ねると色々人と人の出会いで愛情と笑って頑張ろう。 ・取り組みの姿勢がよく理解できた。
7月	一般	「うん, 死ぬにはとても良い日だ」講師 E (医師)	4	・わかりやすい。 ・笑うことを増やす。 ・生活の過ごし方に取り入れます。
	専門職	人と人をつなぐ～優に観るころとからの置き場所 講師 F (医師)	16	・講演の後, 医療スタッフの相談にも先生が対応して下さった。
8月	合同	「熱中症対策と水分補給について」講師 G (製薬会社社員)	7	・脱水が様々な要素が重なって現れてくることがよく理解できた。 ・早目早目の対策を講じる事で危険状態を免れることがよく認識できたので, 日々の生活でも過信せずに過ごしていきたいと思った。 ・日々の生活でも過信せずに過ごしていきたい。
9月	合同	「人生会議をはじめよう」講師 H (医師)	16	・今までまともに考えたことがなかったことが知れた。 ・子どもたちと話してみよう。 ・祖母に最後どうしたいか聞いてみたい。
10	合同	「転倒・骨折しないまちづくり」講師 I (医師)	13	・無理せず歩くこと。 ・わくわく感を意識する。 ・少しずつでも運動する。
11	合同	「明日から使える半径 5 m のハッピーの作り方」講師 J (医師) 他	19	・地域のコミュニティの強化 ・悩んだらやる! オキシトシンを出す行動をとる。 ・疲れていたが, 幸福になれるよう頑張ろうと思った。
12	合同	「シャカシャカ袋でご飯を炊こう」講師 A・K (保健師, 防災士)・他	8	・ご飯作り。 ・温野菜でもしてみたい
1月	合同	「段ボールでトイレ作り」講師 A・K・他	5	・防災用具のみなおし。
2月	合同	「お互い様のまちづくり」講師 L (看護師)・M (社会福祉士)	6	・他の方との意見交換が参考に励みになりました ・とても和やかな会だった。個別に相談したり, つながるよい機会だった。 ・とても楽しかった。大変参考になりました。また開催して下さい。 ・明日への活力になりました。一歩踏み出す勇気が出ました。自分にできる自分らしい暮らしの保健室をやってみたいです。
3月	合同	「聴くことのできる社会貢献」講師 I (NPO 法人)	7	・家族の話を聞く, 笑顔で傾聴する ・人を否定しないで認め, 価値観を大切にしていきたい ・笑顔で傾聴する
合計			のべ 124人	



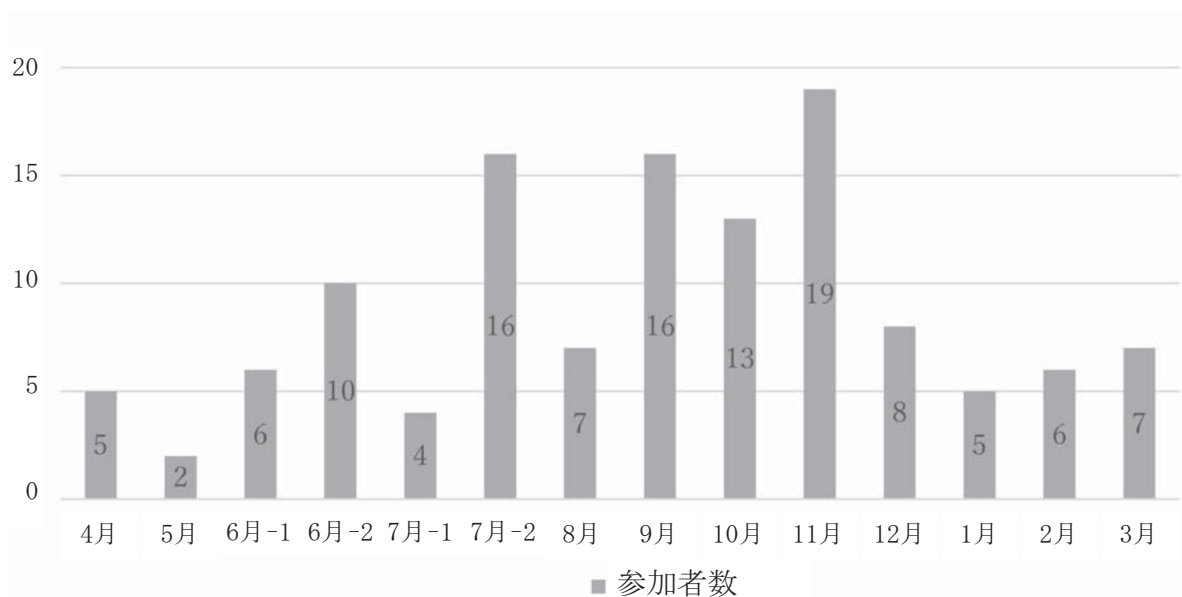


図2 勉強会参加者数

プリによる広報を行うことで「まる」の勉強会参加者は開始当初と比較して約4～5倍まで増えた会もあった。

このほか、校区内の地域包括支援センター、地区自治会、公民館等には毎月「まる通信」を届け、顔が見える関係構築に努めた。日頃「まる」に関わらない法人スタッフにも「まる通信」「勉強会案内」「法人便り」で周知し、遠方の支援団体へ勉強会講師依頼を行った。

表2は月別勉強会の内容と参加者数、感想の抜粋、図2は勉強会の参加者数の推移である。

### 3. 地域食堂・フードパントリーの試み

対象者を地域住民、独居高齢者、生活困窮者、およびひきこもり傾向にある住民を設定し、月1回、第3日曜日に20食限定とした地域の誰でも利用できる、通称「まる食堂」を開いた。近くの独居高齢者や子どもを連れた家族などの利用者が来所するようになり、13時までには準備した食事がなくなるほど盛況な時もあった。covid-19が5類に移行され食堂が再開した後も感染予防に努め、できる限り人々が安心して利用できる環境づくりを行った。利用者はコロナ禍で地域交流等がしばらく途絶えていたが、久しぶりに会った利用者同士が食事をとりながら談笑する場面が多くみられた。また、独居高齢者や見守りが必要な人にはスタッフが声掛けを行い、孤立

せずに他者との交流の機会やつながりづくりができるよう配慮した。既に食堂を利用したことがある住民に対して当日電話で連絡を入れて食堂開催日であることを通知し、本人の様子を確認することもあった。

食事の準備や運営は、主に法人のスタッフが配置された。食事内容はスタッフの手作りで健康的な弁当と味噌汁を100円で提供した。法人が所有する畑でボランティアが作った新鮮な野菜を用いてメニューを考え、費用削減の効果も工夫した。食堂のことを知った近隣のパン屋さんからは冷凍パンの提供が、また、農家の方々からは規格外のトマトなどの野菜の提供があった。当日の運営にはスタッフのほか、地域住民、医療従事者、看護学生がボランティアとして参加することもあった。

食堂での食事提供のほか、ひとり親家庭、生活困窮者、独居高齢者に食材の提供を行うことを目的としたフードパントリーを開始した。地域包括支援センターと連携して生活困窮状態にある高齢者の支援を行い、食堂開催日に前述した農家の野菜や食材などの支援物資を配付し、近隣の相談者や来所経験のある住民に対しては直接物資をドア外に置いておくこともあった。利用者の感想と利用者数の推移はそれぞれ図3・表3に示す通りである。少しずつ利用者が増加した。

表3. 地域食堂まるの利用者数・感想

開催月	開催日	利用者数		スタッフ (人)	実施状況・感想など(抜粋)
		まる内で飲食	持ち帰り		
4月	16日	4	5	5	スタッフの子供も参加して場がにぎやかになった。
5月	21日	3	2	3	熊本市 LINE を見て参加した。 健康的な食事の料理教室を開いてほしい。
6月	18日	7	0	4	新規1名あり。
7月	16日	6	5	2	新規1名あり。
8月	20日	18	0	5	日曜日にやっている子ども食堂がなくて参加した家族含め新規3組あり。
9月	17日	15	2	3	ご近所の一人暮らしの男性1名「お弁当をとっているが美味しくない、人と話すことがなくなったので声がでなくなった。今後 も利用する。」
10月	15日	5	3	3	利用者から差し入れあり。
11月	19日	8	6	2	新規4組あり。最初表情が硬かった子供は笑顔で帰っていった。
12月	17日	9	6	3	近所から1名手伝いあり。年末でそばや餅の持ち帰りが多い。
1月	21日	15	2	2	「料理が好きなので来月手伝いたい」と申し出あり
2月	18日	16	0	4	近所から2名手伝いあり。 最近見ない人の心配する声が聞かれる。
3月	17日	11	9	3	近所から1名手伝いあり。 新規3組あり。
合計		117	40	39	

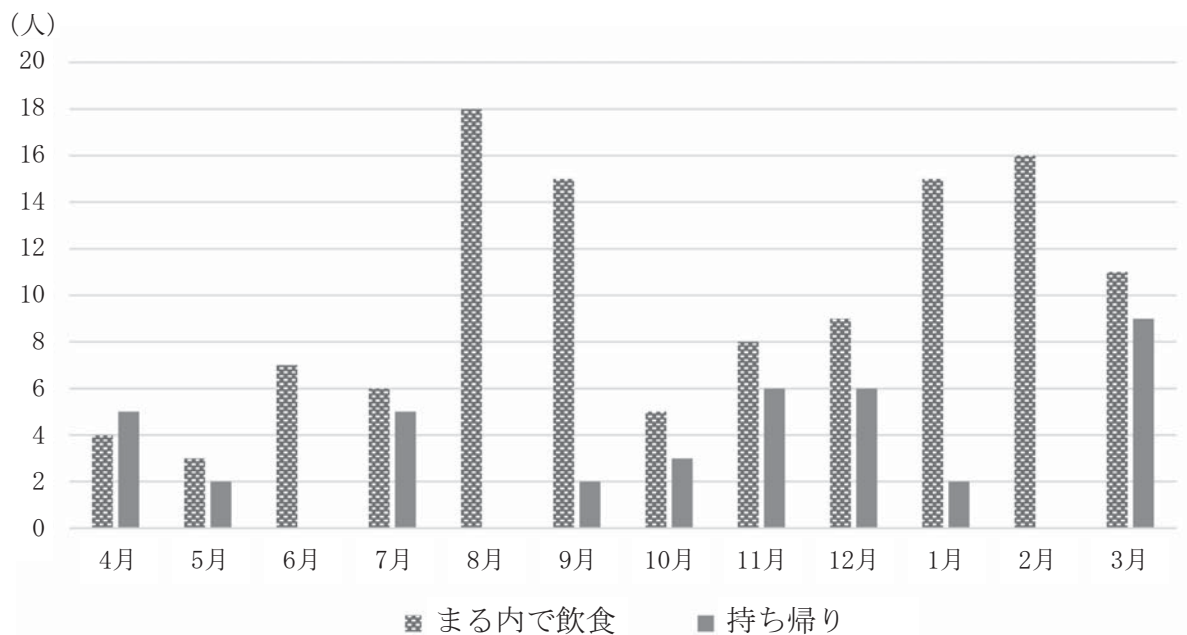


図3 2023年度 食堂まる利用者数

## Ⅳ. 考察

### 1. 活動への課題

「暮らしの保健室まる」の所在地域でも covid-19 の影響は大きく、地域住民のつながりが分断され、閉塞的になりがちな暮らしの中で、介護の重度化、生活困窮者や独居高齢者等のひきこもりが加速化したと推測された。そこで、地域住民が気軽に相談でき、立ち寄ることのできる環境を作るためには「まる」の活動日を増やすことが急務だと考えられた。コロナ禍以前ではあるが2018年に行われた全国の「暮らしの保健室」を対象とした調査によると、毎日保健室を開催していたのは41%で、その他は1～6回、時間も半日～8時間と、場所によりばらつきはあったが、多くは運営資金と活動するスタッフの不足は課題である<sup>6)</sup>。「まる」においては現在、週3のボランティア、月1の食堂のみ NPO 法人のスタッフ配置と限られており、多様なニーズに常時対応することができるよう、ボランティアの募集や市民への周知、資金調達のための支援が必要である。

「まる」における来所者の数を比較すると、多い日は勉強会の日であった。勉強会の日を除くと、開催日1日当たりの来所者数は1.2人、開催日に来所者なしの割合が51.4%で、相談機能としての利用効率はそれほど良いとは言えない。その要因の一つとして「暮らしの保健室」とは何か、その存在や機能、開設場所等が地域住民にまだ十分に認知されていなかったことがあげられる。今後も法人ホームページへの掲載、熊本市 LINE、新聞等のマスメディアの利用、近隣住民には自治会での回覧などでさらに周知を図っていききたい。

いのちの電話と同様に何かに悩み・困っている人に今すぐに対応し、寄り添う場となっており、来所者数が少ないが即応できるメリットもある。したがって、活動の目的にも掲げている「地域住民が気軽に立ち寄り、いつでも誰にでも相談できる場」としての機能は、少なからず果たしていると考えられる。今後の課題としては、相談機能を維持していくためにはケアスタッフの教育・育成を図っていく必要がある。

一方、「まる」が位置するこの地域は市の中心部に近く、古い一戸建てとマンションが多く立ち並び、近年は地域のつながりが希薄になってきている<sup>7)</sup>。暮らしの保健室が何をするとところかまだ十分に認知

されていないということ、また、元気な高齢者は仕事をもっているか、趣味の習い事に出かけて昼間は不在であることも多く、在宅高齢者層はボランティアをするには80代・90代と高年齢であるため、相談ケアスタッフ・ボランティア育成講座の募集を行ってもスタッフ育成が難しいのではないかと懸念がある。実際に勉強会に参加した高齢者も後期高齢者は多かったが、できる範囲でボランティアを勧めても断られることが多かった。暮らしの保健室では暮らしや健康についての相談窓口、医療や介護と連携をとるための拠点として勉強会や相談事業を行う役割を担う<sup>8)</sup>。そのため参加者の交流を図り、人々のつながりを築き、継続参加する地域住民の中からコアとなる人材を発掘する必要がある。地域で最期まで生活するには、介護保険制度以外にサポーターとしてささえてくれる人達が地域に必要である。そのためにも活動の継続が重要である。

2023年に covid-19が5類に移行し、「まる」の地域食堂が再開されることを無料コミュニケーションアプリやホームページで周知できるようになったことで、徐々に認知されるようになり利用者数も徐々に増えてきた。近くに住む一人暮らしの高齢者にとって、居場所の一つとして定着していると言える。食事を提供することにより、来所者にとっては食堂として気軽に来られ、顔見知りが増えてきた。他者と会話を楽しみ、お互いを気遣いながら食事をする場は人とのつながりを促す。地域包括ケアシステムにおいて通いの場を提供できることは、住民のつながりを地域づくりに発展させ、健康行動を起こすきっかけになりやすい<sup>9)</sup>。継続した関わりで、運営スタッフとも顔なじみの関係ができることから「暮らしの保健室」では来所者の“ちょっとした”変化に気づきやすく、また来所者も“ちょっとした”ことを相談しやすい。この“ちょっとしたこと”が、病気の早期発見や重症化の予防、さらに、少数ではあるが高齢者の孤独死など大変なことにならないうちに適切な他部署へとつなぐ役割を果たすことができていた。これこそが、「暮らしの保健室」がマルチプラットフォームとしての役割としての可能性が示唆される。資金とスタッフの課題に加え、物価高の昨今、市の広報誌やコミュニティセンターでのチラシ活用や SNS 活用による資金・人材・物資への協力要請が不可欠であるが、今後は保健医療職者を養成する大学の教員や学生が運営に関わることに

り、保健医療系大学のアウトリーチな地域での役割を果たすことができるのではないだろうか。

## V. 結語

子どもから高齢者まで、人びとが住み慣れた地域でその人らしく安心して生活をおくるためには互いに協力できる人のつながりが重要であり、それがその人の自立を促すことにもつながる。地域における医療や介護、暮らしの面で高齢者社会をささえるため、近隣の人々や、医療従事者、介護者、その他様々なサービス支援につなげる「暮らしの保健室まる」は、その人やその家族にとってもアクセスが可能なつなぎの場であり、孤立を防ぎ、介護や疾病の重度化を予防する役割を果たす。いつでも必要な時にその場を提供できるよう、周囲の認識を高め、さらに協力を得て支援の継続につなげることが、住民の思いを尊重した地域包括ケアに意義を持つと考える。

## 謝辞

本研究は、熊本保健科学大学学内研究費及び学長裁量経費（2021-30）の助成と、2023年度独立行政法人福祉医療機構の社会福祉振興助成を受けたものである。「保健室まる」の運営に主に関わっていた中村京子氏、吉岡恵氏、田中みち氏に感謝申し上げます。

## 利益相反

本研究における利益相反は存在しない。

## 文献

1. 神保康子. 「暮らしの保健室」の10年. 訪問看護と介護, 27 (1), 1-7, 2022.
2. 内閣府. 令和6年版高齢社会白書（概要版）. <https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w2024/gaiyou/pdf/1s1s2s.pdf> (2024年8月2日検索)
3. 厚生労働省. 令和5（2023）年医療施設（静態・動態）調査（確定数）・病院報告の概況. <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/iryosd/23/dl/11gaikyo05.pdf> (2025年2月21日検索)
4. 厚生労働省. 令和4（2022）年医師・歯科医師・薬剤師統計の概況. [https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/ishi/22/dl/R04\\_1gaikyo.pdf](https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/ishi/22/dl/R04_1gaikyo.pdf) (2025年2月21日検索)
5. 久保田千代美, 碓田智子. 地域での生活継続を支援する『暮らしの保健室』の役割と活動に関する調査研究. 都市住宅学, (103): 108-113, 2018.
6. 同上.
7. 伊藤綾香, 村井祐一. 高齢者見守り活動推進に向けた地域可視力の取組み. 田園調布学園大学紀要, 14: 51-62, 2019.
8. 秋山正子. 訪問看護の実践からみた地域包括ケアにおける看取り—予防から看取りまで, 地域の中で最期まで生きることを支える—. 医療と社会, 25 (1): 71-85, 2015.
9. 聲高英代, 合田加代子. 地域包括ケアシステムにおける「地域の保健室」の役割. 甲南女子大学研究紀要Ⅱ, 16: 19-26, 2022.

（令和6年10月15日受理）