令和元年度厚生労働科学研究「地域生活支援等の取組みに関する調査」
「暮らしの保健室を利用して地域生活を継続している独居認知症高齢者等の事例の分析」補足資料
NPO 法人白十字在宅ボランティアの会　暮らしの保健室 室長　秋山正子

暮らしの保健室とは？

誰でも予約なしに無料で、健康や介護や暮らしの中でのさまざまな困りごとの相談ができます。敷居の低い居心地の良い雰囲気で、看護師はじめ医療の専門家がいるワンストップの相談窓口であり、地域のサロンにようにくつろぐことができ、体操やヨガで体を動かしたり、ランチ会やミニレクチャやアクティビティもあります。

訪問看護師の秋山正子が「気軽に訪問看護や在宅ケアに出会える仕組みを」と願い、英国のマギーズセンターを参考に、2011 年に高齢化の進む大規模団地、都営戸山ハイツの一画で開設したのがスタートでした。以来長きにわたり、地域の住民や専門職に親しまれ、頼りにされています。

大切にしていることは、入りやすい敷居の低さ。地域の社会資源に詳しい看護や医療の専門家が、いつもいること。くつろいで安心して何でも話しているうちに、困りごとを自分で整理し、できそうな解決策を探せるようなサポートです。

「暮らしの保健室」には見学や取材が続き、同様の活動が、北海道から九州まで仲間たちが広がっています。

暮らしの保健室の６つの機能

活動の中で、次の 6 つの機能が見えてきました。

1. 暮らしや健康に関する「相談窓口」
   相談は「無料」で「予約なし」。看護師、薬剤師、カウンセラー等が対応
2. 在宅医療や病気の予防についての「市民との学びの場」
   熱中症脱水予防講座、市民公開講座、専門職向けの勉強会など
3. 受け入れられる「安心な居場所」
   アクティビティやおしゃべり、お食事会など
4. 世代を超えてつながる「交流の場」
   学生らも活動に参画
5. 医療や介護、福祉の「連携の場」
   ケース勉強会、相談事例に関する連携など
6. 地域ボランティアの「育成の場」
   利用者からボランティアへ

※これら 6 つの機能は、単独で成り立つのではなく、相互に連動もしています。

「自分力」を高める相談支援

医療者がいながらも入りやすい、敷居の低さがある「暮らしの保健室」での相談支援には、大きな特徴があります。

専門職がじっくり話を聞き、一緒に整理しながら考えながら、必要な社会資源に繋いだり、連絡をとったりしていきます。何でもしてさしあげるのではなく（つまり代行してしまうのではない)、ちょっと頼れるご近所さんのような関係をつくっていくことです。

それは、来訪者が「自分力」高める、もしくは自分の力を取り戻していく道筋への伴走でもあります。短い時間でいくつもの問題点を抽出して、一つひとつ潰していくような手法ではなく､来訪者が暮らしの中で､相談しながら工夫してやってみたらなんとかなった、という成功体験を重ね、自己効力感を持ちながら、生活習慣を変容していくような心理的なプロセスを大切にしています。