平成24年度厚生労働省　老人保健事業推進費補助金（老人保健健康増進等事業）「被災地の応急仮設住宅に暮らす高齢者の健康支援の実態調査及びガイドライン作成事業」報告書別冊

看護職による
仮設住宅に暮らす人々への健康支援ガイドライン

アウトリーチ活動を始めるにあたって

～東日本大震災後の応急仮設住宅健康支援活動からの学び～

公益財団法人 日本訪問看護財団

はじめに

2011年3月11日に起きた東日本大震災は、日本国中を震撼させる未曾有の大災害となりました。2年を経た今も、仮設住宅に住んでいる人々の生活はあまり変わっていないように見えます。今後も、長期にわたる避難生活を強いられた多くの被災者の方々を、国を挙げて継続的に支援していかなければなりません。人々の生活を健康面から支援する看護職にはその役割を果たすことが求められますが、全国で多くの看護職、特に地元の看護職の中には、その役割を果たすことを希望している人も少なくなくありません。

当財団では、地元の看護職、さらには全国の看護職の方々の「何か被災地の支援をしたい」というそれぞれの誠実で温かい思いを、財団という組織を通じて形にして被災地に届けるという使命を果たしながら、これまで2年間活動を継続してきました。

この活動は、国内外の多くの看護職や一般の方々からの直接的支援や温かい励ましの上に今も継続することができており、ご協力いただいたたくさんの皆様には、この場をお借りして心より感謝申し上げたいと思います。

本財団名取事務所の活動を通じて、看護職員らはたいへん多くの感動と学びをいただきました。この活動は、被災地を思う一人ひとりからのご寄付やボランティア活動に現れた善意の賜物だと思います。

このたび、発災から2年を迎え、私達がこれまでに得た学びの中から、ささやかですが役に立つ事柄を皆様にお返しすることができたらと考え、ガイドラインを作成しました。近い将来、地震国である我が国では、大災害の再発生が予測されています。私たち看護職が、発災後の急性期に限らず、長期にわたる慢性期にも、脆弱化した地域に暮らす人々の生活と健康を守るという大切な使命を忘れずに、組織的により効率的に活動していけるようにという願いを込めております。

本ガイドラインは、「被災地の応急仮設住宅に暮らす高齢者の健康支援の実態調査及びガイドライン作成事業」報告書の別冊として作成したものです。報告書とともに、有事に備えてお役に立てていただけると幸いです。

2013年　3月

公益財団法人 日本訪問看護財団

理事長　清水 嘉与子

このガイドラインは、災害が発生し、被災した住民が仮設住宅などに転居した後、中長期的に心身の健康面から支援を行う看護師のための活動指針として作成したものです。
イメージを図（6頁）に表しましたが、具体的な活動のポイントは、説明文を参考にしてください。今後も多くの看護職が、被災地で中長期にわたり支援に携わることを願っています。

急性期（準備期）の活動のポイント

被災後の急性期においては、被災者は避難所で生活しています。この時期避難所等に多くの支援者が全国から集まり、襷（たすき）リレーのように交代で支援を展開しています。

中長期的支援を担う場合には、この時期にその後の長期間にわたる支援活動の準備をすることになります。

○支援を決定し、活動理念・目的を明確にして仲間と共有しましょう

看護職が一個人で支援活動をすることは、難しいことです。**支援団体を通して活動**することが望ましいでしょう。その際、支援団体の活動基盤となる**理念や使命感、活動目的を共有**しておきましょう。

○無理のない計画を立てましょう

どこでどんな活動を行うのかを**具体的なイメージ図**にして、**無理のない**中長期的計画を立てましょう。

○活動場所を早期に決定しましょう

被災地の情報をとり、他者に説明できるように**支援計画書を準備**し、活動可能な**地域を選定して交渉**にあたります。**活動理念との合致、活動の継続性と効率性**を検討しながら、支援を希望し**受け入れられる地域**を決定します。

○活動する資金を確保しましょう

必要となる**活動費用を試算**します。自ら資金を拠出するだけでなく、様々なファンドや団体からの寄付の申請、呼び掛けも行います。例えば財団や協会のような専門職能団体が**大きな組織として必要な資金を獲得する**方法も検討しましょう。

○活動する人材を確保しましょう

支援活動には、陣頭指揮をとる役割と、実践部隊として活動する役割が必要となります。一人が両方の役割を担うのは難しいので、指揮する役割の人員、現地で支援する人員を確保します。例えば**ホームページやブログ**などＩＴを活用したり、**ナースバンク、ハローワーク、新聞広告**、地元の有力者や関係者を通じた**口コミ**など、様々な手段を活用しましょう。長期にわたる場合、人数は減る可能性もあるので、**希望者はできるだけ受け入れる**ことが大切です。また、長期間支援活動のできる人やできない人も共に活動できるような体制と、活動しやすい**労働条件**を整えることが大切です。

○行政の理解を得ておきましょう

被災地支援の要は市町村です。活動開始の前に必ず活動の場となる**市町村**とそれを支援する立場にある**都道府県**の行政担当者にも挨拶をして、理解と協力を要請します。

日本訪問看護財団の清水理事長が被災地である名取市の佐々木市長と、連携の固い握手を交わしました

○被災地の関係者に理解・協力をお願いしましょう

支援地域の関係者へ**挨拶**と活動の説明に回り、理解と協力を要請します。具体的な関係者は、図（6頁）に示したように様々な関係団体や地域の組織、機関です。看護職では特に医師会や医療機関、看護協会などとの連携が重要です。その際、窓口担当者だけでなく**組織のトップ**が同行し、団体として支援活動に真剣に取り組む決意を示して理解を得ることが重要です。

○窓口担当者を明確にしましょう

ボランティア希望者の受け付けや他機関との連携の際に、窓口となる人を決定しておきます。

○看護活動を印象づけましょう

仮設住宅で看護師の**存在がわかりやすく、いつでも声をかけられる**ように目立つ服装（統一した色のユニフォームなど）で活動しましょう。支援団体名と写真入りの身分証明書を全員がつけて行動することが信頼につながります。

日本訪問看護財団マークとロゴ入りの目立つ色のＴシャツ、ジャケットを作りました

慢性期・復興期の活動のポイント

○健康調査票を作成して全戸に配布し回収します

避難所から仮設住宅に転居した住民の健康状態を把握するために、健康調査票を作成して全戸に配布します。氏名、年齢、性別、職業、家族構成、持病の有無、受診先、ＡＤＬ状況、食欲、睡眠状況、相談相手の有無など、**最低限必要な情報**を得ることと、**プライバシーに立ち入り過ぎない**情報提供を求めることが大切です。できれば1枚程度の簡単な記入しやすい用紙にします。

○健康相談を開始します

仮設住宅内に設けられた住民が気軽に集まれる集会所等において、健康相談を早期に開始します。受診が途絶えている人や体調不良の人に対してすぐに対処できることが大切です。**定期的に実施**し、住民の健康への不安が軽減できるようにします。ポスターやチラシ、自治会長などを通じた口コミにより住民に**参加を呼びかけ**ます。ここで健康調査票を回収してさらに詳しい情報を直接得ることができます。**血圧・体重測定、問診**などを実施します。**記録用紙**を用意し、誰が担当しても継続して支援でき、個々の健康状態の経過がわかるようにします。

寒い時期には、トレーナーで登場です。集会所で健康相談を実施しています。

健　康　相　談　票（例）

住　宅　番　号		相　談　方　法	氏　名	No.
―		面接　・　訪問　・ その他		
月 日	相談方法	相談内容	指導内容・今後の方向性	担当者

○仮設住民台帳を整備して安全に保管します

仮設住宅に暮らす人々への訪問看護活動と並行して、住民台帳を整備します。誰がどこに住んでいるのかが、どの支援者にも分かるように情報を整理します。個人情報保護のために必ず**鍵のかかる戸棚**に保管し、事務所外への持ち出しは原則禁止とします。転入居や家族構成の変更がある場合には速やかに修正し、最新情報であることを目指します。

○できるだけ全住民に会いましょう

住民の中でもハイリスクである**65歳以上の高齢者と独居者**には月に1回以上の訪問を心がけ、安否を確認します。台帳と実際の住民が同一人物かを確かめながら初期には**全戸を訪ね**家族全員の健康状態を把握するように努めます。不在者については、家族や近隣に情報を聞きます。場合によっては仕事場や外出先に行ってでも**一度は会う**ことが大切です。一度も**会えない人はハイリスク**という場合が少なくないからです。住民の生活が一段落し全数の健康状態が把握できたら、台帳に沿って個別に訪問頻度を分類*し、ハイリスク者へのアプローチを意識的に行い、危険を防止します。

＊訪問頻度を以下のように5分類します

【参考】仮設住民の健康管理必要度5分類表　（日本訪問看護財団作成）

	状　態	支援方法
1	心身の健康に問題なく良好な自己管理が期待できる	要請時に介入
2	心身の健康に問題があるが、ある程度の自己管理は期待できる	定期的な状況確認
3	慢性疾患･障害の悪化防止のために生活習慣の変容を要するが、行動変容が容易ではない	訪問看護の対象者として訪問を継続的に実施
4	進行性の疾患や重度の健康障害があり急変の可能性があり、医療ニーズが高い	定期的に介入しながら、地域の訪問看護ステーションの利用を働きかける
5	精神的な課題が潜在していると判断される状態	関わりながら、地域の他職種･他機関と密に連携し、専門的な精神看護を提供する

○看護カルテを整備しましょう

訪問時に記録する個人別の看護カルテを作成します。個別の訪問によって提供されている看護内容が、誰にでもわかるように、**アセスメント、看護計画、実施、その結果**がわかるように記載します。

○地域の関係機関・職種と連携しましょう

訪問看護師によるアウトリーチ活動は、個別の支援が中心となりますが、集団を対象に健康教育などの啓発活動が予防に効果的です。医師会や保健センターと連携して実施しましょう。また、心のケアに関しては、集会所などに常駐している**相談員と連携**することにより、訪問看護活動も相談活動もより充実することになります。また、**保健師や精神保健福祉士**、心のケアにあたる**カウンセラーや心理専門家**など、多くの関係者と連携することが、支援をさらに重層化し強化します。生活不活発病予防のためには、**リハビリテーションのセラピスト**の導入も欠かせません。図（6頁）にあるような多様な専門家や非専門家、ＮＰＯの民間団体や大学の研究者などの力を十分に活用し、看護師だけで**抱え込まず**に問題に対処することが必要です。

○行政が主催する支援者団体の集まりに参加しましょう

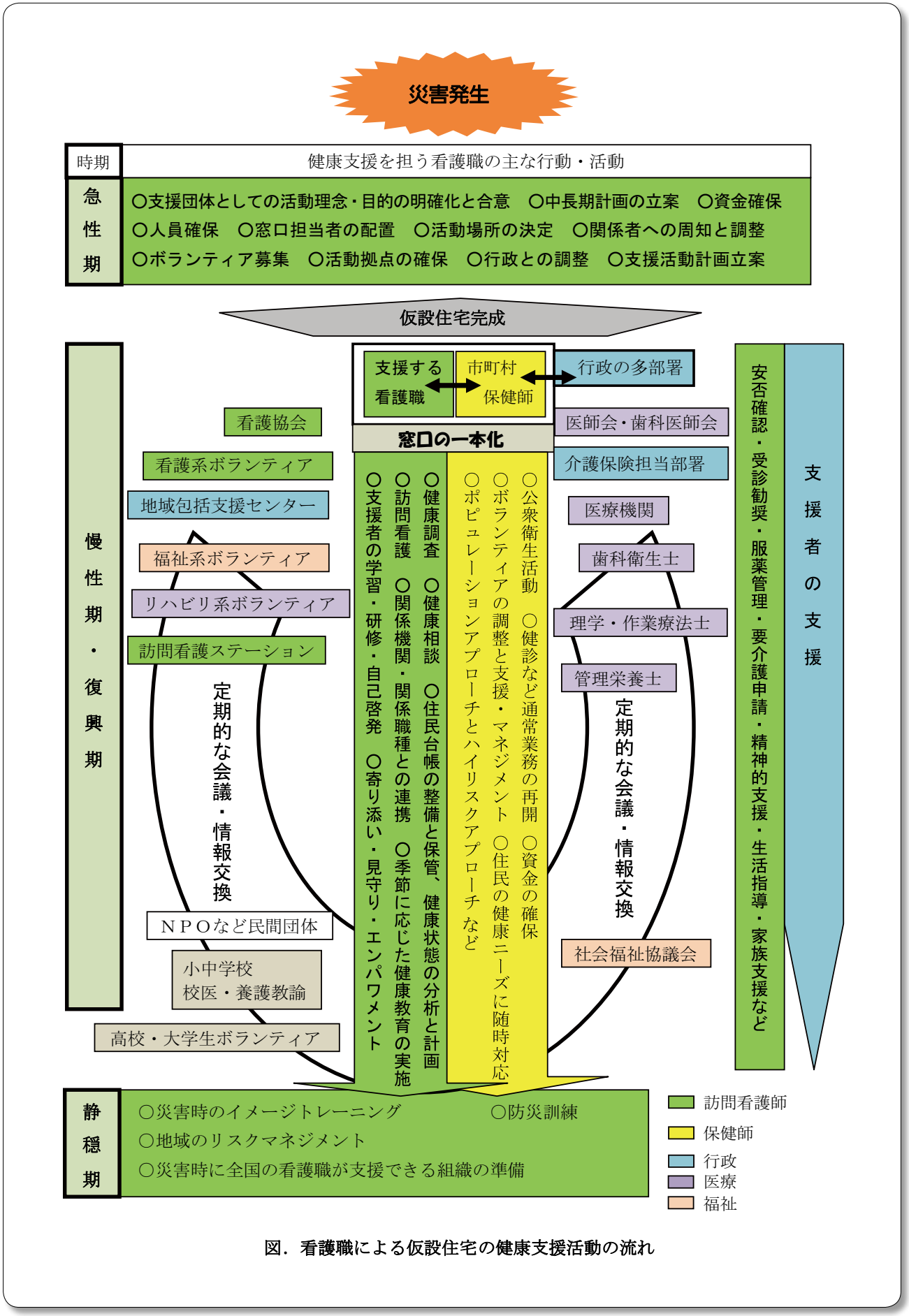
定期的に住民の状況や活動状況等の情報を交換し、組織間の意思疎通を良くすること、困りごとの解決の場として活用します。行政の立場の支援者と民間の立場の支援者が集う場を行政に設けてもらいます。

○支援者の支援を忘れずに!

被災の有無に関わらず、中長期に支援活動を継続している支援者への支援は重要です。看護職同士でお互いに支援し合うこと、また敢えて専門家と定期的に面接し、支援者が心身の健康を維持できるような支援を継続していくことが大切です。**県や市のプログラムを活用**したり、団体が**独自のプログラム**を用意してもよいでしょう。

○支援者の学習・自己啓発の環境をつくりましょう

被災地で活動する看護職は、必ずしもアウトリーチ活動に慣れているとは限りません。活動しながら学んでいくことも多いでしょう。常に相談でき、学べる環境にあることが支援者の安定にもつながります。**研修会**への参加や**学習会**の開催、そして**身近な支援者（スーパーバイザー）**の存在は必須です。



図．看護職による仮設住宅の健康支援活動の流れ

訪問看護（アウトリーチ）活動のポイント

会う・話す・続ける

身分証明書を提示し、看護の立場から支援に来たことを伝え、顔見知りになるようにします。毎回玄関先でも構いません。会話できるよう心がけましょう。居留守の人、訪問を拒否する人には、忍耐強くあきらめずに訪問を続けます。会えない人には、気にかけていることを置手紙に残し、次回訪問日時を伝えましょう。

日常生活の安定を図る

○安否確認　○食事・排泄・睡眠・清潔・移動の動作の安定　○受療・服薬の安定

○人との関わり・コミュニケーション　○運動　○精神の安定　○相談者の存在

これらの条件が安定するまでは、絶えず忘れずに関わり続けていきましょう。

いつも気にかける

被災者の人が自分の気持ちを吐露するには、時間がかかります。心の底にある思いは何か、「あなたのことをいつも気にかけていますよ」「いつでも話を聞きますよ」というメッセージを繰り返し伝える姿勢が大事です。

寄り添い・見守り・待つ

被災状況によって人々の心模様は様々であり、自分でも気づかないうちに気持ちが沈んでいたり、誰にも言えない辛さを抱えて生活している人、自分の気持ちに厚い殻をかぶせて封じ込めている人もいます。そんな人の思いを汲み、そっと寄り添い見守りながらも、薄紙をはがすような繊細さをもって関わり、いつも和める笑顔を忘れないで、忍耐強く関わることが求められます。

他職種・他機関とつながる

被災地には、看護の力だけでは支えきれない多様なニーズがあります。抱え込まずに周囲の人々の協力を要請しましょう。住民の身近に存在する生活支援相談員、保健師や地域包括支援センターなど行政として責任をもつ立場の専門職にまずは相談してみると良いでしょう。

有事への備えのポイント

災害時対応の組織的取り組み

これまでの災害支援活動からの学びを活かして、今後国内で災害が発生した際に、中長期的な支援を早期から開始できる看護職の団体（訪問看護）を、ネットワーク化（県内、国内）して組織的に準備する必要があります。

平時のイメージトレーニング

自分の地域で災害が起きた場合の行動と、被災地に支援に行く場合の行動を詳細にイメージ化しておくことが必要です。マニュアルはあっても、その場で読みながらそれに沿った行動はできません。とるべき行動はイメージとして頭の中にいつも持っておく必要があります。

災害看護のスキルアップ

看護の基礎教育、継続教育の中で、さらなる災害看護に関する知識の普及啓発を図ることが望まれます。超高齢社会である我が国において、被災地の中長期的支援を担う看護職として必要とされる能力は、医療に偏重しない「生活者への支援のあり方」と高度医療技術以上に必要となる「心のケア」の技術です。医療と生活と心を支える看護の力を理解して、体得していく訓練が重要でしょう。

他者と連携できる看護

被災地に限らず、少子超高齢化は進行しています。医療職や専門職だけでは支援者が不足する時代が訪れます。他の専門職や非専門職と、手を携えて共に歩んでいける看護職として、他者を受け入れる姿勢やわかりやすい平易な言葉でコミュニケーションをとることができる態度が、望まれています。

平成24年度 厚生労働省老人保健事業推進費等補助金
（老人保健健康増進等事業）
被災地の応急仮設住宅に暮らす高齢者の健康支援の実態調査及びガイドライン作成事業
報告書別冊

2013年3月発行

発 行　公益財団法人 日本訪問看護財団

〒150-0001　東京都渋谷区神宮前５丁目８番２号　日本看護協会ビル ５Ｆ
TEL：03-5778-7001　FAX：03-5778-7009
URL：http//www.jvnf.or.jp
印刷　株式会社 サンワ

●本書の一部または全部を許可なく複写・複製することは著作権・出版権の侵害になりますのでご注意ください。