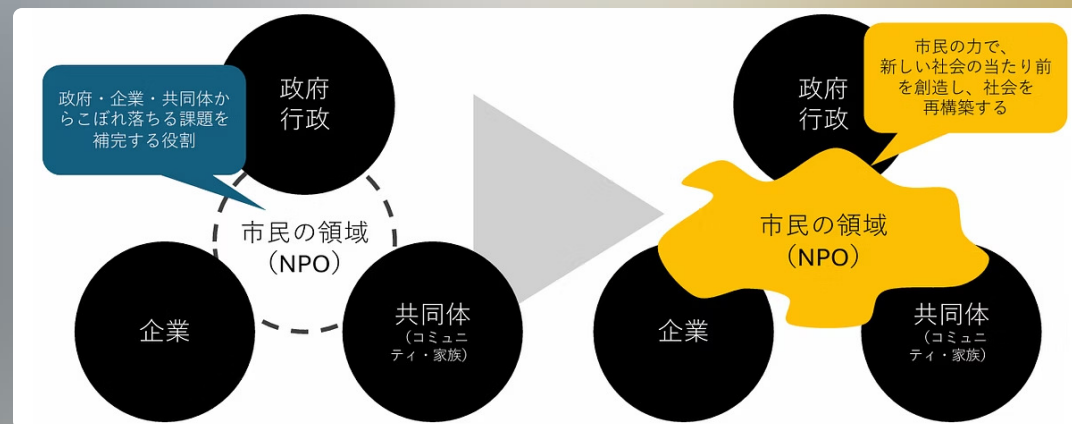


地域をつなぐ健康おせっかい： コミュニティナーズの役割

特定非営利活動法人コミナスしずおか

コミュニティナース静岡



誰のために、どんな社会をつくるか



コミュニティナースの活動対象

- 全住民が対象
- 特に「制度の谷間」にいる人々
- 既存の公的サービスでは届きにくい人に対し、日常の「健康おせっかい」で制度や地域資源への橋渡しを担う



NPO法人の活動対象

- コミュニティナースとして活動したい人（専門職／一般住民）
- 地域参画を望む人（移住者や新たに地域に関わりたいたい人など）
- 個人の活動を支え、仲間同士や行政・企業とつなぐ「活動基盤」として機能する



目指す社会像

- 健康おせっかいが自然な文化として根付いた社会
- 民生委員や行政に頼り切るのではなく、コミュニティナースが仕事をしながら「柔らかいセーフティネット」として機能する。
- 支え合いは片方向ではなく、「住民⇄住民」「住民⇄専門職」「専門職⇄地域組織」と多層的に広がる。

ペルソナ（住民側）の例（ごく一部）



Aさん（78歳・息子と同居の高齢者）

家族構成：息子（会社員、日中不在で夜遅くに帰宅）と二人暮らし

健康状態：加齢に伴う身体機能の多少の低下はあるが、認知症症状なし。要支援1認定。

生活状況：週1回デイサービスを利用。その他の日は自宅で一人で過ごす時間が多い。趣味は洋裁・お茶

社会的状況：友人はいるが、多くが毎日デイサービスに通っており交流機会が減少。

困りごと：買い物は週末に息子がまとめ買いするため、自身での外出・買い物が困難。日常の交流不足と閉じこもり傾向。



Bさん（30歳・休職中）

家族構成：独身、一人暮らし。両親県外在住。

職業・経歴：新卒で入社して7年勤務。長時間労働や職場の人間関係からメンタル不調を発症し休職中。

健康状態：抑うつ症状が中心で、服薬治療を継続。月1回、主治医の診察を受けている。

生活状況：日中は自宅で過ごす時間が長い。外出は通院や買い物程度に限られる。デイケアや就労移行支援は「今の状態にはフィットしない」と主治医からも言われており、利用していない。生活リズムが不規則になりがちで、昼夜逆転することもある。

社会的状況：職場や友人との関係が途絶えがちで、孤立感を強く感じている。地域活動やボランティアへの参加経験はほとんどなく、近所づきあいも希薄。

困りごと：「このまま社会に戻るのか」という不安。医療と日常生活の間を埋める支援がなく、頼れる居場所がない。



Cさん（32歳・専業主婦、母親）

家族構成：夫、1歳の子供

居住地：静岡市に夫の仕事のため1年前に転入、親族は県外在住。

就労状況：子育てに専念するために、本人・夫の希望の下、専業主婦。

子の状況：3歳までは家族で一緒に過ごす時間を大切にするために保育園等には入園せず。

家族の状況：夫は仕事が忙しく平日帰宅が遅く、土日は家で休むことが多い。親族は県外のため、頼れる相手がいらない。

Cさんの困りごと：転入直後で知り合いがおらず、子育ての悩みを共有できる相手がいらない。地域の情報も不足しており、孤立感を深めている。

ペルソナ（プレイヤー側）



Dさん（35歳、看護師）

家族構成：夫（会社員）、小学生の子ども1人、保育園児1人。

職業・経歴：市内のクリニック（内科・在宅診療併設）で看護師として勤務。訪問看護も兼任。看護師歴15年で、急性期病院・在宅看護の両方を経験。

活動背景：病院やクリニックでは「受診した患者」しか関われない現状にジレンマ。制度の谷間にいて支援が届かない人に接点を持ちたいとの思いから、コミュニティナース活動に参加。「医療と地域住民をつなぐ役割」を自らの専門性で果たしたいと考えている。



Eさん（68歳、元会社員）

家族構成：妻と二人暮らし。子どもはすでに独立し、県外在住。

職業・経歴：65歳で定年退職。自宅で過ごす時間が増えた。

生活状況：本人はテレビや新聞を中心に過ごすが、外出の機会は少ない。町内会活動は「順番が来たら役員を担う」という意識。

社会的状況：近隣住民との交流はあいさつ程度。地域活動やボランティアには関心があるが、参加の仕方が分からず、一歩踏み出せていない。

困りごと：退職後の時間の使い方が定まらず、社会的役割を失った感覚。地域に貢献したいが、どこに行けばよいか・どんな役割があるかが分からない。

ニーズ：自分の経験や知識を活かして地域に役立ちたい。気軽に始められる地域活動のきっかけが欲しい。



Fさん（21歳、大学生）

家族構成：実家は県外。大学進学を機に静岡市に一人暮らし。

職業・経歴：県内の大学でまちづくり・社会学を専攻中。ゼミで地域課題の調査やフィールドワークを行っている。

活動背景：学業を通じて「少子高齢化」「地域コミュニティの衰退」に関心を持つ。大学の研究だけでは実践の場が少なく、学びと実社会の接点を求めてコミュニティナース活動に参加。「地域住民と直接関わる経験」を通じて、将来は地域づくりや社会政策に携わるキャリアを目指している。

社会的状況：住民からは「若いのに地域に関心がある」と好意的に受け入れられる。ただし専門知識やスキルがまだ乏しく、「自分にはできることは限られている」と感じることもある。

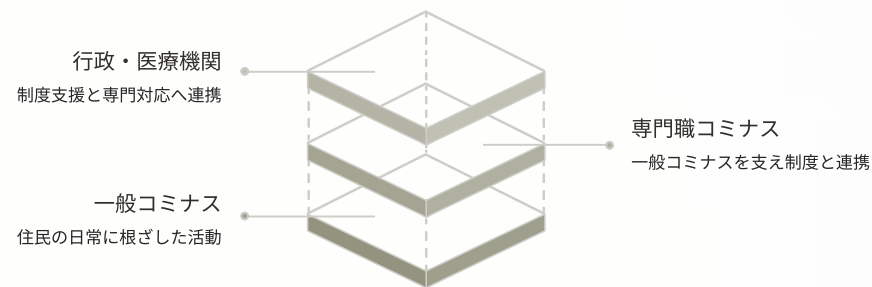
コミュニティナースの2つの分類

専門職コミナス

- ・ 医療・福祉の専門知識を持つ人材（看護師・保健師・福祉職等）
- ・ 住民と専門機関（病院・行政・福祉サービス等）の橋渡し役
- ・ 困難事例や制度の谷間にある住民を支援
- ・ 一般コミナスの活動を支援・伴走し、地域の多様な担い手を育成
- ・ NPO法人など組織的基盤を持ち、専門性と信頼性を活かした連携をリード

一般コミナス

- ・ 近所のおせっかい、声かけ、気づきの延長線上の活動
- ・ 「コミナス」という名前を与えることで活動の正当性・参加しやすさが生まれる
- ・ 民生委員のような任命制ではなく、自分がやりたい活動に絞って自主的に参画
- ・ 若い世代や新住民の地域活動の入口となり、気軽に関わるきっかけをつくる



社会をつくるアイデア



暮らしの保健室（まちの保健室）

住民が気軽に立ち寄れる居場所づくり。健康相談から雑談まで、多様なニーズに対応する拠点を地域内に設置する。



健康おせっかい訪問

アウトリーチ型の支援活動。定期的な訪問により住民の変化を早期発見し、必要に応じて専門機関につなぐ。



異世代交流の仕組み

高齢者から子育て世代まで、世代を超えた交流を促進する仕組みを構築。互いの知恵と経験を共有する場を提供する。



協働スキーム

行政機関や企業との協働による持続可能な運営体制。それぞれの強みを活かした相乗効果を創出している。

これらの取り組みを通じて、共助の文化が地域に根付いていくことを目指している。

CNS

コミュニティナース静岡

NPO法人の意義



個人活動の基盤整備

コミュニティナースの育成体制、活動資金の調達、仲間づくりの場を提供する。個人では困難な継続的活動を組織として支援する。



相利関係の設計

行政機関や企業との連携において、互いにメリットのある関係性を構築する。持続可能な協働体制を実現している。



全国モデルの発信

静岡での実践経験を基に、全国に展開可能なモデルとして発信する。他地域での実装事例を県内に共有する。