

KYOTO AYABE

綾部

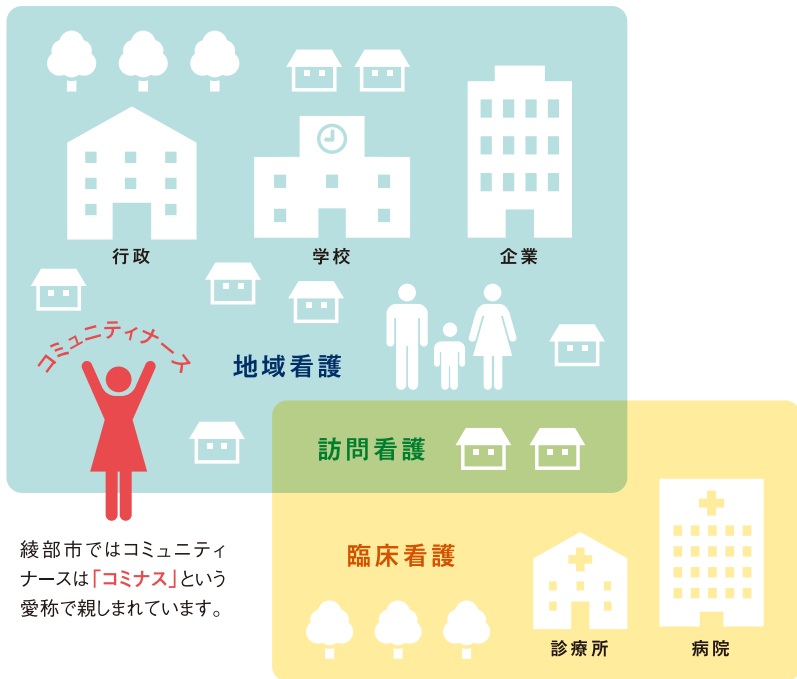
フミカ

A to Z



## ABOUT

コミュニティナースとは地域住民との関わりの中で  
看護師としての知識と技術を生かし、  
健康づくりや地域のコミュニティづくりなどに貢献していく医療人材。



綾部市ではコミュニティ  
ナースは「コミナス」という  
愛称で親しまれています。

## CONTENTS

- |   |                          |   |  |
|---|--------------------------|---|--|
| A | ACTIVE<br>活動的に           | N | NURSING<br>ナースিং                         |
| B | BANSOU<br>伴走             | O | OTAGAISAMA OKAGESAMA<br>おたがいさま、おかげさまの気持ち |
| C | CHANCE<br>チャンス           | P | PEACE<br>ココロの平和                          |
| D | DAILY<br>日常              | Q | QUALITY OF LIFE<br>クオリティ・オブ・ライフ (QOL)    |
| E | EN<br>縁+綾部               | R | RESPECT<br>敬意                            |
| F | FEEL<br>感じるということ         | S | SOCIAL HEALTH<br>社会的健康                   |
| G | GO<br>行く!                | T | TEATE<br>手当て                             |
| H | HAPPY<br>毎日が幸せであること      | U | UNDER GROUND<br>隠れた何か                    |
| I | IDENTITY<br>独自性          | V | VARIETY<br>多様性                           |
| J | JOY<br>ともに喜ぶ             | W | WARAU<br>笑う                              |
| K | KANSATSU<br>観察           | X | X<br>地域×ナース、人×人、人×地域                     |
| L | LISTEN<br>聴く             | Y | YOURSELF<br>ユアセルフ                        |
| M | MOTHER<br>母のようにあたたかく包み込む | Z | ZENBUNGOROKU<br>市長からのメッセージ               |



ACTIVE



BANSOU



CHANCE



DAILY



FEEL

コミュニティナースに必要な要素はいくつかあります。その中のひとつ。活発に地域をまわり、看護師の得意とする五感をフルに使って、地域に入ります。自分が何者であるか、何をしている人なのか、住民との信頼関係づくりや健康の大切さを伝えるために、何度も何度も地域に足を運びます。

## 活動的に

あなたの人生はあなたが選んでいかなくてはいけません。あなたの代わりに人生を生きることはできないけれども、後悔しない人生の選択をしてほしいなと思っています。人生がハッピーであるように、健康であるように、それが実現できるようにあなたのそばであなたの人生の伴走をします。

## 伴走

「学ぶ心さえあれば、万物すべてこれわが師である」とは松下幸之助さんのことばです。村にはこれからの時代を生きるための知恵をもった先輩がいっぱい。また地域には眠れる地域資源、宝ものもいっぱいです。コミナスは綾部の宝に光をあてていくチャンスメーカー（機会開発者）でもあります。

⑤ 塩見直紀  
（福知山公立大学  
特任准教授）

## チャンス

日常って今日みたいな生活が続くことだと思います。つまらない様にきこえますが毎日好きな時に起きて、好きなものを好きな時間に食べて、会いたい人に会いに行け、それができる日常はとても輝いてみえます。日々に向き合えている人はきちんと最期にも向き合える。当たり前前の日常を見つめる機会を私たちとつくりませんか。

## 日常

私たち3人は以前、普通に病院などの看護師として働いていて、コミュニティナースのことも、綾部市のことも、当然知りませんでした。しかし、縁があってコミュニティナースと綾部に日常はとても輝いてみえます。日々に向き合えている人はきちんと最期にも向き合える。当たり前前の日常を見つめる機会を私たちとつくりませんか。

## 縁+綾部

看護師になくはならない五感のひとつ。例えば、いつも会う人の顔色見て「今日は何だか顔色が悪いな、体調が良くないのかな」と感じたり、見た目は元気でも、ふとした時に見せる表情が暗かったら「何かあったのかな」と感じたり、日々五感を働かせながら今日もあなたの状態を看ています。

## 感じるということ



コミュニティナースは、「地域の中において、日常的に出会える看護師」。病院などの施設の中ではなく、どんどん地域に出て行きます。とにかく、地域に行く! 地域で働く! これがコミュニティナースの重要なポイントだと思います。

## 行く!

あなたは「毎日が幸せ!」と言える事ができますか? 毎日ではなくても、ちょっとした瞬間に「あ〜、幸せだな」と思えることができれば、明日へと生きる活力になったり、ココロがちょっとほぐれたりすると思います。まずは身近な小さな幸せ探し、してみませんか?

## 毎日が幸せであること

病院のナースではなく、地域で働いている保健師でもない。じゃあ、コミュニティナースの独自性って? この疑問への答えを、日々の活動の中で、実践への体感として模索しています。

## 独自性

みんなでひとつのものを作り上げた時、「やって良かったね」「とてもいいね」と共に喜べる事ができる、そんな関係作りを地域の人と一緒に作っていきたいと思っています。

## ともに喜ぶ

看護師は病気を診断できません。お薬の処方もできません。リハビリもできません。できないこと多いです。じゃあ何をしているのかというと、「観察」をしています。あなたの身体と心と人生と、あなたの幸せを、何があなたにとって重要なのか「観察」して見つめてあなたの大切が叶えられるように考える。それが、看護師の仕事だと思います。

## 観察

意外と、日々の何気ない会話の中から住民さんの本音、地域の本音がこぼれてくることも多くあります。井戸端会議の笑い声中にいても、ただ聞くのではなく、注意して「聴く」ことが大切だと思います。

## 聴く

M

MOTHER



NURSING

OTAGAI SA MA  
OKAGESAMA

P

PEACE



Q

QUALITY OF LIFE



R

RESPECT

母とは、私達が子どもの頃、いつも笑顔で話を聞いてくれたり、病気になる時にお世話をしてくれたり、時にはギュッと抱きしめてくれたり、癒しをくれる存在でした。そんな存在に私たちもなりたいと思っています。

## 母のようにあたたく包み込む

看護って目に見えないし、お金で買えないし、商品じゃないからこれが正解でこれが不正解がないんです。看護を受けた人が「いい」って言ったらそれが看護なんです。その人の「いい」が何なのか看護技術と専門知識と人間性で考えていく。難しいんですけど、そこにとんでもなくやりがいを感じてしまうのです。

## ナーシング

地域で「隣近所との関係も薄くなった。隣の人がどんな人か知らない。」こんな声を耳にします。もちろん、色々な家族の形があるから地域の関係性も変わらずにはいけないと思います。でも、以前の様な関係は築けなくてもおたがいさまの柔らかさとおかげさまの感謝の気持ちをもって、心地の良いおせっかいをみんながちょっとずつできたらいいいと思います。

## おたがいさま、おかげさまの気持ち

ココロの平和とはなんでしょうか？  
お金があること？  
心配事がないこと？  
心が穏やかなこと？  
今日も1日元気でいれたこと？  
人それぞれ違うと思います。その人がその人らしく、毎日にココロの平和がある状態で生活できることを私達は望んでいます。

## ココロの平和

陽が昇り、大地に種を蒔く。陽が沈めば、満天の星空と月明かりが田んぼを照らす。そして、ゆっくりと季節が移ろう。時に自然は牙を剥き脅威となる。しかし、私達は自然と共に人間らしく暮らしていることに幸せを感じます。人生は一瞬。日々の悦びが心の質、人生の価値を高めます。

## クオリティ・オブ・ライフ(QOL)

地域に向くと、住民さんの力強さ、知恵の幅広さ、心の豊かさに驚かされることがしばしばあります。その人を、その土地を、尊敬すること。敬意をもって、その方がより充実した生活を実現できるよう、寄り添ってまいります。

## 敬意



S

SOCIAL HEALTH



T

TEATE



U

UNDER GROUND



V

VARIETY



W

WARAU



X

X

現在、世界で提唱されている健康には「身体的健康」「精神的健康」「社会的健康」の3種類があります。どれも大事ですが、コミュニティナースが特に注力したいのは、「社会的健康」の部分。地域の中に自分の役割と出番があることは、とても健康的なことだと考えています。

## 社会的健康

「手当て」とはケガをして消毒や包帯をするだけではありません。苦しいときに背中をさする、眠れないときに手を握る。本当に手を当てることです。これで解決するわけではないけど誰かに触れられて痛みや悲しみが和らぐこと、あなたの傍にいてみつめていることを伝えたくて。何もできない不甲斐なさも感じますが、「手を当てること」を大事に思っています。

## 手当て

言葉にはしないけれど、行動には現れないけれど、その奥に隠れた「何か。」その人やその地域が大切にしている「何か。」は、水面下に眠っていることもしばしば。目に見えないものも感じ取れるように、目の前とその奥を見つめています。

## 隠れた何か

コミュニティナースは看護師の顔だけでなく、様々な顔が必要です。ある時は楽器演奏者、ある時は劇団員、ある時は講演者、ある時は体操のお姉さん、状況に合わせて七変化。多様な顔が地域で求められます。それが綾部のコミュニティナース。

## 多様性

コミナスはよく笑います。笑いは伝わって人を幸せにします。笑うとナチュラルキラー細胞が元気になるので病気に負けません。地域の人たちと一緒に笑うことがコミュニケーションの入口であり、一番大事なことなのです！“コミナスの部屋”で、大声で笑ってすっきりしましょう。

## 笑う

(H) 平田佳宏  
(あやべ市民新聞社  
経営企画室室長)

「地域」では、色んな方が色んな分野で頑張っています。たくさんの方が「地域」という存在をよりよいものに、より継続的なものにしようとして取り組んでいます。一人で頑張るのも良いけれど誰かと一緒ならもっと頑張れると思います。色んな人が掛け合っていて素敵な出会いと素敵な出来事が「地域」で起こってほしいと思います。

## 地域×ナース、人×人、人×地域



綾部の  
おすすめ  
ポイント

「Make yourself」という言葉があります。これにat homeがつくと「(自宅のように)くつろいでください」という意味になります。つまり、自分で自分の心地よさを作ることが「Make yourself」になると思うんです。自分の心地よい日々を、心地よい地域を、心地よい明日を、どうか自分の手でつくって欲しいと思っています。

## ユアセルフ

綾部市の「広報紙ねっと」の市長コラム「善聞語録」昨年の3月号でコミナスを取り上げていますが、そのタイトルは「ファーストペンギン」!!最初に海に飛び込むペンギンは、ヒーローとして讃えられるがリスクも高い。その意味でコミナスもファーストペンギンですが、オール綾部で勇気あるペンギン達を支援します!!

① 山崎善也(綾部市長)

## 市長からのメッセージ

### サイクリング

自然豊かで綾部の道は、走りやすくてとても気持ちが良い! コミナス鍋島は、綾部に来てからサイクリングにハマりました。

### 京野菜がいっぱい

丹波黒大豆の「紫ずきん」、"ブランド京野菜"の「万願寺甘とう」などなど、綾部の大自然で育った、希少で美味しい新鮮なお野菜がたくさん!

### 美味しい鶏

上林の大地で育った「上林鶏」は、肉質がよくリーズナブルで美味!上林鶏を買いに、つつい何度も足を運んでしまうコミナスです。

### 「水源の里」の活動

よりよい地域づくりのために、その地域の人の手で、その地域独自の活動が展開されています。知れば知るほど、地域の魅力と底力を見せつけられます。

佐藤 春華



秋田県男鹿市出身。動物占いは「楽天的なライオン」。秋田大学を卒業。大学在学中、看護学だけでなく地域活性化に関わり、地域づくりに興味を持つ。大学卒業後、東京都内の療養型病院の病棟看護師として従事。病棟で働く中、「コミュニティナース」という概念に出会う。その後、一年半勤務した病院を退職し、綾部市へ移住しコミュニティナースに就任。コミナス3人の中で群を抜いてズボラで朝寝坊。特技は5分で弁当を用意し、5分で身支度を整えること。趣味は友人へのサプライズや、楽しいイベントを企画すること。好きなものは家族、友達、マラソン、餃子。今年(2018年)の目標はフルマラソン完走と、京都の餃子に誰よりも詳しくなること。

コミナスとして働きだしたある日、コミナスの仕事についてある方から日々の活動について質問をされることがありました。私が説明をしていると、「看護師としては、地域住民にもっと疾患のリスクを自覚してもらえるようなアプローチをしても良いのでは?」と問われた時、私は言葉に詰まってしまいました。しかしその時、そこにいた住民さんの一人が「病気のこと教えてもらうのも大事やけど、コミナスさんは、いま元気な人がもっと

元気でおれるように働きかけてくれる専門家なんやと思ってる。せやろ?」と話し、私に向かってニコッと笑いかけて下さいました。

コミュニティナースは、まだ職業として確立していません。ですから、定義づけがとても難しいんです。地域住民さんが私たちの活動を理解しようと努めて下さること、時にはこのように一緒に考えて下さることは、とてもうれしいです。

## 松村 利香



奈良県出身。動物占いは「内に秘めた熱い闘魂のヒツジ」。2017年3月まで滋賀県在住。4月より京都府綾部市に移住。社会人経験を経て看護師になる。病院、地域包括支援センター、老健施設などに従事している中で、「健康な時から関わり、病気になる前にもっとそばで看護師として関われないか」という思いが強くなり、綾部市のコミュニティナースとして活動をスタート、現在に至る。趣味は、旅、トレッキング、カメラなど。無類のチーズ好きで「各国の色んなチーズを食べる旅」をいつかしたいと思っている。コミュニティナースに必要なスキルは「人に興味があり、年齢、男女などに関わらず誰とでも気軽に話せること。現場（地域の中）で仕事をするのが好きなこと。」だと思っている。

### 【松村的ドキュメンタリー】

地域に出て行き、住民さんと接すると毎回気づきや、感じたりすることがあります。住民さんとの会話の中で、体に異変は起きているのに（例えば血圧が高いなどの）、「痛みやかゆみなどの症状として出てきてないので病院に行かない」と病院受診に繋がっていないことが時々あります。じっくりその方とお話することで病院受診し治療へ繋がったり、自己意識の変化に繋がったりした時、地域の中でコミナスの活動をしていて良かったと思える

瞬間のひとつです。毎日の生活の中で「当たり前」になって、意識してみないと気づかない事って多いけど、歩いたり、食べたり、話したり、聞こえたりすることって実はすごいことなんだと私は思っています。「健康」もそうです。病気になってはじめて、健康であることのありがたみが分かります。病気になる前に！悪化する前に！予防し、いつまでも健康でいて欲しい。そんな日常の「当たり前」を大切にしてもらいたくて、私たちは日々地域で活動しています。

## 鍋島 野乃花



秋田県出身。動物占いは「大器晩成のためぎ」。秋田市内の病院で看護師として勤務。病院で入院や看取りに立ち会う中で、日常を好きな場所で好きな様に過ごす事が出来ない辛さとそれが出来る当たり前の生活の大切さを強く感じるようになり、地域医療や予防医学に興味を持つ。日常生活に根差した看護展開する事を目標とした行政の取り組みとして初となる「綾部市コミュニティナース」に応募し、現在に至る。趣味は、綾部に引っ越して始めたサイクリングとコミナス松村から褒められた靴磨き。最近ハマっている事は、今年生まれた甥っ子の動画を見る事。好きな食べ物は、チョコ、サツマイモ、カレー。今年のおみくじは大吉!!

### 【鍋島のほっこりエピソード】

全国的にも始まったばかりのコミュニティナース事業ですが、活動しながら「綾部のコミナスってこんな感じ」を考えています。私達もですが、地域の方も私達の在り方や活動について分からないことだらけです。地域でコミュニティナースの説明会をした時、沢山の意見や考えが出てきました。始動したばかりの私達は、言葉も詰まり気持ちもいっぱいいっぱいでした。その時、「この人たちは自分達の地域の為に色んな所に行って頑張ってくれている。こ

の人たちは休みなく頑張っている。でも、ちゃんと休んで、プライベートも充実させてほしいし、恋愛もして欲しい。」と、大きな声で言ってくれる人がいました。勝手に泣けてきました。自分達の形にもなっていない活動や気持ちを応援してくれたり、気遣ってくれる人がいる事。コミナスとしてではなく、一人の人として心配してくれたことが何よりも嬉しかったです。少しずつ、プライベートは充実してきました。心配させてばかりは悪いので、そろそろ恋愛もしたいなーいつも思っています。



## 綾部コミナスAtoZ

発行日 2018年3月31日

著者 佐藤春華(綾部コミナス)  
鍋島野乃花(綾部コミナス)  
松村利香(綾部コミナス)

協力 Special thanks  
西八田地区のみなさん  
奥上林地区のみなさん  
山崎善也(綾部市長)  
朝子直樹(綾部市役所 定住・地域政策課)  
大槻康彦(綾部市役所 定住・地域政策課)  
平田佳宏(あやべ市民新聞社 経営企画室室長)  
塩見直紀(福知山公立大学 特任准教授)  
※敬称略

発行 福知山公立大学  
地域経営学部 地域経営学科  
塩見直紀研究室(090-6249-6539)  
shiomi-naoki@fukuchiyama.ac.jp  
〒620-0886 京都府福知山市宇堀3370  
Tel.0773-24-7100  
<http://www.fukuchiyama.ac.jp>

ご連絡はこちらまで

綾部コミュニティナース  
綾部市役所 定住・地域政策課  
京都府綾部市若竹町8-1  
tel.0773-42-4270

### 表紙写真の エピソード



あれは綾部に来てすぐのことです。少しずつ住民の皆さんとお顔を合わせつつも、まだまだ知らない人だらけだった私たち。実は不安な毎日を過ごしていました。そんなある日、ある住民さんが「これ見て～」と笑顔で私たちに見せてくれた携帯電話。その待ち受け画面が、私たちコミナス3人の写真だったのです。嬉しくて、つい画面を写真に撮ってしまいました。私たちにとって忘れられない写真のひとつです。

### 綾部コミナスの活動について

2017年春より、綾部市内で、地域へ出向き、住民の皆様や、関係機関の方々と協力しながら活動を展開しています。

「コミュニティナースin京都府綾部市」で  
Facebookやっています。ぜひぜひ見てくださいね!