

## コロナ禍において

インタビュー 労働衛生コンサルタント事務所PHN 代表 高清水 幸美さん

# 保健指導の「本質」を読み解く

## ～産業保健師からみた“保健指導の今”と“これから”～

新型コロナウイルス感染拡大が止まらない中、保健指導のあり方は日々変わってきています。中小企業の健康問題へ産業保健サービスが行き届いていない現状をどうにかしたい、と活動する産業保健師 高清水幸美さんにお話を伺いました。(編集部)

### 私はこうして産業保健師になりました

元々、保健師として臨床に携わっていましたが、繰り返し病気で入院となる方を目の当たりにして、予防医学の重要性を感じました。また、人生における時間において、労働生活の時間が最も長いことから、その中での保健師活動が効果的ではないかと思い、産業保健の道に飛び込みました。

大規模事業所に比べて中小規模の事業所の健康課題は多いと感じていますが、産業看護職による産業保健サービスは行き届いていない現状があります。そんな中、「中小企業を応援したい」「一人ひとりが生き生きと働ける環境づくり、自身の健康をコーディネートできるようなサポートができれば」との想いを形にしたくて、「労働衛生コンサルタント事務所PHN」を立ち上げ、開業保健師として活動しています。

現在は、主に常駐で看護職のいない中小企業の産業保健活動や健康経営の支援、産業保健総合支援センターの相談員、新人保健師の育成支援など幅広く活動しています。開業保健師として独立してからは、今まで以上に関連学会や研修会などにも参加しています。新しい知識やスキルを得るためには、惜しみなく自己投資をして保健サービスに生かしていくことを心掛けています。

### 産業領域における保健指導とは?

産業保健における保健指導は、労働安全衛生法に基づく健康診断の事後指導として、健康の保持増進、疾病予防、療養指導及び両立支援のほか、作業関連疾患に対する保健指導、メンタルヘルス

の復職支援、保険者に義務付けられている特定保健指導と多岐にわたっています。保健指導は「指導」という言葉から指示を連想しがちですが、指示スキルでは対応しません。対象者が自分の健康をどうつくっていくか、自己育成の能力を高めていけるように支援します。対象者との関係づくりを重視し、その人が望んでいることを届けながら、産業保健師が届けたいことも受け取っていただけのように相互理解を図ります。行動の変化には「プロセス」が必要になりますので、その人が今、プロセスのどの時期にいるかを見極めます。プロセスの段階に応じて、知識の提供、自己課題の意識化、自己決定、実践、実践での検討、継続、新たな挑戦といった保健指導を実施します。

### コロナ禍でも保健指導の「本質」は変わらない

保健指導の「本質」はコロナ禍であったとしても変わらない、変わってはいけないと感じています。

## 保健指導の選択肢が増えた中でできることは

### リモート保健指導の導入にあたって

2020年4月に最初の緊急事態宣言になった時期は、まだ感染症予防対策が分からず、従来の対面での保健指導をすることに、私も従業員も不安を覚えていました。ただ、その中でどのように保健指導を従業員に対して行っていくかを考えたときに、リモートによる保健指導が選択肢の一つとして出てきました。

変わったのは、本質を維持するための工夫や新たなスキルが必要になったことです。感染症対策を優先し、対面での個別指導や集団指導の制約は多くなり、電話相談、メール支援、オンライン会議ツールを活用した保健指導の場面も増えました。

オンライン支援の知識、操作スキルの習得は新たな挑戦ですが、これは保健指導の選択肢が増えたと捉えて、それをどう活用していくかをポジティブに考えていくことが大事だと思います。

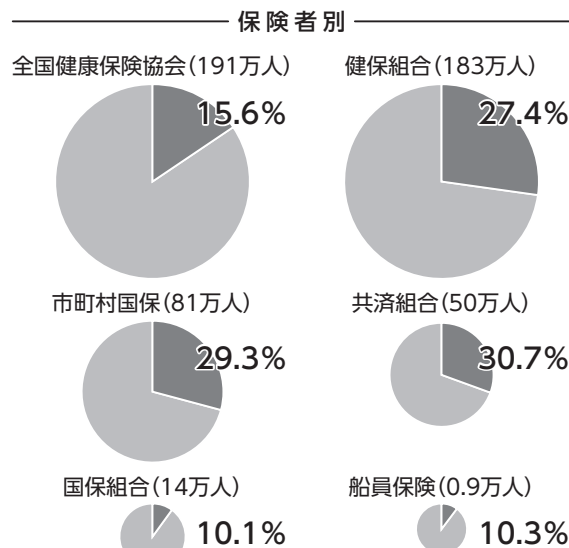
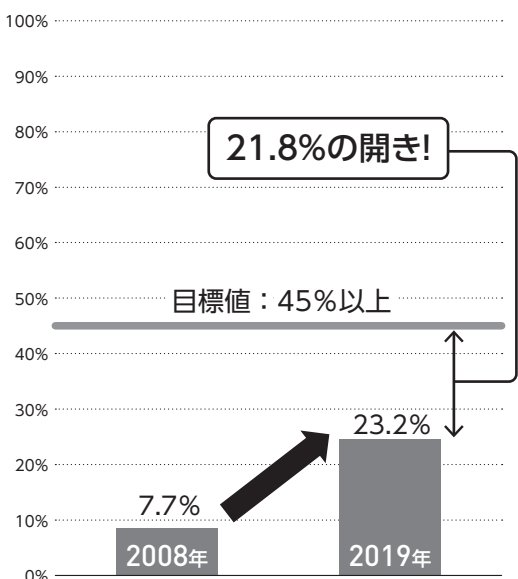
保健指導で、ICT（情報通信技術）面接に関する法律が定められているのは特定保健指導のみです。産業保健における保健指導では、今のところ法律はありません。企業でリモートによる保健指導を展開する際は、取り扱いルールや個人情報の保護の観点から事前にルールを決めておくことが必要です。またテレワークの導入自体が課題として残る事業所も多く、企業によって環境整備に差があります。特に製造業や接客業などは、一人ひとりにパソコンが配置されていません。さらに支援者、対象者共にICTツールの利用に不慣れ、またはパソコンにカメラ機能が付いていないなどと、最初は環境が十分ではない中での対応が必要でした。

### 対面保健指導とリモート保健指導の違い

対面保健指導のメリットは、五感で対象者の状態を感じて、それに合わせた指導を展開できる点です。リモートによる保健指導は時間を効率よく使えますが、対象者の表情や声のトーンを感じることが大変難しいです。その場の空気感や温度、においは分かりません。また、初対面の場合は、信頼関係も築けていない状況のため、リモートでは困難です。特にメンタルヘルスの相談の場合、回復状況の判断なども重要となってくるため、対面の方が適していると思います。

一方、対面での信頼関係ができている場合は、自宅でもリモートの方が会社で受けるより気兼ねなく、いろいろ話せていいとの声もありました。

### 特定保健指導実施率の現状 保健指導の選択肢が増えたことにより、特定保健指導の実施率の向上も期待されます。



(出典:「2019年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」厚生労働省)



## 適用の範囲のルール決めが、選択基準となる

### 電子媒体を活用した保健指導の取り組み

私は新型コロナウイルス感染症が流行する前から、対面での保健指導では電子媒体の教材を活用していました。中小企業の保健指導においては、常勤ではなく月に数回といったペースでより多くの企業に足を運ぶため、軽量の電子媒体は、持ち運びに便利で効率がよかったです。

コロナ禍では、従来のようにお互いの距離に近い状態で資料を見せながら説明することができないため、電子媒体の教材を活用しました。パソコンから事業所にある大型テレビにつなげて電子教材を映し出すことで、対象者と十分な距離を空けながらも、画面を見ながら保健指導をすることができました。

### リモート保健指導の工夫

コロナ禍におけるリモート保健指導では、事業

所の環境に合わせて工夫をしていました。例えば、従業員各自にパソコンが支給されていない分散事業場ではカメラ機能付きのパソコン1台と、対象者のプライバシーが守られるように事業所の部屋の一つを面談部屋として借りました。部屋の中には消毒液を置き、窓を開放してもらいました。面談中はプライバシー保護のため、出入り口は閉めてもらいましたが、終了後は次の面談者が来室するまで開放するルールとしました。私はリモートで事業所の本社からオンライン会議ツールを通じて面談をしました。あらかじめ分散事業場の担当者と連携して20分程度の間隔でタイムスケジュールを設定し、時間になったら来室いただくよう周知してもらいました。

また、事業所によって利用できるオンライン会議ツールも異なるため、事業所に合わせたツールを使うようにしました。その場合も画面共有を活用して電子教材を対象者と共有しながら、保健指導を行いました。前述した通り、リモートの保健指導では表情や声のトーンなどを感じ取ることが

難しいため、面談スキルにおいてもこれまでにない工夫が必要となります。対面のときよりも相手の回答に大きく頷いたり、会話と会話の間の取り方に余裕を持たせたりするなど工夫しました。

### 今後の保健指導の展望

コロナ禍が収束した際は、「戻せるものは戻していく」という方針があってよいと思います。対面に勝るものはないですし、産業の場では、現場に向向いていくことで、働く人の環境を知ることから、対象者を理解し、その人に合った保健指導へとつなげることができそうです。

おかれた環境や支援目的から、保健指導をどのような形で提供していくのが望ましいか、適用の範囲のルール決めが、選択基準となっていきます。対面や電話面談、文書指導に加えて、ICT活用も選択肢に加わりました。

われわれ産業保健師が選べる選択肢が増える中で対象者のために「何を選び」「どう対応していくか」、そのための準備をどのようにしていくか。それがこれからの保健指導にとって欠かせないものになります。

# 電子版拡大図版「セレクトシート」の魅力は大解剖!!

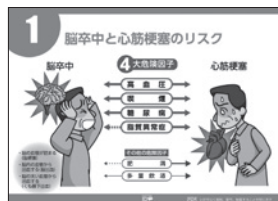
紙芝居型保健指導用教材「拡大図版セレクトシート」は発売開始以来、大変ご好評をいただいておりますが、48枚にも及ぶ図版(追加編も含めると61枚)はそれだけで重量があり、「持ち運びがしづらい」という声もありました。

そんな声にお応えしようと開発されたのが、今回ご紹介する『電子版拡大図版「セレクトシート」』。PCやタブレット端末にインストールすれば使えるので、重たい図版を持ち運ぶ必要がありません。さらに、電子版だけの図版も追加し、合計75枚もの図版を使用することができます。

ここでは『電子版拡大図版「セレクトシート」』のさらなる魅力をご案内いたします。ぜひ本教材を皆様の保健指導にお役立てください。

### 指導内容に合わせて 図版の組み替え自由自在!

75枚の図版はさまざまな疾病や生活習慣に合わせて作られたものなので、対象者ごとに必要なものだけをピックアップして使用することができます。また、電子版ならではの長所として、ピックアップしたセット組はそのまま保存が可能のため、指導の度に改めて図版を選び直す必要がありません。さらに、「高血圧・初回指導用」「節酒指導用」など、よくある指導に合わせた図版のセット組があらかじめ登録されています。購入後すぐにご利用いただくことも可能です。



### 遠隔保健指導でも対面と 変わらない情報提供が可能!

PC上で図版を表示できるため、WEB会議システムの画面共有機能を介し、鮮明な図版のデータで遠隔保健指導ができます。これにより、対象者が事前送付した紙の教材を用意していない、教材の見てほしい箇所がうまく伝わらない、WEBカメラ越しに共有している教材の画像が荒いなどのトラブルを避けることが可能。対面指導の時と変わらない感覚の情報提供を実現できます。

### 例えばこんな風に使えます!



### クイズ機能で対象者の 関心を引ける!

「電子版拡大図版セレクトシート」にはクイズ機能が搭載されており、指導内容が理解できているかを、ゲーム感覚で確認することもできます。クイズは自身で作成することももちろん、図版のセット組と同様、あらかじめ代表的なものもご用意しています。



#### (教材情報)

【著者】生活習慣病予防研究センター代表 岡山明  
【制作】生活習慣病予防研究センター  
【仕様】CD-ROM 1枚  
【価格】3,960円(税込)  
【有効期限】製品インストールより1年間有効  
※延長(1年間)時は再度3,960円(税込)がかかります。  
お問い合わせ・ご注文は日本家族計画協会  
FAX 03(3267)2658 TEL 03(3269)4727まで

電子教材を使ったことがないのでイメージがわからない...

### ご安心ください!トライアル版をご用意しました!

今回、お客様のご要望にお応えして、『電子版拡大図版「セレクトシート」』のトライアル版をご用意しました! 1か月の期間限定、機能の制限等はありませんが、こちらをお試しいただくことで、本教材の使い勝手を確認することができます。少しでも興味があれば、ぜひ一度お問い合わせください!

お問い合わせ先 | 日本家族計画協会 担当: 榎本 enomoto@jfpa.or.jp

