

コラム

近藤尚己さん

京都大学大学院医学研究科社会健康医学系専攻社会疫学分野主任教授

つながりは、一人ひとりの健康と幸せのための最重要の要素です。そのつながりをつくることを役割とするリンクワーカーの皆様のご活躍にとっても期待しています。活動を進める中では、どこまで関わるべきか、声をかけるべきか、悩むことも多々あるかと思いますが、そんな時は、リンクワーカー同士のつながりを活用して、上手なおせっかいの焼き方について相談しあって、皆様の心の安全を守りながらご活動ください。そして、おせっかいの輪を広げ、養父市をおせっかいだらけのまちにしてください！



長嶺由衣子さん

国立大学法人東京医科歯科大学非常勤講師



穏やかに生きられない時。心や身体の調子がすぐれない時。山や谷のある長い人生の中で誰にでもあるそんな時に、住んでいる地域のどこかで誰かがお互いに気づき、寄り添い合うことができれば、少しは生きやすい世の中になるのでは。そんな地域づくりを市民や関係者が一丸となってやろうとしている養父市の皆様を心から尊敬し、応援しています。養父市の小さな種から出る芽の行く先に私も伴走させていただきながら、他の地域へも広がっていくことを心から願っています。

守本陽一さん

兵庫県但馬県民局 豊岡健康福祉事務所（豊岡保健所）企画課 医師 / 一般社団法人ケアと暮らしの編集社 代表理事

人口が減り、少し元気を失いつつあるように見えたふるさとの養父市。しかし、この社会的処方事業やリンクワーカー研修に関わるにつれて、人と人のつながり、生き生きとした活動を見ることができました。たとえ人口が減っても、子どもでも障がい者でも高齢者でもひとり親でも、誰もが居場所や表現ができるようなまちになる一歩として、専門職も非専門職も誰もがリンクワーカーとして、アクションが進んでいくことを願っています。



人と人
地域と人
をつないで 健康づくり

養父市版

リンクワーカー ガイドブック



発行：養父市

住所：〒667-8651 兵庫県養父市八鹿町八鹿 1675 番地

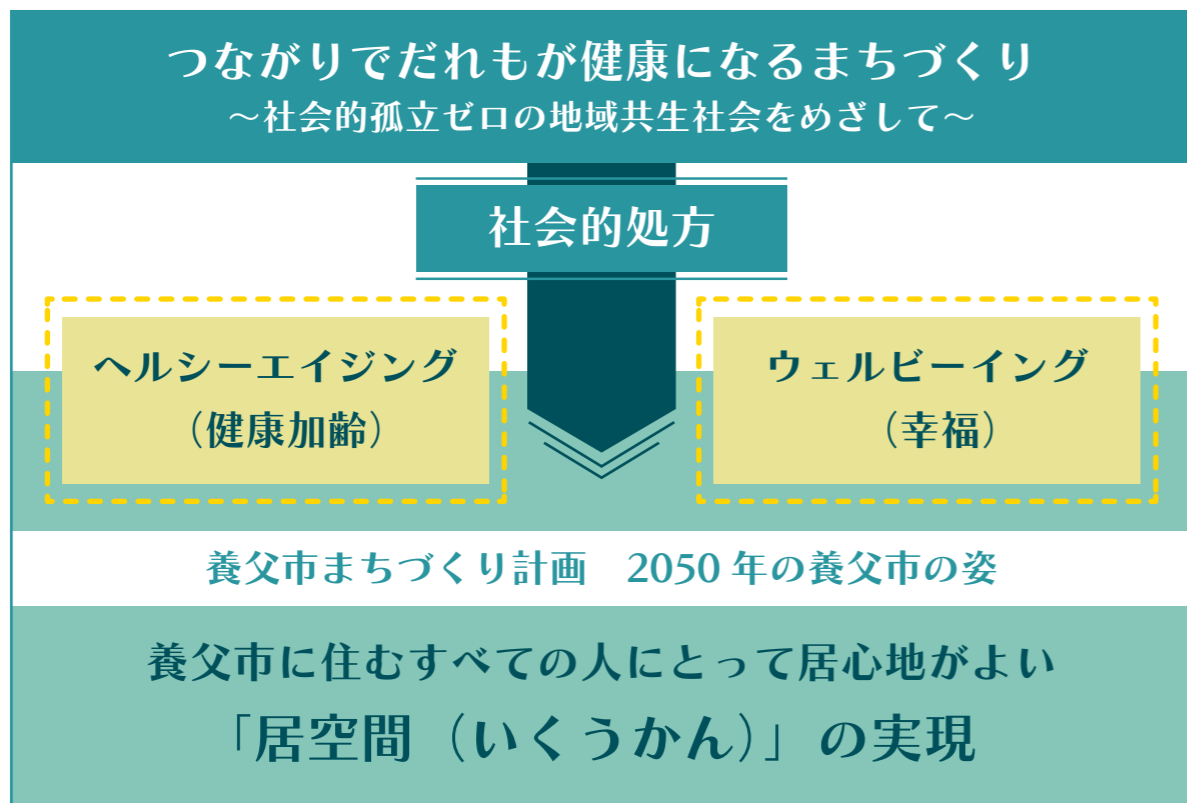
TEL：079-662-3165 FAX：079-662-2601

社会的処方とは

社会的処方の考え方

「社会的処方」とは「薬と同じように『社会とのつながり』を処方することで、個々が抱える問題を解決するというもの」とあります。例えば、うつ病を抱えている患者さんを地域の趣味のサークル活動とつなぐなど、心身の不調を治療する際に薬で対処するのではなく、地域資源を通して生活環境を変えて困りごとを解決するのが「社会的処方」のアプローチであるとされています。社会とのつながりで健康づくりをすすめようとするものです。

養父市の目指すまちのすがた



人と人、地域と人をつなぐ リンクワーカー

考え方と役割

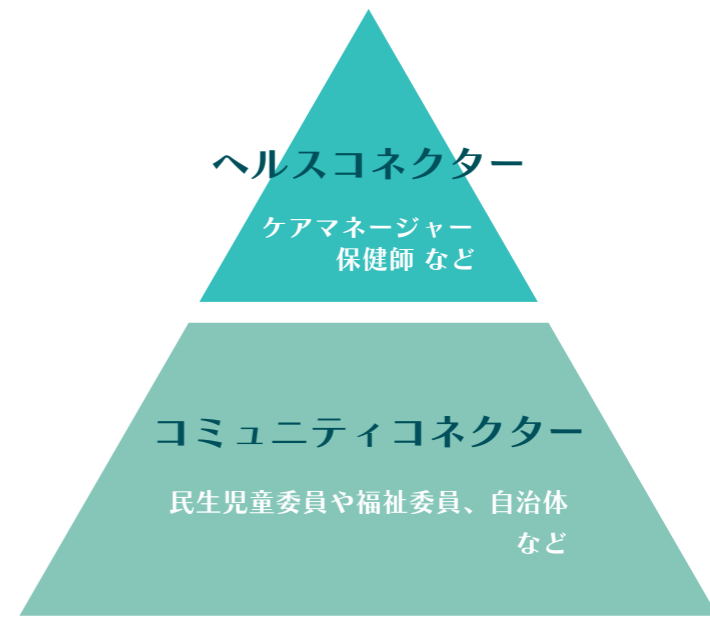
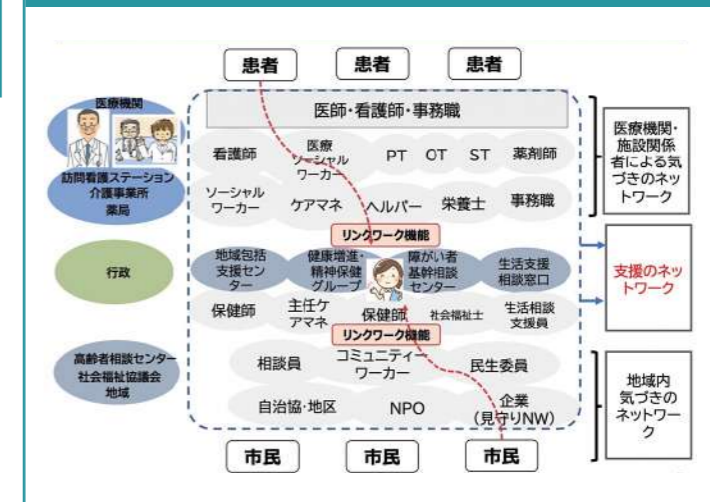
リンクワーカーとは、人のしあわせのために、人や地域・社会資源へのつながりをつくる人です。

我がまちの文化・芸術をはじめとする地域資源や社会資源を再認識したリンクワーカーが活躍できる養父市をつくるためには、市民一人ひとりが支援を要する人々の役に立つ「処方箋 (お薬)」になるとの意識が芽生える、自覚ができるような共助、互助のまちづくりが重要です。

2つのリンクワーカー

リンクワーカーは大きく分けて2つあります。ケアマネや相談支援専門員、保健師など専門的な知識をもってつないでいく専門的リンクワーカー (ヘルスコネクター)。地域の中でつながりをつくるリンクワーカー (コミュニティコネクター) があり、民生児童委員や福祉委員、他にも養父市に暮らすすべての人がリンクワーカーになり得ます。

社会的処方における リンクワーク機能のイメージ



リンクワーカー研修

2022.11 から
専門職向けと
地域住民向けの
リンクワーカー
研修を行いました。

研修 1

今、なぜ社会的処方が必要か

近藤尚己氏

京都大学大学院医学研究科社会健康医学系専攻
社会疫学分野主任教授



初回は、そもそも社会的処方とはなにか、なぜ必要かを事例から学びました。地域とつながりがあると、介護認定率が下がるといったお話でした。

いろんな職種、
住民とのつながりを
意識するようにしたい。

人と人とのつながりが
健康にも大きく関わること。
人とのつながりが大切であると
改めて感じました。



リンクワーカーには誰もがなれる。
雑談も必要だと思いました。

参加者の声

普段関わりのない人、少ない人と話ができる。
取り組みや方向性を確認する場になる。

研修 2

地域でどんな支援ができるのか

～リンクワーカーの 役割と求められるもの～

長嶺由衣子氏

国立大学法人東京医科歯科大学非常勤講師

吉江悟氏

一般社団法人 Neighborhood Care 代表理事



2 回目は、リンクワーカーが地域でどんな役割か、そのためにどんな準備ができるかを参加者とともに考えました。



■ 専門職リンクワーカー研修

研修 3

養父市の地域コミュニティ 社会資源の見つけ方、つなぎ方

佐伯亮太

合同会社 Roof

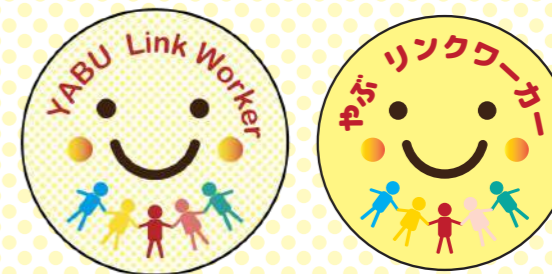


3 回目はまちづくりの視点で、地域コミュニティの現状や社会資源とどうつながっていくか、社会資源の情報はどこにあるかなどを参加者同士で考えました。

自分たちが進めている地域づくり
(居場所づくり) が重要だという
ことを再確認できた。

横のつながり、
多職種の意見交換、
情報収集の場が
重要なことと思う。

修了バッジ



研修を受講されたみなさんには、
リンクワーカーバッジをプレゼントしました！

コミュニティコネクター研修

養父市には、約 100 人の民生児童委員がいます。今回、地域のなかでつながりをつくるリンクワーカーとして、民生児童委員のみなさんができることはなにか、普段意識しておくことは何かなどを事例から学びました。また民生児童委員同士でのつながりづくりも大事であることから、話し合う時間をたくさんとりました。



リンクワーカーの 10 要素

この 10 要素は、リンクワーカー研修でおこなった意見交換で話し合った内容から作成しました。

1 人と人のつながりは地域の大事な資源だと捉えよう。

孤独はタバコ 15 本分に相当する死亡リスクです。人と人のつながりは地域にとって大事な資源です。

つながりを大切に！

3 伴走上手になり、聞き上手になり、つぶやきを拾おう。

本人のやってみたいこと、気になることを急に語ってくれるわけではありません。まずは伴走し、聞き上手になり、つぶやきを拾ってみましょう。

うまくいかない時は、つなぎなおす



4 つないでうまく行かない場合はつなぎ直そう。

つないでみてうまくいかない場合も少なくありません。うまくいっているか気かけ、うまくいかない場合はつなぎなおしましょう。

聞き上手！
つぶやきを
逃さないで



押しつけない
見つめなおそう

2 当事者の生活や暮らしを見つめよう。

相手に合わないつながりを無理やり押し付けてはいけません。その人に合った場所はどこか、まずは生活や暮らしを見つめてみましょう。

6 地縁型（自治会や自治協）だけでなく趣味やスポーツなどテーマ型のコミュニティも大切にしよう。まだまだ地域には知らない場所や人がいると謙虚になろう。

地縁型のコミュニティも大事ですが、その地域以外の人にはなかなか参加しづらいです。やってみたいことやりたいことでつながるテーマ型コミュニティを大切にしましょう。どの範囲を対象にしたコミュニティなのか見極めることも大切です。地域にはさまざまなコミュニティや人がいます。まだまだ知らないことは多くあると謙虚になり、地域に出ていきましょう。

7 当事者、専門職の立場を超えて、情報交換する場に参加しよう。

医療、福祉、行政、住民、当事者、さまざまな立場から見えているものは異なります。職種を超えて情報交換する場に参加してみましょう。

情報交換の場に行こう！

情報は雑談から
生まれる！



8 意識して、雑談をしてみよう。

雑談から地域の情報が入ってくるかもしれません。外出したとき、気になる場所に寄ってみて雑談をしてみましょう。

9 まずは小さく始めてみよう。

リンクワーカーとしていきなり大きなことをする必要はありません。まずは小さく始めてみましょう。

10 支援者も楽しみ、健康であることを大切にしよう。

リンクワーカーも健康で、楽しむことが重要です。困ったときは、別のリンクワーカーに聞いてみましょう。