

## 「木を見て森を見る。森を見て木を見る。」

五十嵐 久人

令和5年4月1日付けで医学部保健学科看護学専攻広域看護学領域（公衆衛生看護学分野）の教授を拝命しました，五十嵐久人（いがらし ひさと）と申します。就任にあたり僭越ながら自己紹介と当分野の紹介をさせていただきます。

私は大阪府堺市に生まれ育ちました。高校時代は化学・物理が好きでしたので，工学部か理学部への進学を検討していましたが，いつしか薬学に興味を持ち，他の医療系の学部も調べてみようと思いつくと連想ゲームのような流れで気がつくと思梨医科大学医学部看護学科に進学していました。大学では漕艇部に所属し，毎朝4時半に大学の体育館に集まり，車で1時間かけ河口湖に行き，朝練をして9時の授業までに大学に戻るとい生活の繰り返しをしていました。授業の開始時刻に合わせて練習から戻って来るため，出席率の高い学生でしたが，早朝からの眠気には勝てず授業中に起きていた記憶がほとんどない問題学生でした。毎朝，河口湖と富士山を観察していた為，部員は富士山にかかる雲の形から河口湖の風の強さや波の有無などが判断できるという気象予報のような能力が身につく不思議な部でした。若い頃にしかできない，体力に任せた無茶な生活でしたが，個性豊かな仲間達と過ごした時間は自分の成長に大きく関わるものだったと思います。学部卒業後は山梨医科大学大学院医学系研究科看護学専攻に進学し，その後，長野市の保健師勤務や他大学の教員経験を経て，平成19年に信州大学の教員となり，現在に至ります。

さて，当分野では，保健師の養成を担っています。地域で生活や仕事をする中で保健師と全く接する機会がない方も少なからずおり，何をやる仕事かご存知でない方もいるかもしれません。保健師の活躍するフィールドは産業，学校，医療機関など多様ですが，多くは市区町村や都道府県の行政機関に所属する行政保健師になります。行政保健師は，地域全体の健康増進や疾病予防に従事しており，地域住民の健康を包括的に支援するため，「個人」に対する支援だけでなく，「地域」や「集団」を対象とした活動を行うことに特徴になります。ここで重要なのは，地域特性に応じた活動を展開し，健康的な環境に変えていこうとする考え方です。では，なぜ環境を変える必要があるのでしょうか。我々のように医療や保健に関わる者は，健康の重要性を十分に理解していますが，世の中には，健康にまったく興味・関心が無い人もいます。また，健康的なものばかりではなく，不健康なものが社会に溢れています。往々にして，不健康なものほど魅力的なものが多く，人はそちらに流されがちです。そのため，個別支援を行っても，なかなか上手く行かず苦労した経験をされた方も多いのではないのでしょうか。個人が解決すべき課題もありますが，人々の行動には社会環境の影響が多分にあるということです。個別（木）の健康問題への対応だけでなく，健康的で，その人らしい生活が過ごせる社会環境（森）にしていく役割があります。

人の行動は習慣的で無意識のものや本能的に判断されることも多く，さらに，社

会や周辺環境から大きな影響を受けます。そこで、人々が選択、意思決定する際の環境をデザインし、自発的な選択と行動変容を促す方法としてナッジという理論が注目されているのをご存知でしょうか。身近な例として、男性用トイレの小便器の中に小さな絵が描かれていることがあります。男性は、誰に指示されることもなく、あの絵を狙って用を足した覚えがあると思います。これは床が汚れることを防ぎ、清掃の負担やコスト軽減などの狙いがあり、知らず知らずにその戦略にはまっています。その他にも、コロナ禍以降、レジ待ちの並び位置に足跡が描かれていることが多くなりました。「ここに並んでください」と書かれていなくても、足跡に立ち順番待ちの列が整然と形作られます。このように環境に少し手を加えることだけで、人々の行動に変化を促す力があり、保健分野での活用が広がっている理論になります。これらを保健行動に活用していくには、まず、その地域の課題や特徴を知る必要があります。その基盤的技術の1つに地域診断があります。地域診断では、量的データ（人口動態統計や保健統計など数値化された情報）と質的データ（住民の生の声や反応、地域の人々の関係性など、数値以外で表現された情報）の両方を活用して、地域の現状分析や課題抽出を行います。これらは仮説を設定し、目的を持った情報収集と客観的な分析など、研究と同様の技術が求められるものです。しかし、量的データ、または質的データのどちらか一方を扱うのが得意な人が多く、両方のデータを扱うのは苦手という保健師が多いのも事実です。その為、現場の保健師の研究力を高め、実践の質を上げられるように支援していくことも当分野の役割と考えています。

上記のように、保健師の現場においても実践力を高めるには研究力が密接に関係しています。では現場で必要となるリサーチマインドは何でしょうか。私は「探求心」「好奇心」であり、特に探究心として「疑問をもつ」ということが重要だと考えています。現場では、しばしば「これまでやってきたから」といった根拠不明なことが脈々と続いている事に出くわします。地域社会でも同じで、なぜこんなことをしているのかと思うようなことがあります。それを素直に受け入れてしまうのではなく、なぜと思い、確認し、調べようとすることで力量の差が生まれると思います。また、そういった根拠不明な所にこそ現状を変えていく研究の新たな芽があり、現場の質を高めるためのヒントが潜んでいるように思います。

ところで、何故、リサーチマインドが強調されるようになったのでしょうか。釈迦に説法ですが、私は、次のように考えます。保健・医療の活動は社会情勢の影響を強く受けながら変化を繰り返しており、その速度は年々早くなっています。そのような中で、質の高い活動を提供し続けるには、社会の流れに乗り遅れないよう、最新の知識や技術を積極的に身につけ、自身をアップデートし続ける生涯学習の姿勢が必要ということだと思います。そのためには、日々の実践を研究的に検証・蓄積・活用し、好奇心と疑問を持って目の前の課題に取り組む、マインドが欠かせないものと考えます。これらは、日々の積み重ねで育まれるものであり、小さな一歩が将来の大きな進歩に繋がることを信じ、研究と教育に携わっていきたくて考えています。

今後とも信州医学会の皆様のご支援とご指導を賜りますよう、なにとぞよろしくお願い申し上げます。

(信州大学医学部保健学科看護学専攻 広域看護学領域教授)