

月刊

地域保健

11
2015

●特集

ネット社会の病理を探る

—保健師として知っておきたいこと

●統括に聞く

澤田恵津子さん《高槻市 健康福祉部 保健所 健康医療政策課 統括保健師》

●ピープル

雨宮処凛さん《作家》



8

特集

ネット社会の病理を探る ～保健師として知っておきたいこと～

10 スマホに子守りをさせないで！

～日本小児科医会からの警鐘～

18 進行する子どもの「劣化」

～スマホ社会の落とし穴～

24 ネットが精神を衰弱させる

～ネットがもたらすコミュニケーションと言葉の危機～

30 増え続けるネット依存

～ネット社会が生み出す新たな疾病～

36 ネット社会のトラブルをどう捉え解決に導くか

～求められるポピュレーションアプローチの視点～

1

統括に聞く

澤田恵津子さん(高槻市 健康福祉部 保健所 健康医療政策課 統括保健師)

54

特別寄稿

イギリスの統合医療から学ぶ ～ディクソン博士のインタビューと
カルムバレー統合健康センターの視察を通して～

97

ひよこ、ホップ、ステップ、ジャンプ！

仲間文可さん(京都市下京保健センター 健康づくり推進課)

78

ニュース

102

ピープル

雨宮処凛さん(作家)

連載

④6 健康政策に活かす保健師活動の評価と「見える化」《第2回》 岸恵美子ほか

⑥0 理解して生かす保健師用語《第8回》 「ヘルスリテラシー」

⑥2 ESSAY 国際保健《第8回》 松田正己

⑥4 保健師のための閑話ケア《第59回》 藤本裕明

⑥8 中臣さんの 環境衛生ウォッチング《第44回》 中臣昌広

⑦3 いまどき子育てアドバイス《第218回》 中川信子

大阪府
高槻市

仕事をする上で「ワクワク感」を大切に

保健師の基礎固めには記録付けの習慣を

澤田恵津子さん ● 高槻市 健康福祉部 保健所 健康医療政策課 統括保健師

今城塚古墳「いましろ大王の杜」にて。手にしているのは市のキャラクター「はにたん」

文：白井美樹（ライター） 写真：カミヤス セイ

高槻市は大阪府北東部に位置する中核市。大阪と京都の中間に位置していることから、市の中心の駅付近にはマンションが林立し、ベッドタウンとしての発展が目覚ましいが、郊外にはまだまだ美しい山林や田園が多く残されている。もともと府の保健師だった澤田恵津子さんが、高槻市に身分移管してきたのは2012（平成24）年のこと。その翌年から、すでに約束されていたかのように統括の職務を担うようになる。その手腕のほどを伺った。

心を揺さぶった 保健師の言葉

大阪市で生まれた澤田さんは、お父さんの仕事の関係で高知県や香川県などで幼少期を送ったのち、中学生のときに高槻市に引っ越してきた。

高校生になると、お母さんが受付の仕事をしていた診療所のドクターや看護師と親しくなり、アンケート集計の

アルバイトをさせてもらう。彼らは、診療所の仕事だけでなく、高槻市の子どもの健康状態を調査したり、看護学校で講義をしたり、診療所の枠に収まらない幅広い活動をしていた。そんな姿が澤田さんの目に魅力的に映り、自分もいずれは看護師になりたいと思ったのだそう。

進学したのは、大阪府立公衆衛生専門学校（現・大阪府立大学）。その在学中に、目指す職業が看護師から保健師に変わっていった。

「看護科の保健所実習のときに、担当の保健師さんと訪問の帰りにお弁当を持って野崎観音に行きました。そこは、大阪平野を一望できる場所。その保健師さんは、広大な景色を見ながら、『ここから見える地域が、私が担当している地域なのよ』とにこやかにつぶやきました。その言葉に私の心が揺さぶられたのです。看護師は病院の中でドクターの指示で動くのに対し、保健師は

地区を任されるなど、自分の判断で動くことができます。その点に引かれ、看護科卒業後に、もう1年保健科に進んで、資格を取ることにしたのです」

保健科時代は、非常に濃密な1年だったそう。保健所の健診につかせてもらって、しゃべり続けて頬の筋肉が痛くなるほど問診をとったり、いろんなケースの訪問に出掛けたり。訪問かばんを持って「行つてきまーす」と出ていく姿を見た先生から、「あなたは訪問が本当に好きね」と言われたことが今も忘れられないという。

精神保健の勉強会が転機に

大阪府の保健師となつて、最初に配属されたのは、大阪のいちばん北にある池田保健所の能勢支所^{のせ}だった。自転車で訪問に出掛けると、ペダルの音と、小鳥のさえずりや小川が流れる音しか聞こえない。そんなのどかな地区^で、

ネット社会の病理を探る

保健師として知っておきたいこと

特集

大人から子どもまで、いまや仕事や日常生活で欠かせない存在となったインターネット。スマートフォンやタブレット端末の普及により利便性が増す一方で、ネット漬けの弊害やトラブルも目立つようになっている。今月号では、子どもの発達・発育への悪影響をはじめ、人間の精神に及ぼすマイナス作用、コミュニケーションの問題点まで、保健の観点からネット社会に潜む負の側面を幅広く取り上げる。

P10 スマホに子守りをさせないで！

—日本小児科医会からの警鐘

◎内海裕美（日本小児科医会）

P18 進行する子どもの「劣化」

—スマホ社会の落とし穴

◎清川輝基（NPO 子どもとメディア）

P24 ネットが精神を衰弱させる

—ネットがもたらすコミュニケーションと言葉の危機

◎森田幸孝（もりた心療内科クリニック）

P30 増え続けるネット依存

—ネット社会が生み出す新たな疾病

◎三原聡子 樋口 進（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター）

P36 ネット社会のトラブルをどう捉え解決に導くか

—求められるポピュレーションアプローチの視点

◎宮崎豊久（インターネット博物館）

ネット社会の病理を探る

保健師として知っておきたいこと

スマホに子守りをさせないで！

日本小児科医会からの警鐘



日本小児科医会
内海裕美

(うつみ・ひろみ 子どもとメディア担当
常任理事、吉村小児科院長)

日本小児科医会では10年以上前から「子どもとメディア」の問題について啓発活動を展開している。同会の内海裕美医師に、乳幼児の愛着形成を中心にスマートフォンへの依存の危険性をまとめてもらった。

はじめに

2004（平成16）年2月、日本小児科医会では「子どもとメディアの問題に対する提言」を作成、発表しました。その中の、具体的な5つの提言を「メディア漬けの子育てを見直してみませんか？」と呼び掛けるポスターで啓発してきました。

▼5つの具体的な提言

- ① 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
- ② 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
- ③ すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。
- ④ 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
- ⑤ 保護者と子どもでメディアを上手に

にテレビ、ビデオを視聴している母親が多いことや（NPO子どもとメディア）による調査では、視聴しながら授乳する母親が6、7割というデータでした）、子どもたちの遊び

ポスターは日本小児科医会会員の診療所の待合室や保育所、保健センター、子育て広場などで広く利用されてきました。啓発の背景には、授乳中

利用するルールをつくりましょう。
※このメディアとはテレビ、ビデオ、パソコンなどの電子映像メディアのことを指しています

図1 日本小児科医会の啓発用ポスター「見直しましょう メディア漬け」

**見直しましょう
メディア漬け**

子育てアプリ、音楽、ゲーム、アニメ、動画

5つの提言

- ① 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
- ② 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
- ③ すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。
- ④ 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
- ⑤ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

～メディア漬けの予防は乳幼児から！～

子ども期は、心とからだの基礎作りの大切な時期です。自分を信じる気持ちや思いやり、体力・運動能力を育てるには、直接的に人と物にかかわることが欠かせません。親も子どももメディア漬けになっていませんか？

一般社団法人 日本小児科医会

の姿容（外遊びをせず、電子ゲームばかり、公園にいても数人がそれぞれ無言でゲームに没頭している、群れ遊びの激減など）、進む視力低下、体力・運動能力の低下、言葉の発達への懸念、肥満や糖尿病などの生活習慣病の増加、夜更かし型の生活、睡眠時間の短縮などの問題がありました。

04（平成16）年4月、日本小児科学会も1歳半の時点でテレビを長く見せるほど発語の遅れが多くなるというデータを示し、子どもとメディア漬けの問題に警



保健師って楽しい

住民一人一人に寄り添うことを大切にしたい



な か ま ぶ み か
仲間文可さん

●京都市下京保健センター
健康づくり推進課



▲西本願寺脇の橋の上にて

文：白井美樹（ライター） 写真：C.Kent

日本有数の観光都市「京都」。その玄関口であるJR京都駅からほど近い場所に、下京保健センターはある。

健康づくり推進課を訪れて声を掛けると、心地よい風が吹き抜けるように、仲間文可さんが素早く駆け寄ってきてくれた。

大阪府高槻市で生まれ育った仲間さん。幼少のころは体が弱く、5歳のときから体を強くするために、お父さんがやっていた空手を習い始めたそう。仲間さんの女性らしい雰囲気からするとちよつと意外なのだが、武道が好きで、高校生のときまでずっと続けていたという。

保健師になろうと思ったのは、どんなきっかけからだったのだろう。

「実は、父は福祉職、母は保健師なので、小さいころから支援対象者の方々と父母が関わるのを見たり、ボランティアと一緒にいたりしていました。そのため、漠然と大人になったら

自分も福祉や看護などの仕事に就くのではないかと思っていました。小学校の文集でも、15年後の自分というテーマに対して、『人の役に立つ仕事をしたい』と書いていましたね」

大学進学で進路を決める際、最終的に保健師の道を選んだのは、やはりお母さんの存在が大きかった。仕事にやりがいを持って、いつもキラキラと輝いていたので、お母さんのように、「素晴らしい仕事に就いている」と胸を張って言える女性になりたいと思ったのだそう。

大好きな実家から通いたい

進学したのは、神戸市看護大学。保健師になることを想定しての進学だったので、看護師と保健師の両方の資格を取れる大学を最初から選んだのだ。

入学してまず体験したのは、看護師の実習だった。患者さんと関わる中で、



「看護師の仕事もいいな」と思った時期もあったという。しかし、進級して保健師の実習に行くようになると、自分になりたいのはやはり保健師だということにあらためて気付いたという。

「病棟での仕事は、どんな仕事をするのかが初めからイメージできていましたが、保健師の仕事は、母から聞いていること以外はあまり想像することができませんでした。実際に地域・在宅

社会を変えるには、「おかしい」と思う「こと」に
声を上げていくことが必要です



作家 雨宮処凛さん

●聞き手 白井美樹（ライター）



写真：カミヤス セイ

雨宮処凛さんは、思春期のいじめ体験や、家出、リストカット、自殺未遂などを、自叙伝の中で赤裸々につづってきた。その流れから、若者の「生きづらさ」にフォーカスを当てて取材してきたが、背景に現代社会の労働問題があると気づき、近年はプレカリアート（不安定な労働者）問題の執筆活動に力を入れている。現在もフリーターによるデモや集会などに参加しており、「行動する作家」として、常に社会的弱者の傍らにいて筆をふるう姿勢を崩さない。そんな雨宮さんに、社会に対して思うことや、生きづらさからの脱却法について伺ってみた。

— 雨宮さんは中学生のときに、ひどいいじめにあったそうですね。

雨宮 ある日突然、バレーボール部内でいじめが始まったのです。順繰りにいじめのターゲットは変わっていき、陰口をたたかれたり、冷たい視線を浴びせられたり、揚げ句の果てには殴る蹴るの暴力も起こりました。仲の良かったはずの友達も助けてくれず、いきなり豹変していじめる側にまわったのです。

— 学校の先生はいじめの実態を知らなかったのですか？

雨宮 知っていましたが、その学校には、「つらいことから逃げるな」「歯をくいしばって耐えろ」という校風がはびこっていたため、いじめに介入することはありませんでした。それはまさに、競争に負ける人、努力が足りない人、スキルが劣る人は排除してもいいという価値観であり、今から思えば、現代社会の縮図がそこにあったわけ

PROFILE ●あまみや・かりん●

1975年、北海道生まれ。愛国パンクバンドボーカルなどを経て、2000年、自伝的エッセイ『生き地獄天国』（太田出版）を出版し、デビュー。以来、若者の「生きづらさ」についての多数の著作を発表する一方、「プレカリアート」問題に取り組み、取材、執筆、運動中。メディアなどでも積極的に発言。「反貧困ネットワーク」副代表、「週刊金曜日」編集委員、「フリーター全般労働組合」組合員、「こわれ者の祭典」名誉会長、2007年、『生きさせろ！ 難民化する若者たち』（太田出版）がJC賞（日本ジャーナリスト会議賞）を受賞。最新刊に『14歳からの戦争のリアル』（河出書房新社）。

す。

そんな価値観を真に受けてしまい、私はいじめられながらも、何の問題もない優等生を演じていました。勉強も頑張つて、過酷な受験をぐぐりぬけ、高校に進学したのです。