

134. 多職種連携で多様な悩みをカバーする「ポケット保健室」－学生向けプレコンセプションケアプラットフォーム開発

一般社団法人ヘルスサポーターズイノベーション 寺野 幸子

概要

これからの時代に求められる若い世代への性や健康の教育（プレコンセプションケア）に役立つオンラインサービスの実現を目指して、まずはじめに当事者である若者の声を聞くワークショップを実施しました。若者の視点を取り入れ、より敷居を低く、使いやすく、を目指して既存システムを大幅に改修しました。サービス名称も子育て支援を重視した「CHILWEL」から全世代のウェルビーイングをサポートするサービスであることを重視した「ポケット保健室」へと変更しています。その後、若い世代を対象とした動画コンテンツの制作を行い、WEB上にだれでも視聴できる形で公開しています。また、全てのコンテンツを独自に制作するより、他団体がすでに公開している質の高いコンテンツを活用することが様々な面でメリットがあると判断し、打診したところ快諾を得ることが出来ました。

今後は全国的に取り組みの充実が図られている若者の健康支援（プレコンセプションケア）および、女性特有の健康課題への支援（フェムケア）の一助として、本サービスを導入していただける自治体、企業へのPRに力を入れてまいります。

貴助成金をいただいたことで、当事者の声を踏まえたシステム改修が叶い、より多くの人々のウェルビーイングの実現に寄与することが出来ます。心より御礼申し上げます。

背景および目的

プレコンセプションケアの観点から考える 「well-being」に必要な3つの要素



図1. プレコンセプションに必要な要素

若年女性の痩せが骨量減少、低出生体重児出産のリスク等と関連があり、妊娠前からの望ましい食生活の実践等、適切な健康管理が必要であること、卵子の老化などで女性には妊娠しやすい適齢期があること、月経のトラ

ブルが将来に及ぼすリスク、その他、若い世代への性や健康の教育は、目の前の暮らしだけでなく自分が望む人生（ライフデザイン）を描く力をあわせて育むことが行動変容を促すうえで重要と考えました。そこで次の3つの仕組みを実装したサービスの実現に取り組みました。

- ①若い世代、特に高校生、大学生が性、生殖、健康、ライフデザインについて学ぶことが出来る仕組みづくり
- ②不安や疑問を抱いた時に専門家にチャット等で気軽に相談できる仕組み
- ③学校や行政が導入することで当事者の費用負担を極力少なくする仕組み

方法

はじめに、当事者である若者の声を集めるために3回のワークショップを開催しました。

全3回のワークショップを開催

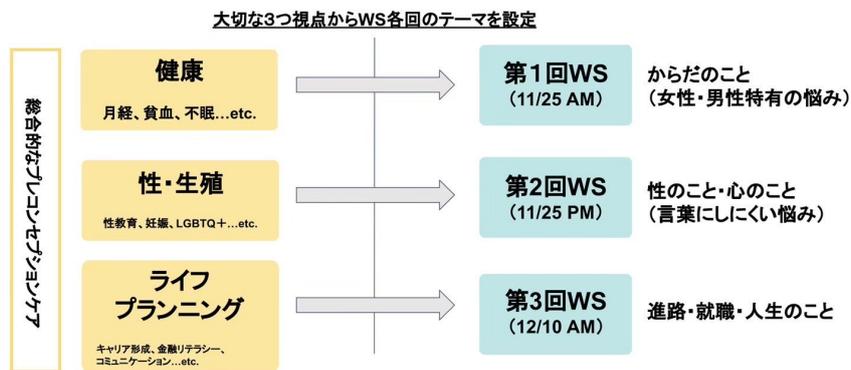


図2. ワークショップ一覧

タブーとされがちな性や心のこと、架空のお題を設けてグループで検討することで、様々な価値観や情報を共有し学び合うことが出来ました。このような場をオンライン・オフライン両方で提供出来れば、多くの若者達が利用したいと感じるサービスになるのではとの声が出ていました。



みんなと共に創る
シミュレーション型ワークショップ
第1回 11/25 (土) 10:00-12:00

健康
月経、貧血、不眠...etc.

性・生殖
性教育、妊娠、LGBTQ+...etc.

**ライフ
プランニング**
キャリア形成、金銭リテラシー、
コミュニケーション...etc.

テーマ

からだのこと (男性・女性特有の悩み)



保健委員認定証を配布!

若者の「プレコンセプションケア」を普及するために新始動したプロジェクト「ポケット保健室」。このプロジェクトを多様な当事者とともに広めていくために、ワークショップを開催して「保健委員 (=参加者)」を募りました! 第1回目のテーマは「からだ」の健康に関すること。大学生から専門家まで様々な意見が出ました。



hsi代表理事 寺野
手のひらに保健室を! オンラインの可能性を追求したいですね。



hsi理事・助産師 佐藤
思春期から大人になるまで、心と体の悩みをサポートしたいです。

ダンジョ会議



グループワーク①は、男性・女性にまつわるテーマトークダンジョ会議をしました。議題は、「男性/女性に生まれて良かったこと・いやなこと」と「異性に生まれて変わった何がしたい?」。生理のこと、スポーツのこと、恋愛のことなどで盛り上がりました!

クロスロード (プレコンセプションケアver.)

グループワーク②は、正解のない難しい問題へのシミュレーション体験・クロスロードを実施。こころの不調で病院を頼るかどうか / 生理休暇への理解とプライバシーの問題 / ダイエットと健康についてなど、白熱した議論が展開されました。



図4. 第1回目のワークショップまとめ



みんなと共に創る
シミュレーション型ワークショップ
第2回 11/25 (土) 13:30-15:30

健康
月経、貧血、不眠...etc.

性・生殖
性教育、妊娠、LGBTQ+...etc.

**ライフ
プランニング**
キャリア形成、金銭リテラシー、
コミュニケーション...etc.

テーマ

心・性のこと (言葉にしにくい悩み)



保健委員認定証を配布!

第1回目同日の午後より、ポケット保健室を広めるためのワークショップ第2回目を開催! テーマは「心のこと・性のこと」。より難しく、言葉に表しづらい・相談しづらいテーマだからこそ、みんなで考える意義がありました。そして、保健委員としてみんなに広めていきたい! そんな一体感が生まれる時間となりました。



hsi代表理事 寺野
保健委員となった皆さんと一緒にポケット保健室を広めたいです!



助産師 溝口明美
「性」という言葉にはいろんな意味が。お互いの理解が大切です!

そう失体験



アイスブレイクでは、介護現場やシニアの気持ちを体験できる**そう失体験**をしました。家族・お金・生きがい・健康・仕事・友人といった6つの大切なものを紙に書き、ジャンケンに負けたら1枚ずつ破っていく、という自分の価値観が揺さぶられるワークでした!

クロスロード (プレコンセプションケアver.)

グループワークは、正解のない難しい問題へのシミュレーション体験・クロスロードを実施。ジェンダーと制服問題 / 生理をからかう男子について / 予期せぬ妊娠など、午前の部よりも複雑で難しい問題に取り組みました。2巡目はより設定を細かくして難易度のアップも!



図3. 第2回目のワークショップまとめ



みんなと共に創る
シミュレーション型ワークショップ
第3回 12/10 (日) 10:00-12:00

健康
月経、貧血、不眠...etc.

性・生殖
性教育、妊娠、LGBTQ+...etc.

ライフ
プランニング
キャリア形成、異動・リテラー、
コミュニケーション...etc.

テーマ 進路・就職・人生のこと



ポケット保健室を広める“保健委員”と、正解のない問いについて考えるワークショップ第3回目を開催！テーマは「進路・就職・人生のこと」。プレコンセプションケアに欠かすことのできない、ライフプランに関する問題に向き合いました。会議終了後も話し足りない雰囲気続き、皆さんの意識が高まる会となりました。



hsi代表理事 寺野
性や健康と、キャリアプランには
どんな関係があると思いますか？



原野 中元寺
キャリアコンタクト
キャリアの語源は“職”(わだち)。
その積み重ねが人生です！

シアワセ会議



グループワーク①は、自分の人生観を見つめ直すテーマトークシアワセ会議をしました。議題は「80歳になった時に、これだけはやっておかないと死ねない！」について答えてもらい、旅に出る・自分の居場所をつくる・美容整形するなど個性的な回答ばかりでした！

クロスロード (プレコンセプションケアver.)

グループワーク②は、正解のない難しい問題へのシミュレーション体験・クロスロードを実施。育児と介護のダブルケア / キャリアと夫の転勤 / 学費と貧困問題など、どれも身近に起こりそうなトラブルばかり。どの班も共通して、家族間での対話の重要性を痛感していたことが印象的でした。



図5. 第3回ワークショップまとめ

ワークショップでの若者達の声を参考に、動画コンテンツを作成しました。作成にあたっては佐賀県のプレコンセプションケア担当部署と連携し、佐賀県の多くの若者が視聴することを念頭において動画の内容を検討しました。

【作成したコンテンツのテーマ】

- ①これから働き始める人に知ってほしい”セルフケア”
- ②”内定”したあなたに働き方のプロが伝えたいこと
- ③思春期になったらパートナードクターを持とう ープレコンセプションケアー
- ④危ない！思春期のシンデレラ体重 やせ過ぎのリスクを産婦人科医が解説 ープレコンセプションケアー

また、全てのコンテンツを独自に制作するより、他団体がすでに公開している質の高いコンテンツが数多く存在していることに気付き、全てのコンテンツを自分達でゼロから制作するよりも、他団体のコンテンツを活用させていただくことが様々な面でメリットがあると判断し、打診したところ快諾を得ることが出来ました。コンテンツが充実したことで、現在、佐賀県が作成・配布するプレコンセプションケアの啓発冊子にて本サービス『ポケット保健室』を紹介していただいています。



図 6. 佐賀県プレコンセプションケア啓発冊子



図 7. ポケット保健室が紹介されています

また若者達にヒアリングし、既存システムをより使いやすい仕様へと改修しました。メニューを減らしてシンプルに、チャット相談のツールを年代を問わずユーザーが多いLINEへと切り替えました。またサービス名称も子育て支援を意識した「CHILWELL」から幅広い世代が使いやすいよう「ポケット保健室」へと変更しブランドカラーも一新しています。



図 8. 旧ロゴ



図 9. 新ロゴ

結果および考察

本助成を受けて若者達が使いたいと感じるオンラインサービスの実現を目指したことがきっかけとなり、佐賀県が開催する『佐賀県プレコンセプションケア事業検討会』の委員に加えていただくなど、今後の活動展開の足がかりをつくることが出来ました。

最近の動向として、自治体も企業も「若い世代への健康教育（プレコンセプションケア）」そして「女性特有の健康課題へのケア（フェムケア）」への意識が高まっています。本サービスはその両方に応えることが出来るものとして、導入していただける団体の獲得に努めるとともに、良質なコンテンツの制作などサービスの質の向上を図ってまいります。

(完)