

2021.05.10

 the day

病気を予防する仕事がしたい。全国各地を回る民間保健師に。

看護学部，キャリア・就職，教育・研究



奥田 由希乃さん

看護学部看護学科2021年3月卒業。地域看護ゼミに所属し、保健師活動について学んだ。卒業論文ではコロナ禍で注目を集めているテレワークの生活や健康への影響を調査し、保健師としてのアプローチを模索。大学外の出版サークルに所属し、オリジナルのイラストや漫画の制作、グッズ販売などを行った。2021年度より民間企業で保健師として勤務。

■ 病気を予防する保健師になろうと決めた

病気にならないための食生活や運動を指導する「予防医学」という分野があります。この分野に興味を抱いた大きなきっかけは、病院実習でした。生活習慣病から脳出血を起こし半身不随になった患者さんを受け持ったときに、患者さんの辛そうな姿を目の当たりにしました。同じ頃、がんを患っていた祖母の容体が悪化したことも重なり、「多くの人に自分らしく長く生きてほしい！」「“そもそも病気にならないための指導ができる予防医学の保健師さん”になりたい」と思うようになりました。

表2 テレワーク導入による生活の変化

仕事内容の変化	特に変わらない。[A,B,C,D] 【悪い変化】仕事にしづらさ、負担の増加 ・会社でしか閲覧できないデータ・資料があり、仕事にしがたくなった。[C] ・パソコンだと資料が見づらくなった。(ペーパーレス化による弊害) [B] ・テレワークになったことにより出勤する者への負担が増加した。[C,D]
生活リズムの変化	特に変わらない。[A] 【良い変化】規則正しい生活になった、自由に使える時間が増えた ・テレワークは時間を決めて行うという会社の方針やデスクワークは区切りがつきやすいことから、普段より規則正しい生活になった。[D] ・通勤が無い分、ゆっくりできるプライベートの時間が増えた。[B,C] ・テレワーク中の隙間時間で主婦業がやりやすくなった。[C] 【悪い変化】負担の増加、運動不足 ・出勤日は通勤ラッシュを避けるため早朝出勤になった。時差出勤する社員の面倒を見ると帰りが遅くなった。[B] ・通勤で運動していたが、テレワークにより通勤しなくなったので運動不足になった。[A,B] ・週3、4回のバレーボールサークルが中止になり、運動不足になった。(新型コロナウイルスによる影響) [C]
食事に関する変化	【摂取量の増加】食事量、飲酒量の増加 ・通勤時間が減ったため、その時間分食事を食べる頻度が増えた。[A] ・テレワークで自宅にいと、規則正しくおやつをとるようになった。[D] ・テレワークを始めてすぐの頃は、仕事が終わったらずくに飲酒していた。[B]
人付き合いの変化 (仕事・友人)	【変化なし】 ・人と話すことは減ったが、友人との関係が疎遠になってはいない。[A] 【良い変化】 ・情報通信技術 (ICT) を活用することでコミュニケーションや人間関係が円滑に回った。[B,C] 【悪い変化】コミュニケーションがとりづらい ・社員とのコミュニケーションがとりづらくなった。[B,C,D] ・テレワーカーと職場との時間のずれを感じる。かみ合わない時がある。[D] ・バイト仲間と遊べなくなった。[A]
人付き合いの変化 (家族)	・変化なし。[A,D] 【良い変化】家族との時間が増えた ・家族と一緒にいる時間が増えて嬉しかった。[C] ・別居している高齢の両親の様子を見に行き、そこで仕事ができるようになった。[B]

卒業研究で行った「在宅テレワーク」に関する調査

4年生からは、「地域看護ゼミ」に所属し、とりわけ生活習慣病の予防を意識しておくべき20代から働き盛りの40～50代へ向けての保健師活動について学び、卒業研究は、コロナ禍で広がった「在宅テレワーク」をテーマにしました。実際に在宅で働く方に生活や体調の変化をインタビューしてみると、「運動不足で体重が増えた」という声が一番多く、歩数計アプリなどを活用した健康づくりを提案しました。一方、働く主婦からは「在宅になったことで仕事と家事の両立がしやすい！」など、在宅にメリットを感じる意見も多く、仕事環境による生活や健康への影響は一人ひとり違うのだと気づかされ、個別に寄り添った提案をしていく必要性を感じました。

看護師に比べて保健師は、その役割がイメージしづらいかもしれません。自治体や企業に向けた予防活動を仕事とする「保健師」を選んだ私の進路が、後輩の参考になればと思います。

募集枠がなくなっても、諦めなかった会社探し

就活の滑り出しは順調でした。ところが、選考が進んでいた企業の採用活動が、コロナ禍の影響で打ち切られてしまったんです。本当にショックで、3日間ぐらゐ弱音を吐いて落ち込みました。でもその後は逆に奮起！中途採用の求人を見つけて「新卒採用は募集されていないと思いますがエントリーできますか？」とメールをするなど、グイグイとアピールしました。

4月から働いている医療系企業は、その積極性が実を結んで内定をつかんだ会社です。全国の自治体へ赴き、住民へのアンケート調査や健康教室などを行うという仕事内容を見て、各地域のノウハウや情報を全国に活かしていく仕事ができるので「多くの人に予防医学を」と考えていた私の想いとも合致しました。



奥田さんが手がけたイラスト

実は私、学外の出版サークルでイラストや漫画作品を描いているんです。面接では「仲間とオンラインで制作活動をしているからICTに強いです」「このパンフレットも私が制作しました！」など、趣味の話を通じて保健師としても活かせる能力をアピールしました。募集枠がなくなっても諦めずに自分からエントリー先を探したこと、プライベートな活動の中にも仕事に役立つスキルがあること、この2つが志望を叶える結果につながり、「保健師」として働く未来をたぐり寄せることが出来ました。

関連リンク

- ・ゼミでの研究で肥やした「企業を見る目」をいかし、オンライン就活を乗り越えた
- ・コロナ禍に自ら考えて動いた経験、課外ボランティア活動が就活の大きな自信に！
- ・評価されたのは、世界初の研究成果への“過程”。開発者に求められるのは、考え抜き、行動すること。
- ・面接の延期を、追い風に変えた！自粛期間の自主研究が農機メーカーの扉を開く。
- ・実習で気づいた自分の思いを信じ、進路を変更。こども病院で小児看護師として働く道へ。



tips

学生生活をよりよくする工夫



menu

県大での学びを拡げるために



the day

挑戦する学生たちの実例

Key word

- ☐ 国際商経学部 ☐ 副専攻プログラム ☐ 減災復興政策研究科 ☐ 理学部、教育・研究 ☐ ダイバーシティ ☐ SDGs ☐ 社会情報科学部 ☐ 工学部 ☐ 理学部
☐ 環境人間学部 ☐ 看護学部 ☐ 大学院 ☐ 全学 ☐ 副専攻 ☐ 生協 ☐ その他 ☐ プロジェクト ☐ キャリア・就職 ☐ キャンパスライフ ☐ ゼミ ☐ 保健室 ☐ インターンシップ
☐ 国際交流センター ☐ 教育・研究 ☐ 国際交流・留学 ☐ 実習 ☐ ころこ ☐ 友人 ☐ アルバイト ☐ 進学 ☐ 健康 ☐ フィールドワーク

Search

ホーム > the day > 病気を予防する仕事がしたい。全国各地を回る民間保健師に。

1460

イチ

ヨン

ロク

レー



イラストレーション：ミヤザキ



兵庫県立大学
UNIVERSITY OF HYOGO



国際商経学部 社会情報科学部 工学部 理学部 環境人間学部 看護学部
プライバシーポリシー

COPYRIGHT © UNIVERSITY OF HYOGO. ALL RIGHTS RESERVED.