

### まちづくりと一体にある 「まち保」は名張の大きな魅力

住民の身近な場所に、専門職へ横断的な相談ができる仕組みを作ったのは、すぐ先駆的。分野を問わない相談窓口を小学校区単位で設置したのは、全国で名張市が初めてなんです。

「まちの保健室」がまちづくりと一体となって取り組んでいることが大切なポイント。活動を通して地域の人のつながりを増やすことで、困っている人がSOSを出しやすくなり、支援にもつながりやすくなります。特に、孤独・孤立やひきこもりなどは、行政で相談窓口を設置しても自らはなかなか足を運びません。身近に何でも相談できる場所があり、普段から顔を知っている人がいるからこそ、悩みを抱えた人と、つながりやすくなります。

もちろん「まちの保健室」が全ての悩みを解決することはできません。地域の中でのつながりや活動、また行政や専門職のバックアップがあってこそ、「まちの保健室」の力が発揮されるのです。

「人の力」を「地域の力」につなげていくネットワークづくりの要として「まちの保健室」は欠かせない存在ですね。



同志社大学 社会学部 教授  
永田 祐さん

### まちの保健室の取組が世界からも注目されています！

「まちの保健室」の取組は、WHO（世界保健機関）も注目。名張市へ何度も視察に訪れています。孤独・孤立の防止や地域共生の実現などの課題解決に向けて、「まちの保健室」の存在は大事なキーワードと捉えられています。

人との交流が減ったコロナ禍で、まちの保健室への電話や訪問による相談件数は約1.5倍に増加しました。このことから、悩みを抱えた人や地域の人にとって、心の寄りどころとなっている大事な存在であることを改めて実感しましたね。

これから、「まちの保健室」がつながりたいのは、例えばひきこもりの状態にある人やそのご家族。社会の環境、心や身体の状態など、様々な要因が重なり、誰にでも起こりうるものです。一人で抱え込まず、困ったときは相談できる存在であると知ってほしいです。そばにはいつも「まちの保健室」があります。



地域包括支援センター  
白岩 美菜（社会福祉士）

### 「お話しませんか？」 介護で悩む前に



百合が丘地区 まちの保健室  
秋山 知己さん 中村 恵美子さん

悩んだ時には一緒に考えましょう！

百合が丘も高齢者が多くなってきた、介護の相談も増えてきていますね。まちの保健室で解決しない時は、寄り添いながら必要な機関につないでいます。

「困った事があれば、まち保さんに相談したらいいよ」と住民さん同士が声を掛け合ってくれているのがすごく嬉しい。地域と一緒にあって、これからも一番身近な窓口として、住民の皆さんをサポートしていきます。



百合が丘市民センター長  
石山 元吉さん

奮闘する姿に胸が熱くなりました！

### 「お話しませんか？」 一息つきたい時に



つつじが丘地区 まちの保健室  
辻森 智江さん 下野 亜子さん 奥野 育子さん

用事があってもなくてもいつでも来てね！

おしゃべりしたい時にフラッと行ける所がまちの保健室。相談がある時だけではなく、育児や介護の合間にホッと一息つきたい人や、友達の悩みを抱えた子どもなど、幅広い世代が来てくれます。

何気ない会話から、本人も気づいていない悩み事がかかることも。会話が弾むような雰囲気づくりを心がけています。心の休憩をしたい人、いつでも来てください。



よくまちの保健室を利用している  
竹中 雅美さん 凜ちゃん 蒼空くん

元気をもらっています！

「離乳食でこんな食べたよ」「最近、子どもの寝つきが悪くて」といった、子どもの相談に限らず世間話など、まち保さんは何でも話を聞いてくれるんです。だから、子育て広場にきた時や、ちょっと一息つきたい時に来ることが多いですね。私にとって、まち保さんは子育ての先輩。気軽に相談ができる人が身近にいることは、子育てをする上で、すごくありがたいです。

あなたも「まちの保健室」を訪れてみませんか？

「まちの保健室」は、市民センターなどに設置しています。詳しくはHPへ



# はじめは、ついでに。だんだん、いつでも。 まち保でお話しましょ！

「赤ちゃんの身長・体重を測りに」「市民センターに寄ったついでに」「紙おむつ専用袋を取りに来たついでに」など、「まちの保健室（まち保）」に立ち寄るきっかけは人それぞれ。顔見知りになるとだんだん用事がなくても自分からお話に来るようになっていくみたいですよ。 ④ 地域包括支援センター ☎63-7833



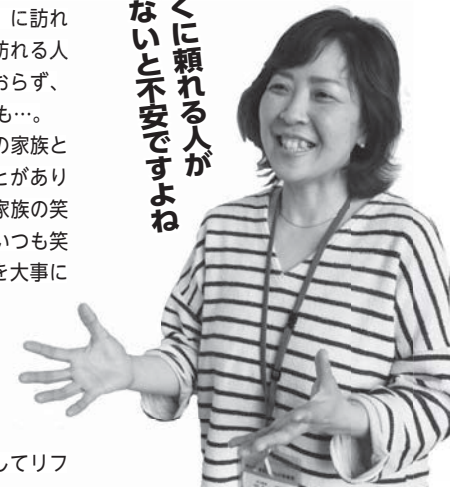
### 「お話しませんか？」 子育てがツラくなる前に

鴻之台・希央台は、新しい住宅地で若い世代の転入者も多く、「まちの保健室」に訪れる人も、子育て世代が多いですね。訪れる人の中には、近くに頼れる親や友達がおらず、初めての育児に不安を抱えるママの姿も…。

今まで「まちの保健室」でたくさん家族と関わってきたことで、見えてきたことがあります。それは、「ママの笑顔」が「家族の笑顔」につながるということ。ママがいつも笑顔でいられるように、私たちは対話を大事にしています。対話を重ねることで、心のデトックスに。「話を聞いてもらって楽になった！」とスッキリして帰られる人も多いんですよ。

「まちの保健室」に来て、子育ての悩みや不安など、心の荷物を下ろしてリフレッシュしてほしいですね。

近くに頼れる人がいないと不安ですよ



鴻之台・希央台地区 まちの保健室  
三永 麻子さん

## まちの保健室には、利用者からこんな声が寄せられています！

- 育児・介護のダブルケア、どちらのことも聞いてもらえてありがたかったです（40代女性）
- 育児をするのは当たり前という雰囲気の中、褒められることがなかったです。まち保さんに褒めてもらったとき、涙が出るくらい嬉しかったです。まちの保健室は私の心の保健室です（20代女性）

- まち保さんに丁寧に丁寧に対応してもらったことで、次は自分も困っている人の手助けをしたいと自然に思えるようになりました（30代女性）
- 用事のついでに立ち寄ったのですが、気づいたら、弱音も吐き出しているほど話し込んでいました（30代男性）

- ひきこもりの息子の存在を知ってもらっているだけで私が心強いです（80代女性）
- まちの保健室で話をしたことで、気持ちの整理ができて家族や学校でも思いを伝えられるようになった（10代男性）



親や友達が遠方にて、子育てに不安を抱えていたけど…

木田 三永様（30代の保健室鴻之台希央台地区）

まさかお話を聞くとは思っていませんでした（笑）  
けれども、お話しが今までの感謝の思いを  
たくさん思い出させてくれました。私、私の気持ちを  
形にしたいと思っていました。

本当に暖かく、良いお話を  
ありがとうございました。  
何度もお話を聞いてもらって  
お話し、毎日毎日、お仕事の邪魔をされているにも関わらず、  
嫌な顔せず、私達の話を聞いて下さいます。  
本当に感謝の気持ちです。お話し、行き帰りの道中  
何度もお話しがあり、自分自身、人に迷惑をかけて  
申し訳ないと思っています。

でも、お話しが聞ける。親戚も遠方に住んで  
子育ては行く上で、良きお話しが聞ける。感謝の気持ちを  
伝えることが出来る時間が増えました。

元々、見たいや書物に裏腹に精神的に弱く、また、  
決断が出来る。初めての育児で不安に毎日毎日悩んでいました。  
お話しが出来たことにより、「お話しが聞ける。良きお話し」を  
思えるようになりました。

本当にありがとうございました。  
6月から、いよいよ保育園です。  
お話しが聞けるお話しが、今の私に必要だと感じています。  
本当にありがとうございます。

暖かく、お話しが聞ける。本当にありがとうございます。  
毎日、不安に悩んでいる私に、お話しが聞ける。良きお話し  
をありがとうございます。

ありがとうございました。  
お話し、お話しが聞ける。本当にありがとうございます。  
何度も何度もお話しが聞ける。本当にありがとうございます。  
本当に、お話しが聞ける。良きお話しが聞ける。本当にありがとうございます。



まち保に寄せられたあたたかい気持ち  
利用者から感謝の手紙がたくさん届きます。中には、「まち保さんのために何か役立ちたい」と手作りの飾りや、新聞紙で作った「紙おむつ専用袋」を入れるための袋を持ってきてくれる人も。