みんなの保健室 すずカフェ

日々の暮らしの中で、誰に相談したらいいのかわからないこと、病院に行くほどではないけれどちょっと気になることはありませんか？ そんなときに話を聴いて一緒に考えてくれる人がいる場所が

「みんなの保健室 すずカフェ」 です！

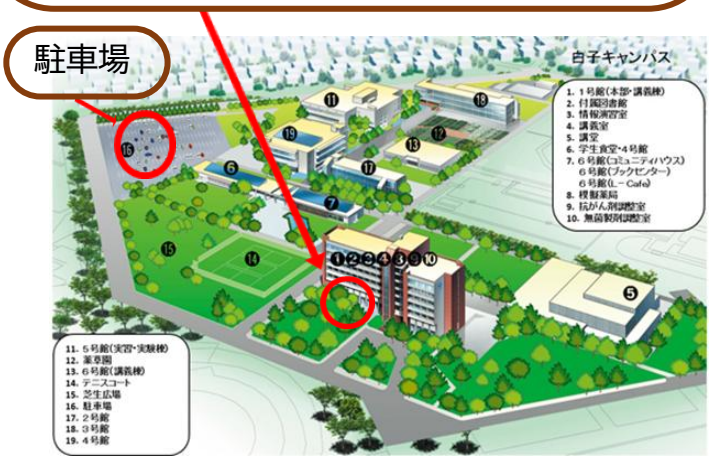
2026年

1月10日(土)
2月14日(土)
3月14日(土)
4月11日(土)
5月 9日(土)

いずれも
10:00～14:00

医療・保健・福祉の専門職スタッフや、ボランティアがお迎えします。特に相談したいことはなくても、誰かと話したいときなど、いつでもちょっと立ち寄ってみてください

場所：鈴鹿医療科学大学 白子キャンパス
1号館 1階 学生ラウンジ



＊どなたでも利用できます
＊予約不要　＊無料

＊LINE公式アカウント
友だち募集中＊

「みんなの保健室 すずカフェ」や
出張カフェの開催予定など、
活動のお知らせを配信中 🌸

白子駅西口
三重交通バス2番のりば
系統番号02・05で5分
「鈴鹿警察」下車

主催/鈴鹿みんなの保健室・後援/鈴鹿医療科学大学

お問合せはこちらへ：✉ minna.suzucafe@gmail.com

プロボノによる大学を拠点とした「みんなの保健室 すずカフェ」

第30回日本緩和医療学会学術集会にてポスター発表しました（2025.7 福岡）

○中村喜美子[1) 2)] 辻川真弓[1) 2)] 和田正子[1)] 北村周子[1)] 坂公子[1)] 津田由紀子[1) 3)]
関根万里子[1)] 齋藤恒一[1) 4)] 井上佳代[1) 2)]

1) 鈴鹿みんなの保健室 2) 鈴鹿医療科学大学 看護学部 看護学科 3) 鈴鹿回生病院
2) 4) 鈴鹿医療科学大学 保健衛生学部 リハビリテーション学科

【背景】

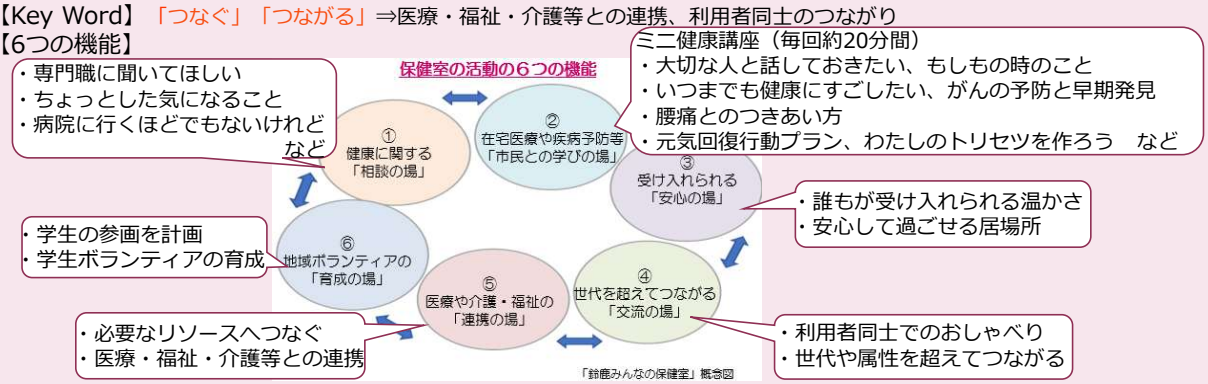
◆ 少子高齢化が進む我が国において、地域を基盤とするケアの構築が求められている。
◆ このような背景の中で、日本看護協会による「まちの保健室」（2000年～）、訪問看護師を中心とした「暮らしの保健室」（2011年～）など、「地域の保健室」活動が各地で行われている。
◆ 三重県にも「地域の保健室」はあるが、まだその数は少ない。そのような中で、プロボノとして「地域の保健室」活動を実践したいと考えるメンバーの「つながり」が生まれた。
※プロボノとは、職業上のスキルや経験を生かして取り組む社会貢献活動である。
◆ 「鈴鹿みんなの保健室」は、大学教員（看護師）、退職後の専門職 （保健師、社会福祉士、臨床発達心理士）により結成され、2023年９月より「みんなの保健室 すずカフェ」を定期開催している。

【目的】

「みんなの保健室 すずカフェ」の立ち上げから1年半が経過した。今回、現状を振り返り、成果と課題を明らかにする。

【活動の概要】「みんなの保健室 すずカフェ」

【時間】毎月第2土曜日 10:00～14:00 【場所】鈴鹿医療科学大学 白子キャンパス 学生ラウンジ
【Key Word】「つなぐ」「つながる」⇒医療・福祉・介護等との連携、利用者同士のつながり
【6つの機能】



【活動の成果】2023年9月～2025年4月までの20回の開催から以下の状況を認めた。

利用者数と男女の割合（図１）
男性190名（46.5%）、女性210名（51.3%）、子ども9名（2.2%）、合計409名、毎回の利用者数は平均約20名であった。

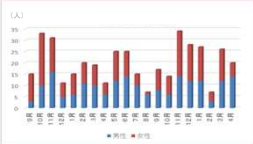


図1 利用者数と男女の割合

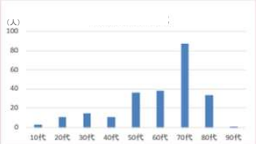


図2 利用者の年代

利用者の年齢層（図2）
年齢層は幅広いが、50歳代以降の中高年者が多かった。

相談件数（図3）
総件数は183件、毎回の件数は平均約10件であった。

相談内容
病気や治療、メンタルヘルス、認知症や介護、喪失・悲嘆、日常生活での困りごとなど、相談内容は多岐にわたっていた。

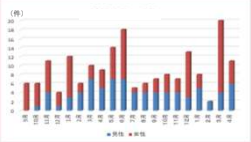


図3 相談件数の推移

相談対応後の連携
他組織につないだ件数は、8件であった。

相談者の反応
「丁寧に聞いてもらって、気持ちが楽になった」「専門的な対応をしてもらえるのがよい」など、肯定的な意見が多かった。

利用者の要望
「開催日を増やしてほしい」という利用者からの声を聞くことが多い。また「出張すずカフェ」の要望もあり、2024年度は5回開催した。※「出張すずカフェ」･･･地域住民から要望のあった際に、その地区の公民館で不定期に開催。

関わる専門職
大学教員の理学療法士や管理栄養士、臨床の看護師・薬剤師など本活動の趣旨に賛同する専門職が増えている。

<活動開始時>
４つの専門性

看護師	2名
保健師	1名
臨床発達心理士	1名
社会福祉士	1名

<現在（2025年6月）>
７つの専門性

看護師	5名	理学療法士	1名
保健師	1名	薬剤師	1名
臨床発達心理士	1名	管理栄養士	1名
社会福祉士	1名		
ボランティア	3名		

他の組織との連携
・鈴鹿医療科学大学（後援）
・鈴鹿市（2024年度重層的支援体制整備事業の一部）
・行政書士の会および社会福祉協議会（合同相談会の試み）
・三重県（三重県地域自殺対策強化事業として採択）

【考察】

◆ 利用者の生の声や出張カフェの要望などもあり、住民からの本活動へのニーズは高まっている。
◆ 活動趣旨に賛同する専門職も増え、プロボノとしての専門性は充実し拡がっている。
◆ 大学や行政、他の組織との連携が進んでおり、外部組織からも活動の意義を認められつつあると考える。

【今後の課題】

◆ **本活動のKey Word 「つなぐ」「つながる」の強化**
・「人とのつながり、地域とのつながりを利用して住民を元気にしていく**“社会的処方”**」としての機能を強化。
・ 大学の授業の一環としての学生参画により、世代や背景を超えたつながりを目指す。
◆ **若い年齢層の利用促進への取り組み**
若い年齢層のニーズと利用が進まない要因を探り、可能な改善策を柔軟に取り入れる。
◆ **活動評価の可視化**
すずカフェスタッフの関わりや相談対応、利用者同士の交流など、すずカフェを訪れたことによる利用者の変化を可視化し、活動の評価をしていく。