

村の保健ワーカーへの言葉

村の保健ワーカーとは誰のことか？

■健康上の必要と人間的な必要

村の保健ワーカーとは、家族や近所の人を指導して、もっと健康になるように力を貸す人のことである。男性であったり女性であったりするが、特に有能な上に親切な人だからということで、他の村人から選ばれることもよくある。

保健省のようなところが催す訓練やプログラムの支援を受ける保健ワーカーもいるし、公職についているわけではなく、ただ単に治療ができる人として、あるいは、健康問題についての治療者としてまた指導者として、地域社会の人々から信頼されているという人たちもいる。村の保健ワーカーたちは、観察したり、助言したり、よく調べたりすることによって、自ら学んでいる。

より広い意味では、**村の保健ワーカーとは、自分の村を、もっと健康的な生活の場にすることに貢献している人みなのことである。**

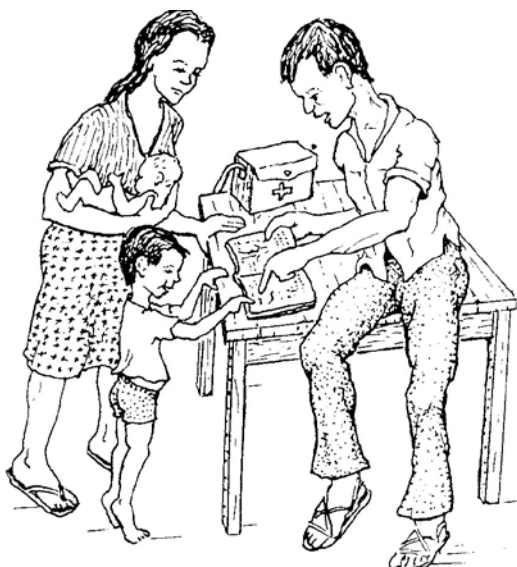
つまり、ほとんどすべての人が保健ワーカーになれるし、なるべきだということである。

- 母親や父親は自分たちの子どもに、清潔を保つにはどうしたらよいかを示すことができる。
- 耕作する人は、自分たちの土地からもっとたくさんの食糧がとれるように、共同で働くことができる。
- 学校の先生は生徒たちに、よくある病気や怪我（けが）を防いだり治療したりするにはどうしたらよいか、教えることができる。
- 学童たちは両親から習うことを、互いに教えあうことができる。
- 商店の人々は、自分たちが売る医薬品の正しい使い方を知ることができるし、買う人々に適切な助言や警告を与えることができる（p.338を参照）。
- 助産師たちは親たちに対して、妊娠中に十分な食事をする、母乳で育てること、家族計画を立てることが大切である、と助言を与えることができる。

この本は、こうした広い意味の保健ワーカーのために書かれた。自分自身や、自分の家族や、地域の人々の幸福について、もっと知りたい、もっと何かをしたい、と思っているすべての人のためのものである。

もしあなたが地域の保健ワーカーなら、あるいは看護助手なら、はたまた医者であっても、この本はあなただけのものではなく、**すべての人のためのものだ**ということをお忘れなでほしい。共有しよう！

あなたが知っていることを他の人に説明するときに役立つよう、この本を利用してほしい。小さなグループを作って、一緒に一章ずつ読んで討論するのもいい。



村の保健ワーカーは、村の人々と同じレベルで暮らし、働く。その第一の仕事は、自分の知識を伝えて共有することである。

親愛なる村の保健ワーカーへ、

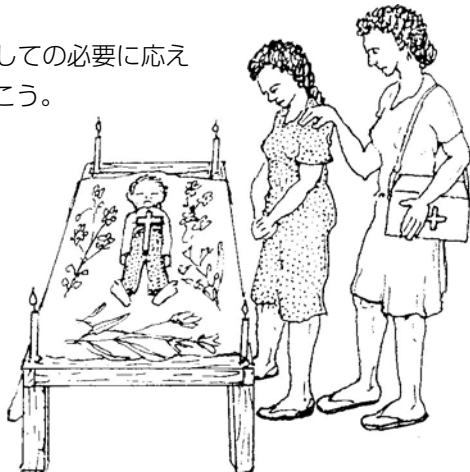
この本はもっぱら、人々の**健康上の必要（ヘルス・ニーズ）**について書いている。しかし、あなたが自分の村を健康的な生活の場にする手助けをしようというのなら、人々が持っている**人間的な必要（ヒューマン・ニーズ）**にもかかわっていかなければならない。あなたが村人のことを理解したり気遣ったりするということは、あなたの医学や公衆衛生についての知識とまったく同じように大切である。

あなたが人々の健康上の必要ばかりでなく、人間としての必要に応えるときに役立つと思われる助言を、いくつか示しておこう。

1. 親切にしよう。

やさしいひと言や、ほほえみや、そっと肩に置く手や、その他、気遣っていることがわかるしぐさは、あなたがなす他のどんなことよりも、大きな力になる。**すべての人々に対して、自分と同等の人として接しよう。**あなたが急いでいたり、いらいらしていたりするときでも、他の人の感情や要求を思い出すように努めてほしい。<仮にこの人が自分の家族のどれかだったら、私はどうするだろうか？>と自問することは、役に立つものである。

病気の人に、人間らしく接しよう。重病の人や死にかけている人には、特に親切にしよう。その人の家族にも親切にしてほしい。あなたが気遣っているということを、わかってもらおう。

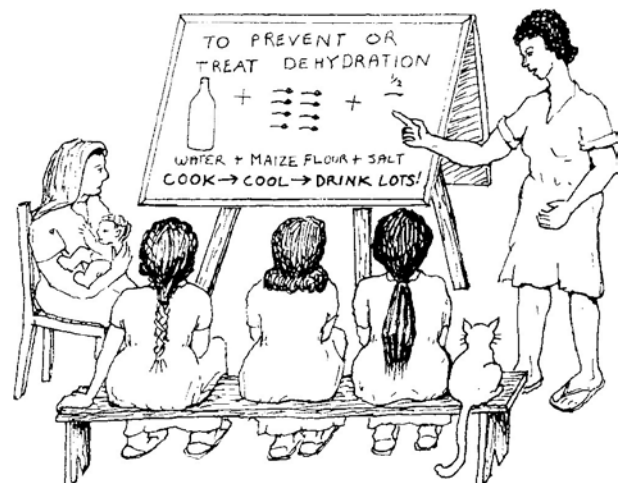


共感をもとう
親切は薬より役に立つことが多い。気遣いを見せることをためらってはならない。

2. あなたの知識を伝え、共有しよう。

ヘルスワーカーとしてのあなたの第一の仕事は、教えることである。つまり、病気にかからない

であるためにはどうすればよいのかということ、人々がもっとよく学ぶための手助けをするということである。病気のとくに、自分が病気なのだということを、どのようにして知り、対処するのか、民間薬や一般的な薬をどのように使うのがよいのか、などを学ぶ手助けをすることでもある。



自分の知識を伝えて共有する方法を見つけ出そう

あなたがこれまでに学んだことの中に、誰かにとって危険だ、というようなものは何もない。注意深く説明すればよい。医者の中には、**セルフ・ケア**をあたかも危険であるかのように言う人がいる。おそらくそういう医者は、人々に費用のかかる医療を受けさせたいのだろう。しかし、実際には、**きわめてありふれた健康問題には、人々が自分の家で、早めに、より適切に対処できる。**

3. 地域の人々の伝統と考えを尊重しよう。

あなたが現代医学について何がしか学んでいるからといって、あなたの地域の人々が身に付けている、治療に関する習慣や方法に価値を認めなくてよい、ということにはならない。医科学が介入するほど、癒しの技の場から、人間的な接触が失われていくことが多くなりがちだ。これはよくない。なぜなら、

一番よい現代医学の方法を使うことができ、同時に、一番よい伝統療法の方法をも使うことができる場合は、どちらか片方ではなく、それらを組み合わせて使うほうがずっとよいからだ。

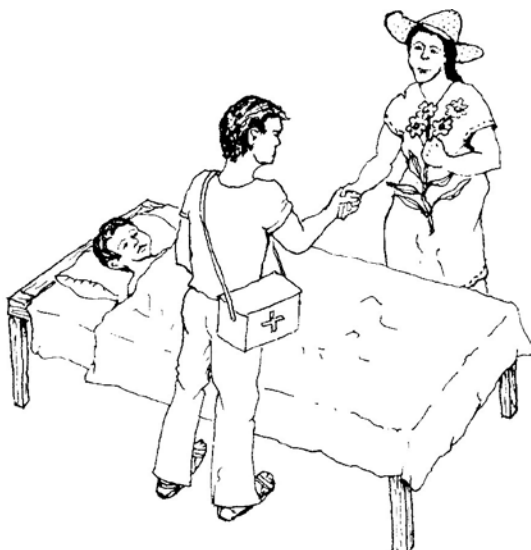
このようなやり方で、あなたは地域の文化を貧しくするのではなく、何かを付け加えていってほしい。

もちろん、ある種の家庭療法や習慣が有害であることがわかれば（たとえば、へその緒を切ったばかりの新生児のへその上に、排泄物をのせるなど）、あなたはこれを何とかして変えさせたいと思うだろう。しかし、こういったことを信じている人々への尊敬を忘れないように、充分気をつけて事を運んでほしい。村人に対して、あなた方は間違っている、と決めつけるだけではいけない。別のやり方をしなければならないのはどうしてなのか、人々が理解できるように工夫する。

人々は、自分たちの態度や伝統を変えるのに手間取るが、それは無理もない。人々は、自分たちが正しいと思うことに対して忠実である。私たちはこの気持ちを尊重すべきである。

現代医学にしたところで、すべての答えを持っているわけではない。いくつかの問題を解決するのに役立ってきたが、場合によっては、より大きな問題に引き込むこともあった。人々は急速に現代医学とその専門家に依存しすぎるようになり、薬を使いすぎたり、自分で自分を守る方法やお互いに守りあう方法を忘れてきてきている。

だから、ゆっくり歩もうではないか。そして、いつも、あなたの地域の人々やその伝統や、人間



としての尊厳を、深く敬うようにしよう。人々がすでに持っている知識や技の上に、さらに築き上げることができるように手助けしてほしい。

伝統的な治療をする人や助産婦と対立するのではなく、ともに仕事をしよう。

そのような人々から学び、その人々もあなたから学ぶようにはげまそう。

4. 自分の限界を知ろう。

あなたの知識や技術が大きくても小さくても、あなたが自分の知っていることを駆使して、限界ぎりぎりに仕事をする限り、きちんとした仕事をする事ができる。自分の限界を知る。それは、何をなすべきか知っていることをせよ、ということである。まだ習得していないことや、十分に経験を積んでいないことをやってみようとしないでほしい。そのようなことをすれば、誰かを傷つけたり、危険な目にあわせたりしかねない。

しかし、自分の判断力は働かせよう。

より専門的な支援を受けるために、どのくらい遠くまで行かなければならないのかによって、あなたは自分で処置するのかしないのかを決めなければならない、ということはよくあるはずだ。

たとえば、ある母親がちょうど出産したところだが、あなたが正常だと考えるより多量の出血をしているとする。あなたのいるところが医療センターからほんの30分しか離れていない場合は、その人を直ちにセンターに連れて行くのが賢明だろう。しかし、その母親の出血が極めてひどく、また、あなたのいるところが保健センターから非常に離れている場合は、たとえ習っていないことであっても、あなたは子宮をマッサージしたり（p.265を参照）、分娩促進薬を注射したり（p.266を参照）する決定を下してよい。

不必要な冒険はしてはならない。しかし、あなたが何もしなければ、危険がいつそう大きくなるということが明らか場合は、この方法なら確かに役立つと思われることをやってみるのを、恐れなくてほしい。

自分の限界を知ること。しかし、頭も使うこと。常に、自分のためではなく、病人を守るために、最善を尽くしてほしい。

5. 学び続けよう

より多くのことを学ぶために、あらゆる機会を捉えて活用しよう。あなたがよりよい働き手であり、よりよい教師であり、よりよい人間であるために役立つ本や知識に触れることができるときは、どんなものでも学んでほしい。



学び続けよう

学んだり知ったりしてはならないことがあるなどと、ひとに言わせないこと。

保健センターまでは遠いわ。
でもここではこの子に必要な処置をして
あげられないの。一緒にいきましょう。



自分の限界を知ろう

いつでも、医者、公衆衛生官、農業専門家、まただれであれあなたが学ぶことのできる人に、尋ねられるように、心の準備をしておこう。

再訓練（リフレッシュャー・トレーニング）や追加の講習を受けたりする機会を逃してはならない。

あなたの第一の仕事は、教えることである。もし、あなたがもっと学び続けようとしなければ、他人に教える新しいことは、たちまち何もなくなってしまうだろう。

6. 人に教えようとすることは、自分が実践する。

人々は、あなたが口で言うことよりも、あなたがする行いのほうに、ずっと多くの注意を払うものである。保健ワーカーとしてのあなたは、隣人のよい手本になるために、自分の個人生活や習慣に、特に気を使う必要がある。

人々に便所を造るように頼む前に、自分の家には便所がある、というようにしてほしい。

また、あなたがある作業グループを組織する手助けをする場合、たとえば共同のごみ穴を掘る作業をするという場合は、あなたは他の誰よりもよく働いて汗を流すべきだ、ということを忘れないでほしい。

よい指導者は、
人々になすべきことを口で言うだけにはしない。
自分で手本を示す。



人に教えることは自分で実践する
(そうでなくて、誰があなたの言うことに耳を貸すだろうか?)

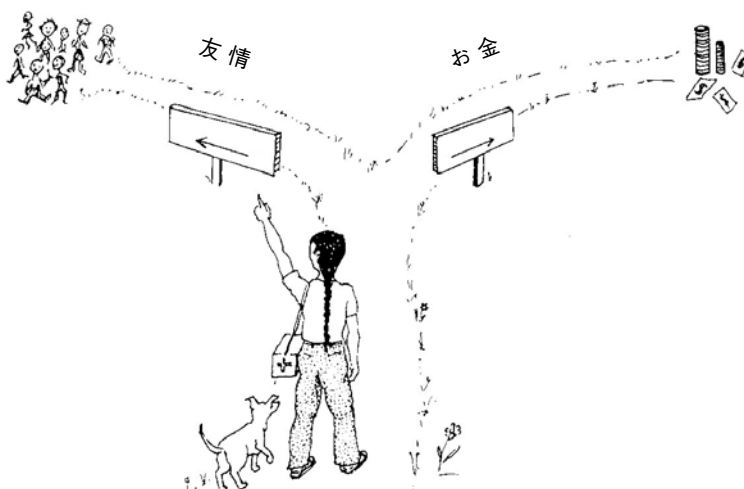
7. 働く喜びのために働こう。

もしあなたが他の人に、その人たちの村を改善したり、健康を守ったりする活動に参加してもらいたいと思うなら、あなた自身がそのような活動を楽しまなければならない。そうでなければ、誰もあなたにならって同じようにしようとはしないだろう。

地域の作業計画は楽しいものにしよう。たとえば、皆が水汲み用に使っている公共の水場に、動物が来ないように垣根を廻らせるのは、大変な仕事に違いない。しかし、もし全村挙げて、飲み物や音楽もある<労働の祭典>でもあるかのように行えば、その作業は、速やかにかつ楽しく終えることができるだろう。子どもたちも、もし仕事を遊びに変えることができれば、張り切って、楽しく働く。

あなたは自分の仕事に対して、金をもらうこともあれば、もらわないこともあるだろう。しかし、ある人が貧しいからとか、支払いができないからといって、治療を拒んだり、おろそかに扱ったりすることがあってはならない。

これが、あなたが地域の人の愛と信頼をかちとる方法である。お金にずっと勝る価値がそこにある。



なによりも人々のために働こう—金のためではなく
(人々の価値のほうが大きい)

8. 前方に目を向けよう。そして、他の人が前向きになるよう支援しよう。

信頼できる保健ワーカーは、人々が病気になるまで待ったりしない。病気が起こる前に食い止めようとするものである。保健ワーカーは、人々が自分たちの健康と将来の幸福を守るために、**いま**行動を起こすように勇気づける。

防ぐことのできる病気がたくさんある。だから、あなたの仕事は何かというと、あなたの地域の人々が自分たちの健康問題の原因が何であるのかを理解し、何らかの行動をとるのを支援することだということになる。

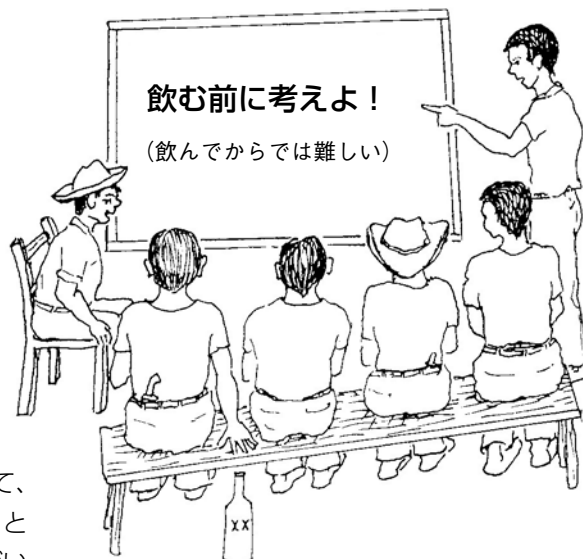
たいていの健康問題には原因がたくさんあり、ひとつが次のものを生むような関連をもっている。持続可能な方法で問題を正すために、あなたは**根本的な原因**を探して処置しなければならない。

たとえば、多くの村で、小さな子どもの最も普通の死因は下痢である。下痢が蔓延（まんえん）するのは、清潔さの欠如（**公衆衛生と個人衛生が乏しいこと**）が原因の一部になっている。便所をつくり、清潔についての基本的な考えを教えることにより、これは、ある程度改善することができる（p.133）。

しかし、下痢で苦しんだり死んだりするのは、たいていは栄養の悪い子どもたちである。その子どもたちの体が、感染とたたかう力を持っていないのである。だから、下痢で死なないためには、栄養不足にならないようにすることも大切である。

では、なぜそれほど多くの子どもたちが栄養不足で苦しむのだろうか？

- どのような食物が最も大切なのか（たとえば母乳が大切）、母親たちがわかっていないからだろうか？
- その家族に、必要な食物を手に入れるための金や土地が無いからだろうか？
- 少数の金持ちが、土地や富を握っているからだろうか？
- 貧しい人々が、自分たちの土地の最も有効な使い方をしていないからだろうか？
- 親たちに、自分や自分たちの土地が養いきれる以上の子どもがいたり、その上にまだもっと子どもがほしいという気持ちがあったりするからだろうか？
- 父親たちが希望を失い、わずかな所持金さえ飲み代にしてしまうからだろうか？
- 人々が前方に目を向けず、計画性がないからだろうか？
- 共同で働いて分け合うことによって、自分たちの生活の条件を変えることができるということに、人々が気づいていないからだろうか？

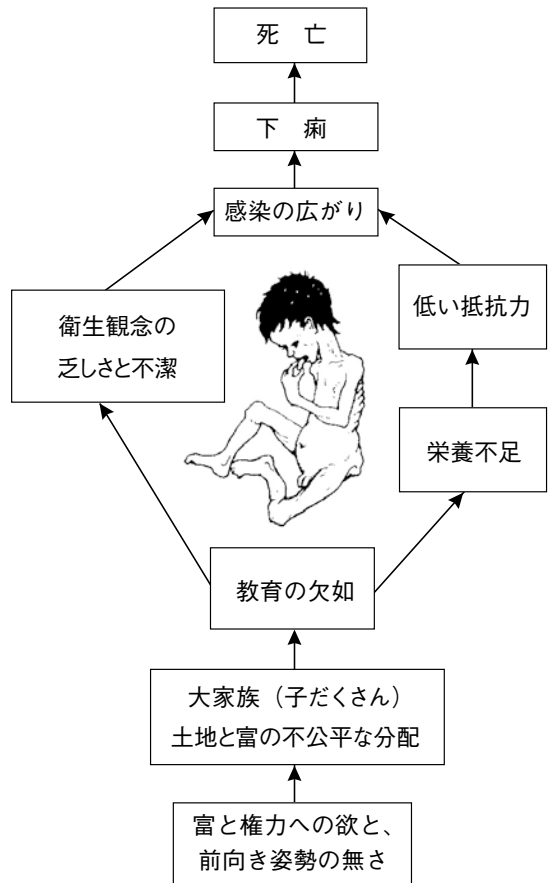


・ 人々が前方に目を向けるよう力を貸そう

自分の地域における子どもの死の背後には、こういう問題がたくさん(全部ではないにしても)潜んでいるということ、あなたは発見するだろう。もちろん、それ以外にも原因があるだろう。保健ワーカーとして、人々の理解を助け、こういった原因に対してできるだけたくさん何らかの手を打つことが、あなたの仕事である。

しかし、心にとめておいてほしい。下痢による死亡が頻繁に起こるのを防ぐには、便所や、清潔な水や、＜特別な飲料＞（経口補水液）だけではなく、もっといろいろなことが必要である。間隔を取って子どもを生むこと（産間調節）、よりよい土地利用、富と土地と力のより公平な分配、といったことが、長い目で見ればもっと重要である、ということがわかるだろう。

たくさんの病気や人間の苦しみの背後にある原因は、私たちが目先のことしか考えなかったり、強欲であったりするためだ。もしあなたが人々の幸福に関心を持つのであれば、分かち合うことや、協同して働くことや、前方に目を向けることとはどういうことなのか、人々が理解できるようにしてあげなければならない。



下痢から死へいたる原因の鎖

■さまざまなことがヘルスケアには関係してくる

わたしたちは、下痢や栄養不足の根底にある原因のいくつかに注目してきた。あなたはさらに、**食糧生産や土地の配分や教育や人間相互の関係の良し悪し**のようなことがら、さまざまな健康問題の背後にあるということを悟るはずである。

あなたが地域社会全体の長期的福祉に関心があるなら、これらのより大きな問題に対する答えを人々が見つけることができるよう、支援しなければならない。

健康というのは、病気でないということ以上のものである。身体的にも、心の面でも、社会的にも健康であるということは、幸福であるということである。人は、健康的な環境の中でこそ、一番いい生き方をする。互いに信頼し、日々の必要に合わせて共に働き、困難なときも豊かなときも分け合い、互いに学び育つのを助け合える場所で、各々持てる力いっぱい生きていく。

日々の問題の解決に向けて、最善を尽くして取り組もう。しかし、あなたの最大の仕事は、地域社会がより健康的になり、より人間らしい暮らしの場になるよう支援することだということ、を、忘れないでほしい。

保健ワーカーとしてのあなたには、大きな責任がある。

あなたはどこから手をつけるべきか？

■自分の地域社会をじっくり見つめよう

あなたは自分の地域社会で育ったので、その人々をよく知っている。その人たちの健康問題についても、すでにたくさん知っている。あなたには内側から見る目がある。しかし、全体像を見るためには、自分の地域社会を、いろいろな視点から、注意深く見る必要がある。

村の保健ワーカーとして、あなたは、自分がよく知っている人や、あなたを訪ねて来る人だけでなく、**すべての人の幸福を願う**はずである。あなたの方から人々のところへ出かけよう。家や畑や集会場や学校を訪ねよう。人々の楽しみや関心事を理解しよう。日々の暮らしの中で、よい健康状態をもたらす習慣や、逆に病気や怪我につながるかもしれない習慣を、人々と一緒に調べよう。

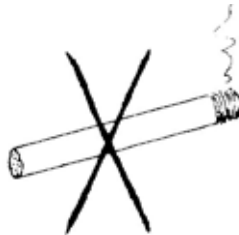
あなたやあなたの地域社会が何かの計画や活動をしようとするときは、何のためにそれをするのか、それをすればどうなるのかということ、前もって注意深く考えよう。そのためには、次の点**すべて**について、よく考えなければならない。

1. **切実なニーズ (Felt needs)** — 一人々が何とかしたいと思っている一番大きな問題。
2. **本当に必要なこと (Real needs)** — 一人々がこれらの問題に対して、長続きする方法で対応できるような、段階的方策。
3. **自発性 (Willingness)** — 必要な段階を計画して実行しようという気持ちに、人々がなっていること。
4. **方策 (Resources)** — 実行しようとした活動のために必要な、人的、技術的、物質的、金銭的手段。

こういったこと一つ一つが大切だという単純な例として、あなたのところに、あるヘビースモーカーが来て、咳がどんどんひどくなっている、と訴えたと仮定してみよう。



1. その人の**切実なニーズ**は咳が止まることである。



2. その人が (問題を正すために) **本当に必要なこと**は、喫煙をやめることである。



3. 咳が出ないようにするには**自発的に**喫煙をやめる必要がある。そのためには喫煙がどれほど問題であるかを自分で理解しなければならない。



4. タバコをやめられるようにする**手段**として、喫煙が自分にも家族にも有害であることを知らせることもできる (p.149を参照)。ほかに、家族や友人や保健ワーカーのあなたが支え、勇気づけるのもひとつである。

必要（ニーズ）を探し出そう

保健ワーカーとしてあなたはまず、自分の地域で最も重要な健康問題が何であるのか、何を人々は一番心配しているのかを、見つけたいと思うだろう。一番大きな要求や関心事が何であるのか、それを判断するのに必要な情報を集めるには、質問事項のリストを作っておくのが役に立つ。

次からの2ページに、あなたが質問したいと思うようなことからの例が挙げてある。しかし、**あなたの地域**で重要なことについての質問は、あなたが考える。情報を得るのに役立つ質問をあなたがするだけでなく、人々のほうから重要な質問が出てくるようにしむけて尋ねる。

質問のリスト（特にあなたが家々を回るときに持ち歩くリスト）は、長すぎたり込み入ったりしないように作成する。**人間は数字ではない**ということと、人々は数値として扱われるのを嫌うということを、忘れないようにしよう。情報集めをするときはいつも、あなたは自分の第一の関心を、個々人が何を望みどう感じているかということに置くようにする。それは場合によっては、質問のリストを持ち歩くことよりよいだろう。しかし、あなたの地域社会のニーズについて考えつつも、心の中では、いくつかの基本的な質問事項を持ち続けるべきである。



質問事項の実例



地域社会の健康に関する必要(ニーズ)を正確に把握し、同時に、人々に考えてもらうための助けになるように



切実な必要 (ニーズ)

人々は日々の暮らしの中のどのようなこと (生活条件とか、ものごとを行う方法とか、信仰など) が、健康であるための助けになると感じているか？

人々は、健康に関することだけでなく、一般的に、どのようなことが自分たちの一番大きな問題であり、関心事、必要 (ニーズ) であると感じているか？



住まいと衛生設備



それぞれの家は何でできているか？壁や床は何でできているか？家は清潔に保たれているか？調理は床の上でなされているか？それともどこか他の場所か？煙はどのようにして外に出しているか？人々は何の上で寝ているか？

ハエやノミやナンキンムシやネズミやその他問題のある虫や小動物はいるか？どのように問題か？人々はどのような方法でそれらに対処しているか？他にどのようなことができるはずか？

食物は安全に保管されているか？どうすればもっとよく保管できるか？

動物がいる場合、どのような動物 (イヌ、ニワトリ、ブタなど) が家の中に入ってもよいことになっているか？動物はどのような問題を引き起こしているか？

動物の一般的な病気は何か？それらは人間の健康にどのような害を及ぼしているか？これらの病気に対して、どのようなことがなされているか？

各家庭では、どこで水を汲んでいるか？その水は飲んでも安全か？用心のために、どのようなことがなされているか？

何軒くらい家庭に便所があるか？何人くらいの人が便所をきちんと使っているか？

村は清潔か？人々はごみをどこに捨てているか？それはどのような理由からか？



人口



地域に住んでいる人は何人か？15歳以下の人は何人か？

読み書きのできる人は何人いるか？学校教育は普及しているか？学校では、子どもたちが知っているべきことを教えているか？ほかにどのような方法で子どもたちは学んでいるか？

今年生まれたのは何人か？死亡したのは何人か？死因は何か？何歳で死亡したか？その人たちの死は防ぎようがあったはずか？どうすればよかったのか？

人口 (人間の数) は増加しているか？減少しているか？このことで何か問題が起こっているか？

昨年それぞれの人は何回くらい病気にかかったか？ひとつの病気は何日間続いたか？それぞれの人はどのような病気や怪我をしたのか？なぜ病気や怪我をしたのか？

慢性的な (長期にわたる) 病気の人は何人いるか？どのような病気か？

親には普通、子どもが何人いるか？何人の子どもが死亡したか？何のせいで死んだのか？何歳のときに死んだのか？死因の根底にはどのようなことがあったか？

これ以上子どもはいらぬとか、そうたびたび子どもはいらぬ、という考えに関心のある親はどのくらいいるか？どのような理由からそう思っているのか？ (p.283 の家族計画の章を参照。)

栄養

母乳で赤ちゃんを育てる母親は何人いるか？どのくらいの期間母乳で育てるか？
母乳で育てられていない赤ちゃんに比べて、母乳の赤ちゃんはより健康か？それはなぜか？



人々が主に食べている食物にはどのようなものがあるか？それらの食物はどこからもたらされているか？

人々は手に入る食物をすべて上手に利用しているか？

標準体重(p.109)に満たなかったり、栄養不足の症状が見られたりする子どもは何人いるか？

栄養の必要性について、親や学童はどのくらい知っているか？

タバコを吸いすぎる人は何人いるか？酒や清涼飲料水をよく飲む人は何人か？このことは本人や家族の健康にどのような影響を与えているか？(p.148からp.150を参照)

土地と食糧

土地からは各家庭に十分なだけの食糧がとれるか？家族が大きくなり続けても充分足りる食糧を、いつまでその土地は生産し続けるか？



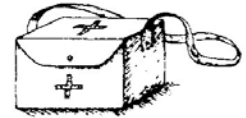
農地はどのように分配されているか？自分の土地を持っている人は何人いるか？

土地からもっとたくさん収穫できるように、どのような努力がなされているか？

穀物と食品はどのように貯蔵されているか？悪くなったり減ったりすることは多いか？なぜそうなるのか？

治療、健康

地域の助産師や施療者は、ヘルスケアについてどのような役割を果たしているか？



どのような伝統的治療法や治療薬が使われているか？きわめて有効なのは何か？有害なものや危険なものはあるか？

近所にはどのような医療施設があるか？それらはどの程度有効か？受診料はどのくらいか？どの程度利用されているか？

予防接種を受けている子どもは何人いるか？何の病気に対するワクチンか？

ほかにどのような予防策がとられているか？もっとほかにどのようなことができそうか？

それらの予防策はどのくらい重要か？

自助

現在から将来にわたって、地域の人々の健康と幸福に影響するもので一番重大なものは何か？



一般的な健康問題のうち、人々が自分で対処できるものはどのくらいあるか？人々はどの程度外部の助けや薬物治療に頼らなければならないか？

セルフケアを、より安全に、より効果的に、より完全にする方法を見つけることに、人々は関心があるか？なぜか？どのようにすれば人々ももっとたくさん学ぶことができるか？何が邪魔になっているか？

豊かな人の権利とは何か？貧しい人々の権利とは何か？男の権利とは？女の権利とは？子どもの権利とは？これらのグループはそれぞれどのような待遇を受けているか？それはなぜか？

それは公平なことか？変える必要があるのは何か？誰が変えるか？どのようにして変えるか？

共通のニーズに合わせて、人々は協同で仕事をするか？必要が大きいとき、人々は分担したり、互いに助け合ったりするか？

自分の村を、住むのもっとよい場所、もっと健康的な場所にするために、何ができるか？地域の人々と共に、何から手をつけるのがよいか？

■必要（ニーズ）に応えるために地域の資源を用いること

あなたがある問題にどう対処するかということは、どのような資源（Resources）が使えるかということに左右される。

ある種の活動には、外部の助け（物資、金、よそから来る人など）が必要になる。たとえば、ワクチン注射の計画は、ワクチンが手に入るとき（往々にして外国から供給されるのだが）にだけ、実施できることである。

地域的資源によって、完璧に実行できる活動もある。水場に囲いを施したり、手近なものを使って簡単な便所を作ったりすることは、一家族ないし近所の人々のグループでできる。

ワクチンやいくつかの重要な医薬品のように、外部に頼る方法は、それがあつたのとないのとで、人々の健康に大きな違いをもたらしてしまう。あなたは当然、それらが手に入るよう最善を尽くすべきである。しかし、原則的には、

可能な限り地域の資源を用いること

が、あなたの村の人々のためになる。

あなたやあなたの村の人々が、自分自身で行動できることが多いほど、そして外部の助けや供給に頼らざるを得ないことが少ないほど、あなたの地域社会の人々はいつそう健康になり、いつそう強くなるだろう。

地域の資源というものは、あなたが必要とするときに、すぐに使えるものとして当てにできるだけでなく、最少の費用で最良の効果を挙げてくれることが多い。たとえば、母親たちに、哺乳瓶のミルクではなく、母乳で育てるように奨励できれば、母乳という最高の質の地域的資源を使って、母親に自信を持たせてあげることになるだろう。その上、かからなくてすむはずの病気にはかからず、たくさんの乳児が死なずにすむことだろう。

健康にかかわる仕事をするときは、いつも次のことを思い出そう。

できるだけ地域資源を有効活用するように、人々に強く勧めよう。



母乳は最高の地域的資源である。
金で買えるどのようなものよりもよい。

人々の健康にとって最も価値のある資源は、人々自身である。

■何をするか、どこから始めるかを定めること

ニーズと資源について注意深く検討したら、次には、あなたとあなたの村の人々は、どれがより大切か、どれをまず行うべきか、決めなくてはならない。あなたは人々の健康を支援するために、たくさんの異なる方法をとることができる。あることは、直ちに行うことが重要である。また別のあることは、個人や地域社会が将来幸福になるための助けになるだろう。

多くの村で、健康問題の一定部分を占めているのが栄養不足である。人は食べるものが十分に無ければ、健康でいられない。もし人々がひもじかったり、子どもたちが貧しい栄養状態にあったりするなら、たとえあなたにとって、ほかにどれほど取り組みたい問題があろうとも、まず、よりよい栄養ということに気を配らなければならない。

栄養不足の問題への手の打ち方には、たくさんの異なる方法がある。さまざまなことが栄養不足の原因になっているからである。あなたとあなたの地域社会は、あなたが取りうる行動についてよく考えて、どの方法をとるのが一番有効か、を決めなければならない。

よりよい栄養という、人々の自らの必要に応えるのに役立つ、いくつかの例を示しておこう。効果がすぐ出るものもある。より長い時間がかかるものもある。あなたとあなたの村の人々は、自分たちのところで一番役に立ちそうなのは何か、決めなければならない。

よりよい栄養を目指して何ができるか

家庭菜園

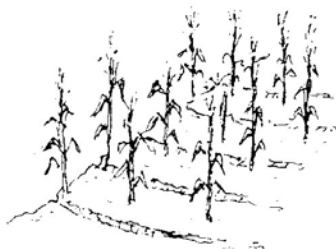


土の流出を防ぐために山腹に溝をめぐらせる



作物の輪作

畑には1年おきに土を丈夫にする作物（ソラマメ、エンドウ、レンズマメ、アルファルファ、ピーナツ、その他種子がさやに入っている植物など）を植える。



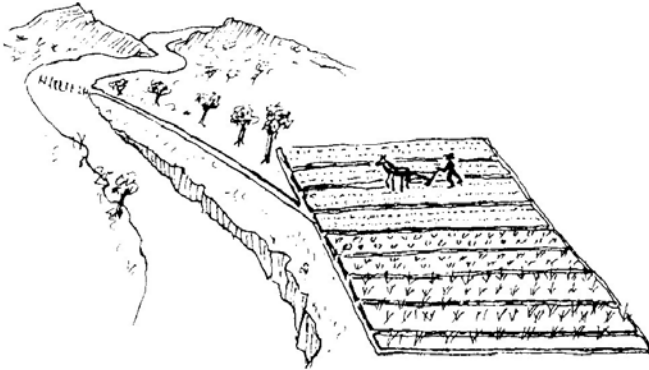
今年はトウモロコシ



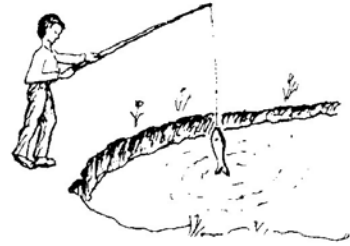
次の年はソラマメ

よりよい栄養を目指す仕事にはさらに次のような方法がある

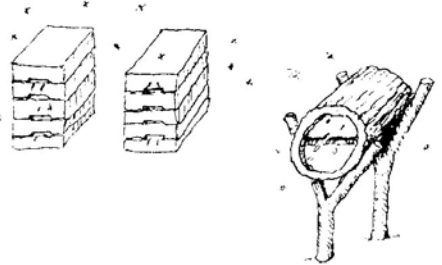
土地の灌漑 (かんがい)



魚の養殖



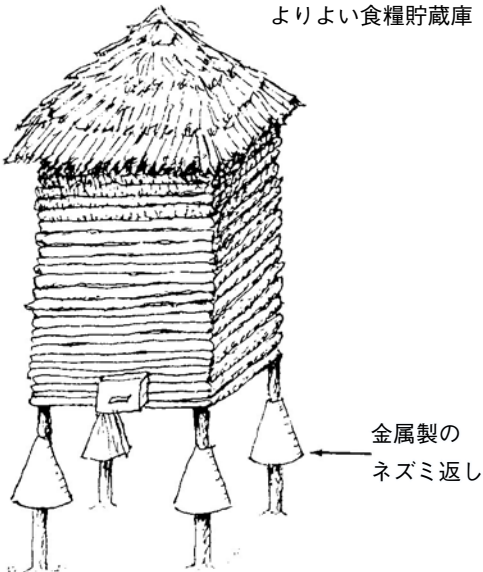
養蜂



有機肥料



よりよい食糧貯蔵庫



金属製の
ネズミ返し

少人数家族



家族計画 (p.283)

■新しい考えを試してみること

前ページまでの提案すべてが、あなたのところで使えるわけではない。そのうちのいくつかは、あなたの村の特別な状況なり、手に入る資源なりに合うように変更すれば、うまくいだろう。それが役に立つか立たないか、試してみなければわからないことも、たびたびあるだろう。つまりは、実験するということである。



小さく始める

新しい考えを試しにやってみるときは、必ず、**小さな規模から始める**。小さく始めれば、実験が失敗したり、あるいは何か別のことをしなければならなくなったりしても、損失が少なく済む。うまくいった場合は、人々にはそれがうまくいっているということがわかり、もっと大規模な応用に着手できる。

ひとつの実験がうまくいかなくてもがっかりしない。いくつかの点を変更して、もう一度やってみればよい。失敗からも成功と同じように、多くのことを学ぶことができる。しかし、小さく始めなさい。

新しい考えによる実験の一例を挙げておこう。

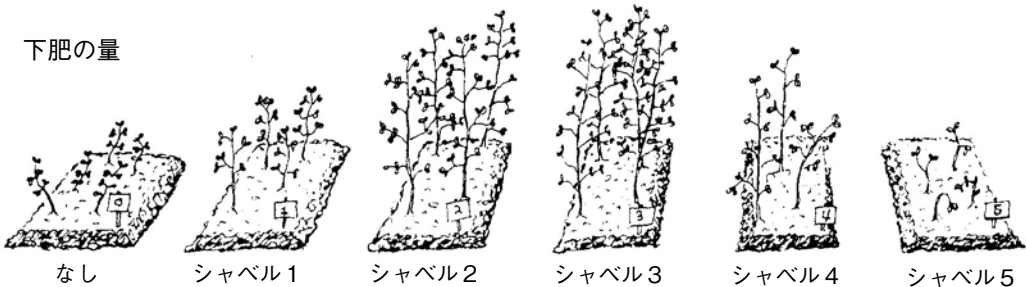
大豆のようなある種の豆は、人間の体を作るのに優れた食品であることを、あなたは学んで知っている。しかし、あなたのところでその豆は育つだろうか？ もし育つとして、人々はそれを食べるだろうか？

小さな一区画の土地、あるいは、土と水の条件を違えた2-3区画の土地に植えることから始める。もしその豆がうまくできれば、いくつか違う調理法を試して、人々が食べるかどうか見る。もし人々が食べるなら、その豆が一番よく育つ条件を見つけて、その条件で、もっとたくさん植えてみる。

多分、あなたが変わえてみたいと思う条件は、いくつかあるだろう。たとえば、土質、追肥、水の量、種子の種類などである。何が役に立ち、何が役に立たないかを、正しく理解するためには、一度に変更する条件は**ただ一つ**にして、他の条件は同じままにしておかなければならない、ということを守る。

たとえば、動物肥料(下肥)が豆の成長に役立つかどうか、そしてどのくらいの量を使用すべきか、を調べるには、小さな豆畑を隣り合わせに並べて作る。そのとき、水と日照の条件は等しくし、同じ種類の種子を用いる。しかし、植える前に、各々の畑には、違う量の下肥を混ぜ込む。下の例のようにする

下肥の量



この実験から、ある量の下肥には効果があるが、多すぎると植物には害になりうる、ということがわかる。これは、ほんの一例である。あなたの実験では、違った結果が出るかもしれない。自分自身で試してほしい。

■人と土地のバランスを目指して働くこと

健康はたくさんのごとくに左右されるが、中でも、十分な食事ができているかどうか、ということにかかっている。

食物は大部分土地からもたらされる。きちんと利用されている土地は、たくさんの食物を生産できる。保健ワーカーは、どうしたらその土地から今後とも人々のための食物がもっと多くとれるようにできるか、その方法を知っていなければならない。しかし、最良の使われ方をしているとしても、ある広さの土地が養えるのは、一定の数の人間に限られる。しかも現在、**耕作している人の多くは、自分たちの必要を満たし、健康に暮らすために十分な土地を持っているわけではない。**

世界のあちこちで、この状況はよくなるどころか、いっそう悪くなりつつある。子どもがたくさんいる親が多く、養うべき口が年々増えるのに、貧しい人々に使用が許されている土地は限られている。

多くの健康プログラムでは、<家族計画>を通じて、人と土地のバランスを図ろうとしている。家族計画というのは、人々がほしいと思う数だけの子どもを持つように支援することである。家族が小さめであるということは、ゆきわたる土地や食物がより多いことを意味するのだということを、プログラムでは説く。しかし、家族計画そのものは、大きな効果をもたらさない。人々がとても貧しいと、往々にして、子どもをたくさんほしがるものである。子どもなら金を払わなくても働かし、大きくなれば何がしかの金を稼いでくることさえあるかもしれない。両親が年を取れば、多分、その子どもまたは孫の何人かが面倒を見てくれるだろう。

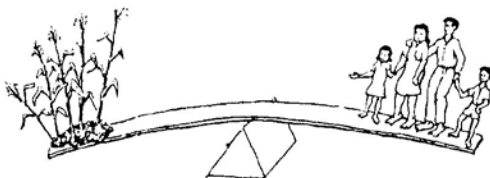
貧しい国にとっては、子どもの数が多いことは、経済的災害のようなものかもしれない。しかし、貧しい家族にとっては、子どもの数が多いことは、経済的必要であることが多い。たくさんの子どもの幼いうちに死亡する場合はなおさらである。今日の世の中では、**大部分の人にとって、子どもの数が多いことが、彼らが求め得る社会保障の、最も確実な形なのである。**

違った方法をとるグループやプログラムもある。その人々は、飢えは、皆を養うための土地が狭すぎるから起きるのではなく、土地の大部分が、少数の利己的な人の手に握られているから起きるのだと考える。この考えの人々が探し求めるバランスというのは、土地や富が、もっと公平に分配されることである。彼らは、人々が自分たちの健康や土地や生活のことを、もっと直接掌握できるように支援しようと努める。

土地と富とがより公平に分配されていて、人々がより大きな経済的安全性を持っているところでは、通常、家族は小さいほうがよいとされている、ということが知られている。家族計画は、人々の側からの選択である場合にしか有効ではない。人と土地のバランスということは、家族計画だけに頼るときよりも、公平な分配と社会的正義のために人々が働くのを支援するとき、いっそう実現しやすくなるだろう。

愛の社会的意味は正義であるといわれる。自分の地域の人々を愛する保健ワーカーは、人々が土地と富とのより正しい分配に基礎を置くバランスを目指して働くのを、支援しなければならない。

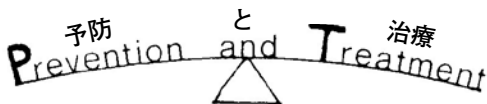
一定の広さの土地は一定の数の人間しか支えられない。



つねに人と土地がつりあっているためには、分配が公平でなければならない。

■予防と治療のバランスを求めて働くこと

治療と予防のバランスは、当面の必要と長期的な必要のバランスに行き着くことが多い。



保健ワーカーとしてあなたは、あなたの地域の人々のところに出向いて、彼らと対等の間柄で共に働き、彼らが一番必要だと感じていることへの答え探しに、力を貸さなければならない。人々の第一の関心事は、病人を救い、痛みから楽になる方法をみつけることである場合が多い。だから、**あなたの関心事のひとつは、治療によって助力することだということになる。**

しかし、このときも、前方に目を向けよう。あなたは、人々が緊急だと感じている必要に関わる一方で、彼らが未来に目を向けるよう支援してほしい。多くの病気や痛みは、防ぐことができるものだという事、そして、人々は自分自身で予防に取り組むことができるものなのだという事に、彼らが気づくよう協力しよう。

しかし、注意が肝心である！保健政策官（ヘルスプランナー）や保健ワーカーは、時として、極端に走ることもある。未来の病気を防ぐのに熱心なあまり、今すでにある病気や痛みへの関心が少なすぎるのかもしれない。人々の現在の必要に応えることに失敗すれば、人々の協力を得ることに失敗するだろう。そのような場合は、予防の仕事においても、充分なことはできない。

治療と予防は連携している。 早めの治療によって、軽い病気は重くならずすむ、ということはいくつもある。人々が自分たちの一般的な健康問題の多くに気づき、それらを早めに自宅で治療する、ということにあなたが協力するなら、多くの不必要な苦痛を防ぐことができる。

早めの手当ては、予防医学のひとつの型である。

もしあなたが人々の協力を望むなら、**村人たちのいる場所で仕事を始めよう。** 人々に受け入れてもらえるような予防と治療のバランスを求めて、仕事をしてほしい。そのようなバランスは、病気や、治療や、健康に対して、人々が今取っている態度に、大きく左右される。あなたの協力によって、彼らがいっそう前向きになるにつれて、そして彼らの心構えが変わるにつれて、さらにまたより多くの病気が抑えられるにつれて、予防と治療のつりあう点は、おのずと予防の側に移るということに、あなたは気づくだろう。

子どもが病気にかかっている母親に向かって、予防のほうが治すことより大切だとは言えない。あなたの言うことに従ってもらおうというのなら、なおさらである。しかし、あなたはその人が子どもの世話をしているときに手を貸しながら、予防も同じように大切であると説くことはできる。

予防をめざして仕事をしよう。しかし、強制してはならない。

予防への入り口として治療を行おう。 人々に予防のことを話す潮時のひとつは、人々が治療してもらいに来るときである。たとえば、ある母親が寄生虫病の子どもを連れてきたら、子どもの手当てをどのようにしたらよいか、母親に注意深く説明する。しかしそれだけではなく、母親と子どもの両方に、寄生虫病がどのようにして広がるのかを説明し、蔓延（まんえん）を防ぐためのいろいろな方法を説明する時間もろう。その人たちの家を、あなたのほうからも時々訪ねる。彼らを叱りに行くのではない。その家族がもっと効果的な自己管理に向かうのを、支援するために行く。

予防について教えるよい機会だと思って治療をしよう。

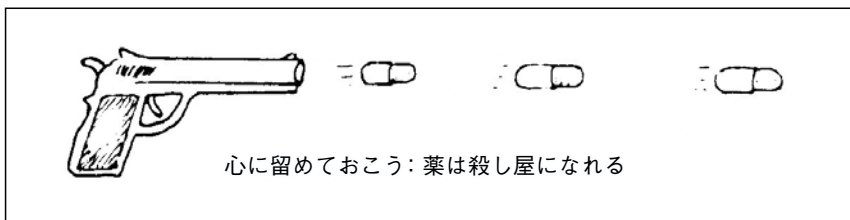
■賢明かつ限定的な薬の使用

予防的な健康管理で、最も困難でしかも重要な部分のひとつは、薬は賢くかつ限定して使うことが大切である、ということをも村人たちに教育することである。現代医薬の中には、非常に重要で、たくさんの生命を救うことのできるものがある。しかし、**大部分の病気は薬を必要としない**。休息と、よい食事と、水分をたくさんとることと、いくつかの単純な民間薬で、人体はふつう、それ自身で病気を退治することができる。

人々は、薬などまったく必要でない場合でも、薬がほしいといって、あなたのところに来るかもしれない。あなたは彼らを喜ばせるだけのために、何がしかの薬を出したい気分になるかもしれない。しかし、もしあなたがそうすれば、彼らはよくなったときに、あなたとあなたのくれた薬が病気を治した、と考えるだろう。実際には、彼らの体が自分で治したのである。

人々に必要でない薬に依存することを教えたりしないで、**なぜそれらの薬を使ってはいけないのか**を説明するために、時間を費やそう。さらに、病気から回復するために、**その人自身で何ができるか**、を話してほしい。

こういうやり方によって、その人が外からの方策（薬）ではなく内からの方策（つまり自分自身）を信頼することに、あなたは協力していく。その上、あなたはその人の健康を守っていることにも



なる。**薬には、何の危険もなく使えるものなどないからである。**

必要ではないのに人々がすぐに薬を要求する病気が三つある。(1) 風邪と、(2) 軽い咳と、(3) 下痢である。

風邪は、休息と、水分をたくさんとることと、せいぜいアスピリン Aspirin を飲むことで、充分よくなる。ペニシリン Penicillin やテトラサイクリン Tetracycline その他の抗生物質は、まったく役に立たない (p.163 を参照)。

軽い咳や、濃い粘液つまり痰を伴ったもっとひどい咳でも、水をたくさん飲むことで、粘液の詰まりが通り、咳が楽になる。咳止めシロップよりずっと早く、ずっと良くなる。暖かな湯気を吸入すれば、いっそう楽になる (p.168 を参照)。咳止めシロップや必要のない薬に、人々を頼らせないようにしてほしい。

子どもの**下痢**は、たいていは薬を使ってもよくなる。よく使われる薬の多く (ネオマイシン Neomycin、ストレプトマイシン Streptomycin、カオリンペクチン Kaolin-pectin、**ロモチル Lomotil**、クロラムフェニコール Chloramphenicol) は、むしろ危険である。**最も重要なことは、子どもに飲み物をたくさん飲ませ、十分な食物を与えることである** (p.155 と p.156 を参照)。**子どもの回復の鍵を握るのは母親であって、薬ではない**。もしあなたが母親たちにこのことをわからせて、何をしたらよいか覚えてもらえるなら、多くの子どもの生命が救われる。

医者も一般の人も薬を使いすぎていることが多い。さまざまな理由でこれはよくない。

- 無駄である。薬のために使われる金の大部分は、食物のために使われるほうがよい。
- 人々が必要のないもの（時には買えないもの）に頼るようになる。
- どんな薬でも、使えば何らかの危険を伴う。不必要な薬が、実際にひとに害を与える場合はいつでもある。
- さらに、ある種の薬は、軽い病気に使いすぎると、危険な病気とたたかう力を失う。

力を失ってきている薬の例としては、クロラムフェニコール Chloramphenicol がある。この、重要ではあるが危険もある抗生物質を、軽い感染症にあまりにも多く使いすぎたために、世界のいくつかの地域で、非常に危険な感染症である腸チフスに対して、クロラムフェニコール Chloramphenicol がもはや無効になっている。クロラムフェニコール Chloramphenicol を頻繁に使いすぎたために、チフス菌がこの薬に対して、**耐性**になってしまったのである (p.58 を参照)。

上にあげたどの理由からみても、薬の使用は制限されなければならない。

しかし、どのように制限すればよいのだろうか？ がんじがらめの規則や制限でしぼったり、高度な訓練を受けた人だけに薬の使用決定を許可したりするといったことは、薬の過剰使用を防いでこなかった。人々自らがより多くの知識を身につけてはじめて、薬は限定的に注意深く使うべきものであるという考えが、普通のことになるだろう。

薬の賢明かつ限定的な使用を人々に教育することは、保健ワーカーの重要な仕事のひとつである。

このことは、現代医薬がすでに多量に使われている地域で、ことに当てはまる。



薬が必要でないときは、なぜなのか、説明に時間をかける

薬の使用と誤用についてさらに詳しくは、第6章の p.49 を参照。注射の使用と誤用については、第9章の p.65 を、民間薬の賢明な利用法は、第1章を参照。

■どのような進歩があったかを見出すこと（評価）

あなたの保健活動の中で、あなたやあなたの村の人々がしてきたことの、何がどのくらい成功したかを、時々注意深く見ることは役に立つ。あなたの地域社会の健康増進と幸福のために、何か変わったことがあるとすれば、それはどのようなことか？

あなたは、数値で表せるような保健活動について、毎月あるいは毎年記録しておきたいと思うかもしれない。たとえば、次のようなことである。

- 何家族が便所を設置したか？
- 何人の耕作者が、自分の土地や作物を改良する活動に参加しているか？
- 何人の母親と子どもが、**5歳未満児プログラム**（定期的な健診と教育）に参加しているか？

この種の質問は、**実施された活動**についてあなたが評価をするのに役立つだろう。しかし、健康についてのこれらの活動の結果または**影響（インパクト）**がどうだったのかを知るためには、次のような別の質問に答える必要がある。

- 過去一ヶ月または一年間に、何人の子どもに下痢または寄生虫病の疑いがあったか？便所がなかったときと比較してどうだったか？
- 今期はどのくらいの量の作物（トウモロコシ、豆類、その他の作物）がとれたか？改善策がとられる前と比べてどうだったか？
- 何人の子どもが、子どもの健康チャート（p.297を参照）上で、正常な体重と体重増加を示しているか？5歳未満児プログラムが開始された当初と比べてどうか？
- 以前に比べて死亡する子どもは少ないか？

何かの活動で成果が上がったかどうか判定しうるためには、活動の前と後の両方について、一定の情報を集める必要がある。たとえば、あなたが母親たちに、母乳で子どもを育てることがどれほど大切かを教えたい場合、はじめに、今そうしている人の数を数える。次に教育計画を実施し、年ごとの人数を数えていく。こうすれば、自分の教育がどのくらいの成果を挙げたのかについて、あなたは正しい見解を持つことができる。

目標を設定したい、とあなたは思うかもしれない。たとえば、あなたと健康委員会は、1年の終わりには80パーセントの家庭が便所を持つようにしたい、と望むかもしれない。毎月、あなたは数を数える。もし6ヶ月の終わりまでに3分の1の家族だけにしか便所がないなら、自分で設定した目標を達成するには、もっと力を注がなければならない、ということがあなたにはわかる。

目標を設定することは、人々がいっそう努力し、
いっそう多くのことを実現させる助けになることが多い。

あなたの健康活動の結果を評価するためには、あることがらについて、**活動前、活動中、活動後**の数を数えたり、測定したりすることが役に立つ。

しかし、**あなたの健康に関する仕事のうち最も大切な部分は測定することができない**、ということを中心に留めておいてほしい。それは、あなたと他の人々が互いに付き合うことや、人々がともに学んだり働いたりすることや、親切や、責任や、分担や、希望を培うことに関係する。こういうことは、自分たちの基本的権利のために立ち上がろうとしている人々の、力と団結が大きくなっていくかどうかによって左右される。計測することのできないものなのである。しかし、どのような変化があったかを検討するときには、これら計測のできないことについても充分考えよう。

■教えあい学びあうこと—教育者としての保健ワーカー

どれほどたくさんの方が健康に影響を与えているかがわかってきて、保健ワーカーの仕事は途方もなく大きい、とあなたは思うだろう。確かにその通りで、あなたが自分だけで医療ケアのサービスを提供しようとしても、とても成し遂げられるものではない。

人々が自分の健康と地域社会の健康に自ら積極的に責任を持ったときにだけ、重要な変化が起こりうる。

あなたの地域社会の幸福は、一人の人間の肩にかかっているのではなく、ほとんど全部の人がかわりをもつことにかかっている。そうなるためには、責任と知識がみんなに共有されなければならない。

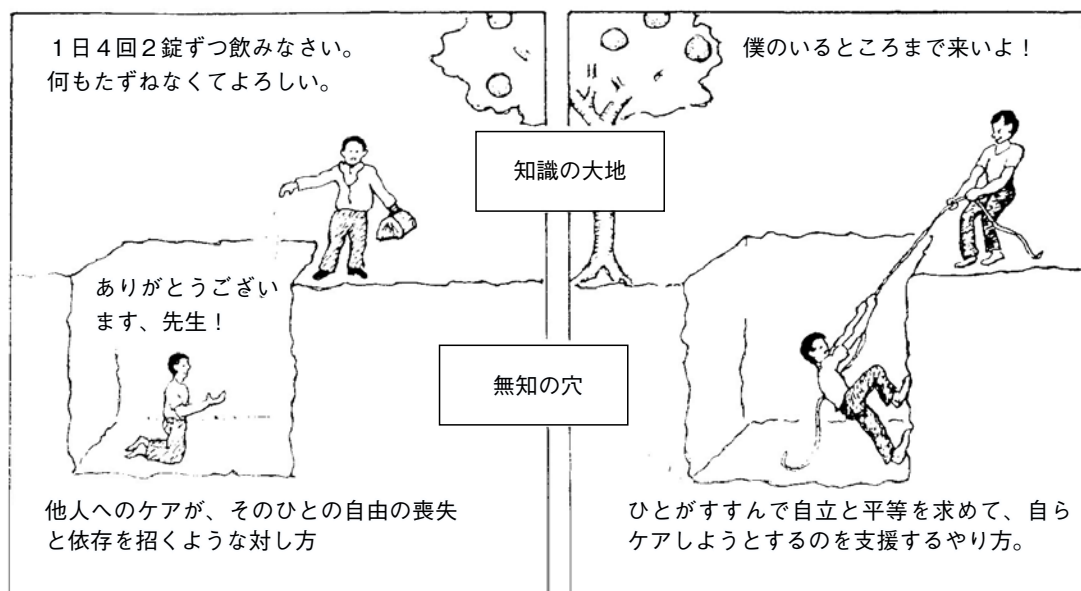
だからこそ、**保健ワーカーとしてのあなたの第一の仕事は、教えること**なのである。子どもたちに教え、親たちに教え、学校の先生に教え、他の保健ワーカーに教えること、あなたが教えるすべての人に教えることである。

人が習得しうる技術の中で、教える技術は、最も重要な専門技術である。教えることは、ほかの人が成長するのを助けることであり、その人たちと共に成長することである。**よい教師は、他の人々の頭の中に思想を注入する人ではない。人々が自分の考えを基礎にして、彼ら自身で新しい発見をするのを支援する人である。**

教えることも学ぶことも、学校の校舎内や、保健ポストのようなところに限られてはならない。家庭でも、畑でも、道路でも行われるべきである。保健ワーカーとしてのあなたにとって、教えるのに一番いい機会のひとつは、おそらく、あなたが病人の手当てをするときである。とはいえ、考えを交換したり、共有したり、教えたり、あるいは人々が考えて共に働くのを支援したりするために、あなたはあらゆる機会を探すべきである。

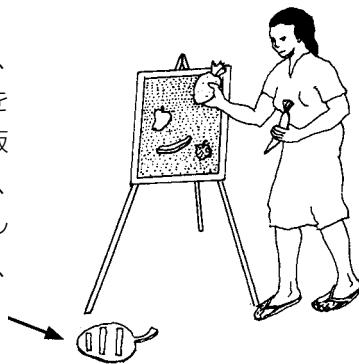
次からの数ページに、あなたがこのようにするとき役に立つような、いくつかの考え方を示してある。それらは提案に過ぎない。あなたには独自のアイデアがたくさんあることだろう。

ヘルスケアへの二つの道

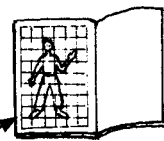


■教えるための道具

パネルシアター (Flannel-graphs) という布製の絵は、グループで話し合うのに適している。いつでも新しい絵を作っていくことができるからである。やり方は、四角い板か厚紙をフランネル地で包む。その上に、いろいろな絵や、写真を切り抜いたものをおく。紙やすりとか、フランネルを带状に切ったものを、切り抜いた絵の裏に糊付けすると、フランネルボードにくっつくようになる。

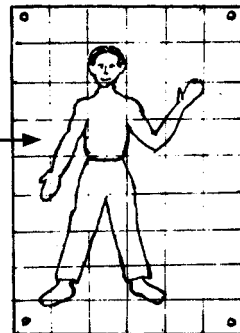


ポスターと展示。「1枚の絵は1,000の言葉に匹敵する。」保健ポストの建物の中や、人々が見る場所ならどこでもいいから、簡単な絵をかかげるとよい。説明の語はあってもなくてもかまわない。この本の中の挿絵を何枚かコピーすることもできる。



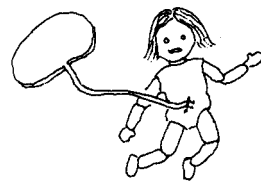
もし、適当な大きさの形のものを手に入れるのが難しい場合は、ほしい絵の上に、鉛筆で薄くます目を描く。

次に、同じ数のもっと大きなます目を、ポスター用紙または厚紙の上に描く。そしてひとますごとに絵の線を写し取っていく。

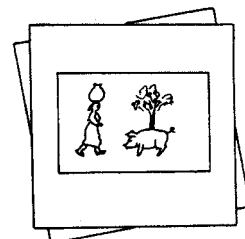


可能な場合は、村の画家にポスターを描いてもらったり、色塗りしてもらったりしよう。さまざまなことからついて、子どもたちにポスターを作らせてもよい。

模型と実演説明は、人に考えをわからせるのに役立つ。たとえば、あなたが母親や助産婦たちと、新生児のへその緒を切るときの注意について話し合う場合は、乳児の人形を作るとよい。人形の腹に、ピンで布の紐を留める。経験をつんだ助産婦たちが他の人に、実演して教えることができる。



カラースライドとフィルムストリップは、世界のあちこちの地域のさまざまに違う健康問題について説明したものが入手できる。セットに組まれたものもあり、物語の形になっている。簡単なスライドビューアーや、バッテリーで動くスライドプロジェクターも手に入る。



あなたが自分の村の健康教育のために使う教材を注文できる住所録は、p.429からp.432に示してある。

考えをわかってもらうその他の方法

物語を語ること。あなたが何かを説明するのにとてもこずっている場合、物語、それも実話が、ひとを説得するのに役立つ。

たとえば、私があなたに、時には村の保健ワーカーのほうが医者よりも、よい診断を下すことができる場合があるといっても、あなたは信用しないかもしれない。しかし、もしわたしが、中央アメリカの村で小さな栄養センターを運営している、イレーネという名の保健ワーカーの話をもちだせば、あなたは多分理解するだろう。

ある日、栄養センターに、病気のように見える小さな男の子がやってきた。その子はひどい栄養失調のため、近くの保健センターから回されてきたのである。咳もあり、医者は咳止め薬を処方していた。イレーネはこの子のことが心配だった。この子がとても貧しい家庭の子どもであることも、この子の兄が数週間前に亡くなったことも知っていた。イレーネはこの子の家庭を訪問し、死んだ兄が長い間病気で、血を吐きながら咳をしていたことを知った。イレーネは保健センターに医者を訪ね、この子が結核ではないかと恐れていることを告げた。検査の結果、イレーネが正しかったことがわかった。——これでわかるように、保健ワーカーは医者よりも前に、ことからの真の問題を見抜いている。保健ワーカーは自分の村の人々のことを知っていて、その家を訪ねたからである。

物語は、学ぶことをいっそう興味深くする。保健ワーカーが話し上手であれば、とても役に立つ。

芝居を演じること。人々に大切なことをわからせるための物語は、それを芝居にして演じると、もっと強い力で人々に迫ることができる。学校の生徒と共に演じる寸劇やスキットの案を、あなたや学校の先生や保健委員会の誰かが考える。

たとえば、病気の蔓延を防ぐには、食物をハエから守らなければならない、ということをわからせるために、小さな子どもたちにハエのふん装をさせ、食物のまわりでぶんぶん飛びまわるようにさせる。ハエどもは、覆いのしてない食物をよごす。次に子どもたちがこの食物を食べて病気になる。ところがハエは、前面に金網を張った箱の中の食物には触れることができない。それで、こちらの食物を食べる子どもたちは、健康のままです。



考えを分かち合う方法をたくさん見つけ出すほど、人々はいっそう理解を深め、記憶にとどめることだろう。

共通の利益のために共に働き共に学ぶこと

人々が自分たちの共通の必要を満たすために、共に働くことに関心を持ち、そこに参加するようしむける方法はたくさんある。いくつかの案をここに示しておこう。

1. **村の保健委員会。**ごみ穴を掘ったり便所をつくったりするといった、地域社会の幸福に関連する活動を企画したり指導したりするのを支援するために、有能な関係者を何人か村で選ぶことができる。保健ワーカーは他の人と共に、自分の責任を十分に果たしうらし、また果たすべきである。

2. **グループ討論。**母親たち、父親たち、学校の生徒たち、若者たち、民間治療者たち、その他さまざまなグループで、健康に関する必要（ニーズ）や問題について討論することができる。その主な目的は、人々が考えを共有したり、すでに知っていることを基礎にして考えを築き上げるのを支援したりすることだといえる。

3. **作業フェスティバル。**水まわりの整備とか村の清掃のような地域社会の作業は、皆で手伝えば速やかに進み、楽しいものにできる。ゲーム、競争、茶菓、簡素な賞品があると、仕事を遊びに変えるのに役立つ。想像力を働かせよう。

4. **協同組合。**人々は、道具や貯蔵庫や土地などを共有することによって、費用を抑えることができる。グループ協同組合は、人々の幸福を大きく左右する。

5. **教室が訪ねてくる。**実験や演劇を通じて健康関連の活動を促進するために、村の学校の先生と共に仕事をしよう。また、生徒たちの小グループを保健センターに招こう。子どもたちは覚えるのが早いばかりでなく、いろいろなやり方で手助けすることができる。子どもたちに機会を与えてやれば、彼らは喜んで価値ある人的資源になってくれる。

6. **母子の健康についての会合。**妊娠中の女性や小さな子ども（5歳未満）のいる母親に、自分と子どもの健康にとって何が大切なのかを十分に知らせることは、特に重要である。保健ポストを定期的に訪れることは、健康診断と教育の両方にとってよい機会である。子どもの健康に関する手帳を母親に持たせ、毎月、子どもたちの成長記録を記すために（p.297の子どもの健康チャートを参照）持って来てもらう。チャートの意味を理解している母親は、子どもたちがよく食べ、正常に成長していることがわかると、誇りに思うものである。母親たちは、たとえ字が読めなくても、このチャートの意味がわかるように学ぶことができる。興味を持った母親がこれらの活動を組織して、その先頭に立って学んでいくのを、あなたが支援する。

7. **家庭訪問。**人々の家を親しく訪れよう。ことに、特別な問題を抱えている家庭、保健ポストにあまり来ない家庭、グループ活動に参加しない家庭が大切である。しかし、人々のプライバシーは尊重しなければならない。もし、親しみを持って訪問することができない場合は、子どもや無防備の人に危険が迫っているのでない限り、訪問はやめておく。



仕事がゲームに変わるなら、子どもたちはびっくりするほどの仕事をやってのける。

グループ内で考えを共有し、交換する方法

保健ワーカーのあなたは、村の人々の健康増進の問題で成功するかどうかは、あなたの医学や技術の知識よりも、あなたの先生としての能力のほうにずっと大きく左右される、ということを知らる。地域社会全体が参加して共に働いて初めて、大きな問題を克服できるからである。

人々は口で言われたことから多くを学び取るものではない。一緒に考え、感じ、討論し、見て、行うことから学ぶ。

だから、よい教師は、机の後ろに腰掛けて人々に**向かって**話すようなことはしない。人々と**共に**語り働く。よい教師は、人々の必要とするものをはっきりさせ、それに応えるための適当な方法を人々が**見つけるのを支援する**。そして、率直で親しみやすい仕方で、考えを分かち合うためにあらゆる機会を捉えようとする。



人々と共に話し合う。 人々に向かって話すのではない。

保健ワーカーとしてあなたにできる一番重要なことは、多分、村の人々が自分たちの持っている可能性に目覚めるようにさせることだろう。つまり、人々が自分自身に自信がもてるよう支援する、ということである。村人が望んでもいない現状を変えようとするのは、食わず嫌いのためだ、ということも時々ある。人々は自分のことを、無知だとか非力だとか思いがちなかもしれない。しかし、実際にはそのようなことはない。たいていの村人は、読み書きのできない人も含めて、驚くべき知識と技能を持っている。人々は、いつも使っている道具や、耕している畑や、築き上げたものなどによって、すでに環境を大いに変えている。村人たちは、学校教育をいろいろ身に着けた人にできない、たくさんの大切なことをすることができる。

自分たちはすでに非常にたくさんのことを知っており、環境変化を成し遂げているのだということ、あなたが人々に気づかせることができれば、人々はさらにたくさん学ぶことも成し遂げられるということに気づくだろう。人々の健康と幸福につながる、より大きな変革を成し遂げることは、人々が共に働くことによって、彼らの力の及ぶものになる。

では、こうした変革について、どのように人々に話したらよいのだろうか。

これは、なかなかむづかしい！しかし、これらのうちのいくつかを彼ら自身が見つけ出していくのを、あなたが支援することはできる。人々を討論に引き込むのである。あなた自身が話すことは控え、何かの問題について質問をするという形で、討論を始めよう。中央アメリカのある農民の家を描いてある次のページのような簡単な絵が、役に立つかもしれない。自分の地域でよく見られる建物や、人々や、動物や、作物の絵を、あなたは自分自身で描きたくなくなるかもしれない。



人が集まるとき、これに似た絵を見せて、それについて話し合うように言ってみよう。絵を見ながら、人々が知っていることやできることについて、話し合えるように質問しよう。質問の例をいくつか示しておく。

- 絵の中の人はどういう人たちか？何をして暮らしを立てているか？
- この人たちが来る前、この土地はどのような様子だったか？
- 彼らはどのようなやり方で境遇を変えたのだろうか？
- これらの変化は人々の健康や幸福に、どのような影響を与えているか？
- ほかにもどのようなことを変えらる可能性があるのか？他に何をすることを、学ぶことができるだろうか？障害になるものは何か？どうすればもっとたくさん学ぶことができるようになるのだろうか？
- どのようにしてこの人たちは耕作することを学んだか？誰が教えたのか？
- もし医者か弁護士が、この人たちと同じ程度にしか金や道具を持っていない状態で移り住んできたとすれば、その人はここの人たちと同じように畑作りをすることができるだろうか？なぜできるのか？あるいはなぜできないのだろうか？
- どういう面でこの人たちは私たちと似ているか？

こういったグループ討論は、人々が自分たち自身に対して、またものごとを変革する自らの能力に対して、自信を築くのを助ける。その上、自分が地域社会に参加していることを、いっそう強く感じさせることができる。

はじめのうちあなたは、人々は口が重く、自分の考えていることをなかなか言わないものだ、と思うかもしれない。しかし、しばらくすると人々はずっと自由に話し、すすんで重要な質問をし始めたりするものである。誰もがみんな、自分の感じていることを恐れずに大きな声で話すように励まそう。しゃべりすぎる人には、口数の少ないひとにも話す機会をあげるように促そう。

人々が、問題と原因と可能な解決策について、よりはっきり理解するのに役立つような討論を始めるために、あなたはほかにも絵や質問をたくさん考えることができる。

次の絵の中に描かれているような子どもの状態を招いてしまった、さまざまな要因について人々に考えてもらうために、あなたはどのような質問をするか？



質問が新たな別の問いへと導いてくれるような質問や、人々が自分から尋ねるようにしむけるための質問を考えてみよう。この絵を見て話し合うときに、下痢による死亡 (p.w7 を参照) の根底にある原因の、いくつくらいを、あなたの村の人々は考えつくだろうか？

■この本の最も上手な使い方

文字の読み方を知っている人は誰でも、この本を自分の家で使うことができる。読めない人でも、挿絵から学ぶことができる。しかし、この本を完璧に最も上手に使いこなすには、多少の指導が必要である。それにはいくつかの方法がある。



保健ワーカーあるいはこの本を配布する人は、目次や索引やグリーンページやことばの意味のページの使い方を、人々が理解しているかどうか確かめなければならない。**知りたいことがらをどのようにして見つけるか**は、例を挙げて説明するように特に注意を払う。この本には、**何をするのが有効か、何が有害または危険か、いつ治療を受けるのが大切か**、を理解するのに役立つ章がある。各人がそれらの章を注意深く読むように励まそう(ことに、第1章、第2章、第6章、第8章、および p.42 の危険な病気の症状の項を参照)。病気になる前に**それを食い止めること**がどれほど大切であるかをわからせよう。**正しい食事(栄養)と清潔を保つこと**(個人衛生と公衆衛生)について書いてある第11章と第12章に特別な注意を払うよう、人々に強く働きかけよう。

さらに、**あなたの地域で最も一般的な問題について書いてあるページを示して、注意を促そう**。たとえば、**下痢**についてのページを指し示し、小さな子どもを持つ母親が、**特別な飲み物(経口的な水分補給、p.152)**のことを、必ず理解するようにする。問題や必要の多くは、簡潔に説明することができる。しかし、この本の使い方を人々と共に**討論**したり、**人々と共に読んで使ったり**することに費やす時間が多いほど、皆が本から得るものが多くなるだろう。

保健ワーカーとしてのあなたは、**小さなグループ**を作って、この本を1回に1章ずつ討論しながら読み通すよう、人びとに強く勧めることもできる。あなたの地域における最大の問題が何かを見据えつつ、今すでにある健康問題に対して何をなすべきか、そして似たような問題が将来起こらないようにするためには何をなすべきかを、十分に考えよう。人々が前方を見るようにしよう。

関心の深い人は、この本(またはほかの本)をテキストにして、**短期間の勉強会**をすることもできる。グループのメンバーは、さまざまな問題にどのように気づき、どのように対処し、どのように防ぐかを、討論することができるはずである。また彼らは、互いに交代で教えたり説明したりできるはずである。

こういった勉強会での勉強を楽しいものにするために、**状況を実演**することもできる。たとえば、誰かが特別な病気にかかっているように演じ、自分の体がどんな感じなのかを説明する。次に、他の人たちはその人にいろいろ質問し診察する(第3章)。病人の病気が何なのかを見つけ出し、それに対してどんなことができるかを調べるために、この本を使おう。<病人役>をグループに加え、その人が自分の病気のことをもっとよく知って、この先病気にかからないようにする方法を、皆で共に討論して締めくくることが大切である。今述べたことはみな、学校のクラスの中で演じることができる。

ヘルスケアについて興味深く効果的に教えるいろいろな方法は、ヘスペリアン財団から入手可能な、「**保健ワーカーの学習を助ける**」(*Helping Health Workers Learn*)という本に書いてある。

村の人々がこの本を正しく使う手助けをするために、保健ワーカーとしてのあなたにできる一番よい方法は、次のようなことである。誰かがあなたのところに手当てをしてもらいにやってくる、その人が自分のことや、自分の子どもの問題が何であるのかを、自分でこの本の中で調べてその治療方法を見つけるようにさせる。これにはかなり時間がかかるだろう。しかし、彼らの代わりにあなたがしてあげるより、はるかに役に立つ。誰かが間違えたときとか、何か大切なことを見落としたりしたときだけ、あなたが助け舟を出し、それを正す方法を学べるようにする。このやり方によって、**病気でさえ、人々が学ぶのを助ける機会になる**。

親愛なる村の保健ワーカーの皆さん—あなたが誰であれ、どこにいる人であれ、あなたに肩書きや公式の地位があろうとなかろうと、あるいは私自身のように他の人の幸福に関心があるというただの人であろうと、あなたはこの本を使いこなすことができる。この本はあなたのための本であるが、同時にすべての人のための本である。

しかし、心に留めておいてほしい。ヘルスケアの一番大切な部分は、この本の中にも、他の本の中にもない。よい健康状態への鍵は、あなたとあなたの村の人々の中にある。あなた方が互いに心を配り、関心を持ち、尊重し合うことの中にある。あなたが、自分の地域社会の健康を実現したいというのであれば、こういったことの上に築いてほしい。

思いやりと分かち合いが、健康への鍵である。

あなたの友人、
デビッド ワーナー

Yours truly,

David

David Werner







注 意

この本は、人々が直面する日常的な健康問題に関する必要（ヘルス・ニーズ）を、自分たちで解決しようとするときに、それを支援するためのものである。しかし、ここに答えがすべてあるわけではない。重大な病気や、ある健康問題についてどう対処すべきか、あなたに確信がもてないときは、必ず、保健ワーカーまたは医者の助言を受けよう。

