

—— 地域デザインカレッジ2025 社会事業家編 公開報告会

# 健康おせっかいの輪を広げる コミュニティナーズの活動基盤構築

特定非営利活動法人 コミナスしずおか  
鈴木 秀、瀧本 萌乃

2026年2月

## DEFINITION

キーワード  
健康  
おせっかい

## 暮らしの中で 生きがいや幸せを 一緒につくる存在

医療・福祉の専門職に限らず、日々の暮らしの中で人の変化やつぶやきに気づき、人や場所・支援につなぐ関わりを実践する人。

### 日常のあらゆる場所が舞台

公民館、カフェ、郵便局、スーパー、ガソリンスタンドなど、地域の人々が集まる日常の場。



### コミュニティナーズ Professional

様々な知識や得意を生かして、戦略的なアプローチや連携、仕組みづくりを主導する



### コミナスサポーター Supporter

コミュニティナーズの活動に共感・協力し、ご近所づきあいや趣味の集まりなど、普段の暮らしの中で「おや？」と感じた変化をキャッチし、寄り添う立場。

誰もが「幸せになる力」と「幸せにする力」を持っている

— 支援する側、支援される側を固定しない —

SHIZUOKA

## 静岡市の実践



📍 医療拠点のマルシェと暮らしの保健室



### マルシェの開催「サクラノキテラス」

大石内科循環器科医院を拠点に毎月「サクラノキテラス」というマルシェを開催。医療従事者や患者が立場を超えて交流をおこなう。



### 暮らしの保健室

マルシェ内や近隣のカフェスペースなどを用いて、健康相談や死生観対話などを行うイベントを開催。

#医療連携

#多職種交流

#サクラノキテラス



NUMAZU

## 沼津市の実践



👥 多世代交流拠点と地域文化の継承



### 多世代型の地域の居場所

#### 「スペースやどかり」

毎週木曜日に自由に集まりおしゃべりしたり、街中の井戸端会議に参加して、住民とのコミュニケーションを促進。



### 地域住民と協力してお祭りを開催

マルシェ型のイベントを開催。2026年からは地域に根付いている神社のお祭りに合わせて開催することで、自治会だけでは維持できなかった文化を継承する。

#多世代交流

#文化継承

#お祭り

## VISION

# 1億総コミナス社会

(相互扶助の循環)

誰もが自分の得意なことで誰かの役に立ち、困ったときには誰かに助けられる。そんな「お互いさま」の関係性が循環する地域社会を目指します。

### ⚙️ 共助を続けるために必要な要素

📖 **知識**  
ノウハウの蓄積と共有

💰 **お金**  
持続可能な財源の確保

👥 **仲間**  
共に活動する人材の育成

### 🌱 活動環境の整備

コミナス活動を無理なく続けることができる環境を整える

### 👥 仲間の育成と拡大

コミナスとして活動する仲間を育てる

3年以内の目標

静岡県内で活動する  
コミナス

50人

活動に共感する  
サポーター

500人

FUTURE VISION

将来的には、**すべての自治会**に  
コアとなるコミナスがいる社会を目指す

## 法人概要

名称	特定非営利活動法人 コミナスしずおか
設立日	2025年9月5日
所在地	静岡県内（沼津市拠点）
代表	理事長 鈴木 秀

## ミッション

育てる > 支える > つなぐ

静岡県内で活動するコミュニティナースが、  
安心して活動を続けられる  
「**持続可能な運営基盤**」  
をつくる**中間支援組織**です。

## 4つの事業内容



### ① 普及啓発・人材育成

#### 単発講座

広く一般市民にコミュニティナースを知ってもらうための講座

#### 連続講座

コミュニティナースとして実際に活動する人を養成する講座



### ② 地域実践支援

養成講座を受講したり、新規でコミュニティナースの活動を始めようとする人に伴走支援して、一緒に活動の形を作っていく。

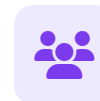
Activity: 伴走支援、実践サポート



### ③ 官民連携事業

自治体や企業と連携し、制度や資金面での持続可能なモデルを構築する。

Activity: 自治体協働、企業連携



### ④ 地域団体ネットワーク構築

県内の実践者同士をつなぎ、孤立させないためのコミュニティを運営する。

Activity: 交流会、オンラインサロン

## 2つの講座プログラム

### 入口づくり



### 単発講座

広く一般市民にコミュニティナースを知ってもらうための普及啓発・入門講座。

2025.12 実績

静岡市

🟢 開催済

2026.08 予定

沼津市

🟡 決定

### 実践者養成



### ベーシック講座+

コミュニティナースとして実際に活動する人を養成する連続講座。

👉 受講料 30,000円

👥 初回 7名

📅 全5回 (集合3+WEB2)

## 2026年2月期 ベーシック講座+

### 📅 スケジュールとカリキュラム

- 1 集合研修 ①** 2/7  
コミュニティナースの概念理解・事例学習
- 2 オンライン (個別)** 期間中2回  
ナビゲーターセッション：動機の言語化
- 3 集合研修 ②・③** 2/28, 3/22  
アクションプラン宣言・第一歩の踏み出し

### 💡 学びのプロセス

#### 🏡 まちあるき+実践

地域を歩いて資源を発見し、小さなアクションを実践する

#### 🗣️ 対話・内省

経験を振り返り、仲間との対話を通じて意味づけを行う

# 今後の展望（ロードマップ）

## 成長ロードマップ

1

短期（～1年）

### 実証・基盤構築

- コミュニティナース養成講座の実施
- 助成金を活用した共助モデル構築



2

中期（1～3年）

### モデル確立・育成継続

- コミュニティナースの育成継続
- コミナスの活動収益モデルの確立
- 自治体・医療・企業等との協働



3

長期（将来）

### 全国展開・連携

- LINEシステムの全国展開
- CNCとの連携強化
- 社会インフラとしての定着

## 目指す指標（KPI例）

### PLAYER

👤 アクティブなコミナス人数

### SUPPORTER

🤝 コミナスサポーター人数

### ACTION

🗨️ イベント・プロジェクト数

### PARTNERSHIP

🤝 連携・協働組織数

## 期待される社会的インパクト

- ★ 「おせっかい」の文化醸成  
誰もが気軽に助け合える土壌をつくる
- 💓 早期発見・早期支援  
制度の狭間にいる人を地域全体で支える
- 🌱 住民活動の活性化  
やってみたいを応援する環境をつくる

# 「健康おせっかい」の輪を 一緒に広げましょう

誰もが誰かの役に立てる、そんな温かい地域をここから。



## 市民のみなさま

まずは「コミナスサポーター」として  
ご近所のつぶやきに耳を傾けてみませんか？  
養成講座の受講もお待ちしています。



## 企業・団体のみなさま

実践フィールドの提供や協賛、  
社員向け教育など、  
多様な連携をご相談させていただきます。



## 行政・支援機関のみなさま

新しい共助の担い手として、  
市民・学生を対象とした  
コミュニティナース育成を共に行っていきませ  
んか。

お問い合わせ・ご連絡先

特定非営利活動法人 コミナスしずおか

✉ comm.ns.shizuoka@gmail.com

公式LINE



Instagram



COMMUNITY\_NURSE\_SHIZUOKA