

平成  
30年度

公立大学法人三重県立看護大学 地域交流センター

# 講師派遣のご紹介



県民の皆さまの豊かで健やかな暮らしに  
役立つ講座をご紹介します。

# 講師派遣のご紹介



① 出前講座

.....

② その他の講師派遣

.....



# ① 出前講座のご案内

三重県立看護大学では、教員の研究や社会的活動の成果をもとにした県民の皆さま対象の出前講座を行っております。皆さまからのお申し込みにより、本学の教員が集会・学習会などにお伺いして講演を行います。本冊子掲載の講座一覧からご希望のテーマをお選びください。

## ① 目 的

出前講座は、より多くの県民の皆さまに、看護や医療、健康などに関心をもっ  
ていただくことを目的としています。

## ② 対 象 者

県内に在住・在勤・在学の5名以上の参加者が見込めるグループ・団体などが  
対象です。場合によっては、公開講座としての開催をお願いすることがあります。

## ③ ご理解いただきたいこと

- 各講座の時間は1講座90分以内の開催となります。
- 講師料は無料です。ただし、講師派遣に係る交通費（三重県立看護大学から会場まで）は、ご負担いただきます。  
※交通事情等により現地宿泊が必要となる場合は、依頼者側が宿泊施設を予約し、その料金（素泊まり料金）を直接宿泊施設にお支払いいただきます。
- 1施設からのお申し込み件数は、2件以内とさせていただきます。
- 会場の手配、参加者への開催周知は利用者側でお願いします。ただし、大学を会場としてお貸しすることもできます（有料）。
- 政治、宗教、営利を目的として実施する場合、もしくは、政治・宗教・営利を目的とした催しと一体的に実施する場合はお断りします。
- 開催日や時間についてはご相談に応じますが、教員の業務の都合上ご希望に添えない場合があります。
- 土・日・祝日や夜間（終了時間が20時以降になる場合）の開催については対応できませんので、ご了解をお願いします。
- 各講座には、回数に限りがあります。やむをえずお断りすることがございますので、ご了承下さい。

#### ④ お申込み期間

平成 30 年度のお申込みは、平成 30 年 11 月 30 日（金）まで受付けます。開催希望日の 60 日前までにお申込みください。

※講座には回数に限りがあります。やむをえずお断りすることがございます。

#### ⑤ テーマ選定～お申込みの流れについて

前ページに記載してある「③ ご理解いただきたいこと」をよくお読みください



本冊子「平成 30 年度 三重県立看護大学 地域交流センター 講師派遣のご紹介」に記載されている『出前講座』から、ご希望のテーマをお選びください。



27 ページの「出前講座」申込書にご希望テーマ、必要事項等を記載して下さい。



必要事項を記入した申込書を、FAX または E-mail にて、三重県立看護大学 地域交流センター迄、お申し込み下さい。

(TEL / FAX : 059-233-5610、E-mail : rc@mcn.ac.jp)



## ⑥ お申込みから実施までの流れ

申込書に記載して頂いた希望内容に応じて、地域交流センターから担当講師と日程を調整致します。



日程調整後、お申込者に地域交流センターより決定通知書（日時と交通費支払等手続きに関する書面）をお送りします。  
（日時の調整がつかずやむをえずお断りすることがあります。ご了承ください。）



決定通知書をお受取り後、講座内容の詳細については、お申込者より担当講師と直接打ち合わせをしていただきます。

※申し込みの前にお問い合わせいただくことも可能です。

※三重県立看護大学ホームページ「三重県立看護大学 > 地域交流センター > 出前講座」では、出前講座一覧が確認でき、申込み多数にて受付を中止した講座に関する情報や、申し込み用紙がダウンロードできます。

※尚、申し込みご依頼後1か月を過ぎても、地域交流センターからの返事がない場合は、お手数をおかけしますが、お電話にてご確認くださいませようお願いいたします。

## ⑦ お問い合わせ先

公立大学法人三重県立看護大学 地域交流センター

〒514-0116 三重県津市夢が丘1丁目1番地1

TEL/ FAX (059) 233-5610

E-mail : rc@mcn.ac.jp

ホームページ // 三重県立看護大学 > 地域交流センター > 出前講座

## ② その他の講師派遣のご案内

三重県立看護大学地域交流センターでは、看護研究に関する講座や出前講座等を実施しております。しかし、いずれの講座にも含まれない内容をご希望される場合は、「出前講座にはない〇〇に関する講演をしてほしい」などご要望に合わせて、講師派遣をさせていただきます。

講師派遣のご要望の際には、29 ページ「講師派遣」の申込書にご記入の上、下記のお問い合わせ先「三重県立看護大学 地域交流センター」まで FAX またはメールにてお送りください。

本学にてすでに準備がある講座以外は、有料となりますのであらかじめご了承ください（料金はお問い合わせください）。

### ● お問い合わせ先

公立大学法人三重県立看護大学 地域交流センター

〒514-0116 三重県津市夢が丘1丁目1番地1

TEL/ FAX (059) 233-5610

E-mail : rc@mcn.ac.jp





# 出前講座

- A** 健やかな暮らしのために …… 9
- B** 将来の職業選択のために …… 17
- C** 高めよう保健・看護の力 …… 20



# A

## 健やかな暮らしのために

- A-1 タッピングタッチでこころと体をリフレッシュ
- A-2 呼吸法と瞑想で心と身体をすこやかに！
- A-3 思春期男子のこころとからだを理解しよう
- A-4 こどもの自殺・自傷行為の理解と予防
- A-5 子どもの自己肯定感を育てる関わり方
- A-6 地域で支えよう！子どもの成長発達と毎日の生活習慣
- A-7 知っておきたい！「女性のこころとからだ」
- A-8 更年期以降をいきいきと過ごすために
- A-9 女性の性と生 —更年期女性の健康—
- A-10 楽しく・おいしく減塩しましょう！
- A-11 薬に関する四方山話
- A-12 血栓症の発症原因とその治療薬
- A-13 知って防ごう熱中症
- A-14 サルコペニアって何？
- A-15 日常生活の中で運動を！
- A-16 “楽しく・正しく・安全に” 体力評価！
- A-17 心肺蘇生法をマスターしよう！
- A-18 救急車の適切な利用について知ろう！
- A-19 知ってるようで知らない感染看護
- A-20 医療事故はなぜ起きる？  
—ヒューマンエラーを防ぐための人間工学—
- A-21 スマホやパソコンによる疲労を防ごう！  
快適な職場を目指すコンピューター労働の人間工学
- A-22 社会的活動としての話すこと・聴くこと
- A-23 表現の自由とリミット
- A-24 組織におけるリーダーシップについて考える
- A-25 キッズ英会話

## A-1

### タッピングタッチで 心と体をリフレッシュ

対象者

幼児～高齢者

家族、友人、同僚同士、お互いのケアの方法としてタッピングタッチを行い、心と体をリラックス、リフレッシュさせ、ストレスを減らしたり、関係性をよくするためにいきます。

## A-2

### 呼吸法と瞑想で心と 身体をすこやかに！

対象者

一般

ヨガの呼吸法と瞑想は、心身をリラックスさせ、イライラやストレスを減らすことができます。実際に呼吸法と瞑想を練習します。

## A-3

### 思春期男子の心と からだを理解しよう

対象者

主に中学生や高校生の男子に関わる方  
(中学生・高校生対象も対応可能です)

思春期は「心」も「からだ」も大きく変化する時期です。しかし、男子は女子ほどその変化に注目されていなかったり、性教育の十分さも指摘されたりしています。思春期男子の特徴を知り、皆さんでよりよい関わり方を考えていきましょう。

## A-4

### こどもの自殺・自傷行為の 理解と予防

対象者

教員  
保護者

思春期は心とからだの成長に伴い、心のバランスが崩れやすい時期です。近年、若者の自殺やリストカットなどの自傷行為は大きな問題となっています。悩む子どもたちに対して、命の大切さを説明することや道徳だけで救うことはできません。子どもたちをどのように理解して支えるのか、自殺予防の教育について考えます。

## A-5

### 子どもの自己肯定感を 育てる関わり方

対象者

保護者、教職員  
一般

子ども達の自己肯定感について実際の子ども達の様子やデータから分かりやすく解説します。子ども達のやる気を育てる関わり方を一緒に考えていきましょう。

## A-6

### 地域で支えよう！子どもの 成長発達と毎日の生活習慣

対象者

保護者、教職員  
一般

夜更かしすると幸せホルモンが減ってしまう？  
子どもの成長発達に大きく影響する生活習慣を具体的に解説します。地域での子育て支援、基本的な生活習慣では「睡眠と食事の関係」など希望テーマにも対応します。

## A-7

### 知っておきたい！ 「女性のこころとからだ」

対象者

一般女性

ライフステージによって女性は各時期特有の心身の変化に向き合うことになります。健康管理・QOL向上の視点からセルフケアについて学びましょう。

## A-8

### 更年期以降をいきいきと 過ごすために

対象者

更年期以降の一般女性

更年期以降の女性が加齢とともに悩まされがちな症状の原因や背景について学び、日常生活での予防や対処方法について考えてみましょう。

A-9

## 女性の性と生 —更年期女性の健康—

対象者

中高年の女性

中高年女性の健康保持・増進を目的に、更年期の気になる症状や悩みを緩和する健康法をお伝えします。

A-10

## 楽しく・おいしく 減塩しましょう！

対象者

一般

健康増進、生活習慣病予防のためにも減塩は重要です。そこで、地域にお住まいのみなさんに無理なく簡単に減塩できる秘策をお教えします。

A-11

## 薬に関する四方山話

対象者

一般

近年、薬局でも様々な薬を容易に入手ができるが、その使用に際しての知識は十分とは言えない。本講座では、風邪薬等の一般的によく使われる薬の正しい使い方等について解説します。

A-12

## 血栓症の発症原因と その治療薬

対象者

一般

近年、医療の高度化に伴い、深部静脈血栓症の患者数が激増している。本講座では、種々の血栓性疾患について、個々の発症原因と共に、それぞれの治療薬や日常的予防法を分かりやすく解説します。

## A-13

## 知って防ごう熱中症

対象者

中学生～一般  
看護職

気温や湿度が高いと、熱中症になるリスクが高まります。暑い夏を健康に過ごせるよう、その原因や予防法を分かりやすく説明します。

## A-14

## サルコペニアって何？

対象者

一般、看護職

加齢によって筋肉が減っていくサルコペニアについて分かりやすく解説します。

## A-15

## 日常生活の中で運動を！

対象者

医療福祉関係者、  
一般

簡単な用具を使って日常生活の中でできるエクササイズ（有酸素運動・筋力トレーニング）の方法を知りましょう。



## A-16

### “楽しく・正しく・安全に” 体力評価！

対象者

一般

健康チェックとして役立つ新体力テスト（60歳以上）を、安全・正確に行う方法を知りましょう（地域・サークル等のリーダー向き）。

## A-17

### 心肺蘇生法を マスターしよう！

対象者

一般

心肺蘇生法は、いざという時に実践できなければ助かる命を救うことはできません。簡易的な一時救命処置（心臓マッサージおよびAEDの取り扱い）について、実際に体験していただきます。

## A-18

### 救急車の適切な 利用について知ろう！

対象者

一般

救急要請をする際に、確認すべき症状について理解し、救急要請が必要か否かを判断できるようになっていただきます。

## A-19

### 知ってるようで知らない 感染看護

対象者

医療施設・保健福祉関係機関の職員  
一般

最新の感染症の話題をまじえて、感染対策について楽しくやわらかくお話し致します。お気軽にご依頼ください。リピーターも大歓迎です。

## A-20

## 医療事故はなぜ起きる？

－ヒューマンエラーを  
防ぐための人間工学－

対象者

一般、学生  
看護職、医療職

エラーを起こさない人はいません。忘れ物から交通事故、さらには原子力発電所などの人為的事故はなぜ起こるのか？人間とシステムの特性、そして両者の関わり合いから詳しく説明をします。本講座では、さまざまな分野におけるヒューマンエラーについて説明を行うとともに、その人間工学的な対策について解説を行います。希望によっては医療分野におけるヒューマンエラーとその分析手法についても解説をします。

## A-21

スマホやパソコンによる  
疲労を防ごう！

快適な職場を目指す  
コンピューター労働の人間工学

対象者

一般  
看護職

メールやインターネットが当たり前の時代になりましたが、人は大昔から変わっていません。「読み」「書き」「そろばん」がパーソナルコンピュータに変わり、私たちの労働は便利になりました。しかし、パーソナルコンピュータの普及は人の視覚系や筋骨格系への負担を増加させるばかりか、メンタルストレスなど多くの課題を残しています。本講座では、負担の少ない快適なコンピュータ労働の環境を構築するため、産業保健人間工学の立場から解説を行う予定です。



## A-22

### 社会的活動としての 話すこと・聴くこと

対象者

高校生  
一般

日頃当たり前のように行っている話すことや聴くことですが、これらはじつはとても精密なやり方にもとづいて作り上げられています。この授業では、具体的な事例を検討しながらこの点を確認します。

## A-23

### 表現の自由とリミット

対象者

高校生以上

ポルノやヘイトスピーチも表現なのだから、その自由は保障されるべきなのか？各国の表現規制の現状やその根拠や妥当性について、倫理学のアプローチから考察します。

## A-24

### 組織における リーダーシップについて考える

対象者

一般

この授業では、組織のなかで働くことや、組織を運営することの難しさについて、社会学のアイデアを使いながら一緒に考えてみたいと思います。

## A-25

### キッズ英会話

対象者

幼児

歌や絵本を通して英語に触れてもらいたいと思っています。小さい頃から英語の音声に慣れていくことを目標としています。

## B 将来の職業選択のために

- B-1 看護職（保健師、助産師）のお仕事を知ろう
- B-2 看護の仕事について
- B-3 大学で学ぶこと
- B-4 看護大学で学ぶ「看護技術」の授業
- B-5 男性看護職者を知ろう
- B-6 国際協力という仕事
- B-7 グアテマラ共和国ってどんな国？



## B-1

### 看護職（保健師、助産師） のお仕事を知ろう

対象者

中・高校生

保健師、助産師のお仕事をご存じですか？看護師との違いを具体的にお伝えします。職業選択の幅を広げてください。

## B-2

### 看護の仕事について

対象者

小・中学生

将来の職業選択の一助となるように、小中学生を対象に、一般病院に勤務する看護師の仕事を中心に話します。

## B-3

### 大学で学ぶこと

対象者

高校生

誰でも選べなければ大学に入学できる状況の今日、改めて大学で学ぶことの意義について考えます。

## B-4

### 看護大学で学ぶ 「看護技術」の授業

対象者

高校生

看護職になるために必要な学習内容を知るために、看護大学で実際に行われている「看護技術」の授業の一部を体験していただきます。

## B-5

## 男性看護職者を知ろう

対象者

看護職を目指す  
男子中学生・高校生

看護職を目指す男子中学生・高校生の  
方に看護職の魅力や男性看護職の現状  
についてお話しします。

## B-6

## 国際協力という仕事

対象者

高校生

グローバル社会において、「国際協力」  
も魅力的な仕事の一つです。開発途上  
国に病院を建設する JICA プロジェク  
トにかかわった経験を話し、主に保健  
医療分野での国際協力のやりがいや魅  
力をお伝えします。

## B-7

グアテマラ共和国って  
どんな国？

対象者

どなたでも

日本人には、あまり馴染みのないグア  
テマラ共和国。日本では「当たり前」  
のことが、その国では「当たり前では  
ない」。青年海外協力隊での経験をも  
とに、看護の視点を持ちながら現地の  
人々との生活、環境、文化を紹介しま  
す。



## C 高めよう保健・看護の力

- C-1 患者さんの思いに寄り添える  
コミュニケーションのヒント
- C-2 精神症状に合わせたかかわり方のヒント
- C-3 こころの元気を守る  
看護師向けセルフケア研修
- C-4 精神障がいをもつ人の地域生活を支える
- C-5 職場のメンタルヘルス
- C-6 人工呼吸器装着中の看護について
- C-7 一人暮らし認知症高齢者の認知症の進行に伴う  
生活障害への支援
- C-8 困難事例のアセスメント
- C-9 “対象者に優しい” 持ち上げない移乗介助！
- C-10 あらためて学ぶ、フィジカルアセスメントの基礎！
- C-11 ケアとパターンリズム



## C-1

### 患者さんの思いに寄り添える コミュニケーションのヒント

対象者

看護職者

.....

患者さんの本当の思いを引き出せているのかあのかかわりは良かったのかなど、疑問を感じていませんか？、自己のコミュニケーションの振り返りや、患者さんの思いに寄り添えるコミュニケーションのヒントをお伝えします。

## C-2

### 精神症状に合わせた かかわり方のヒント

対象者

看護職者

.....

精神症状のある患者さんのかかわりに悩んでいませんか？精神症状に関する知識のおさらいと、うつ症状や、幻覚・妄想状態にある患者さんとのかかわり方について、精神科領域で使われているスキルをお伝えします。

## C-3

### こころの元気を守る 看護師向けセルフケア研修

対象者

看護職者

.....

本講座では、看護師それぞれが自分で自分のストレスに対処し、心身の健康を保持増進するためのコツを認知行動療法に基づくアプローチで学びます。

## C-4

### 精神障がいをもつ人の 地域生活を支える

対象者

支援者  
訪問看護

.....

精神障がいをもちながらも、その人らしく地域で生活していくという「リカバリー」という考え方が精神看護の中では大切にされています。しかし、精神症状についての理解や対応に支援者の多くは戸惑います。事例検討や講義などによって地域で生活する精神障がいをもつ人の生活を支える支援を考えます。

C-5

## 職場のメンタルヘルス

対象者

医療職

感情労働といわれる医療職のメンタルヘルスについて解説します。

C-6

## 人工呼吸器装着中の看護について

対象者

看護師

人工呼吸器装着中の看護に関して、実践で活用したい内容などご要望に沿って行います。

C-7

## 一人暮らし認知症高齢者の認知症の進行に伴う生活障害への支援

対象者

在宅の高齢者支援を担う  
専門職

生活実態が捉えにくい一人暮らし認知症高齢者の生活の不自由の過程と彼らの心の状況について解説します。

C-8

## 困難事例のアセスメント

対象者

地域包括支援センター等の  
専門職

いわゆる困難事例について（模擬事例等）について家族システム論を用いアセスメントする方法について解説します。

## C-9

### “対象者に優しい” 持ち上げない移乗介助！

対象者

医療、福祉関係者  
一般

対象に優しく介助者の腰痛も予防しながら行う移乗介助技術（用具を用いて行う方法）を知りましょう。

## C-10

### あらためて学ぶ、フィジカル アセスメントの基礎！

対象者

看護職

胸部、腹部、筋骨格系のフィジカルアセスメントについて基本技術から学び直してみよう（1回の講義につき、1項目のみ）。

## C-11

### ケアとパターナリズム

対象者

医療職

医療におけるパターナリズムは悪であるというのは本当は？悪であるとして、いかなる意味で悪なのか？一切のパターナリズムを排して医療はそもそも可能なのか？常識を吟味する倫理学のアプローチから検証します。





# 申込用紙



① 出前講座

② その他の講師派遣



平成30年度 「出前講座」 申込書 三重県立看護大学地域交流センター

申込書記入日 平成 年 月 日

機関・団体名称				
連絡先	担当者名			
	住所	〒	電話	
	FAX		E-mail	

\*申込書にご記入いただいた個人情報につきましては、出前講座決定通知書の送付や出前講座実施に向けての打ち合わせに使用させていただきますものであり、その他の用途に使用することはありません。

出前講座の希望内容	希望日時 第1~3	① 平成 年 月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分	② 平成 年 月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分	③ 平成 年 月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分
	希望会場名			参加予定人数 名
	会場所在地			参加者の内訳 (例：看護師30名、 保護者30名、高校 2年生30名など)
	番号/ テーマ名	No. -	テーマ名	
出前講座資料	<input type="checkbox"/> 事前に必要 <input type="checkbox"/> 当日でよい *資料の有無は講座によります。 必要部数の印刷は依頼者側で行っていただきます。			*その他ご希望がありましたらご記入ください。

切り離してご使用ください。

以下は地域交流センター使用欄

三重県立看護大学地域交流センター「出前講座」決定通知書

ご依頼いただきました出前講座は、下記の通り決定しましたのでお知らせします。

平成 年 月 日

決定事項	テーマ番号	No.	テーマ名		
	開催日時	平成 年 月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分			
	講師氏名	講師連絡先			

上記の講師にご連絡のうえ、詳細な打ち合わせを行ってください。ご不明な点がございましたら下記の連絡先までお問い合わせください。

【連絡先】 三重県立看護大学地域交流センター

〒514-0116 津市夢が丘1丁目1番地1

TEL/FAX (059) 233-5610

E-mail : [rc@mcn.ac.jp](mailto:rc@mcn.ac.jp)



平成30年度 「その他の講師派遣」 申込書 三重県立看護大学地域交流センター

※該当する講座がない依頼の場合にご使用ください。有料でお受けします。

申込書記入日 平成 年 月 日

機関・団体名称				
連絡先	担当者名			
	住所	〒	電話	
	FAX		E-mail	

具体的内容 *別紙添付可				
参加者予定者 (看護師、高校生等)		予定人数		名
希望時期(日時) 第1～第3希望	① 平成 年 月 日 ( ) 時 分 ~		時 分	
	② 平成 年 月 日 ( ) 時 分 ~		時 分	
	③ 平成 年 月 日 ( ) 時 分 ~		時 分	
希望の教員名等、 その他希望内容				

切り離してご使用ください。

以下は地域交流センター使用欄

決定通知書

ご依頼いただきました事業の担当教員は、下記の通り決定しましたのでお知らせします。

平成 年 月 日

決定事項	内容			
	開催日時	平成 年 月 日 ( ) 時 分 ~	時 分	
	教員氏名		教員 連絡先	

上記の教員にご連絡のうえ、詳細な打ち合わせを行ってください。ご不明な点がございましたら下記の連絡先までご連絡ください。

【連絡先】 三重県立看護大学地域交流センター  
電話/FAX (059)233-5610

E-mail : rc@mcn.ac.jp





### 三重県立看護大学地域交流センターまでの公共交通機関

- 三交バス：近鉄・JR 津駅西口から看護大学夢が丘線「看護大学前」バス停下車徒歩1分
- JR 紀勢本線：一身田駅下車徒歩約20分
- 近鉄・JR 津駅下車タクシー約5分



公立大学法人 三重県立看護大学  
地域交流センター



三重県立看護大学  
マスコットキャラクター  
“みかんちゃん”

〒514-0116 三重県津市夢が丘1丁目1番地の1  
TEL：059-233-5610 E-mail：rc@mcn.ac.jp

