



令和
2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



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



I. みかん大出前講座



II. みかん大リクエスト講座



I. みかん大出前講座のご案内

本学の教員は、自身の教育や研究、社会活動の専門性や成果をもとに、県民の皆さまを対象とした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、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

みかん大出前講座は、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。広く地域の方を受講者として募集することができる場合は、公開講座としての開催をお願いします。(本学ホームページに開催案内を掲載します)

③ ご留意いただきたいこと

- 各講座の時間は1講座90分以内となります。
- 講師料は無料です。交通費のみご負担いただきます。(請求書は発行しません)
交通費の計算は、申込者様所属の規程に基づき、お願いします。
 - * 規程がない場合、本学規程で対応いたしますので、お問い合わせください。
 - * ただし、本学から会場までの距離が2km未満の場合は、負担いただく必要はございません。
 - * 交通事情等により現地宿泊が必要となる場合は、申込者様側で宿泊施設を予約し、その料金(素泊まり料金)を直接宿泊施設にお支払いください。
- 1施設からの申込件数は、2件以内とさせていただきます。
- 会場の手配、必要物品(PC・プロジェクター・スクリーン・講義資料の印刷等)の準備、参加者への開催周知は申込者様側でお願いします。なお、本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。
- 公共性の高い保健・医療・福祉関係の方を優先的にご受けし、それ以外の方はご相談に応じます。
- 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。なお、**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いたしかねますので、ご了承ください。
- 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、ご了承ください。受付が完了した講座の情報は本センターホームページに随時掲載いたしますので、ご確認ください。
- 講座のビデオ・カメラ・携帯電話等での撮影・録音は固くお断りいたします。

④ お申し込み期間

お申し込みは、令和2年11月27日（金）まで受付けます。開催希望日の60日前までにお申し込みください。

講座ごとに、開催上限回数になり次第、受付終了となります。

⑤ テーマ選定～お申し込みの流れについて

前ページに記載してある「③ ご留意いただきたいこと」をよくお読みください。



本冊子「令和2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「みかん大出前講座」から、ご希望のテーマをお選びください。



25ページの「みかん大出前講座」申込書にご希望のテーマ名、必要事項等に記載してください。



必要事項を記入した申込書を、FAXまたはE-mailにて送付し、本センターまで、お申し込みください。

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



⑥ お申し込みから実施までの流れ

申込書に記載していただいた希望内容に応じて、本センターにて担当講師と日程を調整します。



日程調整後、本センターから申込者様宛に決定通知書（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。）



決定通知書を受領後、講座内容の詳細について、申込者様と担当講師との間で直接打ち合わせをしていただきます。

※申込みの前にお問い合わせいただくことも可能です。

※本学ホームページ「三重県立看護大学>地域交流センター>みかん大出前講座」では、みかん大出前講座一覧が確認でき、申込み多数にて受付を終了した講座に関する情報や、「みかん大出前講座申込書」をダウンロードできます。

※尚、申し込み後1か月を過ぎても、本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します。

⑦ お問い合わせ先

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>みかん大出前講座

Ⅱ. みかん大リクエスト講座のご案内

本センターでは、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、講師を派遣いたします。

講師派遣のご要望の際には、27 ページ「みかん大リクエスト講座」申込書にご記入の上、下記のお問い合わせ先までFAX または E-mail にてお送りください。

なお、「みかん大リクエスト講座」は有料となりますので、あらかじめご了承ください。

① ご留意いただきたいこと

- 講師料はお問い合わせください。別途交通費もご負担いただきます。
(請求書は、講座が終わりましたら、当センターより送付いたします)
 - * 本学から会場までの往復に要する交通費を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、申込者様側で宿泊施設を予約し、その料金(素泊まり料金)を直接宿泊施設にお支払いください。
- 会場の手配、必要物品(PC・プロジェクター・スクリーン・講義資料の印刷等)の準備、参加者への開催周知は申込者様側でお願いします。なお、本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。
- 公共性の高い保健・医療・福祉関係の方を優先的にご受けし、それ以外の方はご相談に応じます。
- 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。
- 講座のビデオ・カメラ・携帯電話等での撮影・録音は固くお断りいたします。

② お申し込み期間

令和2年度のお申し込みは、令和2年11月27日（金）まで受付けます。開催希望日の60日前までにお申し込みください。

申し込みの前にお問い合わせいただくことも可能です。

※本学ホームページ「三重県立看護大学>地域交流センター>みかん大リクエスト講座」では、「みかん大リクエスト講座」申込書をダウンロードできます。

※希望の教員名についてはなるべくご記入いただきますようお願いします。

各教員の担当授業科目は、本学ホームページ「三重県立看護大学>大学案内>教員一覧」、各教員の現在の研究課題は、本学ホームページ「三重県立看護大学>大学案内>教員一覧>教員個人名」からご確認いただけます。

※尚、申し込み後1か月を過ぎても、本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します。

③ お問い合わせ先

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>みかん大リクエスト講座



④ 昨年度依頼のあったテーマ

分類	テーマ
医療機関	キャリアラダー教育の見直し
	効果的な研修の持ち方を学ぶ
	看護診断研修
	看護研究研修
	高齢者の看取りについて：事例を振り返り考える
	看護場面を倫理的視点で見つめ直してみよう
	形態機能学を活かした看護実践
	フィジカルアセスメント（呼吸・循環）研修
	フィジカルアセスメント研修
	コーチングの基本的な内容
感染看護	
社会福祉機関	看護と表裏一体の高齢者虐待について
	感染の予防と対策について
	持ち上げない移乗介助
	家族介護教室—認知症の予防やケアについて学ぼう—
	お薬の服用について
行政機関	健康寿命をのばそう - 食生活を考え、生活習慣を改善する
	健康寿命をのばそう - こころの健康
	子ども家庭福祉
その他	持ち上げない移乗介助
	生活習慣でできる熱中症対策



出前講座

- A** 健やかな暮らしのために …… 11
- 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 地域で育てよう！子どものやる気と自己肯定感
- A-3 子育て・孫育てに役立つ基礎知識
-子どもの成長発達と毎日の生活習慣-
- A-4 思春期男子のこころとからだを理解しよう
- A-5 知って防ごう熱中症
- A-6 「普通」ってなんだろう
- A-7 社会的活動としての話すこと・聴くこと
- A-8 知っておきたい！「女性のこころとからだ」
- A-9 呼吸法と瞑想で心と身体をすこやかに！
- A-10 心肺蘇生法をマスターしよう！
- A-11 VDT 作業による疲労を防ごう！
快適な職場をみざすコンピュータ労働の人間工学
- A-12 薬に関する四方山話
- A-13 血栓症の発症原因とその治療薬
- A-14 楽しく・おいしく減塩しましょう！
- A-15 コケない・折れない・いつまでも歩けるための足のケアを学ぼう
- A-16 サルコペニアって何？
- A-17 みんなで楽しく！スクエアステップ！！
- A-18 自宅で介護が必要といわれたら
- A-19 認知症介護の考え方と技術

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

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

地域で育てよう！ 子どものやる気と自己肯定感

対象者

保護者、関係職員等、一般

子ども達の自己肯定感について実際の子どもの様子やデータからわ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-3

子育て・孫育てに役立つ基礎知識-子どもの成長発達と毎日の生活習慣-

対象者

保護者、関係職員等、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。睡眠と食事の関係など希望テーマにも対応します。

A-4

思春期男子のこころとからだを理解しよう

対象者

主に中・高校生の男子に関わる方
(中・高校生の男女にも開催可能)

思春期は「こころ」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、性教育の不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。

※中高生向けの性教育等の場合、内容は要相談となります。

A-5

知って防ごう熱中症

対象者

中学生～一般、看護職

気温や湿度が高くと、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-6

「普通」ってなんだろう

対象者

高校生、一般

「普通の人であること」を私たちはしばしば求められたり、みずから望んだりします。でも「普通である」とは一体どんなことなのでしょう。このことを社会学の観点から一緒に考えていってみましょう。

A-7

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、じつはとても精密な方法にもとづいて作り上げられています。このことを具体的な事例と一緒に検討しながら確認していきましょう。

A-8

知っておきたい！
「女性のころとからだ」

対象者

一般

ライフステージによって女性は各時期特有のころとからだの変化に向き合うこととなります。こうした変化と上手につきあい健康に過ごすための秘訣をご紹介します。

A-9

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-10

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。簡易的な一次救命処置（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-11

VDT 作業による疲労を防ごう！ 快適な職場をみざす コンピュータ労働の人間工学

対象者

学生、看護職、医療職、一般

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-12

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できますが、その使用に際しての知識は十分とは言えません。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-13

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ます。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-14

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。みなさんで減塩についてあらためて考えてみましょう。

A-15

コケない・折れない・いつまでも歩けるための足のケアを学ぼう

対象者

一般

自分の足をよくみたことはありますか？何気なく歩いている足も手入れの仕方でコケない・折れない・いつまでも歩ける足にすることができます！男性も女性も大切にご自分の足と向き合ってみませんか？

※ 9月上旬から1月中旬は要相談。

A-16

サルコペニアって何？

対象者

看護職、一般

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-17

みんなで楽しく！ スクエアステップ！！

対象者

一般

スクエアステップは、マス目の上を歩く簡単なエクササイズです。高齢者の要介護予防（転倒予防・認知機能の低下）をはじめ、体力づくり・仲間づくりにも効果があるといわれています。楽しみながら、一緒に健康づくり・体力づくりを行いましょ。

※参加人数は10名まで。8畳以上のスペースが必要です。

A-18

自宅で介護が 必要といわれたら

対象者

一般

おむつをつけたままや鼻やお腹から管を入れたままで、自宅に帰ることが決まった場合、必要な準備について確認しておきましょう。

※9/23～1/22の期間は、火・水・木曜日のみ開催可能。対象人数は、数名～20名程度まで。

A-19

認知症介護の 考え方と技術

対象者

一般

住民それぞれが認知症介護の考え方と介護技術を修得し、支えあえる街づくりをしていきましょう。

B 将来の職業選択のために

- B-1 どんな仕事に興味があるかな
- B-2 看護の仕事について
- B-3 看護職（保健師、助産師）のお仕事を知ろう
- B-4 訪問看護師のお仕事を見てみよう
- B-5 大学で学ぶこと
- B-6 看護大学で学ぶ「看護技術」の授業
- B-7 母性看護専門看護師をめざしてみませんか？

B 将来の職業選択のために

B-1

どんな仕事に興味があるかな

対象者

中学生、高校生
(看護職志望でなくでも可)

世の中にはたくさんの職業があります。「どんな仕事があるのか」や「私は、どんな仕事に興味・関心を持っているのか」を知り、職業選択の参考にしてください。

※10/5以降の月・水・金曜日に開催可能。
対象人数は中学生の場合30～40名以下、高校生の場合応相談。

B-2

看護の仕事について

対象者

小学生、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お話します。

※8/6以降、開催可能。ただし9/7～10/2は除く。
10/5～2/9は、月・水・金曜日のみ開催可能。

B-3

看護職（保健師、助産師）のお仕事を知ろう

対象者

中学生・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-4

訪問看護師のお仕事を見てみよう

対象者

中学生、高校生

病院の看護師のお仕事は知っていても、在宅に訪問に来てくれる訪問看護師のお仕事について具体的にどんなことをするのか、またできるのかについてお伝えします。

※9/23～令和3年1/22の期間は、火・水・木のみ開催可能。対象人数は、数名～1クラス程度まで。

B-5

大学で学ぶこと

対象者

高校生

誰でも選ば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-6

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。

※ 8/6以降、開催可能。ただし9/7～10/2は除く。
10/5～2/9は、月・水・金曜日のみ開催可能。
対象人数は30名程度まで。

B-7

母性看護専門看護師を
めざしてみませんか？

対象者

学生、看護職

専門看護師とはどのような役割を担う専門職でしょうか。なかでも複雑で解決困難な健康問題を抱える女性やその家族への専門的な支援を提供する母性看護専門看護師についてご紹介したいと思います。



C 高めよう保健・看護の力

- C-1 医療事故はなぜ起きる？
ーヒューマンエラーを防ぐための人間工学ー
- C-2 職場のメンタルヘルス
- C-3 知ってるようで知らない感染看護
- C-4 人工呼吸器装着中の看護
- C-5 WOC 関連の困りごと相談室と実践を学ぼう
- C-6 認知症ケアの考え方と技術

C 高めよう保健・看護の力

C-1

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

学生・看護職・医療職・一般

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。（講義時間は90分間としますが、60分間でも一部を省略して実施可能です。）

C-2

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を対象に、ストレスへの理解を深め、医療者自身のメンタルヘルスを保つにはどうしたらよいか考えます。



C-3

知ってるようで知らない 感染看護

対象者

社会福祉施設・医療施設・
学校の職員、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。

※ 9/18 まで開催可能

C-4

人工呼吸器装着中の看護

対象者

看護職

人工呼吸管理に関する内容（例：アセスメント、グラフィックモニターの観察、アラーム対応、早期離脱、合併症予防など）について、集中ケア認定看護師がご希望のテーマで研修を開催します。5名以上の個人グループなど少人数の勉強会でも対応します。

C-5

WOC 関連の困りごと 相談室と実践を学ぼう

対象者

看護職

褥瘡・ストーマ・失禁・糖尿病足病変等困ったキズ、看護を一緒に考えましょう。皮膚・排泄ケア認定看護師が相談をお受けします。ご要望に応じて、事例検討会やメディカルフットケアの演習等、アレンジ可能です。

※ 9月上旬から1月中旬は要相談。

C-6

認知症ケアの 考え方と技術

対象者

看護職、介護職、医療職

日々向き合っている認知症者の理解をさらに深め、ケアの質を高めましょう。

申込用紙



① 出前講座

.....

② みかん大リクエスト講座

.....

令和2年度「みかん大出前講座」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 令和2年 月 日

機関・団体名称		分類	医療機関・行政機関・社会福祉機関・ 教育機関・NPO法人・専門職団体・ ボランティア団体・その他()	
連絡先	(ふりがな) 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 (土日・ 祝日不可)	① 令和 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分	② 令和 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分	③ 令和 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"/> 事前が必要 <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。			広く地域の方を受講者として募集することができる (本学HPに開催案内を掲載) 可能 不可能 要相談

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「みかん大出前講座」決定通知書 受付No()

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。

令和2年 月 日

決定事項	テーマ番号	No.	テーマ名	
	開催日時	令和 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。ご不明な点があり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

令和2年度 「みかん大リクエスト講座」 申込書

三重県立看護大学地域交流センター

※希望するテーマに該当する講座がないご依頼の場合に、ご使用ください。有料でお受けします。

申込書記入日 令和2年 月 日

機関・団体名称		分類	医療機関・行政機関・社会福祉機関・ 教育機関・NPO法人・専門職団体・ ボランティア団体・その他()
連絡先	(ふりがな) 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、本事業決定通知書の送付や本事業実施に向けての打ち合わせに使用させていただきます。また、他の用途に使用することはありません。

講師派遣の希望内容	希望日時 第1～3	① 令和 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分 ② 令和 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分 ③ 令和 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)	
	希望する 教員氏名	テーマ名		
具体的内容 *別紙添付可			*その他ご希望がありましたらご記入ください。	

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「みかん大リクエスト講座」決定通知書 受付 No()

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。

令和2年 月 日

決定事項	テーマ名			
	開催日時	令和 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分		
	職名 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。ご不明な点があり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

〒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



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



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/FAX 059-233-5610 E-mail rc@mcn.ac.jp