



令和
7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

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。11 ページより掲載の「みかん大出前講座 テーマ一覧」より、ご希望のテーマをお選びいただき、23 ページの「みかん大出前講座」申込書にてお申し込みください。

① 目的

みかん大出前講座は、より多くの県民の皆さまに、保健・医療・福祉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。交通費をご負担いただきます。交通費は、一律に本学から会場までの往復料金とします。交通費は、申込者様側の規程に基づき、算出ください。請求書は発行しませんので、ご了承ください。
 - * 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。
- 一施設（団体等）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）。
- 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。オンライン講座につきましても、録画や再利用を禁止させていただきます。ただし、申込者様による開催の記録として、写真撮影が必要な場合は、事前に講師へ直接ご相談ください。
- 営業、政治、宗教活動と認められるものは、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。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。有料講座（みかん大リクエスト講座）をご利用ください。
- 各講座の受付件数には上限があるため、やむを得ずお断りすることがございますのでご了承ください。受付を終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。

④ お申し込み期間

令和7年度のお申し込みは、令和7年11月28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7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。



23ページの「みかん大出前講座」申込書にご希望のテーマ名、必要事項等を記載してください。



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等（日時・担当者と交通費支払等の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>みかん大出前講座」では、みかん大出前講座一覧が確認でき、申し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2週間を過ぎても、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

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。それらの講座以外の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」などのご要望に合わせて、講師を派遣いたします。ご要望の際には、25ページの「みかん大リクエスト講座」申込書にてお申込みください。

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。

また、年間の希望講座時間が5時間以上もしくは4回以上の場合は、リクエスト講座ではなく、個別に事務局へ申込みが必要となります。（受付窓口は地域交流センターです。）

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）
 - * 交通費は、一律に本学から会場までの往復に要する費用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）。
- 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。オンライン講座につきましても、録画や再利用を禁止させていただきます。ただし、申込者様による開催の記録として、写真撮影が必要な場合は、事前に講師へ直接ご相談ください。
- 営業、政治、宗教活動と認められるものは、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。

② お申し込み期間

令和7年度のお申し込みは、令和7年11月28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、講師派遣のテーマ・内容等について、お問い合わせいただくことも可能です。

※本学ホームページの「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、または「個別事業」申込書をダウンロードできます。

※尚、申し込み後2週間を過ぎても、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 昨年度リクエストのあったテーマ

派遣先分類	テーマ
医療機関 (訪問看護ステーションを含む)	形態機能学を活かした看護実践 (ラダーレベルⅡ)
	形態機能学を活かした看護実践 (ラダーレベルⅢ)
	訪問看護・訪問介護における精神疾患 (疑い) をもつ利用者、 家族とのかかわり方
	関連図を書いてみよう
	看護診断を学ぼう
	ケースレポートをまとめよう
	ファシリテーション研修①
	ファシリテーション研修②
	学習者が主体的な学びができる教育方法
	臨地実習指導とは (同内容 2 回)
	看護研究 ラダーⅣ (全 2 回)
	看護研究 ラダーⅤ (全 4 回)
	メンタルヘルスについて
社会福祉 機関	いざという時に介護職員が知っておきたい急変時の医療知識 ～知っているのと知らないでは大違い～
	食を提供するボランティアに必要な知識
行政機関	子ども・子育て家庭の現状
	子ども福祉家庭
	子どもを理解するための基礎知識
	心と体の疲れの取り方
	アロマセラピーでこころもからだもリラックス
	女性のためのアロマハンドトリートメント (同内容 3 回)
	健康寿命をのばそう!! 健康的な食生活を送るために
	介護予防事業の評価・分析について (全 3 回)
教育機関	養護教諭が知っておきたい最新の応急手当 いざというときの日用品を使った応急手当
	こころの健康と自尊感情
	10代のメンタルヘルスについて ～こどものメンタルヘルス (SOS の出し方・受け止め方) ～



みかん大出前講座

- 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 …… 19

A 健やかな暮らしのために

- A-1 体験して考える高齢社会
- A-2 子ども達（自分）の自己肯定感を高めよう！
- A-3 今、子ども達の脳は疲れている！-子どもの睡眠と生活習慣-
- A-4 どう接する？思春期の男の子-彼らをまるごと理解しよう-
- A-5 ローカルな視点からエネルギーを考える
- A-6 子どもに関わる大人に必要な性のお話
- A-7 健康寿命 100 歳を目指して楽しく・おいしく減塩しましょう！
- A-8 血栓症の発症原因とその治療薬
- A-9 薬に関する四方山話
- A-10 タッピングタッチでこころと体をリフレッシュ
- A-11 認知症について楽しく学ぼう
- A-12 健康で長寿な街づくり
- A-13 認知症を知って日々のケアに活かそう-認知症の基礎知識
- A-14 認知症を知って日々のケアに活かそう-認知症の症状とケア
- A-15 読書療法 de 認知症を予防しよう！
- A-16 『源氏物語』を英語で読む

A 健やかな暮らしのために

A-1

体験して考える高齢社会

対象者

中学生、高校生、大学生

高齢者体験セットを装着し、身体機能の疑似体験を通して高齢者に対する理解を深めます。また、「認知症」を取り上げ、正しく知るきっかけとするとともにエイジズム（年齢差別）について考える機会にします。

※ 9月下旬～1月中旬までは原則水曜日のみ可能。

※ 参加者は20名まで。

※ 会場は数メートル歩き回れるスペースが必要です。

※ スポン着用でご参加ください。

A-2

子ども達（自分）の自己肯定感を高めよう！

対象者

保護者、小学生、中学生、高校生、および関係者

子ども達（自分）の自己肯定感について、実際の場面や様子から解説します。どうしたら、子ども達（自分）のやる気が育つかを一緒に考えていきましょう。

A-3

今、子ども達の脳は疲れている！－子どもの睡眠と生活習慣－

対象者

保護者、小学生、中学生、高校生、および関係者

子どもの睡眠を中心に生活習慣を具体的に解説します。年齢に応じた生活習慣の希望テーマ（睡眠・食事など）にも対応します。

A-4

どう接する？思春期の男子－彼らをまるごと理解しよう－

対象者

小学生、中学生、高校生、大学生、思春期の年代に関わる方、看護職

思春期は心身ともに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。思春期男子の複雑な心理や心身の特徴を理解して、皆さんでよりよい関わり方を考えていきましょう。

中学生や高校生が対象の性教育等も対応可能ですが、内容は要相談となります。

A-5

ローカルな視点から
エネルギーを考える

対象者

小学生、中学生、高校生、大学生、
一般

私たちの日常生活に不可欠な電気エネルギーについていっしょに検討しませんか。現在の電気エネルギーの諸問題について共有し、地域のゼロエネルギーを長期的に達成するための考え方や、再生エネルギー導入に伴う地域問題などを元に、課題解決に向けた話題提供を行います。

講座の開催形式（講演またはワークショップ）などについては柔軟に対応します。ご相談ください。

A-6

子どもに関わる大人に
必要な性のお話

対象者

保護者、一般

近年、全国および県内において性暴力被害の相談件数が増加しています。大切な子どもたちが性暴力の被害者にも加害者にも傍観者にもならないために、大人に知っておいてほしい性に関するお話をします。

A-7

健康寿命 100 歳を
目指して楽しく・おいしく
減塩しましょう！

対象者

一般

健康寿命を延ばすためにも減塩は重要です。地域にお住いのみなさんに無理なく簡単に減塩できる方法をお教えします。あらためて、みなさんで減塩について考えてみませんか。

A-8

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増加しています。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-9

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-10

タッピングタッチで こころと体をリフレッシュ

対象者

一般

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行います。

※以下の日程は除く。
・11月以降

A-11

認知症について 楽しく学ぼう

対象者

高齢者、一般

この講座では、認知症啓発カルタを使って楽しく学びます。また、認知症の予防につながる頭と身体を動かす簡単な運動をご紹介します。

※参加者は20名程度まで。
※動きやすい服装でご参加ください。

A-12

健康で長寿な街づくり

対象者

高齢者、一般

健康で長寿な街づくりを目的に看護職が地域に出向き、健康に関する講話や実技、個別相談をいたします。講話や実技は、フレイルや認知症、介護予防など、様々な内容に対応いたします。また、地域サロンの立ち上げに関する相談にも応じます。

A-13

**認知症を知って日々の
ケアに活かそう
—認知症の基礎知識****対象者**

一般、介護職

認知症の方にどう関わったらいいかわからない、日々のケアが上手いかわからない、など困っていませんか。認知症の人たちを理解するために「認知症」を分かりやすく説明します。

※以下の日程は除く。
・6月～8月

A-14

**認知症を知って日々の
ケアに活かそう
—認知症の症状とケア****対象者**

一般、介護職

認知症の方にどう関わったらいいかわからない、日々のケアが上手いかわからない、など困っていませんか。認知症の人たちを知り、より良いケアを一緒に考えていきましょう。

※以下の日程は除く。
・6月～8月

A-15

**読書療法 de
認知症を予防しよう！****対象者**興味のある方は
どなたでも参加可能

読書が認知症予防に効果的なことをご存じですか？読書は集中力や記憶力を働かせ、脳や認知機能を活性化します。また、読書は感情を豊かにしてくれる良薬です。自分にピッタリの本で毎日生き活きすごしましょう！

A-16

**『源氏物語』を
英語で読む****対象者**18才以上の興味のある方なら
どなたでも参加可能

世界で最も有名な日本文学『源氏物語』に登場する六条御息所やその娘、伊勢斎宮は三重県に縁があります。『源氏物語』を英語で読むことで、光源氏の心理描写を中心に、登場人物の感情表現の豊かさを学びましょう！

B 将来の職業選択のために

B-1 看護のシゴト

B-2 看護職（保健師、助産師）のお仕事を知ろう

B 将来の職業選択のために

B-1

看護のシゴト

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、看護師、保健師、助産師の仕事の概要をお話します。

※以下の日程を除く、月曜日または金曜日を希望。
・9月

B-2

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。

※以下の日程は除く。
・11月以降（相談に応じます）



C 高めよう保健・看護の力

- C-1 性暴力被害を受けた方たちへの看護について考えよう
- C-2 看護職への攻撃性への対処
- C-3 看護中間管理職としての役割

C 高めよう保健・看護の力

C-1

性暴力被害を受けた方たちへの看護について考えよう

対象者

看護職

性暴力被害は心身に大きな影響を及ぼします。初期対応にあたる看護師の対応は重要であり、その後のケアにおいても専門的な知識が必要です。性暴力対応看護師（SANE-J）が、性暴力被害を受けた方への急性期対応および中長期支援についてお話しします。

C-2

看護職への攻撃性への対処

対象者

看護職

クライアントがケアを受ける状況において発生するさまざまなストレスは、時に攻撃性を生み出します。攻撃性のメカニズムを知り、どう対処していくとよいのかを考えます。

※以下の日程は除く。
・9月

C-3

看護中間管理職としての役割

対象者

看護職

看護中間管理職が担う役割について理解し、役割を遂行する上で自身に生じている問題をどのように解決していくかを考えます。

※以下の日程は除く。
・9月



申込用紙



① みかん大出前講座

.....

② みかん大リクエスト講座

.....

● 個別事業

.....

三重県立看護大学地域交流センター

令和7年度「みかん大出前講座」申込書

申込書記入日 令和7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	※必ずご記入願います

*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のみに使用し、その他の用途に使用することはありません。講座終了後は一定の期間を持って適切に破棄します。

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。		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HPI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7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		
	教員氏名			教員連絡先

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

三重県立看護大学地域交流センター

令和7年度「みかん大リクエスト講座」申込書

申込書記入日 令和7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	※必ずご記入願います

*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のみに使用し、その他の用途に使用することはありません。講座終了後は一定の期間を持って適切に破棄します。

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)	
	テーマ	*希望されるテーマまたは仮のテーマをご記入ください。		
具体的内容 *別紙添付可		*担当教員の指定など、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7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
〒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7年度 個別事業申込書

公立大学法人三重県立看護大学 理事長 あて

申込書記入日 令和7年 月 日

機関・団体名称		代表者 職氏名	
連絡先	(ふりがな) 担当者名		
	住所	〒	電話
	FAX	E-mail	※必ずご記入願います

*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のみに使用し、その他の用途に使用することはありません。講座終了後は一定の期間を持って適切に破棄します。

講師派遣の希望内容	①	希望日時	令和 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分	希望内容	
	②	希望日時	令和 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分	希望内容	
	③	希望日時	令和 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分	希望内容	
	④	希望日時	令和 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分	希望内容	
	⑤	希望日時	令和 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分	希望内容	
	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)	
	備考	*その他ご希望がありましたらご記入ください。			

〒514-0116 津市夢が丘1丁目1番地1 三重県立看護大学

【事業内容に関する問合せ先】 地域交流センター TEL (059) 233-5610

E-mail: rc@mcn.ac.jp

【申込に関する問合せ先】 事務局・財務運営課 TEL (059) 233-5600

E-mail: daihyo@mcn.ac.jp

切り離してご使用ください。



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