

令和
4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。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、25 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、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。
- 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お受けし、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。
- 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。

<新型コロナウイルスの感染防止対策について>

- 本講座においては、十分な感染防止対策のもと行っていただくことをお願いしております。
- オンライン講座についても、ご相談に応じます。ただし、オンラインで実施できない講座もございます。詳しくは「みかん大出前講座 テーマ一覧」(11 ページ～)をご覧ください。
- 感染拡大状況に応じて、申込者様の判断で、中止またはオンライン講座としていただくことが可能です。その際は、地域交流センターまでご連絡、ご相談ください（場合によっては、オンラインでご対応できない場合もあります）。
- 感染拡大状況により、本学の方針に従い中止させていただくことがあります。

④ お申し込み期間

令和4年度のお申し込みは、令和4年11月30日（水）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4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（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。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、27 ページ「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。

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お受けし、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。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。

<新型コロナウイルスの感染防止対策について>

- 本講座においては、十分な感染防止対策のもと行っていただくことをお願いしております。
- オンライン講座についても、ご相談に応じます。
- 感染拡大状況に応じて、申込者様の判断で、中止またはオンライン講座としていただくことが可能です。その際は、地域交流センターまでご連絡、ご相談ください(場合によっては、オンラインでご対応できない場合もあります)。
- 感染拡大状況により、本学の方針に従い中止させていただくことがあります。

② お申し込み期間

令和4年度のお申し込みは、令和4年11月30日（水）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。

お申し込みの前に、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や研究課題等は、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」からご確認ください。

※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 過去2年間にリクエストのあったテーマ

派遣先分類	テーマ
医療機関	関連図を学ぶ
	看護研究
	看護診断を学ぶ
	看護診断
	形態機能学を活かした看護実践
	マネジメントラダーの見直し
	フィジカルアセスメント ～呼吸・循環～
	フィジカルアセスメント ～新人編～
	マネジメントラダーの見直し
	新キャリアラダー評価の検討会
	コーチングの基本
	コーチング
行政機関	施設・訪問サービスにおける感染症対策と業務継続のポイント
	大規模災害時の対応 業務継続のため平時から備えておくこと
	施設・居宅における感染対策 ～あれ？防護服ってどう着る＆脱ぐ？～
	子どもを理解するための基礎知識
	子どもの家庭福祉
教育機関	新型コロナウイルス感染症について ～知識と予防～
	学校における感染症の予防と対策
	思春期のこころとからだ
	薬物乱用防止講座
その他	健康で長くボランティアを続けるために
	健康寿命をのばそう！ ～食生活を中心に生活習慣を改善する～
	健康寿命をのばそう
	熱中症 with 新型コロナウイルス ～急変時対応も含めて～



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 …… 21

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
ー子どもの成長発達と毎日の生活習慣ー
- A-4 思春期男子のこころとからだを理解しよう
- A-5 子どもに関わる大人に必要な性のお話
- A-6 楽しく・おいしく減塩しましょう！
- A-7 健康寿命をのばそう！
- A-8 救急蘇生のい・ろ・は
- A-9 薬に関する四方山話
- A-10 血栓症の発症原因とその治療薬
- A-11 テレワークによる VDT 作業の疲労を防ごう！
快適な職場を目ざす人間工学
- A-12 知っておきたい！「女性のこころとからだ」
- A-13 更年期以降をいきいきと過ごすために
- A-14 出前します！「暮らしの保健室」
- A-15 体験して考える高齢社会
- A-16 健康で長寿な街づくり
- A-17 「英語」は若返りの妙薬？脳もこころも元気いっぱい！
- A-18 あやつり人形を作って体の部位を英語で学ぼう！
- A-19 社会的活動としての話すこと・聴くこと
- A-20 「普通」ってなんだろう

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

小児～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を行います。

※オンラインによる講座はできません。

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、関係者、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-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、関係者、一般

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

子どもに関わる
大人に必要な性のお話

対象者

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。

※以下の日程は除く。

- 5/17～6/3
- 6/13～8/5
- 9/20～10/28
- 11/14～12/22
- R5 1/11～1/21

A-6

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。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-7

健康寿命をのばそう！

対象者

一般

介護を受けたり寝たきりにならず、自立した毎日を送るために気を付けたい食生活と運動についてわかりやすく説明します。

A-8

救急蘇生のい・ろ・は

対象者

一般

一般市民向けの救急蘇生（心臓マッサージおよびAEDの取り扱い）について、新型コロナウイルス感染症対策の最新の知見も踏まえながら実際に体験していただきます。

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する。

A-10

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する。

A-11

テレワークによる VDT 作業の疲労を防ごう！ 快適な職場を旨ざす人間工学

対象者

学生、看護職、医療職、一般

テレワークの普及は、パソコンによる視覚系や筋骨格系の負担のほかにメンタルへの負担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労働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います。

A-12

知っておきたい！ 「女性のこころとからだ」

対象者

中・高校生、一般

ライフステージによって、女性は各時期特有のこころとからだの変化に向き合うことになります。こうした変化と上手につきあい健康に過ごすための方法を一緒に考えていきましょう。

A-13

更年期以降をいきいきと 過ごすために

対象者

一般

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一緒に考えていきましょう。

A-14

出前します！ 「暮らしの保健室」

対象者

一般

本学で実施している「暮らしの保健室」を出前します。健康チェックができる機器類をお持ちして、みなさんの健康チェックをします。そして、地域のみなさんが健康に過ごせるヒントをお伝えします。

A-15

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月中旬は、原則水曜日以外開催可能。

※ 1回に20名まで。

※ 会場は数メートル歩き回れるスペースが必要。

※ 参加者はズボン着用のこと。

A-16

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、地域のサロン等に出向き、健康に関する講話や実技をいたします。また、サロンの立ち上げなどのご相談にも応じます。

A-17

「英語」は若返りの妙薬？ 脳もこころも元気いっぱい！

対象者

高校生、一般

1つ以上の言語が話せると、思考能力が衰えず、認知症やアルツハイマー病の予防につながることを科学的に証明されています。元気いっぱい「英語」で話して、脳とこころの若さを維持しませんか？

A-18

あやつり人形を作って 体の部位を英語で学ぼう！

対象者

小学生以上、一般

いろいろな材料であやつり人形を作りながら、体の部位を英語で学びませんか？
あやつり人形を使って英語で話すと外国人にも喜ばれ、英語を話す自信もつきます。
動く映像も撮影して英語で世界に発信してみましょう。

A-19

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

日ごろ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。この点を具体的な事例を一緒に検討しながら確認していきましょう。

※ 11月、1～2月はお受けできません。

A-20

「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きましょう。

※ 11月、1～2月はお受けできません。

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 大学で学ぶこと
- B-3 看護の仕事について
- B-4 看護職（保健師、助産師）のお仕事を知ろう
- B-5 看護大学で学ぶ「看護技術」の授業

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
(看護職志望でなくても可)

世の中にはたくさんの仕事があります。「どんな仕事があるのか」「自分はどんな仕事に興味があるのか」を知り、職業選択の参考にしてください。

B-2

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-3

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、看護師、保健師、助産師の仕事の概要をお話します。

B-4

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-5

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の一部を紹介します。看護大学で実際に行われている「看護技術」の授業を少しだけ体験してみましょう。

※原則、10/3以降の月・水・金に開催可能。
1回30名程度まで。



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 そうだ！WOCに聞いてみよう！
(褥瘡、ストーマ、フットケア等)
- C-4 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 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

対象者

学生、看護職、医療職、一般

忘れ物から交通事故、さらには医療事故などの人為的事故はなぜ起こるのか？本講座では、ヒューマンエラーの人間工学的対策、医療分野におけるエラーの分析手法についても解説をします。

※講義時間 90 分
(60 分でも一部省略して実施可能)

C-2

職場のメンタルヘルス

対象者

看護師、介護士等

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

そうだ！ WOC に聞いてみよう！ (褥瘡、ストーマ、フットケア等)

対象者

看護職、介護職等、一般

スキンケア一般、褥瘡の予防、処置、ストーマのケア、フットケアについて、その人にとってどんな方法が良いのかを一緒に考えましょう。

C-4

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ます。

※以下の日程は除く。

- 5/17～6/3
- 6/13～8/5
- 9/20～10/28
- 11/14～12/22
- R5 1/11～1/21

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

.....

令和4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4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、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		☐ 事前に必要 ☐ 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	

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4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

令和4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

申込書記入日 令和4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、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。

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4年 月 日

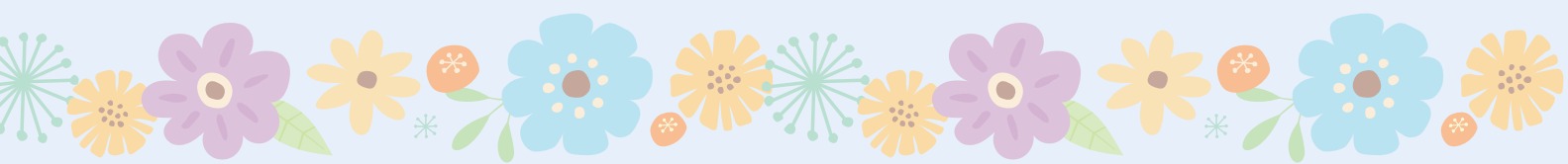
決定事項	テーマ名				
	開催日時	令和 年 月 日 ()		時 分 ～ 時 分	
	職名 教員氏名		教員連絡先		

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



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
- J R 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

