

講座名：リラクゼーション講座～自律神経を整えるレッスン～



福井県立大学
Fukui Prefectural University

新型コロナウイルスの影響で生活様式が変わり、どこことなく身体の不調を感じている方も多いと思います。だるさやイライラなどは自律神経の乱れが原因かもしれません。本講座では自律神経のしくみを学び、ふだんの生活の中に取り入れていただける「自律神経を整えるための運動」を楽しく体験します。動きやすい服装でご参加ください。

シリーズ：ココロとカラダの健康づくり

企画教員：笠井 恭子／看護福祉学部 教授

講座形式：対面

定員：10名

対象：一般

会場：AOSSA 602研修室

第1回 リラクゼーション講座～自律神経を整えるレッスン～

日時：12/4（土） 13：30～16：30

講師：笠井 恭子／看護福祉学部 教授

渡邊 聡／広瀬病院 作業療法士

ヨガセラピスト

体軸セラピスト

備考：

講座名：アサーティブトレーニング体験講座～セルフケアのためのコミュニケーション～

新型コロナの影響で自由な行動に制限がかかり、うつうつとした日々を過ごす人が増えています。ちょっとしたコミュニケーションの取り方で、イライラとぶつかることもあれば、反対に心地よく気持ちが解放されることもあります。ここでは肯定的なコミュニケーションのあり方を学び、心の健康に役立てます。

シリーズ： ココロとカラダの健康づくり

企画教員： 寺島 喜代子／看護福祉学部 教授

対象者： 大学生、一般

講座形式： ZOOM

定員： 20名

第1回	言いづらいことを伝える練習 注意する・批判に対処	日時： 10/9（土）13:30～16:40 講師： 寺島 喜代子／看護福祉学部 教授 中野 満知子／オフィス「想」ネットワーク 北 明美／福井県立大学 名誉教授 大橋 春美／アサーティブジャパン 会員トレーナー
第2回	自己信頼を育むために肯定的メッセージの効果	日時： 11/6（土）13:30～16:40 講師： 寺島 喜代子／看護福祉学部 教授 中野 満知子／オフィス「想」ネットワーク 北 明美／福井県立大学 名誉教授 大橋 春美／アサーティブジャパン 会員トレーナー

備考：

講座名：医療機関における外国人患者受け入れのPoint of View

言葉の壁、文化や習慣の違いがある外国人患者さんへの対応、難しく感じていませんか。本講座では当事者や医療通訳者の実体験を具体的に知り、どのような問題があるか、どのような支援が必要かを考えます。さらに日本語の表現を易しく通訳しやすく工夫すれば、言葉の壁が低くなる方法を学びます。

シリーズ： ココロとカラダの健康づくり

企画教員： 上木 礼子／看護福祉学部 講師

対象者： 一般・専門分野関係者（医療関係者）

講座形式： ZOOM

第1回	福井県内の中小規模病院における外国人患者受け入れの現状と当事者の声	<p>日時 10/16（土） 18：00～19：30 講師： 上木 礼子／看護福祉学部 講師 Sakka Lorraine／学術教養センター 准教授 大川 洋子／看護福祉学部 教授 藤田 明／医療通訳・福井市日中友好協会 副理事長 Nguyen Thi Ha／埼玉県・保育士 Melinda Mouri／小浜キャンパスOcean's X インストラクター Megan Daniels Yoshimoto／英会話教師</p>
第2回	明日からできる外国人患者対応とは？ ～通訳しやすい日本語の活用ポイント～	<p>日時 10/30（土） 18：00～19：30 講師： 上木 礼子／看護福祉学部 講師 Sakka Lorraine／学術教養センター 准教授 大川 洋子／看護福祉学部 教授 藤田 明／医療通訳・福井市日中友好協会 副理事長</p>

備考：

講座名：はじめての「在宅看護学」～「在宅看護学」を基本からまなんでみよう！～

これからますます発展していく「在宅看護学」。

聞いたことはあるけど、実際「在宅看護」ってなに？ 大学でまなぶ「在宅看護学」ってどのようなもの？ 興味のある皆さん、まずは「基本」から覗いてみませんか？

シリーズ：ココロとカラダの健康づくり

企画教員：普照早苗／看護福祉学部 准教授

対象者：中学生・高校生・大学生・一般・専門分野関係者（在宅看護分野ですでに就業されている方はご存知の内容ばかりになります。）

講座形式：オンデマンド

第1回

前編：大学でまなぶ「在宅看護学」
～まずは知ろう！基本から～

日時：10月配信予定

（詳細はホームページをご確認ください）

第2回

後編：生活に身近な「在宅看護」
～くらしに役立つ情報満載～

講師：普照 早苗／看護福祉学部 准教授

講師：梅津 千香子／看護福祉学部 准教授

備考：

講座名：対人援助職のための非認知能力を高めるワークショップ

教員も含めた対人援助職は、感情労働と呼ばれる仕事上で感情を制御する機会が多いため、バーンアウト（燃え尽き症候群）と言われる症状を呈することがしばしば見受けられます。本講座では、感情との向き合い方や社会性に関する非認知能力を高めることを通して、こういったことを予防するスキルを身に付けることを目指します。また、学生など、援助している方に対する非認知能力向上のためのプログラムの枠組みも同時に提供する予定です。

シリーズ：ココロとカラダの健康づくり

企画教員：山川 修／学術教養センター 教授

対象者：専門分野関係者（教員、対人援助職の方）

講座形式：ZOOM

定員：32名

第1回	非認知能力とは何か+マインドフルネスの基礎 非認知能力の解説の後、マインドフルネスの基礎の説明と、マインドフルネスで代表的な呼吸瞑想の実習を行います。	日時： 10/6（水） 20:00～22:00
第2回	身体との対話 この週は、自分の身体との対話を行います。感情は身体感覚を伴うことが多いので、身体を観察することは、自分の感情を理解することにもつながります。	日時： 10/13（水） 20:00～22:00
第3回	他者との対話 私たちは本当のところ他者と話をしていないのかもしれませんが。この週は、聴くことを通して、他者との対話を探求していきます。	日時： 10/20（水） 20:00～22:00
第4回	自己共感 バーンアウトを防ぐためには自分で自分に共感するスキルが有効です。この週はNVCの枠組みを使った自己共感の実習を行います。	日時： 10/27（水） 20:00～22:00
第5回	実生活にどう活かすか 最終週は、学んだことが実生活にどう活かせるかについて、ワールドカフェ形式で（グループを変えながら）参加者同士で対話をする予定です。	日時： 11/3（祝・水） 20:00～22:00

備考：5回すべての参加が必須です。参加者の方は講座と講座の間に、毎日5分～10分程度の実践とその簡単な記録が必要となります。Google系アプリを使うので、Gmailアドレスを添えてお申込みください。講座当日は安定したネットワーク環境とパソコンでのアクセスが望ましいです。

講座名：看護・医療職リカレント教育「倫理的ジレンマの場面をどう考える？」
－意思決定のためのモデルと活用－



福井県立大学
Fukui Prefectural University

医療現場はどちらを選択しても悩ましくてどちらも選択できない、という倫理的ジレンマの連続ですね。倫理的ジレンマの中で気づきにくい看護を見つめ直すために、倫理意思決定モデルを用いて悩んだ事例を紐解いてみませんか。

シリーズ：ココロとカラダの健康づくり

企画教員：有田広美／看護福祉学部 教授

講座形式：ZOOM

定員：30名

対象者：専門分野関係者（看護・介護職）

第1回 看護・医療職リカレント教育「倫理的ジレンマの場面をどう考える？」
－意思決定のためのモデルと活用－

日時：10/30（土）13:00～14:30

講師：有田 広美／看護福祉学部 教授
木村 理香／医療法人健康会嶋田病院
（大学院修了生）

備考：