

「筋トレ」は要介護・寝たきりの最強の予防！

将来、寝たきりや要介護者にならないために「筋トレ」が習慣になれば、からだが軽くなり、日常の動作が楽になると思います。「筋トレ」のコツについて、実践を交えながら2回シリーズで紹介します。軽い体操ができる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	平井 一芳／看護福祉学部 教授	
対象者	一般	
講座形式	対面	定員：20名
会場	永平寺キャンパス 多目的ホール	
第1回	まずは、自分のからだを知ろう！ ～簡単からだチェック～	日時：9/17(土) 13：30～15：00
第2回	無理なくできる「筋トレ」を日課にしよう！	日時：9/24(土) 13：30～15：00

備考：

対人援助職のための社会情動的スキル向上ワークショップ

社会情動的スキル（SES）は、情動知能や非認知能力といわれるものとかなりオーバーラップしています。また、OECDの2030年に向けての教育改善プロジェクトの中でも、重要なスキルとして挙げられています。本講座では、社会情動的スキルを高めるために、マインドフルネスやNVC（非暴力コミュニケーション）の実習を実施し、同時に社会情動的スキル向上のための教育プログラムのひな形を提供します。

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	「社会情動的スキルとは」 社会情動的スキル（SES）の解説と、その基礎となるマインドフルネスの基本的な説明および実習を行います。	日時：6/1（水）20：00～22：00
第2回	「身体との対話」 身体を意識したマインドフルネスの実習を行います。自分の身体をすずかに観想することにより、身体との対話を行います。	日時：6/8（水）20：00～22：00
第3回	「他者や自分との対話」 他者や自分の感情・思考を意識したマインドフルネスの実習を行います。観想の対象を他者や自分の感情・思考に向けることを行います。	日時：6/15（水）20：00～22：00
第4回	「自己共感と他者共感」 NVC（非暴力コミュニケーション）の手法を使い、他者や自分の感情とニーズ（大切にしているもの）を感じます。	日時：6/22（水）20：00～22：00
第5回	「実生活で使う」 最終回は、この講座でどのようなことに気づいたかを参加者同士でシェアし、実生活にマインドフルネスやNVCを活かすヒントを掴むことが狙いです。	日時：6/29（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系のアプリを使うので、Gmailアドレスを添えてお申し込みください。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。



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	永井 裕子／看護福祉学部 助教
対象者	大学生・一般（高校生以下の受講は不可）
講座形式	ZOOM
定員	20名

第1回	セルフケアのためのコミュニケーション 自分も相手も大切にしたい自己表現 アサーティブについて 自分を表現する権利と責任	日時：6/11（土）13:30～16:40 講師：永井 裕子／看護福祉学部 助教 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	ロールプレイ（伝える練習） 率直に依頼する 間係を壊さない「ノー」	日時：7/9（土）13:30～16:40 講師：永井 裕子／看護福祉学部 助教 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：本講座では、カメラ機能をONして参加者の顔出しが必須となります。

コロナ禍からの教訓・家庭内感染を予防するためには？

2019年12月に初めて報告された新型コロナウイルス感染症は私達の日常を一変させました。新型コロナウイルスに限らず、私達の生活は常に病原性微生物への感染のリスクにさらされています。そこで、家庭内感染に焦点を当て、一番身近な家族を感染から守る方法について、一緒に考えてみましょう。

シリーズ	ココロとカラダの健康づくり	
企画教員	東 知宏／看護福祉学部 准教授	
対象者	高校生・大学生、一般	
講座形式	ZOOM	
第1回	コロナ禍からの教訓・家庭内感染を予防するためには？	日時：7/9（土）13:30～15:00

備考：

訪問看護師ってどんな人？【在宅看護学シリーズ2022】

看護師さんは、病院ではたらいっているだけではありません。最近、ニュースでよくきく「訪問看護師」とは、自宅に看護師がやってきてからだやこころのケアをしてくれる存在です。ことばではよくきくけど、実際、どのような活動をしているのかはよく知らない、そういう人が多いのではないのでしょうか？ここ数年、訪問看護師をめざす看護学生も増えてきました。訪問看護師に興味があるけど、よく知らない、基本を知りたい、という方、ぜひ本セミナーに参加してみませんか？

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 梅津 千香子／看護福祉学部 准教授	
対象者	小学生・中学生・高校生・一般（生徒さんの保護者）	
講座形式	オンデマンド	
第1回	訪問看護のおしごとを知ろう～訪問看護師の1日～	日時：5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	訪問看護師になるためのステップ①	日時：6月配信予定 （詳細はホームページをご確認ください）
第3回	訪問看護師になるためのステップ②	日時：7月配信予定 （詳細はホームページをご確認ください）
第4回	訪問看護師になるためのステップ③ 訪問看護師になるために大学でまなぼう	日時：8月配信予定 （詳細はホームページをご確認ください）

備考：

臨床に活かす看護研究

～県大の看護教員はどんな研究をしているの?～

看護・医療職
リカレント教育



福井県立大学
Fukui Prefectural University

看護の教員は教育に携わりながら、看護ケアや看護学の発展に貢献するために看護研究も行っています。本学の様々な専門領域の教員はどのような研究を行っているのか、その成果をどのように臨床に活用してきたのか、授業では聞けない話を覗いてみませんか。これまでの研究過程の中で発見したことや失敗談なども聞けちゃいますよ。もしかしたら、皆さんの疑問を解決する糸口が見つかるかもしれません。また、県立大学や県大の教員をもっと知って欲しい!と思っていますので、リレー形式で複数の教員に登場してもらいます。気軽にご参加ください。

シリーズ	ココロとカラダの健康づくり	
企画教員	有田 広美 / 看護福祉学部 教授	
対象者	専門分野関係者 (看護・医療職 リカレント教育)	
講座形式	Zoom	
第1回	「看護研究のための文献の探し方、文献の読み方」	日時：6/25(土) 13:00~14:30 講師：有田 広美 / 看護福祉学部 教授 長谷川 小眞子 / 看護福祉学部 准教授 山田 知樹 / 福井県立大学 大学院生
第2回	地域で暮らす障害をもつ人の声から考えるケア	日時：7/2(土) 13:00~14:30 講師：川村 みどり / 看護福祉学部 教授 山田 知樹 / 福井県立大学 大学院生
第3回	在宅看護におけるエンドオブライフケアと意思決定支援	日時：7/16(土) 13:00~14:30 講師：梅津 千香子 / 看護福祉学部 准教授 山田 知樹 / 福井県立大学 大学院生
第4回	周産期における安全教育のモデル開発	日時：7/30(土) 13:00~14:30 講師：岩谷 久美子 / 看護福祉学部 教授 山田 知樹 / 福井県立大学 大学院生

備考：