

Annual Report No. 6, 2010

Patient Education Center, Graduate School of Nursing,



Osaka Prefecture University

療養学習支援センター年報 第6巻

大阪府立大学大学院看護学研究科
2010年3月

目 次

巻頭言	青山ヒフミ	1
活動概要	中村裕美子	3
1. プロジェクト活動		
・手術についてのお悩み相談	石澤美保子、他	5
・前向き子育てプログラム：トリプルP	植木野裕美、他	6
・高齢者の認知機能低下予防教室「脳いきいき教室」	中村裕美子、他	7
・感染症予防のための手洗い講習会	齋野 貴史、他	8
・快適に過ごそう更年期	町浦美智子、他	9
・学校等におけるセクシュアリティ教育	古山 美穂、他	10
・患者アドボカシー相談	小笠 幸子、他	11
・肺癌患者さんのご家族のためのサロン	林田 裕美、他	12
・長期療養が必要な病気の相談	松尾ミヨ子、他	13
・闘病記文庫【さくらんぼ】および朗読会【闘病記を読もう会】活動	山口 知代、他	14
2. 2009年度研究助成報告		
・慢性呼吸器疾患患者の日常生活動作時の呼吸と活動量のモニタリング	池田 由紀、他	17
・高齢者のための認知機能低下予防教室「脳いきいき教室」の評価	牧野 裕子、他	25
・前向き子育てプログラム（トリプルP）の実践とその評価	植木野裕美、他	34
3. 2009年度プロジェクト活動助成報告		
・府下高等学校における生と性教育プログラムの実践	古山 美穂、他	41
・地域住民への感染予防策の普及	齋野 貴史、他	49
・更年期を快適に過ごすための更年期女性サロン	町浦美智子、他	56
4. 運営委員会活動		
・健康フェアの開催	中村裕美子	63
・研究助成・プロジェクト活動助成による報告会の開催	階堂 武郎	64
・広報活動 パンフレット・ホームページ	階堂武郎・田中京子	65
・療養学習支援センター運営委員会 会計報告	中村裕美子 中山美由紀	84 88
療養学習支援センター規程		89
編集後記	町浦美智子・中山美由紀	90

巻 頭 言

大阪府立大学大学院看護学研究科・療養学習支援センター
所長 青山ヒフミ

近年、大学は社会・地域貢献を今まで以上に強く求められるようになってきました。従来、大学は、真実など普遍的価値の探求に重きを置き、教育、社会・地域貢献などはそれに付随して展開されると考えてきました。しかしながら科学研究費など研究資金の多くは国民の税金を原資としていることを考えますと、大学は普遍的価値の探求とともに、その成果をスポンサーである国民に還元することを、より強く意識する現在の流れは当然の考え方といえます。

そのような流れをふまえ、本学看護学研究科附置研究所である療養学習支援センターは、地域社会においてさまざまな健康上の課題を持つ方々へ、看護を通して支援することを目的に平成 17 年度に設立されました。その活動は大きく 2 つに分けられます。1 つは研究成果を生かし、直接的に地域の方々の健やかな生活を支えるプロジェクト活動、もう 1 つはその土台となる研究活動への支援です。平成 21 年度は 10 のプロジェクト活動が展開されました。そのうちの「前向き子育てプログラムートリプル P」、「感染予防のための手洗い講習会」、「快適に過ごそう更年期」は今年度からの新規取り組みです。先日行われました平成 21 年度療養学習支援センター活動報告会では、年度を越えて継続的に実施されております他のプロジェクト活動ともども地域のニーズ、時代のニーズにあわせ活動がなされていることを実感しました。

経営管理の分野に P D C A サイクルという考え方があり、企業を中心に広く支持されております。研究と社会・地域貢献の関係も P D C A サイクルと似たサイクルがあるように考えられます。研究から生み出された成果を、地域・社会へ還元し貢献すること、つまり研究成果を実際場で使うことによりその限界や不具合が見え、それを再検討することで研究がさらに洗練されてゆくスパイラル・サイクルが見えてきます。

今後も療養学習支援センターが社会・地域貢献の場であるとともに、同時に研究の成果を活かし、確認・再検討する場であり続けることを期待したいと思います。

平成 22 年 2 月 19 日

2009 年度 療養学習支援センター活動概要

1. プロジェクト活動

療養学習支援センターを活動の基盤として 10 のプロジェクトが活動を行った。電話や来所相談として「手術についてのお悩み相談」「長期療養が必要な病気の相談」「患者アドボカシー相談」を行っている。センターに来所する教室として「脳いきいき教室」、新規に「前向き子育てプログラム」「感染予防のための手洗い講習会」を開催した。また、当事者やご家族の集まりとして「肺がん患者さんのご家族のためのサロン」「快適に過ごそう更年期」が開催された。参加人数は、取り組みにより数名から 80 名と差がみられるが、地域での活動が定着し、拡大してきている。

2. 研究助成・活動助成

研究助成では 3 件、活動助成では 3 件の申請が認められ、総額 1,653,000 円の助成を行った。平成 22 年 2 月 4 日には報告会を開催し、助成を受けたプロジェクトの活発な活動状況が報告された。

3. 健康フェア

療養学習支援センターの地域貢献活動として、平成 21 年 10 月 25 日（日）に羽曳野キャンパス祭（杏樹祭）に合わせて、健康フェアを開催した。参加者は周辺地域から 52 名あり、健康に関する身体測定（体組成、骨密度など）、体操、健康相談が盛況であった。

4. 広報活動

療養学習支援センターの活動を地域に発信するために、ホームページの掲載とプロジェクト活動の案内を羽曳野市市報に掲載した。また、パンフレットを作成し、関係部署に配布した。

5. 闘病記文庫活動

闘病記文庫は、羽曳野図書センター内に開架している。新刊図書の購入を行い、パンフレットを作成し、活動の広報に努めた。また、学生とともに「闘病記を読む会」にも取り組み、学習を深めることができた。

6. 運営委員会活動

運営委員会を 7 名で組織し、円滑な運営ができるように年間 10 回の委員会を開催し、活動の検討や推進のための調整活動を行った。

手術のお悩み相談

石澤美保子、高見沢恵美子、稲垣美紀、橋弥あかね、竹下裕子、梶村郁子

1. 手術のお悩みについての電話相談

開設日：毎月第1、3水曜日 時間 14:00～17:00

相談例：

- * 家人が胃がんとなった。どこの病院で手術をしたらよいのか迷っている。本人も辛いだろうが家族である自分が落ち込んでしまっている。
- * 胃がんの手術後なかなか体重が増えない。なぜか、どうしたらよいのか など。

2. 療養学習支援センター健康フェアへの参加

10月25日（日）健康フェアに展示をおこなった。

展示内容

- ・ 全身麻酔を受ける方へのパンフレット
- ・ 手術のお悩み相談の紹介（胃、大腸、乳房、肺の手術を受けられた方へ）

3. 療養学習支援センターのホームページの手術のお悩み相談に関する Web ページの充実

ホームページの修正を行い、広く「手術のお悩み相談」の活動を利用していただけられるようにしている。下記の URL で公開中。

〈手術のお悩み相談〉 「大阪府立大学看護学部手術を受ける方へのサポートプロジェクト」

<http://plaza.umin.ac.jp/~pteduc/>



Copyright 大阪府立大学看護学部 手術を受ける方のサポートプロジェクト

前向き子育てプログラム：トリプルP

榎木野裕美、上野昌江、庖丁高子(学外講師)、玉水里美(学外講師)
平尾恭子(博士後期課程)、岡崎裕子(博士後期課程)

『前向き子育てプログラム(トリプルP: Positive Parenting Program)』はオーストラリアで開発され、世界15カ国以上で実施されている親向けの参加体験型の学習プログラムです。お子さんの発達や気になる行動など、さまざまな問題について、参加者の方々と話し合いながら問題を解決していきます。子どもの問題を親がどのようにとらえ、どのような関わりをもつと子どもの問題が改善されるのか、子どもの発達が上手に促されるのかなど、それぞれの親子に合わせた方法に変えていくための考え方や具体的なスキルを学びます。子どもの自尊心を育み、育児を楽しく前向きにしていくようにトリプルPはデザインされています。

【プログラムの概要】

第1回～第4回

毎回集まってグループワークや話し合い、講義、ロールプレイを行います。

第5回～第7回

週1回ご自宅への電話による約20分のセッションを実施します。

第8回

復習・まとめ(最終回) 一人一人の経験を皆で共有し、改善点などを話し合います。

*会場にお越し頂くのは、第1～第4回と第8回の計5回です。

■ **日程** : 第1回10/16(金曜)、第2回10/23(金曜)、第3回10/30(金曜)、
第4回11/6(金曜) 第8回12/4(金曜)

※第5～7回は週1回(20分程度の個別の電話セッション)

■ **時間** : 第1～4回と第8回: 12:45～14:45(12:15受付開始)

■ **対象** : 幼稚園児をもつ親12名(原則として全日程に参加していただける方)

■ **場所** : 療養学習支援センター／羽曳野市立埴生幼稚園

■ **講師** : 榎木野裕美、上野昌江、庖丁高子、玉水里美、平尾恭子、岡崎裕子
(トリプルP認定ファシリテーター)

■ **申込** : Eメール、および電話でお申し込みください

■ **調査のお願い** : プログラムの評価研究を兼ねるため、開始前・終了後・
終了後12週後のアンケートにご協力をお願いします。

主催：大阪府立大学看護学部

このセミナーは「大阪府立大学療養学習支援研究プロジェクト」の助成を受けて、運営しております。

高齢者の認知機能低下予防教室「脳いきいき教室」

中村裕美子、牧野裕子、太田暁子、岡本双美子、平松瑞子、二階堂奈美

1. 取り組みの概要

在宅で生活している虚弱な高齢者の認知機能低下を予防するためのグループケアプログラムを開発することを目的に、「脳いきいき教室」を開催した。

2. 教室の対象者

対象は、大学近隣在住で65歳以上の虚弱な高齢者であり、現在、認知症の診断および治療を受けていない者、約80名（40名×2グループ）。

3. 対象者の募集方法

大学近隣の市役所や保健センター等の行政機関および民生委員会などにチラシ配布を依頼するとともに、市広報に募集記事を掲載した。申し込みはFAX又は郵送で受け付けた。

4. 教室の開催状況

2009年9月から11月にかけて、1回約2時間の教室を4回シリーズ、2クール開催した。参加者は80名であり、大学教員6名、学生・事務職員5～7名の体制で実施した。

教室プログラムは、①健康ミニ講座、②認知機能を鍛えるアクティビティ、③有酸素運動、④交流会で構成した（表参照）。また、自宅での継続課題として「100マス計算」「音読」「会話」「有酸素運動」「一日遅れの一行日記」を課し、それらの実施状況を「活動記録」に記録して毎回の教室開催時に提出させた。また、期間中万歩計を貸し出し、毎日の歩数および歩行状況を計測し、継続実施の動機付けとした。



表 平成21年度「脳いきいき教室」プログラム内容

		1回目	2回目	3回目	4回目
健康チェック調査		・健康チェック(血圧・SpO2) ・教室内容説明と調査同意確認 ・基本調査、MMSE ・GDS、QOL(VAS) ・ファイブ・コグ	・健康チェック(血圧・SpO2) ・身長、体重、体組成測定	・健康チェック(血圧・SpO2) ・おたつしゃ21(握力測定、開眼片足立ち、5m歩行速度)	・健康チェック(血圧・SpO2) ・体重、体脂肪、握力測定 ・MMSE ・GDS、QOL(VAS)
健康ミニ講座		「学習療法」	「脳と記憶」	「認知症予防法」	「脳と栄養」
脳機能を刺激する アクティビティ	ねらい	課題の説明と継続の動機付け	「言語想起能力」を鍛える	「空間認知力」と「創造力」を鍛える	「計算力」を鍛える
	内容	「なぞり書き・計算」 「音読」、「なぞり書き」、「簡単な計算」によるトレーニングの説明と実施。 自宅での継続課題と同様。	3×3、4×4のマスマ目1文字ずつ文字を入れながら言葉を作り上げてゆくもの。最初に一列のみ言葉(文字)が記載されており、その文字をもとに、タテ・横・斜めの文字列が意味のある言葉となるように考えながらマスマ目を埋めてゆく。出来上がった言葉のユニークさと数の多さを競う。	正方形を7つのパーツ(三角形、正方形、菱形)に分割した図形を用い、様々な形を作りあげる。 はじめは正方形、宇宙人、スワンなど事前に示された陰を頼りに形作り、次に「私の趣味」というテーマに沿って、イメージした形を作り上げ、他のメンバーに紹介する。	「清少納言の知恵の板(タングラム)」 店にある食材からメニューを考え、必要な食材を購入する。手持ちの小銭が少なくなるように工夫をしながら3つの店舗で買い物(支払い)をすすめる。
有酸素運動やバランス機能を刺激する軽運動		脳を活性化するリズム体操「脳いきいき体操」 水戸黄門のテーマ「ああ人生に涙あり」を歌いながら、曲にあわせてリズム体操			

～地域住民への感染予防策の普及～ 「感染症予防のための手洗い講習会」

齋野貴史、佐藤淑子、堀井理司

1. 活動目的

今回企画したものは、地域住民に対し、食中毒・流感への対策として、手洗いを主とした、感染予防策の啓発と普及を目的とした。

2009年は新型インフルエンザ大流行があり、また、ノロウイルスやO-157を始めとする病原性大腸菌等の報道が目立っていた。これらのことから「手洗い・うがい・マスクの着用」に注目があつまっていたが、マスメディアなど視覚から得られる情報のみでは、具体的な予防行動として確立することは難しく、こと、技術の獲得に至るには、演習による体験型学習の必要があるといえた。この点において、老年者、幼児やその親などは就職・就学という集団教育が行い易い環境におらず、この様な体験型学習の機会が得がたいものとなっている。これらの年齢階層は感染症被害の多い集団でもあり、感染症対策の教育機会がより重要であると考えられる。よって、感染看護を標榜する領域としては、これらのニーズに応えるべく、演習を盛り込んだ講習会を開催する必要があると考えた。

2. 活動内容

- 視聴覚教材を用いた講義－実演.
- 蛍光ローションと自作した機器を用いた手洗いで、洗い残し体験をしてもらい、自己の手洗い方法の見直しを図る.

3. 活動成果

- 第一回 09/26 (土) 10時～12時 受講者：5名 (女性:4名 男性:1名)
- 第二回 12/12 (土) 13時30分～15時30分 受講者：4名 (女性:3名 男性:1名)
両回ともに、概ね好評を受けて終了した.

4. 今後の課題

- インフルエンザ流行の中、来られた受講者は総じて感染症予防意識が高く、積極的であった。今後は受講者の幅を広げ、住民への啓発を通して地域への貢献に努めていく必要がある。そのためには、開催方法なども検討し、公民館などでの地元開催も考慮するなどの必要がある。
- 今回は初年度でもあり、広報活動と応募の連動がつかみきれず、結果、少人数での開催となった。しかし、受講生からもニーズがあることが伺える為、今後も活動を継続していきたいと考える。また、そのために広報活動に力を入れること、内容の更なる向上を目指していく必要がある。

快適に過ごそう更年期

町浦美智子、山中美智子、井端美奈子
中西伸子（博士後期課程）、椿 知恵、林 桐代、美甘祥子（博士前期課程）

本プロジェクトは平成21年度にはじめて活動を行った。以下の開催要領に基づき40～60歳の健康な女性を対象とした更年期サロンを療養学習支援センターで開催した。募集人数は1回10人程度としたが、実際は1回目2人、2回目5人、3回目9人の参加者であった。

活動内容の詳細はプロジェクト活動助成報告を参照されたい。



快適に過ごそう更年期

～中高年女性の皆様、身体の変調の時期を乗り越えましょう～

皆さん、更年期サロンに参加しませんか。

楽しくお話しをしながら、より健康になりましょう。

—全3回コースを実施します。できれば3回ともご参加ください—



第1回日時 10月3日（土）14：00～16：00

内容： さあ、知りましょう 更年期とは

開始時に健康チェックを行い、終了前にマッサージや足浴のリラクゼーションの時間があります。

第2回日時 11月7日（土）14：00～16：00

内容： 更年期の栄養

アロマの効用とマッサージのつぼ

開始時に健康チェックを行い、終了前にアロマを使った芳香浴と足浴のリラクゼーションの時間があります。

第3回日時 12月5日（土）14：00～16：00

内容： 乳がんが増えています！（自己検診の方法）

更年期いきいき体操

開始時に健康チェックを行い、終了前にアロマを使った芳香浴と足浴のリラクゼーションの時間があります。

学校等におけるセクシュアリティ教育

古山美穂、井端美奈子

I 出張性教育授業の実践

主に府下の高等学校から要請を受け、各校のセクシュアリティ教育に関する要望に合わせて、学年一斉講演形式やクラス単位のワークショップ形式の授業を展開している。今年度は大阪府立高校5校、堺市立高校2校、府外高校1校、高校生2,000名を対象に出張で実施した。テーマはデートバイオレンス予防、おしゃれ障害予防、避妊・性感染症予防、命の大切さ、これからの自分探し、多様な性と多岐に亘った。

II 高齢者へのセクシュアリティ教育

高齢者と高齢者を支援する人を対象に、性に対するイメージはどこからくるものなのか、自分の性への固定観念と向き合っテ葛藤を体験し、これからの人生を豊かに考えるきっかけとする教育を提供している。今年度は60代70代の男女高齢者を対象に講演を1件実施し、別の高齢者団体企画者と検討会議1件を行った。

III セクシュアリティ教育啓発活動

2002年より行っている本活動を、さらに広く府下の高等学校に浸透させる目的で、療養学習支援センターにおいて実践者育成、他校への普及を目指した具体策の検討を今年度より開始した。実践者は、本学卒業生を中心とした臨床助産師・看護師を対象としている。また勉強会も含めた検討会は、臨床助産師・看護師のほか、高等学校性教育担当者、保健師などがメンバーとなり、性教育普及にあたり直面する課題、現代の中高生が抱える問題を共有している。今年度は3回実施した。勉強会のテーマは『大阪におけるHIV/AIDSの現状とセクシュアリティ教育のあり方』、『性同一性障害当事者を迎えて多様な性を考える』とした。

IV 療養上のセクシュアリティ支援

小児専門病院ストーマ外来において、性、特に恋愛やSEXに関する悩みを抱えた思春期のケースに対し定期的にカウンセリングを実施している。

V HIV陽性者/AIDS患者とともに生きることを目指す啓発活動

看護におけるHIV/AIDSの問題は、「人の平等な性の権利」として多様な価値を受け入れる姿勢と態度をどのように教育するのかに尽きるという信念のもと、AIDS認定看護師の必要性やその役割について検討している。今年度はHIV陽性者、看護者をはじめとする支援者と2泊3日の『多様な性を考えるトレーニング研修会』を企画運営した。性自認、性指向のマイノリティに対する感情は一般には浸透しておらず、強い偏見が彼らを傷つけ、苦しめていることを再認識した。その他、HIV予防啓発を目的としたコンドーム開発を大阪に本社があるジェクス株式会社と開始した。

患者アドボカシー相談

小笠幸子、山居輝美

1. 患者アドボカシー相談活動の概要

今年度の患者アドボカシー相談活動は、電話または来所相談による相談者（患者またはその家族など）のエンパワメント形成の支援を目的に実施した。昨年まで定期的に行なわれてきた患者と医療・看護職者に対する知識の普及および教育活動を目的とした患者アドボカシー・ワンポイント講座は、マンパワー、日程等の都合上、依頼があった場合にのみ出張講義の形式で行なうことにした。

1) 電話および来所相談

電話および来所相談活動をこれまで同様、週2回（火・木）12:00～16:00を相談日とし、可能な範囲で記録、対応のあり方を振り返り評価し、相談日以外の電話や来所相談には随時対応した（担当者：小笠幸子、山居輝美）。その結果、電話相談件数は2件あった。1件目の40歳代女性による相談は、精神科の主治医との関係に関する悩みと、自分のとったセカンドオピニオン行動が適切だったのかどうかを客観的に判断するために対応者に意見を求めるための相談であり、合計2回の電話があった。2件目の60歳代女性による相談は、夫が内科受診した際MRI検査を勧められ予約を取ったものの、検査の目的や注意点についての説明が良く理解できなかったため、わかるように説明してほしいというものであった。両者とも配布されたチラシを見て相談活動について知ったとのことであった。1件目の相談者の自己判断の妥当性や納得を得ること、2件目の医療者からの不十分な説明内容を理解し整理したい、という相談者らの相談目的には概ね対応できたと考えられる。今年度は、来所による相談はなかった。

2) 患者、医療職者に対する知識の普及および教育活動

今年度は出張講義の依頼はなかったが、担当者が臨床現場の看護職者対象の研修講師を行なう際などには、権利や倫理に関する講義テーマのなかで、随時患者の権利と患者アドボカシー相談活動に関して紹介し、看護職者としてのアドボケイトとしての役割りについて考える機会を作っている。

2. 今後の課題

相談件数は2件と昨年同様少なかったが、相談活動は活動全体の基盤であるため、2名で現実的に対応できる相談日程で実施し、チラシ、HPの工夫などによるPR活動とともに継続する。患者、医療職者に対する知識の普及および教育活動を推進するには、患者アドボカシー・ワンポイント講座を、参加者確保が見込まれる場所、機関を考慮し再開する必要があると考えている。

肺がん患者さんのご家族のためのサロン

林田 裕美、田中 京子、田中 登美、橋弥 あかね、竹下 裕子、梶村 郁子

I.活動内容

「肺がん患者さんのご家族のためのサロン」（通称、サロン）は、平成18年度より、肺がん患者の家族へのサポートプログラム（以下、プログラム）を提供する場として開始した。プログラムの目的は、“肺がん患者の家族が抱えている心理的負担を軽減する場を提供し、家族自身が自分を認め、他の家族や医療者などからのサポートを得て、心の安定を図ることができるように支援すること”である。プログラムは1回のセッションが90～120分、週1回ずつ全2～3回のセッションを1クールとして実施した。プログラムの内容は、毎回テーマを決めて家族間での情報交換を行い、患者や家族の体験や家族が患者のためにできること、ストレス対処法や社会資源の紹介、患者や医療者とのコミュニケーションなどについての情報提供である。

今年度は、「肺がん患者さんのご家族のためのサロン」の開催を4クール企画した。参加者の募集は、広報用チラシの設置とポスターの掲示の許諾を得ている病院に配布した。また、大学ホームページや羽曳野市広報に掲載し、募集を行った。参加の受付は、郵送、FAX、電話で行った。企画した4クールのうち、参加希望のあった3クールを開催し、参加者は1～7名であった。複数の家族が参加し、患者本人の参加したクールもあったが、都合によりクールの途中で不参加となった者もいた。「肺がん患者さんのご家族のためのサロン」を開催し、プログラムを提供した参加者からは、内容および運営についてよい評価を得ている。複数の患者および家族間での意見交換ができ、困惑している家族に対して別の患者の家族や患者自身から励ましやアドバイスが送られていた。また、参加した患者および家族から、サポートプログラムの提供や患者および家族が集まって相互理解を深めていけるような場が増えることを願う言葉が聞かれた。

II今後の課題

今年度は、3クールの開催に参加者が複数あり、サポートグループとしての効果を期待できるものとなった。しかし、1クール全3回のセッションでは、参加者が途中で不参加になってしまう状態が続いた。そこで、1クール全2回のセッションのプログラムに変更し実施したところ、途中で不参加となる者もなく終了することができた。プログラムの効果としての検証は必要であるが、全てのプログラム内容の提供ができたことにより、本プログラム提供の目的は果たせると考える。また、それぞれの家族は異なる病状の患者を介護しており、お互いに情報交換することで、患者への関わり方を見だし、家族自身の苦痛を軽減し、これから起こりうることを覚悟するような相互作用が実際に生まれていた。これらから、できる限り複数の家族の参加によるプログラム提供が望ましい。しかし、「肺がん患者さんのご家族のためのサロン」は不定期的な開催であり、家族が望む時にプログラムを提供するなどの柔軟性が持てない状況にある。本活動については、活動への要望もあることから、プログラム提供方法変更の検証を行ったうえで、計画的な開催を企画し、継続していく必要がある。

長期療養が必要な病気の相談

松尾ミヨ子、池田由紀、山本裕子、長谷川智子、石橋千夏

1. 電話による情報提供

1) **活動目的**： 長期療養が必要な病気では、ほとんどの場合、病気そのものが完治することは望めないため、いかにその病気とうまく付き合っていくかが目標となる。そこで糖尿病・慢性呼吸器疾患・炎症性腸疾患などの長期療養が必要な病気に関する情報提供や相談を受けることで、その人やその家族が病気とうまく付き合って療養生活を送っていけるよう支援することが活動の目的である。

2) 活動内容

- ・活動の内容：糖尿病・慢性呼吸器疾患・炎症性腸疾患などの長期療養の必要な病気に関する情報提供や相談に応じる。
- ・活動方法：電話で窓口担当者（池田由紀、山本裕子）が対応している。
- ・担当者：松尾ミヨ子（療養支援看護学領域慢性看護学分野 教授）
池田 由紀（療養支援看護学領域慢性看護学分野 准教授）
山本 裕子（療養支援看護学領域慢性看護学分野 講師）
長谷川智子（療養支援看護学領域慢性看護学分野 助教）
石橋 千夏（療養支援看護学分野慢性看護学分野 助教）

3) 活動成果

平成 21 年 1 月から現在までに電話相談 1 件、対面相談 1 件であった。

電話相談者は、地域の保健福祉課にて相談したところ、WEB 上で情報収集した当相談窓口について教えてもらったとのことで電話があった。相談者は、同病者同士での話し合いの場を探しており、交流の場があればぜひ参加希望をしたいとの相談であった。対面相談では、相談者の親戚が緊急入院し、今後の病状見通しや家族としての対応についての相談であった。

4) **今後の課題**： 相談件数が少ないため、今後も引き続き広報活動（紙面、WEB など）を行い、周知してもらう必要がある。

2. ホットの集い

慢性呼吸器疾患で在宅療養している人やその家族が、仲間同士で話し合うことでお互いの生活の工夫を知り、問題の解決方法を見出せることを目的に平成 16 年から開催している。

今年度は、「感染予防演習」をテーマとして、平成 21 年 7 月、8 月、9 月、10 月に月 1 回、計 4 回のセッションを持った。

3. つばさの会

炎症性腸疾患（潰瘍性大腸炎・クローン病）で在宅療養されている方々とそのご家族の会として活動している。今年度は、他施設での交流会開催となった。

闘病記文庫【さくらんぼ】および朗読会「闘病記を読もう会」活動

山口知代、和田恵美子、新瀬朋未

I. 闘病記文庫さくらんぼ

1) 設置場所、利用システムの変更（羽曳野図書センターへの移転）

闘病記文庫さくらんぼ（以下、文庫とする）は、従来、療養学習支援センター内で非常勤職員により週2回開所する形で運営していた。しかし、場所と開所時間の問題から、利用のしづらさが度々来所者からの声としてあがっていた。そこで羽曳野図書センター職員の多大な協力を得て、平成22年度4月より設置場所を療養学習支援センターから羽曳野図書センター（2F 開架閲覧室奥の書架）へと移転し、同時に、閲覧・貸出・返却業務を従来の手作業から図書館システムによる管理へと移行した。

文庫の移転に伴い、文庫の宣伝、闘病記の紹介の機会が増えた。特に羽曳野図書センター司書による新生へのオリエンテーション時や「情報基礎」講義でもパンフレット配布などで紹介され、カウンター横の特設コーナーでの展示が利用者拡大に効果的であった。また、教員の文庫に対する認知度や関心が増し、講義や総合研究などで文庫が紹介されると、当日から早速利用する学生が目立つようになった。

これらの結果として、後述のように利用者、利用冊数ともに前年度から大幅に増加した。

2) 平成21年度（4月～12月）の利用状況（表1）

昨年同時期の文庫の利用状況は、貸出件数49件、貸出冊数95冊であったのが、平成21年度は326件、577冊へと大幅に増加した。特に学部生の1年、4年の利用が目立った。また、学外者の利用件数が8件、31冊と増えており、羽曳野図書センター内にあることで学外からの訪問者も闘病記を手に取りやすくなったことがわかった。

表1 平成21年度 闘病記文庫：貸出統計(4～12月) (上段：冊数 下段：人数)

月	Total	1年 (11)	2年 (12)	3年 (13)	4年 (14)	院生 (20)	教員 (30)	職員 (38)	非常勤 職員 (39)	非常勤 講師 (47)	共同研 究員 (50)	研究生 等 (60)	科目等 履修生 (院生)	卒業生 (63)	元教職 員 (66)	高大連 携(68)	相互 貸借	学外	
4月	198	114	8	2	63	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
	121	76	6	2	31	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
5月	57	26	0	7	7	9	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
	37	21	0	4	5	5	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
6月	50	21	0	3	17	4	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	3
	33	14	0	2	11	3	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	1
7月	58	13	0	1	30	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13
	28	10	0	1	14	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
8月	20	0	1	6	10	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	12	0	1	3	5	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
9月	32	1	0	6	17	2	2	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	20	1	0	4	9	1	2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10月	42	2	2	4	27	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
	26	2	1	4	14	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
11月	98	5	6	1	20	2	2	61	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
	33	3	3	1	16	1	1	7	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
12月	22	2	1	7	8	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	16	2	1	5	5	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	577	184	18	37	199	23	6	75	1	0	1	0	0	2	0	0	0	0	31
	326	129	12	26	110	14	5	18	1	0	1	0	0	2	0	0	0	0	8

3) 学外への広報活動

①講演などを通じた広報活動およびパンフレット配布

- ・大阪府看護協会「大阪府看護教員養成講習会」(小池利栄子 司書：5月28日)
- ・闘病記研究会フォーラム(参加者52名)にて「患者の語り呼び起こすもの」(和田：10月24日)
- ・大阪府立大学地域芸術文化進行事業「大阪の図書文化を探る」
特別企画「図書でいのちを考えるー闘病記と絵本から勇気をもらおう！」にて事例紹介「大阪府立大学の闘病記を読もう会」(和田：12月13日)
- ・LIC はびきにて、闘病記文庫のパンフレットを設置(5月中旬より)

②マスコミを通じた広報活動

- ・KBS 京都ラジオ「早川一光のばんざい人間」にて、昨年まで闘病記朗読会活動に学部生として参加していた院生、和田が電話にて出演し、文庫および闘病記朗読会の活動が紹介された(5月23日、30日)
- ・読売新聞朝刊暮らし欄にて文庫が紹介された(6月20日)

上記の広報活動の結果、担当教員や羽曳野図書センターへの問い合わせが増え、学外からの看護学生や図書館関係者も文庫に足を運ぶ姿が見られるようになった。

II. 闘病記朗読会を中心とした活動

1) 闘病記朗読会

学生が自主的に参加し、闘病記の輪読後に自由に語り合うというこの活動は、今年で4年目を迎えた。自らで選書した闘病記を通して、学生が当事者や家族の思いに近づき、医療者の立場として病いと向き合うことの意味、望ましい医療のあり方などを考え、表現し、共有していく場となっている。

本年度は4年、2年の学生が中心となり、週1回の活動を20回以上実施した。卒業生の会への参加や交流もあり、学部生が就職した先輩から現場の声を聞き学ぶ良い機会も得られていた。

今年の読了本は以下のとおりである。

- 【骨肉腫】 井村和清：飛鳥へ、そしてまだ見ぬ子へ 新装版、詳伝社、2005
- 【認知症】 太田 正博ほか：私、バリバリの認知症です、クリエイツかもがわ、2006
- 【胃がん】 逸見政孝：ガン再発す、廣濟堂出版、1994
- 【骨折】 菊間千乃：私がアナウンサー、文藝春秋、2001

また、学外に向けて、闘病記朗読会活動に関する研究発表を行った(日本看護学教育学会第19回学術集会「闘病記をともに読む会における看護学生の個人的体験と相互作用」)。継続して行われている朗読会活動への評価が得られ、看護学教育における闘病記を用いた活動に対して、他の教員や研究

者からの興味関心が得られた。

3) 大阪府内公立病院看護師との朗読会

昨年から実施している公立病院中堅看護師との朗読会を本年度も試みた。現場で業務に追われ、患者の身体・心理的变化に直面する臨床看護師にとって、じっくりと闘病記に向き合い、気持ちを整理したり表現する機会は新鮮であったのか、想像以上に読後、活発な話し合いが行われた。こういった反応から、臨床スタッフとの闘病記朗読会の有意義性が感じられた。

慢性呼吸器疾患患者の日常生活動作時の呼吸と活動量のモニタリング

池田由紀、松尾ミヨ子、長谷川智子、石橋千夏

I はじめに

慢性呼吸器疾患をもつ在宅療養者は、呼吸機能の低下から日常生活動作での息切れや疲労感を生じることがよく知られている。この息切れ感は、起居移動動作のみならず、より運動強度が低いと考えられている他の身の回り動作においても生じる（高橋, 1999）。そのためにも、日常生活動作では、患者自身が息切れを自己管理することが重要である。一般的な息切れの自己管理方法としては、換気効率の改善や換気需要の低減などを目的にしたエネルギー節約型行動（宮寺ら, 2006）が勧められている。しかし、慢性呼吸器疾患をもつ在宅療養者が自宅で実際にどのように行動しているかは明確にはわかっていない。

昨年の療養学習支援センター研究において、慢性呼吸器疾患をもつ在宅療養者の日常生活動作（歩行・ベッドでの寝起き・入浴）シミュレーションで呼吸パターンを把握することができた。

今回、動作時の呼吸パターンと合わせて、動作時の運動強度、エネルギー消費量の実態を把握することを目的とした。

II 研究目的

慢性呼吸器疾患をもつ在宅療養者の日常生活動作シミュレーション時の呼吸と活動量の実態を明らかにする。

III 研究方法

1. 対象者

療養学習支援センターで開催している慢性呼吸器疾患をもつ在宅療養者の集まり「ホッと集い」の参加者で、研究の趣旨に同意を得られた動作時息切れのある在宅療養者6名とした。

2. 方法

1) 日常生活動作のなかで、上肢挙上位保持、持続的反復運動、強い筋収縮、体幹前屈、複合動作としての3動作項目（歩行、ベッドでの寝起き、入浴）を取り上げ、シミュレーション動作を調査した。

2) 1人1動作には、血圧の測定、呼吸センサの貼付、呼吸困難感の把握、酸素飽和度のチェックをすませってから、自宅で実施している動作をシミュレーションし、終了後に再度酸素飽和度、呼吸困難感を把握するまでの約15分を所用時間と

した。

3. 実施手順

1) 対象者には、呼吸休止していないかを確認する方法とし携帯型呼吸計測センサ〔使用機器参照〕を上唇にテープで2箇所貼付した。活動量を把握するため、腰部にライフコーダー〔使用機器参照〕を装着した。

2) 動作前後に血圧およびメモリー機能付腕装着式パルスオキシメーター〔使用機器参照〕を用いて酸素飽和度を測定した。

3) 動作前後で修正 Borg スケールを用いて呼吸困難感を把握した。

4) 1動作のシミュレーションは1回のみとした。

【使用機器】

・携帯型呼吸計測システム：携帯型データ収録装置(es8m)、呼吸センサ(SPR103m)
(ニホンサンテック社製)

・メモリー機能付腕装着式パルスオキシメーター(パルスソックス 300i)(コニカミノルタ製)

・ライフコーダーEX4秒版(スズケン社製)

4. 調査実施期間および場所

期間：平成21年8月から10月まで

場所：大阪府立大学大学院看護学研究科療養学習支援センター

5. 分析方法

歩行、ベッドでの寝起き、入浴の各動作と呼吸計測センサで測定した呼吸曲線から呼吸パターンを分析した。また動作の違いによる運動強度、エネルギー消費量を分析した。

IV 倫理的配慮

本研究では、大阪府立大学看護学部の研究倫理委員会の審査により研究の承諾を得た。対象者への研究参加依頼は、研究の趣旨および自由参加であること、参加しなくても不利益を受けないこと、参加者の権利保護について、書面と口頭で説明し、署名でもって同意を確認した。

V 結果

1. 対象者

研究に同意し、参加した6名についての属性は表1に示したとおりである。

表1. 対象者の属性

対象者	性別	年齢	疾患名 (HOT 有)	MRC 息切れスケール*
A	男性	80代	肺結核後遺症 (HOT 有り)	Grade 4
B	男性	70代	慢性閉塞性肺疾患 (HOT 有り)	Grade 4
C	男性	80代	慢性閉塞性肺疾患 (HOT 有り)	Grade 4
D	女性	60代	術後肋膜炎 (HOT 有り)	Grade 3
E	男性	70代	慢性閉塞性肺疾患	Grade 2
F	男性	80代	肺結核後遺症	Grade 3

*MRC 息切れスケール (Brooks, 1982)

Grade 0 : 息切れを感じない

Grade 1 : 強い動作で息切れを感じる

Grade 2 : 平地を急ぎ足で移動する、または緩やかな坂を歩いて登るときに息切れを感じる

Grade 3 : 平地歩行でも同年齢の人より歩くのが遅い、または自分のペースで平地歩行していても息継ぎのため休む

Grade 4 : 約91.4m 歩行したあと息継ぎのため休む、または数分間、平地歩行したあと息継ぎのため休む

Grade 5 : 息切れがひどくて外出ができない、また衣服の着脱でも息切れがする

対象者の性別は、男性5名、女性1名、年齢は60歳代が1名、70歳代2名、80歳代3名であり平均年齢75.5歳であった。また疾患名は、慢性閉塞性肺疾患3名、肺結核後遺症2名、術後肋膜炎1名であった。在宅酸素療法実施者は6名中4名であった。息切れの程度を示す、MRC 息切れスケール (Brooks, 1982) では、Grade2が1名、Grade3が2名、Grade4が4名であった。

2. 各動作における呼吸パターン

1) 歩行動作

歩行動作は、自分のペースで平地を1~2分程度歩行してもらったもので、6名に実施した。A氏、B氏、C氏、D氏、F氏の5名はリズムカルな呼吸パターン (図1参照) であったが、E氏の1名はリズムがやや乱れた呼吸パターン (図2参照) であった。

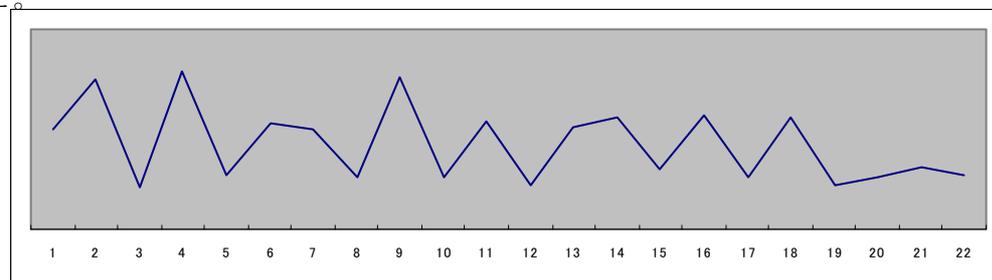


図1. F氏の歩行時呼吸パターン

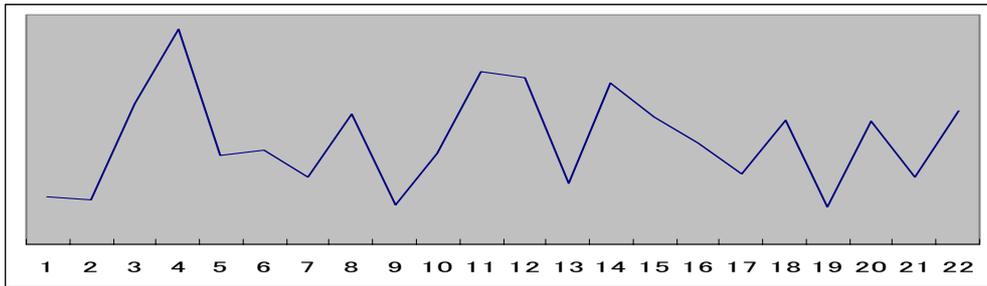


図2. E氏の歩行時呼吸パターン

2) ベッドでの寝起き動作

ベッドでの寝起き動作を実施したのは、B氏、D氏、E氏、F氏の4名であった。4名ともにベッドでの寝起き動作時、息を止めている呼吸パターンを示していた(図3参照)。

(※ 動作時の息止め部分は以下 ↓ で示す。)

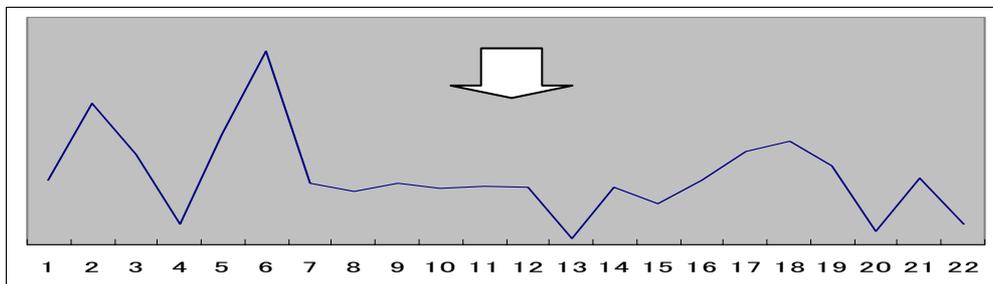


図3. E氏のベッドでの寝起き動作時の呼吸パターン

2) 入浴動作

入浴動作は複合動作が多く含まれる動作である。中でも上肢挙上位保持を含む動作は呼吸補助筋を抑制することから息切れが生じやすい。入浴動作の中でも、上肢挙上位保持を含む動作として洗髪の動作部分に焦点をあてた。

入浴動作実施者は、A氏、B氏、C氏、D氏、F氏の5名が実施した。(図4参照) その中で、洗髪動作の呼吸パターンをみると5名とも息止めている呼吸パターンであった。

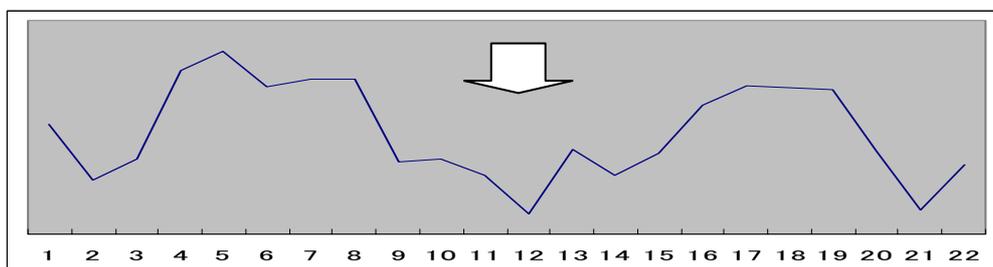


図4. B氏の洗髪動作時の呼吸パターン

3. 各動作における運動強度

1) 歩行動作

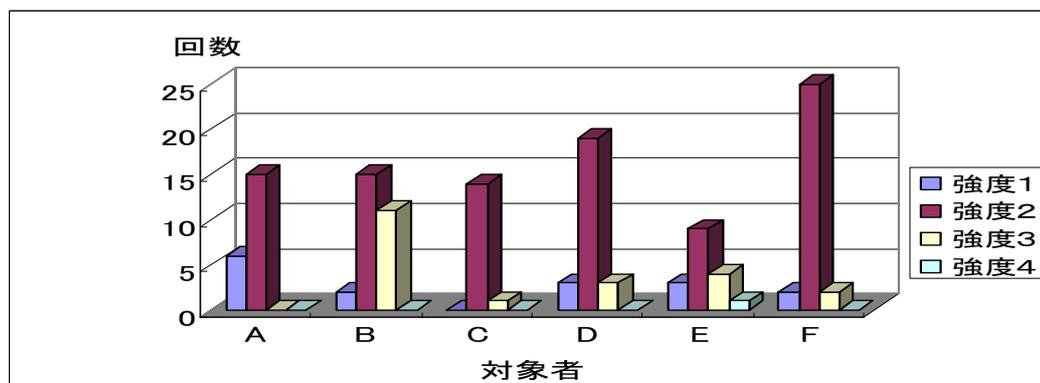


図5. 歩行動作による運動強度

運動強度はライフコーダーによって測定されたものである。0～10 までの運動強度のうち、1～3 までは歩行の強度と言われているなかで、今回の6名の対象者も1～3までの強度であった。

対象者の中で、強度1はA氏が、強度2はF氏が、強度3はB氏が一番回数が多く見られた。(図5参照)

2) ベッド寝起き動作から入浴動作

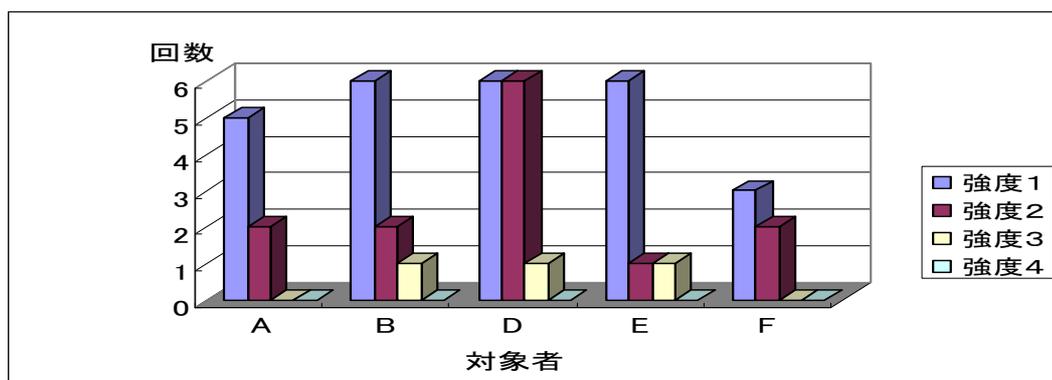


図6. ベッド寝起き動作から入浴動作までの運動強度

ベッドでの寝起き動作と入浴動作は本来分けるところ、休憩を挟んで参加者が動作を継続したので今回の運動強度は、ベッドでの寝起き→休憩→入浴動作が含まれた運動強度となる。

対象者は、6名中1名が参加しなかったのが5名が参加した結果となった。

運動強度で見ると、強度1はA氏、B氏、D氏、E氏ともほぼ同程度であったが、F氏はやや少ない傾向であった。強度2はD氏が一番多かった。強度3は、B氏、

D氏、E氏ともに同程度であった。(図6参照)

4. 各動作別エネルギー消費量

1) 歩行動作

以下、対象者別歩行時のエネルギー消費量である。

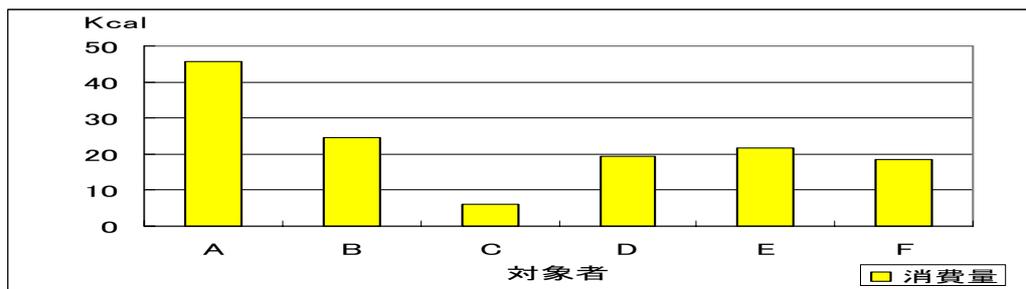


図7. 歩行時のエネルギー消費量

歩行時のエネルギー消費量を見ると、A氏が多い傾向であった。反対にC氏が一番少ないエネルギー消費の傾向にあった。

2) ベッドでの寝起きから入浴動作まで

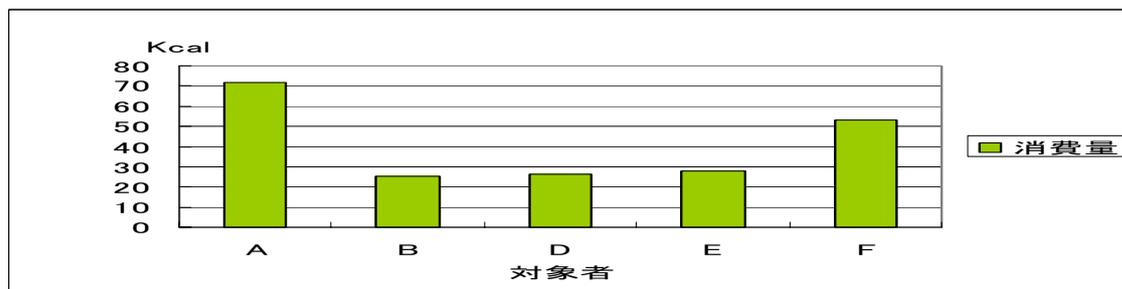


図8. ベッド寝起きから入浴動作までのエネルギー消費量

エネルギー消費量で対象者を見てみると、A氏が他の4名に比べると多い傾向であった。

3) 歩行動作とベッドでの寝起きから入浴までの動作のエネルギー消費量の比較

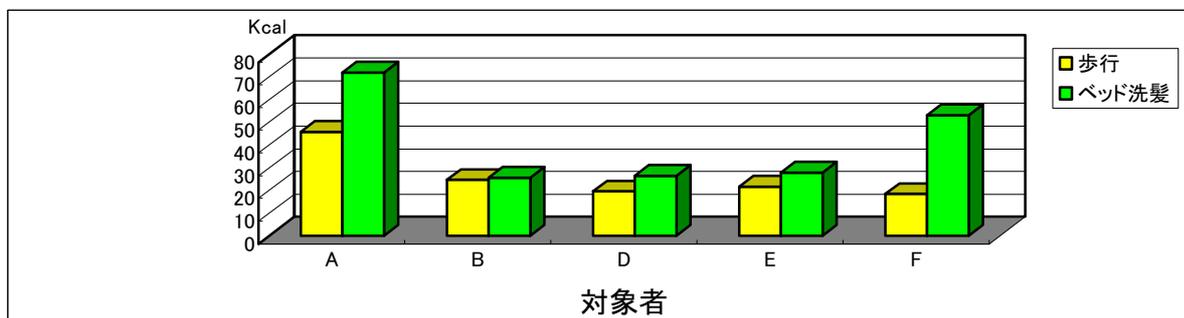


図9. 歩行動作とベッドでの寝起きから入浴までの動作のエネルギー消費量の比較

対象者 6 名中、C 氏 1 名がベッドでの寝起きから入浴までの動作に参加しなかったため、歩行とベッドでの寝起きから入浴動作まで参加した 5 名を対象に比較した（図 9 参照）。

B 氏を除く参加者 4 名が、歩行のエネルギー消費量よりもベッドでの寝起きから入浴動作までのエネルギー消費量が多い傾向であった。

VI 考察

昨年療養学習支援センター研究において、慢性呼吸器疾患をもつ在宅療養者の日常生活動作（歩行・ベッドでの寝起き・入浴）シミュレーションで呼吸パターンを把握することができた。今回、動作時の呼吸パターンと合わせて、動作時の運動強度、エネルギー消費量の実態を把握することを目的として、慢性呼吸器疾患をもち在宅で療養している 6 名を対象に調査を実施した。

1. 各動作における呼吸パターン

歩行による呼吸パターンは、対象者 6 名中 5 名は呼気と吸気のリズムでのパターンが認められ、1 名は乱れたリズムでの呼吸パターンであった。このリズムの乱れた 1 名は、参加者の中で一番息切れの自覚が軽い MRC 息切れスケールで Grade2 の人であった。呼吸パターンが乱れていた原因は不明である。5 名の中で、慢性閉塞性肺疾患の人が 2 名いたが、慢性閉塞性肺疾患患者に推奨されている呼吸法としての口すぼめ呼吸、または呼気延長の呼吸法の実施は認められなかった。

2. 各動作における運動強度

歩行動作は、一般的に運動強度 1～3 が歩行の強度と言われており、今回の 6 名の対象者も 1～3 までの強度を示し、全員運動強度 2 が多かった。ベッド寝起きから入浴動作では、対象者 5 名中 4 名が、運動強度 1 が多かった。1 名は運動強度 1 と 2 が同程度であった。以上のことから、運動強度は、歩行動作よりもベッドでの寝起きから入浴動作のほうが運動強度としては弱いことが伺えた。在宅高齢者の身体活動量については、ライフコーダーを用いて測定された報告（古田ら, 2004）で、歩行能力と年齢との関連が示されたが、運動強度については不明であった。

3. 各動作別エネルギー消費量

次に各動作別エネルギー消費量をみたところ、対象者の中でばらつきがみられた。歩行動作においては 6 名中 1 名が、ベッドでの寝起きから入浴動作では 5 名中 1 名が、いずれも A 氏（肺結核後遺症）が他者よりエネルギー消費量が多い傾向であった。歩行動作とベッドでの寝起きから入浴動作とのエネルギー消費の比較では、歩行動作よりベッドでの寝起きから入浴動作までがややエネルギー消費量が多い傾向であった。この結果から、歩行動作は、ベッドでの寝起きから入浴動作に比べ、運動強度は強いがエネルギー消費は少ない傾向と考えられる。

慢性呼吸器疾患をもつ在宅療養者にとって、喚起需要の低減をはかるエネルギー節約型の行動は ADL の維持には欠かせない。歩行を中心とした身体活動量が、高齢者に必要な体力の維持に大きな影響を与えることも報告（モハモドら, 2002）されている。

今回、慢性呼吸器疾患をもつ在宅療養者のシミュレーションでの歩行動作、ベッドでの寝起きから入浴動作での呼吸パターンおよび運動強度、エネルギー消費量の実態を把握することができた。呼吸パターンと運動強度、エネルギー消費量の観点は、慢性呼吸器疾患をもつ在宅療養者の日常生活行動における息切れの自己管理方法の検討材料となることが示唆された。

VI 研究の限界と今後の課題

今回の測定動作は、日常生活動作のシミュレーションであること、特定の集団の在宅療養者を対象者として選定されているため、便宜的サンプルである。よって一般的な慢性呼吸器疾患をもつ在宅療養者の日常生活動作を捉えるには限界がある。

今後は、今回の結果を踏まえて、慢性呼吸器疾患をもつ在宅療養者の実際の生活場面での動作の実際を調査し、事例を重ねることが必要と考える。

謝辞

今回の“ホッと集い”にご参加いただき、この研究に快くご協力いただきました慢性呼吸器疾患をもつ在宅療養の皆様に深謝いたします。

文献

- ・高橋哲也, Jenkins S 他：慢性閉塞性肺疾患患者のための上肢運動負荷試験の開発, 理学療法学, 26(1):1-8, 1999.
- ・古田加代子, 流石ゆり子, 風間喜美子:在宅高齢者の身体活動量と体力の関連—生活習慣記録機（ライフコーダー）と生活体力を指標として—, 日本看護医療学会誌, 6, 15-23, 2004.
- ・Brooks SM:Surveillance for respiratory hazards, ATS News, 8, 12-16, 1982.
- ・宮寺淳子, 千住英明：息切れの軽減とエネルギー節約型行動, THE LUNG perspectives , 14:59-62, 2006.
- ・モハモド モニルル イスラエル, 他：高齢者における日常生活活動量と健康関連体力および機能的体力との関連性, 第 17 回「健康医科学」研究助成論文集, 平成 12 年度：114-123, 2002.

高齢者のための認知機能低下予防教室「脳いきいき教室」の評価

牧野裕子、中村裕美子、太田暁子、平松瑞子、岡本双美子、二階堂奈美

はじめに

高齢者にとって認知症予防は大きな課題であり、介護保険制度で取り組まれている地域の虚弱な高齢者を対象とした介護予防事業の柱になっている。しかし、教室のあり方は、それぞれの創意工夫により取り組まれているのが現状である。一方で脳科学が発達し、日常生活行動と脳の認識との関係が明らかにされ、高齢者の関心が高くなってきている。

そこで私たちは、地域高齢者の認知機能低下を予防するためのグループ支援について検討することを目的として、療養学習支援センターにおいて平成17年度より「脳いきいき教室」を開催している。これまでに100名を超える参加者があり、教室への継続参加による経年変化を追跡調査することにより、教室の効果を明らかにする計画である。今回は、平成21年度に実施した「脳いきいき教室」の参加者の感想を中心として、プログラム内容の評価を行ったので報告する。

I. 研究目的

本研究の目的は、地域で生活する虚弱な高齢者に対するグループ支援を通し、認知機能を改善するための効果的なケアプログラムを開発し、その評価を行うことである。

II. 研究方法

1. 対象

対象は、本学近隣に居住する65歳以上の高齢者のうち、要介護度が自立から概ね要支援2までの者で、現在認知症の診断や治療を受けておらず、自力歩行が可能な者（杖などの使用は可）とした。募集方法は、A市・B市の高齢福祉課、保健センター、民生委員会などへの案内チラシの配布およびA市広報への掲載により、参加希望者を募集した。定員80名のところ、応募者は119名であった。

2. 研究期間

教室の開催期間は平成21年9月～11月であり、1クラス4回で構成される認知機能低下予防グループケア・プログラム（以下、プログラム）を2クラス実施した。1回の教室時間は約2時間、1クラスの開催期間は6週間とした。

3. 教室プログラムの内容

プログラムの主な内容は、健康ミニ講座、認知機能低下予防のためのアクティビティ（主に知的活動を促すゲーム）、有酸素運動「脳いきいき体操」（歌にあわせて行う、上・下肢運動・バランス運動）、交流会である。また、自宅での継続課題と、万歩計を用いた歩行を課し、教室参加時に課題の実施状況の確認を行った（表1）。

表1 平成21年度「脳いきいき教室」プログラム

		1回目	2回目	3回目	4回目
健康チェック 調査・計測		・健康チェック(血圧・SpO2) ・教室内容説明と調査同意確認 ・基本調査, MMSE ・GDS, QOL(VAS) ・ファイブ・コグ	・健康チェック(血圧・SpO2) ・身長, 体重, 体組成測定	・健康チェック(血圧・SpO2) ・おたっしや21(握力測定, 閉眼片足立ち, 5m歩行速度)	・健康チェック(血圧・SpO2) ・体重, 体脂肪, 握力測定 ・MMSE ・GDS, QOL(VAS)
健康ミニ講座		「学習療法」	「脳と記憶」	「認知症予防法」	「脳と栄養」
脳機能を 刺激する アクティビティ	ねらい	課題の説明と継続の動機付け	「言語想起能力」を鍛える	「空間認知力」と「イメージ・表現力」を鍛える	「計画力」と「計算力」を鍛える
	内容	「朗読・計算・一日遅れの日記」 自宅での継続課題でもある「朗読」、「簡単な計算」、「一日遅れの日記」による認知機能トレーニングの効果と方法について説明し、実施。	「逆クロスワードパズル」 3×3, 4×4のマス目に1文字ずつ文字を入れながら言葉を作り上げてゆくもの。最初に一列のみ言葉(文字)が記載されており、その文字をもとに、タテ・横・斜めの文字列が意味のある言葉となるように考えながらマス目を埋めてゆく。出来上がった言葉のユニークさと数の多さを競う。	「清少納言の知恵の板 ～タングラム～」 正方形を7つのパーツ(三角形, 正方形, 菱形)に分割した図形を用い、様々な形を作りあげる。はじめは正方形, 宇宙人, スワンなど事前に示された陰を頼りに形作り、次に「私の趣味」というテーマに沿って、イメージした形を作り上げ、他のメンバーに紹介する。	「お買い物で小銭を減らそう」 商店にある食材からメニューを考え、必要な食材を購入する。手持ちの小銭が少なくなるように工夫しながら3つの店舗で買い物(支払い)をすすめる。
有酸素運動やバランス機能を刺激する軽運動	脳を活性化するリズム体操「脳いきいき体操」 水戸黄門のテーマ「ああ人生に涙あり」を歌いながら、曲にあわせてリズム体操				
交流会	自由に歓談				

1) 健康ミニ講座

毎回の教室で、認知症への理解と、認知予防に関する健康ミニ講座を実施した。各回のテーマは、第1回から順に「学習療法」、「脳と記憶」、「認知症予防法」、「脳と栄養」とした。あわせて、教室で測定した検査結果やウォーキングのデータについての説明を行い、自己の身体機能の理解を深めた。

2) 認知機能低下予防のためのアクティビティ

認知機能低下を予防するためのアクティビティとして、脳の各機能の活性化を意識したメニューを実施している。教室場面だけではなく、日常生活の中でも行える内容となるように工夫を凝らした。

①逆クロスワードパズル：

「言語想起能力」を鍛えることを狙いとし、3×3, 4×4のマス目に1文字ずつ文字を入れながら言葉を作り上げてゆく。最初に一列のみ言葉(文字)が記載されており、その文字をもとに、縦・横・斜めの文字列が意味のある言葉となるように考えながらマス目を埋めてゆき、出来上がった言葉の数の多さと、そのユニークさを競う。

②清少納言の知恵の板 ～タングラム～：

「空間認知力」および「イメージ力」「表現力」を鍛えることを狙いとし、正方形を7つのパーツ(三角形, 正方形, 菱形)に分割した図形を用いて様々な形を作りあげる。はじめは正方形, 宇宙人, スワンなど事前に示された陰を頼りに形作り、次に「私の趣味」というテーマに沿ってイメージした形を作り上げ、他のメンバーに紹介する。

③買い物で小銭を減らそう：

「計画力」および「計算力」を鍛えることを狙いとし、事前に設定した商店にある食材からメニューを考え、小銭の数を意識しながら買い物を行う。手持ちの小銭が少なくなるように工夫しながら5つの商店で順に買い物(支払い)をすすめていく。

3) 有酸素運動

時代劇番組「水戸黄門」の主題歌である「ああ人生に涙あり」の曲にあわせ、うたいながら体操を行うものである。声を出しながら体を動かすことで、身体各機能の刺激とあわせ、有酸素運動としての効果発揮をねらいとしている。

4) 自宅での継続課題

自宅での継続課題として、川島隆太監修の「大人の音読ドリル」の実施と、「朗読」「計算」「運動」「会話」「一日遅れの一行日記」への取り組みを課し、日々の実施状況を日記に記録させた。また、メモリ機能付き万歩計を用い、日々のウォーキング(運動習慣)への動機付けとした。

継続課題およびウォーキングの実施状況は、毎回の教室参加時にテキストと計算ドリルおよび万歩計を回収し、実施状況を確認した。テキストと計算ドリルには、実施したページに「大変良くできました」の印を押して返却し、万歩計の歩数データはグラフ化したものをプリントアウトし、参加者にフィードバックを行うことで継続の動機付けとした。



III. 結果

1. 対象の基本属性

教室募集人数は30名2クラス(60名)を予定していたが、応募者が119名と多く、急遽1クラス40名(80名)に定員枠を拡大した。そのうち1度も参加がなかった2名を除いた78名を対象とした。

対象の平均年齢は76.0(±6.5)才(男性77.2±6.7才、女性75.2±6.2才)であり、配偶者が無いものは28名(35.9%)、要介護認定を受けている者は5名(15.4%)であった(表2)。

表2 対象の基本属性

		n=78					
		男性		女性		合計	
年 齢	～69才	3	11.5%	14	26.9%	17	21.8%
	70～74才	7	26.9%	11	21.2%	18	23.1%
	75～79才	5	19.2%	12	23.1%	17	21.8%
	80～84才	7	26.9%	10	19.2%	17	21.8%
	85才以上	4	15.4%	5	9.6%	9	11.5%
平 均		77.2 ±6.7才		75.2 ±6.2才		76 ±6.5才	
配偶の有無	配偶者あり	22人	84.6%	27人	51.9%	49人	62.8%
	配偶者なし	4人	15.4%	24人	46.2%	28人	35.9%
	不 明	0人	0.0%	1人	1.9%	1人	1.3%
要介護度	自 立	21人	80.8%	45人	86.5%	66人	84.6%
	要支援1	1人	3.8%	0人	0.0%	1人	1.3%
	要支援2	2人	7.7%	7人	13.5%	9人	11.5%
	要介護1	0人	0.0%	0人	0.0%	0人	0.0%
	要介護2	2人	7.7%	0人	0.0%	2人	2.6%
計		26人	100.0%	52人	100.0%	78人	100.0%

2. 教室開始時の状況

1) 認知機能の状況

教室開始時の認知機能の状況を MMSE 得点でみたところ、認知症領域(23 点以下)であったものは 2 名(2.6%)であった (表 3)。

表 3 開始時の MMSE 得点の状況

性別	n	人 (%)			
		23 点以下 (認知症)	24～27 点	28～30 点 (健常)	合計
男性	n=25	0(0.0)	10(40.0)	15(60.0)	25(100.0)
女性	n=52	2(3.8)	13(25.0)	37(71.2)	52(100.0)
全体	n=77	2(2.6)	23(29.8)	52(67.5)	77(100.0)

2) 抑うつ状況

教室開始時の抑うつ状況を GDS-15 でみたところ、抑うつ傾向が認められたものは 13 名(16.7%)で、そのうち非常に強い抑うつ状態を示す 11 点以上の者は 1 名(1.3%)であった(表 4)。

表 4 開始時の GDS 得点の状況

性別	n	人 (%)			
		5 点以下 (抑うつ傾向なし)	6～10 点 (抑うつ傾向あり)	11 点以上 (非常に抑うつ)	合計
男性	n=26	24 (92.3)	1 (3.8)	1 (3.8)	26 (100.0)
女性	n=52	41 (78.8)	11 (21.2)	0 (0.0)	52 (100.0)
全体	n=78	65 (83.3)	12 (15.4)	1 (1.3)	78 (100.0)

3. プログラムへの参加状況

1) 各回の参加状況

プログラム各回の参加状況は、1 回目 92.3%、2 回目 93.6%、3 回目 94.9%、4 回目 92.3%であり、各回とも 9 割以上の参加がみられた。

2) 継続課題実施状況

継続課題の実施状況を、教室開催期間中の実施日数割合についてみたところ、最終日に記録表を提出した 68 名においては、5 つの課題ともに平均 7 割以上の実施がみられた。8 割以上の実施がみられたものは、「会話」と「思いだし」であった(図 1)。

3) ウォーキングの状況

万歩計装着によるウォーキングの状況をみたところ、未装着者および欠損値のある者を除く 57 名(73.1%) からデータの回収ができ、一日平均歩数の平均は 6,033(±2,843)歩であった(図 2)。

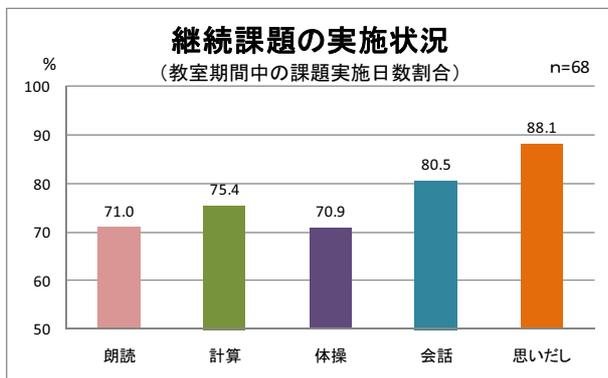


図 1 継続課題の実施状況

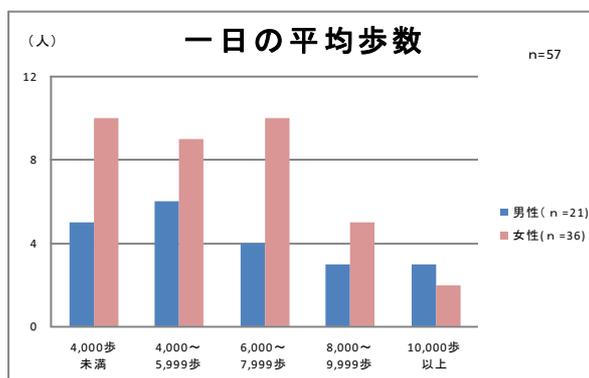


図 2 一日の平均歩数

4. プログラム終了時の状況

1) 認知機能および抑うつ状態の変化

プログラム終了時の変化について、Wilcoxon の順位和検定を用いて分析を行った。

認知機能について MMSE 得点の変化をみたところ、参加者全体でみると開始時の平均は 28.2(±2.1)点、終了時 28.4(±2.6)であり、有意な差は見られなかった。しかし、MMSE 得点が満点 (30 点) であったものを除く、29 点以下の者について同様に解析したところ、教室終了時に有意な認知機能の改善が見られた(P<0.01)(図 3)。

また抑うつの状態について GDS 得点の変化をみたところ、開始時平均 2.6(±2.2)点に対し、終了時 2.1(±2.2)点であり、終了時に有意な改善がみられた (p<0.05)。さらに開始時 6 点以上 (抑うつ傾向) の者について同様に解析したところ、より有意な改善がみられた(p<0.01)(図 4)。

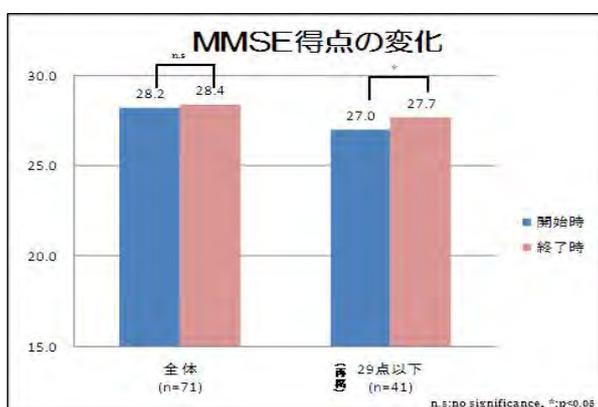


図3 MMSE得点の変化

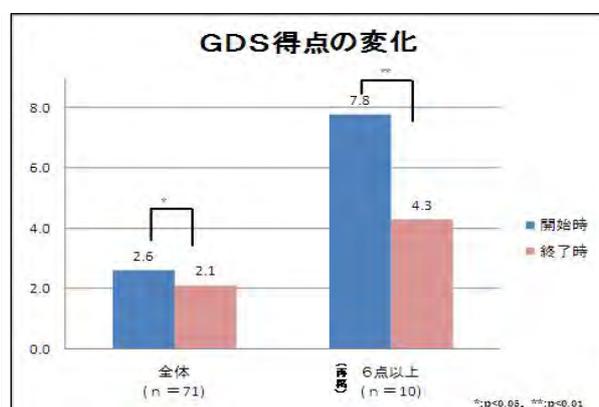


図4 GDS得点の変化

2) QOL の変化

QOL の変化についてみたところ、9 項目の平均は開始時 78.7(±11.7)であったのに対し、終了時は 81.4(±11.2)と有意な上昇がみられた(P<0.001)。また項目毎についてみると、「睡眠」(P<0.001)、「健康感」「気分」「家族関係」(P<0.01)、「食欲」(P<0.05)において有意な QOL 得点の上昇がみられた(図 5)。

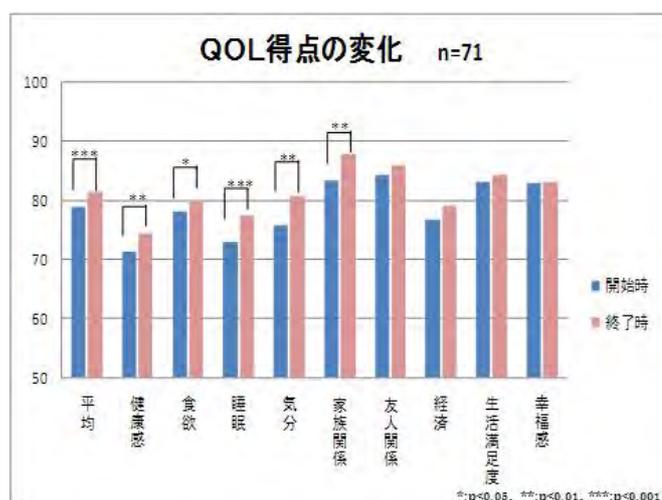


図5 QOL得点の変化

5. 参加者の感想

参加者が各回の終了時に記入するアンケートのうち、自由記載内容の主なものを表にまとめた。

具体的な内容についてみると、講義に対しては「講義内容を通して脳機能を活性化させることの大切さが理解できた」や「課題を継続することの必要性が理解出来た」といった意識的に脳を使うことの必要性に関する内容がみられた。また、認知機能、体組成、万歩計データのフィードバックにより、認知機能の衰えや筋肉量、体力の低下といった自己の能力を再認識したという内容や、「頑張りたい」という意欲につながる表現がみられた。

アクティビティに対しても同様に、「頭の体操になってよかった」、「仲間との話しあいができるのが楽しかった」、「新しい事ができて楽しかった」といった楽しみとしての内容や、「今後も継続してやってみよう」といった意欲的な表現がみられた。

脳いきいき体操に対しては、「体を動かすことで気持ちよかった」、「運動不足を実感」、といった効果を現すものと、「もっとしっかりと体操したい」や、反対に「ついて行くのが難しい」といった体操強度やテンポに関して相反する内容の記載がみられた。

継続課題に対しては、「宿題をこなすのが大変」といった課題実施の困難さや、「ノルマ通りに出来た時は気持ちが良好」といった課題を達成できたときの達成感に関する内容がみられた。また、「何事にも興味が出てきた」「社説が苦勞なく読めるようになった」といった課題を継続したことによる効果を実感する内容の記述もみられた。

表5 参加者の感想1

講義

脳活性化の大切さがよくわかった
運動には気を使うが脳活性化にも同程度気をつけて継続することが大切だと思った
認知症予防の勉強になった
脳活性化させる栄養や食べ方についての話がよかった
脳活性化の話により日常の食事を大切にしたい
講義の中で自分に当てはまる部分があり注意したい
講義時間を長くしてほしい
記憶力が全然だめで年齢を感じた
自分が思っている以上に脳機能が衰えていると感じた
ファイブ・コグはむつかしかった
1年間のデータを見て安心した
検査結果で自分の体が客観的にわかってよい
検査結果で体調がわかってうれしい
検査結果からどんどん体力が落ちているのがわかった
検査結果を1年に1回もらえるのがよい
検査結果で体脂肪が多く注意したいと思った。
年々衰えるが出来るだけ頑張りたい

表6 参加者の感想2

アクティビティ

頭の体操になって良かった
アクティビティが難しかった
懐かしいゲームで楽しかった
仲間と話し合いながらできるのが楽しかった
難しいけどおもしろかった
普段できないことができて楽しかった
いろいろ考えられるのが楽しかった
今後も継続してやってみたい

脳いきいき体操

体を動かすことがよかった
体を動かして気持ちよかった
運動不足を実感した
体力の減退を感じた
今後も体操を継続したい
体操が難しかった
リズムに合わせるのが難しかった
足が弱くて体操についていくのがつらかった
歌よりも数に合わせて体操するほうがよくできる
ラジオ体操の方がいい

表7 参加者の感想3

継続課題

宿題をこなすのに毎日一生懸命だった
宿題に追われている
宿題を楽しんでやっている
ドリルは復習という意味で役に立つ
宿題をなまけずにやっていく
楽しんで宿題をがんばる
100マス計算はこれからも毎日続けるつもりである
宿題をノルマ通りに進めた時は気持ち良好
家で1週間学習し新聞の社説が苦勞なく読めるようになった
音読と計算をして1カ月が経ち日常生活に元気がでて何事にも興味がでてきた
万歩計を意識して使いたい
万歩計のしっかり歩きが増えるよう歩きたい
結果が出るのが励みになり、毎日歩いた

IV 考察

認知症予防のための活動は、楽しみをもって取り組めること及び、それらを継続実施することが不可欠な要素である。また、対象者の実施意欲を向上させるためには、教室実施期間中に本人が自覚する何らかの変化や効果が得られるプログラム構成であることが重要である。

本教室プログラムの各項目について、以下のように評価される。

1) 講義

講義で提供する知識や情報は参加者の関心を集め、参加者はそれらを通して脳の活性化への意識を高めていたと考える。また、検査結果をフィードバックしたことが、参加者自身に自己の認知機能や体力を客観的に捉えさせ、今後の活動に対する動機づけにつながったものと評価される。

2) アクティビティ

アクティビティは、交流を深めながら課題に応じて互いに協力しあったり自己表現をしたりするな

ど、楽しみながら脳を活性化することができる題材のものであったと評価される。

3) 脳いきいき体操

体操の効果として爽快感が得られたという認識が得られた。一方では、体操の強度やテンポについて、ADLに差がある集団が、音楽に合わせて全員が同じ早さで体操を行うことに難しさがあり、今後は体操の方法やテンポについての工夫が必要であることの示唆が得られた。

4) 継続課題

日々の生活のなかで課題に取り組むことの困難さを感じながらも、継続して実施することにより、読み書きが向上したり、物事に興味をもつようになったりといった、認知機能の活性化に関する認識がみられた。また自ら効果を認識することで、さらなる継続意欲へと繋がるといった状況がみられ、課題継続の相乗効果が垣間見られた。参加者は、教室開催日数の平均7割において課題を実施していたことから、課題の量および内容ともに概ね適切なものであったと考える。

プログラムの各項目は、独立して効果を発揮するのみではなく、「自己の現状認識」、「脳活性化に向けた課題への取り組み意欲」、「効果の認識」、「継続意欲向上」などといった要素が互いに影響し合って成立していることが伺われた。

以上のことにより、本教室プログラムは参加者が楽しみながら取り組み、達成感と自己効力感を高めることが出来る内容であったと考える。また、MMS E得点および GDS 得点に改善がみられたことから、認知機能の維持や抑うつ状態の改善に効果的な内容であると考えられる。

謝辞

教室の開催にあたり、開催呼びかけや教室運営にご尽力くださいました皆様および、本プログラムに参加くださいました皆様に、深く感謝申し上げます。また、本研究活動に対し療養学習支援センタープロジェクト活動・研究助成を頂けましたことに、心よりお礼申し上げます。

参考文献

1. 矢富直美：地域型認知症予防プログラムの東京都における実践、*Modern Physician*、2008、28巻10号、1511-1514
2. 杉山美香、矢富直美：地域型認知症予防プログラムがプログラム参加者の知的行動習慣に与える効果の検討、*老年社会科学*、2008、30巻2号、360
3. 宇良千秋：認知症予防・支援からみた高齢者のこころの健康と地域社会の創造、2009、*老年精神医学雑誌*、20巻5号、542-546
4. 水上勝義：認知症のリスクと疫学 生活習慣(食事・睡眠・運動)の観点からの認知症予防アプローチ、*Geriatric Medicine*、2009、47巻1号 Page25-28
5. 朝田隆：高齢者うつ病に関する提言、*老年社会科学*、2006、28巻3号 375-380

みんな元気にハツラツと楽しく

《2009年 脳いきいき教室》

～いつまでも若く！頭の体操！～

この教室は、大阪府立大学看護学部で開発した脳を活性化するプログラムを通じて、健康の維持・増進をはかっていきます。「物忘れして・・・」と、気になっていませんか？是非是非ご参加ください！

日時:	月曜日コース	金曜日コース
	9月28日(月)	9月25日(金)
	10月5日(月)	10月2日(金)
	10月19日(月)	10月23日(金)
	11月9日(月)	11月6日(金)

時間は、午後1時30分～午後3時30分です。

内 容:健康チェック・健康ミニ講座・軽い体の体操・楽しい頭の体操

対象者:介護保険での認定は受けていないが体が弱ってきたと感じている方

介護保険で要支援1・2の認定を受けている方

*ご自身で参加できる方 (送迎はありません)

*認知症の診断や治療を受けていない方

*4回とも参加できる方 (参加費は無料です)

募集定員:それぞれのコース、各30名 (応募者多数時は抽選)

会 場:大阪府立大学 療養学習支援センター (地図は裏面)

お申し込み:FAX または郵送にて“大阪府立大学看護学部在宅看護学分野”
までお申し込みください。(裏面ご参照下さい)

お申し込みの締め切り:平成21年 9月4日(金)



申し込み・問い合わせ先

大阪府立大学看護学部 在宅看護学分野 受付 : 牧野・太田
〒583-8555 羽曳野市はびきの3-7-30
電話:072-950-2111(代表) FAX:072-950-2125



教室担当者:中村裕美子、牧野裕子、太田暁子、岡本双美子、平松瑞子

本学では脳の活性化を主な目的とした介護予防プログラムを開発する研究に取り組んでいます。

つきましては、参加時(1回目と4回目および同窓会)のアンケート調査にご協力いただきますよう、

前向き子育てプログラム(トリプルP)の実践とその効果

楢木野裕美、上野昌江、庖丁高子(学外講師)、玉水里美(学外講師)

平尾恭子(博士後期課程)、岡崎裕子(博士後期課程)

はじめに

今日、子育て、あるいは「親になっていく」「親をする」ためには、子ども虐待のリスク要因を抱える親に限らず、親になるための妊娠前、あるいはそれ以前から親になる準備をしながら親になっていく必要がある。本来、子育ては伝統的なつながりや文化を継承していくため、群れの中で学習していくものであった。家族をはじめ、地域社会の中で学習体験として子育ては引き継がれてきていた。しかし、親を取り巻く子育ての環境は厳しくなり、親が安定して子育てをしていくためには社会資源の投入が不可欠になっている。

海外においても同様であり、親としての基本的な知識や技術などを知っておくために、一般の親になる人を対象にしたいくつかのガイドブックがカナダ、オーストラリア、イギリス等で作成されている。日本においては、諸外国のものが導入され、普及される傾向にある。

そこで、ペアレンティングプログラムの一つで、一定の成果を収めている、前向き子育てプログラムを取り上げ、実践すると共にその実践を評価することを目的に、本プロジェクト活動に取り組んだ。

ここでは、前向き子育てプログラムの概要を説明し、次にグループトリプルPの実践について報告する。

I. トリプルPの概要

1. Positive Parenting Program (トリプルP)とは

1980 年前後より、欧米では親の育ちを支援するプログラムが子育てへの教育的介入手段として実践された。トリプルPは、クイーンズランド大学 Sanders により開発され、幼児からティーンエイジャー迄の子どもの行動・情緒問題の予防と治療を目的に作成されたプログラムである。世界 15 か国以上で実施されている。プログラムで使われている技法の半数以上が、前向きな関係・態度・行動の形式に焦点が置かれている。トリプルPは、家庭や地域で子どもの問題が発生する前に予防すること、子ども虐待を防止するための親への子育ての知識や技術の向上、子どもの可能性・力を発揮させるために彼らを励ます家庭環境を作り出すことをゴールにしている。

トリプルPの基本にある理論は、社会学習モデル(Social learning model)、子どもと家族に関する行動療法(Child & Family Behaviour therapy)、応用行動分析(Applied behaviour analysis)、日常の子育てにおける発達心理学(Everyday parenting)、社会情報処理モデル(Social information processing model)、発達心理病理学(Developmental psychopathology)、地域アプローチ(Population approach)である。トリプルPにより、親の子育ての力を伸ばし、自己充足感、自己効力感、自己管理、自ら行動することが期待されている。

2. トリプルPの基本理念

トリプルPは、子どもが、よりよく生活していくスキルを学ぶのを助ける機会を親が作る重要性を強調している。子育ての基本5原則を示している。

安全で楽しい環境を作る：子どもの年齢にふさわしい楽しい活動が出来る家庭環境に育つと、子どもは有意義な活動を熱心に楽しむ時間を経験できる。どの年齢層の子どもにも重要である。

積極的に学べる環境を作る：前向きに学ぶ環境に育つと、子どもは自分の努力を認めてもらい、励まされ、容認してもらうので、さらに新しい技術や行動を学ぼうとする動機を持つ。

一貫したしつけをする：上手な子育てとは、一貫して、いつも同じように、公平に迷わず問題行動を扱うことである。ルールと限界を設けて対応し、子どもにどういう立場にいるのか、何が受け入れられる行動か、親が何を期待しているかをはっきり教える。

子どもに対して現実的な期待をもつ：親が寛大すぎるのも、厳格すぎるのでもないことが必要である。親は子どもに必要なことが出来るようになること、うまくできることを期待する。

親としての自分を大切にする：親は、よい食事をし、十分な運動と睡眠を取り、仕事と家庭で果たす自分の責任にバランスを取り、親として精神的にも実質的にも支援を受け、パートナー、家族、仕事仲間との個人的な関係を大切にする。

3. トリプルPの介入

トリプルPの実践は、対象や内容により表1に示した5つのレベルが設定されている。

表1 Triple P が提供する5段階の介入レベル

介入レベル	内 容
Level 1	子育てについて社会全体に広く情報伝達できるメディアによる広報活動
Level 2	子どもの発達や特定の行動について、地域で説明や資料の配付などの研修会開催
Level 3	特定の子どもの問題に、トリプルP認定専門家が短期プログラム（15分×4回）をトリプルPチップシートやビデオを用いて実施（例）かんしゃく
Level 4	集中的に子育てを学びたい親に、トリプルP認定専門家が子育て法の指導、行動問題への対処手法を教示 （例）個別プログラム（1時間×10回）、自学学習プログラム（10週間） グループプログラム（2時間×5回と電話相談3回） ステッピングストーンズ（障害を持つ子どもの親対象）
Level 5	困難な複合問題を抱えた家庭問題のためのプログラムで、レベル4の後、さらに個人的に緊急の問題に対応するプログラム （例）夫婦の対話、サポート体制、家庭環境整備、雰囲気作り、親のストレス管理といったスキル訓練を行う。

4. トリプルPのスキル

トリプルPでは、一般的な子育ての指導の10のスキルと子どもの問題行動に対する親の対処手法7スキルを教示している(表2)。

表2 トリプルPの17のスキル

子どもと建設的な関係をつくる	1.子どもと良質な時を過ごす 2.子どもを話す 3.愛情を表現する
好ましい行動を育てる	4.描写的にほめる 5.子どもに注目している気持ちを伝える 6.夢中になれる活動を与える
新しい技術や行動を教える	7.良い手本を示す 8.時をとらえて教える 9.アスク・セイ・ドウ (ask say do) 10.行動チャート
問題行動を取り扱う	11.わかりやすい基本ルールをつくる 12.ルールが守られなかった時の対話による指導 13.小さな問題行動に対する計画的な無視 14.はっきり穏やかな指示 15.問題に応じた結果で支持をバックアップする 16.問題行動に対するクワイエットタイム 17.大きな問題行動に対応するタイムアウト

5. トリプルPの実際

1セッション(2時間)を週1回、計8セッションを実施する。第1~4回ではDVDを使用した講義にそってグループワークやロールプレイを行う。

1) 第1回の内容

導入は<グループの基本ルールを決める>、<自己紹介をする>、<参加者がグループへの参加目的を共有する>である。次に<前向き子育てとは>、<子どもの問題行動の原因は何か>、<子どもにどんな技術を身につけさせるか>、<変化へのゴールを設定する>、<記録をつける>を講義する。

2) 第2回の内容

第2回は、<子どもと建設的な関係をつくる>、<好ましい行動を育てる>、<新しい技術や行動を教える>の10のスキルを講義する。

3) 第3回の内容

第3回は <問題行動を取り扱う>の7のスキルを講義する。

4) 第4回の内容

第4回は、習得したスキルを自分のものにしていく過程である。また、子育てにおいてハイリスクな状況を見直し、それに対する活動の手順をつくったり、次回からの電話セッションの日時を決める。

5) 第5～7回の内容

週1回、グループワークのファシリテータが参加者の自宅に電話をかけて約20分間具体的スキルの実施状況、困っていることなどの相談に対応する。

6) 第8回（最終回）の内容

第8回は、前向き子育てのスキルの活用を振り返り、これまでに起こった変化を確認し、今後の目標を決めるなど、復習・まとめとして、一人一人の経験をみんなで共有し、改善点などを話し合う。

7) 質問紙への回答

質問紙調査は、プログラム開始前、終了後、終了12週後の3回、郵送法にて実施する。

質問内容は、親、子どもの基本的属性と子どもの問題行動に対する親が感じる難しさ、親の子育てスタイル、親の子育て適応感、親の子育ての経験等である。プログラム終了後、終了12週後の質問紙調査では、加えて、17のスキルについて、よく使ったスキル、トリプルPに対する評価である。

子どもの問題行動に対する親が感じる難しさは、SDQ: Strengths and Difficulties Questionnaire, 25項目で測定する。社交的行動・交友問題・多動性・行為問題・感情的症状の5領域に対する評価を行う。各領域のスコア、社交的行動を除いた4領域の困難度合計を算出する。

親の子育てスタイルは、PS: Parenting Scale, 30項目で測定する。3つの子育てスタイル、「寛容しつけ」「権威主義的なしつけ」「過剰に長い叱責」と総合スコアで評価する。

親の子育て適応感は、Depression Anxiety Stress Scales, 42項目で、大人の抑うつ、不安、ストレスの症状を測る。

II. トリプルPの実践

1. 第1クールの実施状況

第1クールは平成21年10月16日～12月4日に開催した。

1) 参加者

参加者のリクルート方法は、羽曳野市広報および羽曳野市立の幼稚園、2園へ呼びかけた。募集人員は、幼稚園児をもつ母親で、8回の講座に参加できる方、12名とした。

参加者は12名で、呼びかけを行ったA幼稚園から10名、広報によりB幼稚園から1名、C保育園から1名の母親から応募があった。参加者の年齢は、29～41歳である。子どもの人数は、表3に示した。プログラム開催中の参加者数、保育を要した人数、大学からの参加者数を表4に示した。

プログラム中の保育希望があったのは7名（1歳1か月、1歳11か月、2歳、3歳が3名、4歳）である。保育にあたって、事前に特定非営利法人トリプルPジャパンが提供している、託児ご利用規約、託児申込書及び確認書を母親に配布し、口頭で説明し、同意書に署名をもらった。また、当日の子どもに関する情報の把握、持ち物等の確認をした。プログラム終了後は、保育中の子どもの様子を母親に伝えた。プログラム開催中およびその往復の母親、託児申し込みのあった子どもの安全保障の

表3 子どもの人数

子どもの数(人)	1	2	3	4	6
人数(名)	2	4	3	1	1

表4 参加者数

	参加者数	保育人数	大学参加数
第1回	11	5	10
第2回	9	4	10
第3回	6	4	10
第4回	6	4	10
第8回	8	7	10

ために行事保険に加入した。

2) 倫理的配慮

参加者の募集にあたり、本学大学院療養学習支援センターのプロジェクトであること、研究のため、開始前・終了後・終了12週後に質問紙調査を依頼することを明記した。また、質問紙配布時に、研究目的、研究結果を目的外で使用しないこと、研究参加は自由意志であること、調査を拒否しても不利益を被らないことを説明した文書を添付した。本研究内容は、本学研究倫理委員会に倫理審査を申請し承認を得た。

3) プログラムの実施

写真は、講座に使用するワークブックである。また、講座中の参加者の様子や保育中の子どもの様子である。

ワークブック



講座中の様子 —DVD を見ながら—



講座中、お子さんが遊んでいる様子



3) 結果

質問紙調査結果については、現在、終了後迄のデータ収集をしているところであり、今後、終了12週後の質問紙調査を実施する予定である。

終了後の感想のみを示した。

- とても忙しい日常生活の中に、いろいろと考えたり準備したり難しいこともありますが、1つでも問題行動がましになりとても助けになりました。
- 子育てに対して客観的に見れるようになることもありすごいことだなあと感じました。ありがとうございました。
- 子どもの病気などで2回目3回目と受けられず、少しわからないところがあったので、しっかり受けられればもう少し違った結果がのぞめたと思うと少し残念な部分がありました。
- プログラムの進み方はとてもわかりやすかった。なぜ今まで問題が起きたか理解できました。質問紙はちょっと難しくてわかりにくかったです。
- ビデオも見せていただけての受講だったので大変わかりやすかったです。
- 先生のお話がとても聞きやすく、とり入れやすかったです。

- ・もっとほかのお家のお子さんとの接し方などが聞きたかった。
- ・毎回ほかのお母様方の意見も聞け大変参考になりました。

おわりに

日本において、グループトリプルPの実施例が増えてきており、その有効性が報告されているところである。今後、本プロジェクトは質問紙調査を実施すると共に、第2クール目の開催中である。プロジェクトを続行し、その結果を明らかにするとともに、子育て支援のあり方について検討をしていきたい。

文献

- 加藤則子：前向き子育てプログラム（トリプルP）の紹介、小児保健研究、65：527-533、2006.
- 梅野裕子、志村ゆう子、松本夕貴訳：エブリペアレントー読んで使える「前向き子育て」ガイド、明石書店、2006.
- 柳川敏彦、平尾恭子、加藤則子、他：児童虐待予防のための地域ペアレンティング・プログラムの評価に関する研究―「前向き子育てプログラム（トリプルP）」の有用性の検討―、子どもの虐待とネグレクト、11(1)：54-67、2009.

府下高等学校における生と性教育プログラムの実践

古山美穂、井端美奈子

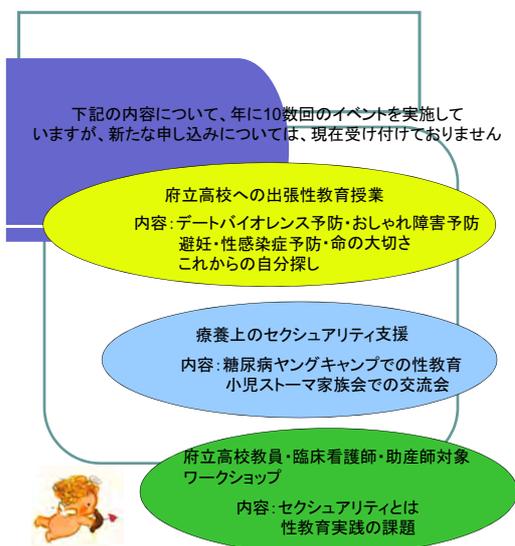
I. はじめに

2002年より、主に府下の高等学校からセクシュアリティ教育に関する要望に合わせて、学年一斉講演形式やクラス単位のワークショップ形式の授業を展開している。今年度は大阪府立高校5校、堺市立高校2校、府外高校1校において、高校生2,000名を対象に出張で実施した。しかし時間的、人的資源が圧倒的に不足し、その他の高等学校からの要請にほとんど応えられていないのが現状である。

活動を長期的に継続するには、賛同者を増やすこと、特に実践者の育成は急務である。また要請のある高等学校のほとんどが、当初は丸投げの講義依頼であり、各校のニーズを明確にして授業を展開していく必要性を共有するのにこれまで相当な時間を費やしてきた。性教育を担当する教諭も養護教諭、保健体育、家庭科担当教諭に限られ、多くの高等学校教諭は無関心である。高等学校教諭の性教育実践に関するニーズも先行研究はなく、明らかにする必要がある。昨年度から大学主体のワークショップ形式の授業の後、高等学校教諭と生徒の間でふりかえりの時間を設定し、連携を強化しつつある。今年度はその授業の連携実施が1校から3校に増え、徐々に高等学校の主体性が見え始めてきた段階にある。

そこで今年度はさらに広く府下の高等学校に浸透させる目的で、療養学習支援センターにおいて実践者育成（人的資源の確保）、賛同者が会して他校への普及を目指した具体策の検討を開始したので報告する。

セクシュアリティ教育プロジェクト活動紹介



担当者: 家族支援看護学領域 古山美穂・井端美奈子

II. 活動方法

1. 出張授業

- 1) 目的：①中高校生のセクシュアリティに関する生活上の問題行動を解決、支援するため、中高等学校のニーズに合わせた講演、授業を行う
②本学の卒業生を中心に臨床助産師・看護師を対象にした実践者を育成する
- 2) 対象：高校生
- 3) 実践期間：平成 21 年 6 月～平成 22 年 2 月まで

2. 他校への普及を目指した具体策の検討、啓発活動

- 1) 目的：中高等学校で性教育を普及するための課題、現在の中高校生が抱える生と性の問題を明確にし、他校への普及を目指す具体策を検討する
- 2) 対象：本学の卒業生を中心に臨床助産師・看護師、現在プログラムを実践している高等学校の保健担当教諭及び他校養護教諭、保健師
- 3) 期間：平成 21 年 8 月～平成 22 年 3 月まで
- 4) 場所：療養学習支援センター

III. 活動結果

1. 出張授業

- 1) 一斉講演
- 2) ワークショップ形式

[授業進行実践例]

- | | |
|------------------------------|-----|
| 1 コマ目 (大学主体) | 50分 |
| ・自己紹介と導入 | |
| ・デート行動カードを用いたワーク・フィードバック | |
| ・アシスタントから高校生へメッセージ | |
| 2 コマ目 (高等学校主体) | 50分 |
| ・デートバイオレンスDVD (大学作成) による問題提起 | |
| ・グループ単位での討論や個人の感想文 | |
| ・担任教諭から高校生へメッセージ | |

- (1) 大阪府立Y高等学校 (一斉講演) 平成 21 年 6 月 18 日 (木)

1 年生を対象に「自分探し」をテーマに多様な生き方を考える一斉講演

- (2) 大阪府立N高等学校 平成 21 年 7 月 15 日 (水)

1 年生を対象に、デート行動カードを使ったクラス単位のワークショップ (4 クラス)。高等学校のカリキュラムの中には動物の飼育を通して生死、受精、妊娠、育児のやりがい、困難さを理解できる科目があるが、人間の複雑さ、コミュニケーションスキルの必

要性を知ることが目的とする

- (3) 和歌山K高等学校（オープンカレッジ）平成21年7月18日（土）
2年生を対象に「セクシュアリティと向き合う看護一性のイメージを揺らして」と題し多様な生き方を考える
- (4) 大阪府立H高等学校（一斉講演）平成21年7月17日（金）
1・2年生を対象に、「デートバイオレンス予防」をテーマに一斉講演
- (5) 大阪府立I高等学校（一斉講演）平成22年1月14日（木）
制服がなく自由な服装が可能のため、ピアス、毛染め、刺青などの「おしゃれ障害」と「デートバイオレンス予防」について1年生を対象に一斉講演
- (6) 大阪府立S高等学校 平成22年1月28日（木）、29日（金）
1年生を対象に、デート行動カードを使ったクラス単位のワークショップ（6クラス）。



写真1：ファシリテーター（卒業生の臨床助産師）、アシスタント（在校生）で自己紹介



写真2：アシスタントが各グループに1～2名入る



写真3：各グループの討論結果を掲示して共有



写真4：アシスタントから高校生にメッセージ



写真5：アシスタントから高校生にメッセージ

(7) 堺市立S高等学校 平成22年2月5日(金)、9日(火)

2年生を対象にデート行動カードを使ったクラス単位のワークショップ(6クラス)。

(8) 堺市立S2高等学校 平成22年2月18日(木)

3年生を対象に「避妊、デートバイオレンス予防」をテーマに一斉講演

2. 他校への普及を目指した具体策の検討、啓発活動

1) 第1回セクシュアリティ教育研究会

日時：平成21年8月3日(月) 14:00-16:00

場所：大阪府立大学羽曳野キャンパス B棟501

参加者20名：

高等学校教諭8名、臨床助産師・看護師10名(うち卒業生9名)、担当者2名

思春期保健相談員含む

内容：

1. 活動の趣旨(井端)
2. 自己紹介
3. 各高等学校の現状、課題の提示
4. 臨床助産師・看護師から伝えたいこと・
これまでこのプログラムに参加してよかったこと
5. 大阪府立S高等学校の取り組みについて(高校教諭)
6. 意見交換

『4. 臨床助産師・看護師から伝えたいこと・これまでこのプログラムに参加してよかったこと』では、デート行動カードを使ったワークショップに参加した卒業生から「楽しかった」、「またやりたい」という思いが参加者に伝えられた。臨床では産褥期の母親に対し、生まれた時から親子関係をよりよくする支援として「自分を大切に」、「相手を大切に」という

ことを行っていると思春期保健相談員でもある臨床助産師から紹介された。またNICUに勤務する臨床看護師は、性感染症やドメスティックバイオレンスに耐える母親を見て、産む前から何か支援はできないかと考えていたと意見が出された。

『6. 意見交換』では、性教育教材の開発と共有、高等学校におけるHIV陽性者への対応、高等学校から中学校での性教育に対する要望などの意見が活発に出された。



写真6：第1回セクシュアリティ教育研究会メンバーと

2) 第2回セクシュアリティ教育研究会

日時：平成21年11月20日（金）14：00－16：00

場所：大阪府立大学羽曳野キャンパス 療養学習支援センター

参加者9名：

高等学校教諭4名、臨床助産師・看護師3名（うち卒業生2名）、担当者2名
思春期保健相談員含む

内容：

1. 新規参加者の自己紹介
2. 問題提起①
大阪のHIV/AIDSの現状とセクシュアリティ教育のあり方を考える（井端）
3. 問題提起②
ホンジュラスにおける性教育活動（臨床看護師）
4. 意見交換

『4. 意見交換』では、

- HIV/AIDSは20代30代のMSM（Men who have Sex with Men）患者が多いこと、高校生のsex経験率（60－70％）から考えて、思春期における性自認、性指向も踏まえた内容のセクシュ

アリティ教育を早急に考えていく必要がある

- ・ピアが及ぼす影響は大きく、大学生、各高等学校の卒業生を巻き込んだシステムを作りたい。卒業生が主体的に高等学校でセクシュアリティに関する実践を行いたいと提案するのは歓迎であると高等学校教諭から意見が出された
- ・各高等学校単位で性教育に関する授業時間を捻出するのは、現行カリキュラムでは過密であり、優先順位が低くなっている。現場では大阪府としてなど、トップダウンで行えれば円滑に組み込むことは可能であるとの意見が出された



写真7：第2回セクシュアリティ教育研究会メンバーと

3) 第3回セクシュアリティ教育研究会（予定）



無知が原因で、知らないうちに人を傷つけることがあります。
セクシュアル・マイノリティに関しても、
そういうことはよく起こるのではないのでしょうか。
当事者にとって、大きな悩みの種のひとつは、
この無知による中傷だと思えます。
これは人権に関わる大きな問題です。
深くは知らなくても、用語を知っているだけで、
こういう人たちもいるんだと知っているだけで、
避けられる痛みがある。救われる人がいる。
同性愛にしてもGIDにしてもインターセックスにしても、
それを多くの人に肯定的に伝えることが、
当事者をいろんな方面からサポートし、
よい人間関係の形成につながると思えます。

日時：2010年3月5日（金）14時～16時
場所：大阪府立大学大学院療養学習支援センター
（駐車場がありませんので、公共交通機関でお越しください）

参加費：無料

参加申し込み： m-ibata@nursing.osakafu-u.ac.jp (井端研究室)
(おなまえ、所属、連絡先メールアドレスをお知らせください)

IV. 考察・今後の課題

この活動を地道に継続してきた成果として、徐々に高等学校教諭の共感と賛同を得て、「是非本校でも」と要望が多くなり、これまでの養護教諭研修会や大阪府立人権教育研究会での講演に加え、教職員研修依頼も増えてきた。しかし時間的、人的資源の問題から、これ以上の要請にはほとんど応えられないのが現状である。今年度の活動目的の一つである『臨床助産師・看護師を対象にした実践者を育成する』においては、大阪府立S高等学校のワークショップ形式の授業6回全てを初めて臨床助産師・看護師、在校生によるファシリテーター、アシスタントで実践することができたのは、大きな成果であった。本学看護学部の卒業生もしいに増え、府下様々な病院・施設で活躍している。今年度は大阪府立S高等学校と堺市立S高等学校において、このプログラムの前後に、高等学校近くの病院に勤務する看護師から、周産期医療現場で働いて思うこと、将来の親となる高校生に伝えたいこと、看護職のPRも行った。臨床助産師・看護師が、病院での業務以外にこのような活動に参加する意義は大きい。看護職の役割を広義に実感させ、実践する場を提供することで、心身ともにリフレッシュし、日常の業務に対するモチベーションが維持される。また所属する病院においても、近隣の高等学校をはじめ、保護者など地域住民に対し、「〇〇病院の看護師です」と病院自体及び将来の人材確保も含めた広報に利用できる。高等学校においては、近隣病院に勤務する看護職に直接接する機会を持つことで、高校生と年齢の近い社会人モデルの提示、高校生や高等学校教諭が妊娠や性感染症、性虐待や性被害を相談しやすく、高等学校と地域病院の親密な連携がとれるというメリットがある。アシスタントとなる在校生にとっては、対象を理解し看護を実践していく臨床実習以外に、高等学校教諭や臨床の看護職とともに高校生という対象にどう支援していくのか具体策の立案、実践、実践後の評価を共有できる貴重な機会となっており、大学生自身の生活習慣、人生設計、倫理観を再考する機会にもなっている。

今後の課題は、まずさらなる実践者の育成が必要である。高等学校は教育上の効果を期待して、1年間の中でも夏期休暇前、進級前の時期を希望する。しかし本学のカリキュラム上、大学生のアシスタント確保が可能な時期は限られている。また高校生と短時間で円滑にジョイニングするには、高い対人関係能力が求められ、各論の基本実習が終了した3年次生以上の在校生が望ましい。そのため、将来的には卒業生をもっと効果的に取り入れ、賛同者を中心に組織的に運営することが目標である。その他、高等学校への出張だけではなく、療養学習支援センターを利用して、高校生に出向いてもらうプログラムの運用も今後の課題である。

次に高等学校教諭の意識をいかに広め、深くするかが大きな課題である。高等学校では性教育を担当する教諭の多くが養護教諭、保健体育、家庭科担当教諭に限られ、多くの教諭は無関心である。私たちの活動やこの性教育プログラムに関心を持ち、講義依頼のある高等学校においても一部の担当教諭だけが積極的で、性教育実践に対するニーズを無記名自記式質問紙調査で実態を把握しようとする180名配布中15名からのみの回答(回収率8.3%)しか得られない状況である。高等学校の学校協議会のメンバーを務めたり、教材の貸出しや情報の提供など、信頼関係を築くための地道な働きかけを経て、ようやく性教育担当者以外の担任教諭、その他の教諭が授業を見学、参加、そして昨年度からは大学主体のワークショップ形式の授業の後、高等学校教諭と

生徒の間でふりかえりの時間を設定し、高等学校の主体性が見え始めてきた。今年度はセクシュアリティ教育研究会という形で、他校への普及を目指した具体策の検討、啓発活動を開始できるようになったことは大きな第一歩であると考えている。高等学校の枠を超えて、他校の教諭、臨床の助産師・看護師、保健師など中高生に関わっているフィールドの異なる専門職者の集まりでは、それぞれが見えなかった課題が明らかになり、具体策も新鮮である。私たちは高等学校が主体的に地域の病院、保健センター、臨床の看護職などにどの教育、どの支援を役割分担してもらいたい提案していくことを期待しており、大学はその橋渡しを担うことを目指している。

～地域住民への感染予防策の普及～ 「感染症予防のための手洗い講習会」

齋野貴史、佐藤淑子、堀井理司（看護学部 療養支援看護学）

I はじめに

今回企画したものは、地域住民に対し、食中毒・流感への対策として、手洗いを主とした、感染予防策の啓発と普及を目的とした。

2009 年は新型インフルエンザで始まり、治まらないまま終了した年であった。また、ここ数年、ノロウイルスや O-157 を始めとする病原性大腸菌等の報道が目立っていた。これらから、個人による感染症予防策、つまり「手洗い・うがい・マスクの着用」に注目があつまっていた。しかし乍ら、これら 3 項目は、新聞やテレビ等マスメディアによる視覚から得られる知識のみでは、具体的な予防行動として確立することは難しく、こと、技術の獲得に至るには、演習による体験型学習の必要があるといえる。この点において、就職・就学という集団教育が行い易い環境にいない住民には、この様な体験型学習の機会が得がたいものとなっている。これらの教育が受けづらいとされる住民とは、いわゆる老年者、幼児やその親などである。これらの年齢階層は感染症被害の多い集団でもあり、より、感染症対策の教育機会が重要であると考えられた。よって、感染看護を標榜する領域としては、これらのニーズに応えるべく、演習を盛り込んだ講習会を開催する必要があると考えた。

このたび、大阪府立大学看護学部療養学習支援センターから、活動助成を受けることが出来、予定された活動を終えるに当たり、今年度の活動内容とその結果、今後の課題について報告を行う。尚、本文中の写真は、このような発表を前提に受講生より撮影許可を得ている物を使用している。

II 概要

1. 計画

- ◆ **開催時期・回数：** 9 月・12 月に 1 日 2 回／日（午前・午後） 合計 4 回
- ◆ **対象者：** 20 名／回程度（申込受付順） 年齢・性別など問わず。
- ◆ **形態：** 作成した資料を基に講義 — 実演 — サポートを付けた実技演習
約 2 時間程度
- ◆ **場所：** 全ての内容を療養学習支援センターで行う。

◆ 内容:

食中毒（ノロウイルス・O-157）・流感（インフルエンザ等）等の感染症予防策として、手洗いの重要性を説明し、具体策を示す。手洗いのポイントを実演しつつ解説し、その後、学生サポートを付けた演習を、受講生各自で行ってもらおう。

- 視聴覚教材を用いた講義。
- 手洗いは蛍光ローションを用い、洗い残し体験をしてもらうことで、自己の手洗い方法の見直しを図る。
- 洗剤の形態（泡と液）による汚れの落ち方の違いを体験する。
- マスクの付け方と外し方を体験してもらうことで、自己の着脱方法の見直しを図る。
- アルコール消毒剤の有用性、使用法を体験してもらう。

方法①： 募集

- 開催1月程度前に、行政広報へ掲載できるよう依頼。(図1)
↓
- E-mail や FAX で募集を行う。
↓
- 折り返し、決定通知を行う。
↓
- 当日

方法②： 当日の展開

- 講義
↓
- 実演
↓
- 実技演習
(自分なりの手洗い)
(実演で示した手洗い)
↓
- まとめ(アンケート記入・回収)
- 修了証として、手洗いのポイントをまとめたカード(図2)を配布し、終了する。

方法③： 活動の評価

- アンケート結果をまとめ、内容の妥当性を検討。次回開催の是非を含めた洗い出し、感染対策についての問題点の洗い出しを検討する。

※初回に付き実費は求めない。検討の結果、必要性があれば、消耗品等の実費を取り、継続性を確保すること、参加者の意識向上を考慮する。

2. 広報資料・配布資料

大阪府立大学 療養学習支援センターのご案内

「感染予防のための手洗い講習会」

この最近、食中毒や新型インフルエンザが世間をにぎわしています。これらへの対策として、手洗いが勧められていますが、適切な手洗い方法を体験する機会は少ないのではないのでしょうか？そこで私たちは、皆さんに気軽に参加できる「手洗い講習会」を企画しました。

【内容】講義：①食中毒やインフルエンザの予防について、②手洗いの基本と注意点について、
演習：手洗い効果を目で見て確認（特殊な機器でチェック！）。

【開催日】①12/12（土）午前 ②12/12（土）午後

【開催時間】午前の部：10時から12時まで 午後の部：13時30分から15時30分まで

【費用】参加費無料

【場所】療養学習支援センター



療養支援看護学 助教 富野真由

●感染予防のための手洗い講習会
 この最近、食中毒や新型インフルエンザが世間をにぎわしています。これらへの対策として、手洗いが勧められていますが、「適切な手洗い方法」を体験する機会は少ないのではないのでしょうか？そこで私たちは、皆さんに気軽に参加できる「手洗い講習会」を企画しました。

●内容：講義：①食中毒やインフルエンザの予防について②手洗いの基本と注意点について 演習：手洗い効果を目で見て確認（特殊な機器でチェック！）
 ○日程：①9/26（土）10：00～12：00 ②9/26（土）13：30～15：30 ③④12月を予定（後日掲載します）
 ○会場：大阪府立大学羽曳野キャンパス ○費用：無料
 ○申込：℡950-2121 または e-mail: saino@nursing.osakafu-u.ac.jp まで。氏名・連絡先（住所・電話番号）を添えて1件につき2人以内で申込みください。
 ○締切：①② 9/18（金）17時まで ○定員：20人（抽選）当選された方のみ連絡します。

●前向き子育てプログラム ～子育ての悩みを解決して、楽しく前向きに子育てをしていきませんか？
 前向き子育てプログラム：トリプルPは、世界16か国以上で実施されている親向け参加体験型の学習プログラムです。お子さんの気になる行動への具体的な対処の仕方、発達が進む親子になる親子にあった方法等、具体的なスキルを学んでいただく8回連続講座です。
 ○日程：①10/16、②10/23、③10/30、④11/6、⑤12/4の12：45～14：45
 ⑥11/13、⑦11/20、⑧11/27は電話セッションのため個別に時間調整をします。
 ○定員：幼稚園児のいる親、12人（先着順）
 ○会場：①～④、⑧は大阪府立大学羽曳野キャンパス療養学習支援センター ○締切：10/13まで
 ○申込：FAX950-2131 橋本野まで。氏名、連絡先、子どもの年齢を記入の上申込みください。
 *プログラムは自由意志によりアンケートへの回答を頂くことが含まれています。

～はびきの 2007.6.1～

1

図1 募集広告とチラシ

手を洗いましょう。

<p>手洗いの準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆爪は強く切っていますか？ ◆マニキュアは塗っていませんか？ ◆時計や指輪ははずしていますか？ <p style="text-align: center;">Check!</p>		<p>汚れが残りやすいところ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆指先 ◆指の腹 ◆親指の周り ◆手首 ◆手のひら
<p>泡立てた状態で15秒以上「うさぎとかめ（もしもしかめよ）」1回分</p>		
<p>【1】手のひらをよくこする</p> <p>流水で濡らした右親指や中指をこすり、手のひらになじませる。</p>	<p>【2】手の甲をこすりこする</p> <p>手のひら全体をこすりこす。手の甲面にもなじませながら、おなじこすりこす。</p>	
<p>【3】親指の腕の間をこすりこする</p> <p>腕の腕をこすりこす。親指と中指をこすりこす。腕の内側も、腕の外側もよくこすりこす。</p>	<p>【4】手の間をこすりこする</p> <p>両手の手の指をこすりこす。手のひら、手の甲、手首まで十分にこすりこす。</p>	
<p>【5】親指と手のひらをこすりこする</p> <p>両手の指をこすりこす。親指と中指をこすりこす。腕の内側も、腕の外側もよくこすりこす。</p>	<p>【6】両手も濡れずに洗い流す</p> <p>流水でしっかりとすすぎ洗いし、石けん成分を強く洗った手で洗った手に残った石けんを落とさない。</p>	
<p>ペーパータオルが清潔な個人用タオルでよく拭き取って乾かす。</p>		

(引用) 東京都 感染症対策センター <http://idc.kybu-riken.go.jp/nisouchi.html>
 ※安子潔、感染症オーストリア、学研研究社、2000、P58

- 配付資料：
- ◆ A4 サイズ ラミネート加工を施し、水栓付近に置き易くしたもの
 - ◆ 手洗いの目安となる 15 秒相当の歌を表記

図2 受講者に配布した手洗いマニュアル

III 結果

1. 講習会について

◆ 開催：

第一回 09/26 (土) 午前の部；10時～12時

第二回 12/12 (土) 午後の部；13時30分～15時30分

◆ 受講者：

第一回 5名 (女性;4名 男性;1名)

第二回 4名 (女性;3名 男性;1名)

計画よりも応募が少なかったため、1日2回の予定をまとめて開催した。同じ理由から、学生は配置せず。



図3 講義使用スライ



図4 講義



図5 演習

2. 講義内容について

1) 当日は、講義—実演—演習という順で展開した。講義はスライド(図3)投影しながら行い、「手洗いの目的やタイミング, 具体的な方法」と「マスクの有用性と着用方法」「咳エチケットの考え方と具体的な方法」を解説した(図4)。

2) 実演は、本来流水で行うものを、設備の関係から、ベースンとピッチャーを組み合わせて行った。

3) 演習では、蛍光ローションを両手に塗布し、両手が隈無く発光することを確認することから始め、水洗は施設内のトイレを使用した。まず「普段通りの手洗い」を行ってもらい、その方法では洗い残しが発生するということを認識してもらった(図6)。受講者の多くは、一般的にいわれている爪、拇指周辺、関節の皺、手首に洗い残しが認められ、講義・実演との整合性を認識できた。続いて、再びローションを塗布したあと「推奨される洗い方」を行ってもらい、洗い残しが格段と減ったことを認識してもらった。推奨される洗い方の実施に際し、図2の用紙を水栓横に設置し、受講者に参考にしてもらいつつ、講師がそばについてアドバイスをを行った。

演習中、最も配慮したことは、推奨される手洗い方法の習得を徹底することではなく、上手く洗えていないことから来る恐怖感を最小限にすることであった。そのため、表現や言葉遣いを慎重に行った。

4) 感染の拡大に繋がる「手から物, 物から手への汚染」を視認してもらうために、予め蛍光ローションを塗布した手をドアノブや座席に押しつけ(図7)、また講師の鼻を中心とした顔や髪にこすりつけておいた(図8)。これにより、更に手洗いの重要性を認識してもらうのと同時に、家屋の掃除のポイントを認識してもらった。



図6 洗い残し



図7 接触による感染拡大(物から手)



図8 接触による感染拡大(手から物)

3. 使用機器について

今回の取り組みで目的の一つとした、洗い残しを視認するために用いた機器(図 9)について説明する。

通常、市販されている電気スタンドに特定の波長を出すことに特化したブラックライトを装着した物である。電気スタンドを普通に使うままでは、光線が一方のみとなり、手を隈無く光らすには線量不足となるため、下に1台設置し、二次光を期待して、シェードと段ボールにアルミ箔を貼りレフ板とした。この工作と設置方法で、期待された発光が得られた(図 10)。

特徴としては、手洗いトレーニング機として市販されている物よりも、1台あたり1/6~7の価格で作成できること、光源がオープンであるため説明やデモンストレーションが行い易いこと、大人数が一度に比較しあったり楽しみながら視認できること、1台ずつとすれば個別のトレーニング(一人であれば1台の光量で対応可)にも対応できること等があげられる。



図9 ブラックライト外観



図10 室内用消灯(蛍光ローション発光)

4. アンケートから

- 内容は期待に添うものでしたか?
- 時間は適当でしたか?
→ 記載から、内容と時間は十分な満足が得られた様子であった。
- 今後自身で実践できそうでしょうか?
→ 「実践できるか否かは解らないが、前向きに努力する」など概ね良好な記載認められた。
- その他
→ 視覚的な印象が強く、手洗いを強く意識できた。など概ね良好な記載が認められた。

以上は代表例であるが、特に改善点を指摘されることもなく、講習会全般として概ね好評であった。

IV まとめ

- 受講者の満足感も高く、自己の手洗いについて見直すきっかけとなった。
- 今回は、結果的に少人数となったことで、質問しやすい等のよい環境が作り出せた。
- 蛍光ローションを用いた視覚に訴える方法は、一般人にも活用できることがわかった。
- 機材の工夫で、安価に大人数を対象とすることが出来る可能性がわかった。

- インフルエンザ流行の中、来られた受講者は総じて感染症予防意識が高く、積極的であった。今後は受講者の幅を広げ、住民への啓発を通して地域への貢献に努めていく必要がある。そのためには、開催方法なども検討し、公民館などでの地元開催も考慮するなどの必要がある。
- 今回は初年度でもあり、広報活動と応募の連動がつかみきれず、結果、少人数での開催となった。しかし、受講生からもニーズがあることが伺える為、今後も活動を継続していきたいと考える。また、そのために広報活動に力を入れること、内容の更なる向上を目指していく必要がある。

最後に、今回このような活動の機会をいただきましたことを、関係いただいた皆様にお礼申し上げます。

更年期を快適に過ごすための更年期女性サロン

町浦美智子、山中美智子、井端美奈子

中西伸子（博士後期課程）、椿 知恵、林 桐代、美甘祥子（博士前期課程）

I 活動目的

更年期女性は、ホルモンの減少とともに身体の変調をきたすことが多く、日常生活でもライフイベントにおけるストレスを抱える時期でもある（麻生、2003）。さらに人により現れる症状も様々であるため、身体不調の原因がわかりづらく、心理面にも影響を及ぼすといわれている（後山、2006）。

そこで、更年期についての知識や心身の状態等のデータをもち、自分の身体の変化についてアセスメントができることが必要であると考え。しかし、メディアなどからさまざまな情報を得て、受診や検診を重ね、データは手元にあるものの総合的に判断するための知識や、相談の場所がなく、対策をとることもなく過ごしていることも多いと思われる。

今回の「更年期を快適に過ごすための更年期女性サロン」プロジェクト活動では、更年期女性が集い、話しあえる更年期女性のサロンを開催し、健康教育とリラクゼーションプログラムを実施することにした。この活動により更年期女性は更年期についての知識を得られること、健康教育を通して同世代で情報交換できる時間を持つこと、さらに自身の身体のリラクゼーションができることを目的としてプログラムを構成した。さらに更年期サロンに参加することにより更年期女性が抱える様々なストレスの軽減につながり、更年期を快適に過ごすための健康支援につながると考える。

II 快適に過ごそう更年期 更年期サロンに参加しませんか？ の実施

1. 活動方法

参加者 : 40～60歳の健康な女性

場 所 : 療養学習支援センター

人 数 : 1回10名程度募集（1回だけの参加も可）

開催日時 : 10・11・12月、月に1回—第1土曜日の14時～16時開催

2. 活動内容

1) 更年期サロンの概要（表1. タイムスケジュール参照）

第1回 更年期について ヘルスアセスメント方法

第2回 更年期の栄養

アロマの効用とマッサージのつぼ

第3回 乳がんの自己検診・更年期の健康体操

2) 更年期サロン参加者の健康チェック項目

(1) 健康チェック : 身長・体重・体組成・骨密度

(2) 簡略更年期指数 (Simplified Menopausal Index ; SMI) を用いた更年期症状の有無・程度の把握

表1. 更年期サロンのタイムスケジュール

時間	開催日			
	内容	10月3日(土)	11月7日(土)	12月5日(土)
14:00 ～ 14:15	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック
14:15 ～ 15:20	講義および 座談会	<ul style="list-style-type: none"> ・自己紹介 ・更年期について ・ヘルスアセスメント方法 ・アンケート 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己紹介 ・更年期の栄養 ・アロマの効用とマッサージのつぼ ・アンケート 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己紹介 ・乳がんについて 自己検診の方法 ・健康体操 ・アンケート
15:20 ～ 16:00	リラクゼーション	マッサージ・足浴	アロマ芳香浴 マッサージ・足浴	アロマ芳香浴 マッサージ・足浴

3. 参加者の募集方法

看護学研究科のホームページに活動内容を掲載するとともに、平成21年9月号の広報はびきの療養学習支援センターのご案内のページに「快適に過ごそう更年期 更年期サロンに参加しませんか？」の開催案内を掲載した。また、LIC 羽曳野の総合案内にも開催案内のチラシをおいた。さらに、羽曳野キャンパス杏樹祭でもチラシを配布した。

参加希望者は開催前日までに電話連絡あるいはFaxで申し込みをしてもらった。

4. 参加者

1回目2人、2回目5人、3回目9人であった。3回とも参加した女性は2人で、2回参加は2人、1回のみ参加は6人であった。

アンケートは2回目と3回目の参加者に記載してもらった。年齢構成、就労者は以下のとおりであった。

	2回目	3回目
40代	3人	3人
50代	1人	4人
60代	1人	2人
就労者	3人	3人

参加の動機は以下のとおりであった（複数回答）。

- ・更年期について知識を得たいと思った・・・11人（78.6%）
- ・健康チェックに関心があった・・・8人（57.1%）
- ・アロマに興味があった・・・5人（35.7%）
- ・リラクセーションが気持ちよさそうだった・4人（28.6%）
- ・乳がんのことを知りたいと思った・・・4人（28.6%）
- ・運動に興味があった・・・2人（14.3%）
- ・その他・・・1人（7.1%）

4. 活動の実際

1) 1回目（10月3日）

更年期におこるホルモン動態の変化、それに伴う身体的、心理的な変化について講義をした。その中で簡略更年期指数（SMI）（小山、1993）を用いて、更年期に現れる症状の有無と程度を把握してもらった。

表2. 簡易更年期指数

症 状	症状の程度（点数）				点数
	強	中	弱	なし	
① 顔がほてる	10	6	3	0	
② 汗をかきやすい	10	6	3	0	
③ 顔や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
④ 息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
⑤ 寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0	
⑥ 怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
⑦ くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0	
⑧ 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
⑨ 疲れやすい	7	4	2	0	
⑩ 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合 計 点					

表2の①～⑩の症状について、それぞれ「強」「中」「弱」「なし」の4段階で評価する。総合計点は100点で、得点が高いほど更年期の症状が重症であると判断する。

判断基準は以下のとおりである。

「0～25点：異常なし」

「26～50点：食事、運動に気をつけ、無理をしないように」

「51～65点：更年期外来で生活指導のカウンセリング、薬物療法を受けたほうがよい」

「66～80点：半年以上の治療が必要」

「81点以上：各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、更年期外来で長期の治療が必要」

参加者2名は異常なしと外来受診したほうがよいという範囲であった。しかしながら、後半でマッサージチェアを利用したり、足浴をしながら話を聴くと、だんだん笑顔を見られ、次回も楽しみにしていますという声が聴かれた。



第1回目の講義の様子



更年期に関する教材



スチームフットスパによる足浴

足がぬれることなく、蒸気による温熱効果で15分程度すると下肢が暖まる

2) 2回目 (11月7日)

アロマの効用とマッサージのつぼについて話をした。手のひらや前腕、下肢などのつぼをおさえることでリラックスをうながせること、手のひらを体の痛いところや緊張しているところにじっと当てるだけでもリラックス効果があることなどの話をし、実際にお互いにマッサージをした。その際リラックスを促すマッサージ用のアロマオイルも紹介した。

次に更年期と栄養では、女性ホルモンに関わる栄養素や成分としてビタミンA、ビタミンB6、イソフラボン、コレステロールを中心に含まれる食材等の話をした。食生活で重要なことはさまざまな食材をバランスよく摂取することを強調した。

3) 3回目 (12月5日)

平成20年の患者調査(厚生労働省、2008)によると、乳がんは女性のがんの推計患者数の中で27,000人と多いが、早期発見できれば90%が治癒する可能性が高いことや、早期発見のための自己触診や検診受診率が低いことから、乳がんへの関心を高め、更年期を快適に過ごすために取り上げた。講義はモデルや自己触診用のシャワーカードを使用した触診の方法を説明し、参加者も触診方法を実施してみた。どこで検査が受けられるのかなどの質問や検診を受けた人からの話もあり、関心が得られたと思われる。

健康体操は電車の中やデスクワーク中など日常生活で簡単に取り入れることのできる首や肩のストレッチ、足首の運動、腹筋や大腿四頭筋を使った運動、骨盤底筋の引き締め体操などを紹介した。参加者は熱心に体操を行っていた。



乳がんの啓発活動用教材



乳がんの自己触診



サランラップの芯を使った体操



骨そしょう症等に関する教材

4) 参加者の感想

2回目と3回目に参加した方々へのアンケート実施による感想は以下のとおりであった。

- ・自分の知らないアロマ、運動などでとても興味深かった。楽しく学べて役立つ講義だった。
- ・リラックスした気分で参加できた。アロマについて知りたいと思っていたので良いタイミングだった。マッサージは気持ちよかった。
- ・今まで健診相談の面接医師からは更年期女性という視点での話題が返ってこなかった。各科でおじゃま虫だったが、本日なぞが解決し、明るい指針が得られてうれしかった。
- ・とても心地よく心身ともにリラックスできた。
- ・とても勉強になった。体操続けます。
- ・運動がとても心地よかった。乳がんの健診を受けようと思う。
- ・知っているようで知らないことばかりだった。乳がんの触診は定期的に続けようと思う。
- ・楽しい雰囲気ではじめられたので、今後も企画してほしい。
- ・乳がんの自己検診の大切さが分かった。家でできる体操は時間を見つけてしていきたい。

5. 考察・今後の課題

今回はじめて更年期女性を対象とした講義とリラクゼーションで構成した更年期サロンを実施した。参加者は期待したほどの人数ではなかったが、感想を見るかぎり更年期についての知識を得る、身体のリラクゼーションができるという目的は達成できたのではないかと考えられる。参加者同士で情報交換できる時間をもてるについては達成困難であったと思われる。今後の開催に向けては以下の点について検討していく必要があるだろう。

1) 地域住民への広報

今回大学周辺にすむ方の参加があり、感想には記載されなかったが、大学で実施している活動にはじめて参加してみて、いろいろなことを学ぶ機会があることを知ってよかったという声が聴かれた。広報やホームページへの掲載、LIC 羽曳野でのチラシ配置など試みたが、大学近隣の住民への参加を呼びかけ、療養学習支援センターでの活動を広く知ってもらうためには戸別にチラシを配布するなどの工夫も求められると感じた。

2) 開催方法

今回はじめての取り組みで月1回のペースで3回実施した。しかしながら、1ヶ月に1回の開催では参加者同士の交流がなかなか深められず、知り合い同士で参加している場合はそのグループでの会話にとどまる傾向がみられた。参加者からももっと企画してほしいとの感想もあったことから、開催回数や参加者の数をふやすなどの検討していきたい。

3) 内容

更年期女性が抱える不定愁訴、更年期障害などの程度を把握するための知識や方法を学ぶこと

はできたと思われる。しかしながら、社会的な側面として家族の介護や親の死・病気、子どもの親離れ、パートナーとの関係などの内容は今回組み込んでいないため、更年期女性のみならず更年期女性を取り囲む家族が更年期女性をどう捉えて一緒に生活していくのかという視点も重要であろう。更年期に対する家族の理解が得られることも更年期女性が快適に過ごすために寄与するため、このことも視野に入れた内容構成が今後必要であると考えます。

謝辞

更年期サロンにご参加くださいました皆様に感謝申し上げます。また、更年期サロンの運営にあたり博士後期課程在学学生および修了生の皆様にご協力いただきました。ありがとうございました。本プロジェクト活動は療養学習支援センター活動助成金を受けて実施いたしました。

文 献

麻生武志 (2003) : 更年期の不定愁訴とその対策. 産婦人科治療, 87 (3)、253-260

厚生労働省 (2008) : 平成 20 年患者調査

<http://www.mhlw.go.jp/toikei/saikin/hw/kanja/08/dl/05.pdf> (2010.2.5)

小山嵩史 (1993) : 更年期・閉経外来—更年期から老年期の婦人の健康管理について.

日本医師会雑誌, 109 (2)、259-264

後山尚久 (2006) : 更年期の臨床. 診断と治療社、東京

健康フェアの開催

療養学習支援センターの地域住民への広報活動として、平成 20 年度に引き続き羽曳野キャンパス杏樹祭の開催時に「健康フェア」を開催した。

1. 開催日時

- 1) 日時：平成 21 年 10 月 25 日（日）12 時～14 時
- 2) 場所：療養学習支援センター

2. 内容：

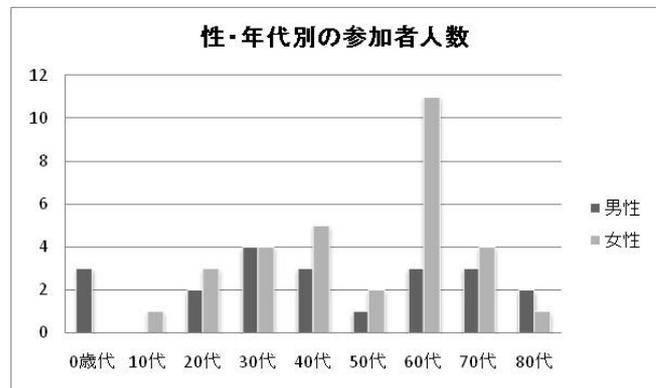
- ① 計測：骨密度、体組成（体脂肪、筋肉量、肥満度）、握力、身長、体重、動脈硬化度測定
- ② 健康相談（測定結果の説明と保健指導）
- ③ 健康体操（フィットネスバンドを用いた健康体操）
- ④ プロジェクト活動紹介（活動パンフレットの展示）
- ⑤ 闘病記文庫活動の紹介

3. 参加者

52 名 男性 21 名、女性 31 名
初回参加者 30 名
平均年齢 51.2 歳
最年少 5 歳から最年長 83 歳

4. スタッフ

教員 16 名 大学院生 6 名



5. 広報活動

- ・事前に、地域住民への広報として LIC はびきのにチラシ 50 部配布、はびきのキャンパス公開講座の参加者にチラシを 120 部配布した。
- ・学内への広報としては、全教職員、大学院生にチラシを配布した。
- ・健康フェア当日は、杏樹祭の参加者にチラシを配布し、参加を呼びかけた。

6. 健康フェアの反省会

- ・会場の道案内表示、会場の掲示を行ったので、問題なく進行できた。
- ・計測（骨密度、体組成）の判定は、年齢制限があり、正確な判定ができない。動脈硬化度測定は、予約を取ったため待ち時間が長くなり、キャンセルした人がいたので、運用方法を検討する必要がある。
- ・参加者は計測や体操に関心が高く、健康指導も熱心に聴いていたことから、センターの地域貢献活動として今後も健康フェアを継続していくことは意義あると思われる。

文責：療養学習支援センター 中村裕美子

研究助成・プロジェクト活動助成による報告会の開催

平成22年2月4日(木)の16:30からA301教室において平成21年度・療養学習支援センター報告会が開催され、6グループ(研究助成:3グループ、活動助成:3グループ)の発表が行われた。

	発表者	助成	時間	報告タイトル
1	池田由起 准教授	研究	20分	慢性呼吸器疾患患者の日常生活動作時の呼吸と活動量のモニタリング
2	榎木野裕美 教授	研究	20分	前向き子育てプログラム(トリプル P)の実践とその効果
3	牧野裕子 准教授	研究	20分	高齢者のための認知機能低下予防教室「脳いきいき教室」の評価
4	齋野貴史 助教	活動	15分	地域住民への感染症予防対策の普及 「感染症予防のための手洗い講習会」
5	町浦美智子 教授	活動	15分	快適に過ごそう更年期 ～更年期サロンの開催～
6	古山美穂 助教	活動	15分	府下高等学校における生と性教育プログラムの実践

中村療養学習支援センター主任の司会のもと、研究助成を受けたグループは20分、活動助成を受けたグループは15分の発表を行い、フロアからの質問とそれに対する回答があった。

終わりに、青山療養学習支援センター所長から、これまでセンターとして多くの実践活動を継続した結果、地域貢献が進んでいることがうかがわれること、さらに新規のプロジェクトもスタートしたので、今後ますます発展していくことを期待しているという総括があった。

文責：療養学習支援センター
広報担当 階堂 武郎



療養学習支援センター運営委員会 広報活動

階堂 武郎、田中 京子

活動の実際

平成 21 年度は療養学習支援センターの活動を広く理解してもらうための広報活動を行った。すなわち、(1)広報用パンフレットの更新と配布、(2)療養学習支援センターの活動内容を紹介するための Web ページの更新、(3)療養学習支援センター主催の健康フェア案内チラシの作成と配布、(4)羽曳野市広報へプロジェクト活動を紹介する記事の掲載依頼である。

1. 広報用パンフレットの更新と配布

プロジェクト活動の内容が一部変更になると同時に、プロジェクト数が 8 から 10 に増えたこともあり、パンフレットを全面的に更新した。近隣のバス停（府立大学羽曳野キャンパスまたは府立医療センター）から徒歩で来学すると最初に見える管理棟の写真を表紙に掲載した。A3 版見開きのページには、活動紹介として、内容、時期、担当者、問い合わせ先などが一覧できるように 10 個のプロジェクト活動を配置した。裏表紙には、闘病記文庫の貸し出し案内と、療養学習支援センターへのアクセス方法を記載した。

これらのパンフレットは、表 1 に示すように、本学関係者だけではなく地域住民にも周知してもらうために、公開講座や大学関連行事の際の参加者にも配布した。

2. 療養学習支援センターの活動内容を紹介するための Web ページの更新

療養学習支援センターでは電話相談、患者相談、情報提供サービスが行われていることを周知するため、Web ページにプロジェクト活動の内容を掲載している。平成 21 年度もすべてのプロジェクト活動の内容を更新し、例えば杏樹祭（学園祭）に合わせて開催される健康フェアの案内などを「お知らせ」として、タイムリーなニュースを Web ページ上に適宜掲載した。

3. 療養学習支援センター主催の健康フェア案内チラシの作成と配布

平成 21 年度も、昨年度に引き続いて、地域住民に身体に関連する健康情報と療養情報を提供することを目的として、健康フェアを開催した。この広報活動として、作成した案内チラシを、近隣地域住民、健康フェアと同時期に開催された杏樹祭(学園祭)への参加者に配布した（表 1）。

4. 羽曳野市広報へプロジェクト活動を紹介する記事の掲載依頼

療養学習支援センターの活動内容を地域住民に周知してもらうため、羽曳野市の広報誌「はびきの」に掲載してもらうように依頼し、それぞれのプロジェクト活動が順次紹介された。

表1 2009年度療養学習支援センターの広報活動

<広報物配布>

	配布先	療養学習支援センター パンフレット	健康フェア ちらし
1	羽曳野キャンパス教員	111部	111部
2	羽曳野キャンパス職員	33部	33部
3	看護学研究科大学院生	83名	83部
4	非常勤講師控室	100部	—
5	公開講座・参加者	100部	100部
6	認証評価・保存分	50部（予備20部含）	—
7	部局長連絡会議	50部	50部
8	LIC はびきの	50部	50部
9	杏樹際・参加者	—	100部
10	健康フェア・参加者	24部	—
11	各プロジェクト代表	200部	—
12	羽曳野事務所長	50部	
13	監査・資料	20部	
	計	871部	

(残部 129部)

大学院看護学研究科



大阪府立大学
OSAKA PREFECTURE UNIVERSITY
大阪府立大学大学院看護学研究科
療養学習支援センター運営委員会

療養学習 支援センターの ご案内

大阪府立大学看護学部大学院看護学研究科には、
経験豊富なスタッフが多数そろっています。

療養学習支援センターでは、

これらのスタッフが中心となって地域の皆さまとともに
すこやかな生活を支える活動を行っています。

ぜひ、ご利用ください。



手術についてのお悩み相談

手術をうけることは、ご本人・ご家族にも人生においても大きな出来事です。そのため、ご本人・ご家族は手術前に心細く不安になることもあります。また、手術後、病院に行くほどではないけれど気がかりなことでも悩んでしまうこともあります。そこで、手術前の過ごし方や医師・看護師との関わり方、その他、療養生活に関する悩みや気がかりについて、お困りのことがございましたら、ご相談をお受け致しております。お気軽にお電話ください。

- 相談日** 毎月第1・第3水曜日 14時～17時
担当 高見沢恵美子・石澤美保子・稲垣美紀
橋弥あかね・竹下裕子・梶村郁子
問い合わせ TEL 072-950-2111〈代表〉

前向き子育てプログラム:トリプルP

子育ての悩みを解決するためのプログラム

トリプルPは、世界16カ国以上で実施されている参加体験型のプログラムで、お子さんの自尊心を育み、育児を楽しく前向きにしていけるようにデザインされています。お子さんの発達や気になる行動などさまざまな問題について、参加者の方々と話し合いながら問題を解決し、子育てを楽しくしていくための8回連続講座です。

- 概要** 第1～4回：グループワーク、講義、話し合い、ロールプレイなど
第5～7回：週1回ご自宅への電話による約20分のセッション
第8回：復習、話し合い、まとめ
日程 10月16日～12月4日の毎週金曜日 13時～15時
対象 幼稚園児をもつ保護者
定員 12名（申し込み制・先着順）
担当 楳木野裕美・上野昌江・トリプルP認定ファシリテーター
問い合わせ 楳木野裕美（TEL 072-950-2825）
上野昌江（TEL 072-950-2935）

快適に過ごそう更年期 ～更年期サロンに参加しませんか？～

更年期女性は女性ホルモンであるエストロゲンの減少により身体やこころに変化をきたしやすいといわれています。更年期を快適に過ごすために更年期女性を対象としたサロンを開催します。自分の健康チェックや食事のとり方、リラクゼーションのしかたなどを学んで、身体やこころの変化にうまく対応していきましょう。関心のある方、あなたも更年期サロンに参加しませんか？

- 対象** 40～60歳の健康な女性 1回10名程度（1回のみ参加も可能です）
時期 10月～12月の第1土曜日 14時～16時 合計3回開催します。
①10月3日 ②11月7日 ③12月5日
担当 町浦美智子、山中美智子、井端美奈子、大学院生：中西伸子、高知恵、林桐代
問い合わせ FAXまたは電話でお願いします。
（FAX 072-950-2131〈代表〉 町浦美智子宛）
（TEL 072-950-2798）

活動

個人情報の取り
十分配慮いた
お聞きした内容
特定されること
相談は匿名の扱いでお

患者アドボカシー相談

患者アドボカシー相談では、医療機関を活用される患者様・ご家族のみな様の、さまざまなお困りごとのご相談に応じています。アドボカシーとは、権利の主張や擁護を意味する言葉ですが、実際に医療を受ける立場に立つと、患者の思いを主張するのはなかなか容易なことではありません。そこで、私どもは病院職員とは異なる立場から、みな様が「賢い患者」となっていく医療機関を活用できるようにお手伝いをしたいと思っています。ご意見や苦情についてお話を伺いし、問題解決に向けて相談者の皆様の「持てる力が発揮される」ことを活動のねらいとしています。

- 相談日** 毎週火曜日・木曜日 12時～16時
（来所によるご相談も受けています。）
担当 小笠幸子（看護管理学・不妊相談）
山居輝美（基礎看護学）
★毎年「患者アドボカシーワンポイント講座」を定期的で開催しています（無料・事前申し込み不要）。いろいろな視点から患者の権利について考える勉強会です。ふるってご参加ください。
「患者アドボカシー研究会」のブログ
<http://ptadvvo.seesaa.net>

肺がん患者さんのご家族のためのサロン

肺がん患者さんのご家族を対象にして、たいへんな状況を乗り越えるためのサロンを開催しています。おいしいお茶を飲みながら一緒にお話しませんか？

- 内容** 一回1時間半程度の3回シリーズです。患者さんやご家族の体験、ご家族が患者さんのためにできることやストレス解消方法、利用できるサービスや医療者とのコミュニケーションについてのなどの情報提供と意見交換を行います。
時期 開催の1～2ヶ月前に療養学習支援センターホームページやチラシでお知らせして、参加者を募集します。
担当 林田裕美・田中京子・田中登美・橋弥あかね・梶村郁子・竹下裕子
問い合わせ 林田裕美（TEL 072-950-2111〈代表〉）
（e-mail yumihay@nursing.osakafu-u.ac.jp）

脳いきいき教室 ～いつまでも若く!脳の体操!～

「物忘れして…」と気になっていませんか?この教室では、大阪府立大学看護学部で開発した脳を活性化するプログラムを通じて、健康の維持・増進をはかっていきます。

- 内容** 健康チェック・健康ミニ講座・認知機能トレーニング・軽い運動
- 対象** 65才以上の方
- 時期** 月曜日コース 9月28日、10月5日・19日、11月9日
金曜日コース 9月25日、10月2日・23日、11月6日
いずれも、13時30分～15時30分
- 担当** 中村裕美子・牧野裕子・太田暁子・岡本双美子・平松瑞子
- 問い合わせ** 牧野裕子 (TEL 072-950-2931)
太田暁子 (TEL 072-950-2915)

感染予防のための手洗い講習会

ここ最近、食中毒や新型インフルエンザが世間をにぎわせています。これらへの対策として、手洗いが勧められています。適切な手洗い方法を体験する機会は少ないのではないのでしょうか?そこで私たちは、皆さんに気軽に参加できる「手洗い講習会」を企画しました。

- 内容** 講義:①食中毒やインフルエンザの予防について
②手洗いの基本と注意点について
演習:手洗い効果を目で見て確認
[特殊な機器でチェック!]
- 時期** 9月と12月で計4回
- 担当** 齋野貴史・佐藤淑子・堀井理司
- 問い合わせ** 齋野貴史 (FAX 072-950-2121)
(e-mail saino@nursing.osakafu-u.ac.jp)

紹介

取り扱いには、
いたします。
内容から個人が
ことのないよう
でお受けいたします。

学校などにおけるセクシュアリティ教育

セクシュアリティ教育は人間のどのライフサイクルの年代にも必要なことだと考えています。学校のみならず、職場や地域で子どもをもつご両親、成人期、更年期あるいは更年期以降の方を対象にしたセクシュアリティ教育についてもご相談に乗ります。

- 内容** 高等学校の先生と授業内容や授業方法を検討しながら男女交際のマナー、避妊や性感染症予防などについて学年・クラス・グループ単位で講演や授業を行っています。
- 時期** 出張による活動を主体としていますので依頼があれば調整します。
- 担当** 井端美奈子・古山美穂 ほか
家族支援看護学領域母性看護学・助産学担当教員

長期療養が必要な病気の相談

- 内容** 糖尿病・慢性呼吸器疾患・炎症性腸疾患などの長期療養が必要な病気に関する情報提供を電話で行っています。
- 担当** 松尾ミヨ子・池田由紀・山本裕子・長谷川智子・石橋千夏

ホツとの集い

慢性呼吸疾患で在宅療養されている方々の集いの場です。在宅酸素療養を始めたばかりの方や、同じ呼吸器疾患で療養されている方々の知恵を聞きたい方はぜひお越しください。療養生活に役立つ内容です。

- 内容** 呼吸筋ストレッチなどの体操や日常生活についての参加者による情報交換、効果的な日常生活動作の振り返りなど
- 時期** 7月～10月(月1回) 14時～16時
- 担当** 池田由紀・長谷川智子・石橋千夏

つばさの会

炎症性腸疾患(潰瘍性大腸炎・クローン病)で在宅療養されている方々とそのご家族の会です。

- 内容** 毎回、参加者同士の交流会や医療講演会などを実施しています。
- 時期** 年に3回ほど集まりがあります。(日曜日13時～16時)
- 担当** 山本裕子・長谷川智子・石橋千夏

- 問い合わせ** 池田由紀 (TEL 072-950-2793)
山本裕子 (TEL 072-950-2792)

先行く先輩の病気体験を共有しよう —闘病記を読もう会—

私たちは期せずして、自分や家族が病気になったらどんなことを知りたいでしょうか?この度、多種多様な闘病記を1,000冊集め、疾患別に見出しをつけた闘病記文庫を開設しました(現在250疾患)。私たちは、誰もが自分自身でからだや病気について学習できる環境を作り、手にとられた闘病記をきっかけに少しでも皆様のお役に立ちたいと考えています。

- 内容** 参加される方々のご希望によりテーマを決め、該当する闘病記を少しずつ読み進めます。先輩患者が歩んだ病気のプロセスやその時々での対処、心情などの学びを深めたいと思います。
- 活動日** 毎月第4金曜日 14時～15時30分
- 担当** 和田恵美子・山口知代
- 問い合わせ** 和田恵美子 (TEL 072-950-2894)

- ◆会の内容は匿名性を保持しプライバシーが守られる環境づくりに努めます。
- ◆参加につきましては資料の準備がありますので事前に電話でご予約ください。



闘病記文庫貸し出しのご案内

- どなたでもご自由にご利用いただけます。
- 貸出をご希望される場合には、利用登録が必要です。
- 利用できる時間
 - ▶ 月曜日～金曜日 9:00～17:00
 - ▶ 土曜日 10:30～19:00
- 貸出について
 - ▶ 貸出冊数 … 3冊まで
 - ▶ 貸出期間 … 3週間
- 本は羽曳野図書館内に所蔵されています。



アクセス

住所 〒583-8555 羽曳野市はびきの3-7-30

電話 072-950-2111

ホームページ <http://www.nursing.osakafu-u.ac.jp/center/>

道順 療養学習支援センターは大学院棟にあります。
 近鉄バス（四天王寺大学行き）「羽曳が丘一丁目」
 （府立呼吸器・アレルギー医療センターの次のバス停）下車。
 医療センターの建物を右に見て歩くと、バス停から
 5分ほどで到着します。





- ▶ [長期療養が必要な病気の相談](#)

- ▶ [前向き子育てプログラム](#)

- ▶ [脳いきいき教室](#)

- ▶ [感染予防のための手洗い講習会](#)

- ▶ [更年期サロン](#)

- ▶ [学校等における出張セクシュアリティ教育](#)

- ▶ [患者アドボカシー室\(患者相談窓口\)](#)

- ▶ [肺がん患者さんのご家族のためのサロン](#)

- ▶ [手術についてのお悩み相談](#)

- ▶ [先行く先輩の病気体験を共有しようー闘病記文庫【さくらんぼ】](#)

- ▶ [交通アクセス](#)

- ▶ [ホーム](#)

大阪府立大学
看護学部 / 看護学研究科



療養学習支援センターのご案内

いろいろな患者相談をはじめました。ぜひご利用ください。

療養学習支援センターは、地域の皆さまと共に
皆さまのすこやかな生活を支える大学の窓口です。

療養学習支援センターでは、電話相談、患者相談、
情報提供サービスを行っています。

お知らせ

What's New

- ▶ [肺がん患者さんのご家族のためのサロンを開催します](#) **NEW**

- ▶ [手術のお悩み相談に「手術を受ける方のサポートプロジェクト」のページが開設されました](#) **NEW**

- ▶ [杏樹祭で健康フェアを開催します](#) (終了しました)

- ▶ [長期療養が必要な病気の相談](#)
- ▶ [前向き子育てプログラム](#)
- ▶ [脳いきいき教室](#)
- ▶ [感染予防のための手洗い講習会](#)
- ▶ [更年期サロン](#)
- ▶ [学校等における出張セクシュアリティ教育](#)
- ▶ [患者アドボカシー室\(患者相談窓口\)](#)
- ▶ [肺がん患者さんのご家族のためのサロン](#)
- ▶ [手術についてのお悩み相談](#)
- ▶ [先行く先輩の病気体験を共有しようー闘病記文庫【さくらんぼ】](#)
- ▶ [交通アクセス](#)
- ▶ [ホーム](#)

大阪府立大学
看護学部 / 看護学研究科

長期療養が必要な病気の相談

【内容】

糖尿病・慢性呼吸器疾患・炎症性腸疾患などの長期療養が必要な病気に関する情報提供を電話で行っています。

【担当】

松尾ミヨ子・池田由紀・山本裕子・長谷川智子・石橋千夏

ホッと集い

慢性呼吸器疾患で在宅療養されている方々の集いの場です。在宅酸素療養を始めたばかりの方や、同じ呼吸器疾患で療養されている方々の知恵を聞きたい方はぜひお越しください。療養生活に役立つ内容です。

【内容】

呼吸筋ストレッチなどの体操や日常生活についての参加者による情報交換、効果的な日常生活動作の振り返りなど

【時期】

7月～10月(月1回)14時～16時

【担当】

池田由紀・長谷川智子・石橋千夏

つばさの会

炎症性腸疾患(潰瘍性大腸炎・クローン病)で在宅療養されている方々とそのご家族の会です。

【内容】

毎回、参加者同士の交流会や医療講演会などを実施しています。

【時期】

年に3回ほど集まりがあります(日曜日13時～16時)。

【担当】

山本裕子・長谷川智子・石橋千夏

問い合わせ

池田 由紀(TEL:072-950-2793)

山本 裕子(TEL:072-950-2792)





▶ [長期療養が必要な病気の相談](#)

▶ [前向き子育てプログラム](#)

▶ [脳いきいき教室](#)

▶ [感染予防のための手洗い講習会](#)

▶ [更年期サロン](#)

▶ [学校等における出張セキュリティ教育](#)

▶ [患者アドボカシー室\(患者相談窓口\)](#)

▶ [肺がん患者さんのご家族のためのサロン](#)

▶ [手術についてのお悩み相談](#)

▶ [先行く先輩の病気体験を共有しようー闘病記文庫【さくらんぼ】](#)

▶ [交通アクセス](#)

▶ [ホーム](#)

大阪府立大学
看護学部/看護学研究科

前向き子育てプログラム:トリプルP

-子育ての悩みを解決するためのプログラム-

トリプルPは、オーストラリアで開発され、世界16カ国以上で実施されている参加体験型のプログラムで、お子さんの自尊心を育み、育児を楽しく前向きにしていくようにデザインされています。お子さんの発達や気になる行動など、さまざまな問題について、参加者の方々と話し合いながら問題を解決していきます。お子さんの問題を保護者がどのようにとらえ、どのような関わりをもつとお子さんの問題が解決され、お子さんの発達が上手く促されるのかなど、それぞれの親子に合わせた方法に変える考え方や具体的なスキルを学び、子育てを楽しくしていくための8回連続講座です。

<プログラムの概要>

第1～4回:グループワーク、講義、話し合い、ロールプレイなど

第5～7回:週1回ご自宅への電話による約20分のセッション

第8回:復習、話し合い、まとめ

<日程>

10/16～12/4の毎週金曜日13時～15時

<対象>

幼稚園児をもつ保護者

<定員>

12名(申し込み制・先着順)

<担当>

榎木野裕美・上野昌江ほか トリプルP認定ファシリテーターが担当します。

▶ [長期療養が必要な病気の相談](#)

▶ [前向き子育てプログラム](#)

▶ [脳いきいき教室](#)

▶ [感染予防のための手洗い講習会](#)

▶ [更年期サロン](#)

▶ [学校等における出張セキュリティ教育](#)

▶ [患者アドボカシー室\(患者相談窓口\)](#)

▶ [肺がん患者さんのご家族のためのサロン](#)

▶ [手術についてのお悩み相談](#)

▶ [先行く先輩の病気体験を共有しようー闘病記文庫【さくらんぼ】](#)

▶ [交通アクセス](#)

▶ [ホーム](#)

大阪府立大学
看護学部 / 看護学研究科

脳いきいき教室

～いつまでも若く！脳の体操！～

「物忘れして・・・」と気になっていませんか？この教室では、大阪府立大学看護学部で開発した脳を活性化するプログラムを通じて、健康の維持・増進をはかっていきます。

内容

健康チェック・健康ミニ講座・認知機能トレーニング・軽い運動

対象

65歳以上の方

開催日程

◆月曜日コース：9/28・10/5・19・11/9

◆金曜日コース：9/25・10/2・23・11/6

いずれも午後1時30分～午後3時30分

今年度の募集は終了しました

担当

中村裕美子・牧野裕子・太田暁子・岡本双美子・平松瑞子





▶ [長期療養が必要な病気の相談](#)

▶ [前向き子育てプログラム](#)

▶ [脳いきいき教室](#)

▶ [感染予防のための手洗い講習会](#)

▶ [更年期サロン](#)

▶ [学校等における出張セキュリティ教育](#)

▶ [患者アドボカシー室\(患者相談窓口\)](#)

▶ [肺がん患者さんのご家族のためのサロン](#)

▶ [手術についてのお悩み相談](#)

▶ [先ゆく先輩の病気体験を共有しようー闘病記文庫【さくらんぼ】](#)

▶ [交通アクセス](#)

▶ [ホーム](#)

 大阪府立大学
看護学部 / 看護学研究科

感染予防のための手洗い講習会

ここ最近、食中毒や新型インフルエンザが世間をにぎわしています。これらへの対策として、手洗いが勧められていますが、『適切な手洗い方法』を体験する機会は少ないのではないのでしょうか？そこで私たちは、皆さんに気軽に参加していただける「手洗い講習会」を企画しました。

【内容】

講義：(1)食中毒やインフルエンザの予防について。

(2)手洗いの基本と注意点について。

演習：手洗い効果を目で見て確認く特殊な機器でチェック！。

【時期】

9月と12月で計4回。

【担当】

齋野貴史・佐藤淑子・堀井理司

【問い合わせ】

齋野；FAX:072-950-2121 e-mail:saino@nursing.osakafu-u.ac.jp

- ▶ [長期療養が必要な病気の相談](#)
- ▶ [前向き子育てプログラム](#)
- ▶ [脳いきいき教室](#)
- ▶ [感染予防のための手洗い講習会](#)
- ▶ [更年期サロン](#)
- ▶ [学校等における出張セキュリティ教育](#)
- ▶ [患者アドボカシー室\(患者相談窓口\)](#)
- ▶ [肺がん患者さんのご家族のためのサロン](#)
- ▶ [手術についてのお悩み相談](#)
- ▶ [先行く先輩の病気体験を共有しようー闘病記文庫【さくらんぼ】](#)
- ▶ [交通アクセス](#)
- ▶ [ホーム](#)

大阪府立大学
看護学部／看護学研究科

更年期サロン

“快適に過ごそう更年期”
更年期サロンに参加しませんか？

更年期女性は女性ホルモンであるエストロゲンの減少により身体やこころに変化をきたしやすいといわれています。更年期を快適に過ごすために更年期女性を対象としたサロンを開催します。自分の健康チェックや食事のとり方、リラックスのしかたなどを学んで、身体やこころの変化にうまく対応していきましょう。関心のある方、あなたも更年期サロンに参加しませんか？

対象

40～60歳の健康な女性 1回10名程度(1回のみ参加も可能です)

開催日時

10月～12月の第1土曜日 14時～16時 合計3回開催します。

1. 10月3日
2. 11月7日
3. 12月5日

担当

町浦美智子、山中美智子、井端美奈子
大学院生：中西伸子、高知恵、林桐代
お問い合わせ、申し込みはFAXまたは電話でお願いします。

FAX

072-950-2131(代表) 町浦美智子宛

電話

072-950-2798





- ▶ [長期療養が必要な病気の相談](#)

- ▶ [前向き子育てプログラム](#)

- ▶ [脳いきいき教室](#)

- ▶ [感染予防のための手洗い講習会](#)

- ▶ [更年期サロン](#)

- ▶ [学校等における出張セクシュアリティ教育](#)

- ▶ [患者アドボカシー室\(患者相談窓口\)](#)

- ▶ [肺がん患者さんのご家族のためのサロン](#)

- ▶ [手術についてのお悩み相談](#)

- ▶ [先行く先輩の病気体験を共有しようー闘病記文庫【さくらんぼ】](#)

- ▶ [交通アクセス](#)

- ▶ [ホーム](#)

大阪府立大学
看護学部 / 看護学研究科

学校等における出張セクシュアリティ教育

【プロジェクト名】

学校等における出張セクシュアリティ教育

【活動内容】

高等学校の先生と授業内容や授業方法を検討しながら、男女交際のマナー、避妊や性感染症予防などについて、学年・クラス・グループ単位で、講演や授業を行なっています。



【活動曜日と時間】

出張による活動が主体ですので、ご相談の上決定させていただきます。

【担当者】

看護学部家族支援看護学領域 母性看護学・助産学担当教員8名

【プロジェクト責任者】

井端美奈子（内線2051）

【問い合わせ先】

井端美奈子（内線2051）

【PRしたい内容】

セクシュアリティ教育は人間のライフサイクルのどの年代にも必要なことだと考えています。学校のみならず、職場や地域で子どもをもつ両親、成人期、更年期あるいは更年期以後の方々を対象にしたセクシュアリティ教育についても出張講義が可能です。お気軽にご相談ください。

▶ [長期療養が必要な病気の相談](#)

▶ [前向き子育てプログラム](#)

▶ [脳いきいき教室](#)

▶ [感染予防のための手洗い講習会](#)

▶ [更年期サロン](#)

▶ [学校等における出張セキュリティ教育](#)

▶ [患者アドボカシー室\(患者相談窓口\)](#)

▶ [肺がん患者さんのご家族のためのサロン](#)

▶ [手術についてのお悩み相談](#)

▶ [先行く先輩の病気体験を共有しようー闘病記文庫【さくらんぼ】](#)

▶ [交通アクセス](#)

▶ [ホーム](#)

 大阪府立大学
看護学部 / 看護学研究科

患者アドボカシー室(患者相談窓口)

患者アドボカシー相談

患者アドボカシー相談では、医療機関を活用される患者様・ご家族のみな様の、さまざまなお困りごとのご相談にのっております。

アドボカシーとは、権利の主張や擁護を意味する言葉ですが、実際に医療を受ける立場に立つと、患者の思いを主張するのはなかなか容易なことではありません。そこで、私どもは病院職員とは異なる立場から、「賢い患者」となつてうまく医療機関を活用できるようお手伝いをしたいと思っています。

ご意見や苦情についてお話を伺いし、問題解決に向けて相談者の皆様の「持てる力が発揮される」ことを活動のねらいとしています。

相談日

毎週火曜日と木曜日、12時から4時まで
(来所によるご相談も受けています。)

担当

小笠幸子(看護管理学・不妊相談)
山居輝美(基礎看護学)

★ 毎年「患者アドボカシーワンポイント講座」を定期的で開催しています。いろいろな視点から患者の権利について考える勉強会です。ふるってご参加下さい。

★ 出前講義も始めましたのでご利用下さい(詳しくは事前にお問合せ下さい)

※ご相談は匿名でお受けし、相談内容については秘密を厳守しプライバシーには十分配慮致します。

- ▶ [長期療養が必要な病気の相談](#)
- ▶ [前向き子育てプログラム](#)
- ▶ [脳いきいき教室](#)
- ▶ [感染予防のための手洗い講習会](#)
- ▶ [更年期サロン](#)
- ▶ [学校等における出張セクシュアリティ教育](#)
- ▶ [患者アドボカシー室\(患者相談窓口\)](#)
- ▶ [肺がん患者さんのご家族のためのサロン](#)
- ▶ [手術についてのお悩み相談](#)
- ▶ [先ゆく先輩の病気体験を共有しようー闘病記文庫【さくらんぼ】](#)
- ▶ [交通アクセス](#)
- ▶ [ホーム](#)

大阪府立大学
看護学部 / 看護学研究科

肺がん患者さんのご家族のためのサロン

このサロンでは、同じ病気を持つ患者さんのご家族にお集まりいただき、日頃の思いを語り合っ
て、ご家族が介護をしていく上での不安をやわらげられるよう、お手伝いしたいと思っていま
す。お茶を飲みながらほっと一息つきましょ。お気軽にご参加ください。



内容

第1回:

患者さんやご家族の体験について知り、ご家族が実際に体験している日頃の思いを分かち合いましょ。

第2回:

患者さんの体力の維持・低下予防のために、ご家族ができることについて知り、話し合っ
てみましょ。また、ご家族のストレス解消のために呼吸法を実践してみましょ。

第3回:

社会資源の利用について、患者さんや医療者とのコミュニケーションについて知り、日頃
の付き合い方を話し合ってみましょ。

* できるだけ、3回を通してご参加いただくほうが効果的です。

* サロンの評価と今後の発展のために、アンケートをお願いすることがあります。

開催日時

開催の1～2ヶ月前に療養学習支援センターのホームページやチラシ等でお知らせいたしま
す。

お申し込み・お問い合わせ先

電話: 072-950-2111(代)

FAX: 072-950-2121

e-mail: yumihay@nursing.osakafu-u.ac.jp (林田)

〒583-8555 大阪府羽曳野市はびきの3-7-30

大阪府立大学看護学部

担当者: 林田裕美・田中京子・田中登美

橋弥あかね・梶村郁子・竹下裕子



▶ [長期療養が必要な病気の相談](#)

▶ [前向き子育てプログラム](#)

▶ [脳いきいき教室](#)

▶ [感染予防のための手洗い講習会](#)

▶ [更年期サロン](#)

▶ [学校等における出張セキュリティ教育](#)

▶ [患者アドボカシー室\(患者相談窓口\)](#)

▶ [肺がん患者さんのご家族のためのサロン](#)

▶ [手術についてのお悩み相談](#)

▶ [先行く先輩の病気体験を共有しようー闘病記文庫【さくらんぼ】](#)

▶ [交通アクセス](#)

▶ [ホーム](#)

 大阪府立大学
看護学部 / 看護学研究科

手術についてのお悩み相談

手術についてお悩みがある方、相談をお受けします。

- 医師に病気のことをどう聞いていいか困っている
- 麻酔をかけたらどうなるのか、とても心配
- 手術前に何を準備したらいいの
- 手術の後、痛みってどんな感じ？
- 手術の後の生活のこと、食事について困っている



<手術のお悩み相談>

「大阪府立大学看護学部

手術を受ける方のサポートプロジェクト」

<http://plaza.umin.ac.jp/~pteduc/>

<電話相談>

大阪府立大学・学習支援センター

電話番号：072-950-2111(内線2131)

曜日：第1・3水曜日

時間：14時から17時

担当者：高見沢、石澤、稲垣、橋弥、竹下、梶村

- ▶ [長期療養が必要な病気の相談](#)
- ▶ [前向き子育てプログラム](#)
- ▶ [脳いきいき教室](#)
- ▶ [感染予防のための手洗い講習会](#)
- ▶ [更年期サロン](#)
- ▶ [学校等における出張セクシュアリティ教育](#)
- ▶ [患者アドボカシー室\(患者相談窓口\)](#)
- ▶ [肺がん患者さんのご家族のためのサロン](#)
- ▶ [手術についてのお悩み相談](#)
- ▶ [先行く先輩の病気体験を共有しようー闘病記文庫【さくらんぼ】](#)
- ▶ [交通アクセス](#)
- ▶ [ホーム](#)

大阪府立大学
看護学部 / 看護学研究科

先行く先輩の病気体験を共有しよう ー闘病記文庫【さくらんぼ】

闘病記文庫の貸出

多種多様な闘病記を1000冊集め、疾患別に見出しをつけた闘病記文庫を開設しました(現在約250疾患)。誰もが自分自身でからだや病気について学習できる環境を作り、闘病記をきっかけに少しでも皆様のお役に立ちたいと考えています。

闘病記文庫さくらんぼでは、所蔵する闘病記を<がん><心臓><疾病・精神・障害><脳><小児・その他>に分類し、それぞれの分類のもとさらに病名別に分けています。

[闘病記文庫: 病期分類](#)

書架の見出しは病名になっており、病名で本を探することができます。

[闘病記文庫: 蔵書リスト](#)

【開館日】

月～金 9:00～17:00
土 10:30～19:00

* 平成21年4月より 大阪府立大学
羽曳野図書センター内へ移設しました。



愛称【さくらんぼ】

私たちは、市民・患者のみなさまがよりよい健康を維持されるために、ともに歩むパートナーでありたいと思います。



闘病記読もう会

私たちは期せずして、自分や家族が病気になったらどんなことを知りたいでしょうか？参加される方々のご希望によりテーマを決め、該当する闘病記を少しずつ読み進めます。先輩患者が歩んだ病気のプロセスやその時々への対処、心情などの学びを深めたいと思います。

参加ご希望の場合は、資料の準備がありますので下記ファックスかメールにてご連絡下さい。



【活動日】

毎月第4金曜日 午後2時～3時30分

【担当者】

和田恵美子(看護師・基礎看護)
山口 知代(看護師・精神看護)

【電話】

072-950-2111(内線2540)

【FAX】

072-950-2124

【メールアドレス】

emiko@nursing.osakafu-
u.ac.jp

【リンク】

[闘病記ライブラリーへ](#) 



- ▶ [長期療養が必要な病気の相談](#)
- ▶ [前向き子育てプログラム](#)
- ▶ [脳いきいき教室](#)
- ▶ [感染予防のための手洗い講習会](#)
- ▶ [更年期サロン](#)
- ▶ [学校等における出張セキュリティ教育](#)
- ▶ [患者アドボカシー室\(患者相談窓口\)](#)
- ▶ [肺がん患者さんのご家族のためのサロン](#)
- ▶ [手術についてのお悩み相談](#)
- ▶ [先行く先輩の病気体験を共有しようー闘病記文庫【さくらんぼ】](#)
- ▶ [交通アクセス](#)
- ▶ [ホーム](#)

大阪府立大学
看護学部 / 看護学研究科

交通アクセス

近鉄バス(国際仏教大行き)「羽曳が丘一丁目」下車。

府立呼吸器・アレルギー医療センターの次の駅で降りて、病院建物を右に見て歩くとバス停から5分ほど。



療養学習支援センター運営委員会

1. 2009年度 療養学習支援センター運営委員会組織

療養学習支援センター所長：青山ヒフミ教授/看護学研究科長

主任：中村裕美子教授

副主任：松尾ミヨ子教授

運営委員会委員：青山ヒフミ教授 階堂武郎教授 田中京子教授 中村裕美子教授
中山美由紀教授 町浦美智子教授 松尾ミヨ子教授（7名）

<担当>

広報：階堂武郎教授 田中京子教授

年報：町浦美智子教授 中山美由紀教授

会計：中山美由紀教授

プロジェクト運営推進：中村裕美子教授 松尾ミヨ子教授

2. 療養学習支援センタープロジェクト活動

プロジェクト活動は、地域貢献および研究活動として電話相談、講習会や教室などの活動が10プロジェクトで実施された。新規の取り組みは3件、継続取り組みが7件であった。活動には、大学院生4名の参加もみられた。

- ①長期療養が必要な病気の相談：松尾ミヨ子教授 池田由紀准教授 山本裕子講師
長谷川智子助教 石橋千夏助教
- ②前向き子育てプログラム：榎木野裕美教授 上野昌江教授
- ③脳いきいき教室：中村裕美子教授 牧野裕子准教授 岡本双美子准教授 太田暁子講師
平松瑞子助教
- ④感染症予防のための手洗い講習会：堀井理司教授 佐藤淑子講師 齋野貴史助教
- ⑤更年期サロン：町浦美智子教授 山中美智子教授 井端美奈子准教授
- ⑥出張セクシュアリティ教育：井端美奈子准教授 古山美穂助教
- ⑦患者アドボカシー室：小笠幸子講師 山居輝美助教
- ⑧肺がん患者さんのご家族のためのサロン：田中京子教授 林田裕美准教授 田中登美講師
橋あかね助教 竹下裕子助教 梶村郁子助教
- ⑨手術のお悩み相談：高見沢恵美子教授 石澤美保子准教授 稲垣美紀講師 竹下裕子助教
梶村郁子助教
- ⑩闘病記文庫さくらんぼ：和田恵美子講師 山口知代助教 新瀬朋未助教

2. 2009年(平成21年)度 療養学習支援センター活動記録

年月日	活動	概要
4月30日(木) 13:00~15:00	第1回運営委員会	<ol style="list-style-type: none"> 1) 本年度の役割分担 2) 本年度プロジェクト活動・研究助成の募集 <ul style="list-style-type: none"> ・活動の継続予定の確認と新規の募集 ・条件：経費の使用範囲の拡大 ・募集、審査などの日程 3) 健康フェア <ul style="list-style-type: none"> ・杏樹祭(10月25日)での健康フェアの開催 4) 広報活動 <ul style="list-style-type: none"> ・パンフレットの作成、Webページの更新 ・羽曳野市市報への取り組み掲載 ・闘病記文庫パンフレットの作成、配布 5) 今年度新規事業の検討 <ul style="list-style-type: none"> ・CNS活動紹介(がんプロと共催) ・タイ国マヒドン大学院生に対する活動(国際交流委員会共催) ・国際セミナーの開催(国際交流委員会共催) ・AED研修会
6月16日(火) 10:00~12:10	第2回運営委員会	<ol style="list-style-type: none"> 1) 2009年度療養学習支援センター研究・活動助成の審査(1回目) <ul style="list-style-type: none"> ・申請書の審査 (申請：研究助成1件、活動助成5件、計6件) 審査の結果、指摘事項を修正し再提出された申請書により再審査することとした ・助成を申請しなかったプロジェクトについては活動計画の提出を求めた 2) 広報活動 <ul style="list-style-type: none"> ・羽曳野市市報(7月号)に「ホットの集い」「肺がんサロン」が掲載される予定 ・今後、10月まで月に2プロジェクト掲載される予定
6月23日(火) 13:00~	第3回運営委員会	<ol style="list-style-type: none"> 1) 今年度プロジェクト活動・研究助成の審査(2回目) <ul style="list-style-type: none"> ・研究助成3件、活動助成3件の計6件が認められた。 ・助成金額 総額1,653,000円 <研究助成> <ol style="list-style-type: none"> ①COPD患者の日常生活動作時の呼吸と活動量のモニタリング ②高齢者のための認知機能低下予防教室「脳いきいき教室」の評価 ③前向き子育てプログラム(トリプルP)の実践とその効果 <活動助成> <ol style="list-style-type: none"> ①府下高等学校における生と性教育プログラムの実践 ②地域住民への感染予防対策の普及 ③更年期を快適に過ごすための更年期女性サロン ・7月定例研究科会議にて報告し、申請者に決定通知書を送る。
7月31日(金) 15:00~16:20	第4回運営委員会	<ol style="list-style-type: none"> 1) 平成21年度委員会予算の確定 <ul style="list-style-type: none"> ・広報パンフレット(100,000)、闘病記文庫(200,000)、年報印刷(350,000)、研究・活動助成(1,653,000)、事務用品(50,000)合計2,353,000円 2) 羽曳野市市報への掲載 3) 広報用パンフレットの検討
9月4日(金) 10:00~12:00	第5回運営委員会	<ol style="list-style-type: none"> 1) 健康フェアの準備 <ul style="list-style-type: none"> ・役割分担の検討 ・広報活動：チラシ500部作成、配布先決定 ・資料作成：名簿、健康チェック表、案内看板 ・当日の運営について ・記録 2) 教育研究高度化支援事業について検討

		<ul style="list-style-type: none"> ・備品整備を行なう ・プロジェクト活動・研究助成の再募集を行なう ・マヒドン大学研修生への対応（健康フェアの見学） <p>3) 広報活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・Web ページが更新される予定 ・羽曳野市市報への掲載
9月4日(金) 15:00~16:30	運営委員会 プロジェクト リーダーとの 合同会議	<p>1) 健康フェアの準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・役割分担、人員配置 ・当日の運営について
10月6日(火) 9:30~10:30	第6回運営委 員会	<p>1) 健康フェアの開催について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・当日の役割分担の確認 ・必要物品の購入、使用機材の確認 <p>2) プロジェクト活動・研究助成の再募集状況</p> <ul style="list-style-type: none"> ・申請件数0件であった。 <p>3) 備品納入</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サーモグラフィ、脳波計・筋電計 <p>4) 闘病記文庫活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・22年度より羽曳野図書センターの管理に移行する <p>5) 研究助成の経費額の変更について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子育てプログラムの研修延期のため、研修費を減額する
10月25日(日) 12:00~14:00	療養学習支援 センター 「健康フェ ア」の開催	<p>健康フェアの内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各プロジェクト活動の紹介（パンフレット、チラシ） ・身長・体重、血圧、骨密度、体組成、動脈硬化の測定 ・計測に基づく健康指導 ・ゴムバンドを用いた運動指導 ・52名の参加があり、測定への関心が高かった。
10月25日(日) 14:30~15:00	第7回運営委 員会 プロジェクト リーダーとの 合同会議	<p>1) 健康フェアの開催状況について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタッフ22名（教員16名、院生6名） ・参加者は52名であったが、家族づれもあり子どもから80代まで幅広い年代層が参加した ・広報、受付、誘導・案内、当日参加呼びかけ計測、健康指導、運動指導、プロジェクト活動紹介写真、救護の各担当で運営した。 <p>2) 次年度開催にむけて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プロジェクトのパンフレットは、取る人が少なく、説明が必要 ・禁煙指導について、呼吸器・アレルギー医療センターと交流を図る
11月24日(火) 13:40~15:00	第8回運営委 員会	<p>1) CNS 活動講演会（平成22年3月予定）について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・準備、企画内容について検討する ・がんプロと共催して実施する <p>2) 年報について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・執筆要領、目次、担当者を検討 ・提出期限2月8日とする ・研究助成活動の報告については、論文発表に支障がないように工夫する。報告会時の資料は掲載しない <p>3) 研究・活動助成プロジェクトの報告会について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2010年2月4日（木）16:30より開催 ・報告会運営は発表者が行う ・挨拶：青山センター長、司会：中村、広報：階堂
2009年 2月4日(木) 14:30~16:00	第9回運営委 員会	<p>1) 2009年度年報作成について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・印刷部数350部 表紙、紙質などは例年と同じ ・配布先：看護系大学協議会、学内関係者 <p>2) 2009年度予算執行状況</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プロジェクト研究・活動助成の会計報告の確認を行った ・子育てプロジェクトの活動増加による追加予算を認めた

		<ul style="list-style-type: none"> ・予算残額でアンプとマイクを購入する予定 3) 闘病記文庫さくらんぼの運営について <ul style="list-style-type: none"> ・闘病記文庫の新刊本の購入 ・担当者の退職により 2010 年度以降の活動を休止する ・文庫の図書貸し出しは、図書センターで継続して行う 4) プロジェクト研究・活動助成報告会 本日開催予定 5) 平成 21 年度の活動の振り返り <ul style="list-style-type: none"> ・長期間異動がないため運営委員の交代が必要 ・地域貢献活動が活発になってきている
2009 年 2 月 4 日(木) 16:30～ 18:30	プロジェクト 研究・活動助 成報告会	研究助成 3 題 1) 慢性呼吸器疾患患者の日常生活動作時の呼吸と活動量のモニタリング (発表者：池田由紀准教授) 2) 前向き子育てプログラム (トリプル P) 実践とその効果 (発表者：楯木野裕美教授) 3) 高齢者のための認知機能低下予防教室「脳いきいき教室」の評価 (発表者：牧野裕子准教授) 活動助成 3 題 1) 感染症予防のための手洗い講習会 (発表者：齋野貴史助教) 2) 快適に過ごそう更年期～更年期サロンの開催～ (発表者：町浦美智子教授) 3) セクシュアリティ教育プロジェクト (発表者：古山美穂助教) 報告会準備設営：報告者全員 司会：中村 写真撮影：階堂 講評・挨拶：青山センター長・研究科長
2009 年 3 月 18 日 (木)16:00～	第 10 回運営 委員会	1) 平成 20 年度「年報」の作成状況 2) 療養学習支援センターの予算執行状況 3) 次年度の活動について

本年度は、プロジェクト活動に対する研究助成、活動助成は例年通り実施することができた。とくに新規取り組みが 3 事業あり、継続事業においても参加者の増加がみられ、活動の広がりや充実が図られていた。また、羽曳野キャンパス祭(杏樹祭)に合わせた健康フェアには昨年を上回る参加者があり、計測や体操が好評を得て、地域住民の健康への関心を高める地域貢献活動となった。闘病記文庫の運営については、羽曳野図書センターに貸出・返却・閲覧業務の代行を委託することができ、円滑な運営ができる体制が整った。今後、地域住民や学生の利用が増加することを期待したい。その他にも、地域看護学分野の生活支援論や博士後期課程の演習などの正規授業で療養学習支援センターが活用され、機材が効果的に活用された。また、教育研究高度化事業の元気はつらつプロジェクトの一環として備品の取り扱い説明書などの整備を行い、利用しやすい環境を整えることができた。

来年度に向けては教員によるプロジェクトのみならず、博士前期課程ならびに後期課程の学生とともに教育・研究等に活用できるように療養学習支援センターの継続した広報に努め、地域貢献に資する活動を育てて行きたい。

文責：療養学習支援センター
主任 中村裕美子

2009 年度 会計報告

1. 2009 年度療養学習支援センター運営予算

1) 予算執行予定額

予算細目	予算額
広報活動経費（センター活動紹介）	¥ 100,000
闘病記文庫維持費	¥ 200,000
事務消耗品	¥ 50,000
年報印刷（郵送費含む）	¥ 350,000
プロジェクト研究助成金	¥1,653,000
計	¥2,353,000

2) プロジェクト研究助成金概要

区分	代表者	課題名	助成金額
研究 助 成	1 池田由紀	慢性呼吸器疾患患者の日常生活動作時の呼吸と活動量のモニタリング	¥250,000
	2 牧野裕子	高齢者のための認知機能低下予防教室「脳いきいき教室」の評価	¥600,000
	3 榎木野裕美	前向き子育てプログラムの実践とその評価	¥310,000
活 動 助 成	1 古山美穂	府下高等学校における生と性教育プログラムの実践	¥133,000
	2 町浦美智子	更年期を快適に過ごすための更年期女性サロン	¥123,000
	3 齋野貴史	地域住民への感染予防策の普及	¥237,000

2. 予算執行状況

予算細目	執行額
広報活動経費	¥ 132,420
闘病記文庫維持費	¥ 203,627
事務消耗品	¥ 53,365
ワイヤレスアンプ、マイク等	¥ 170,625
年報印刷（郵送代含む）	¥ 339,832
プロジェクト研究・活動助成金	¥ 1,614,923
計	¥ 2,514,792

3. 会計総括

2009 年度は療養学習支援センターの予算執行予定額を超えて執行することとなった。これは備品としてワイヤレスアンプとマイクを購入したことにある。センターのプロジェクト実施の際に大学より借用していたため、今年度の予算額を超えるが、了解をいただき購入することができた。その他の予算執行に関しては、ほぼ予定額通りであった。

文責：療養学習支援センター
会計担当 中山美由紀

○大阪府立大学大学院看護学研究科療養学習支援センター運営委員会規程

平成18年3月29日
規程第22号

(趣旨)

第1条 この規程は、大阪府立大学大学院看護学研究科療養学習支援センター規程（平成18年公立大学法人大阪府立大学規程第21号）第3条第2項の規定に基づき、大阪府立大学大学院看護学部療養学習支援センター運営委員会（以下「委員会」という。）に関し必要な事項を定めるものとする。

(職務)

第2条 委員会は、次に掲げる事項について審議する。

- (1) 事業計画に関すること
- (2) 予算に関すること
- (3) その他、療養学習支援センターの管理運営に関すること

(組織)

第3条 委員会は、次の各号に掲げる委員をもって組織する。

- (1) 療養学習支援センター所長
 - (2) 療養学習支援センター主任
 - (3) 療養学習支援センター副主任
 - (4) 研究科会議が選出した各領域の教授各1名
 - (5) 前各号に掲げる者のほか、委員会が必要と認める者
- 2 前項の委員は所長が任命する。
(平成20年規程第3号・一部改正)

(任期)

第4条 前条第1項第4号及び第5号の委員の任期は2年とする。ただし、補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

- 2 前項の委員は、再任されることができる。
(平成20年規程第3号・一部改正)

(委員長)

第5条 委員会に委員長を置く。

- 2 委員長は、療養学習支援センター主任をもって充てる。
- 3 委員長は、委員会を招集しその議長となる。
- 4 委員長に事故のあるとき又は委員長が欠けたときは、療養学習支援センター副主任がその職務を代行する。
(平成20年規程第3号・一部改正)

(会議)

第6条 委員会の会議は、委員長が招集し委員長が会議を掌理する。

- 2 委員会は、委員の過半数が出席しなければ会議を開くことができない。
- 3 委員会の議事は、出席委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、委員長の決するところによる。

第7条 委員長は必要であると認めるときは、委員会に学識経験者等委員以外の者の出席を求め意見を聴くことができる。

(委任)

第8条 この規程に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

この規程は、平成18年4月1日から施行する。

附 則 (平20・2・14規定第3号)

この規程は、平成20年4月1日から施行する。

編集後記

本学看護学研究科に附置している療養学習支援センターの2009年度の年報第6巻を、2008年度に引き続き全国の看護系大学の関係者にお届けいたします。年報の発刊は第1巻・2巻の合冊を2005年度に発行して以来5年目になります。今年度は年報の構成として最初にプロジェクト活動の概要を紹介してから研究及び活動への助成金を受けたプロジェクトの活動報告を掲載しました。これらの活動報告に対しまして忌憚のないご意見、ご質問等をいただければ幸いに存じます。大学の使命として療養学習支援センターには研究活動や地域貢献の場としての役割を担うことを求められています。今後なお一層の活動と運営の発展を期待したいと思います。

文責：療養学習支援センター

年報担当 町浦美智子・中山美由紀

大阪府立大学大学院看護学研究科
療養学習支援センター年報

第6巻

2010年3月 発行

編集 大阪府立大学大学院看護学研究科
療養学習支援センター 運営委員会

発行 大阪府立大学大学院看護学研究科
療養学習支援センター

〒583-8555 大阪府羽曳野市はびきの3-7-30

電話 (072)950-2111

F A X (072)950-2131

印刷 有限会社 扶桑印刷社

〒531-0074 大阪市北区本庄東2-13-21

電話 (06)6371-7168

F A X (06)6371-2303