

Annual Report No. 8, 2012

Patient Education Center, Graduate School of Nursing,



Osaka Prefecture University

療養学習支援センター年報 第8巻

大阪府立大学大学院看護学研究科
2012年3月

目 次

巻頭言	高見沢恵美子	1
1. プロジェクト活動紹介		
・手術についてのお悩み相談	石田 宜子、他	3
・前向き子育てプログラム：トリプルP	岡崎 裕子、他	4
・在宅高齢者のための認知機能低下予防教室 「脳いきいき教室」	牧野 裕子、他	5
・地域住民への感染予防策の普及	齋野 貴史、他	6
・家族への看護を考える会	岡本双美子、他	7
・セクシュアリティ教育実践と啓発活動	古山 美穂、他	8
・うつ病者家族を対象とした心理教育プログラムの実施 と評価	木村 洋子、他	9
・肺がん患者さんのご家族のためのサロン	林田 裕美、他	10
・病気を管理しながら元気に生きることを応援する 「ホット & ハートの会」	簗持知恵子、他	11
2. 2011 年度研究助成報告		
・在宅高齢者のための認知機能低下予防教室 「脳いきいき教室」におけるアクティビティの評価	牧野 裕子、他	12
・うつ病者家族を対象とした心理教育プログラムの実施 と評価	木村 洋子、他	23
3. 2011 年度活動助成報告		
・高等学校における生と性教育プログラムの実践と啓発活動	古山 美穂、他	31
・病気を管理しながら元気に生きることを応援する 「ホット & ハートの会」	簗持知恵子、他	35
・家族への看護を考える会	岡本双美子、他	46
4. 運営委員会活動		
・健康フェアの開催	中山美由紀	54
・研究助成・プロジェクト活動助成による報告会の開催	杉本 吉恵	55
・広報活動 新聞掲載記事 パンフレット・ホームページ	簗持知恵子・中山美由紀	56
・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	75 81
療養学習支援センター規程		
編集後記	中山美由紀・簗持知恵子	82

巻 頭 言

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 年に看護学研究科附置研究センターとして設立されました。特に看護学研究科が同年の文部科学省「魅力ある大学院教育イニシアティブ」に採択されたことを契機に、その機能は大きく拡充され、イニシアティブ終了後も継続的かつ活発に療養支援プロジェクト活動や研究活動助成を続けております。この「療養学習支援センター年報」は、その歩みを記録し広く皆様に知って戴く手段として、療養センター開設当初から毎年発刊し今回で 8 巻目となります。

科学技術の進歩とともに保健・医療分野も高度に専門分化し、看護学研究科においても専門的な実践能力の育成がますます重要になってきています。療養学習支援センターは、看護学研究科がその役割を果たすため、実践、研究、教育を総合に行う場として活動することを期待されております。地域のニーズに応じた患者教育・健康教育を提供し地域に貢献するとともに、看護学研究科の研究センターとしてアップデートな研究が実践され文部科学省科学研究費助成金に採択される研究も複数でてきております。今後もさらに実践、研究、教育を積み上げ、療養学習支援センターとしての望ましい姿を探りつつ、新たな研究シーズの育成へと繋げてまいりたいと考えております。

平成 24 年 2 月 8 日

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
高見沢恵美子

手術についてのお悩み相談

高見沢恵美子、石田宜子、井上奈々、徳岡良恵、古谷 緑、松本智晴

1. 手術の悩みについての電話相談

開設日時：毎月第1、3水曜日の14:00～17:00

活動趣旨：

- *手術を受ける予定、あるいは手術を受けた患者および家族を対象とする。
- *手術自体、あるいは手術前後の療養生活についての悩み全般について、相談を受けることとする。
- *想定している相談内容として、以下のようなものがある。
 - ・医師との対話促進に関する内容
 - ・麻酔に関する内容
 - ・手術後の痛みに関する内容
 - ・手術後の生活の送り方に関する内容 など

2. 療養学習支援センター健康フェアへの参加

10月22日（日）健康フェアにおいて、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
- ・手術の悩み相談のポスター

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「手術の悩み相談」の活動を利用していただけるようにしている。

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

岡崎 裕子、榎木野 裕美

『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、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。トリプルPが提供する介入のレベルは、すべての子どもに有効な単一の介入方法があるのではなく、各親のニーズを捉えて、親のニーズに合うレベルで支援が提供できるように、「レベル1：メディアを利用した広報活動」「レベル2：子どもの発達や特定の問題について、地域で説明会や資料の配布などの研修会の開催」「レベル3：子どもの特定の問題に焦点を絞って短期間で行うプライマリケア」「レベル4：集中的に子育てを学びたい親を対象としてグループで子育て法の指導、行動、問題への対処を考える」「レベル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」の5つの介入レベルがあります。今回は、「レベル3：プライマリケア」を実施します。プライマリケアトリプルPは、子どもの発達や気になる行動などさまざまな問題について、参加者の方とプロバイダーと個別に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4回の短期間のプログラムです。

【プライマリトリプルPのプログラムの概要】

1～2週に1回程度、30分程度の面談を4回行います。

第1回：保護者の方が懸念している子どもの問題を特定し、問題行動の記録方法を決めます。

第2回：子どもの問題行動の要因について話し合い、変化への目標を決定し、問題行動を取り扱う子育てプランを作ります。

第3回：子育てプランの実行を振り返り、必要があれば子育てプランを改良します。

第4回：子育てプランの実行を振り返り、目標達成率を確認し、変化を維持する方法を話し合います。

- 実施時期：実施時期は参加者の方と相談しながら、1回/1～2週間、合計4回実施します。
- 場所：療養学習支援センター、もしくは、参加者の方のご都合に合わせて決定します。
- 対象：乳幼児をもつ保護者です。
- 定員：個別相談のため、同時期の相談は先着2名までとします。（申し込み制）
- 担当：岡崎裕子・榎木野裕美ほか トリプルP認定プロバイダーが担当します。
- 託児：相談中、お子様を預けることができない方は、託児を行います。

在宅高齢者のための認知機能低下予防教室「脳いきいき教室」

牧野裕子、中村裕美子、深山華織

1. 取り組みの概要

「脳いきいき教室」は、在宅で生活する虚弱な高齢者の認知機能低下予防の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行っている活動である。平成18年度から継続実施しており、今年で6年目となった。

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70名（35名×2グループ）。

3. 対象者の募集方法

大学近隣の市広報に募集案内記事を掲載するとともに、継続参加者に対して案内チラシを送付した。その結果、新規申込者33名、継続者41名の計74名の応募があった。

4. 教室の開催状況

2011年10月から11月にかけて、1回約3時間の教室を4回シリーズ、2グループ開催した。応募者74名に対して参加案内を送付したところ、体調不良等による欠席が5名あり、参加者は69名（男性22名、女性47名）、平均年齢は73.8(±6.1)才であった。

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」を課している。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データ化してフィードバックすることで、ウォーキング継続実施の動機付けとなるよう支援している。



平成23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		<ul style="list-style-type: none"> 健康チェック(血圧・SpO₂) 説明と調査同意確認 身長、体重、体組成測定 基本調査、MMSE GDS、QOL(VAS) ファイブ・コグ 	<ul style="list-style-type: none"> 健康チェック(血圧・SpO₂) おたっぴや21(握力測定、開眼片足立ち、5m歩行速度) 	<ul style="list-style-type: none"> 健康チェック(血圧・SpO₂) 	<ul style="list-style-type: none"> 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		「脳の構造と働き」	「認知症を理解しましょう」	「脳の働きをよくする生活」	「心の健康と笑い」
脳機能を刺激するアクティビティ	テーマ	/	思い出をかたちに～リブロック～	四都(京都・奈良・大阪・兵庫)物語～おとなの遠足のしおりをつくらう～	ことば遊びで、笑って頭をいきいき
	ねらい		「楽しい思い出の回想」と「空間認知力」「創造力」を鍛える	「計画力」を鍛える	言葉から連想し、イメージすることで思考を深め、統合する力を鍛える
	内容	1分間目を閉じて「昔の楽しかった思い出」を想起させ、そのイメージを知育教材であるブロック(リブロック・10種類52個)を用いて形作る。イメージした思い出の内容と、作成した作品について、一人ずつ発表を行う。	2～4人のグループで、市販のガイドブックを見ながら日帰り遠足の計画を立てる。まず遠足のテーマを決め、それにあった目的地・日程を決める。次に、いつ、どこで、何をするかといった具体的なスケジュール、交通手段や食事・お土産等にかかる予算も合わせて考える。またユーモア・発想力を発揮できるよう、中村先生が驚くようなお土産を考えももらった。	落語で使われている言葉遊びの作品を創る。はじめに一分練習即席断に、短いことばで返事をする。個人で課題に取り組む。課題①掛け言葉:もとの俳句によく似たことばを使って俳句を作る。課題②冠かけ:句の冠を生かして、違う句を作る。課題③ふるさと冠かけ:故郷の特徴を面白く紹介する。グループごとに作品を紹介し合い、最もおもしろいものを選出して、全体に発表する。笑いや拍手の多い作品を選ぶ。	
ストレッチ 有酸素運動		ゴムバンド体操			
交流会		自由談話			

～地域住民への感染症予防策の普及～ 「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

地域住民に対し、インフルエンザ・食中毒への対策として、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。

過去二年にわたり療養支援学習センター内で講習会を開催したが、応募者が少なく、開催意図が達成されたとはいえなかった。反省点に挙げた「感染症予防策に興味がない、または手洗いを学びなおす必要性を認めない人々にいかに講習会を浸透させていくか」ということに対し、開催場所の固定では限界があると考えた。この点から、本年度は地域のイベントなどに出張形式で開催する方法を模索する準備の年とした。

広報活動として、手洗い講習会の趣旨を説明した広報用のチラシを作成し、LIC はびきのを始め自治体施設で頒布用に置かせていただいた。そのほか、知人の紹介で開催の機会を検討していただいた。

結果として、イベントに組み込んだ参加は出来なかったが、ブラックライトを用いた手洗い講習会を授業の1コマとして扱いたいとの依頼があり、他大学で出張講義を行うことが出来た。また、手洗いの講義方法について相談を受け、本講習会の企画者は参加していないが、機材とノウハウを貸し出す機会が得られた。

2. 活動成果

- 他大学で「感染症予防策としての手洗い」として、約30名の学生に対し演習形式での出張講義を行った。授業アンケートから概ね好評であったという結果が得られた。
- 本講習会の機材とノウハウを貸し出した先では、使用頂いた先生方の力もあり、貸し出し機材と同様のもの購入と継続的な手洗い手技の確認が検討されている。

3. 今年度のまとめと今後の課題

- 出張講義は、本講習会の機動性を示せたと考える。
- 今回の形態では参加者が以前より格段に多くなるのが解ったが、依然、地域への進出という点では想定したものと異なり、課題が解消された訳では無い。
- 今回、企画の段階では想定していなかった、機材とノウハウの貸し出しという形態は、情報伝達の点でリスクはあるが、方法を検討していくことで「正しい手洗い方法の普及」が効率よく望める可能性を認めた。



図 頒布用チラシ

家族への看護を考える会

岡本双美子、中山美由紀、藤野百合（博士後期課程）

I. 活動目的

本活動の目的は、さまざまな分野の臨床看護師に家族看護について学習する場を提供することである。そこで、平成23年度におけるテーマを「家族をみる視点を広げよう」とし、家族看護について、家族をみる視点を習得すると共に、家族への看護事例におけるリソースナース（専門看護師、認定看護師など）の関わりや事例検討を通して、家族看護の理解を深めることとした。

II. 活動方法

1. 参加者：家族看護に興味のある臨床看護師
2. 募集方法：主に大阪府下の約50病院と訪問看護ステーション400施設へチラシを配布するとともに、本学療養学習支援センターホームページにチラシを掲載した。

申し込みは、往復はがきかメールとした。

3. 場所：大阪府立大学 中之島サテライト教室 2階講義室

4. 活動内容：

1) 家族看護講座

- (1) 第1回家族看護の講義 : 2011年10月24日(月) 13:30~16:00
- (2) 第2回家族看護の実際(演習) : 2011年12月12日(月) 13:30~16:00
- (3) 第3回家族看護の実践報告 : 2012年2月13日(月) 13:30~16:00

2) シンポジウム：

困っていませんか 家族への看護：2011年11月21日(月) 13:30~16:00

III. 活動結果

1. 参加者の特性

第1回の参加者は26名、第2回の参加者は24名、シンポジウムは50名であった。参加者(26名)の特性として、40歳代が最も多く、次いで30歳代、20歳代であった。臨床経験は、6~10年の者が最も多く、次いで20~30年、16~20年の者が多く、最短は4年目、最長は26年目であった。

所属部署は、訪問看護ステーションが9名と多く、次いでICU・救急などで6名であり、小児・NICUなどの母子分野で5名、その他、緩和ケアやリハビリなどもあった。

家族看護を学んだ経験がないのは14名(半数強)であった。

2. アンケート結果

第1回・第2回、シンポジウムのアンケート結果において、講義や演習、事例報告などについて、ほとんどの者が「大変興味深かった」「興味深かった」と答えており、家族をシステムとして視ることへの理解や家族看護の理解について「大変理解できた」「理解できた」と答えていた。

IV. まとめ

本活動は、臨床看護師の家族看護の学習の場となり、さらなる学習のニーズが存在したことから、今後も家族看護の視点を広めることと家族看護への理解を深める企画を検討する必要があると考える。

セクシュアリティ教育実践と啓発活動

古山美穂、佐保美奈子、山田加奈子、椿知恵

I. 出張性教育授業の実践

大阪府内高校 10 校（公立 9 校、私立 1 校）、府外私立高校 1 校に出張し、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、多様な性といったテーマで授業を行った。各校からの要望に応じて、学年一斉講演やクラス単位の授業を計画し、実施した。対象の高校生は 2,430 名であった。

II. セクシュアリティ教育啓発活動

高等学校教諭と臨床看護職の協働をめざした、このセクシュアリティ教育活動を、さらに広く府内の高等学校に浸透、充実させる目的で、療養学習支援センターにおいて、高等学校教諭（養護教諭含む）、中学校教諭、臨床看護師・助産師、保健師、教育関係者を集めて勉強会（8 月）と講演会（3 月）を行った。また府内高等学校全教職員 50 名を対象に、性同一性障害とその子どもたちの支援について研修会を行った。

III. 療養上のセクシュアリティ支援

周産期医療センターの小児ストーマ外来で、隔週木曜日に定期的に、性に関する悩みを抱えた思春期のケースカウンセリングを実施した。CAH（先天性副腎過形成）親の会の発足に協力し、今後も活動を継続していく予定である。

IV. HIV陽性者／AIDS患者とともに生きることを目指す啓発活動

（社）大阪府看護協会とともに、看護職者を対象としたHIV予防教育リーダー研修会を2回（3日間×2回 計6日間）行った。今年度は、昨年受講した研修生がI. の出張性教育授業を見学し、来年度、研修生自らが実践する準備と高等学校教諭との調整を行った。

うつ病者家族を対象とした心理教育プログラムの実施と評価

木村洋子、桑名行雄、日下部祥子

1. 心理教育プログラムの目的

うつ病者家族がうつ病・治療・経過について理解を深め、日常生活上経験する困難な出来事を軽減することができるよう支援することである。

2. 心理教育プログラムの概要

心理教育本来の目的である①うつ病・治療、経過についての情報提供、②家族同士の交流、家族と医療者の連帯を図る、③対処技術の習得のうち、③について、「コミュニケーション不全状態」にあるうつ病者と家族の相互作用の現状を客観的に振り返り、効果的な対処技術を習得することを目的としたプロセスレコードを活用した心理教育プログラムである。

プログラムの実施は1週目・3週目の土曜日の13:30からおよそ2時間、計6回、およそ3ヶ月を要する。

具体的なプログラム内容

形式	講義	グループワーク
目的	うつ病についての理解を深める	うつ病者とうつ病者家族の相互作用を見直す
第1回	オリエンテーション (プログラムの進め方・自己紹介)	テーマ:「今、一番困っていること」
第2回	「うつ病って何?」	テーマ:「うつ病に対する家族の思い」
第3回	「お薬の話・経過」	テーマ:「服薬している薬について」
第4回	「活用できる社会資源」	テーマ:「うつ病による家族への影響」
第5回	「うつ病を持つ人の話」	テーマ:「うつ病を持つ人の話から意見交換」
第6回	「うつ病を持つ人の家族の役割」	テーマ:「家族として、これから」

3. 結果および今後の課題

今年度、8名のご家族を対象に計21回実施した。現在、プログラムの評価には至っていないが、評価対象者がわずかであったため、プログラム参加者の募集方法等について、今後検討していく必要であると考えられた。

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、石田 宜子、田中 登美、
徳岡 良恵、古谷 緑、松本 智晴、井上 奈々

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回のセッションが約120分、週1回ずつ全2回のセッションを1クールとして実施している。

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2クール企画した。参加者の募集は、広報用チラシの設置許諾を得ている病院およびチラシなどの設置場所のある公共施設に配布した。また、大学ホームページに掲載し、募集を行った。参加の受付は、郵送、FAX、電話で行った。参加者は1クール目が1名、2クール目は募集中である。参加者の都合によりクールの途中で不参加となった場合は、不参加のセッションの資料を後日郵送し、できるかぎりすべてのプログラム内容が提供できるように配慮した。

表. サロンのプログラム内容

	情報交換のテーマ	情報提供の内容
第1回 (120分)	自己紹介 家族がおかれている状況や気持ち	肺がんについて 患者・家族の体験 患者とのコミュニケーション
第2回 (120分)	家族間の近況報告 患者とどのように過ごしたいか	患者の体力維持と低下予防のため家族ができること ストレス発散方法（呼吸法） 利用可能な社会資源と医療者とのコミュニケーション

II. 今後の課題

今年度は、参加者募集チラシの設置場所を公共施設に拡大したが、申し込みは少なかった。病院などの医療施設にいる患者や家族に比べ、在宅療養中の患者と家族は病状や生活が落ち着いていることが多く、差し迫った問題を抱えていないためと思われる。しかし、本プログラムは患者や家族が対応不可能な問題を抱えることを防ぐこと、少しでもQOLを維持することに重点を置いている。そのため、問題を抱える前に対象者に参加してもらえた方が効果的であると考え。引き続き、サロンの広報活動、開催頻度については検討が必要である。

病気を管理しながら元気に生きることを応援する 「ホット & ハートの会」

簾持知恵子、藪下八重、山本裕子、石橋千夏、角野雅春

1. 活動目的

長期の療養や生活習慣病の管理が必要な方に対する医療者による相談の実施と当事者の積極的な参画を得て、患者会を企画、開催することを通して、参加者が心の安らぎを得ながら、病気とうまく付き合い、元気に療養生活を送っていただけるように支援することを目指す。

2. 活動内容

1) 健康相談

- ・電話と面接による糖尿病・慢性呼吸器疾患・炎症性腸疾患・心疾患（心不全・高血圧）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行った。
- ・担当：藪下八重・山本裕子・簾持知恵子

2) 患者会の企画・運営・実施

- ・慢性呼吸器疾患や心不全、生活習慣病なども含めて長期療養が必要で、病気を持ちながらも元気に療養するための活動計画を当事者とともに立案し、実施した。多職種による健康教育、健康相談および当事者同士のミーティングを通して、日常生活上の工夫や問題解決方法について情報を得たり、互いの困難等について語り合う場となった。また、参加することを通して、孤独感を和らげ、外出すること、療養生活を元気で送ることへの自信を維持する場としても機能している。
- ・大阪府立大学大学院療養学習支援センターで年6回 実施
 - 1回：活動計画立案およびミーティング（6月）
 - 2回：坂道での息切れコントロールと健康ストレッチ（7月）
 - 3回：薬のはなし（9月） 4回：災害時の準備（10月） 5回健康な食生活（11月）
 - 6回：今年度の活動評価とミーティング（3月）
- ・担当：簾持知恵子・藪下八重・山本裕子・石橋千夏・角野雅春

3. 今後の課題

健康相談に関しては来所による生活習慣病の療養に関する健康相談を受け、専門看護師である教員が対応した。患者会は、理学療法士、薬剤師、慢性疾患看護専門看護師、摂食嚥下障害や透析看護の認定看護師が連携し、健康教育を行い、参加者から多くの質問がなされ能動的な参加状況であった。反面、当事者間での情報交換等を意図したミーティングの時間が短くなり、今後のプログラム内容の時間設定や患者会の進行に課題が残った。また患者会の参加者は固定化する傾向にあり、参加者の募集方法や活動内容の広報活動を検討していく必要がある。

在宅高齢者のための認知機能低下予防教室「脳いきいき教室」 におけるアクティビティの評価

牧野裕子、中村裕美子、深山華織

はじめに

高齢者の認知症予防は、高齢化社会の大きな課題であり、介護保険制度の介護予防事業の柱の一つに位置づけられ、各地の地域包括支援センターで取り組まれている。一方、最近では、脳科学が発達し、認知機能についての研究が進み、日常生活行動と脳の認知機能との関係が示されており、各地の認知症予防教室は、それぞれの創意工夫により取り組まれているが、どのようなプログラムが効果的であるのかは、明らかにされていない。

そこで、本研究では、地域の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よる認知機能の維持、向上に効果的なプログラムを開発し評価することを目的に、脳科学の成果を基盤とした「脳いきいき教室」を開催している。これまでに100名を越える参加者を得て、経年参加者の追跡調査により、その効果を明らかにする計画である。

今回は、平成23年度「脳いきいき教室」のアクティビティについて、参加者に対して行ったプログラム内容に関するアンケート内容を分析したので報告する。

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、認知機能の維持・改善を目指した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市広報への掲載および昨年度の参加者に対して案内チラシを送付等した。

2. 研究期間

教室の開催期間は平成23年10月～11月である。

3. 教室プログラムの概要

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3時間、1クラスの開催期間は6週間とした。

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「ゴムバンド体操」、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)。

認知機能の測定用具には、MMSE (Mini-Mental State Examination)、ファイブ・コグを用いた。また、各回終了時に、プログラム内容に関するアンケートを行った。

表1 平成23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		・健康チェック(血圧・SpO ₂) ・説明と調査同意確認 ・身長、体重、体組成測定 ・基本調査、MMSE ・GDS、QOL(VAS) ・ファイブ・コグ	・健康チェック(血圧・SpO ₂) ・おたっしや21(握力測定、開眼片足立ち、5m歩行速度)	・健康チェック(血圧・SpO ₂)	・健康チェック(血圧・SpO ₂) ・MMSE ・GDS、QOL(VAS)
健康ミニ講座		「脳の構造と働き」	「認知症を理解しましょう」	「脳の働きをよくする生活」	「心の健康と笑い」
脳機能を刺激する アクティビティ	テーマ	/	思い出をかたち 〜リブロック®〜	四都(京都・奈良・大阪・兵庫)物語 〜おとなの遠足のしおりをつくらう〜	ことば遊びで、笑って頭をいきいき
	ねらい		「楽しい思い出の回想」と「空間認知力」・「創造力」を鍛える	グループで話し合いながら「計画力」とユーモアのある「発想力」を鍛える	言葉から連想し、イメージすることで思考を深め、統合する力を鍛える
	内容		1分間目を閉じて「昔の楽しかった思い出」を想起させ、そのイメージを知育教材であるブロック(リブロック・10種類52個)を用いて形作る。イメージした思い出の内容と、作成した作品について、一人ずつ発表を行う。	2〜4人のグループで、市販のガイドブックを見ながら日帰り遠足の計画を立てる。まず遠足のテーマを決め、それにあった目的地・日程を決める。次に、いつ、どこで、何をするかといった具体的なスケジュール、交通手段や食事・お土産等にかかる予算も合わせて考える。またユーモア・発想力を発揮できるよう、中村先生が驚くようなお土産を考えてもらう。	落語で使われている言葉遊びの作品を創る。はじめに一分練習即席断りに、短いことばで返事をする。個人で課題に取り組む。課題①掛け言葉:もとの俳句によく似たことばを使って俳句を作る。課題②冠かけ:句の冠を生かして、違う句を作る。課題③ふるさと謎かけ:故郷の特徴を面白く紹介する。グループごとに作品を紹介し合い、最もおもしろいものを選出して、全体に発表する。笑いや拍手の多い作品を選ぶ。
ストレッチ 有酸素運動	ゴムバンド体操				
交流会	自由談話				

1) 健康ミニ講座

教室では、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「脳の構造と働き」、「認知症を理解しましょう」、「脳の働きをよくする生活」、「こころの健康と笑い」とした。また、第1回目に測定した認知機能検査の結果および、体組成やウォーキングの個別データについて説明を行い、認知機能および身体機能の自己理解を深めるための動機付けを行った。



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。いずれのメニューも、教室場面だけではなく日常生活の中でも取り入れられる内容となるように工夫を凝らした。

アクティビティ内容の詳細は以下の通りである。

①「思い出をかたち 〜リブロック®〜」:

ねらい:「楽しい思い出の回想」と「空間認知力」及び「創造力」「発想力」と「表現力」を鍛える。

決められた時間内に作品をつくり上げることは、人によって得手不得手があり、全員が容易に取り

組める内容ではないことも予測したが、敢えて経験の少ない事柄に取り組んでもらうという意図を込めて企画した。

内容：1分間目を閉じて「昔の楽しかった思い出」を想起させる。次にひとりひとりが想起したイメージを、知育教材であるブロック（ブックローン社「リブロック®」・10種類52個）を用いて形づくり。作品ができあがった後、イメージした思い出の内容と作成した作品について、一人ずつ発表を行う。

②「四都（京都・奈良・大阪・兵庫）物語 ～おとなの遠足のしおりをつくろう～」

ねらい：グループで話し合いながら「計画力」とユーモアのある「発想力」を鍛える。グループ内で自分の意見を述べあうことで、会話を通してメンバー間の交流を深める。

内容：2～4人のグループで、市販のガイドブックを見ながら日帰り遠足の計画を立てる。まず遠足のテーマを決め、それにあった目的地・日程を決める。次に、いつ、どこで、何をするかといった具体的なスケジュール、交通手段や食事・お土産等にかかる予算も合わせて考える。またユーモア・発想力を発揮できるよう、中村先生が驚くようなお土産を考えてもらう。

③「ことば遊びで、笑って笑って脳いきいき」

ねらい：言葉から連想し、関連するものをイメージすることで、思考を深め、統合する力を鍛える。

内容：出されたお題に対し、短い言葉で返す「一分線香即席噺」、俳句の言葉に似た音や、音は似ているが意味の異なる言葉で掛ける「掛け言葉」、元の句の一部を換った「冠かけ」、ふるさと自慢を謎かけで表現した「ふるさと謎かけ」の4つのテーマで実施した。

3) ゴムバンド体操

DVDにあわせ、ゴムバンドを用いたストレッチおよび、体幹上肢・下肢の各筋力の運動を行った。

教材DVDを配布するとともに、立位で行うものと座位で行うものを紹介し、参加者の身体レベルにあわせて自宅で継続できるよう、工夫を行った。



4) 自宅での継続課題

昨年度と同様に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2』の実施と、「朗読」「計算」「運動」「会話」「一日遅れの一行日記」、メモリ機能付き万歩計を用いた歩行への取り組みなどを課し、日々の実施状況を日記に記録させた。毎回の教室参加時に、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フィードバックすることで、継続実施への動機付けとした。その他、各自が適した題材に自由に取り組めるよう、「塗り絵」「数独」「なぞり書き（相田みつおの詩）」などを用意し、次回参加時に成果物を掲示し、紹介した。

III. 結果

1. 対象の基本属性

応募者は継続者 41 名、新規申込者 33 名の計 74 名であった。そのうち体調不良等の理由で参加出来なかった者が 5 名あり、これらを除く 69 名が参加した。参加者の平均年齢は 73.8(±6.1)才 (男性 76.8(±6.0 才)、女性 72.6(±5.8 才)) であり、家族構成は独居 13 名 (18.8%)、夫婦世帯 29 名 (42.0%) であり、これらが約 6 割を占めていた。また身体状況では、要介護認定を受けている者は 7 名 (10.1%) であった (表 2)。

表 2 参加者の基本属性

		人 (%)		
項目		男性 (n=22)	女性 (n=47)	計 (n=69)
年齢 (平均±SD)		76.8±6.0	72.6±5.8	73.8±6.1
配偶者	あり	20 (90.9)	34 (72.3)	54 (78.3)
	なし	2 (9.1)	13 (27.7)	15 (21.7)
家族構成	独居	0 (0.0)	13 (27.7)	13 (18.8)
	夫婦世帯	10 (45.5)	19 (40.4)	29 (42.0)
	独身の子と同居	9 (40.9)	11 (23.4)	20 (29.0)
	子ども夫婦と同居	3 (13.6)	3 (6.4)	6 (8.7)
	その他	0 (0.0)	1 (2.1)	1 (1.4)
要介護度	自立・未申請	19 (86.4)	43 (91.5)	62 (89.9)
	要支援1	1 (4.5)	2 (4.3)	3 (4.3)
	要支援2	2 (9.1)	2 (4.3)	4 (5.8)

2. 教室開始時の認知機能の状況

参加者の教室開始時の認知機能の状況を MMSE およびファイブ・コグで測定したところ、MMSE 得点においては、約 8 割が正常域であり、認知症域の者はみられなかった (表 3)。ファイブ・コグにおいても同様に、「運動能力」「注意力」「記憶力」「視空間認知力」「言語力」「思考力」のいずれの項目も、「平均」から「高い」が 7 割以上を占めていた。反面「やや低い」から「低い」が多かった項目は、「運動能力」26.5%、「思考力」23.6%、「言語力」20.6%の順であった (表 4)。

表 3 参加者の認知機能の状況 ①MMSE

	人 (%)			
	認知症域 23点以下	境界域 24~27点	正常域 28~29点 30点	
男性 (n=22)	0 (0.0)	3 (13.6)	5 (22.7)	14 (63.6)
女性 (n=47)	0 (0.0)	9 (19.1)	14 (27.8)	24 (51.1)
計 (n=69)	0 (0.0)	12 (17.4)	19 (27.5)	38 (55.1)

表4 認知機能の状況 ②ファイブ・コグ n=68 人(%)

	35点未満 低い	35～44点 やや低い	45～54点 平均	55～64点 やや高い	65点以上 高い
運動能力	4 (5.9)	14 (20.6)	29 (42.6)	17 (25.0)	4 (5.9)
注意力	2 (2.9)	8 (11.8)	12 (17.6)	27 (39.7)	19 (27.9)
記憶力	0 (0.0)	7 (10.3)	13 (19.1)	22 (32.4)	26 (38.2)
視空間認知力	1 (1.5)	8 (11.8)	46 (67.6)	13 (19.1)	0 (0.0)
言語力	1 (1.5)	13 (19.1)	20 (29.4)	22 (32.4)	12 (17.6)
思考力	1 (1.5)	15 (22.1)	23 (33.8)	16 (23.5)	13 (19.1)

3. プログラムへの参加状況

出席状況は、69名中4回すべて出席した者が63名(86.8%)、1回欠席したものが6名(7.4%)であった。また各回の出席者数(率)は、1回目が67名(97.1%)、2回目67名(97.1%)、3回目67名(97.1%)、4回目69名(100.0%)であった。個別の事情で出席できない者について、可能な範囲で参加曜日を変更し、なるべくプログラムに参加出来るように配慮した。

4. 参加者からみたプログラム評価

教室各回の終了時に無記名で行っているアンケートにおいて、ミニ講義、アクティビティ、ゴムバンド体操の各項目について「とても良かった」から「良くなかった」までの4段階での評価を受けたところ、いずれの項目においても平均が3.5点以上であり、概ね良い評価であった(表5)。さらに、アクティビティの内容毎に、評価点の分布を見たところ、「あまり良くなかった」または「良くなかった」と評価したものは、各内容ともに4～6%程度みられた(表6)。

次に、アンケートの自由記載内容から、アクティビティに関する事柄を抽出し、分析したところ、3つのテーマともに、「脳の刺激になった」、「楽しかった」、「おもしろかった」、「難しかった」、「今後もやってみたい」といった項目が抽出された。また、各テーマ特有のカテゴリーとして、『想い出をかたちに』では「懐かしかった」と「他人の能力に感心」が、『四都物語～おとなの遠足のしおりをつくろう～』では「意見のまとめが難しかった」と「勉強になった」が、『ことば遊びで笑って笑って脳いきいき』では、「笑いの大切さがわかった」が抽出された(表7)。

表5 アンケートによるプログラム内容の評価(平均点±SD)

	第1回	第2回	第3回	第4回
ミニ講義	3.8(±0.4)	3.9(±0.3)	3.8(±0.4)	3.8(±0.5)
アクティビティ	—	3.6(±0.5)	3.5(±0.6)	3.7(±0.6)
ゴムバンド体操	3.8(±0.4)	3.8(±0.5)	3.9(±0.3)	3.9(±0.3)

4点:とても良かった, 3点:良かった, 2点:あまり良くなかった, 1点:良くなかった

表6 参加者からみたアクティビティの評価

	想い出をかたちに		大人の遠足		言葉あそび	
1(良くなかった)	3	(4.5%)	0	(0.0%)	1	(2.6%)
2(あまり良くなかった)	1	(1.5%)	4	(6.2%)	1	(1.5%)
3(まあまあ良かった)	21	(31.8%)	25	(38.5%)	14	(20.6%)
4(とても良かった)	41	(62.1%)	36	(55.4%)	52	(76.5%)
計	66	(100.0%)	65	(100.0%)	68	(100.0%)

表7 アクティビティに関する事柄

アクティビティ・テーマ	カテゴリー	コード
思い出をかたちに ～リブロック®～	脳の刺激になった	頭の血のめぐりが少し良くなった
		創作意欲が沸々と湧いてきた
		暇つぶしと頭の体操には効果的 頭の体操になる 新鮮な体験だった
	懐かしい	普段、脳を使っていない事に気が付いた
		若く充実した日々の記憶が蘇った
		一時思い出にひたった 子供に帰ったような気がした 子供や孫が小さかった頃の事を思い出した
	難しかった	ブロックを使うのが初めてで、難しかった
		初めてなのでもう少し時間が欲しかった
		何年もしていないため難しかった なかなか上手に出来ず困った 細かい部分の作成が難しかった
	楽しかった	楽しく過ごせた
		毎回アクティビティの内容が工夫され楽しい
	おもしろかった	思い出を記入して文章を作ったのが良かった
ブロックの種類が多くて良かった ブロックは自分の思い通りにならないところが面白い		
今後もやってみたい	ブロックを使って脳トレしてみたい	
	ブロックを借りて帰って家でゆっくりやってみたい 充分出来なかつたので再度やりたい	
他人の能力に感心	人それぞれの異なった発想に驚いた	
	素早く出来る方に関心した	
四都物語 ～おとなの遠足の しおりをつくらう～	楽しかった	実際に行ったような気分になり、話しが盛り上がった
		知らない人と話し合っって計画を立てて楽しかった
		計画を立てたり色々空想するのも楽しい たくさんおしゃべりできた 普段出かけないため、地図上での旅行が楽しかった 日頃はバスツアー利用のため、電車の利用もよい 歴史と大阪を再発見できた 発表がユーモアたっぷり楽しかった
	今後もやってみたい	普段は車が多いが、公共交通機関を使って計画を立ててみたい
		自分で計画を立てたことがなかつたので自主性を持つようにしたい
		自分でも計画を立ててみたい 自宅でもやってみたい
	難しかった	予備知識がなかつたので困難
		計画することは苦手 神経を使うのは好きではない
	意見のまとめが難しかった	個々の知識、経験、興味に差があるのでまとめるのは難しい
	脳の刺激になった	協調性、計画性、迅速性、決断力などの能力が要求 され脳の刺激になった
		普段考えつかない様な事が出来、脳の刺激になった
	勉強になった	日頃自分で計画しないため勉強になった
旅行はいつも車なので、電車で行くのも良いと思い勉強になった		
ことば遊びで 笑って笑って脳いきいき	脳の刺激になった	脳が動いているのが実感できる
		普段は使わない脳を使った 頭の体操になった
	今後もやってみたい	家でも時々やってみたい
		生活の中でも意識的にやっていきたい
		家でも俳句など作るようにしたい 積極的にやってみたい
	笑いの大切さがわかった	会話の中で笑いの大切さがわかった
		笑いの効用に大いに賛成
	楽しかった	ことば遊びが楽しかった
		他の人たちの発表で笑わせてもらった
	難しかった	普段しないことなのでとても難しかった
		言葉遊びは苦手
	おもしろかった	課題が面白かった

IV 考察

本教室のアクティビティの目的は、1. 認知機能を刺激する知的な活動となること、2. 個々の好みや得手不得手などによって人それぞれ異なる「自分にあった課題」の発見を促すこと、3. 参加者同士がともに励ましあい、教室の場を離れても活動を継続できる仲間をつくる場となること、4. 参加者が自己表現をできる場となること、などである。

今年度のアクティビティにおいては、主に「視空間認知力」、「計画力」、「言語化能力」の3つの能力を各回のメインテーマとし、それぞれに自己表現の場を設定した。

1. 『思い出をかたちに ～リブロック～』

この回では、「視空間認知力」の刺激を中核とし、媒体であるブロックの限られたパーツを組み合わせて組み立て、頭に描いたものを形づくる内容とした。イメージする事柄には、回想法の要素を取り入れ、「昔の楽しかった思い出」とした。

実施時の状況は、意図した以上に参加者が熱心に取り組む様子が見え、「昔の楽しかった思い出」の内容については、幼少時の体験、戦時中の様子、子育て中の出来事、現役時代の様子など多岐に渡っていた。作品においては、用意したブロックのほとんど全てのパーツを用いて作品を作る者が多かった。また、いずれの作品も、作成者の説明がなくても十分理解出来るほど、精巧作品が多く見られた。

一方、このような作業が困難な参加者も数名みられ、スタッフがサポートして作品を完成させた。日常生活上はほとんど認知機能低下を感じさせない参加者であっても、認知機能検査での数値が低下ぎみの者において、特にイメージを形づくる作業が難しい様子が見えた。

高齢者の日常生活において、イメージしたものを形づくるといった活動は日常的なものではないことから、今回のアクティビティは、日頃あまり用いない脳機能の刺激となったものと考えられる。自宅で継続する上では、手芸や工作といった趣味活動として取り入れると、取り組みやすいと思われる。

参加者のアンケートから、「脳の刺激になった」「懐かしかった」「難しかった」といった意見が多く得られた。「脳の刺激になった」や「難しい」はいずれも認知機能を刺激した結果得られた内容であると考えられた。日頃あまり取り組まない事柄は、なかなか思うように出来ない難しさもあるが、日常用いない機能を刺激する上では、アクティビティの狙い通りその役割を果たしたものと考えられる。また、「懐かしかった」の要素は、思い出を辿る過程で得られた内容を示すものと、それとは別にブロックという媒体を用いたことで、自身の子どもの頃を思い出したり、子どもが幼い頃に一緒に遊んだ日々を思い出すと、媒体を通して呼び起こされた記憶の内容が含まれていた。

近年のあらたな研究において、回想法が認知症高齢者のケアばかりではなく、予防にも効果があるとの報告もある。今後、昔を思い起こさせる媒体の使用についても工夫していきたいと考える。

2. 『四都（京都・奈良・大阪・兵庫）物語 ～おとなの遠足のしおりをつくろう～』

この回では、「計画力」の刺激を中核とし、概ねどの参加者もよく知っている関西地域をフィールドに、グループで決めた自由なテーマに沿って具体的な旅行計画を立案させた。ガイドブックを

参考に、自分の過去の体験や知識を総動員して、立ち寄る場所、食事、お土産の内容を決め、予算と制限時間の中で効率よく計画に盛り込むこととした。

実際の活動場面では、旅行先の場の選定に時間をとったグループもあったが、いずれのグループも楽しい旅行計画が立てられ、流暢な様子で発表がなされた。特に「驚くようなお土産」では、意表をついたものが多数あげられ、場の盛り上がり、参加者の連帯感を深める役割を果たした。

グループでの活動にあたり、グループメンバーの活発な意見をまとめて計画を立案できるグループと、グループメンバー1人の旅行経験などを基に意見が集約されるグループとがみられた。グループで取り組むことは、相手の意見も聞き入れて計画に取り入れることから、ひとりで自由に計画するよりも難易度が高くなる場合もあるが、一方では会話を通して親密度が増す場ともなる。また、普段の日常生活の中で、ガイドブックを媒体として情報収集を行い、旅行計画を立てるといった行為を行っていない参加者にとっては、限られた時間内で「計画力」を発揮することは困難であると考えられる。そのことが、参加者の一部にみられた「難しかった」という意見になったものと考えられる。

しかし、一方で参加者のアンケートには「楽しかった」という意見が最も多く、次に「今後もやってみよう」といった意見がみられた。「楽しかった」詳細の内容には、「日頃はバスツアー利用のため、電車もよい」「計画を立てたり色々空想するのも楽しい」といった計画する過程の楽しみの他、「実際に行ったような気分になり話しが盛り上がった」や、「発表がユーモアたっぷり楽しかった」など、参加者間の交流を通して得られた「楽しさ」が多数表現されていた。さらに「今後もやってみよう」との意見もみられ、手軽に楽しみながら取り組める課題の提供となったものと考えられる。

3. 『ことば遊びで、笑って笑って脳いきいき』

この回では、「言語化能力」の刺激を中核とし、落語や俳句、掛詞などを題材に用いた「ことば遊び」を行った。ウィットに富んだ内容や、風刺の効いた作品が多数紹介され、発表されるごとに場が笑いに包まれた。この日のミニ講義のテーマである「笑いの効果」とアクティビティ内容が関連しており、「笑い」の大切さを、認知機能低下予防として意識化しやすかったものと考えられる。

実際の活動場面では、参加者が自由に「かけ言葉」「冠かけ」「ふるさと謎かけ」3つの課題を選択して考える時間をもったところ、「ふるさと謎かけ」として身近な話題に取り組む者が多かった。

特別な準備の必要がなく容易に取り組め、どのような内容であっても正解・不正解という概念が存在しないことから全員が参加できる題材であったこと、個々人の柔軟な発想に対して沢山の「笑い」という形で評価が返されることから、発表者を豊かな気持ちにさせることに役だったものと考えられる。

一方、困難と答えた者では、題材をひとひねりした「オチ」を考えることの難しさを表出していた。このことから、誰もが日常的に用いている言葉であるが、聞き手の笑いを意識することで、日頃使用しない脳機能を刺激していることが伺えた。

参加者のアンケートでは「脳の刺激になった」、「今後もやってみよう」が最も多く、次いで「笑いの大切さがわかった」などの意見がみられた。「今後もやってみよう」の詳細内容には、「生活の中でも意識的にやっていきたい」「積極的にやってみたい」など、意欲的な意見が多くみられたことから、

個別に適した課題の提案として、非常に適したものであったと考える。

以上から、今年度企画した全てのアクティビティにおいて、「脳の刺激になった」「楽しかった」「今後もやってみたい」や、「難しかった」といったカテゴリーが抽出され、いずれも、脳機能の刺激になったものと考えられた。また企画ごとのねらいである、「懐かしかった」「(メンバーで)話し合っ出て来た」、「笑いの大切さがわかった」といった意見が得られたことから、各アクティビティの題材は、目的に沿った内容であったものとする。

今年度のアクティビティで用いた媒体は、いくつかの決められた形のパーツを組み合わせてイメージしたものを形づくる「ブロック」、旅行をビジュアル的にイメージさせ具体的な計画に要する情報源としての「ガイドブック」、そして聞き手を笑わせる要素を含めた「言葉」と、それぞれ異なる特性を有する媒体を用いた。

今後も、参加者のニーズをふまえながら、一人一人が自分にあった課題を見つけ、活用する媒体にも留意し、ますますバリエーションを拡げてゆけるよう、アクティビティ内容の工夫をしていきたいと考える。

謝辞

教室の開催にあたり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・研究助成を頂きましたことに、心よりお礼申し上げます。

参考文献

1. 藤木晃宏, 黒木彩; 「脳リハビリワークショップ 認知症予防に対する臨床美術の可能性」, 日本早期認知症学会論文誌 4 巻 1 号 Page48-49 (2011. 08)
2. 小林彰, 山口隆司, 小池伸一; 「認知症予防プログラムの介入効果の検証」, 医学と生物学 155 巻 11 号 Page809-814 (2011. 11)
3. 小西薫; 「介護予防教室を通しての認知症早期発見への取り組み」, 日本早期認知症学会論文誌 4 巻 1 号 Page66 (2011. 08)
4. 島田裕之, 牧迫飛雄馬, 吉田大輔, 土井剛彦, 堤本広大, 阿南祐也; 「介護予防の新たな方向性 認知機能低下予防の効果」, 地域リハビリテーション 6 巻 12 号 Page928-932 (2011. 12)

みんな元気にハツラツと楽しく

《平成23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
	10月17日(月)	10月14日(金)
	10月31日(月)	10月28日(金)
	11月14日(月)	11月11日(金)
	11月28日(月)	11月25日(金)

時間は、午後1時～午後4時です

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



募集定員:それぞれのコース、各35名 (応募者多数時は抽選)

お申し込み方法

下記の内容をご記入の上往復はがきにて、お申し込みください(参加費は無料)。

・お名前、御住所、お電話番号、ご希望コース(どちらでもよい方はその旨も記入)

お申し込みの〆切:平成23年 8月31日(水)必着

※お申し込み先 : 〒583-8555 羽曳野市はびきの3-7-30

大阪府立大学看護学部 在宅看護学分野

※参加の可否および参加する曜日につきましては、応募締め切り後に通知致します。



- ★ 近鉄南大阪線「藤井寺駅」あるいは近鉄南大阪線「古市駅」より
近鉄バス「府立医療センター前」、「羽曳が丘一丁目」下車徒歩5分
- ★ 車でのお越しはご遠慮ください



〒583-8555 羽曳野市はびきの 3-7-30

大阪府立大学看護学部 在宅看護学分野

教室担当者: 中村裕美子、牧野裕子、今川志津子、深山華織

電話: 072-950-2111 (代表)

FAX: 072-950-2125

うつ病者家族を対象とした心理教育プログラムの実施と評価

木村洋子、桑名行雄、日下部祥子

I. はじめに

うつ病性障害を含む気分障害であると診断された人は1990年代では40万人とほぼ横ばいであったが、2005年以降、2倍に急増している。2008年度の報告では104.1万人と100万人を突破した。なかでも働き盛りの30代から40代の男性に多いといわれている。2009年の厚生労働省の発表では、過労が原因でうつ病などの心の病にかかり、2008年度労災認定を受けた人は前年度の1人を上回る過去最悪の269人だったと報告している。

現在、うつ病者の休職状況の全数を把握したデータは見当たらない。地方公務員10万人当たりの長期休業者率の推移では、1998年では272.1人であったものが、2003年では591.6人と2倍になっている。また、文部科学省の「教職員の病気休業（全国）」では1999年における精神疾患による休業者（うつ病を含む）は1,715人であったものが、2003年では3,194人とほぼ2倍近くに増加し、同様の増加傾向を示していることになる。

2004年 The Global Burden and Disease（以下、DALYsと示す）によると、あらゆる疾患の中で、うつ病性障害が第3位に位置づけられているが、2030年にはすべての年齢層・性別において第1位にあるだろうと予測されている。つまり、うつ病性障害による社会的・経済的損失は高血圧や糖尿病などの慢性疾患をしのぐ非常に甚大なものであるといえる。

統合失調症の家族の場合、その障害の重篤性および罹病期間の長さから再発防止を目的とした家族への介入が行われ、その効果についても多数報告されている（後藤、1998；Baum et al. 2007）。うつ病においても、三野（1996）や下寺（2006, 2010）は家族への心理教育が再発防止に効果があると報告している。しかし、統合失調症の家族に比べて、広がりを見せないのが現状である。実施されている場合でも、統合失調症の心理教育プログラムの援用という形で、家族のうつ病に対する理解を深めることと家族同士の交流という目的でプログラムが構成されて実施されている。

統合失調症の場合、思春期、あるいは青年期後期での発症が多く、未婚・未就労者が多い。したがって、統合失調症者を支える家族は親である。一方、うつ病の場合、思春期での発症ケースもみられるが、ストレス脆弱性という個体要因と仕事あるいは子育て・対人関係などの個人を取り巻く環境要因が複雑に影響し発症に至るケースが多く、その発症時期は統合失調症に比べて遅く、うつ病者の多くは家族を持ち、社会的役割を担っている場合が多い。つまり、うつ病者を支える家族は配偶者が多いことになる。Coyneはうつ病者

の家族について、「うつ病者の相互作用は家族あるいは周りの人に対して有害な影響を及ぼし、うつ病者の配偶者はうつ病を発症するリスクが高い」と述べている (Coyne,1987)。Keitner も Family Assessment Device (以下、FAD と示す) を活用した研究で非うつ病者家族の家族機能に比べて、うつ病者の家族の家族機能は不全状態であり、特に「コミュニケーション」や「問題解決」において有意に低下していると報告している (Keitner,1986)。

以上のことから、心理教育本来の目的である①うつ病・治療、経過についての情報提供、②家族同士の交流、家族と医療者の連帯を図る、③対処技術の習得のうち、③について、「コミュニケーション不全状態」にあるうつ病者と家族の相互作用の現状を客観的に振り返り、効果的な対処を習得することを目的として、プロセスレコードを活用した心理教育プログラムを開発した。

II. 研究目的

本研究は、療養学習支援センターを拠点として、心理教育プログラムを実施し、うつ病者家族が日常生活上経験する困難な出来事に対する認識やうつ病者とうつ病者家族のコミュニケーション、家族機能、うつ病者家族自身の精神的健康に対する影響を明らかにすることである。

III. 研究方法

1. 対象者の募集方法

療養学習支援センターのホームページ、羽曳野市広報への心理教育プログラムの掲載 (資料 1)、心理教育プログラムを紹介したパンフレット (資料 2) 等を通して、参加者の募集を行った。

資料 1 羽曳野市広報への掲載

うつ病の家族教室のご案内

うつ病をお持ちの方のご家族様を対象に、「うつ病について」「対応の仕方」など計6回のプログラム (およそ3カ月の期間を要します) を通して、ご家族様のうつ病に対する理解を深めて頂き、場面を通して効果的な対応の仕方を一緒に考えていきたいと思っております。

内容 ①うつ病、治療、経過、活用可能な社会資源についての情報提供。

②日常生活をともにする中で、特に「困った場面」を通して、効果的な対応の仕方を一緒に考える。


対象 うつ病をお持ちの方のご家族。

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 (はびきの3-7-30)

日時 毎月第1・3土曜日の 13:30 ~ 15:30 (平成 24 年3月まで。)

1プログラムは合計6回 (およそ3カ月)。なお、参加受付は月末締め切りとし、翌月からの開始となります。(参加したいけど、日程が悪いと思われる場合は日程調整も可能です。まずは問い合わせ先にご連絡ください。)

問合せ 木村洋子 ☎ 950-2916 E-mail:family2916@gmail.com



平成23年9月

うつ病の家族教室のご案内

うつ病を持つ方のご家族様を対象に、「うつ病の家族教室」の開催について、ご案内申し上げます。

うつ病をもつ方をサポートするご家族は、ともに日常生活を送るなかで、「どうしたらいいの?」、「なぜ?」というさまざまな疑問や不安、誰にも相談できない葛藤をお持ちのことと存じます。

私たちは、そのようなご家族様を対象に、療養学習支援センターにおいて、「うつ病について」、「対応の仕方」など計6回のプログラムを行い、ご家族様のうつ病に対する理解を深めて頂き、効果的な対応の仕方を一緒に考えていきたいと思っております。

	うつ病についての理解を深める (所要時間:1時間)	プロセスレコードを活用した相互作用の見直し (所要時間:1時間)
第1回	「はじめに」、これからの進め方、「今まで一番たいへんだったこと」	プロセスレコードを活用して、場面1「あまり楽しそうではない表情の時」への対応を考える。
第2回	「うつ病ってなに?」	プロセスレコードを活用して、場面2「休日は寝て過ごす」あるいは参加者から提供された場面を通して対応を考える。
第3回	「活用できる社会資源」	プロセスレコードを活用して、場面3「ため息」あるいは参加者から提供された場面を通して対応を考える。
第4回	「お薬の話」	プロセスレコードを活用して、場面4「もう、治った」あるいは参加者から提供された場面を通して対応を考える。
第5回	「うつ病を持つ人の話」	プロセスレコードを活用して、場面5「しんどそう」あるいは参加者から提供された場面を通して対応を考える。
第6回	うつ病を持つ人の家族の役割」	プロセスレコードを活用して、場面6「どうしていいかわからない」あるいは参加者から提供された場面を通して対応を考える。

本家族教室は第1・3土曜日(13:30~15:30)を予定しております。参加したいけど、日程が悪いと思われる場合はご連絡頂きますようお願いいたします。

担当

桑名 行雄
木村 洋子
日下部 祥子

当家族教室へ参加あるいはご質問等ございましたら、下記にご連絡頂きますようお願いいたします。

<連絡先>
木村洋子
TEL:072-950-2916
failmily2916@gmail.com

2. 対象者の基準

- 1) DSM-4 で、うつ病性障害と診断された方のご家族。
- 2) 家族の年齢・性別・疾患の経過は問わない。
- 3) うつ病を持つ人と同居しているご家族。
- 4) 外来・入院は問わない。

3. 心理教育プログラムの概要および実施方法（表 1）

- 1) 心理教育プログラムの目的：以下に示す 3 点である。

- (1) 家族のうつ病に対する理解を深める。
- (2) プロセスレコードを活用して相互作用を見直す。
- (3) 家族同士・家族と医療者との連携を深める。

- 2) 心理教育プログラムの実施方法

プログラムの実施は 1 週目・3 週目の土曜日の 13:30 からおよそ 2 時間、計 6 回、3 ヶ月を要する。なお、参加者の都合により調整が必要な場合、可能な限りの日程調整を行う。

- 3) 実施場所：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

- 4) グループ形式：8 名までのクローズドグループ

4. 評価方法および評価時期

測定用具は GHQ (General Health Questionnaire) 28 項目 FAD (Family Assessment Device)、「うつ病患者家族の困難性尺度 (5 段階 12 項目)」とし、プログラムの第 1 回目、終了時に評価を予定している。

5. 倫理的配慮

倫理的配慮については、研究への協力の任意性と拒否権、プライバシーの保護に重点をおき、心理教育プログラム参加者に対して、プログラム第 1 回目に本研究の概要および倫理的配慮について記載した文書を用いて口頭で説明を行った。参加者からの質問の有無を確認した後、研究同意書に自署にて署名を頂いた。なお、本研究は本学研究倫理委員会において承認を得ている。

表 1. 具体的なプログラム内容

形式	講義	グループワーク
目的	うつ病についての理解を深める	うつ病患者とうつ病患者家族の相互作用を見直す
第1回	オリエンテーション (プログラムの進め方・ 自己紹介)	テーマ：「今、一番困っていること」 参加者が「困っている」と感じている場面をもつとプロセスレコードを作成し、振り返りを行う。
第2回	「うつ病って何？」	テーマ：「うつ病に対する家族の思い」 日常生活の中で経験する「うつ病」に対する思いについて、プロセスレコードを作成し振り返りを行う。
第3回	「お薬の話・経過」	テーマ：「服薬している薬について」 ご家族自身が服薬中の薬について、主作用・副作用についての理解を促す。 服薬についてのうつ病患者とうつ病患者家族との相互作用場面についてプロセスレコードを作成し振り返りを行う。
第4回	「活用できる社会資源」	テーマ：「うつ病による家族への影響」 復職に対するご本人の思いに対して、ご家族がどのように思っているかについてプロセスレコードを作成し振り返りを行う。
第5回	「うつ病を持つ人の話」	テーマ：「うつ病を持つ人の話から意見交換」 「抑鬱状態が強く、自殺念慮がある場合、どのような対応を家族に求めるか」や「どのような態度を家族に求めるか」について意見交換
第6回	「うつ病を持つ人の家族の 役割」	テーマ：「家族として、これから」 どのような対応が家族として出来るかについて意見交換

6. 心理教育プログラムの実施

1) 心理教育プログラムについての問い合わせ件数（表 2）

表 2. 心理教育プログラムについての問い合わせ

	疾患別	続柄	件数（件）	方法
	うつ病性障害	本人	2	電話
	うつ病性障害	家族	8	電話・メール
ケース 1	うつ病性障害以外	本人	1	電話
ケース 2	うつ病性障害以外	家族	1	電話

療養学習支援センターのホームページ、および羽曳野市広報への心理教育プログラムの詳細を掲載したことにより、問い合わせ件数は計 12 件あった。問い合わせ方法は 11 件が電話によるものであり、1 件はメールによるものであった。

うつ病性障害以外を持つご本人からの問い合わせ（ケース 1）については、電話による相談を行った。また、うつ病性障害以外を持つ方のご家族からの問い合わせ（ケース 2）については、本学看護学部生活支援看護学領域地域看護学分野との協働により、当該管轄区域の保健所の面接相談につなげるとともに、精神科クリニックの受診を勧め、スムーズな治療開始につながった。この間、ほぼ 1 週間に 1 回のペースで電話による相談を行った。現在、クリニックでの治療を継続するとともに、非常勤で就労している。

うつ病性障害を持つ方のご家族で、電話による問い合わせはあったものの、参加されなかったご家族は 5 件であった。1 件は開始日の決定をおこなったが、前日に取りやめの連絡があったもの、2 件は対応の仕方について困っている等な相談内容であったが、開始日程の調整には至らなかった。残り 2 件は電話による問い合わせであったが、いずれもこちらからの連絡がつかなかった。

2) 心理教育プログラムの参加者の概要（表 3）

心理教育プログラムの参加者の続柄は親 5 名（父親 3 名、母親 2 名）、配偶者（妻）1 名、子 2 名、計 8 名であった。

表 3. 心理教育プログラムの参加者の概要

うつ病者との続柄	人数 (名)
親 (父親)	3
親 (母親)	2
配偶者 (妻)	1
子	2

3) 心理教育プログラムの進行

うつ病性障害を持つご本人の現状・続柄等を考慮し、8名を3グループに分け、プログラムを実施した。Aグループは「職場復帰・就労支援をサポートするグループ」、Bグループは「仕事の継続をサポートするグループ」、Cグループは「治療の必要性に対する理解をサポートするグループ」とした。「職場復帰・就労支援をサポートするグループ」であるAグループでは第5回目、第6回目をご本人の職場復帰・就労意思から個別対応とし、A'グループとした。

4) 心理教育プログラムの延実施回数

心理教育プログラムの延実施回数は21回、プログラムへの平均参加人数は2から3名であった。

IV. 結果

心理教育プログラムへの参加者8名中、18歳未満の家族2名、同居していない家族2名については評価対象から除外した。したがって、プログラム評価対象者は4名であった。

現在、終了時の評価についてすべて回収していないことと、評価対象者がわずかであるため、今後も心理教育プログラムを継続し、評価対象者を増やした後、改めて心理教育プログラムの評価を実施する予定である。

V. 文献

Coyne, James C Kessler, Ronald C.Tal, Margalit (1987): Living with a depressed person, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55(3), 347-352.

後藤雅博編 (1998) : 家族教室のすすめ方、心理教育的アプローチによる家族援助の実際、金剛出版

佐伯俊成、横山剛、佐伯真由美、飛鳥井望、三宅由子、山脇成人 (2001) : *Family Assessment*

Device (FAD) 日本語版における回答反応：Social desirability の影響と家族成員間のスコアの相違、Psychopharmacology, 153: 244-248

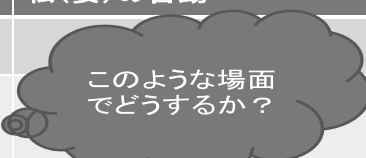
佐伯俊成、飛鳥井望、三宅由子、箕口雅博、山脇成人 (1997) : Family Assessment Device (FAD) 日本語版の信頼性と妥当性、季刊精神科診断学、8 (2) : 181-192.

下寺信次 (2006) : 心理教育、臨床精神医学、3 : 500-505

三野善央、津田俊英、田中修一 (1996) : 感情障害と家族の感情表出 (Expressed Emotion)、精神医学、38 : 987-995

資料 3. 心理教育プログラム第 1 回目の配布資料

対象者：夫 (42歳) 会社員
4年前からうつ病 現在外来治療中
妻 (42歳) うつ病を持つ夫にどう対応して良いかわからない

対象者(夫)の言動	私(妻)が思ったこと	私(妻)の言動
表情は硬く、無言、うつむいて座っている。		 <p>このような場面でどうするか？</p>
	なんか今日もしんどそうやな。昨日もあんまり食べてなかったし、あーまたか。どうしたらいいんやろもう無理	
		「おとうさん、またしんどいの？昨日もあんまり食べてなかったし、しんどいのも無理ないで・・・誰でも食べてなかったら、しんどいんやから、しっかり食べてシャッキとし・・・」と強い口調でいった。
ますます、苦痛の表情を浮かべる		

対象者：夫 (42歳) 会社員
4年前からうつ病 現在外来治療中
妻 (42歳) うつ病を持つ夫にどう対応して良いかわからない

対象者(夫)の言動	私(妻)が思ったこと	私(妻)の言動
表情は硬く、無言、うつむいて座っている。		
	なんか今日もしんどそうやな。昨日もあんまり食べてなかったし、	
		「おとうさん、今日もしんどそうやね。少しゆっくりした方がいいわ」といい休むように促す。
小さくうなずき、横になる。		

高等学校における生と性教育プログラムの実践と啓発活動

古山美穂、佐保美奈子、山田加奈子、椿知恵

I. はじめに

大阪府内を中心とした高校生を対象に、「自分を大切に思う気持ちを育て」、「命の尊さを感じる心と行動を身につける」ことを目的とした出張性教育授業を開始してから10年を迎える。今年度の取り組みについて報告する。

II. 今年度の取り組み

1. 出張性教育授業の実践

大阪府内高校10校（公立9校、私立1校）、府外私立高校1校に出張し、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、多様な性といったテーマで授業を行った。各校からの要望に応じて、学年一斉講演やクラス単位のワークショップ形式授業を計画し、実施した。対象の高校生は2,430名であった。

	実施月	高等学校	学年	対象人数	担当者	形態
1	6月	N	1年生	240名	古山、佐保、山田	ワークショップ
2	6月	Y	3年生	240名	佐保	一斉講演
3	6月	Oa	1年生	240名	古山	一斉講演
4	6月	I	2年生	240名	佐保	一斉講演
5	7月	W	2・3年生	31名	古山	一斉講演
6	10月	T	2年生	240名	古山	一斉講演
7	11月	H	1年生	240名	佐保	ワークショップ
8	1月	Ob	2年生	200名	佐保	一斉講演
9	1月	Sa	1年生	240名	古山、佐保、山田、椿	ワークショップ
10	2月	Sb	1年生	240名	古山、佐保、山田、椿	ワークショップ
11	2月	Sc	1年生	280名	佐保	一斉講演



ファシリテーターからアシスタントの紹介



デート行動カードを使ったワーク



アシスタントが上手に参加を促す



アシスタントからのメッセージ



デート・バイオレンスの演習用紙を使って
自分の意見を書き込む



ネゴシエーション



みんな真剣です！



実践者一同 (N高等学校)



Sa 高等学校でのデート行動カードを使ったワークの様子



実践者も楽しむことが大切



実践者一同（S a 高等学校）

2. 今年度、新たに行った活動

1) 臨床看護職主体の出張性教育の実践

H高等学校、S b高等学校において、2人の臨床看護職（卒業生）がリーダーとなり、アシスタント募集から高等学校との日程調整など、独立して授業展開を行った。

2) 高等学校教諭主体の性教育

S a高等学校では、総合的な学習の時間「生と性を考える」として、11月～2月にかけて8回の授業を計画、実践した。

回数	実施月	内容
1	11月	DVD「小さな命を救え」視聴
2		ふりかえり
3・4	1月	命の大切さと医療現場より 「伝えたい性のお話」 周産期医療センター助産師(本学卒業生)講演
5	1月	講演のふりかえりから考える 講演を聞いた生徒からの質問を全体で共有し、妊娠、出産、産後、避妊に関する知識獲得の強化 高等学校で書き込み式のワーク用紙を準備 大阪府発行の性感染症冊子の活用 講師からの質問・感想に対するのフィードバック資料配布
6	1月	「おつきあいのマナー」 デート行動カードを使ったワークショップ性教育 3クラス/日×2日間
7	1月	ふりかえり DVD「自分と相手を大切にすって？」視聴 高等学校で書き込み式のワーク用紙を準備
8	2月	まとめ 高等学校でワーク用紙(ロールプレイを見て自分の意見が書き込める)を準備 ロールプレイは高等学校の演劇同好会が行う

3) 教材の増刷と貸出

ワークショップ形式授業で行っているデートバイオレンス予防教育プログラムは『デート行動カード』という教材を用いている。出前講義の要請をやむなく断っている一斉講演実施校に、2010年よりこの『デート行動カード』の貸出を行っており、保健体育の授業の一環として、高等学校教諭がこのプログラムを行っている。今年度はO a 高等学校で、1年生1クラス34名を対象に養護教諭が家庭科とのチームティーチングで実践した。生徒からは、「今日の授業で、自分の意志は必要やなって思った。嫌やったら、嫌っていえるような関係にしないとあかんと思った。」、「相手の気持ちを考えるのは難しいと思った。」、「こういうことを、みんなで考えたりできてよかった」、「1人1人、個人を大切にするのは、大切やと思いました。相手とのなりゆきにまかせずきちんと相談した方がいいんやーと思いました」、「お互いを応援・尊重できるステキな恋人同士になれたらいいなと思いました。嫌な事は嫌とはっきり言うのが愛なんだと思った」、「DVは、本当に怖いことだと思う。好きな人からDVを受けると自分に自信をなくすしDVをされた後、優しく‘ごめんな’とか言われたらどうしていいかわからなくなる。女の人の方が力は弱いから、この先、DVをなくすことは難しいと思った。」、「相手はどんな事が嫌とか、自分はこんな事が嫌とか、こんな所が好き!とかいろいろ本音で言い合えるお付き合いがしたいと思いました。嫌われたくないって思いを持って勇気を出して言ったら、ちゃんと受け止めてくれる人を見つけ、自分もそんな人になろうと思います。」などの感想があり、効果を得たという報告があった。O a 高等学校では今後も教材の貸出を希望している。

高等学校の他、社会福祉協議会、賛同者である臨床看護職の医療施設にも貸出を行った。地域福祉

アクションプラン デートDV防止推進チームからは、『デート行動カード』を用いたデートバイオレンス予防教育プログラム自体の実施許可の要請があり、筆者らのオリジナルの『デート行動カード』を、それぞれの対象者のニーズに適った教材に改変していくという、地域の男女共同参画事業にも広がった。教材貸出の増加に対応するため、教材の増刷を行った。

3. 啓発のための活動（セクシュアリティ教育研究会）

1) 第6回セクシュアリティ教育研究会

(1) 日時：平成23年8月24日（水）14：00－16：00

(2) 場所：療養学習支援センター

(3) 参加者28名（内訳）

高等学校教諭14名、看護師5名（HIV予防教育リーダー研修修了生3名含む）、助産師3名、在校生1名、社会福祉協議会・地域福祉アクションプラン担当者2名、大学教員3名

(4) 内容

生と性の教育プログラムの実践報告

①大阪府立農芸高等学校における実践事例発表

報告者：喜多村晴幸先生

（大阪府立農芸高等学校資源動物科学科長、府立学校指導教諭、人権教育推進委員会委員長）

「デート行動カード」を使ったワークショップ形式のクラス別授業を最も長く行っている高等学校から、食と農の教育現場から教える性教育の在り方について話していただいた。

②生野区地域福祉アクションプラン女性部会 デートDV防止推進チームの取り組み

報告者：平山京子氏（チーム代表）

吉田恵氏（社会福祉協議会）

吉村葉子先生（大阪府立桃谷高等学校）

区や社会福祉協議会、高等学校等が協働して取り組みを開始したデートDV防止対策について以下の内容を話していただいた。

1. デートDV防止推進チームの誕生
2. チームのこれまでの取り組み
3. 大阪府立桃谷高等学校のセクシュアリティ上の問題と取り組み
4. 大阪府立大学セクシュアリティ教育研究会からの学び
5. クレオ大阪の企画 関西デートDV防止交流会（仮称）の発足
6. 教員によるワークショップの試行から生徒対象の活動へ

将来的にはデートDV防止推進チームに高校生が参加し、地域の中学校でデートDV防止活動を行う計画についても話された。



2) 第7回セクシュアリティ教育研究会（予定）

(1) 日時：平成24年3月4日（日）13：30－15：00

(2) 場所：羽曳野キャンパス L402 教室

(3) 内容：いただく命からみた生—食を育む農の現場から—

講師：喜多村晴幸氏

子どもたちの現状を踏まえ、生きる力を育むために、学校だけでなく、家庭、地域、社会全体で取り組む新学習指導要領が小学校（平成23年度～）、中学校（平成24年～）、高等学校（平成25年～）で開始する（文部科学省）。多くの学校関係者をはじめ、家族を援助する臨床看護職がそれぞれのフィールドで何ができるか検討する予定である。

病気を管理しながら元気に生きることを応援する 「ホット & ハートの会」

簗持知恵子、藪下八重、山本裕子、石橋千夏、角野雅春
竹川幸恵（大阪府立病院機構呼吸器・アレルギー医療センター）
伊藤健一（大阪府立大学総合リハビリテーション学部）
中村雅美、西尾依見子（博士前期課程）

I. 活動目的

近年、高齢化や治療技術の向上とともに慢性疾患を持ち、地域で生活する患者が増加している。単身世帯も多く、また地域のコミュニティのあり方も変化する中、生活の場で他者と十分に情報交換をできずに、孤独な療養生活を余儀なくされる患者も少なくない。また患者会活動も高齢化と共に患者のみでは活動が困難となっている場合も多く、慢性疾患患者の社会参加の場、情報交換の場も少なくなっている状況である。そのような患者が、自宅から外に出て、他者と交流を図り、情報交換しながら、療養上必要な生活管理を実践できることが望ましい。

本事業はそのような背景を鑑み、長期の療養や生活習慣病の管理が必要な方の健康管理や社会活動のために、当事者の積極的な参画のもとに、医療者が実施、運営する事業で、参加者が心の安らぎが得ながら、病気とうまく付き合い、元気に療養生活を送っていただけるように支援することを目指す。

また、大学院生が会の企画、運営に参画することを通して、慢性疾患を病む人の理解を深め、社会生活を送るうえで必要な社会資源の活用やサポートネットワークづくりなどへの支援を学習する場ともなっており、患者会の実施は教育上の意義も大きい。

II. 活動方法

1. 参加者：慢性呼吸不全、心不全他、生活習慣病で療養しており、本学療養学習支援センターに通所できる方。
2. 募集方法：
慢性疾患の療養者に関しては大阪府立病院機構呼吸器・アレルギー医療センターの療養支援室、地域の生涯学習センター、低肺機能グループ大阪在宅療養者の会「わかくさ会」を通して、活動予定のチラシを配布するとともに、本学のWebページに掲載し、参加者を募った。
3. 場所：大阪府立大学大学院療養学習支援センター
4. 事業運営：
 - ・本学教員のみでなく、大学院生も運営に携わるとともに、その他共同活動者として大阪府立病院機構呼吸器アレルギー医療センター専門看護師竹川幸恵氏、大阪府立大学大学院総合リハビリテーション学部伊藤健一准教授も参加し、専門的な知識の提供を受けながら事業を企

画、運営した。

- ・具体的事業の企画・運営は患者会当事者の意見を十分に反映できるように留意した。

5. 活動内容：

初回に当事者も参加し、活動計画を立案し、回数や内容を決定した。今年度は6月から3月まで計6回、患者会を開催することを予定し、多職種による健康教育、健康相談および当事者同士のミーティングを通して、日常生活上の工夫や問題解決方法について意見交換をしたり、医療者からの情報を得る場とした。また、参加者にとって参加が心身の負担とならないように配慮し、参加することを通して、孤独感を和らげ、外出すること、療養生活を元気で送ることの自信を維持する場となるよう企画、運営した。具体的には表1の通りである。

表1 平成23年度 「ホット & ハートの会」活動内容

回数	開催日時	テーマ	担当者
第1回	2011. 6. 8 14:00-16:00	23年度活動計画打ち合わせ会 ミーティング	簀持, 藪下, 角野, 竹川, 伊藤, 中村 西尾
第2回	2011. 7. 27 14:00-16:00	「坂道での息切れコントロールと 健康体操」/ミーティング	講師：伊藤健一（大阪府立大学総合リ ハビリテーション学部） 簀持, 藪下, 角野, 竹川, 中村, 西尾
第3回	2011. 9. 28 14:00-16:00	呼吸筋ストレッチ 「薬のはなし」と健康相談	講師：嶋津史恵, 渡部妙子（大阪府立 呼吸器・アレルギー医療センター） 簀持, 藪下, 伊藤, 角野, 中村, 西尾
第4回	2011. 10. 27 14:00-16:00	呼吸筋ストレッチ 「災害時の準備」 「東日本大震災時のHOT患者様へ の対応」	講師：竹川幸恵（大阪府立呼吸器・ アレルギー医療センター）, 藪下八重 講師：帝人在宅医療堺営業所所長 竹林達男 簀持, 伊藤, 石橋, 中村, 西尾
第5回	2011. 11. 30 14:00-16:00	「健康な食生活」 身体チェック（血圧, 体重, 動脈 硬化度測定, 嚥下機能チェック）	講師：西尾依見子（大阪府立大学大学 院看護学研究科）, 簀持 竹川, 中村
第6回	2012. 3. 21 14:00-16:00	23年度活動評価 ミーティング	簀持, 藪下, 角野, 竹川, 伊藤, 中村 西尾

* 講師敬称略

III. 活動結果

1. 参加者数

当事者数 第1回 6名 第2回 11名 第3回 8名
第4回 10名（藤井寺保健所保健師1名を含む） 第5回 10名

2. 各回の状況

1) 第1回：23年度活動計画打ち合わせ会/ミーティング

①自己紹介

- ・参加者は今までの療養の経過や苦勞、思いも含め、それぞれの自己紹介を行った。
- ・看護外来を担当している専門看護師、本学教員、大学院生、リハビリテーション学部教員がそれぞれ専門の領域を紹介した。

②本事業の説明

- ・患者会の活動趣旨、参加者にも企画等に積極的に参加してもらい、運営していくこと、病気を限定せずに開催すること、今年度は試行的に実施、評価し、来年度以降の活動につなげていくことについてプロジェクト活動代表者が説明を行った。
- ・本会に参加している患者の多くが所属している低肺機能グループ大阪在宅療養者の会「わかくさ会」会長からこれまでの活動経緯や現状が紹介され、「ホット&ハートの会」が、呼吸器疾患に関わらず、多くの患者間の交流や勉強の機会となることへの期待が語られた。

③平成23年度事業計画

今後の計画について検討した。

- ・患者会の活動趣旨に基づき参加者のニーズに合わせた内容と開催回数を決定した(表1)。開催時期は冬期のインフルエンザ等の感染症の流行の時期を避け、設定した。
- ・患者会の最初に当事者同士の療養に関わる様々な事項の情報伝達の時間も設定することとなった。



(第1回 参加者、看護、理学療法の分野の大学スタッフと病院スタッフで事業計画を立案)

④その他

- ・快適な会場設営のために空気清浄器を設置することの必要性が検討された。
- ・本会のプログラムの案内方法、参加募集方法を検討した。募集方法は前述のとおりであり低肺機能グループ大阪在宅療法者の会「わかくさ会」会員以外への連絡はプロジェクト事務局から郵送で連絡することとなった。
- ・在宅酸素療法患者も多いため、患者会開催時は、帝人在宅医療堺営業所の担当者が同席す

ることを確認した。

2) 第2回：坂道での息切れコントロールと健康体操」/ミーティング

①当事者からの提案事項

- ・自分自身にて酸素ボンベが何時間持つのかなど確認する。家庭で使用する人工呼吸器、バッテリーの補充についても確認しておく必要がある。
- ・今後、震災など災害時の準備として、当事者としてどのように行動すべきか、皆で考え、酸素ボンベ業者等へも提言していきたい。

②自己紹介：新しい参加者もおり再度、実施した。

③講演：「坂道での息切れコントロールと健康体操」

講師の講話の後、リハビリテーション学部の学部生も参加し、実際に実技を行った。参加者は熱心に聴き、質疑応答には、講師の伊藤准教授や竹川専門看護師が対応した。



(第2回 リハビリテーション学部伊藤先生からの講義) (第2回 講義後にはみんなでストレッチを実践しました)

<参加時の意見交換、感想の主な内容>

- ・十分吐かないと次に吸えないが、意識して息を吐いていなかったことへの気づき
- ・運動時の酸素増量の程度
- ・筋力をつけるための運動継続の必要性
- ・脈拍やパルスオキシメータを見ることの重要性
- ・平常や運動時の脈拍、血圧、酸素飽和度の値を確認しておく必要性
- ・脱水予防のための水分の摂り方
- ・自分自身の症状の理解、療養上の注意点を自分の生活の中で捉えておく必要性
- ・各自に望ましい運動量、それを主治医に確認する必要性
- ・ストレッチ等のプログラムへの期待と、毎回、患者会の最初に実施することへ提案
- ・今回学習したストレッチの在宅での継続のための方法 (DVD の作成と配布への要望)
- ・ストレッチや運動時の呼吸法の困難性

3) 第3回：「薬のはなし」

①呼吸筋ストレッチ

総合リハビリテーション学部伊藤准教授の協力により、前回の講義内容に関する DVD を作成し、それを見ながら参加者が可能な範囲で実施できるように時間設定した。

また自宅でも DVD を見ながらストレッチ体操が実施できるように希望者に DVD を配布した。



(第3回 呼吸筋ストレッチ DVD を作成)

②講義：「薬のはなし」

呼吸器疾患、主に COPD や間質性肺炎の病態、薬の主な作用と種類、使用方法、主な副作用と使用に関する留意点、睡眠薬の使用時の注意等の講義を受けた。講義の途中で、また講義後に参加者から様々な質問があり、講師である嶋津薬剤師、渡部看護師が返答した。



(第3回 くすりの話し:まずは病気の理解から)



(第3回 くすりの話し:実物を提示しながらの説明)

<参加時の質問や意見交換、感想の主な内容>

- ・吸入薬が十分に吸えているかどうか確認する方法
- ・呼吸が苦しくなった時に吸入薬をつかっても効果がない理由
- ・吸入薬を新しいのに変えたい希望がある場合の対処法
- ・ステロイドの副作用を防ぐために現在自分が行っている方法の妥当性
- ・吸入薬の種類が多さへの驚き
- ・自分でわかっていたつもりであった薬についての確認と理解の深まり

4) 第4回：「災害時の準備」「東日本大震災時のHOT患者様への対応」

①呼吸筋のストレッチ

DVDをみながら、各自自分のできる範囲で、呼吸筋ストレッチを行った。

②ミニレクチャー「災害時の準備」

呼吸器・アレルギー医療センター竹川幸恵専門看護師と本学教員藪下准教授により、災害時に向けての自宅での準備、酸素不足をしのご方法、呼吸器アレルギー医療センターでの取り組み、ボンベ使用可能時間の計算方法、災害時のための準備物品、災害時の心身の状況悪化のための予防策について、ミニレクチャーが行われた。

③講演「東日本大震災時のHOT患者様への対応」

帝人在宅医療堺営業所、竹林達男所長より東日本大震災時の在宅酸素提供業者の対応について（安否確認、応援人員・ボンベ・医療機器の供給）、今後の災害時に向けた企業としての取り組み、医療者・医療機関への提案、患者への提案について講義を受けた。

藤井寺保健所保健師の参加もあり、現在の災害に関する行政の対策の準備状況等についても意見交換がなされた。



(第4回 帝人在宅医療堺営業所 竹林所長からの 東日本大震災時の対応についての報告と提案) (第4回 呼吸器・アレルギー医療センター竹川専門看護師による災害時の準備についてミニレクチャー)

<参加時の質問や意見交換、感想の主な内容>

- ・災害時の具体的感染予防対策
- ・予備のボンベの準備の本数
- ・外出時の酸素ボンベの酸素残量と使用可能時間の把握の必要性
- ・当事者として緊急時の複数の連絡先を酸素ボンベ供給業者、病院に連絡しておく必要性
- ・停電時の酸素ボンベのバッテリー開発の重要性
- ・災害時の高齢者の酸素ボンベを携帯しての非難の困難性。普段からの避難場所、災害時にむけた物品や情報カード等の準備の必要性
- ・現在の在宅酸素療法患者の現状等を行政等提示していく必要性

5) 第5回「健康な食生活」/身体チェック

①身体チェック

自己の身体状況と健康な食生活を関連づけて考えることを意図して、本学大学院生（中村雅美透析療法認定看護師）による身体チェックを行った（血圧、体重、経皮的酸素飽和度、動脈硬化度等）。

(第5回 ホット&ハートの会の配布ちらし)

②ミニレクチャー1 「COPD・高血圧と食生活」

自己の体重や血圧チェック、動脈硬化度の測定値に関連づけて、COPDと栄養、COPDの栄養療法の特徴、高血圧の実態、血圧管理のための食事についての講義を本学教員が行った。

③ミニレクチャー2 「嚥下機能と食生活」

嚥下機能チェックシートで各自、自己の嚥下機能を確認後、嚥下機能と誤嚥、加齢による嚥

下機能の変化、嚥下機能低下の影響、嚥下機能を維持し、誤嚥しないための食品の選択・嚥下体操等についての講義を本学大学院生（西尾依見子摂食嚥下障害看護認定看護師）が行った。

<参加時の質問や意見交換、感想の主な内容>

- ・カロリー摂取の目安、血圧が低い場合の塩分摂取量
- ・塩分を多く含む食品と具体的塩分量、塩分を少なくする工夫。香辛料等の使用等
- ・食後に苦しくなる場合、パニックになってしまう場合の対処法
- ・のどに痰が絡んだ時の対処法
- ・嚥下の筋力を維持する具体的方法

6) 第6回：23年度活動評価/ミーティング

今年度の活動結果と以下のアンケート結果等をもとに評価し、次年度の会の企画・運営に反映させることとした。

<終了時のアンケート結果の記載内容>

- ・各回の講義の内容については大変満足・満足・ふつう・やや不満・不満の5段階評価ではふつう～大変満足の評価であった
- ・ミーティングについては講義が長引いてしまい、短時間となる場合もあり、「もう少しミーティングの時間をとってほしい」「話をきいてもらいたい」「会の時間管理が重要である」という意見があった
- ・全体としては「和気あいあいの雰囲気が良い」「自分の話を聞いてもらえよかった」「一人暮らしで、なかなか外に出ないので、毎回参加したい」「会の先生たちの笑顔により親しみやすく、心を開ける」という意見があった

IV. 総括

今年度は、前年度まで行っていた在宅酸素療法患者の支援事業「ほっとの会」の対象者を生活習慣病の患者全体に拡大して「ホット&ハートの会」として試行的に開始した。対象者の希望を取り入れた多職者によるプログラムを実施し、参加者は毎回10名程度であったが、能動的に講演やミーティングに参加していた。患者会は、在宅酸素療法中の高齢者や単身者など外出や他者と交流する機会が少なくなりがちな患者やその家族の交流の場、健康や療養生活を見直す場となっており、継続する意義は大きい。毎回在宅酸素提供者や呼吸器疾患を専門とする看護師に参加してもらい、緊急時の対処も行えるように配慮し、安全に会を実施することができた。

また本学大学院生はプログラムの企画運営に積極的に参加しており、対象者の理解と教育技術、患者会への支援について実践的に学習できたと考える。

今後は、在宅酸素療法が必要な参加者が多いことも考慮し、安全を図りながら、無理なく、対象者の意向を反映した患者会の事業を継続する。また、参加者は固定化する傾向にあるため、参加募集方法や活動内容の広報活動も検討していく必要がある。

家族への看護を考える会

岡本双美子、中山美由紀、藤野百合（博士後期課程）

I. 活動目的

近年、さまざまな社会的ニーズに応じて、看護学の対象の広がりが見られるようになり、より質の高いケアをめざすためには、家族をも看護の対象として援助することが重要であると認識されるようになった（鈴木ら, 2008）。しかし、わが国の家族看護の教育や研究の歴史は浅く、未だ基礎教育には明記されていない。そのため、家族看護を学ぶニーズはあるものの、学ぶ機会がない現状があり、専門看護師や認定看護師などのリソースナースから、家族看護を学ぶ機会の要望があり、より広く臨床看護師とともに家族への看護を考える必要があると考えた。

本活動の目的は、さまざまな分野の臨床看護師に家族看護について学習する場を提供することである。そこで、平成 23 年度におけるテーマを「家族をみる視点を広げよう」とし、家族看護について、家族をみる視点を習得すると共に、家族への看護事例におけるリソースナースの関わりや事例検討を通して、家族システム看護の理解を深めることとした。

II. 活動方法

1. 参加者：家族看護に興味のある臨床看護師 約 30 名（シンポジウム：約 100 名）
2. 募集方法：主に大阪府下の約 50 病院と訪問看護ステーション 400 施設へチラシを配布するとともに、本学療養学習支援センターホームページにチラシを掲載した。
申し込みは、往復はがきかメールとした。
3. 場 所：大阪府立大学 中之島サテライト教室 2階講義室
4. 活動内容：今年度の勉強会の活動内容として、第 1 回を家族看護の講義とし、家族をみる視点を広げるために知識の提供と演習を行い、第 2 回を家族看護の実際 演習とし、ジェノグラム・エコマップの作成やアセスメントについての講義による知識の提供と、グループディスカッションによる事例検討にて、理解を深めることとした。最後の第 3 回を家族看護の実践報告とし、家族看護をはじめ、退院支援や NICU における家族看護の実践事例の報告を通して、具体的な家族看護における家族をみる視点について理解を深めることとした。

また、シンポジウムでは、家族への看護における困難事例について、さまざまな分野の専門看護師による実践報告にて、家族をみる視点について理解を深めることとした。（表 1）。

III. 活動結果

1. 参加者：第 1 回 26 名、第 2 回 24 名、第 3 回 24 名（予定）
 - 1) 年齢：第 1 回参加者（26 名）

年齢	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代
人数（／26）	4	8	11	3	0

表1 平成23年 第2回「家族看護講座」家族をみる視点を広げよう 勉強会（活動）内容

開催日時	テーマ	担当
第1回 2011年 10月24日（月） 13：30～16：00 家族看護の講義	家族への看護とは 家族をシステムとして捉える 演習・まとめ	中山美由紀 井上敦子（ベルランド総合病院 家族支援専門看護師コース修了）
第2回 2011年 12月12日（月） 13：30～16：00 家族看護の実際 演習	演習：事例紹介 （ジェノグラム&エコマップ の作成、援助仮説・家族看護 問題・家族看護計画立案） グループ発表 まとめ・質疑応答	田和なつみ・藤原真弓 （大阪府立大学大学院看護学研究科 博士前期課程 家族支援専門看護師コース） 中山美由紀・岡本双美子
第3回 2012年 2月13日（月） 13：30～16：00 家族看護の実際 報告	実践報告（3分野、各40分）	藤野崇（近畿大学医学部附属病院 家族支援専門看護師） 平松瑞子（淀川キリスト教病院 地域看護専門看護師） 井上敦子（ベルランド総合病院 家族支援専門看護師コース修了）
シンポジウム 2011年 11月21日（月） 13：30～16：00 困っていません か？家族との関わり ～実践してみよう 家族への看護	小児看護の現場から 急性期看護の現場から 慢性疾患看護の現場から 在宅看護の現場から NICUの現場から 家族看護の現場から シンポジウム	石見和世（大阪府立母子保健総合医療センター 小児看護専門看護師） 能芝範子（大阪大学医学部附属病院 急性・重症患者看護専門看護師） 横田香世（関西電力病院 慢性疾患看護専門看護師） 扶蕪由起（ホームホスピス ひばりクリニック 地域看護専門看護師） 井上敦子（ベルランド総合病院 家族支援専門看護師コース修了） 藤野崇（近畿大学医学部附属病院 家族支援専門看護師）

2) 臨床経験

臨床経験年数	1～5年	6～10年	11～15年	16～20年	20～30年	無記入
人数（／26）	2	7	3	5	6	3

最短：4年目、最長：26年目

3) 所属

所属	小児	NICU	ICU	救急	緩和ケア	訪問看護ステーション
人数	4	1	4	2	1	9

その他：リハビリ・皮膚科・形成外科、がん看護、外科、透析室、一般病棟 各1名

4) 看護専門学校・大学等で家族看護を学んだ経験：有7名、無17名、無記入2名／26名

有：認定看護師コース1名、看護研修学校1名

5) 今までに研修会などで家族看護を学んだ経験：有11名、無14名、無記入1名／26名

有：家族看護講座 2名、看護協会、家族看護研究所のセミナー、渡辺先生の家族看護
2011年家族看護学科学会（愛知県）各1名

6) 勉強会を何で知ったか（複数回答可）

広報	病院掲示チラシ	府大看護のHP	上司や同僚の紹介	その他
人数	13	2	8	4

その他：郵便物に同封のチラシ 3名、案内を送ってもらった 1名

7) 勉強会に参加したいと思ったのは何故か（複数回答可）

参加理由	テーマ	講師	講義内容	演習に興味	実践報告に興味
人数	22	2	14	1	3

府大看護学部での開催	場所が交通至便	時期	前年参加して良かった	その他
6	3	0	2	4

その他：上司の薦め、研究テーマの1つ、自己の実践の振り返りの為、家族看護を学びたかったが今までこのような研修会があることをキャッチできなかった 各1名



写真1 第1回の講義風景



写真2 第1回の講義風景



写真3 第1回の実践事例紹介風景



写真4 シンポジウムの報告風景



写真5 シンポジウムの報告風景



写真6 シンポジウムの報告風景



写真7 シンポジウムの報告風景



写真8 シンポジウムの講義風景



写真9 シンポジウムの講義風景



写真10 シンポジウムの質疑応答風景



写真11 第2回演習の講義風景



写真12 第2回演習の講義風景



写真 13 第2回演習の発表のまとめ風景



写真 14 第2回演習のまとめ風景

2. アンケート結果から

1) 第1回～第2回までとシンポジウムのアンケート結果から

表2 アンケート結果

			大変理解 できた	理解 できた	どちらとも 言えない	理解でき なかった	全く理解で きなかった	無記 入
第1回	26名	家族への看護	3	19	3	1	0	0
		家族をシステムとして捉える	3	17	6	0	0	0
		演習・まとめ	6	17	1	0	0	2
第2回	24名	ジェノグラム・エコマップの作成	2	19	2	0	0	1
		アセスメントモデル	0	14	10	0	0	0
		グループディスカッション	1	20	2	1	0	0
シンポジウム	50名	家族看護シンポジウム	9	30	0	0	0	11
		小児看護の現場から	9	38	1	0	0	2
		NICUの現場から	8	35	2	2	0	3
		急性期看護の現場から	15	33	1	0	0	1
		慢性疾患看護の現場から	14	31	5	0	0	0
		在宅看護の現場から	21	29	0	0	0	0
		家族看護の現場から	23	25	2	0	0	0

2) 自由記述から (抜粋)

<第1回：講義>

- ・面会に来られる方だけが「家族」と思いがちで、入院時にとったデータベースの家族構成を見返さない事があります。今回の講義で家族をシステムと考えることが学べて良かったです。
- ・訪問看護をしていく中で家族看護という視点はとても重要といつも感じています。これから実践していく中でとても参考になりました。

<第2回：演習>

- ・頭で考えているよりも図にすることで再認識できると思った。
- ・家族背景を知るために、図表を描くことで理解しやすくなった。
- ・患者様中心の看護に目がいきがちですが、ジェノグラム&エコマップを使用する事で家族について情報整理ができ、家族の役割も頭に置いて行動できると思います。
- ・色々な視点で考えることができるので現場でも活用してみたい。
- ・アセスメントモデルに情報を分けることで、足りない情報等が明らかとなり、情報収集を再度することが出来るため、臨床で1度使ってみたいと思った。
- ・説明文だけだと理解しにくかったが、ファシリテーターの方が演習の時に説明してくれて少し解った。
- ・現場での事をなかなか文字にする事がないので整理できてよかったです。
- ・ディスカッションを通して考えが深まった。
- ・他チームの意見でもすばらしい意見が聞けたので勉強になりました。
- ・家族の援助を行うためには家族それぞれの問題、家族全体の問題を知ることで解決方法が見つかることを知りました。
- ・あまり今まで看護について考えてこなかったな、と思いました。
- ・今まで患者→家族として見てきた事が今回は家族をメインに考える事ができて大変勉強になりました。
- ・家族看護に対してこのような考え方をするのがはじめてで、とても新鮮に思えました。かなり難しかったですが……。これからも今日の学びを参考に家族看護に活かしていきたいと思えます。

<シンポジウム>

- ・家族看護についてもっと学びたいという気持ちになりました。
- ・難しく考えてしまいがちでしたが先生方のお話を聞き、患者以外に目を向ける事が始まりなのだと感じました。
- ・実践を通しての解説でとてもわかり易かったです。
- ・様々な現場からのシンポジウムが良かったです。有り難うございました。

<今後の企画希望>

- ・グループ内の温度を上げるために、せっかくのシリーズものなので毎回同じメンバーでやって話せる関係を作った上でグループワークにのぞむとかがしてほしい。いろんな分野のNsが集まる貴重な機会なので、仲間づくりにも活用したい。
- ・救急看護もお願いします。
- ・小児の事例も学びたいと思いました。
- ・1つの事例を検討する会があっても良いのかと思いました。
- ・地域との連携の在り方などについて、また症例紹介などあればうれしく思います。
- ・実際に行ったケアを深く知りたい。

IV. まとめ

今年度は家族をみる視点を広げることと共に、家族看護の理解を深めることを目的として、3回の勉強会とシンポジウムを開催した。その結果、参加者26名のアンケート結果から、臨床看護師にとって、家族看護を学ぶ良い機会となったことに加えてさらなる学習のニーズが存在した。そのため、今後も継続して学習の場を提供する必要があると考える。

また、今回、臨床看護師のみならず、専門看護師や認定看護師などリソースナースにおいても、実践における家族看護について振り返る良い機会となり、リソースナースへの学習の場としても今後も継続する必要があると考える。

今後は、家族看護の視点を基に家族看護への理解を深め、事例検討などを含め臨床現場で実践できるような企画を検討する必要があると考える。

引用文献

鈴木和子・渡辺裕子：家族看護学 理論と実践 第3版、日本看護協会出版会、pp4-8、2008

健康フェアの開催状況

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 19 年度から継続して羽曳野キャンパス杏樹祭開催時に「健康フェア」を実施した。

1. 開催日時

1) 日時：平成 23 年 10 月 23 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
- 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

48 名（男性 17 名、女性 31 名）

平均年齢 48.4 歳（5 歳から 80 歳）

羽曳野市、藤井寺市 35 名、

その他の市町村 13 名

今回の参加が初回の方 28 名、2 回目 6 名、

3 回目以上 14 名



4. スタッフ

教員 18 名 大学院生 5 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 100 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 85 部を配布し、参加を呼びかけた。

6. 健康フェアの反省会・

- ・全体として、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 PR 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委員 中山美由紀）

療養学習支援センタープロジェクト研究・活動助成報告会の開催

平成24年3月7日（水）の10:00からL403講義室において平成23年度療養学習支援センタープロジェクト研究・活動助成報告会が開催され、5グループ（研究助成：2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	発表時間	報告タイトル
1	牧野裕子 准教授	研究	20分	在宅高齢者のための認知機能低下予防教室への経年参加による変化
2	木村洋子 准教授	研究	20分	うつ病患者家族を対象とした心理教育プログラムの実施と評価
3	古山美穂 助教	活動	15分	高等学校における生と性教育プログラムの実践と啓発活動
4	簗持知恵子 教授	活動	15分	病気を管理しながら元気に生きる方を応援する「ホット&ハートの会」
5	岡本双美子 准教授	活動	15分	家族への看護を考える会ーリソースナースとの取り組み

発表では、実際の活動場面の写真などを使っての活動紹介や活動に使用している用具等の展示などもあった。発表後に会場からは質問があり、それに対する回答があった。

終わりに、中村療養学習センター主任から、療養学習支援センターの活動の中には10年間「継続」されている活動があり、継続する中で活動に「広がり」がみられるようになり、地域貢献に役立っていること、また今年度からは新規の活動も始まりセンター活動の「多様性」もみられるようになり、今後も研究・活動が進むことが期待されるとの総括があった。



文責：療養学習支援センター委員 杉本吉恵

療養学習支援センター運営委員会 広報活動

簗持知恵子、中山美由紀

活動の実際

療養学習支援センターの広報活動として、平成23年度は(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)地域の広報誌、新聞広告欄への掲載依頼を行った。

1. 広報用パンフレットの更新と配布

広報用のパンフレットは前年度と同様に近隣のバス停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、発行年度のみを変更した。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9つのプロジェクト活動を配置し、写真や絵などもレイアウトし、作成した。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、近隣の生涯学習センターに配置し、公開講座や大学関連行事の際に参加者に配布した。

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23年度もすべてのプロジェクト活動の内容を更新し、広報委員会と連携し、各プロジェクトで行われる、毎回の具体的内容やその案内、募集などを複数回にわたりWebページ上に掲載した。杏樹祭(学園祭)に合わせて開催される「健康フェアのお知らせ」など、タイムリーなニュースをWebページ上に適宜掲載するなど、前年度よりもさらにWebページの活用頻度は高まった。

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23年度も前年度に引き、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)。

表1 2011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(案)
1	羽曳野キャンパス教員	110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	80部	83部
4	非常勤講師控室	20部	—
5	公開講座・参加者	100部	100部
6	認証評価・保存分	0部	—
7	部局長連絡会議	—	50部
8	LIC はびきの	100部	50部
9	杏樹際・参加者	—	100部
10	健康フェア・参加者	50部	100部
11	各プロジェクト代表	210部	—
12	羽曳野事務所長	50部	—
13	監査・資料	20部	—
	計	773部	627

4. 地域の広報誌、新聞広告欄への活動内容の掲載依頼

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い、活動への参加促進、健康管理のためにセンターを有効活用してもらうため、羽曳野市の広報誌「はびきの」へ掲載を依頼し、「脳いきいき教室」「うつ病の家族教室」「前向き子育てプログラム：トリプルP」などの活動が順次、紹介された。また、産経新聞の広告欄で、「うつ病の家族教室」「肺がん患者さんの家族のためのサロン」他プロジェクト活動が紹介された(2012.1.31 南河内版：表2)。

大阪府立大学療養学習支援センターでは、看護学研究科のスタッフが中心となって、地域の皆さまの健康生活を支える活動を行っています。

うつ病の家族教室

うつ病をお持ちの方のご家族を対象に、「うつ病について」、「対応の仕方」など計6回のプログラムを通して、ご家族のうつ病に対する理解を深めていただき、場面を通して効果的な対応の仕方を一緒に考えていきたいと思います。

開催時期 毎月第1・3土曜日の13:00~15:30
(2月4日、18日、3月3日、17日)
◆プログラムは合計6回(おおよそ3カ月)

実施内容 ・うつ病、治療、経過、活用可能な社会資源についての情報提供。
・日常生活をともにする中で、効果的な対応の仕方を一緒に考える。

対象 うつ病をお持ちの方のご家族

お問い合わせ/木村洋子

【申込先】 TEL.072-950-2916 E-mail.family2916@gmail.com

なお、参加受け付けは毎月末締め切りとし、毎翌月からの開始となります。
(日程調整も可能ですので、お問い合わせください)

肺がん患者さんのご家族のためのサロン

同じ病氣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、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ひと息つきましょ。

第1回 2月14日(火) 13:30~15:30

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。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、日頃の付き合ひ方を話し合ってみましょ。

第2回 2月21日(火) 13:30~15:30

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。

※2回を通して参加いただける方が効果的です。

■お申し込み方法:下記の申込先に、お名前、ご住所、電話番号を記載の上、FAXまたは郵送にて、お申し込みください。お電話でのお申し込みも受け付けております。

お申し込み期限/2月10日(金) ※お名前とご連絡先をそえて

【申込先】 FAX.072-950-2121 TEL.072-950-2111(代)

〒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
林田裕美(代表)・田中京子・石田直子・田中登美・井上奈々・徳岡良恵・古谷緑・松本智晴

その他の活動

「脳いきいき教室」担当:中村裕美子

いつまでも若々しく!頭の体操!高齢者を対象に、脳を活性化させるプログラムを通して健康の維持・増進を図っていきます。

「感染症予防のための手洗い講習会」担当:斎野貴史

インフルエンザや食中毒の予防で大切な手洗いの方法を学びます。出張講習会を開催します。

「ホット&ハートの会」担当:旗持知恵子

病氣を管理しながら元気に生きることを応援します。

「闘病記文庫」

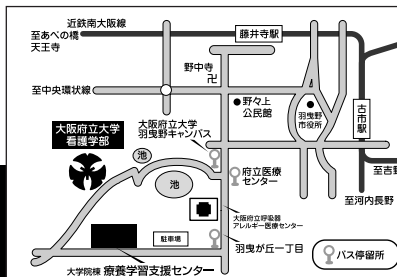
出版されている闘病記を羽曳野図書センター内に所蔵しています。どなたでも自由にご利用いただけます。

お問い合わせ **大阪府立大学療養学習支援センター**

<http://www.nursing.osakafu-u.ac.jp/center/>

TEL.072-950-2111(代表) 〒583-8555 羽曳野市はびきの3-7-30

※お預かりした個人情報、本件以外には使用いたしません。



H24/1/31/産経 南河内版

大学院看護学研究科



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。



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をお受けいたしております。

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、ご相談の上、調整させていただきます。

担当 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

問い合わせ 古山美穂 (TEL: 072-950-2799
e-mail: mfulu@nursing.osakafu-u.ac.jp)
佐保美奈子 (TEL: 072-950-2808
e-mail: minako@nursing.osakafu-u.ac.jp)

手術についての悩み相談

手術を受けることは、ご本人・ご家族の人生において大きな出来事です。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悩んでしまうこともあります。そこで、手術前や手術後の過ごし方、医師や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なことがございましたら、ご相談をお受け致しております。お気軽に電話ください。

時期 毎月第1・第3水曜日 14時～17時

担当 高見澤恵美子・石田宜子・井上奈々・徳岡良恵・古谷 緑・松本智晴

問い合わせ TEL: 072-950-2111 (代表)
交換台が出ますので、石田または高見澤をお呼び出し下さい。

脳いきいき教室 ～いつまでも若々しく！頭の体操！～

「物忘れして…」と、気になっていませんか？
この教室では、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・軽い運動など

対象 65才以上の方で、体が弱ってきたと感じている方、
認知症の診断・治療を受けていない方
(4回とも参加できる方)

時期 月曜日コース：10月17日・31日 11月14日・28日
金曜日コース：10月14日・28日 11月11日・25日

時間 13時～16時

担当 中村裕美子・牧野裕子・今川志津子・深山華織

問い合わせ 牧野裕子 (TEL: 072-950-2931)



活動

個人情報を取り
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ま

病気を管理しながら元気に生きることを応援する「ホット&ハートの会」

慢性呼吸器疾患や心不全、生活習慣病なども含めて長期療養が必要な病気をもちながら元気に生活することを応援する会で、療養学習支援センターに通える方なら誰でも参加が可能です。講話や健康相談を受けたり、療養上の情報交換、悩み等について語り合う集いの場でもあります。ぜひお気軽にご参加ください。療養生活に役立つ内容です。

内容 ①電話相談：糖尿病・慢性呼吸器疾患・炎症性腸疾患・心疾患(心不全・高血圧)などの長期療養の必要な病気に関する情報提供や相談を電話で行っています。
②講話とミーティング：坂道での息切れコントロールと健康ストレッチ(7月)／薬剤と副作用(9月28日)／慢性疾患患者の災害時の準備(10月27日)／健康的な食生活：誤嚥予防と減塩：(11月30日)など、看護師、理学療法士、薬剤師による講話や演習及び参加者同士の気軽な情報交換のミーティング

時期 講話とミーティングは6月～3月まで6回予定。
いずれも14時～16時(日程は電話で確認してください)
電話相談は随時行なっています。

担当 篠持知恵子・藪下八重・山本裕子・石橋千夏・角野雅春

問い合わせ 篠持知恵子 (TEL: 072-950-2784)
藪下八重 (TEL: 072-950-2793)
山本裕子 (TEL: 072-950-2792)



前向き子育てプラ

トリプルPは、世界16カ国
自尊心を育み、育児を楽し
達や気になる行動などさま
合いながら問題を解決し、

内容 1～2週に1回程度
第1回：保護者の方
第2回：問題行動の要
第3回：子育てプ
第4回：子育てプラ

時期 実施時期は個別に

場所 療養学習支援セン

対象 乳幼児をもつ保護

定員 個別相談のため、

担当 岡崎裕子・榎木
トリプルP認定

家族への看護を考える会

臨床看護師を対象に、さまざまな分野の壁を越えて、リソースナース(専門看護師・認定看護師)とともに、家族への看護について学ぶ機会を企画しました。家族が抱える問題について、多くの知恵を寄せ合い、意見を出し合っ、最終的には問題を解決することをめざしています。家族への看護について一緒に考えてみませんか？

内容 ①家族看護に関する講義
②事例検討
③その他

時期 10月、12月、2月(2か月に1回3時間程度)

担当 中山美由紀・岡本双美子

問い合わせ

岡本双美子 (TEL/FAX: 072-950-2818
e-mail: fumiko@nursing.osakafu-u.ac.jp)

感染症予防のための手洗い講習会

幾度となく食中毒やインフルエンザ等の感染症が世間を騒がせています。これらへの対策として、手洗いが強く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インフルエンザや食中毒の予防について
②手洗いの基本と注意点について
演習: ①手洗い効果を目で見て確認
【特殊な光でヨゴレをチェック!!】
②マスクの正しい付け方

時期 今年度は出張による活動を考えております。ご依頼頂けましたら、調整させていただきます。

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。

うつ病の家族教室

私たちうつ病の家族教室は、うつ病の方と生活をともにする家族様を対象に、「うつ病について」、「対応の仕方」など計6回のプログラム(およそ3カ月の期間を要します)を通して、ご家族様のうつ病に対する理解を深めて頂き、場面を通して効果的な対応の仕方を一緒に考えていきたいと思っております。

内容 ①うつ病、治療、経過、活用可能な社会資源についての情報提供
②日常生活をともにする中で、特に「困った場面」を通して、効果的な対応の仕方を一緒に考える。

時期 毎月第1・3土曜日 13時30分～15時30分(平成23年8月～平成24年3月)
1プログラム 合計6回(およそ3カ月)

担当 桑名行雄・木村洋子・日下部祥子

問い合わせ 木村洋子 (TEL: 072-950-2916 e-mail: family2916@gmail.com)

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～

6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。お子さんの発達にさまざまな問題について、参加者の方とプロバイダーと個別に話し、子育てを楽しくしていくための4回の短期間のプログラムです。

程度、30分程度の面談を4回行います。

貴方の方が懸念しているお子さんの問題を特定し、問題行動の記録方法を定める。行動の要因について話し合い、変化への目標を決定し、問題行動を取り扱う子育てプランを作る。プランの実行を振り返り、必要があれば子育てプランを改良する。プランの実行を振り返り、目標達成率を確認し、変化を維持する方法を話し合う。個別に相談します。

センター、もしくは、参加者の方のご都合に合わせて決定します。

保護者

ため、同時期の相談は先着2名までとします。(申し込み制)

首木野裕美ほか

認定プロバイダーが担当します。

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 1回2時間程度の2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・石田宜子
徳岡良恵・古谷緑・松本智晴・井上奈々

問い合わせ 林田裕美 (TEL: 072-950-2111 <代表>
e-mail: yumihay@nursing.osakafu-u.ac.jp)



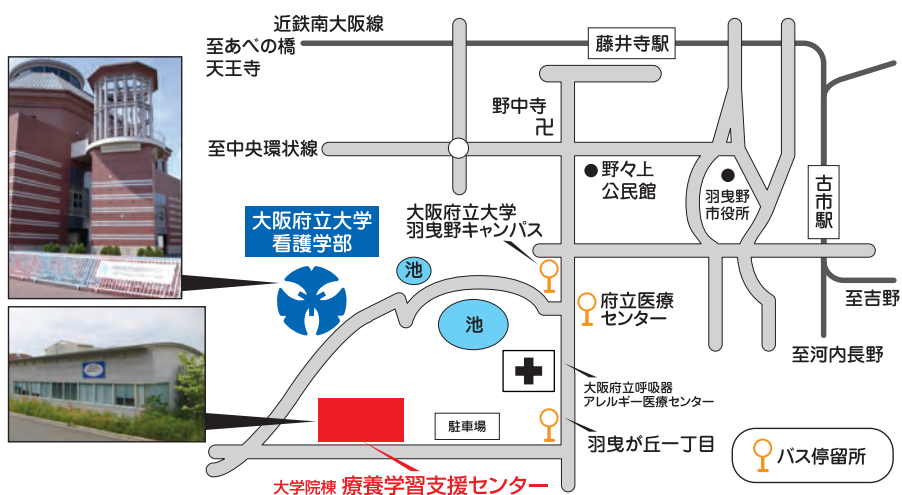
闘病記文庫貸し出しのご案内

- 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 8:30～21:00
 - ▶ 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
 - 本は羽曳野図書館センター内に所蔵されていますので、開館時間内にご利用下さい。
- <http://www.lib.osakafu-u.ac.jp/gakubu/nursing/index.html>



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。



- ◆ [脳いきいき教室](#)
- ◆ [うつ病の家族教室](#)
- ◆ [学校におけるセクシュアリティ教育](#)
- ◆ [病気を管理しながら元気に生きることを応援する「ホット&ハートの会」](#)
- ◆ [家族への看護を考える会](#)
- ◆ [肺がん患者さんのご家族のためのサロン](#)
- ◆ [手術についての悩み相談](#)
- ◆ [感染予防のための手洗い講習会](#)
- ◆ [前向き子育てプログラム（トリプルP）](#)
- ◆ [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』（2月14日、21日）を開催いたします **New**
- ◆ 「ホット&ハートの会」の第5回（11月30日）を開催しました
- ◆ 本年度から新たに「うつ病の家族教室」が加わるとともに、継続の事業のHPが更新されました。是非ご参加下さい

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丁目7番30号
TEL：(072)950-2111(代) FAX：(072)950-2131

- ◎ 脳いきいき教室
- ◎ うつ病の家族教室
- ◎ 学校におけるセクシュアリティ教育
- ◎ 病気を管理しながら元気に生きることを応援する「ホット&ハートの会」
- ◎ 家族への看護を考える会
- ◎ 肺がん患者さんのご家族のためのサロン
- ◎ 手術についての悩み相談
- ◎ 感染予防のための手洗い講習会
- ◎ 前向き子育てプログラム（トリプルP）
- ◎ 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

～いつまでも若々しく！頭の体操！～

「物忘れして・・・」と、気になっていませんか？

この教室では、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・軽い運動など

対象者

65才以上の方で、体が弱ってきたと感じている方、認知症の診断・治療を受けていない方
(4回とも参加できる方)

開催日程

◆月曜日コース：10月17日、10月31日、11月14日、11月28日

◆金曜日コース：10月14日、10月28日、11月11日、11月25日

時間

午後1時～午後4時

担当

中村裕美子・牧野裕子・今川志津子・深山華織



- ◎ [脳いきいき教室](#)
- ◎ [うつ病の家族教室](#)
- ◎ [学校におけるセクシュアリティ教育](#)
- ◎ [病気を管理しながら元気に生きることを応援する「ホット&ハートの会」](#)
- ◎ [家族への看護を考える会](#)
- ◎ [肺がん患者さんのご家族のためのサロン](#)
- ◎ [手術についての悩み相談](#)
- ◎ [感染予防のための手洗い講習会](#)
- ◎ [前向き子育てプログラム（トリプルP）](#)
- ◎ [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

学校等におけるセクシュアリティ教育

【プロジェクト名】

学校等における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、講演や授業を行っています。



【活動曜日と時間】

出張による活動を主体としていますので、ご相談の上、調整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

【プロジェクト責任者】

古山美穂

【問い合わせ先】

古山美穂（TEL: 072-950-2799 ; e-mail: mfu@nursing.osakafu-u.ac.jp）
佐保美奈子（TEL: 072-950-2808 ; e-mail: minako@nursing.osakafu-u.ac.jp）

【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をお受けいたしております。

- 脳いきいき教室
- うつ病の家族教室
- 学校におけるセクシュアリティ教育
- 病気を管理しながら元気に生きることを応援する「ホット&ハートの会」
- 家族への看護を考える会
- 肺がん患者さんのご家族のためのサロン
- 手術についての悩み相談
- 感染予防のための手洗い講習会
- 前向き子育てプログラム（トリプルP）
- 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

病気を管理しながら元気に生きることを応援する 「ホット&ハートの会」

1. 電話相談

【内容】

糖尿病・慢性呼吸器疾患・炎症性腸疾患・心疾患（心不全・高血圧）などの長期療養の必要な病気に関する情報提供や相談を電話で行っています

【担当】

山本裕子・藪下八重・旗持知恵子

2. 講話とミーティング

慢性呼吸器疾患や心不全、生活習慣病なども含めて長期療養が必要な病気を持ちながら元気に生活することを応援する会で、療養学習支援センターに通える方なら誰でも参加が可能です。講話や健康相談を受けたり、療養上の情報交換、悩み等について語り合う集いの場でもあります。ぜひお気軽にご参加ください。療養生活に役立つ内容です。

【内容】

坂道での息切れコントロールと健康ストレッチ（7月）/慢性疾患患者の災害時の準備（9月）/薬剤と副作用（10月）/健康的な食生活：誤嚥予防と減塩；（11月）など、看護師、理学療法士、薬剤師による講話や演習及び参加者同士の気軽な情報交換のミーティング

【時期】

6月、7月、9月、10月、11月、3月を予定しています。14時～16時（日程は電話で確認してください。）

【場所】

大阪府立大学療養学習支援センター

【担当】

旗持知恵子・藪下八重・山本裕子・石橋千夏・角野雅夫



会に関わるスタッフです。第1回目は参加者の方と年間計画について検討して今年度のプログラムを決めました。参加者の方と一緒に会を進めていこうと思います。

3. 問い合わせ先

旗持 知恵子（TEL:072-950-2784）

藪下 八重（TEL:072-950-2793）

山本 裕子（TEL:072-950-2792）



理学療法士の伊藤先生の指導のもとに呼吸筋のストレッチを行いました（7/27）。

- ◎ [脳いきいき教室](#)
- ◎ [うつ病の家族教室](#)
- ◎ [学校におけるセクシュアリティ教育](#)
- ◎ [病気を管理しながら元気に生きることを応援する「ホット&ハートの会」](#)
- ◎ [家族への看護を考える会](#)
- ◎ [肺がん患者さんのご家族のためのサロン](#)
- ◎ [手術についての悩み相談](#)
- ◎ [感染予防のための手洗い講習会](#)
- ◎ [前向き子育てプログラム（トリプルP）](#)
- ◎ [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

家族への看護を考える会

臨床看護師を対象に、さまざまな分野の壁を越えて、リソースナース（専門看護師・認定看護師）とともに、家族への看護について学ぶ機会を企画しました。家族が抱える問題について、多くの知恵を寄せ合い、意見を出し合って、最終的には問題を解決することをめざしています。家族への看護について一緒に考えてみませんか？

内容

1. 家族看護に関する講義
2. 事例検討
3. その他

時期

10月、12月、2月（2か月に1回3時間程度）

担当

中山美由紀・岡本双美子

問い合わせ

岡本双美子（TEL & FAX: 072-950-2818）
（email: fumiko@nursing.osakafu-u.ac.jp）

- ◎ [脳いぎいき教室](#)
- ◎ [うつ病の家族教室](#)
- ◎ [学校におけるセクシュアリティ教育](#)
- ◎ [病気を管理しながら元気に生きることを応援する「ホット&ハートの会」](#)
- ◎ [家族への看護を考える会](#)
- ◎ [肺がん患者さんのご家族のためのサロン](#)
- ◎ [手術についての悩み相談](#)
- ◎ [感染予防のための手洗い講習会](#)
- ◎ [前向き子育てプログラム \(トリプルP\)](#)
- ◎ [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ひましょ。患者さんとのコミュニケーションの仕方について話し合ってみましょ。

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。利用可能な社会資源について知り、話し合ってみましょ。

*できるだけ、2回を通してご参加いただくほうが効果的です。

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・石田宜子

徳岡良恵・古谷緑・松本智晴・井上奈々



- [脳いきいき教室](#)
- [うつ病の家族教室](#)
- [学校におけるセクシュアリティ教育](#)
- [病気を管理しながら元気に生きることを応援する「ホット&ハートの会」](#)
- [家族への看護を考える会](#)
- [肺がん患者さんのご家族のためのサロン](#)
- [手術についての悩み相談](#)
- [感染予防のための手洗い講習会](#)
- [前向き子育てプログラム（トリプルP）](#)
- [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

手術についての悩み相談

手術についてお悩みがある方の相談をお受けします。

- 医師に病気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や、食事について困っている



<ホームページ>

「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・療養学習支援センター
電話番号：072-950-2111（代表）
曜日：第1、第3水曜日
時間：14時～17時
担当者：高見澤、石田、井上、徳岡、古谷、松本

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丁目7番30号
TEL：(072)950-2111(代) FAX：(072)950-2131

- ◎ [脳いきいき教室](#)
- ◎ [うつ病の家族教室](#)
- ◎ [学校におけるセクシュアリティ教育](#)
- ◎ [病気を管理しながら元気に生きることを応援する「ホット&ハートの会」](#)
- ◎ [家族への看護を考える会](#)
- ◎ [肺がん患者さんのご家族のためのサロン](#)
- ◎ [手術についての悩み相談](#)
- ◎ [感染予防のための手洗い講習会](#)
- ◎ [前向き子育てプログラム（トリプルP）](#)
- ◎ [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

幾度となく食中毒やインフルエンザ等の感染症が世間を騒がせています。これらへの対策として、手洗いが強く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. インフルエンザや食中毒の予防について。
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【特殊な光でヨゴレをチェック!!】。
- マスクの正しい付け方。

【時期】

今年度は出張による活動を考えております。ご依頼頂けましたら、調整させていただきます。

【担当】

齋野真史・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

- 脳いきいき教室
- うつ病の家族教室
- 学校におけるセクシュアリティ教育
- 病気を管理しながら元気に生きることを応援する「ホット&ハートの会」
- 家族への看護を考える会
- 肺がん患者さんのご家族のためのサロン
- 手術についての悩み相談
- 感染予防のための手洗い講習会
- 前向き子育てプログラム（トリプルP）
- 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、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、参加者の方とプロバイダーと個別に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4回の短期間のプログラムです。

<プログラムの概要>

*1～2週に1回程度、面談の日時を決定し、30分程度の面談を行います。

第1回：保護者の方が懸念しているお子さんの問題を特定し、行動の記録方法を定める

第2回：問題行動の要因について話し合い、変化への目標を決定し、問題行動を取り扱う子育てプランを作る

第3回：子育てプランの実行を振り返り、必要があれば子育てプランを改良する

第4回：子育てプランの実行を振り返り、目標達成率を確認し、変化を維持する方法を話し合う

<時期>

実施時期は個別に相談します。

<場所>

療養学習支援センター、もしくは、参加者の方のご都合に合わせて決定します。

<対象>

乳幼児をもつ保護者

<定員>

個別相談のため、同時期の相談は先着2名までとします。（申し込み制）

<担当>

岡崎裕子・檜木野裕美ほか トリプルP認定プロバイダーが担当します。

<問合せ先>

岡崎 裕子（TEL 072-950-2835）

檜木野裕美（TEL 072-950-2825）

- ◎ [脳いきいき教室](#)
- ◎ [うつ病の家族教室](#)
- ◎ [学校におけるセクシュアリティ教育](#)
- ◎ [病気を管理しながら元気に生きることを応援する「ホット&ハートの会」](#)
- ◎ [家族への看護を考える会](#)
- ◎ [肺がん患者さんのご家族のためのサロン](#)
- ◎ [手術についての悩み相談](#)
- ◎ [感染予防のための手洗い講習会](#)
- ◎ [前向き子育てプログラム（トリプルP）](#)
- ◎ [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

闘病記文庫【さくらんぼ】

多種多様な闘病記を1200冊集め、疾患別に見出しを付けた闘病記文庫を開設しています（現在約250疾患）。闘病記には、病気にかかった時にどのような日々を送り、何を感じ考えたかの闘病体験が書かれています。単なる医学的な知識の情報だけでなく、人が病気を抱えた時にどう生きていくのかという貴重な情報源となります。

[闘病記文庫蔵書リスト](#) ④

闘病記文庫の貸出

多くの方がたに闘病記文庫をご活用いただけるよう、大阪府立大学羽曳野図書センター④内に闘病記文庫のコーナーを設け、闘病記の貸出も行っていきます。大阪府立大学羽曳野図書センターの開館時間内にご利用ください。

【開館日】月～金：8:30～21:00 土：10:30～19:00

【休館日】日曜日・祝日、年末年始、特別整理期間、蔵書点検期間



愛称【さくらんぼ】

私たちは、地域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。

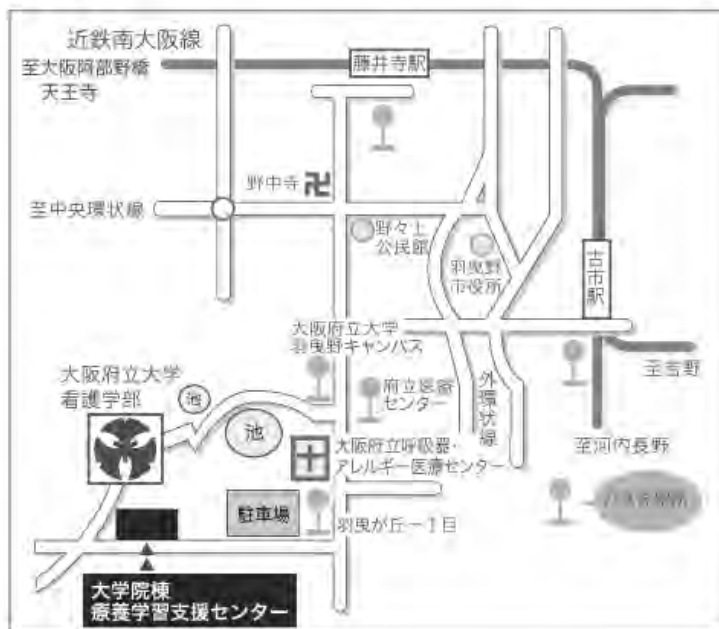


- ① 脳いきいき教室
- ① うつ病の家族教室
- ① 学校におけるセクシュアリティ教育
- ① 病気を管理しながら元気に生きることを応援する「ホット&ハートの会」
- ① 家族への看護を考える会
- ① 肺がん患者さんのご家族のためのサロン
- ① 手術についての悩み相談
- ① 感染予防のための手洗い講習会
- ① 前向き子育てプログラム(トリプルP)
- ① 闘病記文庫【さくらんぼ】
- ① 交通アクセス
- ① ホーム

交通アクセス

近鉄バス(四天王寺大学行き)「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。



2011（平成23）年度 療養学習支援センター運営委員会

1. 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：高見沢恵美子教授/看護学研究科長

主任：中村裕美子教授

副主任：中山美由紀教授

運営委員会委員：高見沢恵美子教授 中村裕美子教授 中山美由紀教授
 簗持知恵子教授 杉本吉恵教授（5名）

<担当>

広報：簗持知恵子教授・中山美由紀教授

年報：中山美由紀教授・簗持知恵子教授

会計：杉本吉恵教授

プロジェクト運営推進：中村裕美子教授・杉本吉恵教授

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、9プロジェクトで実施された。新規の取り組みは4件、継続取り組みが5件であった。

- ①脳いきいき教室：牧野裕子准教授 中村裕美子教授 深山華織助教
- ②うつ病の家族教室：桑名行雄教授 木村洋子准教授 日下部祥子助教
- ③「ホット&ハートの会」：簗持知恵子教授 藪下八重准教授 山本裕子講師
 石橋千夏助教 角野政春助教
- ④家族への看護を考える会：中山美由紀教授 岡本双美子准教授
- ⑤学校などにおけるセクシュアリティ教育：古山美穂助教 佐保美奈子准教授
- ⑥肺がん患者さんのご家族のためのサロン：林田裕美准教授 田中京子教授 田中登美講師
 石田宣子准教授
- ⑦前向き子育てプログラム：トリプルP：岡崎裕子助教 檜木野裕美教授
- ⑧感染予防のための手洗い講習会：斎野貴史助教 佐藤淑子准教授 堀井理司教授
- ⑨手術についてのお悩み相談：高見沢恵美子教授 石田宣子准教授 井上奈々助教
 徳岡良恵助教 古谷緑助教 松本智晴助教

2. 療養学習支援センター活動記録

年月日	活動	概要
4月25日（月） 17:00～18:30	第1回 運営委員会 出席者：5名	1. 2011年度の役割分担 2. 2011年度の活動計画 1) プロジェクト研究・活動助成 ・研究助成申請書は、5月に広報し、6月6日（月）17時提出締切、 第1回審査6月7日（火）、第2回審査6月14日（火）予定

		<p>6月23日(木) 教授会の審議にかける</p> <p>2) 健康フェア</p> <ul style="list-style-type: none"> ・10月23日(日) 杏樹祭の時に開催 <p>3) 広報活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パンフレットの作成、HPの更新 ・羽曳野市報への活動掲載を依頼する <p>4) 年報の発行</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2月初旬に原稿締切、3月末に配布 <p>5) 闘病記文庫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新刊の図書を選書(12月頃) ・年間の利用状況報告書(3月末) <p>6) その他 「救急救命講習会(仮称)」を8月初旬に計画</p>
6月8日(水) 16:30~18:00	第2回 運営委員会 出席者:5名	<p>1. 療養学習支援センター研究・活動助成の審査</p> <p>1) 申請件数 研究助成:2件 活動助成3件</p> <p>2) 研究・活動助成審査内容</p> <p>①代表者:牧野裕子「在宅高齢者のための認知機能低下予防教室への経年参加による評価」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・研究課題名の一部変更、研究目的、研究方法の加筆 <p>②代表者:木村洋子「うつ病者家族を対象とした心理教育プログラムの実施と評価」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・申請額にボランティア保険料や通信費など必要な予算を計上 ・研究目的の修正、研究計画にプログラムの内容などを記載 <p>③代表者: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」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・研究課題の修正、共同活動者の所属機関と職位の記載 ・申請額に活動に必要な通信費などを計上 <p>④代表者:旗持知恵子「病気を管理しながら元気に生きる方を応援する「ホット&ハートの会」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・共同活動者の所属機関、職位の記載 ・ボランティア保険、空気清浄機1台追加、文具一式の予算の再検討、ビデオカメラはセンターのものを使用 <p>⑤代表者:岡本双美子「家族への看護を考える会—リソースナースとの取り組み」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・予算の記載の修正、交通費や講師謝金は計画との照合すること ・以上の研究2件、活動3件について、申請書を審査した結果、修正後再審査となった。 <p>2. 研究・活動助成について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・書籍代は、研究・活動助成の消耗品として計上可能とする。 ・助成を受けたプロジェクトは年報に活動報告を課す。 <p>3. 羽曳野市報への広報に関して</p> <ul style="list-style-type: none"> ・広報に費用がかかる可能性がある ・市報への掲載は前々月末に締め切り
6月14日(水) 17:00~19:00	第3回運営委員会 出席者:4名	<p>1. 2011年度プロジェクト活動・研究助成の審査(2回目)</p> <p>1) 申請件数 研究助成:2件 活動助成:3件</p> <p>2) 申請総額 ¥1,573,000</p> <p>3) 研究・活動助成審査内容</p> <p>①代表者:牧野裕子「在宅高齢者のための認知機能低下予防教室への経年参加による変化」 助成額:714千円 承認</p> <p>②代表者:木村洋子「うつ病者家族を対象とした心理教育プログラムの実施と評価」 助成額:186千円 承認</p> <p>③代表者: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」 助成額:115千円 承認</p> <p>④代表者:旗持知恵子「病気を管理しながら元気に生きる方を応援する</p>

		<p>「ホット&ハートの会」 助成額：204千円 承認</p> <p>⑤代表者：岡本双美子「家族への看護を考える会—リソースナースとの取り組み」 助成額：298千円 承認</p> <p>以上、5件 療養学習支援センター研究・活動助成総額：1517千円</p> <p>・助成金申請のないプロジェクト活動 4件</p>
7月7日(木) 15:30~16:30	第4回 運営委員会 出席者：5名	<p>1. 委員会予算について 委員長よりH23年度委員会予算執行計画の説明があった。</p> <p>・広報活動 (150,000)、闘病記文庫 (150,000)、年報印刷 (350,000)、研究・活動助成 (2,000,000)、健康フェア関係 (50,000) 合計2,700,000円</p> <p>2. 闘病記文庫 闘病記文庫の受入担当者が学術情報センター図書館になった。</p> <p>3. プロジェクト研究・活動助成 プロジェクト研究・活動助成費の決定通知書が、各代表者に送付された。 ポータル入力期限は平成24年1月末日、執行状況は2月7日までに会計担当委員に報告する旨通知された。</p> <p>4. 広報用パンフレットについて ・7/15までに委員にメールにて提出する旨、プロジェクト研究・活動担当者に通知 ・7/15以降、印刷業者にレイアウト、料金等について確認後、依頼する。 ・パンフレット1200部作成予定。 ・パンフレット配布時期、配布場所など、効果的な広報活動になるよう検討する。</p> <p>5. 羽曳野市広報への掲載 ・8月分の掲載依頼は「ぬいさいき教室」、羽曳野市担当者に依頼済み。 ・月末が締め切りであるため、各月、プロジェクト研究・活動担当者に案内する。</p> <p>6. 看護学部ホームページの更新 ・7/15まで維持、担当委員にメールにて提出する旨、プロジェクト研究・活動担当者に通知済み。ファイル収集後、まとめて広報委員会にメールで提出する。</p>
8月5日(金) 13:00~15:00	第5回運営委員会 出席者：4名	<p>1. 「療養学習支援センターご案内」パンフレットについて 8月末までの印刷仕上がり予定、1500部印刷予定</p> <p>2. 療養学習支援センターHPについて 療養学習支援センターHPの更新は、内容の確認を済ませ、近日中に更新予定。 今後、療養学習支援センターのHPの情報更新については、担当委員から広報委員長に連絡し、業者に情報更新を依頼する。</p> <p>3. 羽曳野市市報の掲載について 8月号に「ぬいさいき教室」の掲載あり 9月号に「うつ病患者家族の心理教室」の掲載依頼中</p> <p>4. 健康フェアの実施計画について 1) 健康フェアチラシ 2) 健康フェアの内容の検討 3) 事前準備</p> <p>①拡大運営委員会 平成23年9月2日(金) 13:00-14:30に療養学習支援センターにて行う予定。 各プロジェクトから1~2名の出席するように連絡を入れる。</p> <p>②広報 チラシ配布について、LICはびきのに9月に100部配布、公読講座100部は総務総括に依頼。院生および教員配布については、支援スタッフに依頼</p> <p>③資料作成 受付名簿、健康チェック記録票、計測コーナー表示、健康フェア案内看板準備 表示や看板については、ラミネート加工をし、毎年使えるようにする。</p> <p>④使用機材チェックおよび必要物品の購入 平成23年9月2日の拡大委員会終了後に、機材のチェックを行う。必要物品の購入は会計担当委員が行う。</p> <p>⑤当日の大学院生のアルバイト募集 院生5名を募集する(時給920円/時、交通費実費、実質勤務時間4時間)。中山委員より院生に呼びかけ8月末までの期限で募集する。10月第1週までに事務手続き。</p>

		<p>4) 当日の運営</p> <p>①委員の集合時刻 10:00</p> <p>②会場準備 10:30より開始</p> <p>プロジェクト担当者については、当日1~2名の出席とする。</p>
9月2日(金) 13:00~14:30	第6回運営委員会 拡大運営委員会 出席者:11名	<p>1. 健康フェアの概要説明</p> <p>2. 健康フェア実施計画について</p> <p>1) 配置図、役割担当図の説明</p> <p>2) 当日担当者の決定</p> <p>3) 当日のスケジュールの確認</p> <p>健康フェア実施日時:10月23日(日)12時から14時</p> <p>委員集合時間:10時</p> <p>担当者集合時間:10時30分</p> <p>健康フェア受付開始時間:11時30分</p> <p>動脈硬化測定の抽選受付:11時30分から12時</p> <p>終了後まとめ</p> <p>4) 教員の服装</p> <p>特に指定しないが、動きやすいもの、名札を付けること</p> <p>3. 使用機材チェックおよび必要物品の購入</p> <p>天候不良のため機材のチェックを9月29日に変更</p>
10月23日(日) 12:00~14:30	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 ・48名の参加があり、測定への関心が高かった。
10月23日(日) 14:30~15:30	第7回運営委員会 プロジェクトリーダーとの合同会議 出席者:20名	<p>1. 健康フェアの評価,改善点について</p> <p>1) 受付</p> <p>参加者は48名。11時~12時の受付人数は15名あったので、健康に関するVTR流すなど、待ち時間を有効に活用できるような工夫が必要。</p> <p>2) 呼び込み・チラシの配布</p> <ul style="list-style-type: none"> ・80枚配布。学園祭の参加者は若い世代が多く、中高年が少なかった。 ・健康フェアのチラシには大学構内の地図を掲載する必要ある。 ・健康フェアの案内は6か所掲示。大きさ、数の検討が必要。 ・療養学習支援センターの入り口の表示が必要。 <p>3) 身体計測</p> <p>開始時は混雑した。人員整理の要員が必要。</p> <p>4) 血圧測定</p> <p>順番がわかるように椅子等に番号表示が必要。</p> <p>5) 握力測定</p> <p>特に問題なし</p> <p>6) 骨密度測定</p> <p>ゴムが摩耗しており、ゴムの修理、精度の点検等が必要。</p> <p>7) 体組成測定</p> <p>順調であった。参加者の手荷物等の置き場の設置が必要。</p> <p>8) 動脈硬化度の測定</p> <p>希望者13名、抽選で10名、1名追加して合計11名を測定。検査室の明るさの調節、音楽などリラックスできる環境整備が必要。</p> <p>9) 健康相談</p> <p>スムーズで、待ち時間も少なかった。</p> <p>10) 体操</p> <p>1クール20分。一斉開始できないので、運営が難しかった。担当者は交替しながら実施したい。</p> <p>2. 療養学習支援センターの物品整理について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・倉庫等が煩雑になってきたため、棚を購入して、物品を整理し、保管

		<p>場所をわかりやすくし、活用できるように整備する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 各プロジェクト別に割り当てられている会議室の戸棚を整理し、有効に活用できるようにする。
12月6日(火) 10:00~12:00	第8回運営委員会 出席者:4名	<ol style="list-style-type: none"> 倉庫などの整理 <ul style="list-style-type: none"> 不用品の整理、関係者への消耗品の引き取り 物品保管庫等の購入 年報について <ul style="list-style-type: none"> 執筆要領、目次は例年を踏襲する。担当委員が関係者に通知する 提出期限2月3日(金)とする 研究・活動助成プロジェクトの報告会の日程について <ul style="list-style-type: none"> 開催日程を3月上旬として、所長の日程調整する 会計報告関係 <ul style="list-style-type: none"> プロジェクト関係2月3日(金)に会計報告の提出
2月8日(水) 10:30~12:00	第9回運営委員会 出席者:5名	<ol style="list-style-type: none"> 新聞広告掲載について <ul style="list-style-type: none"> 産経新聞平成24年1月31日付朝刊に、療養学習支援センターの活動として、うつ病の家族教室、肺がん患者さんの家族のためのサロンを掲載。広告料は63000円、広報委員会経費から支出。 プロジェクト研究発表会について <ul style="list-style-type: none"> 日程:3月7日(水)10:00~11:30 L403 講義室 発表時間(質疑含む)研究 20分、活動 15分 当日役割 <ul style="list-style-type: none"> 開催の挨拶:センター長、終わりの挨拶:主任、司会:杉本 出席表の作成:発表者 会場準備 PC プロジェクターの設置 資料配布(当日配布分のみ):発表者 教員への開催案内(メール):担当委員 報告会終了後、配布資料をPDFで教員にメール配信:担当委員 年報 <ul style="list-style-type: none"> 2月10日(金)3業者で見積もり予定 2月13日(月)までには、報告書原稿を担当委員まで提出すること、最終校正は3月8日頃になる予定 配布先:昨年同様に看護系大学等、4月に院生M1・M2に配布 会計報告 <ul style="list-style-type: none"> 資料に基づき会計報告がなされた。予算内での支出であることを確認。なお、療養センターの椅子の張り替え60脚233,100円、アロカ超音波骨評価装置修理費441,000円については、学部の備品費から支出。 プロジェクト研究・活動助成については、適正に使用されていることを確認した。 委員会規程の改正について <ul style="list-style-type: none"> 学域への改編にともなう委員会規程の改正を進めているとの報告があり、具体的な文言については事務職が確認し調整することとなった。 療養学習支援センターへの搬入物品の確認 <ul style="list-style-type: none"> 戸棚、掃除機、座布団カバー、椅子の張り替えなどの確認を行い、整理を行った。
3月7日(水) 10:00~ 11:30	プロジェクト研究・活動助成報告会	<p>研究助成2題、活動助成3題</p> <ol style="list-style-type: none"> 牧野裕子准教授「在宅高齢者のための認知機能低下予防教室への経年参加による変化」 木村洋子准教授「うつ病患者家族を対象とした心理教育プログラムの実施と評価」 古山美穂助教「高等学校における生と性教育プログラムの実践と啓発活動」 旗持知恵子教授「病気を管理しながら元気に生きる方を応援する「ホ

		ット&ハートの会」 5. 岡本双美子准教授「家族への看護を考える会ーリソースナースとの取 り組み」 司会：担当委員 挨拶：センター長 講評：主任
3月7日(水) 11：30～ 12：30	第10回運営 委員会 出席者：5名	1) 平成20年度「年報」の作成状況 2) プロジェクト研究・活動助成報告会について 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4事業あり、大学院生の参加や地域住民や看護職の参加者の増加がみられ、活動の広がりがみられた。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と同じ規模の参加者があり、継続参加者も多いことから、地域で定着してきていると思われる。また、動脈圧測定などの計測やゴムバンド体操が好評を得て、地域住民の健康への関心を高める機会となった。闘病記文庫の運営については、羽曳野図書センターに閲覧業務の代行を委託して、円滑な運営ができた。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、学部での教育活動に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。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

2011 年度 会計報告

1. 2011 年度 療養学習支援センター運営予算

1) 予算 (円)

予算細目	予算額
広報活動経費 (センター活動紹介)	150,000
プロジェクト研究・活動助成金	2,000,000
健康フェア	50,000
闘病記文庫維持費	150,000
年報印刷 (郵送費含む)	350,000
計	2,700,000

2) プロジェクト研究・活動助成金概要 (円)

区分	代表者	課題名	助成金額
研究 助成	1 牧野裕子	在宅高齢者のための認知機能低下予防教室への経年参加による変化	714,000
	2 木村洋子	うつ病患者家族を対象とした心理教育プログラムの実施と評価	186,000
活動 助成	1 古山美穂	高等学校における生と性教育プログラムの実践と啓発活動	115,000
	2 簗持知恵子	病気を管理しながら元気に生きる方を応援する「ホット&ハートの会」	204,000
	3 岡本双美子	家族への看護を考える会 リソースナースとの取り組み	298,000
		計	1,517,000

2. 予算執行状況 (円)

予算細目	執行額
広報活動経費 (センター活動紹介) 療養学習支援センターパンフレット印刷 1500 部 (¥132,300) 郵券購入 (¥1,200)	133,500
プロジェクト研究・活動助成金	1,516,219
健康フェア セラバンド50ヤード 黄色・赤色(¥37,800)、蚊取器、インクカートリッジなど(¥15,638)、AED 用使い捨てパッド P-590(¥10,185)	63,623
闘病記文庫維持費	150,000
年報印刷 (郵送費含む)	350,000
療養支援センター維持・整備費 コクヨユニット保管庫(¥82,679)、日立掃除機 CV-PU20 (¥28,800) 座布団収納袋(¥796)、工具セット (¥8,400)	120,675
計	2,334,017

3. 会計総括

プロジェクト研究・活動助成金が予定より執行額が少なく、予算執行予定額内での執行となった。

文責：療養学習支援センター運営委員会 会計担当 杉本吉恵

編集後記

本学看護学研究科に付置している療養学習支援センターの年報第8巻を、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7年目になります。今年度の年報の構成は、最初にプロジェクト活動の内容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。本年報のプロジェクト研究や活動内容等に関して忌憚のないご意見、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 中山美由紀・簗持知恵子

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8巻

2012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

FAX (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

FAX (06)6371-2303