

Annual Report No. 9, 2013

Patient Education Center, Graduate School of Nursing,



Osaka Prefecture University

療養学習支援センター年報 第9巻

大阪府立大学大学院看護学研究科

2013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
・家族への看護を考える会	岡本双美子、他	5
・うつ病の家族教室+ α	木村 洋子、他	6
・地域住民への感染予防策の普及 「感染予防のための手洗い講習会」	齋野 貴史、他	7
・“心の健康教室” “心の健康相談室”	田嶋 長子、他	8
・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」	中村裕美子、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方を応援する 「ホッと & ハートの会」	藪下 八重、他	11
・セクシュアリティ教育実践と啓発活動	山田加奈子、他	12
2. 2012年度研究助成報告		
・うつ病の家族教室+ α	木村 洋子、他	13
・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」への経年参加による変化	中村裕美子、他	21
・勤務看護職による出張性教育の意義と活動継続の要因	山田加奈子、他	31
3. 2012年度活動助成報告		
・家族への看護を考える会	岡本双美子、他	37
・“心の健康教室” “心の健康相談室”	田嶋 長子、他	45
・病気を管理しながら元気に生きる方を応援する 「ホッと & ハートの会」	藪下 八重、他	51
4. 運営委員会活動		
・健康フェアの開催	杉本 吉恵	59
・療養学習支援センタープロジェクト研究・活動報告会の開催	杉本 吉恵	60
・広報活動	堀井理司・中山美由紀	61
パンフレット・ホームページ		63
・療養学習支援センター運営委員会 会計報告	中村裕美子 杉本 吉恵	81 87
療養学習支援センター規程		88
編集後記	中山美由紀	89

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9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 25 年 2 月 15 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：平日の 10：00～16：00

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、あるいは手術前後の療養生活の悩み全般について相談に対応する。
- *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

2. 療養学習支援センター健康フェアへの参加

10月28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悩み相談に関する Web ページの充実

ホームページを開設し、広く「手術の悩み相談」の活動を利用していただけようとしている。

〈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へのサポートプロジェクト」

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

現在、虚血性心疾患でカテーテル治療やバイパス術を受ける人のためのページ新設を目指し、患者および看護師に対して情報ニーズに関する調査を実施している。



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、檜木野裕美

I. 活動紹介

『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デザインされている。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る。今年度は、幼稚園、保育園、小学校、および中学校からこの前向き子育てプログラムの実施の要請に応じて「レベル4：グループトリプルP」と「レベル3：プライマリトリプルP」を実施することとした。

II. 活動結果

1. プログラムの実施要請

一貫教育実施校である羽曳野市立埴生幼稚園・埴生小学校・羽曳野中学校からレベル4の実施依頼があり、1クール実施した。

2. 実施期間

平成24年7月6日～9月6日

3. 参加者数

幼稚園・小学校・中学校に子どもが在籍する母親10名であった。

4. 実施場所

埴生幼稚園のホールで実施した。

5. プログラムの概要

【グループトリプルPのプログラムの概要】

1セッション(2時間)を週1回、計8セッションを実施した。

第1～4週：トリプルPワークブック、DVDを使用した講義、対応スキル習得のためのロールプレイ。

第5～7週：電話セッションにより、対応スキルの実施状況の確認、改善策等を話し合い。

第8週：全セッションの振り返りとまとめ。

6. 修了時

修了時には、修了式を行い、修了証書を授与した。

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 24 年度におけるテーマを「家族看護のプロセスを学ぼう」とし、家族看護について、家族をみる視点を広げると共に、家族看護実践へのリソースナース（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、家族看護のプロセスについて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：ナーシングアート大阪
4. 活動内容：
 - 1) 家族看護講座
 - (1) 第 1 回家族看護の講義 : 2012 年 10 月 24 日（水）13：30～16：00
 - (2) 第 2 回家族看護の実際・演習 : 2012 年 11 月 28 日（水）13：30～16：00
 - (3) 第 3 回家族看護の実際・演習 : 2012 年 12 月 26 日（水）13：30～16：00
 - 2) シンポジウム：

困っていませんか 家族との関わり：2013 年 2 月 5 日（火）13：30～15：30

III. 活動結果

1. 参加者の特性

参加者は、家族看護講座第 1 回・第 2 回は 33 名、第 3 回 30 名、シンポジウムは 89 名であった。家族看護講座の参加者（33 名）の年齢は、30 歳代が最も多く、次いで 40 歳代、20 歳代であった。また、臨床経験は、11～15 年の者が最も多く、次いで 6～10 年、16～20 年の者が多く、最短は 3 年目、最長は 29 年目であった。所属部署は、小児科、ICU がともに 6 名と多く、次いで呼吸器内科・混合内科、混合外科が各 4 名、NICU 2 名であり、その他、化学療法や緩和ケア、退院支援、訪問看護などもあった。家族看護を学んだ経験がない者は 20 名であった。

2. アンケート結果

家族看護講座のアンケート結果において、講義や演習、事例理解などについて、ほとんどの者が「大変理解できた」「理解できた」と答えており、家族看護のプロセスの理解ができていた。

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。

うつ病の家族教室+α

木村洋子、田嶋長子

1. うつ病の家族教室の目的

うつ病患者家族がうつ病・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. うつ病の家族教室+αの概要

従来のうつ病の家族教室はおよそ3ヶ月の実施期間を要する。しかし、うつ病の寛解・症状の安定には長期の治療期間を要する。したがって、参加するご家族の希望により実施期間の延長を選択できるようにした。

本教室は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」にあるうつ病患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2週目・4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+α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」
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」
継続プログラム (グループワーク)		
日常生活の中で、現在抱えている問題を取り上げ、行動レベルでの解決方法を検討するグループワークとする。		

地域住民への感染予防策の普及 「感染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する。

過去、療養支援学習センター内での講習会を開催したが、開催場所の固定では限界があると考えられたため、昨年度から、地域のイベントでの出張形式開催や、機材やノウハウの貸出をおこなう方法を選択していた。広報活動は、昨年同様、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、他大学教員や自治会役員の方々の紹介で開催の機会を検討していただいた。

結果として、今回の活動内容に沿った形式での出張講義を他大学において行うことが出来たこと、健康フェアの一部として開催できたこと、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こと、原稿作成時(2013.02.12)では未開催だが2月中に、大阪市内の民間保育所で、園児に向けての「お勉強会」を予定していること、が挙げられる。

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、好評であったとのコメントがあった。
- 健康フェアの一環として行い、体験頂いた方からは、概ね好評の感想が聞かれた。
- 【民間保育園で5歳児約25名、4歳児約25名での「お勉強会」開催予定】

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。
- 機材とノウハウの貸し出しという形態は、方法を更に検討し、効果を精査することで「正しい手洗い方法の普及」を適切にしていく必要がある。
- 外部施設での開催を経験したのち、結果を精査し、講習会の趣旨に沿った改善策を打ち出していく必要がある。また、別団体への紹介など、『口コミ』も期待できるようにする。



図 頒布用チラシ

“心の健康教室” “心の健康相談室”

田嶋長子、 木村洋子

1. 活動目的

本活動の目的は、近隣の住民に対して、心の不健康に対する考え方や知識の普及を図り、人々が心の健康の保持増進に関心を持ち、その人らしく生活できることを支援することである。また、精神障がい者を家族に持つ方々の、生活上の困りごとに対する個別的な相談を受け、対処方法などをご家族と協働して考えることである。

2. 活動方法

“心の健康教室”

参加者：大学近郊に住む住民

募集方法：大学近郊の市広報に募集案内記事を掲載するとともに、大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。

活動内容：心の健康やストレスに関する講義。健康度や対処方法、自分の傾向などの把握のための自己チェック。自分の特徴を踏まえてストレスへの対処方法の検討を行う。

活動日：2012年9月1日（土）、12月1日（土） 13：30～15：30

“心の健康相談室”

参加者：大学近郊に住む住民で、精神疾患をお持ちの方のご家族

募集方法：大学近郊の市広報に募集案内記事を掲載するとともに、大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。

活動内容：個別面接を行い、それぞれの家族が抱える問題に関して専門的知識などの情報提供、関連機関や施設の紹介、障害をどのようにとらえ、どのように付き合えばよいか、家族間での対応方法の工夫などに関する情報提供を行った。

活動日：2012年9月～1013年2月、第2・4土曜日 13：30～16：00

活動場所は両活動ともに、療養学習支援センターとした。

3. 活動結果と課題

心の健康教室への参加希望が見られなかったため、活動は行わなかった。心の健康・不健康への住民の関心の程度やニーズについて、健康フェアや大学祭、地域のイベントなどの場で把握していく必要がある。

心の健康相談室は、若干名の申し込みがあり、個別相談を行ったが、相談日を規定しての相談室は、タイムリーな対応ができないため、相談内容に限られると思われた。参加者からは、地域に相談機関が少ないこともあり、満足との評価が得られた。しかし今年度の申し込みが少なかったことから、今後障がい者の家族への相談室の開催には、地域の医療機関や地域の福祉施設などにチラシを配布するなど、募集方法や広報の工夫が必要と思われた。

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」

中村裕美子、深山華織、原田清美（非常勤講師）、眞壁美香（非常勤講師）

1. 取り組みの概要

「脳いきいき教室」は、在宅で生活を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（以下、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、今年度は、評価のためのフォロー教室を開催した。

2. 教室の対象者・募集方法

今年度の対象者は、平成18年度から平成23年度の間に参加した164名に対して案内を送付し、参加希望があった76名を対象にした。

3. 教室の開催状況

平成24年10月から12月にかけて、1クラス3回で構成される認知機能低下予防グループケア・プログラムを2クラスで実施した。1クラスの開催期間は6週間、1回の教室時間は約3時間であった。教室への参加申込者は76名、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71名（男性26名、女性45名）が参加した。参加者の平均年齢は76.3(±6.7)才であった。

プログラムの内容は、健康チェック、健康ミニ講座、アクティビティ、有酸素運動、交流会で構成した。健康ミニ講座では、認知症への理解と認知予防に関する内容を実施した。アクティビティでは、主に「視空間認知力」、「言語化能力」「エピソード記憶」の3つの能力を高めることをテーマとし、それぞれに自己表現の場を設定した。いずれも、教室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。有酸素運動では、DVDを上映し、参加者の身体レベルにあわせてストレッチ体操とNHKラジオ体操第一・みんなの体操を実施した。

また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 漢字』、「計算（百ます計算ドリル）」「運動ウォーキング）メモリ機能付き万歩計で記録する」「一日遅れの一行日記」の取り組みを課した。毎回の教室参加時に、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資料を毎回返却し、継続実施への動機付けとした。その他、各自が自分に適した題材に自由に取り組めるよう、「塗り絵」を用意し、次回参加時に成果物を掲示し紹介した。

健康ミニ講座



ジグソーパズル作り



参加者作品 布袋にペインティング



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・香川 由美子・
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0名、2クール目は7名であった。

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、前年度に引き続き参加者募集チラシの設置場所を医療施設だけでなく公共施設に拡大し、本年度は複数の参加者を得ることができた。参加者の背景はそれぞれであるが、患者の家族としての気持ちは共通しており、お互いに認め合い励まし合っており、グループとして機能していたと考える。また、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ため、問題を抱える前に対象者に参加してもらおう方が効果的であると考える。参加者からの評価をもとにより多くの対象者に早めに参加してもらえるように、内容、広報活動、開催頻度について検討していく必要がある。

病気を管理しながら元気に生きる方を応援する 「ホッと & ハートの会」

藪下八重、簗持知恵子、石橋千夏、角野雅春、南村二美代

1. 活動目的

長期の療養や生活習慣病の管理が必要な方への医療者による相談の実施と、当事者の積極的な参画に基づく患者会の企画・開催を通して、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けるように支援することをめざす。

2. 活動内容

1) 健康相談

- ・患者会を開催するなかで、長期療養が必要な病気やその管理に関する相談を行った。また、心不全患者の家族からの適切な運動等についての電話相談や、慢性呼吸器疾患患者の CO2 ナルコーシスや有酸素運動に関するメール相談があり、対応した。

2) 患者会の企画・運営・実施

- ・慢性呼吸器疾患や心不全、生活習慣病など長期療養が必要な病気を持ちながら、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。他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、療養生活を元気に送ること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にて、年 5 回実施
 - 1回：活動計画立案およびミーティング（5月）
 - 2回：講話「血液検査データの見方」、ミニ演習「無理のない有酸素運動」（9月）
 - 3回：ピアサポート「HOTの集い・ホッと・サン・ピア」（10月）
 - 4回：講話「薬の飲みあわせ・正確な服薬の工夫」ミニ演習「無理のない有酸素運動」（11月）
 - 5回：今年度の活動評価とミーティング（3月）

3. 今後の課題

患者会は会員のニーズに基づくテーマで企画し、理学療法士、薬剤師、臨床検査技師、呼吸療法認定士、慢性疾患看護専門看護師、糖尿病療養指導士が連携し、健康教育や健康相談を行った。参加者からは活発な質問や情報提供があり、ミーティングにおいても能動的な参加状況であった。また、会員の声かけで今年度は新規に 3 人の呼吸器疾患患者が加入した。さらに、他疾患も含めた参加者募集の方法や活動内容の広報活動を検討していく必要がある。

また、7月に予定していた第 2 回開催が、猛暑等の影響で大半の参加予定者が体調不良となり中止としたが、今後も会員の体調等に合わせて開催を検討していく。

セクシュアリティ教育実践と啓発活動

山田加奈子、椿知恵、古山美穂、佐保美奈子

I. 出張性教育授業の実践

大阪府内高校 15 校（国公立 14 校、私立 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 3220 名であった。

II. セクシュアリティ教育啓発活動

高等学校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）、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、3 月）を行った。

また、教育委員会の教職員を対象に性の指導方法や、病院職員を対象に HIV/AIDS 予防とケアなどの講演も行った。

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

（公社）大阪府看護協会とともに、看護職者と看護学生を対象とした 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自らが高等学校教諭との調整及び準備を行い、出張性教育を行った。

V. 「こころとからだ BOOK」の教材作成と配布

普段の生活の中で、避けて通りやすいからだの気になること、性やお付き合いなどなかなか人に話しにくいことなどをわかりやすい文章とイラストを載せて 1 冊の教材にまとめた。これは、病院の相談室や学校の保健室などで、大人が子どもとこころとからだのテーマについて話をするという想定で作った教材である。すでにいくつかの高等学校や病院に配布し、保健室や病院外来などでも活用している。

※「こころとからだ BOOK」は、「平成 22 年～25 年身体的障がいを持つ子どもと家族へのセクシュアリティ支援に関する研究 日本学術振興会 科学研究費補助金事業 基盤 C 研究 研究代表者：佐保美奈子」の助成をうけて作成したものである。

うつ病の家族教室+α

木村洋子、田嶋長子

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。

職場でのうつ病や自殺者数の高止まり、高齢化に伴う認知症の患者数の増加等から、2011年7月厚生労働省は医療計画に盛り込むべき疾病として、これまで指定してきたがん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病の「四大疾病」に、新たに精神疾患を加えて「五大疾病」とした。

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. 実施目的

本教室は、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、うつ病患者家族が日常生活上経験する困難な出来事を軽減できるように支援することを目的としている。

III. 実施方法

1. 参加者の募集方法

療養学習支援センターのホームページ(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)、健康フェアで配布した心理教育プログラム資料(資料3)等。さらに、大阪薬剤師会でのうつ病の家族教室の紹介や羽曳野近郊単科精神科病院でのうつ病の家族教室の紹介を通して、参加者の募集を行った。

2. 参加者の基準

- 1) DSM-IV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、表2、図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+αの実施方法

プログラムの実施は2週目・4週目の土曜日の13:30からおよそ2時間、計6回、3ヶ月+α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。

およそ 3 ヶ月を要するうつ病者家族の心理教育プログラムを実施後、参加したご家族の希望があれば、継続プログラムを実施する。継続プログラムはうつ病者家族の心理教育プログラムを終了した対象者のフォローアップを目的としている。プログラムの内容：対象者が日常生活上経験する場面に応じてうつ病の症状や経過の情報提供を行うことと、プロセスレコードを活用して場面に応じたうつ病者と家族の相互作用の見直しを目的としたグループワークとする。

うつ病者家族の心理教育プログラムを終了した対象者のフォローアップとして、対象者（ご家族）が日常生活上経験する場面に応じて、うつ病の症状や経過の情報提供を行うことと、プロセスレコードを活用して場面に応じたうつ病者と家族の相互作用の見直しを行うグループワークとする。

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

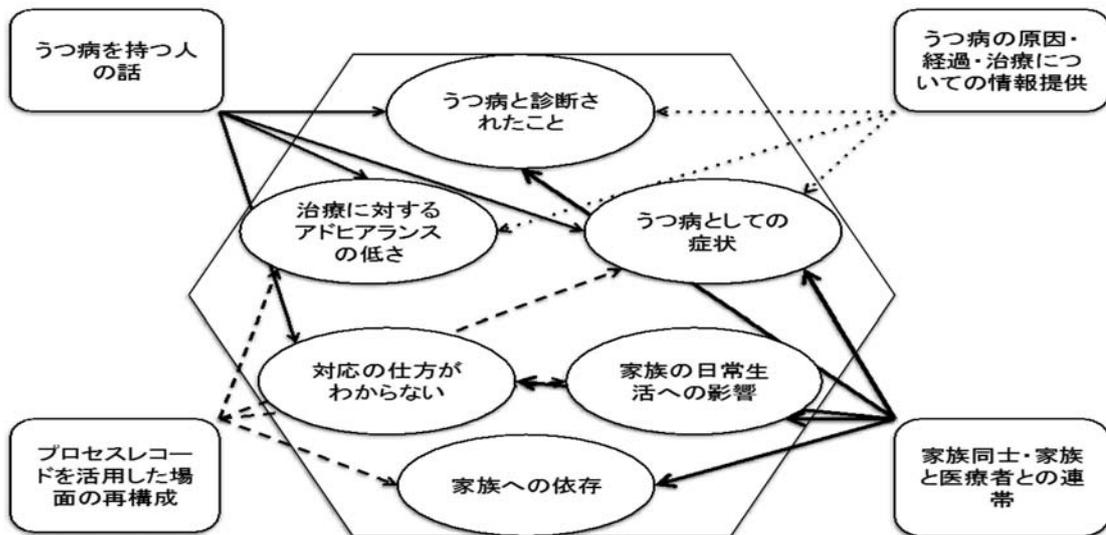


図1. 家族が日常生活上経験する困難な出来事とプログラムの構成内容との関係

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」 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者とうつ病者家 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

表 2. 継続プログラム

毎回のプログラムの流れ	
導入 (5分)	前回からの変化について意見交換
グループワーク (40分)	プロセスレコードを活用した相互作用の見直し (PC を活用し、状況を確認しながらプロセスレコードを作成する。プロセスレコードをプロジェクターで投影しながら、相互作用について意見交換を行う)
グループワーク (30分)	“気づき” について意見交換 (それぞれのプロセスレコードから得た“気づき” について意見交換を行う)
まとめ	対象者 (ご家族) 自身に変化について

うつ病の家族教室

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。

うつ病の家族教室では、うつ病をもつ方をサポートするご家族様を対象に、「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と一緒に考えていきたいと思っております。

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、特に「困った場面」を通して、効果的な対応の仕方と一緒に考える。

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	相互作用の見直し
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」と感じる場面をもとに、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」 *参加者から提示された場面をもとに、プロセスレコードを作成し、振り返りを行う。
第3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」 *参加者から提示された場面をもとに、プロセスレコードを作成し、振り返りを行う。
第4回	お薬の話・経過	テーマ:「服薬している薬について」 *参加者から提示された場面をもとに、プロセスレコードを作成し、振り返りを行う。
第5回	うつ病をもつ人の話	テーマ:「うつ病を持つ人」の話から意見交換 *参加者から提示された場面をもとに、プロセスレコードを作成し、振り返りを行う。
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」 *参加者から提示された場面をもとに、プロセスレコードを作成し、振り返りを行う。

対象者

- うつ病と診断された方のご家族で、現在同居されている方。
- 現在、精神科での治療を継続されている方（入院・外来は問いません）

開催予定

毎月第2・4土曜日の13：30～15：30、参加の募集は常時行っております。

開催時期：平成24年9月から平成25年3月まで

(参加を希望されるご家族は、下記に示す問合せ先までご連絡頂きますようお願いいたします。なお、参加したいけど、日程が悪いと思われる場合は、ご連絡いただければ可能な限り日程調整を致します。)

9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

担当

田嶋長子・木村洋子

お問い合わせ先

参加希望、ご質問等がございましたら、下記までご連絡頂きますようお願いいたします。

木村洋子 (TEL：072-950-2916, メールアドレス：family2916@gmail.com)

*なお、実習等で留守にしている場合は留守番電話にしておきます。留守番電話に連絡先等残して頂きましたら、改めてこちらから連絡をさせていただきます。

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

資料3. 健康フェアで配布したうつ病の家族教室紹介

うつ病の家族教室+α

ご家族のうつ病に対する理解を深め、場面に応じた効果的な対応の仕方を一緒に考えていきたいと思っています。

内容：①講義形式によるうつ病・治療について情報提供
②グループワーク形式による効果的な対応の仕方の習得

対象：うつ病性障がいであると診断された方のご家族

活動日：11月10・25日、12月8・22日、1月12・26日、2月9・23日
13：30～15：30 1プログラムは合計6回(およそ3ヶ月)

担当：田嶋長子、木村洋子
お問い合わせ先：木村洋子 TEL:072-950-2916
e-mail:family2916@gmail.com

なお、ご都合が悪い場合は日程調整いたしますので、
お気軽にご連絡ください

4. 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

療養学習支援センターのホームページおよびパンフレット、健康フェアでの資料の配布等で参加者の募集を行ったが、今年度、参加者はいなかった。

2) 昨年度からの継続支援

昨年度、うつ病の家族教室の参加者（ご家族）の希望で、ご本人へのフォローアップとして相談支援を継続した。相談間隔はおよそ月1回程度の来所およびメールでの相談を含め、現在までに計13回実施した。

5. 今後の課題

今年度は大阪府薬剤師会や羽曳野市近郊の単科精神科病院で療養学習支援センターでのうつ病の家族教室の紹介を行ったが、羽曳野市広報への掲載等を行わなかったため、十分な広報活動につながらず、参加者を得ることができなかったと考えている。また、昨年度参加者（ご家族）およびご本人の希望により、ご本人に対して相談等のフォローアップを行った。ご家族およびご本人とも継続的な支援を希望されており、今後、参加者に合わせた実施期間および対象者の拡大等検討する必要があると考えている。次年度は羽曳野市広報への掲載等を大いに活用し、参加者募集を行い、プログラムを継続していく予定である。

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.

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」への 経年参加の評価

中村裕美子、深山華織、原田清美、眞壁美香

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など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いる。各地の認知症予防教室は、創意工夫により取り組まれているが、効果的なプログラムは、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、平成18年度より「脳いきいき教室」を開催し、これまでに164名の参加者を得ている。今年度は、教室参加の効果を明らかにするために参加者の追跡調査を行った。本報告では、平成24年度「脳いきいき教室」のアクティビティの評価と経年参加による認知機能の変化について分析したので報告する。

I. 研究目的

本研究は、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、アクティビティの評価および、経年参加による認知機能の低下予防効果について検討することを目的とする。

II. 研究方法

1. 対象

研究協力者の初年度参加時の条件は、本学近隣に居住する65歳以上の高齢者で、現在認知症の診断や治療を受けておらず、要介護度が自立から概ね要支援2まで、自力歩行が可能者（杖などの使用は可）とした。平成24年度の参加者は、平成18年度から平成23年度の間に参加した者164名に対して案内を送付し、参加希望の回答があった76名とした。その内参加した71名を分析対象とした。

2. 研究期間

平成24年度「脳いきいき教室」の開催期間は、平成24年10月～12月であった。

3. 教室プログラムの概要

1クラス3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クラスで実施した。1クラスの開催期間は6週間、1回の教室時間は約3時間であった。プログラムの主な内容は、健康ミニ講座、アクティビティ（主に知的活動を促すゲーム）、有酸素運動

「NHK ラジオ体操」、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。健康チェックとして、毎回、血圧測定、SpO2 測定を行い、健康調査と体組成測定（体脂肪、筋肉量、肥満度など）、握力、片足立ち時間、5 m歩行速度を計測した。なお、平成 24 年度は、フォロー教室として開催した。

教室の効果に関する測定用具には、認知機能を測定する MMSE (Mini-Mental State Examination)、ファイブ・コグ、うつ尺度 (GDS)、VS 法による QOL 尺度を用いた。また、各回の教室終了時にプログラム内容に関する評価についての自記式アンケートを行った。

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。平成 24 年度は、「認知の蓄えを殖やす秘訣」をテーマに、第 1 回「その 1 食生活」、第 2 回「その 2 生活を楽しまう」、第 3 回「その 3 社会とのつながり」とした。また、第 3 回目には、測定した認知機能検査 (MMSE, ファイブ・コグ) 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) 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、脳の機能の活性化を意識したメニューを実施した。いずれのメニューも、教室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) 「ジグソーパズルで、思い出を語ろう」

1. ねらい

- ① ジグソーパズルを制作することで、手先を動かし、脳を鍛える
- ② ジグソーパズルを解答する (つなぎ合わせる) ことで、空間認知機能を鍛える
- ③ パズルの絵から思い出を連想して、話を作ることで長期記憶を刺激する

2. 内容

- ① ジグソーパズルを制作する (10 分)
 - ・ 1 人に 1 枚の絵 (A4 判) を配布する。絵の内容は、食べ物、景色、乗り物、人など
 - ・ 24 枚のピースに分け、ピースの裏に両面テープを貼る。切り方は、自由にする。
 - ・ ピースを封筒に入れて閉じ、番号を付ける。
- ② ジグソーパズルを解答する (つなぎ合わせる) (15 分)
 - ・ 各自が封筒を 1 つ選んで、パズルを解く
- ③ パズルの絵から思い出を連想して、話を作り、発表する (20 分)
 - ・ 思い出を文章にする
 - ・ 面白いお話を皆に発表する

(2)「自宅から大学まで絵地図を作りましょう」

1. ねらい

- ①脳いきいき目のストレッチをすることで、視神経を刺激し、脳を活性化させる。
- ②自宅から大学までの道のりを思い返すことで、空間認知力を刺激する。
- ③地図上に目印をつけ、途中で出会った人や見たものを書くことでエピソード記憶を引き出す。

2. 内容

①脳いきいき目のストレッチを行う（10分）

- ・目を上に向ける、下に向ける、右に向ける、左に向ける、3回繰り返す。
- ・認知症は、早期から後部帯状回なども関与する視覚機能障害の報告もあり、認知症と視覚機能の間には何らかの関係があると考えられる。

②大学から自宅までの道のりを書く（25分）

- ・鍛えられる認知機能の説明
- ・家から学校までの道順を線で結んでみましょう。
- ・目印になるお店やバス停などを絵や文字で書きましょう。
- ・途中で見た景色（木や花や動物やバスや車など）を絵や文字で書きましょう。
- ・途中で出会った人を絵や文字で書きましょう。
- ・出会った人は何をされていたか？字で書きましょう。

③エピソードを発表（15分）

- ・書いた地図を投影機に移し、みんなにお知らせや紹介したいことを発表しましょう。

3) 体操

ストレッチ体操とDVDにあわせてNHK ラジオ体操・第一とみんなの体操を行った。立位と座位で行うものをDVDで上映し、参加者の身体レベルにあわせて実施した。また、体操のパンフレットを配布し、自宅で継続して実施できるようにした。

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 漢字』、「計算（百ます計算ドリル）」「運動（ウォーキング）メモリ機能付き万歩計で記録する」「一日遅れの一行日記」の取り組みを課し、日々の実施状況の記録を依頼した。

毎回の教室参加時に、音読ドリルと計算ドリルには、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資料を毎回返却し、継続実施への動機付けとした。その他、各自が自分に適した題材に自由に組み立てるよう、「塗り絵」を用意し、次回参加時に成果物を掲示し紹介した。

このゲームで鍛えられること

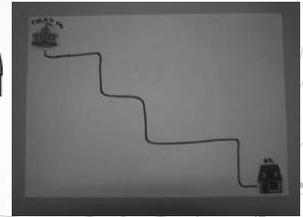
- 無地紙に地図を書くことで、空間認知が鍛えられます。
- 見たことや感じたことを思い出すことで、記憶や考える力が鍛えられます。
- 絵地図を紹介し、お話をすることで脳が活性化します。

①家から学校までを線で結びましょう。

大阪府立大学

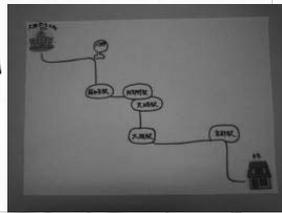


自宅



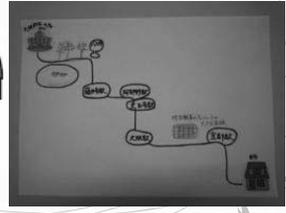
②バス停やお店などを絵や文字で書きます。

大阪府立大学



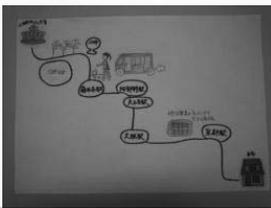
③見た景色を絵や文字で書きます。

大阪府立大学



④出会った人を絵や文字で書きます。

大阪府立大学



⑤出会った人は何をされていましたか？ 文字で書き加えます。

絵地図から紹介したいことを
書いてください。

大阪府立大学



Ⅲ. 結果

1. 対象者の基本属性

教室への参加申込者は76名、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71名が参加した。参加者の平均年齢は76.3(±6.7)才、(男性79.0(±6.6)才、女性75.5(±5.8)才)であり、家族構成は独居11名(15.5%)、夫婦世帯27名(38.0%)であり、これらが約5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11名(15.5%)であった。また、平成23年度までの参加年数は、1年が31名(43.7%) (以下、単年度群)、2年以上が40名(56.3%) (以下、継続群)であった(表1)。初年度参加時と今年度参加時の年齢は、単年度群が若い傾向にあった(表2)。

項目	性別	男性		女性	
		n=26		n=45	
		(平均値)	(標準偏差)	(平均値)	(標準偏差)
年齢	初年度	75.5	5.86	71.3	5.43
	今年度(平成24年度)	79.0	6.66	74.8	6.36
		(人)	(%)	(人)	(%)
今年度	自立・未申請	20	76.9%	38	88.4%
要介護度	要支援1	3	11.5%	2	4.7%
	要支援2	2	7.7%	1	2.3%
	要介護1	0	0.0%	2	4.7%
	要介護2	1	3.8%	0	0.0%
家族構成	独居	2	7.7%	9	20.0%
	夫婦のみ	11	42.3%	16	35.6%
	独身の子どもと同居	10	38.5%	13	28.9%
	子ども夫婦と同居	3	11.5%	5	11.1%
	親兄弟親戚と同居	0	0.0%	2	4.4%
参加年数 (初回参加年度から平成23年度までの参加年数)	1年	7	26.9%	24	53.3%
	2年	7	26.9%	6	13.3%
	3年	5	19.2%	4	8.9%
	4年	2	7.7%	4	8.9%
	5年	1	3.8%	3	6.7%
	6年	4	15.4%	4	8.9%
注) 不明を除く					

項目	参加年数区分	単年度群		継続群		有意確率
		n=31		n=40		
		(平均値)	(標準偏差)	(平均値)	(標準偏差)	
年齢	初年度	71.2	5.47	74.1	6.00	0.04
	今年度(平成24年度)	73.6	6.04	78.5	6.56	0.00

2. プログラムへの参加状況

今年度の出席状況は、71名中3回すべて出席した者が64名(90.1%)、1回欠席が4名(7.4%)、2回欠席が3名(7.4%)であった。また各回の出席者数(率)は、1回目が71名(100.0%)、2回目67名(94.4%)、3回目68名(95.8%)であった。

3. 参加者のプログラムに対する評価

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、健康ミニ講義、アクティビティ、ラジオ体操の各項目について「とてもよかった1点」から「よくなかった4点」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2点未満であり、概ね良い評価であった(表3)。

				n=71
	健康講座	アクティビティ 内容	アクティビティ 活用	体操
第1回	1.20	-	-	1.22
第2回	1.18	1.14	1.45	1.30
第3回	1.08	1.52	1.38	1.20
注) 不明を除く				
選択肢 とてもよかった:1点、よかった:2点、 あまりよくなかった:3点、よくなかった:4点				

4. 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、初年度と今年度の比較を行った。初年度のMMSE得点区別にみると、単年度群と継続群ともに約65%が正常域であり、有意な差は見られていない。しかし、今年度のMMSE得点区別にみると、単年度群より継続群に正常域の30点が多く、有意な傾向がみられた(P<.05、表4)。

						n=71
	参加年数区分	単年度群		継続群		有意確率
		n=31		n=40		
		(人)	(%)	(人)	(%)	
MMSE初年度						
	認知症域(23点以下)	0	0%	0	0%	0.916
	境界域(24~27点)	11	35%	14	35%	
	正常域(28~29点)	8	26%	12	30%	
	正常域(30点)	12	39%	14	35%	
MMSE今年度						
	認知症域(23点以下)	1	3%	2	5%	0.050
	境界域(24~27点)	4	13%	8	20%	
	正常域(28~29点)	16	52%	8	20%	
	正常域(30点)	10	32%	22	55%	
注) χ^2 検定						

しかし、MMSE 得点の平均値を比較すると、単年度群では、初年度と今年度に、有意な差がみられなかったが、継続群では、初年度より今年度が高く、有意な差がみられた（表5）。

ファイブ・コグでは、単年度群において、初年度と今年度を比較したところ、「全体の平均」「運動能力」「注意力」の項目において、初年度より今年度が高くなっていた（表6）。一方、継続群においては、「全体の平均」「運動能力」「注意力」に加えて、「記憶力」「言語力」「思考力」の項目において、初年度より今年度が高くなっていた（表7）。

		N	平均値	標準偏差	有意確率	相関係数
単年度群	初年度	31	28.35	1.723	.422	.618
	今年度	31	28.58	1.803		
継続群	初年度	40	28.00	2.025	.046	.477
	今年度	40	28.68	2.018		
注) 対応のあるT検定						

						n=31
		N	平均値	標準偏差	有意確率	相関係数
ファイブ・コグ 平均	初年度	30	50.33	7.295	.001	.381
	今年度	30	55.93	7.603		
運動能力	初年度	30	47.10	10.087	.004	.475
	今年度	30	53.13	10.490		
注意力	初年度	30	55.00	11.977	.000	.577
	今年度	30	65.07	14.432		
記憶力	初年度	30	56.30	10.716	.065	.482
	今年度	30	60.53	12.797		
視空間認知力	初年度	30	51.80	4.773	.255	.186
	今年度	30	49.27	11.887		
言語力	初年度	30	55.03	9.099	.473	.468
	今年度	30	56.33	9.859		
思考力	初年度	30	51.87	11.150	.805	.164
	今年度	30	51.23	10.341		
注) 対応のあるT検定						

表7 継続群における認知能力の初年度と今年度の比較						n=40
		N	平均値	標準偏差	有意確率	相関係数
7717' 37' 平均	初年度	38	49.79	5.961	.000	.569
	今年度	38	59.91	6.334		
運動能力	初年度	38	46.16	8.651	.000	.625
	今年度	38	56.71	8.986		
注意力	初年度	38	51.24	10.373	.000	.402
	今年度	38	68.95	12.608		
記憶力	初年度	38	55.34	8.048	.000	.682
	今年度	38	68.34	11.764		
視空間認知力	初年度	38	52.21	5.110	.810	.111
	今年度	38	52.47	4.920		
言語力	初年度	38	50.82	8.788	.000	.621
	今年度	38	56.39	10.615		
思考力	初年度	38	49.45	10.492	.000	.547
	今年度	38	56.58	9.354		
注) 対応のあるT検定						

IV 考察

1. アクティビティの評価

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」、「言語化能力」「エピソード記憶」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。

「ジグソーパズルで、思い出を語ろう」では、「視空間認知力」の刺激を中核とし、手先を使ってパズルを作成し、パズルを組み立てて、絵を完成させる。回想法の要素を取り入れ、絵に関連した思い出を書いて発表するようにした。

実施時の状況は、参加者が熱心に取り組む様子が見え、特にパズルを解くことが難しく、隣同士で相談しながら楽しそうに取り組んでいた。完成時は、苦労した分達成感が得られていた。「思い出」は、旅行や自身の趣味など多岐に渡っていた。

高齢者の日常生活において、ハサミや定規を使うことは少なく、「パズルは子どもの遊び」というイメージが持たれていたが、非常に熱心に集中して、楽しむことができていた。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。

「自宅から大学まで絵地図を作りましょう」では、「視空間認知力」の刺激を中核とし、参加者の日常歩いている地域の様子を思い出して、自宅から大学までの地図を書くことを課題とした。

実際の活動場面では、予期しない課題であったのか、記憶を呼び戻せないために何があったのか、

何を見たのか、意識しないで歩いている様子であった。また、記憶していることを地図に書くことは、難しい課題であり、視空間認知力を鍛えることができたと考えられる。

以上から、今年度のアクティビティで用いた媒体は、「ジクソーパズル」、「地図」と「思い出」を書く、語ることであった。今年度のアクティビティの題材は、目的に沿った内容であり、脳機能の刺激になったと考える。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みつけ、活用する媒体にも留意し、アクティビティ内容の工夫をしていきたいと考える。

2. 教室への継続参加による認知機能への影響

高齢者の認知機能は、加齢とともに低下する。今回の参加者は、単年度群と経年群で年齢に差があり、経年群は年齢が高くなっていた。単年度群は、初年度参加時の年齢が比較的若いいため参加を継続しないことが考えられ、継続群は、年齢が高く、認知機能の低下に対するニーズもあるために継続参加していると考えられる。

認知機能については、MMSE の得点区分では、平均年齢が高い継続群が単年度群より正常域 (30 点) が多くなっていたことから、これは教室の効果と考えられる。また、ファイブ・コグの結果より、個人の変化をみると、単年度群と継続群共に初年度より今年度の方が「全体平均」と「運動能力」「注意力」が高くなっていた。また、継続群では、加えて「記憶力」「言語力」「思考力」が改善していた。このことから教室への継続参加は、加齢による認知機能の低下よりも、認知機能の記憶力や思考力を維持する、改善することに効果が得られていると考えることができる。

おわりに

本研究は、7年間の取り組みである「脳いきいき教室」への継続参加による認知機能の評価を行なった。継続参加の効果が示されたことは、高齢者の認知機能が訓練により維持・改善できる可能性を示すことができたといえる。今後も、信頼性を高めるためにデータを増やしていく予定である。

謝辞

本研究の推進にあたり、プログラムに参加くださいました皆様、ご協力いただきました皆様に深く感謝申し上げます。また、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. 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)
2. 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)
3. 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)

勤務看護職による出張性教育の意義と活動継続の要因

山田加奈子、椿知恵、古山美穂、佐保美奈子

I. はじめに

私たちは、2002 年度より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を展開している。出張性教育の中でも、ワークショップ形式の授業は、様々なデート行動を文字とイラストで表現したカードを 6～8 名のグループで話し合いながら模造紙に並べて貼り付け、おつきあいのすすめ方を学習することを目的としたワークである。このワークを行う際には、1 コマの授業を運営するファシリテーターと、各グループに入って高校生の意見を引き出したり、まとめたりするアシスタントが必要となる。そのため、1 回の授業に 7～10 人程度のスタッフが必要となり、人材の確保が困難な状況にもある。現在、ファシリテーターやアシスタントとしては本学の卒業生や在校生、セクシュアリティ教育研究会に所属している勤務看護職が参加しているが、長期的な活動の継続には、実践者の育成が必要不可欠である（古山、佐保、2012）。卒業生や地域の看護職をさらに実践者として勧誘するには、看護職自身と所属している医療機関に向け、活動することによる利点を明らかにし、その利点を示すことで活動参加を促す必要がある。そこで今回、実際に活動に参加している勤務看護職を対象に面接調査を行い、今後の実践者の人材育成に向けての示唆を得ようと考えた。

II. 研究目的と意義

目的：勤務看護職の性教育ワークショップに参加する意義を知り、その活動を継続していくための必要な支援を明らかにする。

意義：勤務看護職の性教育ワークショップ参加の意義を知ることで、より多くの実践者を募ることができ、今後の活動の拡大につながる。

III. 研究方法

1. 研究デザイン

面接調査による質的記述的研究

2. 対象

高等学校における生と性教育プログラムの中の、デートバイオレンス予防教育プログラムワークショップにアシスタントやファシリテーターとして参加したことのある勤務看護職 10 名程度

3. 研究期間

平成 24 年 6 月～平成 25 年 1 月

4. データ収集方法

1) 研究協力者の募集

- ①セクシュアリティ教育研究会メーリングリストより、研究対象者の条件に合う参加者を抽出する。
- ②研究参加者に研究依頼書を添付したメールで、研究内容、目的、方法、個人情報の取り扱い、倫理的配慮について説明する。
- ③研究の同意が得られた参加者と、直接面接実施日時、場所を調整する。
- ④面接実施時には、研究参加者に同意書への署名をしていただき、研究参加の同意を得る。
- ⑤研究参加者に研究参加は自由意思であり、研究参加の可否で不利益を被ることはないことを説明する。

2) 方法：半構成的面接法によるデータ収集

3) 調査内容

面接はインタビューガイドにそって行う。

①参加者の属性

年齢、性別、所属（保健師・助産師・看護師）、看護職経験年数、性教育ワークショップ参加回数

②性教育ワークショップの参加するための状況（出張もしくは休日の利用）

③性教育ワークショップに参加された動機

④性教育ワークショップがもたらした自分自身の変化

⑤性教育ワークショップを通して得た学び

⑥学びの普段の生活や看護実践の中での活用

⑦性教育ワークショップに参加することへの職場の上司およびスタッフの認知

⑧性教育ワークショップに参加する上で困っていること

⑨性教育ワークショップの継続参加に必要な支援

V. 結果

勤務看護職 10 名（助産師 6 名、保健師 2 名、看護師 2 名）にインタビューを行った。現在データ分析を進めている。

VI. その他の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

1. 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 15 校（国公立 14 校、私立 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 3220 名であった。

表1 出張性教育の実施状況

	実施月	高等学校	学年	対象人数	担当者	形態
1	5月	I	2年生	240名	椿	一斉講演
2	6月	T	2年生	240名	古山	一斉講演
3	6月	Sa	2年生	240名	全員	ワークショップ
4	10月	Oa	1年生	240名	古山	一斉講演
5	10月	Sb	1年生	280名	山田	一斉講演
6	10月	H	3年生	240名	椿	一斉講演
7	10月	Y	2年生	240名	看護師	一斉講演
8	11月	Sb	3年生	240名	佐保	一斉講演
9	11月	Sc	2年生	30名	山田・椿	一斉講演
10	1月	Ob	2年生	400名	佐保	一斉講演
11	1月	Sd	1年生	240名	全員	ワークショップ
12	1月		教職員	320名	佐保	一斉講演
13	1月		病院職員	80名	佐保	一斉講演
14	1月	Oc	2年生	160名	古山	一斉講演
15	2月	Ob	1年生	500名	佐保	一斉講演
16	2月	I	1.2年生	50名	佐保・山田	一斉講演
17	2月	Od	2年生	40名	山田	一斉講演



2. 今年度、新たに行った活動

1) 研究班メンバーである看護職主体の出張性教育の実践

Y 高等学校においては、昨年度看護職者を対象とした HIV 予防教育リーダー研修会を受講した研修生自らが高等学校教諭との調整及び準備を行い、出張性教育を行った。

2) 教育委員会の教員及び病院職員対象の性教育

教育の場からセクシュアリティ教育のあり方の検討や、HIV/AIDS の予防やケアの啓発目的のため講演を行った。

3) 「こころとからだ BOOK」の教材作成と配布

普段の生活の中で、避けて通りやすいからだの気になること、性やお付き合いなど人に相談しにくいことなどをわかりやすい文章とイラストを載せて 1 冊の教材にまとめた。これは、病院の相談室や学校の保健室などの場所で、大人が子どもとこころとからだのテーマについて話をするという想定で作った教材である。すでにいくつかの高等学校や病院に配布し、各校の保健室や病院外来などでも活用している。

※「こころとからだ BOOK」は、「平成 22 年～25 年身体的障がいを持つ子どもと家族へのセクシュアリティ支援に関する研究 日本学術振興会 科学研究費補助金事業 基盤 C 研究 研究代表者：佐保美奈子」の助成をうけて作成したものである。

4) 高等学校教諭主体の性教育

Sb 高等学校では、総合的な学習の時間を「生と性を考える」として、12 月～1 月にかけて 7 回の授業を計画、実施した。

表 2 Sa 高等学校の性教育の取り組み

回数	実施月	内容
1	12 月	DVD 「小さな命を救え」 視聴
2	1 月	振り返り
3・4	1 月	講演：命の大切さと命の現場より 「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	振り返り DVD 「自分と相手を大切にするって？」 視聴
6	1 月	「お付き合いのマナー」について デート行動カードを使ったワークショップ性教育（6 クラス・2 日間）
7	1 月	振り返り・まとめプリントの作成

<Sa 高等学校の講演「伝えたい性のお話」の高校生の感想>

- ・赤ちゃんや母親の異常で亡くなる人のいる中で、私が生きていることはすごく幸せ。自分を大切にしたい。
- ・昔、助産師さんに手助けされて生まれてきたんだな。今は家族で話すこともあまりないけど、赤ちゃんの頃はいっぱい世話をされてきたんだな。
- ・男は痛みをわからないなりに協力して二人で赤ちゃんを産むことを忘れないでおこうと思う。
- ・若年層の中絶や性感染症の増加は悲しい。どちらも心身に傷を負うのは悲しいと思う。
- ・セックスする機会があれば、しっかりと相手のこと、これからのことを考えないといけない。

3. 啓発のための活動（セクシュアリティ教育研究会）

1) 第8回セクシュアリティ教育研究会

(1) 日時：平成24年8月20日（月）14：00－16：00

(2) 場所：療養学習支援センター

(3) 参加者13名（内訳）

高等学校教諭3名、看護師1名（HIV 予防教育リーダー研修修了生）、
助産師1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5名

(4) 内容：「在日韓国・朝鮮人の子どもたちのセクシュアリティ教育支援からみえること」

報告者：椿知恵（大阪府立大学 助教）

①現在の活動内容

- ・朝鮮学校の現状
- ・朝鮮初級学校での保健授業について

②在日韓国・朝鮮人を対象とした研究に関する報告

2. マイノリティな子ども達へのセクシュアリティ支援について（意見交換）

- ・社会福祉協議会・生野区地域福祉アクションプランの現状と活動についても報告



2) 第9回セクシュアリティ教育研究会（予定）

(1) 日時：平成25年3月13日（水）14：00－16：00

(2) 場所：羽曳野キャンパス A301 教室

(3) 内容

①「障がいをもつ子どもと家族へのセクシュアリティ支援」

報告者：佐保美奈子（大阪府立大学 准教授）

現在、取り組んでいる周産期医療センターでの障がいをもつ子ども達やその家族への支援及び「こころとからだ BOOK」の活用について報告予定である。

②今年度の高等学校における生と性教育プログラムの活動報告と来年度に向けての課題（意見交換）

今年度も様々な高校で性について講演やワークショップを実施したが、その後の高校生の反応や今後の性教育の課題など高等学校の先生方にも出席いただき、意見交換を行う予定である。

文献

- ・古山美穂、佐保美奈子：高校の性教育授業の充実に向けたアウトリーチ活動の現状と課題、大阪府立大学看護学部紀要 18：113-118、2012.

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、2012）。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24年度におけるテーマを「家族看護のプロセスを学ぼう」とし、家族看護について、家族をみる視点を広げることと共に、家族看護の実践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、家族看護のプロセスや家族看護実践について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：ナーシングアート大阪
4. 活動内容：今年度の家族看護講座の活動内容として、第1回を家族看護の講義とし、家族看護のプロセスに焦点をあてた知識の提供と演習を行い、第2回を家族アセスメントモデルの種類と特徴 アセスメントの実際・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回を家族看護の計画立案と介入の実際・演習とし、家族看護の計画立案と介入における知識の提供と、グループディスカッションによる事例検討にて、家族看護のプロセス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、家族の関係性への支援や退院支援における家族の意思決定支援、対応困難な家族への関わりについて家族支援専門看護師による実践報告により、家族看護の実践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：家族看護講座第1回 33名、第2回 33名、第3回 30名、シンポジウム 93名

表1 平成24年 第3回「家族看護講座」家族看護のプロセスを学ぼう 勉強会（活動）内容

開催日時	テーマ	担当
第1回 2012年 10月24日（水） 13：30～16：00 家族看護の講義	家族看護について 家族看護のプロセス、 ジェノグラムと エコマップの書き方	中山美由紀 井上敦子 （ベルランド総合病院 新生児病棟 家族支援専門看護師コース修了）
第2回 2012年 11月28日（水） 13：30～16：00 家族看護の実際・ 演習	家族アセスメントモデルの 種類と特徴 アセスメントの実際	田和なつ美・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 12月26日（水） 13：30～16：00 家族看護の実際・ 演習	家族看護の計画立案 介入の実際	浅井桃子・高野智恵 （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

1) 年齢：第1回参加者（33名）

年齢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
人数（／33）	5	17	10	1	0

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
人数（／33）	3	8	10	8	4

最短：3年目、最長：29年目

3) 所属

所属	小児	NICU	ICU	呼吸器内科	混合内科	混合外科
人数	6	2	6	4	4	4

その他：化学療法、緩和ケア、退院支援+HCU、外来、訪問看護 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9名、無24名／33名

有：大学3名、専門学校1名、家族心理学1名

5) 今までに研修会などで家族看護を学んだ経験：有13名、無20名／33名

有：院内研修3名、家族看護学会参加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	19	3	10	1

その他：メールで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	第1回の講義内容	第2回の演習内容	第3回の演習内容
人数	32	4	2	2	2

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

その他：必要性を感じていた、研究発表の勉強やヒントになるかと思った、無料 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回の事例の解説風景



写真4 第2回の講義風景



写真5 第2回の発表風景

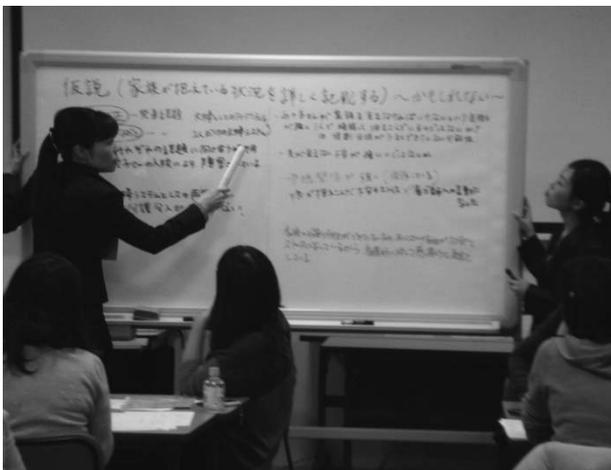


写真6 第2回のまとめ風景



写真7 第3回の講義風景



写真8 第3回の事例の解説風景

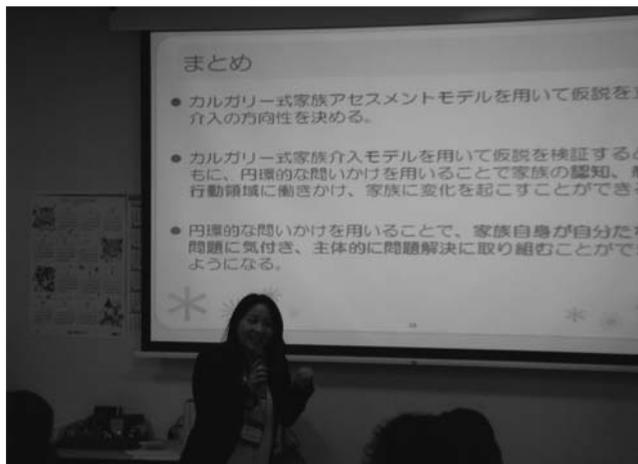


写真9 第3回のまとめ風景



写真10 シンポジウムの質疑応答風景



写真11 シンポジウムの質疑応答風景



写真12 シンポジウム風景



写真13 シンポジウム風景



写真14 シンポジウム風景

2. アンケート結果から

1) 家族看護講座第1回～第3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

	数	内容	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	33 名	家族看護	8	23	3	0	0	0
		家族看護プロセス	6	26	1	0	0	0
		ジェノグラムと エコマップの書き方	7	23	3	0	0	0
第 2 回	33 名	カルガリー家族 アセスメントモデル	3	14	13	3	0	0
		アセスメントから 問題抽出のプロセス	2	22	8	1	0	0
		グループディスカッ ションで事例理解	5	22	5	0	0	1
第 3 回	30 名	カルガリー家族 介入モデル	2	14	12	1	0	1
		グループディスカッ ションで介入の実際	2	15	11	0	1	1
		家族看護プロセス	7	17	4	0	0	1
シ ン ポ ジ ウ ム	83 名	家族看護 シンポジウム	23	45	6	1	0	8
		家族の関係性 への支援	23	50	6	2	0	2
		退院支援における 家族の意思決定支援	13	54	8	6	0	2
		対応困難な家族 への関わり	30	43	7	1	0	2

2) 自由記述から (抜粋)

<第1回：講義>

- ・「家族の力を引き出す」ことの大切さ、自分自身の家族に対する認識があることを考えるようになりました。固定観念にとらわれずに客観的に見られるようになりたいです
- ・大変勉強になりました。話がとても分かりやすかったです。この先の2回の講義がとても楽しみです。現場でも最近、精神疾患の患者が増え、家族看護でつまづくことも多いので、大変参考になりました

<第2回：演習>

- ・何の情報が必要なのか考える事が出来た
- ・モデルに基づき事例内容を整理できた、アセスメントの視点がみについた

- ・仮説を考えるのに時間がかかった
- ・インスピレーションで考えていたことがプロセスを通して裏付け出来た
- ・アセスメントから問題点を考えやすくなった
- ・自分の家族観をもとに考えているかもしれないと思うと難しかった
- ・各々の意見考えを聞くことが出来、色々な家族観を知るきっかけとなった
- ・情報が少なく項目に目が行ってしまい書きづらかった

<第3回>

- ・実践することの難しさがわかった
- ・認知、感情、行動にあてはめる事で明確になった
- ・自分の患者、家族に当てはめてやってみたい
- ・円環的な問いかけを気を付けていきたい
- ・1人の患者だけでなく家族を通して考える大切さを感じた
- ・普段の声掛けを少し変化させて質問しようと思う
- ・臨床でも使ってみたい。興味は増えた。評価の仕方を知りたかった
- ・4つの側面での質問がよかった
- ・2回と3回の間にもう1ステップいる気がした

<シンポジウム>

- ・キーパーソンを含めた家族が力を発揮できるように介入していきたいと感じた
- ・自分達が実践している看護が間違っていない事が分かったので自信がもてた
- ・感情は大事にしたい。応答能力をみがいていきたい
- ・いつのタイミングで誰を対象に介入していくかを具体的に知りたかった
- ・家族を同席させる IC の工夫や、医療者だけの家族を変える前の方向性を根回し、カンファレンスをどのようにすればよいかもっと知りたかった
- ・キーパーソン1人を窓口にしてがんばりすぎている
- ・実践の場でおきている悪循環は多くあるので、自分の経験を重ねて考える事が出来た
- ・医療者が安心して力を発揮できるようサポート体制を考えたいと思う
- ・キーパーソンの言葉の意味を考え直したいと思います
- ・スタッフのはけ口を作ってやるのも管理者として必要で、病棟全体で取り組むことも必要であることがわかった
- ・チームとして同じ思いで家族看護に取り組めるようになりたい
- ・CNSとしての立ち位置がはっきりしていたので、今後の参考になった
- ・同じ悩みがあるのだと感じた。患者家族への声掛けや発想の転換も必要だと思った

<今後の企画希望>

- ・事例について経過を細かく展開しながら支援の方法を段階を追って、もう少し時間をかけて紹介してもらいたい(思考プロセスの注釈、解説を含めながら)
- ・倫理的問題をテーマに絞った講演、ICU(急性期)における看護、急性期→終末期における家族看護、もっと心理面からの方向でレベルを上げた内容、急性期の場面でのケース、小児、新生児、PICU、NICUの(患者)家族に対する看護中心の講演を聞きたい
- ・定期的なセミナーを開催して欲しい。継続した学習の必要性を感じた
- ・家族看護症例検討会を開催して欲しい。繰り返し症例を検討できればうれしい
- ・2回連続でしてほしい
- ・もっと専門的に学びたい。もっと家族看護の勉強がしたい。もっと時間が欲しい
- ・家族看護についてもっと研修などを行って欲しいと思う。対応困難な家族が増えていると思う
- ・困難事例の医療者のフォローを含め、今回のような講義は必要。サポートしていただける方が病院にいていただけると良いと思う
- ・病院に来て、NSスタッフに向けた講義をしてほしい

IV. まとめ

今年度は家族をみる視点を広げることと共に、家族看護のプロセスを理解することを目的として、3回の家族看護講座とシンポジウムを開催した。その結果、参加者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がわかった。しかしながら、時間がもっと欲しいやもっと勉強したい、専門的に学びたい、などのさらなる学習のニーズが存在することもわかった。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4版、日本看護協会出版会、pp4-8、2012

“心の健康教室” “心の健康相談室”

田嶋長子、 木村洋子

“心の健康教室”

1、活動目的

ストレスの多い現代社会では、心の健康を保つことが困難になってきている。心の健康状態は他者からは見えにくく、本人も気づかないままに不健康におちいりやすく、うつ病や自殺者も急増している。厚生労働省は自殺の多くが「様々な悩みにより心理的に追い込まれた末の死」と位置付け、自殺予防対策として自殺予防対策センターや相談窓口を設けている。しかし、様々な悩みにより追い込まれる前に、心の健康をどのように維持するかに対して知識を持ち、個々人が日常生活の中で不健康への予防策を実施し、心の健康を維持できることが望ましい。

本活動は、心の健康・不健康に関する正しい知識をもち、健康状態を自分でチェックすることの体験などを通して、日々無自覚に生活していることが多い心の健康について考える時間を持つこと、そして健康的に過ごすための対策について、参加者と共に考えることを目的としている。

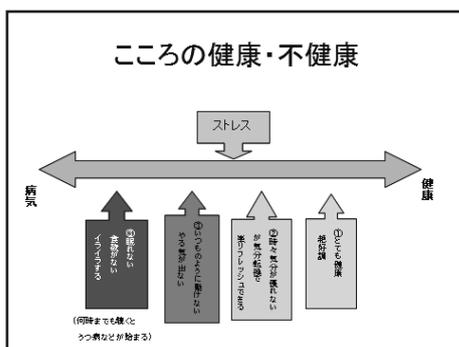
2、活動方法

- 1) 参加者：大学近郊に在住する一般地域住民を対象とした。
- 2) 募集方法：大学近郊の市広報に募集案内記事を掲載するとともに、大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。また、羽曳野キャンパス杏樹際開催時の「健康フェア」でチラシを配布した。

3) 活動内容

① 心の健康やストレスに関する講義

目に見えない心の健康・不健康を、どのようにとらえればよいかについての知識の講義を行う。



ストレスとは何か

〔物理学の用語では、物体に圧力をかけた時にその物体に起こる歪みのことを指す〕

医学：ハンス・セリエ
生物学的ストレスの定義
『体外から加えられた各種の刺激に応じて体内に生じた障害と防衛反応の総和である』

3

ストレス源(ストレッサー)

- 物理的, 生物的, 化学的ストレス源・・・
〔時差, 振動, 騒音, 天候, 細菌, 外傷, 拘束, アルコール〕
- 社会的ストレス
〔人からの期待や人間関係の軋轢〕
- 情緒的ストレス源
〔不安, 恐れ, 怒り, 緊張, 愛情, 自尊心〕
- 身体的ストレス源
〔生理的欲求, 疲労感, 発熱, 痛み〕

5

《ストレスの進行段階》

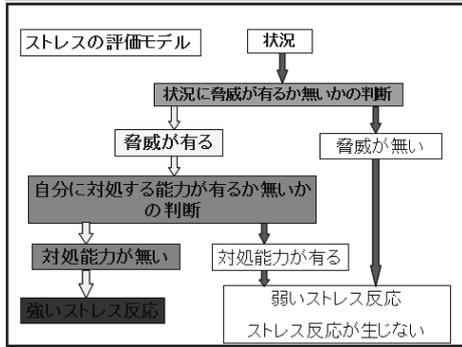
- 1) 警告反応期・・・普段と異なる状況
(鼓動促進・筋肉収縮・瞳孔の散大)
- 2) 抵抗期・・・有害な刺激の継続
(エネルギーの生産・貯蔵)
- 3) 疲憊期・・・更なる刺激の継続
抵抗力が弱まり, 適応できなくなる。
(高血圧・胃潰瘍・精神の変調)

6

どのような健康障害が見られるか

<p>【身体に現われる病気】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心血管障害, ・筋骨格障害, ・T細胞の減少, (癌に成りやすい, 癌の進行に影響), ・心身症 (脱毛症, 胃潰瘍 過敏性大腸炎 偏頭痛, など) 	<p>【こころに現われる病気】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全般性不安障害 ・パニック障害 パニック発作, 予期不安, PTSD (心的外傷後ストレス障害), 適応障害併 ・気分障害(うつ病)
---	---

8



結果に影響する3つの要素

- ・ 認知(状況をどのように受け止めるか)
- ・ 対処できる能力が有るか無いかの判断
(コントロールできると考えること)
- ・ 周囲のサポートの有無

10

ストレスへの対処方法

- 1) 環境を変える・・・困難なことが多い
- 2) ストレスをコントロールする方法
 - ① 毎日の生活の中で, ストレスを発散する
 - ② ストレスに弱い性格傾向を知り, 改善する
(考え方や感じ方の癖)
 - ③ より積極的なストレス対処方法を実施する

11

① 毎日の生活の中で, ストレスを発散する

- ・ 自分のストレス状態を早めを知る
- ・ 生活リズムを崩さない
- ・ 話し合える友達を多く持つ
- ・ 気分転換になる趣味を見つける
- ・ 素直に気持ちを出せ,
楽しめるものを見つける
- ・ ゆとりとリラクスの時間を確保する

12

② ストレスに弱い性格傾向を知り, 改善する

- ・ 一つの事に熱中し過ぎない
- ・ 完全主義に成らない
(全て自分の責任と思わない)
- ・ 失敗やミスを恐れない
- ・ 嫌なことには『ノー』と, 不満は発言する
- ・ 今日やるべきことを優先する
- ・ 時間にこだわらない
- ・ 自分自身をコントロールする
- ・ 自分ひとりの時間を大事にする

14

② ストレスに弱い性格傾向を知り, 改善する

【対処(ストレス・コーピング)の方法】

効果的・積極的対処
(問題解決型:問題の原因を探索し,
解決するための行動を取る)

感情調整型対処
(ストレスとしての不快感を発散させる。
スポーツ・趣味・飲酒, 親しい人との雑談。
状況を受け入れるための気持ちの整理)

15

③ 積極的なストレス対処方法を実施する

- ・ 自立訓練法, リラクゼーション,
- ・ アサーティブな自己表現
- ・ 社会的な支援(ソーシャルサポート)を持つ
(感情的・評価的・物質的・情動的)

16

② 健康度や対処方法、自分の傾向などの把握のための自己チェック

精神的健康度については GHQ 調査票を用いて、どのようなストレスが多いかについては、日常苛立ち事調査票と生活出来事調査票を用いて、自分のストレス対処に関してはストレス対処尺度、自分の対人関係の癖についてエゴグラムなどを用いて自己調査を行う。

GHQ 調査票

東大式エゴグラム



自己診断テスト

- ① 精神的健康度・・・GHQ調査票
- ② どのようなストレスにさらされているか
慢性ストレス・・・日常苛立ちこと
急性ストレス・・・生活出来事尺度
- ③ ストレス対処の癖
- ④ 対人関係の癖・・・TEG II
(東大式エゴグラム)

17

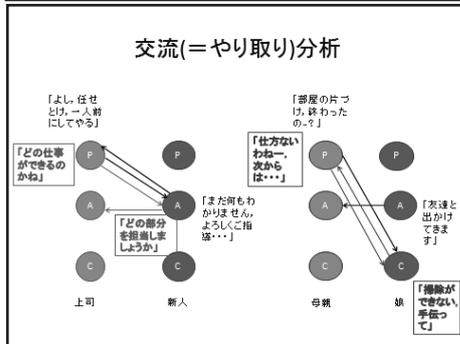
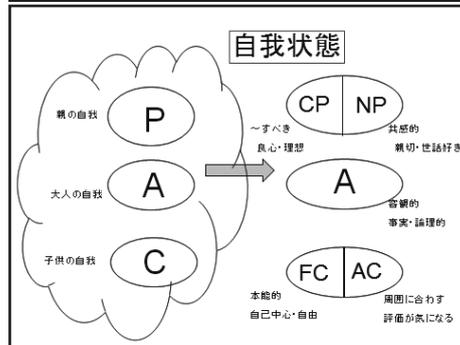
GHQ調査票

【精神病の症状を参考に神経症と健康な人をスクリーニングするために作られた調査票】

- 現在のこころの健康状態を測定できる
- 身体的症状
- 不安と不眠
- 社会的活動障害
- うつ傾向

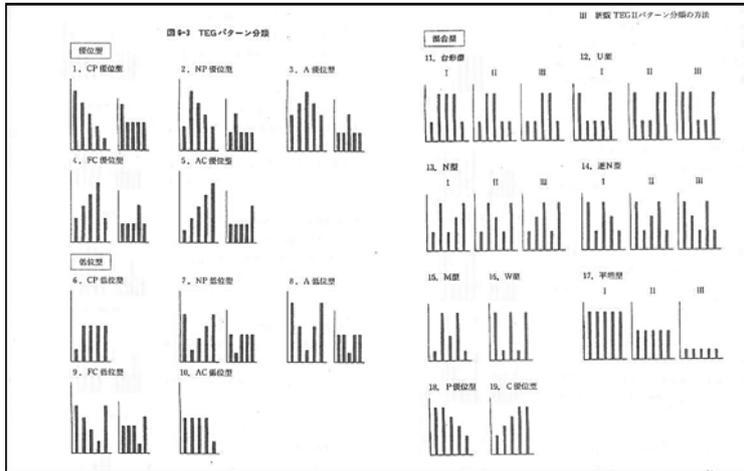
エゴグラム(TEG II)

交流分析理論(エリック・バーン:精神科医)
↓
エゴグラム(ジョン・M・デュッセイ)
観察可能な行動を5つの自我状態に
分類し量的に表したもの
↓
どの部分の自我を主に使って
人と交流しているかを見る



- ③ 自分の特徴を踏まえてストレスへの対処方法の検討を行う。
各自で、それぞれの調査票に示されている計算式に沿って計算し、自己診断を行う。
エゴグラムは下記の図のような読み取り票を参考に、自分の傾向を診断する。

エゴグラム読み取り表



- ④ 自分の現在の心の健康度や、どのようなことにストレスを感じているか、また自分の対処方法や対人関係の癖などを把握し、どのような対処方法が有るかをグループで話し合う中で、自分に合ったストレスへの対処を見つける。

結果と今後の課題

本年度の心の健康教室への参加希望は見られなかったため、活動は行わなかった。

心の健康・不健康への住民の関心の程度やニーズについて、健康フェアや大学祭、地域のイベントなどの場で把握していく必要がある。

“心の健康相談室”について

1、活動目的

近年、うつ病やパニック障害などをはじめとする精神障がい者で精神科クリニックなどを受診される方が増えている。さらに統合失調症など、従来から入院加療が多く、その入院も長期化する傾向にあった精神障がい者が、外来での通院治療や短期間の入院後、地域で生活し就労することが増えてきている。障がい者自身は、入院中に心理教育等が実施され、障害についてあるいはどのようにそれと付き合うかに関して知識を得る機会も増えているが、家族に対する心理教育等はほとんど実施されていないのが現状である。退院後あるいは外来通院しながら、社会生活を送る精神障がい者と共に生活している家族は、精神疾患や症状、障がいがどのように生活に影響するかなどについて知る機会は少なく、さらに精神障がいに対して社会的偏見が払拭されたとはいえず、気軽に相談することができないでいる。精神障がい者が安定して地域で生活するために、家族の精神的支援は重要であるが、家族側が疲弊しそのために障がい者の病状の悪化や再入院もまれではない。家族が精神障がいに対する知識やその影響・対処方法を知ることによって、安心して生活できることが重要となる。

このような背景を踏まえ、症状や生活上の困りごとに個別性が強い精神障がいの特性と、プライバシーの確保のために個別面談の方法で、生活上の困りごとの解決をお手伝いし、家族の心の健康を維持できることを目指した。

2、活動方法

- 1) 参加者：大学近郊に在住する一般地域住民で、精神障がい者の家族を対象とした。
- 2) 募集方法：大学近郊の市広報に募集案内記事を掲載するとともに、大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。また、羽曳野キャンパス杏樹際開催時の「健康フェア」でチラシを配布した。
- 3) 活動場所：大阪府立大学大学院療養支援学習センター
- 4) 活動内容
個別面接で、家族の生活上の困りごとを聞き、家族と共に解決策や対策を考える
活動時間：毎月第1・3土曜日（大学の行事があるときは休止とする）
- 5) 結果と今後の課題
3組4名の家族の面接希望があり、個別面接を実施。
面接時間：1組約30～1時間

心の健康相談室は、若干名の申し込みがあり、個別相談を行ったが、相談日を規定しての相談室は、タイムリーな対応ができないため、相談内容が限られると思われた。参加者からは、地域に相談機関が少ないこともあり、満足との評価が得られた。しかし今年度の申し込みが少なかったことから、今後障がい者の家族への相談室の開催には、地域の医療機関や地域の福祉施設などにチラシを配布するなど、募集方法や広報の工夫が必要と思われた。

こころの健康教室 家族の心の相談室

私たちは近隣にお住まいの方々のこころの健康増進のお手伝いをしたいと考えています。

【こころの健康教室】

対象：近隣にお住まいでこころの健康に関心をお持ちの方。30名程度

活動日：12月1日 13：30から15：30

【家族の心の相談室】

対象：精神障がい（疾患）をお持ちの方のご家族様。ご家族内で、こころの健康に不安をお持ちの方。

活動日：12月15日、1月12・26日、2月9・23日

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
(羽曳野市はびきの3-7-30)

担当：田嶋長子、木村洋子、別宮直子、日下部祥子
お問い合わせ先：田嶋長子 072-950-2919

* 相談を希望の方はお電話でご予約ください。

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」

藪下八重、簗持知恵子、石橋千夏、角野雅春、南村二美代
竹川幸恵、内田真紀子（大阪府立呼吸器・アレルギーセンター）
伊藤健一（総合リハビリテーション学類）
武田真理、兵藤美由紀（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なか、生活の場で他者と十分に情報交換ができずに、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、情報交換の場が少なくなってきた状況である。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めざす。

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、心不全の他、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での療養支援室、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 ページにも掲載し、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：

大阪府立大学看護学研究科教員、看護学類教員とともに大学院生が主に運営に携わるが、共同活動者として、大阪府立病院機構呼吸器アレルギーセンター専門看護師の竹川幸恵氏、呼吸療法認定士の内田真紀子氏、大阪府立大学大学院総合リハビリテーション学研究科 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：

初回に当事者のニーズを確認し、それに沿った活動計画を当事者とともに立案した。今年度は5月から3月まで計6回の患者会開催を予定したが、7月は猛暑の影響で当事者の多くが体調不良を来し中止したため5回の開催となった。患者会では、多職種による健康教育や健康相談、当事者同士のミーティングをプログラムし、日常生活上の工夫や問題解決方法について意見交換したり、医療者からの情報提供を得る場とした。また、参加者にとって参加が心身の負担にならないように配慮し、参加することで孤独感が和らぎ、外出することや療養生活を元気に過ごすことの自信を維持でき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24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	2012.5.23 14:00-16:00	24年度活動計画打ち合わせ会 ミーティング	藪下、簗持、石橋、角野、南村、兵藤、武田 竹川、伊藤、(帝人：木下)
第2回	2012.9.26 14:00-16:00	「血液検査データの見方」 「無理のない有酸素運動をやってみよう！」 ミーティング *身体チェック(血圧、体重、動脈硬化度)	講師：大和章宏 (大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター) 講師：伊藤健一 (大阪府立大学総合リハビリテーション学研科) 藪下、簗持、石橋、角野、南村、兵藤、武田、伊藤、山賀
第3回	2012.10.10 13:30-15:30	ピアサポート/ ミーティング HOTの集い「ホット・サン・ピア」参加 (主催：大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター)	竹川、内田 (大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター) (帝人：木下) 藪下、簗持、武田、兵藤
第4回	2012.11.28 14:00-16:00	「薬の飲み合わせ・正確な服用の工夫」 「無理のない有酸素運動をやってみよう！(おさらい)」 ミーティング *身体チェック(血圧、体重、動脈硬化度)	講師：上田理絵 (大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター) 講師：伊藤健一 (大阪府立大学総合リハビリテーション学研科) 簗持、内田、伊藤、武田、兵藤 (帝人：木下)
第5回	2013.3.13 14:00-16:00	23年度活動評価 ミーティング	藪下、簗持、石橋、角野、南村、竹川、内田 伊藤、武田、兵藤(帝人：木下)

*講師敬称略

Ⅲ.活動結果

1. 参加者数

当事者数 第1回 4名 第2回 7名 第3回 7名 第4回 7名

2. 各回の状況

1) 第1回：24年度活動計画打ち合わせ会/ミーティング

①自己紹介

- ・参加者一人ひとりが、今までの療養の経過や苦勞、思いも含めて自己紹介をおこなった。
- ・看護専門外来を担当している専門看護師、本大学教員、大学院生も各々の専門領域を紹介した。

②本事業の説明

- ・本患者会の活動趣旨および具体的活動、事業運営方法について、プロジェクト活動代表者が説明を行った。前年度と同様、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、当事者と共同活動者、事業協力者等が十分に連携を図りながら運営していくこと等への参加者の合意を得た。
- ・本会に参加している患者の多くが所属す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、「ホッと&ハートの会」が患者間の交流や勉強の機会となっていることが紹介され、引き続き活動協力(情報提供)を行なうこととなった。

③平成24年度事業計画

- ・今後の計画について、活動趣旨「慢性呼吸不全、心不全他、生活習慣病の当事者の意見を反映させながら、健康相談や健康教育とともに、療養上の情報交換の場、悩み等を自由に語り合う場を提供する」に沿って検討し、参加者のニーズに基づき内容と開催時期を決定した。
- ・内容については、次のような参加者の意見やニーズをもとに決定した。
 - 「薬剤の飲み合わせによる薬の作用・副作用への影響について知りたい」
 - 「血液検査や肺機能検査の値について、正常値や前回の値と比較してどうかということではなく、自分にとってのデータの意味を教えて欲しい」
 - 「無理なくできる有酸素運動の方法について知りたい」
- ・開催時期は、冬期のインフルエンザ等の感染症の流行時期を避け設定した。
- ・前年度と同様、患者会の最初に当事者同士の療養に関わる事項の情報伝達の時間を設定した。
- ・体調管理のために、希望者には開催前に血圧やSpO₂、動脈硬化度(ABI)、骨密度測定を実施することとした。

④その他

- ・施設への事前の了解を得て、今回から開催日のみ療養学習支援センター横の駐車場を利用できることとなった。

- ・マッサージ器やエルゴメーターが利用できることをお知らせした。
- ・在宅酸素療法患者への対応として、開催時は帝人在宅医療塚営業所の担当者が同席することを確認した。

2) 第2回：「血液検査データの見方」/「無理のない有酸素運動をやってみよう」/ミーティング

①ミニ演習：「無理のない有酸素運動をやってみよう」（担当：伊藤、山賀）

共同活動者である本学総合リハビリテーション学研究科の伊藤准教授が学生とともに作成した、“座ってできる有酸素運動”のDVDを用いて、リズムに合わせて下肢の上げ下げや屈曲進展などを中心とした運動を行った。リズムと呼吸を合わせることが難しい等の声があり、はじめは難しいが毎日少しずつでも続けることで筋力の維持・向上が期待できること、循環の改善にもつながることが説明された。



(第2回 有酸素運動を実演する山賀先生)



(第2回 みんなで座ってできる運動を実践しました)

<主な感想や意見—アンケートより—>

久しぶりに使っていない筋肉を使うことができた。
筋肉痛が時々起るので、少しずつ続けていきたい。

②講義：「血液検査データの見方」（講師：大和章宏 臨床検査技師）

最初に、肺機能検査の「1秒率」や「肺活量」の意味と、数値がどのような肺の状態を表しているかについて、竹川専門看護師より説明があり、その後に血液検査データに関する講義を受けた。

講義は、呼吸器・アレルギー医療センターの大和章宏先生を講師に招き、血液検査データの基準値の意味、臓器の状態と検査値の関連性、血球の値が表す意味、電解質の値の意味などについて説明を受けた。参加者より、基準値が実施施設によって違うのはなぜか、抗凝固剤を内服しているが凝固系の値の調節はどのよう



(第2回 肺機能検査についても学びました)

な基準で行っているのか、内出血が目立つようになったが抗凝固剤は飲まないといけないのか、総コレステロールが高く中性脂肪が低いのはなぜか等、自身の検査値に対する疑問点について質問があり、講師より回答頂いた。

＜主な感想や意見—アンケートより—＞

初めてのお話が多かった。検査の項目がよくわかった。

血液検査の必要性がよくわかった。

自分でも勉強を続けたい。基礎状況の説明があったので出来ると思う。



(第2回 血液データの見方は血液成分の理解か

(第2回 自分のデータを見ながら…聞いています)

③ミーティング

- ・初回参加の方を交えて、相互紹介と近況について情報交換を行った。初回参加者から、今後も会に参加して同じ呼吸器疾患を抱える方との情報交換を行ったり病気について勉強していきたいという思いが語られた。

＜感想および満足度＞

全体を通して、「大変満足」が多く、不満という回答はなかった。

初回参加で勉強になった。血液検査の結果など自分で勉強して知る方法を見つきたい等の積極的なコメントがあった。

3)第2回：ピアサポート/ ミーティング

初めての試みとして、大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター主催の第1回HOTの集い「ホッと・サン・ピア」に、ピアサポート目的で参加した。医療者による呼吸リハビリや呼吸器の病気の話の後に設定され、HOT患者さん同士が集うプログラム「みんなで話しましょう」の場で、本患者会の当事者がピアサポートを担当し、活動した。日頃の生活の中での疑問や困りごとに知識や工夫を情報提供し、在宅酸素療法が導入されて間もない患者の不安軽減に役立つ機会となった。

また、病気に関する講義を受ける機会や、栄養食品や栄養飲料等の資料提供を受け最新情報を得る機会ともなった。

4)第3回:「薬の飲みあわせ・正確な服用の工夫」/「無理のない有酸素運動をやってみよう」/

ミーティング

病気を管理しながら元気に生きることを応援する

「ホッと & ハートの会」

慢性呼吸器疾患や循環器疾患、生活習慣病などで療養されている方々の集いの場です。同じ病気で療養されている方々とお話したり、ためになる講話を聴いたり、呼吸筋ストレッチなどの体操で健康の維持・増進をはかってみませんか。ぜひ、お気軽にご参加ください。

11月28日(水) 午後1時30分～4時

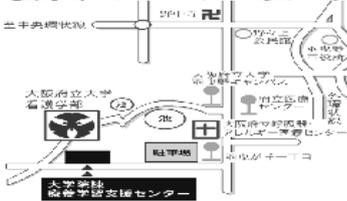
内容: 講義とミニ演習 * 毎回健康相談・茶話会も行います。

★「薬の飲みあわせ・正確な服用の工夫」(講義) 午後2時～4時
講師: 上田理絵先生 (大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター 薬局)

★「無理のない有酸素運動をやってみよう」(ミニ演習) 講義の前
講師: 伊藤健一先生 (大阪府立大学総合リハビリテーション学部准教授)
* 前回(9月)のおさらいです。講義までの時間、自由にご参加ください。

場 所: 大阪府立大学 療養学習支援センター
* 駐車スペースが限られておりますので、なるべく公共交通機関でお越しください。

問い合わせ先: tel. 072-950-2111
大阪府立大学 看護学部慢性看護学分野
飯下八重、旗持知恵子、
石橋千夏、角野雅香、南村二美代
<http://www.nursing.osakafu-u.ac.jp/center/>
メールアドレス: yabushita@nursing.osakafu-u.ac.jp (飯下)
chikoso@nursing.osakafu-u.ac.jp (旗持)



(第4回 ホッと&ハートの会の配布ちら)

①ミニ演習・復習: 「無理のない有酸素運動をやってみよう」(担当: 伊藤)

第2回に引き続き、総合リハビリテーション学研究科の伊藤准教授の指導のもと、座ってできる有酸素運動をDVDに合わせて復習した。参加者からは、どのくらい酸素飽和度が下がるのか、風呂場でやってもよいのか等の質問があり、運動のポイントとして、「自宅でリビングなどで毎日音楽を聴きながらやテレビを観ながら楽しく」「息が乱れないように自分のペースでゆっくり」「疲れがすぐにとれる程度にほどほどに」等の助言がされた。使用したDVDは、自宅でも実施できるよう参加者に配布した

<主な感想や意見—アンケートより—>

さっそく自宅でやりたい。体が温かくなり、効果があった。



(第4回 DVDで前回のおさらいです)



(第4回 皆さんからの質問に回答しています)

呼吸器・アレルギー医療センターの上田先生を講師に招き、COPDや間質性肺炎に使用される薬を中心に、主な吸入薬の作用、吸入薬の使用法と使用上の注意点、ステロイドの作用と使用上の注意点、飲み合わせに注意が必要な薬品や食品、感染予防対策について講義を受けた。

参加者より、気管支拡張剤を使用すると筋肉がつる、スピリーバ使用で口渇が強くなるが対処法はないか等の質問があった。また、現在服用中の薬の服用法の疑問点、お茶や牛乳で飲んでもよいか等、普段感じている心配事についても相談があった。

<主な感想や意見—アンケートより—>

自分の服用している薬の話が聞けた。詳しく説明してもらい有意義だった

COPDの話はよくわかったが、心臓の薬の話も聞きたい



(第4回 薬の話について上田先生の講義風景)



(第4回 講義後に多くの質問や相談がありました)

③ミーティング

- ・初回参加者の自己紹介を含め、参加者がそれぞれの近況報告を行った。“酸素を一生離せないと言われ精神的にかなり落ち込んだが、最近やっと体の状態がわかってきて自分のペースで生活ができるようになってきた”等の思いが語られた。
- ・「酸素を装着しての外出」についても、それぞれが感じていることについて意見交換した。
- ・参加者各自が現在行っている趣味や楽しみについて話され、病気になっても自分にできる

趣味をさがしたり、楽しみを見つけながら生活していきたいとの思いが多く話された。

<感想および満足度>

薬についての疑問を聞くことができた、いろいろと質問できてよかった、和気あいあいとしており時間の経過を忘れた等のコメントがあった。

4) 第5回：24年度活動評価 / ミーティング

今年度の活動実績と以下のアンケートの意見等をもとに評価し、次年度の企画・運営に反映させることとする。

<終了時のアンケート結果の概要>

- ・講義の内容についての評価は、大変満足・満足・ふつう・やや不満・不満の5段階評価で、「ふつう」から「大変満足」にあり、「大変満足」・「満足」がほとんどであった。
- ・ミニ演習については、1回目よりも復習として企画した2回目のほうが「大変満足」の回答が多くなった。
- ・ミーティングについても、「ふつう」から「大変満足」の評価であり、「大変満足」・「満足」がほとんどであった。「勉強になった」「参考になった」「疑問が聞けた」「和気あいあいとしていて時間の経過を忘れた」などの感想が寄せられた。

III.総括

今年度は、在宅酸素療法患者から対象者を生活習慣病の患者全体に拡大し「ホッと&ハートの会」として2年目の事業となった。新規に3人が加わったが、参加者は固定化する傾向もある。循環器疾患、糖尿病を併せ持つ参加者もあり、今後も対象者を拡大していく方向で運営方法を検討するが、参加募集方法や活動内容の広報活動も今後検討していく必要がある。

活動状況としては、対象者の希望に基づいて多職者によるプログラムを計画・実施したことで、参加は毎回7人程度であったが、積極的に講演やミーティングに参加できた。高齢化する在宅酸素療法患者とその家族、単身者で外出や他者との交流の機会が少なくなりがちな療養者の交流の場、健康や療養生活を見直す場となっているため、引き続き継続する意義は大きい。今夏の7月の企画が猛暑の影響で入院する患者が続出し急きょ中止となったことから、開催時期を再考し、対象者の安全を図りながら、無理なく対象者にも積極的に企画に関わってもらい事業を継続する。また、在宅酸素療法中の参加者の安全が確保され安心して参加できるよう在宅酸素提供者や呼吸器疾患を専門とする看護師に毎回の参加を得て緊急時の体制を整えている。この点についても継続を図っていく。

また、今年度の新たな取り組みとして、HOT患者の集い「ホッと・サン・ピア」にピアサポートとして初参加したが、主催者側と今後の活動の可能性について検討しておく必要がある。

本学大学院生がプログラムの企画運営に積極的に参加したことは、対象理解や教育技法、患者会への支援のあり方についての実践的な学習ができた有意義な機会になった。

健康フェアの開催状況

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。この「健康フェア」は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年度から継続して行っている。

1. 開催日時

- 1) 日時：平成24年10月28日（日） 12時から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 手洗い教室
- ⑤ 脳年齢測定
- ⑥ 血管年齢測定
- ⑦ プロジェクト活動紹介（活動紹介ポスターならびにパンフレットの展示）

3. 参加者

- 45名（男性13名 女性32名）
平均年齢 49.2歳 （6歳から81歳）
羽曳野市31名、藤井寺市1名、その他の市町村 13名
初回参加者31名、2回目参加者1名、3回目以上の参加者13名

4. スタッフ

教員15名、大学院生7名、学部生2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100部配布、羽曳野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。
- ・ 杏樹祭の参加者にチラシを約50部配布し、参加を呼びかけた。健康フェア当日は雨天で予定していたチラシの半分しか配布できなかった。

6. 健康フェアの反省会

- ・ 参加者は計測や体操に関心が高く、保健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があると思われる。

療養学習支援センタープロジェクト研究・活動報告会の開催

平成25年3月7日（木）の10:00からL403講義室において平成24年度療養学習支援センタープロジェクト研究・活動報告会が開催され、10グループ（研究助成：3グループ、活動助成：4グループ、活動：3グループ）の発表が行われた。

	発表者	区分	発表時間	報告タイトル
1	中村裕美子教授	研究助成	15分	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」への経年参加の評価
2	木村洋子准教授	研究助成	15分	うつ病の家族教室, その後
3	古山美穂講師	研究助成	15分	勤務看護職による出張性教育の意義と活動継続の要因に関する研究と活動報告
4	藪下八重准教授	活動助成	8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	活動助成	8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
6	田嶋長子教授	活動助成	8分	心の健康啓蒙活動
7	斎野貴志助教	活動助成	8分	地域住民への感染予防対策の普及
8	林田裕美准教授	活動	8分	肺がん患者さんのご家族のためのサロン
9	石田宜子准教授	活動	8分	手術お悩み相談
10	岡崎裕子助教	活動	8分	前向き子育てプログラム（トリプルP）の実践

高見沢療養学習支援センター長の開催の挨拶から始まり、各グループより写真などを用いた具体的で多彩な研究・活動内容の報告がなされた。

終わりに、中村療養学習センター主任から、教員の専門性を活かした活動が展開されており、本学部の教員のリソースの幅広さを改めて認識できたこと、また新しい活動では参加者をどう確保するか課題もあるが活動を継続していくことで研究・活動が進むことが期待されるとの総括があった。



文責：杉本吉恵

療養学習支援センター運営委員会 広報活動

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 24 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)地域の広報誌への掲載依頼 (5) 療養学習支援センター年報の Web での公開を行った。

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デザインなど大幅に変更を行った。療養学習支援センターがわかりやすいように、センター建物をパンフレットとプロジェクトの一覧を表紙とし、アクセスに関してもわかりやすいように写真と交通アクセスを背表紙にした。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 12 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 24 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「健康フェアの案内やお知らせ」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 24 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)。

4.地域の広報誌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、紹介された。

5. 療養学習支援センター年報の Web での公開

療養学習支援センター年報第1、2巻合冊から第8巻までを、療養学習支援センターのホームページ上に公開した。

表1 2012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	110部	110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	80部
4	非常勤講師控室	20部	—
5	公開講座・参加者	130部	130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	100部
9	杏樹際・参加者	—	50部
10	健康フェア・参加者	45部	50部
11	羽曳野事務所長	50部	—
12	監査・資料	20部	—
	計	588部	603部

文責：療養学習支援センター運営委員 中山美由紀・堀井理司

大学院看護学研究科

療養学習支援センターの ご案内

2012

CONTENTS

- 脳いきいき教室 ～いつまでも若々しく！頭の体操！～
- 【こころの健康教室】、【家族の心の相談室】
- うつ病の家族教室 +α
- 病気を管理しながら元気に生きることを応援する「ホッと&ハートの会」
- 感染症予防のための手洗い講習会
- 肺がん患者さんのご家族のためのサロン
- 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-
- 学校などにおけるセクシュアリティ教育
- 手術についての悩み相談
- 家族への看護を考える会
- 健康フェア2012
- 闘病記文庫



療養学習支援センター 活動のご案内

個人情報の取り扱いには、十分配慮いたします。
お聞きしました内容からお客様個人が特定されないよう
ご相談は匿名の扱いでお受けいたします。

療養学習支援センター 相談室

脳いきいき教室 ～いつまでも若々しく！頭の体操！～

「もの忘れて・・・」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して、健康維持・増進を図っています。

- 内容** 健康チェック、健康ミニ講座、認知機能のトレーニング、軽い体操
- 対象** 65歳以上の方で、体が弱ってきたと感じている方、認知症の診断や治療を受けていない方（3回とも参加できる方）
- 活動日** 木曜コース：10月25日、11月15日、12月6日（13時～16時）
金曜コース：10月26日、11月16日、12月7日（13時～16時）
- 担当** 中村裕美子、深山華織
- お問い合わせ** 深山華織 TEL：072-950-2925
e-mail：fukayama@nursing.osakafu-u.ac.jp



【こころの健康教室】、【家族の心の相談室】

私たちは近隣にお住まいの方々のこころの健康増進のお手伝いをしたいと考えています。
【こころの健康教室】では、ストレスに負けないで生活するにはどうしたらよいかを一緒に考えましょう。
【家族の心の相談室】では、精神障がい（疾患）をお持ちの方のご家族に対して、個別に生活上の困りごとなどの相談をお受けし、対策などを一緒に考えたいと思っています。

●こころの健康教室

- 対象** 近隣にお住まいでこころの健康に関心をお持ちの方 30名程度
- 活動日** 9月1日、12月1日の13：30～15：30

●家族の心の相談室

- 対象** 精神障がい（疾患）をお持ちの方のご家族様、ご家族内で、こころの健康に不安をお持ちの方
- 活動日** 毎月第1・3土曜日 13：30～15：30（9・11・12月の第1土曜日はお休みします）
- 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（羽曳野市はびきの3-7-30）
- 担当** 田嶋長子、木村洋子、別宮直子、日下部祥子
- お問い合わせ** 田嶋長子 TEL：072-950-2111（内線2632） e-mail：mentalhealthosaka@gmail.com



うつ病の家族教室 +α

うつ病のご本人と生活をともにするご家族を対象に、「うつ病について」、「対応の仕方」など計6回のプログラム（およそ3ヶ月の期間を要します）を通して、ご家族のうつ病に対する理解を深め、場面に応じた効果的な対応の仕方を一緒に考えていきたいと思っています。なお、プログラム終了後、ご希望や状況により選択可能なプログラムも用意しております。

- 内容** ① 講義形式による情報提供。 ② グループワーク形式で、日常生活場面の「困った場面」を通して、効果的な対応の仕方を習得する。
- 対象** うつ病性障害であると診断された方のご家族
- 活動日** 毎月第2・4土曜日、13：30から15：30、1プログラムは合計6回（およそ3ヶ月）
- 担当** 田嶋長子、木村洋子
- お問い合わせ** 木村洋子 TEL：072-950-2916 e-mail：family2916@gmail.com

病気を管理しながら元気に生きることを応援する「ホッと&ハートの会」

慢性呼吸器疾患や心不全、生活習慣病など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す。療養生活に役立つ講話を聞いたり情報交換をしたり、健康相談や悩みなどを語り合う集いの場でもあります。（療養支援学習センターに通える方ならどなたでも参加して頂けます）ぜひお気軽にご参加ください。

- 内容** ①講話とミーティング：看護師や理学療法士、臨床検査技師、薬剤師による講話と参加者同士の気軽な情報交換、血液検査データの見方（9月26日）／在宅酸素療法のピアサポート（10月）／薬の飲みあわせ・正確な服薬の工夫（11月）
②電話相談：慢性呼吸器疾患や心疾患（心不全、高血圧）、糖尿病などの生活習慣病、炎症性腸疾患などの病気に関する情報提供や療養相談
- 活動日** 講話とミーティング：5月、9月、10月、11月、3月（計5回）14時～16時
（日程は電話でご確認ください）電話相談は、随時お受けしております。
- 担当** 飯下八重・旗持知恵子・南村二美代・石橋千夏・角野雅春
- お問い合わせ** 飯下八重 TEL：072-950-2793 e-mail：y-yabushita@nursing.osakafu-u.ac.jp
旗持知恵子 TEL：072-950-2784 e-mail：chiekos@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、手洗いが強くすすめられていますが、「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。
- 対象** 特に制限は設けていません。
- 活動日** 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（さいのたかし）
- お問い合わせ** 齋野貴史 TEL：072-950-2803 FAX：072-950-2121 e-mail：saino@nursing.osakafu-u.ac.jp

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。
- 対象** 肺がん患者さんのご家族
- 活動日** 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・石田宣子・徳岡良恵・古谷緑・松本智晴・井上奈々
- お問い合わせ** 林田裕美 TEL：072-950-2111（代表） FAX：072-950-2121 e-mail：yumihay@nursing.osakafu-u.ac.jp

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 -

「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学習プログラムで、子どもの自尊心を育み、育児を楽しく前向きにしていけるためのプログラムです。今年度は、幼稚園、保育園、小学校、および中学校からこの前向き子育てプログラムの実施の要請がありましたら講師の派遣、プログラムの実施等いたします。

- 内容** トリプルPでは、子どもの発達や気になる行動など様々な問題について、親がどのように捉え、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。グループトリプルPは、1グループ10名程度の親を対象に、8回の講習プログラムを行います。また、プライマリケアトリプルPは、親個人を対象に4回の講習プログラムです。
- 対象** 親のグループ または、個人
- 活動日** 日時、場所は、開催を希望する機関とご相談させていただきます。
- 担当** 岡崎裕子、楠木野裕美他、トリプルP認定ファシリテーター・プロバイダーが担当いたします。
- お問い合わせ** 岡崎裕子 TEL：072-950-2835 e-mail：yokazaki@nursing.osakafu-u.ac.jp
楠木野裕美 TEL：072-950-2825 e-mail：naragino@nursing.osakafu-u.ac.jp

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スタイルのどの年代にも必要だと考えています。学校のみならず、子どもを育てるご両親、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ください。

- 内容** 高等学校では男女のマナー、避妊や性感染症予防などについて、講義や授業など
- 対象** 小・中・高校生、教員、看護職者、子どもをもつ親、高齢者など
- 活動日** 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** 母性看護学・助産学教員
- お問い合わせ** 山田加奈子 TEL：072-950-2961 e-mail：yamadak@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

たとえどんなに軽い手術でも、いざ受けるとなると不安や悩みがつきものです。また、手術した後も、手術に伴って、あるいは手術と関係があるかどうか分からないけど何となくおかしい、ということもよくあります。手術前後の療養生活をはじめとして、手術に関連した悩みの相談をお受けしています。

- 内容** 電話相談を、平日の10時～16時に、必ず対応できるように大学代表番号（072-950-2111）を窓口にして開設しています。また、Webを介した相談を受け付けられるように、現在ホームページを構築中です。
- 対象** 手術を受ける予定、あるいは過去に受けた患者さん、あるいはそのご家族
- 活動日** 電話相談は平日の10時～16時
- 担当** 高見澤恵美子、石田宣子、井上奈々、徳岡良恵、古谷緑、松本智晴
- お問い合わせ** 石田宣子 TEL：072-950-2802 e-mail：ishida-y@nursing.osakafu-u.ac.jp

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
- 対象** 家族への看護に興味のある看護師
- 活動日** 2012年10月・11月・12月（1回3時間程度）
- 担当** 中山美由紀・岡本双美子
- お問い合わせ** 岡本双美子 TEL&FAX：072-950-2818 e-mail：fumiko@nursing.osaka-fu.u.ac.jp

健康フェアのご案内

本センターは地域の方々の健康増進のために、療養情報の提供を始めとして、本学の多彩な資源の活用法を提案させていただき療養学習支援の場です。

下記の日程で健康フェアを開催いたします。

皆様の健康の手がかりを幅広く揃えておりますので、お気軽にご参加ください。

骨密度、体組成（体脂肪、筋肉量、肥満度）、血圧、握力、動脈硬化度測定などの測定を行います。また、健康体操、活動紹介もあります。なお、骨密度と体組成の測定は素足で行います。



血圧測定



ゴムバンド体操



日時：平成 24 年 10 月 28 日（日）12 時～ 14 時

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

闘病記文庫のご案内

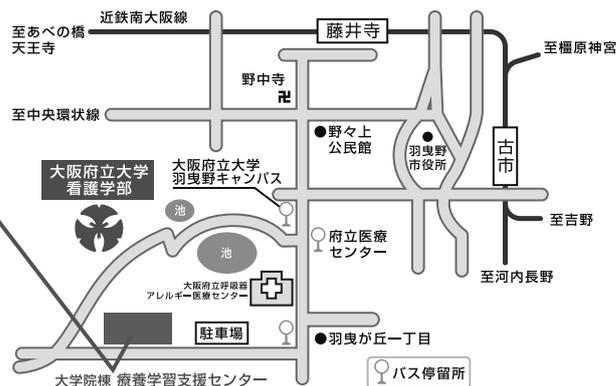


闘病記文庫は羽曳野図書センターにて、だれでもご利用いただけます。詳しくは下記のホームページをご覧ください。

<http://www.lib.osakafu-u.ac.jp/gakubu/nursing/index.html>

アクセス

住所 〒584-8555 羽曳野市はびきの 3-7-30
 電話番号 072-950-2111（大阪府立大学地域保健学域代表）
 お問い合わせ 各講座のお問い合わせは講座ごとに最下段に記載してありますのでそちらをご参照ください。
 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、バス停から約 5 分ほどです。



- ▶ [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」 **New**](#)
- ▶ [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） **New**](#)
- ▶ [こころの健康教室](#)
- ▶ [家族の心の相談室](#)
- ▶ [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

- ▶ 「[ホット&ハートの会（3月13日）](#)」を開催します **New**
- ▶ 2013年2月13日（火）、19日（火）に『[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**
- ▶ 2012年10月28日 健康フェアを開催しました

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」 New](#)
- ▶ [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） New](#)
- ▶ [こころの健康教室](#)
- ▶ [家族の心の相談室](#)
- ▶ [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
(3回とも参加できる方)

開催日程

◆木曜日コース：10月25日、11月15日、12月6日

◆金曜日コース：10月26日、11月16日、12月7日

* 今年度の募集は終了しました

時間

午後1時～午後4時

担当

中村裕美子・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」 New](#)
- ▶ [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） New](#)
- ▶ [こころの健康教室](#)
- ▶ [家族の心の相談室](#)
- ▶ [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

うつ病の家族教室

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。
うつ病の家族教室では、うつ病をもつ方をサポートするご家族様を対象に、「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と一緒に考えていきたいと思います。

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、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。

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	相互作用の見直し
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」と感じる場面をもとに、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」 *参加者から提示された場面をもとに、プロセスレコードを作成し、振り返りを行う。
第3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」 *参加者から提示された場面をもとに、プロセスレコードを作成し、振り返りを行う。
第4回	お薬の話・経過	テーマ：「服薬している薬について」 *参加者から提示された場面をもとに、プロセスレコードを作成し、振り返りを行う。
第5回	うつ病をもつ人の話	テーマ：「うつ病を持つ人」の話から意見交換 *参加者から提示された場面をもとに、プロセスレコードを作成し、振り返りを行う。
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」 *参加者から提示された場面をもとに、プロセスレコードを作成し、振り返りを行う。

対象者

- うつ病と診断された方のご家族で、現在同居されている方。
- 現在、精神科での治療を継続されている方（入院・外来は問いません）

開催予定

毎月第2・4土曜日の13:30~15:30、参加の募集は常時行っております。

開催時期：平成24年9月から平成25年3月まで

（参加を希望されるご家族は、下記に示す問合せ先までご連絡頂きますようお願いいたします。なお、参加したいけど、日程が悪いと思われる場合は、ご連絡いただければ可能な限り日程調整を致します。）

9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

担当

田嶋長子・木村洋子

お問い合わせ先

参加希望、ご質問等がございましたら、下記までご連絡頂きますようお願いいたします。
木村洋子（TEL：072-950-2916、メールアドレス：family2916@gmail.com）

*なお、実習等で留守にしている場合は留守番電話にしておきます。留守番電話に連絡先等残して頂きましたら、改めてこちらから連絡をさせていただきます。

- ▶ [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」 New](#)
- ▶ [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\(トリプルP\) New](#)
- ▶ [こころの健康教室](#)
- ▶ [家族の心の相談室](#)
- ▶ [闘病記文庫【さくらんぼ】](#)
- ▶ [交通アクセス](#)
- ▶ [ホーム](#)



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】

看護学類 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】

山田加奈子

【問い合わせ先】

山田加奈子 (Tel:072-950-2961; e-mail: yamadak@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。

- ▶ ぬいきいき教室
- ▶ 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」 **New**
- ▶ 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) **New**
- ▶ こころの健康教室
- ▶ 家族の心の相談室
- ▶ 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】

慢性呼吸器疾患・心疾患（心不全・高血圧）・糖尿病・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を電話で行っています

【担当】

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】

血液検査データの見方（9月）／HOTの集い「ホット・サン・ピア」でのピアサポーター（10月）／薬の飲み合わせ・正確な服用の工夫（11月）／無理のない有酸素運動をやってみよう！（9月、11月）など、看護師、理学療法士、薬剤師による講話やミニ演習、参加者同士の気軽な情報交換のミーティング

【時期】

5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・石橋千夏・角野雅春・南村二美代



第1回目（5月）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。写真は、会に関わるスタッフです。

3. 問い合わせ先

旗持 知恵子（TEL:072-950-2784）

藪下 八重（TEL:072-950-2793）



薬剤師の上田先生による「薬の飲み合わせ・正確な服用の工夫」の講義を受けました。（11/28）



伊藤先生の指導によるミニ演習「無理のない有酸素運動をやってみよう！」（9/26,11/28）



- ▶ [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」 New](#)
- ▶ [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） New](#)
- ▶ [こころの健康教室](#)
- ▶ [家族の心の相談室](#)
- ▶ [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、11月、12月（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」](#) **New**

- ▶ [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）](#) **New**

- ▶ [こころの健康教室](#)

- ▶ [家族の心の相談室](#)

- ▶ [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う。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う。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う。

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う。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う。利用可能な社会資源について知り、話し合ってみましょう。

*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・香川由美子・石田宜子

徳岡良恵・古谷緑・松本智晴・井上奈々



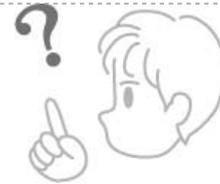
- ▶ [脳いきいき教室](#)
- ▶ [うつ病の家族教室](#)
- ▶ [学校におけるセクシュアリティ教育](#)
- ▶ [病気を管理しながら元気に生きることを応援する「ホット&ハートの会」 **New**](#)
- ▶ [家族への看護を考える会](#)
- ▶ [肺がん患者さんのご家族のためのサロン](#)
- ▶ [手術についての悩み相談](#)
- ▶ [感染予防のための手洗い講習会](#)
- ▶ [前向き子育てプログラム（トリプルP） **New**](#)
- ▶ [こころの健康教室](#)
- ▶ [家族の心の相談室](#)
- ▶ [闘病記文庫【さくらんぼ】](#)
-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

- ▶ [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」 **New**](#)
- ▶ [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） **New**](#)
- ▶ [こころの健康教室](#)
- ▶ [家族の心の相談室](#)
- ▶ [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

- ▶ [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」 **New**](#)
- ▶ [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） **New**](#)
- ▶ [こころの健康教室](#)
- ▶ [家族の心の相談室](#)
- ▶ [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-

「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学習プログラムで、子どもの自尊心を育み、育児を楽しく前向きにしていくためのプログラムです。今年度は、幼稚園、保育園、小学校、および中学校からこの前向き子育てプログラムの実施の要請がありましたら講師の派遣、プログラムの実施等いたします。

<プログラムの概要>

トリプルPでは、子どもの発達や気になる行動など様々な問題について、親がどのように捉え、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。

グループトリプルPは、1グループ10名程度の親を対象に、1週間毎に1回2時間のセッションを8回(うち3回は電話セッション)行うプログラムです。また、プライマリケアトリプルPは、親個人を対象に、1～2週間毎に1回30分程度の面談を4回行うプログラムです。

<活動日>

日時、場所は、開催を希望する機関とご相談させていただきます。

<担当>

岡崎裕子、榎木野裕美他、トリプルP認定ファシリテーター・プロバイダーが担当いたします。

<問合せ先>

岡崎裕子(072-950-2835、yokazaki@nursing.osakafu-u.ac.jp)

榎木野裕美(072-950-2825、naragino@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イ教育](#)
- ▶ [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」 New](#)
- ▶ [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） New](#)
- ▶ [こころの健康教室](#)
- ▶ [家族の心の相談室](#)
- ▶ [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

こころの健康教室

ストレスの多い現代社会の中で、気が付かないうちに疲れている“こころ”。自分の「こころ」の健康について考えてみませんか？
ストレス解消法などの学習を通じて、心の健康維持・増進のお手伝いを考えています

<内容>

精神健康度チェック，ストレス対処や対人関係の自己評価，ストレス対処法など

<対象者>

近隣にお住いで、こころの健康に関心のある方(30名程度)

<開催日程>

9月1日(土)、12月1日(土) 13:30~15:30

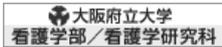
<場所>

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
(羽曳野市はびきの3-7-30)

<問い合わせ先>

田嶋長子 Tel:072-950-2111(2632)
メールアドレス: mentalhealthosaka@gmail.com

- ▶ [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」 New](#)
- ▶ [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\(トリプルP\) New](#)
- ▶ [こころの健康教室](#)
- ▶ [家族の心の相談室](#)
- ▶ [闘病記文庫【さくらんぼ】](#)
- ▶ [交通アクセス](#)
- ▶ [ホーム](#)



家族の心の相談室

ご家族に精神障がい(疾患)をお持ちのご家族の方々は、どのような生活を送ればよいのだろうか。どのように支えればよいのだろうか、等お悩みも多いと思います。そのような悩みをご一緒に考えたいと思います。

<内容>

個別の面談でご相談をお受けします

<対象者>

精神障害(疾患)をお持ちの方のご家族様
ご家族内で、こころの健康に不安をお持ちの方

<活動日>

9月15日(土), 10月6日(土), 20日(土), 11月17日(土), 12月15日(土), 1月19日(土)
いずれの日も 13:30~16:30

<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
(羽曳野市はびきの3-7-30)

<問い合わせ先>

田嶋長子 Tel:072-950-2111(2632)
メールアドレス: mentalhealthosaka@gmail.com

- ▶ [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」](#) New
- ▶ [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）](#) New
- ▶ [こころの健康教室](#)
- ▶ [家族の心の相談室](#)
- ▶ [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](#) 

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](#) 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。

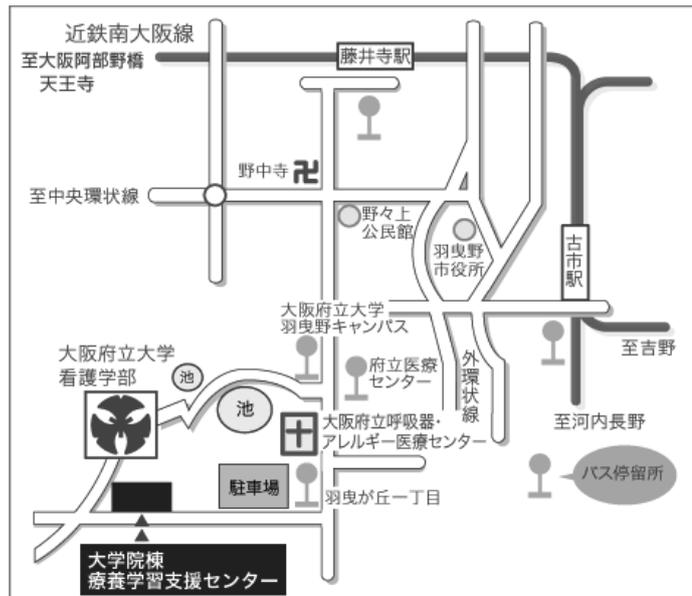


- ▶ 脳いきいき教室
- ▶ うつ病の家族教室
- ▶ 学校におけるセクシュアリティ教育
- ▶ 病気を管理しながら元気に生きることを応援する「ホット&ハートの会」 **New**
- ▶ 家族への看護を考える会
- ▶ 肺がん患者さんのご家族のためのサロン
- ▶ 手術についての悩み相談
- ▶ 感染予防のための手洗い講習会
- ▶ 前向き子育てプログラム(トリプルP) **New**
- ▶ こころの健康教室
- ▶ 家族の心の相談室
- ▶ 闘病記文庫【さくらんぼ】
- ▶ 交通アクセス
- ▶ ホーム

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(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。



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

2012（平成24）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

堀井理司教授　杉本吉恵教授（5名）

<担当>

広報：中山美由紀教授・堀井理司教授

年報：堀井理司教授・中山美由紀教授

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、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。助成は、研究助成3件、活動助成4件で、総額1,675,000円を助成した。

区分	No	代表者・共同研究者	研究課題名・活動名	助成額	新継
研究助成	1	中村裕美子、深山華織	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	650,000	継続
	2	木村洋子、田嶋長子	うつ病者家族の心理教育プログラムによるうつ病者家族の変化	140,000	継続
	3	山田加奈子、椿美穂、古山美穂、佐保美奈子	高校生のための性教育に参加する勤務看護職の意義と活動継続の要因に関する研究	176,000	新規
活動助成	4	藪下八重、簗持知恵子、石橋千夏、角野雅春、南村二美代、伊藤健一、竹川幸恵、内田真紀子	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」	190,000	継続
	5	岡本双美子、中山美由紀、藤野百合	家族への看護を考える会—リソースナースとの取り組み	302,000	継続
	6	田嶋長子、木村洋子、別宮直子、日下部祥子	心の健康啓発活動	183,000	新規
	7	斎野貴史、佐藤淑子、堀井理司	地域住民への感染予防対策の普及	34,000	新規
活動助成なし	8	林田裕美、田中京子、石田宣子	肺がん患者さんのご家族のためのサロン		継続
	9	岡崎裕子、檜木野裕美	前向き子育てプログラム(トリプルP)の実践		継続
	10	高見沢恵美子、石田宣子、井上奈々、徳岡良恵、古谷緑、松本智晴	手術のお悩み相談		継続

2. 療養学習支援センター活動記録

年月日	活動	概要
4月12日(木) 16:40~18:00	第1回 運営委員会 出席者:4名	1. 2012年度の役割分担 2. 2012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、4月に公募メールし、5月31日(木)17時提出締切、第1回審査6月4日(月)、第2回審査6月18日(月)、6月28日(木)教授会の審議にかける 2) 健康フェア ・10月28日(日)杏樹祭の時に開催 3) 広報活動 ・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 4) 年報の発行 ・2月初旬に原稿締切、3月末に発行予定 5) 闘病記文庫 ・新刊の図書を選書(12月頃) ・年間の利用状況報告書(3月末) 6) その他 療養学習支援センターの備品の整理・点検を行う
5月7日(月) 13:30~15:00	第2回 運営委員会 出席者:4名	療養学習支援センターの備品の整理・点検を行った
6月4日(木) 13:30~16:00	第3回 運営委員会 出席者:4名	1. 療養学習支援センター研究・活動助成の審査 1) 申請件数 ・研究助成:3件 活動助成3件 申請総額 ¥1,795,000 ・助成金申請のないプロジェクト活動 継続活動2件、未確認2件 2) 審査内容 ・研究計画書3件、活動計画書5件の審査を行った。 ・申請書の修正が必要なプロジェクト6件に対し、修正等の説明を行い、6月14日に再提出、次回委員会にて再審査することとした。 2. 広報活動 1) パンフレット ・パンフレットのリニューアルに向けて、新規業者に依頼する。 2) ホームページ ・従来通りとする。 3) プロジェクト活動の市報掲載依頼 ・広報誌への掲載は、昨年通り。 掲載月の2か月前の中旬に、担当者の方に内容をメールで送る。 ・プロジェクト助成の決定後、各プロジェクト担当者に連絡する。 3. 闘病記文庫の運営 ・「闘病記さくらんぼ」の寄託の期限は、今年度までで変更の必要がなければ自動更新される。今後の継続や管理について検討が必要である。図書センターでの状況を確認後、委員会で検討することとした。 4. 予算計画 主任よりH24年度委員会予算執行計画の説明があった。 ・広報活動(200,000)、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)健康チェック機器(700,000)、備品整備(60,000) 合計3,510,000円
6月18日(月) 16:00~17:30	第4回運営委員会 出席者:3名	1. 2012年度プロジェクト活動・研究助成の審査(2回目) 1) 申請件数 研究助成:3件 活動助成:4件 2) 申請総額 1,675,000円 3) 研究・活動助成審査内容 ・研究2について、継続申請部分(うつ病者家族を対象)のみ認める

		<ul style="list-style-type: none"> ・研究3について、タイトルの変更。追加申請された消耗品は認めない ・活動5,7は予算請求通り、6については予算請求の一部修正で承認された ・活動1,3について確認し、承認した。活動2について確認の必要あり
7月2日(月) 16:00~17:00	第4回 運営委員会 出席者:4名	1.パンフレットの制作 新規業者との打ち合わせを行った
9月6日(金) 15:00~16:30	第5回運営委員会 出席者:3名	1.健康フェアについて 1) 事前準備 ・広報:チラシ配布の担当と配布先:中山教授 今年度より希望するプロジェクトのチラシを参加者に配布する封筒に入れる。 10月19日(金)までに、チラシを50部印刷し、K511に持参すること。 ・資料準備 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担当: 中林教授 ・物品購入等:コムビンド 黄色、赤色、緑色の三色を購入、CD50部コピー 蚊取り線香・体組成記録票などを購入準備担当:杉本 2) 脈波測定器の購入に向けて 可能であればデモを依頼し、確認した上で購入する。同時に他の測定機材のチェックを行う 2.パンフレット、Webページなどの広報関係 本日、療養学習支援センターパンフレット納入 印刷費用の内、20000円は、創基130周年記念事業から補助される 3. 関係文庫について 下記のとおり、赤崎室長と大前さんに回答する 1) 資産資料の扱い ・羽曳野図書館センターの資産図書で、2階ラウンジ関係文庫および1階関係図書関係文庫に配架されているものは、図書センター内閲覧室および書架に再配架する。 2) 重複図書について ・療養学習支援センターで引き取る。約540冊程度。移動方法については事務へ相談 3) 療養学習支援センターHPの関係文庫リストについて ・対象資料の追加、削除等のメンテナンスは図書センターへ依頼 4) 案内冊子『関係文庫さくらんぼ:ご利用にあたって』について ・廃棄処理する。新たに作成しない 5) 今年度の新規追加について ・選書が難しいと図書センターから申し出があるが、図書センターへ依頼
9月6日(木) 16:30~18:00	第1回拡大運営委員会 出席者:7名	1. 健康フェアの概要説明 2. 健康フェア実施計画について 1) 配置図、役割担当図の説明 2) 当日担当者の決定 3) 当日のスケジュールの確認 健康フェア実施日時:10月28日(日)12時から14時 委員集合時間:10時 担当者集合時間:10時30分 健康フェア受付開始時間:11時30分 動脈硬化測定の抽選受付:11時30分から12時 終了後ミーティング 4) 教員の服装 特に指定しないが、動きやすいもの、名札を付けること 3. 使用機材チェックおよび必要物品の購入 随時、担当者で行う

10月28日(日) 12:00~14:30	療養学習支援センター 「健康フェア」の開催	健康フェアの内容 ・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、動脈硬化度の測定 ・計測に基づく健康指導、脳年齢測定 ・ゴムバンドを用いた運動指導 ・44名の参加があり、動脈硬化度や脳年齢測定への関心が高かった。
10月28日(日) 14:45~15:00	第2回拡大運営委員会 出席者：14名 院生8名	1. 健康フェアの反省 1) 参加者：大人40名 子ども4名 2) 呼び込み・チラシ配布 雨天のためキャンパス祭への来場者が少なく、チラシ配布は半分程度 3) 計測 ①血圧測定：水銀血圧計は必要 服の上から測定するので、高値になりやすい 子どもも計測に来るので、小学生のマンシメントがあるとよい ②脳年齢測定：好評であり、次年度もリースをする ③動脈硬化測定 ・測定者：申込み13名→抽選で11名測定し、時間あったため2名追加 ・測定開始が機器の不具合により遅れた 人員の配置は計測者2名、外回り1名でよい。 ④骨密度測定 機器の動作確認などは事前に行うこと、少し練習する時間が必要 4) 健康相談：特に問題なし 5) ゴムバンド体操 毎年の参加者も多いため、緑のゴムの人気が多かったため、次年度は緑のゴムを多めにする 6) 手洗い講習 最初、参加者が少なかったが、体操をする人が参加した。 7) 受付 健康フェアの問い合わせを大学にしたが、わからないと回答された。 次年度は電話交換にも伝えておくこと
10月28日(日) 15:10~15:30	第6回運営委員会 出席者：4名	1. 闘病記文庫について 1) 文庫管理：ゴム印など例年通りの管理で。 2) 重複図書について ・府立5病院の図書への寄付の検討、5病院の看護部長会に打診する ・図書センター担当者に文献リストの作成を依頼する ・具体的な内容を次回の委員会で協議する
11月20日(火) 10:00~11:30	第7回運営委員会 出席者：4名	1. 闘病記文庫の管理運営等 ・重複分約540冊を療養学習支援センターに移設し、閲覧できるようにする。 ・府立5病院用にリストをセットしておき、希望があれば贈呈する。 ・ホームページに最新リストを更新する。 ・案内冊子『闘病記文庫さくらんぼ：ご利用にあたって』の今年度は改訂版をつくらない。 ・選書は図書センターに依頼し、報告をしてもらうようにする。 2. 療養学習支援センター 活動研究報告会 ・3月8日(金)10時~12時 L-403で開催する。 活動報告(8分)・研究報告(15分)〈質疑含む〉とする。 3. 年報制作 ・150部作成 原稿締切2月12日(月) 4. 会計報告の通知について ・12月末に会計報告の依頼文を出す。 5. 健康フェアの報告

		<ul style="list-style-type: none"> ・45名（男性13名 女性32名）の参加があった。 平均年齢 49.2歳（6歳から81歳） 羽曳野市31名、藤井寺市1名、その他の市町村 13名 ・参加されている場面の紹介を含めホームページにアップする。
12月13日(木) 10:00～11:30	第8回運営委員会 出席者：4名	<ol style="list-style-type: none"> 療養学習支援センター 年報 印刷部 150部 発行した年報の電子ファイルあり、HP上にアップする 原稿締切 2月12日(火)、印刷の依頼予定 3月末までに納品 療養学習支援センタープロジェクト研究・活動報告会の開催 日時：平成25年3月7日(木) 10時から12時 場所：L403 役割分担 司会：杉本、挨拶：高見澤、総括：中村、写真：堀井 会場準備：全員 発表時間 研究15分（質疑込）、活動8分（質疑込） 会計報告に向けての準備 助成を受けている研究・活動の代表者に会計報告の準備を依頼する。 ①ポータル入力期限：平成25年1月31日(木) ②予算執行状況の報告：平成25年2月5日(火) HPの更新 HPの更新ができていないところがあるので、更新を依頼していく 今年度の健康フェアの写真のアップを依頼 プロジェクト活動の普及 今後、大学の出前講義に表記することはできないか検討する。 はびきの市報に今後も掲載を依頼する。 闘病記文庫関連 闘病記文庫の印鑑を作成 闘病記文庫の重複本は、療養学習支援センターに移動終了 5医療センターへの贈呈は、数が少ないので取り止めることにする。
2月28日(水) 15:00～16:30	第9回運営委員会 出席者：5名	<ol style="list-style-type: none"> 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(木) 10:00～12:00 L403 講義室 ・発表時間（質疑含む）研究 20分、活動 15分 ・当日担当役割の確認 ・準備資料：50部印刷、終了後にPDF配信 ・プログラム（発表順）10演題 ・会場準備 PC プロジェクターの設置 ・教員への開催案内（メール）：担当委員 年報 2月12日(火) 原稿締め切り 3月5日(火) までに、第一次校正 150部印刷、1巻から9巻までPDFをホームページに掲載予定 配布先：教員、4月に院生M1・M2に配布 会計報告 ほぼ予算どおりに執行 闘病記文庫について 新刊書の選書完了。寄贈図書（3冊）
3月7日(木) 10:00～ 12:00	平成24年度 プロジェクト 研究・活動助 成報告会	<p>研究助成3題、活動助成4題、活動発表3題</p> <ol style="list-style-type: none"> 中村裕美子教授「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「うつ病者家族の心理教育プログラムによるうつ病者家族の変化」 山田加奈子助教「高校生のための性教育に参加する勤務看護職の意義と活動継続の要因に関する研究」

		4. 藪下八重准教授「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—リソースナースとの取り組み」 6. 田嶋長子「心の健康啓発活動」 7. 齋野貴史「地域住民への感染予防対策の普及」 8. 林田裕美「肺がん患者さんのご家族のためのサロン」 9. 岡崎裕子「前向き子育てプログラム(トリプルP)の実践」 10. 石田宣子「手術のお悩み相談」 司会：杉本委員 挨拶：高見沢センター長 講評：中村主任 参加者：20名
3月27日 (木) 16:00～ 17:00	第10回運営 委員会 出席者：5名	1) 平成24年度「年報9巻」 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3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、動脈圧測定や脳年齢測定が好評を得て、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、学情センターと共に運営方法の検討を行った。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、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いきたい。

(文責：療養学習支援センター)

主任 中村裕美子

2012年度 会計報告

1. 2012年度 療養学習支援センター運営予算

1) 予算

予算細目	予算額 (円)
広報活動経費 (センター活動紹介)	200,000
プロジェクト研究・活動助成金	1675,000
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
備品整備 (所有備品のメンテナンス)	60,000
大阪府立大学創基 130 年記念事業補助金より「療養学習支援センター活動紹介」事業への補助金	20,000
計	2,505,000

2) プロジェクト研究・活動助成金概要

区分	代表者	課題名	助成金額 (円)
研究 助成	1 中村 裕美子 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	650,000
	2 木村 洋子 准教授	うつ病患者家族の心理教育プログラムによるう つ病者とうつ病家族の変化	140,000
	3 山田 加奈子 助教	出張性教育に参加する勤務看護職の意義と活動 継続の要因に関する研究	176,000
活動 助成	1 藪下 八重 准教授	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」	190,000
	2 岡本 双美子 准教授	家族への看護を考える会 リソースナースと の取り組み	302,000
	3 田嶋 長子 教授	心の健康啓蒙活動	183,000
	4 斎野 貴志 助教	地域住民への感染予防対策の普及	34,000
計			1,675,000

2. 予算執行状況

予算細目	執行額 (円)
広報活動経費 (センター活動紹介：パンフレット 1500 部) (「療養学習支援センター活動紹介」事業への補助金を含む)	199,500
プロジェクト研究・活動助成金	1,551,314
健康フェア (脳年齢測定器のレンタル料含む)	130,645
闘病記文庫維持費	150,000
年報印刷	278,000
療養支援センター維持・整備費 (AED 電池交換)	72,765
計	2,382,224

3. 会計総括

執行状況は、健康フェアで脳年齢測定器のレンタル料等で予算より超過、プロジェクト研究・活動助成金では未執行があった。予算執行状況全体では予算より 12 万円程度減となった。文責：杉本吉恵

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 3 月 29 日

規定第 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規程(平成 17 年公立大学法人大阪府立大学規程第 61 号)第 6 条第 2 項の規定に基づき、療養学習支援に関する研究・教育・実践を推進するとともに、その成果を地域に還元し看護の質の向上に寄与するため、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(以下「センター」という。)の組織及び運営に関し必要な事項を定める。

(平成 20 年規程第 3 号・一部改正)

(業務)

第 2 条 センターは、次の各号に掲げる業務を行う。

- (1) 療養学習支援の研究・教育に関すること
- (2) 療養学習支援の実践に関すること
- (3) 療養学習支援に関する情報の提供に関すること
- (4) 療養学習支援に関する学術交流に関すること
- (5) その他センターに関し必要なこと

(運営)

第 3 条 センターの円滑な運営を図るため、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(以下「委員会」という。)を置く。

2 委員会に関する事項は別に定める。

(組織)

第 4 条 センターに所長、主任、副主任及び研究員を置く。また、共同研究等を行うために学外研究員を置くことができる。

2 所長は、看護学研究科長(以下「研究科長」という。)をもって充てる。

3 主任及び副主任は、看護学研究科教授会の構成員の中から、研究科長が任命する。

4 研究員は、学術研究院第 3 学群看護系教員の中から、委員会の推薦に基づき研究科長が任命する。

5 学外研究員は、委員会の推薦に基づき研究科長が委嘱する。

(平成 20 年規程第 3 号・平成 24 年規程第 30 号・一部改正)

第 5 条 所長は、センターの業務を統括する。

2 主任は、センターにおける研究・教育に関する業務を行うとともに、所長を補佐し、所長に支障のあるときは、その職務を代行する。

3 副主任は、センターにおける研究・教育に関する業務を行うとともに、主任を補佐する。

(平成 20 年規程第 3 号・一部改正)

(任期)

第 6 条 主任及び副主任の任期は 2 年とする。ただし、再任は妨げない。

2 研究員の任期は 1 年とする。ただし、再任は妨げない。

3 学外研究員の任期は 1 年とする。ただし、再任は妨げない。

(平成 20 年規程第 3 号・一部改正)

(委任)

第 7 条 この規程に定めるもののほか、センター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 規程第 3 号)

この規程は、平成 20 年 4 月 1 日から施行する。

附 則(平 24・3・30 規程第 30 号)

この規程は、平成 24 年 4 月 1 日から施行する。

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年報は第1巻・2巻の合冊を2005年度に発行して以来8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

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9巻

2013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