Annual Report No. 10, 2014

Patient Education Center, Graduate School of Nursing,

Osaka Prefecture University

療養学習支援センター年報
第10巻

大阪府立大学大学院看護学研究科

2014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

・手術のお悩み相談　高見沢恵美子、他　3
・前向き子育てプログラム（トリプルP）の実践　岡﨑　裕子、他　4
・家族看護に関する看護師の認識と実践の変化　岡本双美子、他　5
—研修会前後の比較—
・うつ病者家族の心理教育プログラムの実施　木村　洋子、他　6
・～地域住民への感染症予防策の普及～　齋野　貴史、他　7
「感染症予防のための手洗い講習会」
・“こころの健康教室”“家族の心の相談室”　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　中村裕美子、他　9
「脳いきいき教室」
・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　藪下　八重、他　11
「ホッと＆ハートの会」
・セクシュアリティ教育実践と啓発活動　山田加奈子、他　12

2．２０１３年度研究助成報告

・家族看護に関する看護師の認識と実践の変化　岡本双美子、他　13
—研修会前後の比較—
・在宅高齢者のための認知機能低下予防教室　中村裕美子、他　23
「脳いきいき教室」への継続参加の評価

3．２０１３年度活動助成報告

・病気を管理しながら元気に生きる方を応援する　藪下　八重、他　33
「ホッと＆ハートの会」
・高校生の性行動の多様化に則した性教育教材作成と　山田加奈子、他　41
性教育プログラムの実践
～おつきあいマナーかるたの作成～
・うつ病者家族の心理教育プログラムの実施　木村　洋子、他　45
・地域住民への感染予防策の普及　齋野　貴史、他　51
「感染予防のための手洗い講習会」

4．運営委員会活動

・健康フェアの開催状況　中村裕美子　55
・療養学習支援センタープロジェクト研究・活動助成　志田　京子　56
報告会の開催
・専門看護師フォーラムの開催　中山美由紀　57
・療養学習支援センター運営委員会 広報活動　堀井理司・田嶋長子　61
パンフレット・ホームページ　63
・２０１３（平成25）年度 療養学習支援センター運営委員会　中山美由紀　81
２０１３年度　会計報告　志田　京子　87
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　88

編集後記　堀井理司・田嶋長子　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 10 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２６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、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

従来から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るようにしている。

今年度は、タイトルを〈手術やカテーテル治療・検査を受けられる方へ〉と改め、本活動担当者が中心となって行った患者および看護師に対する情報ニーズに関する調査結果をもとに、虚血性心疾患でカテーテル治療や検査、バイパス術を受ける人のためのページを造設する(3 月末公開予定)。

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

図）Web ホーム原案

前向き子育てプログラム（トリプルＰ）の実践

岡﨑　裕子、楢木野　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、「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.　参加者数

母親４名であった。

2.　実施期間

平成 25 年９月～平成 26 年１月

3.　実施場所

母親が希望する場所、及び、療養学習支援センターで実施した。

4.　プログラムの概要

【プライマリトリプルＰのプログラムの概要】

１週に１回、30 分～1 時間程度の面談を４回行った。

第１回：保護者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た。

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った。

第３回：子育てプランの実行を振り返り、必要時、子育てプランを改良した。

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修了した。

5.　託児

子どもの預け先がない場合は、面談の間託児を行い、母親が落ち着いて話しができるように配慮した。

家族看護に関する看護師の認識と実践の変化－研修会前後の比較－

岡本双美子、中山美由紀

Ⅰ．目的

本研究の目的は、「家族への看護を考える会」が実施する家族看護研修会（家族看護講座 3 回）に参加した臨床看護師を対象に、研修会参加前後における家族看護に関する認識と実践の変化を明らかにすることである。

Ⅱ．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 病院と家族看護フォーラムの参加者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。

３．場所：ナーシングアート大阪あるいは I-site なんば

４．活動内容：

１）家族看護フォーラム：困っていませんか？家族との関わり
～家族支援 CNS の実践から学ぶ～　：2013 年 10 月 9 日（水）14：00～16：40

２）家族看護講座

⑴ 第 1 回家族看護の講義　：2013 年 11 月 13 日（水）14：00～16：30

⑵ 第 2 回家族看護の実際・演習　：2013 年 12 月 11 日（水）10：00～12：30

⑶ 第 3 回家族看護の実際・演習　：2013 年 12 月 11 日（水）14：00～16：30

Ⅲ．結果

１．参加者の特性

参加者は、家族看護フォーラム 70 名、家族看護講座第 1 回 44 名、第 2・3 回は 41 名であった。

１）家族看護フォーラムの参加者の年齢は、30 歳代が最も多く、次いで 20 歳代、40 歳代であった。また、臨床経験は、1～5 年の者が最も多く、次いで 11～15 年、16～20 年の者が多く、最短は 2 年目、最長は 31 年目であった。所属部署は、ICU・外科 15 名、内科・混合 14 名、小児科 5 名、地域連携・退院支援 4 名であった。

２）家族看護講座の参加者の年齢は、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、16～20 年の者が最も多く、次いで 6～10 年、11～15 年の者が多く、最短は 2 年目、最長は 28 年目であった。所属部署は、内科系 14 名、外科系 14 名、小児科 7 名、ICU7 名、母性 2 名であった。

２．アンケート結果

１）家族看護フォーラムのアンケート結果において、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、家族支援 CNS の実践について関心を持っていた。

２）家族看護講座のアンケート結果において、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

家族看護の実践につながるようなプログラムの充実が求められると考える。

うつ病者家族の心理教育プログラムの実施

木村洋子・田嶋長子

活動内容

1. ミニ講座の開催

1）テーマ：「うつ病を知ろう」

2）日時：平成 25 年 9 月 21 日 13：30 から 15：30 まで

3）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）対象者：「うつ病」に関心を持つ方 12 名

5）ミニ講座の内容：

第一部：「うつ病の現在について」

講師：医療法人養心会　国分病院　院長　木下秀夫先生

第二部：「支える家族の体験から」

講師：ご家族

2. うつ病者家族を対象とした心理教育プログラムの実施

1）参加者の募集：療養学習支援センターのホームページ，羽曳野市広報の活用，および LIC はびきの，健康フェアでの療養学習支援センターのパンフレット及びプログラムを紹介したパンフレットの配布を行った.

2）心理教育プログラムについての問い合わせ件数

電話での問い合わせ：4 件

FAX による問い合わせ：1 件であった.

3）問い合わせがあった方の概要：うつ病性障害以外を持つ方のご家族 2 組，うつ病性障害と診断された方のご家族 3 組であった.

4）実施回数：　ご家族の都合や抱える問題の個別性により，プログラム第 1・2・3 回はグループ形式で実施し，第 4・5・6 回は個別での実施となった.

～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する．

今年度も，療養支援学習センター内での講習会に限定せず，個別の要請や地域のイベントでの出張形式開催，機材やノウハウの貸出をおこなう方法を選択した．広報活動は，例年同様，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き，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．今年度はこれらに加え，大学での催事にもチラシを配付させていただけた．

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，病院主催の催事で機材とノウハウを用い，一企画として成立させる機会が得られたこと，原稿作成時(2014.02.06 現在)では未開催だが 2 月中に，羽曳野市の民間団体で，参加者に向けての講習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．
- 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．
- 病院主催の催事での一企画として，40 名程度参加者に手の汚染について体験してもらうことが出来た．
- 【民間団体で，主に高齢者を対象に約 20 名での講習会開催予定】

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の実績が本年度はなかった．この方法を積極的には広めていなかったので，有用性を認めた上で，方法を検討し，適切にしていく必要がある．
- チラシを見ていただいたことやインフルエンザ流行のニュースに合わせ，例年より問い合わせがあったが，開催希望時期が冬期に集中することで，開催には結びつかないものもあった．開催形態も再考する必要がある．

図　頒布用チラシ

“こころの健康教室”　“家族の心の相談室”

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

“こころの健康チェック”

参加者：大学近郊に住む住民

募集方法：羽曳野キャンパス杏樹際開催時の「健康フェアー」の参加者にチラシを配布。

活動内容：唾液アミラーゼミニモニターを使用しての自己チェック。（数値票の配布）

健康が気になる方への個別相談。

活動日：2014 年 10 月 25 日（土）12：00～14：00（健康フェアー）

“家族の心の相談室”

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：大阪府立大学　療養学習支援センターホームページにお知らせを掲載。

活動内容:電話での申し込みを受ける。家族が抱える問題に関して専門的知識などの情報提供，

障がいからの生活へのマイナス影響に対する対処方法を提案。

活動日：随時

３，活動結果と課題

心の健康チェック

チェックへの参加者は 54 名。

フェアー参加者より少数となったのは，準備した測定用チップが無くなったため。

前年度のフェアー参加者数を目安として準備したことから，フェアー参加者が増加したため，

チップ不足となった。フェアーへの参加者の増減を見越しての準備が必要であった。

また，少数ではあったが，測定値が不健康を示す値となった参加者への対応が不十分であった。

家族の心の相談室

電話での生活の困りごとに関する相談が若干名。

タイムリーに対応するために，直接電話での相談を受け，必要時に面談日を設定する方が効率的と考えられた。広報の工夫が必要。

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、北島洋子（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 24 年度の間に参加した 147 名に対して案内を送付し、参加希望があった 66 名を対象にした。

３．教室の開催状況

平成 25 年 10 月から 11 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 1 ヶ月、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 66 名、そのうち体調不良等の理由で参加出来なかった者が 1 名あり、これらを除く 65 名（男性 21 名、女性 44 名）が参加した。参加者の平均年齢は 76.8(±6.2)才であった。

プログラムの内容は、健康チェック、健康講座、アクティビティ、有酸素運動、交流会で構成した。健康講座では、転倒と肺炎の予防、こころの健康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」、「ワーキングメモリー」「注意分割力」「エピソード記憶」の 4 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 NHK ラジオ体操第一・第二体操を実施した。

また自宅での継続課題として、川島隆太監修の「大人から子どもまで『脳力』を鍛える音読練習帳」、「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。

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・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2名、2クール目は0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 ストレス解消方法（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

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、複数の参加者を得ることができた。参加者は、診断期から治療期に移行する患者の家族であったが、疾患の経過は異なっていた。ともに、肺がんや患者と家族の体験、対処方法などの情報を得、互いの気持ちを出し合い整理し、前向きになろうとしていた。このように診断期からの介入は、本プログラムが重点を置いている、患者や家族が対応不可能な問題を抱えることを防ぎ、少しでも QOL を維持することにつながる。今後も診断期のようにできる限り早期から参加してもらい、また、参加者の要望に応えることができるよう内容、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、籏持知恵子、角野雅春、南村二美代

１．活動目的

「ホッと＆ハートの会」は、長期の療養や生活習慣病の管理が必要な方が、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支援することを目的として、健康相談や当事者の積極的な参画に基づく患者会を企画・開催している。

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に対応した。慢性呼吸器疾患患者の家族からの電話相談には、患者会のテーマを紹介し積極的参加につなげた。

２）患者会の企画・運営・実施

・慢性呼吸器疾患や心不全、生活習慣病などの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のニーズを基に立案し、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は、７人の新規参加者も加わり、日常生活上の工夫や問題解決法について情報を得たり、互いの困難等を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、外出することや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､1 回 2 時間のプログラムを年 6 回実施した(表)。

表.　患者会のプログラム内容

開催回（月）	テーマ　　＊ミーティング・情報交換、身体ﾁｪｯｸは毎回実施
第１回（５月）	活動計画の立案
第２回（７月）	ミニ講義「糖尿病のイロハ」「医療の受け方のコツ」
第３回（９月）	講話「楽に生活する方法：呼吸リハビリテーション」
第４回（10 月）	講話「多くの薬をうまく管理する方法」
第５回（11 月）	講話「血液検査データの見方」
第６回（３月）	今年度の活動評価

３．今後の課題

患者会は当事者のニーズを基に、本学教員、薬剤師、臨床検査技師、呼吸療法認定士、慢性疾患看護 CNS、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。参加者から活発な質問や情報提供がありミーティングにも能動的参加を得たことから、今後も当事者のニーズに基づく企画を検討していく。併せて、当事者の体調等に合わせた開催も継続していく。また、広報により７人が新規参加したが、さらに他疾患も含めた参加者募集の方法や活動内容を検討していく必要がある。

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．活動目的

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活動や地域への啓発活動も展開している。

Ⅱ．活動内容

１．出張性教育授業の実践

大阪府内高校 17 校（国公立 16 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 4069 名であった。

２．セクシュアリティ教育啓発活動

学校と臨床看護職の協働をめざした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、充実させることを目的に、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)、保健師・助産師・看護師、教育関係者を集めて勉強会を行った。

３．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。

４．HIV 陽性者／AIDS 患者とともに生きることを目指す啓発活動

大阪府看護協会とともに、看護職者を対象とした HIV サポートリーダー養成研修会を 2 回（3 日間×2 回/計 6 日間）行った。参加者は計 40 名であった。今年度も研究会を受講した修了生 6 名が自ら高等学校教諭と調整し、出張性教育を行った。

５．「おつきあいマナーかるた」の教材作成と実践

ここ数年高校生との関わりの中で、お付き合いの経験がないためにデートや性について話すことを過度に恥ずかしがり、空想の中でしかグループワークができないなど、性教育としての深まりが少なく理解を促すことが難しいと感じていた。そこで、現在の高校生の多様な性経験に合わせた新たな性教育教材作成の必要性を感じ、誰もがゲーム感覚で取り組め、性について気軽に話し合えるきっかけとなる「おつきあいマナーかるた」を作成し、大阪府立高校 2 校で実践した。また、これらの性教育教材を高等学校や保健所などを積極的に貸し出し、地域独自の活動をサポートしている。

家族看護に関する看護師の認識と実践の変化－研修会前後の比較－

岡本双美子、中山美由紀

Ⅰ．目的

諸外国では、看護職への家族看護教育の重要性は、1980 年代から論じられており、ウェブでの家族看護認定プログラムの導入（Anderson et al., 2010）や、2 年の継続教育（ICN, 2003）が実施されている。しかしながら、我が国では、個々の施設での取り組みが散見されるのみである。また、看護基礎教育においては、家族看護学を目的とした特定の科目がある学校は 3 割弱しかなく、その教授方法と内容、教育時間においても学校によって大きな開きがある（山本ら, 2009）ことが報告されている。これらのことから、我が国における家族看護に関する教育は充分ではないといえる。

そこで、本研究では、看護師を対象とした家族看護研修会を実施し、研修会参加前後における家族看護に関する認識と実践の変化を明らかにすることで、看護師の継続教育における家族看護の教育プログラムを構築する基礎資料としたい。本研究の目的は、「家族への看護を考える会」が実施する家族看護研修会（家族看護講座 3 回）に参加した臨床看護師を対象に、研修会参加前後における家族看護に関する認識と実践の変化を明らかにすることである。

Ⅱ．方法

１．研究参加者：家族看護研修会（家族看護講座 3 回）に参加した臨床看護師約 30 名とする。

２．募集方法：主に大阪府下の約 50 病院と家族看護フォーラムの参加者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、FAX とした。

３．場所：ナーシングアート大阪あるいは I-site なんば

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、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（表１）。

また、家族看護フォーラムでは、危機状況にある家族への支援や家族役割の移行への支援、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、グループワークでは、事前の参加者希望別にグループワークにて実際の支援などについて理解を深めることとした。

Ⅲ．結果

１．参加者：家族看護講座第１回　44 名、第２回　41 名、第３回　41 名、

表１　平成 25 年　「家族看護講座」家族看護のプロセスを学ぼう　勉強会内容

開催日時	テーマ	担当
第１回　2013 年 11 月 13 日（水） 14：00～16：30 家族看護の講義	家族看護について 家族看護の基盤となる理論 家族アセスメントについて 　家族看護エンパワーメントモデルを中心に	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）
第２回　2013 年 12 月 11 日（水） 10：00～12：30 家族看護の実際・演習	家族アセスメントの演習 家族像の形成 家族像の形成の演習	浅井桃子・山内文 （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　2013 年 12 月 11 日（水） 14：00～16：30 家族看護の実際・演習	家族看護の計画立案 介入の実際	田和なつ美（大阪大学医学部附属病院 家族支援専門看護師コース修了） 藤原真弓（淀川キリスト教病院 家族支援専門看護師コース修了） 中山美由紀・岡本双美子

１）年齢：事前アンケート回答者

年齢	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代
人数	10	20	13	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	5	11	11	12	5

最短：2 年目、最長：28 年目

３）所属

所属	小児	内科系	外科系	母性	NICU
人数	7	14	14	2	7

写真１　家族看護フォーラム風景１

写真２　家族看護フォーラム風景２

写真３　家族看護フォーラム風景３

写真４　家族看護フォーラム風景４

写真５　家族看護フォーラム風景５

写真６　家族看護フォーラム風景６

写真 7　家族看護講座　第 1 回の講義風景 1

写真 8　第 1 回の講義風景 2

写真 9　第 1 回の事例の解説風景

写真 10　第 2 回の講義風景

写真 11　第 2 回の発表風景

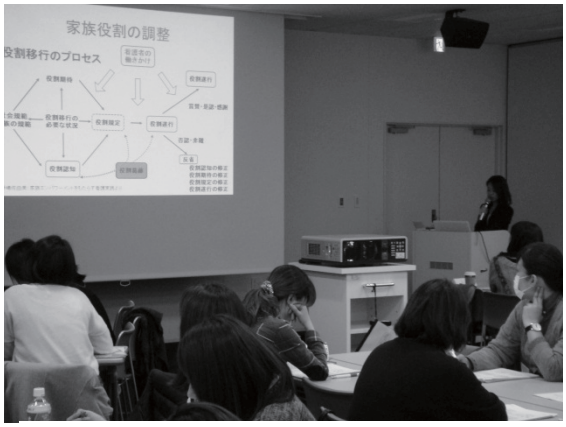


写真 12　第 3 回の講義風景 1

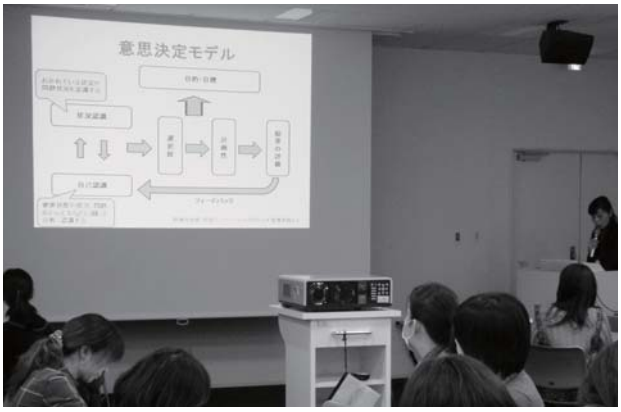


写真 13　第 3 回の講義風景 2

写真 14　第 3 回のロールプレイ風景 1

写真 15　第 3 回のロールプレイ風景 2

写真 16　第 3 回のロールプレイ風景 3

２．家族看護に関する認識の変化

家族看護講座第１回開始前に実施したアンケート（自記式質問紙調査）の自由記述のうち、「看護とは」と「家族に看護する時に大切にしていること」の自由回答による内容分析を行った。

分析は、自由記述に記載している内容から家族看護や家族に看護する時に大切にしていることに関する内容を抜き出し、文脈に留意しながらコード化した。類似したコードを集約しサブカテゴリーを抽出した。抽出したサブカテゴリーの類似性、相違性に留意しながらカテゴリーを抽出した。なお、家族看護を教育研究している複数により行った。

分析の結果、「家族とは」では 6 カテゴリーと 14 サブカテゴリー、「家族に看護する時に大切にしていること」では 5 カテゴリーと 13 サブカテゴリーを抽出した。

以下、カテゴリーを【】、サブカテゴリーを＜＞で示す。

１）家族とは

家族とは、【社会の最小単位】と【血縁関係があり共に生活しているもの】、【情緒的につながっているもの】、【システムとしての家族の機能】、【看護の対象としての捉え方】、そして【否定的側面】のカテゴリーが抽出された（表２）。

【社会の最小単位】では、＜社会の最小単位＞のサブカテゴリー1 つが抽出された。

【血縁関係があり共に生活しているもの】では、＜血縁者＞や＜生活を共にする人＞、そして、＜身近な人＞の 3 つのサブカテゴリーが抽出された。

【情緒的につながっているもの】では、＜お互いが家族と認識しているもの＞と＜心の拠りどころ＞、＜深い絆でつながっているもの＞、そして、＜お互い支え合う存在＞の 4 つのサブカテゴリーが抽出された。

【システムとしての家族の機能】では、＜培ってきた関係性＞と＜問題解決により成長していくもの＞、そして、＜独自の価値観がある＞の 3 つのサブカテゴリーが抽出された。

表２　家族とは

カテゴリー	サブカテゴリー
社会の最小単位	社会の最小単位
血縁関係があり共に生活しているもの	血縁者
	生活を共にする人
	身近な人
情緒的につながっているもの	お互いが家族と認識しているもの
	心の拠りどころ
	深い絆でつながっているもの
	お互い支え合う存在
システムとしての家族の機能	培ってきた関係性
	問題解決により成長していくもの
	独自の価値観がある
看護の対象としての捉え方	患者の背景
	単位としての家族
否定的側面	否定的側面

表３　家族に看護する時に大切にしていること

カテゴリー	サブカテゴリー
情報収集	家族員の状況
	家族の関係性
	家族の社会面
	現状の理解度
援助関係の構築	信頼関係を築く
	医療者の価値観を押し付けない
尊重し共に考える	意思を尊重する
	家族の立場からも考える
	一緒に考える
認知的な支援の提供	患者の状態を説明する
情緒的支援の提供	思いを傾聴する
	家族に寄り添う
	不安の軽減を図る

【看護の対象としての捉え方】では、＜患者の背景＞と＜単位としての家族＞の２つの下部カテゴリーが抽出された。

【否定的側面】では、＜否定的側面＞の１つのサブカテゴリーが抽出された。

２）家族に看護する時に大切にしていること

家族に看護する時に大切にしていることでは、【情報収集】と【援助関係の構築】、【尊重し共に考える】、【認知的な支援の提供】、そして、【情緒的支援の提供】の５つのカテゴリーが抽出された（表３）。

【情報収集】では、＜家族員の状況＞と＜家族の関係性＞、＜家族の社会面＞、そして、＜現状の理解度＞の４つのサブカテゴリーが抽出された。

【援助関係の構築】では、＜信頼関係を築く＞と＜医療者の価値観を押し付けない＞の２つのサブカテゴリーが抽出された。

【尊重し共に考える】では、＜意思を尊重する＞と＜家族の立場からも考える＞、そして、＜一緒に考える＞の３つのサブカテゴリーが抽出された。

【認知的な支援の提供】では、＜患者の状態を説明する＞の１つのサブカテゴリーが抽出された。

【情緒的支援の提供】では、＜思いを傾聴する＞と＜家族に寄り添う＞、そして、＜不安の軽減を図る＞の３つのサブカテゴリーが抽出された。

３．アンケート結果から

家族看護講座第１回～第３回のアンケート結果を表４に示す。

第１回～第３回において、大半が「大変理解できた」あるいは「理解できた」と回答していた。

表４　家族看護講座アンケート結果

	数	内容	大変理解できた	理解できた	理解できなかった	全く理解できなかった	無記入
第1回	44名	家族看護	6	35	2	1	0
		家族看護プロセス	6	34	4	0	0
		ジェノグラムと エコマップの書き方	10	26	7	0	1
第2回	41名	家族 アセスメントモデル	2	38	1	0	0
		アセスメントから 介入の方向性を考える	2	38	0	0	1
		グループディスカッションで事例理解	17	24	0	0	0
第3回	41名	家族介入	4	34	3	0	1
		意思決定支援	2	15	0	1	1
		家族への介入の実際	13	27	1	0	0
		家族看護プロセス	6	33	2	0	0

Ⅳ．考察

家族看護講座第１回開催前に実施したアンケートにおいて、看護師は、家族を看護の対象として捉え、さらには家族をシステムとして捉えているものもいたが、家族への看護実践においては家族員のみを対象とした実践を大切にしていた。家族を看護の対象としてシステムとして捉えていたことは、本研究の対象者が家族看護講座の参加を希望した者のため、元々家族に対する関心が高く、患者だけではなく家族を含めて捉えることが有用であることを実践から体験している看護師が集まっているからであると推察できる。しかしながら、家族への看護実践において大切にしていることでは、情報収集や援助関係の構築（石川ら, 2004）、尊重し共に考える、認知的そして情緒的支援の提供など、家族員を対象とした実践となっており、家族の関係性や社会との関係などを意識した実践（杉下ら, 2007）はみられなかった。このことは、家族を看護の対象としてシステムとして捉えることができても、実践に至っていない（田久保ら, 2011）、もしくは、実践する方法を理解することができていないことが考えられる。家族看護は個人を対象とする患者への看護とは異なる部分も多い。先行研究では、家族看護に関する教育によりいつも家族のことを含めて考える必要があるなどの家族看護の基本姿勢が強化されたことが報告されている（小西ら, 2012；神ら, 2009；山本ら, 2006）。これらのことから、家族を看護の対象と捉えていても、実践するためには、さらなる教育・研修が必要となると言える。また、家族を看護の対象としての捉え方が、＜患者の背景＞である看護師もおり、家族を患者の援助者やケア提供者としてみなしており、さらなる家族看護の教育・研修、そして看護実践につながるようなプログラムの充実が求められると考える。

Ⅴ．本研究の限界

本研究は、家族看護研修の参加者を対象としたため、家族看護に関心のある看護師であり、看護師全般を代表とするものではない。また、地域や対象とした人数も限られている。

また、本研究は、研修会前のものであるため、家族看護研修の学習経験が参加者の認識にどのような影響を与えたかについては、研修会前後での比較について現在分析中であり、今後も継続して評価していく必要があると考える。

Ⅵ．まとめ

家族看護研修会参加者の研修前における、家族と家族に看護をする時に大切にしていることの認識は以下の通りであった。

1．家族を、【社会の最小単位】と【血縁関係があり共に生活しているもの】、【情緒的につながっているもの】、【システムとしての家族の機能】、【看護の対象としての捉え方】、そして【否定的側面】として捉えていた。

2．家族に看護する時に大切にしていることでは、【情報収集】と【援助関係の構築】、【尊重し共に考える】、【認知的な支援の提供】、そして、【情緒的支援の提供】であった。

3．家族看護研修会参加者は研修会前では、家族を看護の対象として捉え、さらには家族をシステムとして捉えているものもいたが、家族への看護実践においては家族員のみを対象とした実践を実施していた。そのため、家族看護の実践につながるようなプログラムの充実が求められると考える。

引用文献

Anderson KH et al.,: Strategies to teach family assessment and intervention through an online international curriculum. Journal Family Nursing, 16(2), 213-233, 2010

International Council of Nurses: Standards and Competencies Series: ICN Framework and Core Competencies for Family Nurse. International Council of Nurses, 2003

石川福江・森秀子・新井陽子ほか：A大学病院家族看護実践研究会に参加する看護師の家族看護に関するニーズ, 家族看護学研究, 10(2), 98, 2004

杉下知子編著：家族看護学入門, メヂカルフレンド社, 東京, pp85-106, 2007

神優子・太田富美子・鹿内美恵ほか：「家族看護に関する継続教育」が入院患者の家族機能と患者満足度に及ぼす影響, 第 40 回看護管理, 177-179, 2009

小西美樹・山崎あけみ：家族看護の現任教育, 保健の科学, 54(9), 580-585, 2012

田久保由美子・小林奈美：看護職の家族システム看護実践に対する認識－研修会参加者の自由回答の分析－, 1(1), 9-13, 2011

山本春江・細川満子・工藤奈織美ほか：出前方式による家族支援研修に期待される効果と課題, 家族看護学研究, 12(2), 77, 2006

山本則子・荒木暁子・前原邦江ほか：看護基礎教育における家族看護学教育の実態に関する調査報告, 家族看護学研究, 14(3), 66-74, 2009

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」への継続参加の評価

中村裕美子、深山華織、
北島洋子（非常勤講師）、眞壁美香（非常勤講師）

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の追跡調査を行った。本報告では、平成25年度「脳いきいき教室」のアクティビティの評価と継続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

研究協力者の初回参加時の条件は、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、自力歩行が可能な者（杖などの使用は可）とした。平成25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147名に対して案内を送付し、参加希望の回答があった66名とした。

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、平成25年度は、平成25年10月～11月であった。

３．調査内容、分析方法

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、教室参加の第1回目に測定した。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。

分析対象は、平成 24 年度および平成 25 年度の参加者で、有効な追跡データが得られた者 84 名とした。なお、2 年間参加した者は、平成 24 年度のデータを使用した。分析は、記述統計、母平均の差の検定、対応のある t 検定を行った。統計ソフトは、SpssVer. 19 を使用した。

４．倫理的配慮

大阪府立大学看護学研究倫理委員会の承認を受けて実施した。研究参加者には、文書と口頭で理入り的配慮の内容を説明し、文書で同意を得た。

Ⅲ．教室プログラムの概要

平成 24 年度、平成 25 年度は、評価データを得るためのフォロー教室として開催した。

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 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、Sp02 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、５m歩行速度を計測した。

平成25年度「脳いきいき教室」プログラム

		1回目	2回目	3回目
健康チェック調査		・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	・健康チェック（血圧・SpO2） ・おたっしゃ21（握力測定，開眼片足立ち，5m歩行速度）	・健康チェック（血圧・SpO2）
健康講座		転倒の予防	肺炎の予防	こころの健康
脳の機能の活性化を目的としたｱｸﾃｨﾋﾞﾃｨ	テーマ		いろいろなクイズで脳を鍛えましょう	切り絵をつくって、脳いきいき！
	ねらい		「視空間認知力」「推理力」「ワーキングメモリー」を鍛える	「視空間認知力」「注意分割力」「エピソード記憶」を鍛える
	内　容		・隠し絵（かくし絵・だまし絵）を解く ・なぞなぞを推理する ・計算をする	・折り紙を折り、はさみを使って切り、切り絵をつくる ・いくつかの切り絵を組み合わせて、ひとつの絵を作る ・絵から思い出を引き起こし、他の参加者に紹介する
有酸素運動やバランス機能を刺激する軽運動		ラジオ体操　第一・第二		
交　流　会		自由歓談		

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 25 年度は、「高齢者に多い健康リスクの予防」をテーマに、第１回「その１　転倒の予防」、第２回「その２　肺炎の予防」、第３回「その３　こころの健康」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。第２回目のアクティビティは、「いろいろなクイズで脳をきたえましょう」、第３回目のアクティビティは、「切り絵を作って、脳いきいき！」をテーマに実施した。（資料参照）

３）体操

ストレッチ体操とDVDにあわせてNHKラジオ体操・第一と第二の体操を行った。モデルとDVDを上映し、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

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。

Ⅲ．結果

１．対象者の基本属性

平成25年度の教室への参加申込者は67名、そのうち体調不良等の理由で参加出来なかった者が1名あり、これらを除く66名が参加した。分析対象は、平成24年度と平成25年度のいずれかに参加した84名である。分析対象の参加者の性別は、男性29名、女性55名である。単年度参加群は36名、継続参加群は48名であった（表１）。初年度参加時の平均年齢は、単年度参加群71.6(±5.1)歳、継続参加群74.4(±5.9) 歳であり、継続参加群が有意に高くなっていた（表２）。

表1　研究参加群別の性別　　n=84

		単年度参加 36人		継続参加 48人		有意確率
		人数	（%）	人数	（%）	
性別	男性	9	25.0%	20	41.7%	
	女性	27	75.0%	28	58.3%	.112

表2　参加群別の参加者の平均年齢　　n=84

		群	N	平均値	標準偏差	有意確率
年齢	初年度	単年度参加	36	71.6	5.1	
		継続参加	48	74.4	5.9	.028
	最終年度	単年度参加	36	74.5	5.7	
		継続参加	48	79.3	6.1	.000

２つの母平均の差の検定

２．ＭＭＳＥでみる認知機能の状況

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。MMSEの単年度参加群と継続参加群の初回参加時の得点に有意な差は見られなかった。また、最終参加時の群別の得点も母平均の差の検定では有意な差が見られなかった（表4)。参加群ごとにみた初回参加時と最終参加時の対応のあるｔ検定では､継続参加群において最終参加時のMMSE得点が優に高くなっていた(P<.05,表5)。

ファイブ・コグでは、初回参加時の単年度参加群と継続参加群において有意な差は見られなかった（表6)。群ごとに初回参加時と最終参加時を比較したところ、単年度参加群では｢全体の平均｣｢運動能力｣｢記憶力｣の項目において、初回参加時より最終参加時が高くなっていた(P<.05,表６)。一方、継続参加群においては､｢全体の平均｣｢運動能力｣｢記憶力｣に加えて､｢注意力｣｢言語力｣｢思考力｣の項目において、初回参加時より最終参加時が高くなっていた（P<.001,表７)。

表3　初回参加時と最終参加時のMMSEの平均得点　n=84

項目		群	N	平均値	標準偏差	有意確率
MMSE	初回参加時	単年度参加	35	28.3	1.8	
		継続参加	48	27.7	2.9	.235
	最終参加時	単年度参加	36	28.7	1.8	
		継続参加	48	28.6	1.9	.908

注）不明を除く

表4　参加群別のＭＭＳＥの前後比較

群	時期	N	平均値	標準偏差	有意確率	相関係数	有意確率
単年度参加	初回参加時	35	28.3	1.8			
	最終参加時	35	28.7	1.9	.275	.574	.000
継続参加	初回参加時	48	27.7	2.9			
	最終参加時	48	28.6	1.9	.029	.295	.042

注）不明を除く

表5　初回参加時のファイブコグの参加群別比較　n=84

項目	群	N	平均値	標準偏差	有意確率
ﾌｧｲﾌﾞｺｸﾞ平均	単年度参加	34	49.7	6.2	
	継続参加	46	49.3	8.3	.841
運動能力	単年度参加	34	46.3	8.6	
	継続参加	46	47.1	9.2	.679
注意力	単年度参加	34	53.7	10.8	
	継続参加	46	51.1	11.8	.306
記憶力	単年度参加	34	56.6	9.4	
	継続参加	46	55.0	9.4	.463
視空間認知力	単年度参加	34	51.4	5.5	
	継続参加	46	51.8	5.7	.741
言語力	単年度参加	34	53.8	9.4	
	継続参加	46	51.4	9.1	.248
思考力	単年度参加	34	51.6	10.3	
	継続参加	46	50.4	11.1	.638

注）不明を除く

表6　単年度参加群におけるファイブコグの前後比較

		N	平均値	標準偏差	有意確率	相関係数	有意確率
ﾌｧｲﾌﾞｺｸﾞ平均	初回参加時	33	49.9	6.1			
	最終参加時	33	55.5	7.1	.000	.301	.088
運動能力	初回参加時	33	46.4	8.7			
	最終参加時	33	52.0	9.6	.004	.349	.046
注意力	初回参加時	33	54.0	10.9			
	最終参加時	33	58.3	14.3	.091	.384	.027
記憶力	初回参加時	33	56.3	9.4			
	最終参加時	33	60.5	12.0	.046	.434	.012
視空間認知力	初回参加時	33	51.9	4.5			
	最終参加時	33	50.6	10.5	.464	.296	.094
言語力	初回参加時	33	54.3	9.1			
	最終参加時	33	54.8	8.9	.765	.468	.006
思考力	初回参加時	33	51.6	10.5			
	最終参加時	33	51.2	10.2	.879	.143	.427

表7　継続参加群におけるファイブコグの前後比較

		N	平均値	標準偏差	有意確率	相関係数	有意確率
ﾌｧｲﾌﾞｺｸﾞ平均	初回参加時	44	49.5	8.2			
	最終参加時	44	59.5	6.4	.000	.516	.000
運動能力	初回参加時	44	47.2	9.4			
	最終参加時	44	56.5	8.9	.000	.627	.000
注意力	初回参加時	43	51.1	11.8			
	最終参加時	43	60.0	14.0	.000	.429	.004
記憶力	初回参加時	44	54.8	9.4			
	最終参加時	44	67.6	11.9	.000	.685	.000
視空間認知力	初回参加時	44	52.2	5.0			
	最終参加時	44	51.6	6.5	.628	-.034	.827
言語力	初回参加時	44	51.2	8.9			
	最終参加時	44	57.1	10.6	.000	.626	.000
思考力	初回参加時	44	50.2	11.1			
	最終参加時	44	56.7	9.0	.000	.571	.000

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。

「いろいろなクイズで脳をきたえましょう」では、「視空間認知力」と思考力の刺激を中核としていたが、実施時の状況は、参加者が熱心に取り組む様子がうかがえたが、特にクイズを解くことが難

しく、隣同士で相談しながら楽しそうに取り組んでいた。クイズという形式は知的活動を刺激し、既存の知識だけで解答が得られないとんちやだまし絵は思考を活発にすると思われる。

「切り絵を作って、脳いきいき！」では、はさみで細かな作業することで手先の機能を活性化させることができている。切り絵から話を作ることは、想像力と思考力を鍛えることができていた。

以上から、今年度のアクティビティで用いた媒体は、「クイズ」、「切り絵」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、脳機能の刺激になったと考える。

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、単年度参加群と継続参加群で年齢に差があり、継続参加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ため参加を継続しないことが考えられ、継続参加群は、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 の得点では、継続参加群で平均年齢が高いにもかかわらず最終参加時の MMSE 得点が高くなっていたことは、継続参加による認知機能の維持、向上が図れているといえる。
また、ファイブ・コグの結果より、対応のある t 検定により個人の変化をみると、単年度参加群と継続参加群共に初回参加時より最終参加時の方が「全体平均」と「運動能力」「記憶力」が高くなっていた。また、継続参加群では、加えて「注意力」「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、８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。

謝辞

本研究の推進にあたり、脳いきいき教室に参加くださいました地域の皆様、教室運営にご協力いただきました学部生、院生の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・研究助成を受けましたことに、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)
4. 中村裕美子, 深山華織他 : 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」への継年参加の評価, 療養学習支援センター年報, 9, 2012.

いろいろなクイズで脳を鍛えましょう

平成25年
脳いきいき教室
10.31＆11.1

1

クイズで鍛えられる脳の認知機能

1. **隠し絵（かくし絵・だまし絵）を解く**
   - パターンを認識するのに側頭連合野が働く
   - 全体の中から一つの形を抜き出す空間認知には頭頂連合野が働きます
2. **なぞなぞを推理する**
   - 推理すると、色々と考えるので前頭連合野が働きます
3. **計算する**
   - ワーキングメモリー（一時記憶）を鍛える
4. **思い出す**
   - 記憶を呼び戻すので海馬が働きます

2

1. 見つけましょう
パターン認識と空間認知
練習問題①　何が見えますか？

3

問題③　動物の絵が隠れています

答え

6

問題⑧　注意力　「6 はどこ？」

10

問題
日本の白地図です。
県の白地図をみて、
どの県の地図なのか、
考えてみましょう

18

問題⑰
この地図は、なに県でしょうか？

この県の方言は？

美味しいものは？

20

問題⑲
この地図は、なに県でしょうか？

この県の名所は？

美味しいものは？

22

問題⑳　推理しましょう
文字の並んでいる規則を読み取りましょう。

- **○に入る文字は何でしょう**

初・○・夏・名・○・九

- **共通して下に付く文字は何でしょうか？**

23

問題㉒　推理しましょう

- **〇に入る文字は何でしょう**

睦・〇・弥・卯・皐・水・〇・葉・長・神無・〇・師

- **共通して下に付く文字は何でしょうか？例外はどれでしょうか？**

24

問題㉓　思い出しましょう
空いている句を埋めましょう

①明日は明日の（　　）

②当たって（　　）

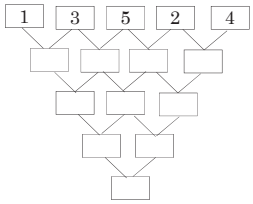
③犬の遠（　　）

④去る者は（　　）

⑤三人よれば（　　）

25

ワーキングメモリーを鍛えましょう
問題㉔　順に足していきましょう



最後のマスは、いくつになりましたか？

27

問題㉗　魔方陣を完成しましょう

- 例題では、1から9までの数字を1回ずつ使って、
- タテ・ヨコ・ナナメのどの方向に足し算をしても、
- 答えが15になるように魔方陣を完成させましょう。

2		
	5	
	3	8

2	7	6
9	5	1
4	3	8

30

問題㉘　魔法陣
タテ、ヨコ、ナナメにたした合計が
全部一緒になるようにしましょう

	60	
	35	
40	10	

31

問題㉚
なぞなぞで、頭をひとひねり

例題①

- 36**キロメートル先まで買いに行かないと手に入らない食べ物って、何？**

例題②

- **かしこい子どもがよく通っているお店って、どこでしょう？**

33

なぞなぞで、頭をひとひねり

問題③

- **喫茶店で、暖かい飲み物にお互い息を吹きかけて冷やしているカップルがいました。二人の関係は？**

34

なぞなぞで、頭をひとひねり

問題④

- **果物が大好きな太郎君。目の前に並べられたいちご、メロン、みかんのうち、どれを手に取ったでしょうか？**

35

なぞなぞで、頭をひとひねり

問題⑧

- **いろはにほへとちりぬるを**
- **この中で問違いを探してください。**

39

平成25年　脳いきいき教室　第3回

切り絵をつくって、脳いきいき！

11月14日（木）
11月15日（金）

1

切り絵をつくることで鍛えられること

- 折り紙で折ったり、切ったりすることで、手先を使い、脳の動きを活発にします。
- また、集中して作業をするので集中力も高めます。
- 折り紙を折った状態で、できあがりの姿を思い浮かべながら切るので、想像力を高めます。
- 切り絵を組み合わせて、ひとつの絵を作ることで、空間認知機能を鍛えます。
- 絵から思い出を引き起こして、お話することで、記憶や考える力が鍛えられます。

2

切り絵とは・・・

- はじまりは江戸時代！！
- 紙を折りたたんで、型紙（紋切り型）のとおりに切り抜き、開く。
  これが「紋切りあそび」
- 人々は紋や文様を着物やのれん、ちょうちんや食器などの、生活のあらゆる場面で使っていました。
- 職人の技術でもあり、寺子屋でも教えられ、遊びの本にも載っていました。

3

切り絵を作りましょう

- 必要なもの
  ①折り紙（紙なら何でも良い）
  ②はさみ
  ③のり
  ④あれば、色鉛筆など
- 今日やること
  - 切り絵を2～3枚作って、台紙に貼る。
  - 切り絵にまつわる思い出を書く。

12

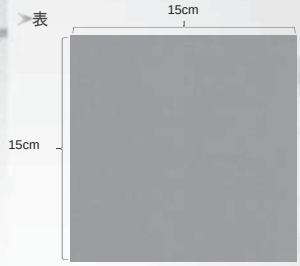
まずは、1枚作ってみます

- 「はじめてのきりえあそび」
- 「たのしいきりえあそび」

21

発売元：株式会社トーヨー

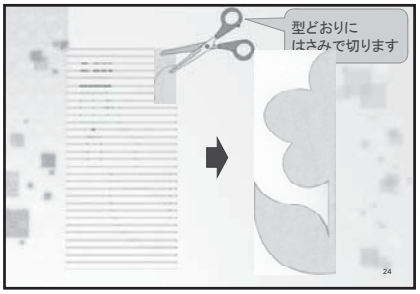
- 表



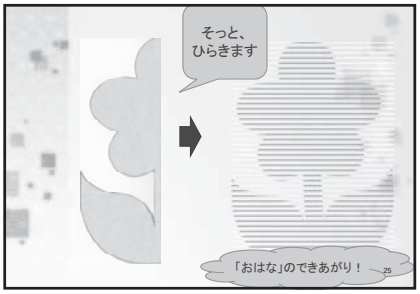
22

- 裏

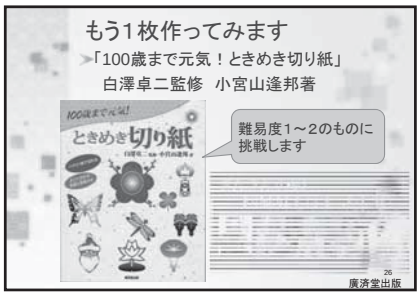
23

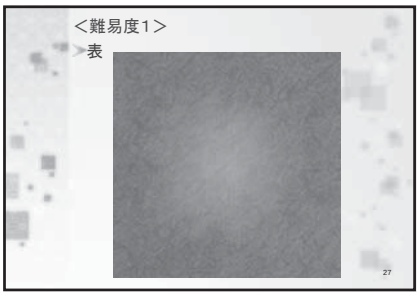


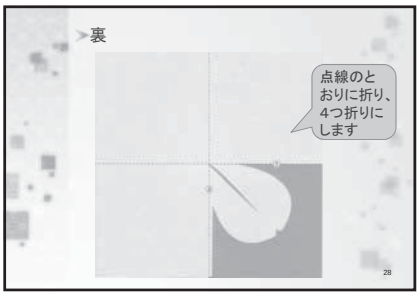
24

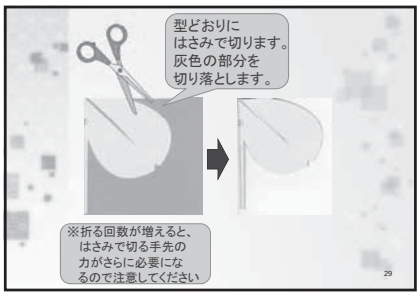


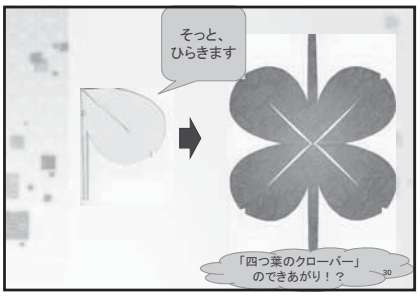
25

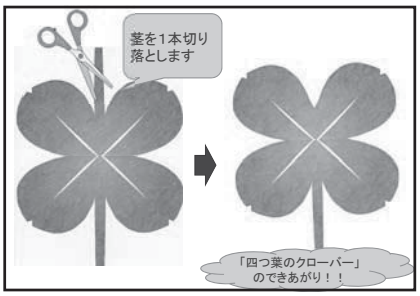

もう1枚作ってみます
➢「100歳まで元気！ときめき切り紙」
白澤卓二監修　小宮山逢邦著
ときめき切り紙
難易度1～2のものに
挑戦します
26
廣済堂出版

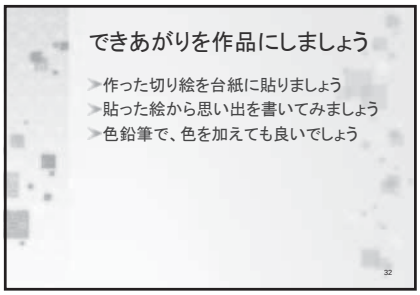

<難易度1>
➢表
27

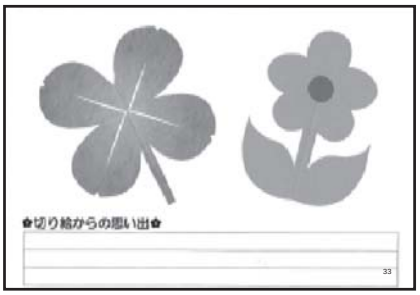

➢裏
点線のと
おりに折り、
4つ折りに
します
28


型どおりに
はさみで切ります。
灰色の部分を
切り落とします。
※折る回数が増えると、
はさみで切る手先の
力がさらに必要にな
るので注意してください
29


そっと、
ひらきます
「四つ葉のクローバー」
のできあがり！？
30


茎を1本切り
落とします
「四つ葉のクローバー」
のできあがり！！


できあがりを作品にしましょう
➢作った切り絵を台紙に貼りましょう
➢貼った絵から思い出を書いてみましょう
➢色鉛筆で、色を加えても良いでしょう
32


✿切り絵からの思い出✿
33

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、籏持知恵子、角野雅春、南村二美代
渡部妙子、住田桐子（大阪府立呼吸器・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類）
金山直美、増田誠一郎（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、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、患者会も高齢化とともに患者だけでは活動が困難となる場合が多く、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ている状況にある。長期に療養する慢性疾患患者が、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、医療者による健康相談や当事者の積極的な参画に基づく患者会を企画、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けるよう支援することをめざしている。

また、本事業は、大学院生が患者会の企画、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となる社会資源の活用やサポートネットワークづくり等の支援を学習する場ともなっており、教育上の意義も大きい。

Ⅱ.活動方法

１．参加者：慢性呼吸不全や心不全、生活習慣病などの慢性疾患で療養中の方やその家族の方で、本学療養学習支援センターに通所できる方。

２．募集方法：慢性疾患の療養者および家族に向けて、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ポスターを配布するとともに、広報誌「はびきの」（7 月、11 月）や本学 Web ページに案内を掲載し、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、看護学類教員および大学院生が主に運営に携わった。共同活動者として、本学総合リハビリテーション学類 伊藤健一准教授、大阪府立病院機構呼吸器・アレルギー医療センターの渡部妙子氏（慢性呼吸器疾患看護認定看護師）、住田桐子氏（慢性心不全看護認定看護師）が参加し、専門的知識の提供を受けながら事業を運営した。具体的事業の企画・運営については、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。また、

在宅酸素療法中の参加者の安全と安心のために、在宅療養支援企業に参加協力を依頼した。

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6回の患者会開催となった。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法について意見交換しながら医療者から情報を得る場とした。毎回の身体チェックは、健康状態の確認と助言の機会として実施した。また、参加することが心身の負担にならないように配慮し、参加者が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（表1）。

表1　平成25年度「ホット&ハートの会」活動内容　　講師敬称略

回数	開催日時	テーマ	担当者
第1回	2013.5.15 14:00-16:00	25年度活動計画打ち合わせ会 ミーティング ＊身体ﾁｪｯｸ（血圧，脈拍，SpO_2）	藪下, 籏持, 角野, 南村, 金山, 増田, 松井 木下（帝人） ＊藤井寺保健所から保健師1人参加
第2回	2013.7.24 14:00-16:00	ミニ講義と情報交換 「糖尿病のイロハ」 「医療の受け方のコツ」 ミーティング ＊身体ﾁｪｯｸ（血圧，脈拍，SpO_2）	講師：金山，増田 （大阪府立大学大学院前期課程） 藪下, 籏持, 角野, 南村，松井 住田（大阪府立呼吸器・ｱﾚﾙｷﾞｰ医療ｾﾝﾀｰ） 木下（帝人）
第3回	2013.9.18 14:00-16:00	講義とミニ演習 「楽に生活する方法：呼吸ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝ」 ミーティング ＊身体ﾁｪｯｸ（血圧，脈拍，SpO_2）	講師：伊藤健一 （大阪府立大学総合ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝ学類） 藪下, 籏持, 角野, 南村，金山, 増田 渡部（大阪府立呼吸器・ｱﾚﾙｷﾞｰ医療ｾﾝﾀｰ） 梅原（帝人）
第4回	2013.10.30 14:00-16:00	講義 「多くの薬をうまく管理する方法」 ミーティング ＊身体ﾁｪｯｸ（血圧，脈拍，SpO_2）	講師：碓氷尚子 （大阪府立呼吸器・ｱﾚﾙｷﾞｰ医療ｾﾝﾀｰ） 藪下, 籏持，角野, 南村，金山, 増田, 村田 住田（大阪府立呼吸器・ｱﾚﾙｷﾞｰ医療ｾﾝﾀｰ） 木下（帝人）
第5回	2013.11.20 14:00-16:00	講義 「血液検査データの見方」 ミーティング ＊身体ﾁｪｯｸ（血圧，脈拍，SpO_2）	講師：大和章宏 （大阪府立呼吸器・ｱﾚﾙｷﾞｰ医療ｾﾝﾀｰ） 藪下, 籏持, 角野, 南村，増田 渡部（大阪府立呼吸器・ｱﾚﾙｷﾞｰ医療ｾﾝﾀｰ） 木下（帝人）
第6回	2013.3.19 14:00-16:00	25年度活動評価 ミーティング ＊身体ﾁｪｯｸ（血圧，脈拍，SpO_2）	藪下, 籏持, 角野, 南村 住田（大阪府立呼吸器・ｱﾚﾙｷﾞｰ医療ｾﾝﾀｰ） 木下（帝人）

Ⅲ. 活動結果

１．参加者（当事者）数

第１回：４人　　第２回：３人　　第３回：８人　　第４回：４人　　第５回：８人

２．各回の状況

１）第１回：25 年度活動計画打ち合わせ会/ミーティング

⑴ 自己紹介

・参加者一人ひとりが、自身の体調の変化や体調管理の工夫、同病者の悲報、家族の心配事など近況報告も含め自己紹介をおこない、本学教員、大学院生も各々の専門領域を紹介した。

・藤井寺保健所の保健師から、難病患者・家族への支援に関する情報提供があった。

⑵ 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、企画への積極的参加を得て運営していくこと、病気を限定せずに開催すること、当事者と共同活動者、事業協力者が十分に連携を図りながら運営していくこと等について、参加者の合意を得た。

・低肺機能グループ大阪在宅療養者の会「わかくさ会」会長から協力要請があり、引き続き「わかくさ会」に活動協力(学習の場および情報の提供)を行なうこととなった。

⑶ 平成 25 年度事業計画

・活動趣旨に沿って、参加者のニーズを確認しながら、参加者とともに年間計画を検討した。

・テーマは、次のような参加者の意見やニーズをもとに決定した。

「診察時に医師に聞きたくても聞けない」「医師とのうまいかかわり方は？」

→ 医師との関わり → 医療の受け方のコツ（第２回）

「呼吸を楽に生活する方法を知りたい」「お風呂がつらい」「定期的に呼吸リハに取り組みたい」

→ 楽に生活できる呼吸法：呼吸リハビリテーション（第３回）

「多くの薬を管理する工夫はないか」「どうすれば飲み忘れないか」「何で飲めばよいか」

→ 多くの薬をうまく管理する方法（第４回）

「検査項目を日本語で示すとどうなるのか」「病気との関係を知りたい」

→ 血液検査データの見方（第５回）

＊糖尿病については、一般的知識として知っておくためにミニ講義として企画した。

・開催時期は、参加者が体調の変化をきたしやすい猛暑の時期(8 月)と冬季のｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞ等の感染症の流行時期（12 月～2 月）を避け設定した。

・体調管理のために開催前に血圧や脈拍、SpO_2を測定し、希望者には動脈硬化度(ABI)、骨密度測定を実施することとした。また、前年度より毎回のプログラム開始時に取り組んできた「DVD を活用したストレッチ運動」も、引き続き実施することとした。

2）第２回：「医療の受け方のコツ」／「糖尿病のイロハ」　／ ミーティング

(1)ミニ講義：「医療の受け方のコツ」（担当：増田）

小冊子『新 ・医者にかかる 10 箇条 あなたが“いのちの主人公・からだの責任者”』（NPO 法人 ささえあい医療人権センターCOML）を参加者に配付し、本学大学院生が冊子に沿って説明した。

ディスカッションでは、“伝えたい経過が伝わりにくいように思う”“様子を見てすぐに状態を察知される印象があるが、本当に分かってもらえているのか不安”“医師から聞いてくれると言いやすい”等、受診時に感じている思いや、症状をメモしておくことの利点、困難感等の経験が語られた。短時間の診察でも困っていることを伝えられるように、自分でノートを作り必要な情報だけでもメモしておくこと等が「医療を受けるコツ」として参加者間で提案された。それはまた、自分の病気やコントロールの仕方を第３者に伝えたり、自分のこととしてコントロールしたり振り返ることにつながるということも確認された。

（第２回 「医療の受け方のコツ」を大学院生が説明）

（第２回「糖尿病のイロハ」配付資料：大学院生作）

(2)ミニ講義：「糖尿病のイロハ」（担当：金山）

糖尿病をサブスペシャリティとする本学大学院生が、“糖尿病は怖い”というイメージを持つ参加者に、クイズ形式で飲み物の砂糖量や血糖の話、食事療法や運動療法に関する講義を進めた。講義後のディスカッションでは、COPD 患者は焼き魚定食よりもお好み焼き定食が望ましい等、糖尿病と COPD の望ましい食事が相反していることが注目され、糖尿病をもった場合の食事管理の難しさを認識する機会となった。

【感想および満足度 ―アンケート結果より― 回収率 100%】

全体を通して、「大変満足」「満足」という回答であった。

参加後の感想として、“いろいろ話が聞けた”“少人数であり質問時間が充分にあって分かりやすかった”のコメントがあった。ミニ講義「医療の受け方のコツ」については、“冊子がありよく分かった”“これから気をつけようと思う”、「糖尿病のイロハ」については、“糖尿病予備軍についての話がよく分かった”“具体例があり分かりやすかった”“食事療法の方法まで知りたかった”“気持ちが晴れた”等が満足した理由であった。

3）第３回：「楽に生活できる呼吸法：呼吸リハビリテーション」 / ミーティング

(1)講義とミニ演習：「楽に生活できる呼吸法：呼吸リハビリテーション」（講師：伊藤健一　准教授）

共同活動者の総合リハビリテーション学研究科の伊藤健一准教授が、“呼吸を楽にするにはどうすればよいか知りたい”というニーズに応え、息切れの解決策としての呼吸リハビリテーションについて説明し、次のような質問に助言した。また、演習として呼吸筋ストレッチ等を実施した。

・“運動量の目安はどれくらいか”

→「ちょっと疲れるくらい」がポイント。翌朝に筋肉痛を感じれば“やり過ぎ”と考える。

・“「歩く」運動は筋力維持になるか”→筋力維持になるが、筋力をつけることはできない。

・“寒い季節になると、息を吐くことよりも吸うことに意識が向くようになってしまう”

→意識して吐き出すようにする。息を吐きながら運動をすることで呼吸機能を維持できる。

・“最近筋力が落ちてきている。立ち座りに苦労する”

→休憩を多く取り入れながら、運動を小刻みにとりいれていくことが必要。

・“少し動いただけで SpO_2 が低下する。歩けばすぐに 70%台まで低下してしまう”

→運動前後、運動中はパルスオキシメータを活用し体内の酸素の状態を確認するとよい。

参加者から、“呼吸リハビリをやりたくても実施している施設が少ない”“息を吸うことばかり考えてしまうが、吐くことに意識を向けることを教わり大変楽になった”等の声や感想があった。

(2)ミーティング

初回参加の２組を交えて相互紹介と情報交換を行った。初回参加者から、下肢の衰えを自覚したが退院後に呼吸リハビリテーションを実施できる施設がなく、情報を求めて参加したとの経緯が述べられた。また HOT を開始して間もない参加者は、眠れず食事の味も分からず様々に不便を感じ、良くなる方法を知りたいと参加していた。他の参加者から、口すぼめ呼吸と同じ呼吸法で奏でるハーモニカをサークルで使用し、それが呼吸リハビリテーションになっていること等が紹介された。

初回参加者には、昨年の患者会資料“座ってできる有酸素運動”の DVD を提供し、今後も学習したいという思いを支援した。

（第３回　「ホッと&ハートの会」配布ポスター）

【感想および満足度 ―アンケート結果より― 回収率 75%】

「大変満足」「満足」という回答であった。

演習の感想として“リハビリは映像を見てやると非常にやり易い”“筋力トレーニング、呼吸筋ストレッチの方法をパンフレットにしてほしい”“自分に合ったリハビリだった”“頑張ろうと思えた”等があり、全体を通して“いろんな人と話ができて嬉しい”“酸素ボンベの心配をせずに気楽に参加できることが分かった”“専門家の話をもっと聞きたい”等の積極的なコメントもあった。

4）第４回：「多くの薬をうまく管理する方法」 / ミーティング

⑴講義：「多くの薬をうまく管理する方法」（講師：碓氷尚子　薬剤師）

呼吸器・アレルギー医療センターの碓氷尚子先生を講師に招き、高齢者のからだと薬、知っておきたい薬の知識（薬が効くしくみ、薬の種類と使い方、薬の相互作用）、身体の状態にあわせた薬とのつき合い方について講義を受けた。事前に参加者からの質問や要望が届いており、それらへの回答や助言を含めた講義となった。参加者も自分の薬や薬ケースを持参しての開催となった。

講義後、参加者から、かかりつけ医が複数あり処方日数も異なる場合等の管理の難しさや、一包化の利点・欠点について意見が出され、多剤の管理方法についてミーティングも兼ねたディスカッションとなった。処方薬の整理を医師に相談してみる等の助言や、市販の薬ケースが活用できない多剤の場合は薬袋を三つ折りにして活用している等の情報が提供された。また、入院時も自宅での管理方法や工夫を継続してほしい等の要望も出された。

その他、内服忘れの時の対応や服薬時間の調整、グレープフルーツジュースに関する留意点、服用時の飲料水の種類等について、碓氷講師より以下の助言を得て服薬管理に関する知識を深めた。

・自分の病態に必要な薬かどうか、内服を忘れやすい時間の薬剤の対応方法・処方変更が可能かどうかを主治医・薬剤師に確認する。

・費用はかかるが、複数病院の処方は処方箋の有効期限（4 日間）を活用し一包化を依頼する。

・内服薬はなるべく白湯またはお茶で服用する。

【感想および満足度 ―アンケート結果より― 回収率 100%】

「大変満足」および「満足」という結果であった。

“いろいろな管理方法や有益な意見が出た”“それぞれの方の薬に対する経験が聞けた”等、参加者が少ない中での開催であったが、参加者に有意義な会となっていた。

（第４回「多くの薬をうまく管理する方法」について学びました。ご自分の処方箋や薬グッズを持参されました ）

5）第５回：「血液検査データの見方」 / ミーティング

(1)講義：「血液検査データの見方」（講師：大和章宏 臨床検査技師）

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、昨年度の復習という形で、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、食事の影響、血球の値が表す意味等について講義を受けた。“検査項目を日本語で示してほしい”というニーズについては、検査項目ごとに略名と日本語名、成人基準値と説明が付記された一覧表を配付資料して説明がされた。

参加者より、基準値が施設によって異なるが統一されないのか、血液検査結果が出る速さが病院によって違うのはなぜか、採血前の絶食はいつから必要か、CKMB の上昇はどのように解釈すればよいか、Fe データは骨粗鬆症に関係ないか、細菌とウイルスは違うのか、ウイルスの場合マスクの効果はないのか、血液検査は１年に１回でよいのか等の質問があり、大和講師より回答いただいた。参加者は今回の資料（検査項目一覧）を得て、主治医からの検査結果説明時に活用したいと語り、自分にとってのデータの意味を受診の際に医師に尋ねるきっかけ作りに繋がっていた。

(2)ミーティング

広報誌やポスターを見て、事前に問い合わせを受けた方も含め４人が新規に参加した。また、一度退会を希望した方も参加し、相互紹介と近況について情報交換を行った。新規参加のうち 2 人は循環器疾患を持ち血液検査データが気になりながらの参加であり、次回も参加したいと述べていた。

【感想および満足度 ―アンケート結果より― 回収率 75%】

「大変満足」「満足」という回答であった。

「血液検査データの見方」については、“大変詳しく説明し講義頂いたので分かりやすかった”“資料配布により、より分かり易い”“主治医の先生方は高いのや低いのがあっても、まあ問題はないよということで終わってしまう。今日は詳しく話が聞けて参考になった”等、満足の理由が挙げられていた。

全体を通して、“質問時間もゆとりを持ってできる”“いろいろな話が聞ける”“いろんな人の話が聞ける”“少人数なので静かに話が聞けた。とても良い雰囲気で満足した”“毎回違った内容で講義があるので、その都度勉強になる”等が、満足の理由となっていた。

（第５回「血液検査データの見かた」について学びました。 検査結果を持参している参加者もいます）

6）第6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】

・講義の内容やミーティングについての評価は、大変満足・満足・ふつう・やや不満・不満の 5段階評価で「大変満足」「満足」がほとんどであり、その理由や今後への要望も明記されていた。

・“いろいろ話が聞けた”“質問時間が十分にありよく分かった”“勉強になった”“いろんな人と話ができた”等、本事業の目的に合致する感想が寄せられた。

・今後に希望する内容として、栄養指導、体調管理と急性増悪時の対処方法、排便コントロールの方法（便秘対策）、誤嚥をなくす方法、呼吸リハビリテーション・筋トレに関すること、呼吸器症状に関する学習、医療者との対応について等が寄せられた。また、楽しいイベント的な企画の希望もあった。

Ⅳ. 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3年目の事業となった。循環器疾患や糖尿病を併せ持つ参加者もあり、対象者については今後も拡大していく方向で運営方法を検討する。

参加状況として、広報紙や配布ポスターを見て開催テーマや交通手段に関する電話での問い合わせや相談が複数件あり、相談後に患者会への参加を促した患者・家族も含め、8人の新規参加を得た。2回の広報紙掲載や各所へのポスター配布の成果といえるが、事前の電話での問い合わせや相談からは、退院後の呼吸リハビリテーションや血液検査データに関するニーズが高く、関連するテーマの開催回だけの参加にとどまる可能性もうかがえる。継続した参加となるように、講義等の健康教育についてはさらに参加者の希望やニーズに沿ったテーマでの開催を企画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3～8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、初回参加者も含め、満足度が高い内容となった。本事業は、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。今後も参加者の積極的参画を得ながら無理のない事業を継続する。

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療養支援企業および呼吸器疾患・心疾患を専門とする認定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。

本学大学院生がミニ講義の講師を担当する等、プログラムの企画運営に積極的に参画したことは、対象理解や教育技法、患者会支援のあり方についての実践的な学習の機会となり、大学院教育の場としても有意義であった。

高校生の性行動の多様化に則した性教育教材作成と性教育プログラムの実践
～おつきあいマナーかるたの作成～

山田加奈子、椿知恵、古山美穂、佐保美奈子

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活動や地域への啓発活動も展開している。今年度の取り組みについて報告する。

Ⅱ．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．出張性教育授業の実践

大阪府内高校 17 校（国公立 16 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 4069 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	テーマ
1	平成25年5月	I	2年生	240名	椿	講演：デートバイオレンスとおしゃれ障害予防
2	6月	Os	1年生	500名	佐保	講演：デートバイオレンス予防
3	6月	N	2年生	194名	全員	ワークショップ（かるた）
4	6月	K	1年生	242名	古山	講演：これからの自分探し
5	6月	E	1年生	200名	椿	講義：セクシュアリティ教育
6	6月	S	1年生	363名	佐保	講演：性感染症予防
7	7月	S	2年生	240名	全員	ワークショップ（カード）
8	7月	Ss	1年生	200名	佐保	講演
9	7月	Nk	1～3年生	100名	佐保	講演：知っておきたい性の話
10	10月	T	2年生	240名	古山	講演：これからの自分探し
11	10月	H	2年生	240名	椿	講演：これからの自分探し
12	10月	Sh	1年生	280名	山田	講演：デートバイオレンス予防
13	11月	Sh	3年生	240名	佐保	講演：HIV/AIDS予防教育
14	11月	K	1年生	240名	佐保	講演：デートバイオレンス予防
15	平成26年1月	Ok	2年生	160名	古山	講演：これからの自分探し
16	1月	Sb	1年生	240名	全員	ワークショップ（かるた）
17	2月	O	2年生	50名	山田	講演：デートバイオレンス予防

２）その他の教育機関での実践

高等学校以外にも、私立大学 1 校、教諭部会 3 団体、保育園 1 園に出張し、性とコミュニケーション、今日からできる性教育などといったテーマで講演を行った。

２．セクシュアリティ教育啓発活動

１）第10回セクシュアリティ教育研究会

（１）日時：平成25年8月30日（金）14：00－16：00

（２）場所：療養学習支援センター

（３）参加者名（内訳）

高等学校教諭６名、保健師４名、助産師７名、在校生２名、DV被害支援コーディネーター１名、施設職員１名、法務教官１名、大学教員５名

（４）内容：「社会によって小さくされた子どもたちを愛したい～高等学校でのセクシュアリティ教育支援を考える～」

第１部　トピックス　講師：佐保美奈子准教授（大阪府立大学）

香坂佳奈子先生（大阪府教育センター附属高等学校）

コメンテーター：竹下三隆先生（奈良少年刑務所・臨床心理士）

第２部　ワールドカフェ

社会から大きな影響を受けて生活しなければならない子どもたちへの必要なセクシュアリティ教育支援について、他職種との連携も含めて専門家の方々と意見交換を行った。

３．おつきあいマナーかるたの作成

性教育のワークショップでは、様々なデート行動を文字とイラストで表現した「デート行動カード」を使用し、高校生のお付き合いやデートバイオレンスについて学習している。しかし、ここ数年高校生との関わりの中で、お付き合いの経験がないためにデートや性について話すことを過度に恥ずかしがり、空想の中でしかグループワークができないなど、性教育としての深まりが少なく理解を促すことが難しいと感じた。原ら（2012）の青少年の性行動全国調査でも、2011年の高校生のデート経験率や性行動の経験率は減少傾向にあると示されている。このことから、現在の高校生の多様な性経験に合わせた新たな性教育教材作成の必要性を感じ、今回は誰もがゲーム感覚で取り組め、性について気軽に話し合えるきっかけとなる「おつきあいマナーかるた」を作成した。

１）内容

表面：様々なデート行動や人との付き合い方などを文字で表現する。

裏面：表面に合わせ、様々なデート行動や人との付き合い方などをカラーのイラストで表現する。

２）作成数：1セット44枚を50セット

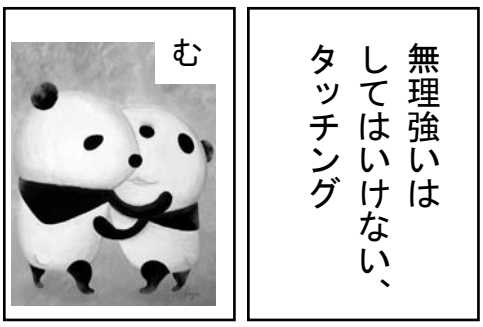


図１　おつきあいマナーかるた

４．おつきあいマナーかるたを使用した高等学校の性教育プログラムの実践

１）対象：以前に「デート行動カード」を使用してワークショップを実施したことのある高等学校２校　約 480 名の高校生

表２　授業進行

時間/分	ファシリテーター	アシスタント
5	挨拶・授業のねらい・自己紹介	笑顔で出迎える・自己紹介
15	おつきあいマナーかるたを読み上げる	かるたに参加しながら生徒の様子を観察する・全員が１枚以上かるたを取れるように配慮する
5	取ったかるたの中から 1 枚選んで、感想を述べる	傾聴の姿勢で生徒に感想を順に聞いていく
15		ディスカッションシートを用いて人とのおつきあいなどについて話し合う・デート DV パンフレットを読み上げる・前に並びメッセージカードを用い本日のまとめをする

２）授業後の生徒の感想

・カルタに書いてある言葉の１つ１つがとても良くて、心に残る内容だった。

・遊び感覚で色々なことを学べて良かった。

・今日の授業でかるたをしたとき、ちょくちょく心してみるような文や、共感できるようなものもあったが、実践してみたいような言葉もありました。

・先生方やスタッフの方々だけでなく、友達同士の意見も聞くことができて、新しい考え方にも触れられた。

図２　かるたを用いた性教育

図３　メッセージカードで最後のまとめ

４）臨床看護職主体の出張性教育の実践

S 市の臨床看護職（HIV サポートリーダー研修受講生）がリーダーとなり、S 市内の高等学校との日程調整など、独立して授業展開を行った。

５）性教育教材の貸出と地域性を盛り込んだ性教育の展開

セクシュアリティ教育研究会で作成した性教育教材（デート行動カード、おつきあいマナーかるた、ディスカッションシート、メッセージカード、DVD）を高等学校 3 校、保健所センター 1 ヵ所、病院 1 施設に貸し出した。A 高等学校では高校教諭が協同してデート行動カードを使用し、デート DV 防止授業を行った。また、B 保健センターでは保健師が地域全体の性教育に取り組み、おつきあいマナーかるたを参考に地域性を盛り込んだ内容のかるたを作成中である。来年度はそれを使用して中学校の性教育を実施予定である。今回、保健師のかるた作成にあたり本大学教員は立案から実施方法に至るまでのサポートを行った。

これらの性教育教材を使用した高校教諭からは、「教材は生徒たちがデート DV やおつきあいのマナーについて理解しやすいように作成されていて、（生徒も）自主的に参加できる」、「教員協同で行えるという点が素晴らしく、今後も続けて行いたい」などの意見をいただいた。このように、性教育教材を貸し出すことで地域でのセクシュアリティ教育活動は、学校や地域独自の特色を加えながら発展している。

４．今後の課題

これまで私たちは、セクシュアリティ教育に関する実践活動を主に行ってきた。今では多くの臨床看護職や卒業生も活動に参加し実践者も増えてきた。今後、私たちは大学と地域の連携と活性化に向けて、私たちの性教育の目的を理解している人たちを巻き込み、それぞれの実践者がそれぞれの地域で活動できるよう、実践活動だけでなくフィールドを開拓し、コーディネート役割を担う必要があると考える。

【文献】

１．（財）日本児童教育振興財団内　日本性教育学会：現代性教育ジャーナ 2012 年 No.17. http://www.jase.faje.or.jp/. 2014/01/20.

うつ病者家族の心理教育プログラムの実施

木村洋子・田嶋長子

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

本プログラム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についてプロセスレコードを活用してうつ病者と家族の相互作用を客観的に振り返ることにより，効果的な対処技術の習得を図ることを目的とした心理教育プログラムである．

プログラムの実施は第1・3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	講義形式	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．今年度の取り組み

今年度はうつ病についての最新の情報提供と家族同士の交流を目的としてミニ講座を開催し，引き続き心理教育プログラムを実施した．

1）ミニ講座の開催

テーマ：「うつ病を知ろう」

日時：平成 25 年 9 月 21 日 13：30 から 15：30 まで

場所：大阪府立大学大学院看護学研究科療養学習支援センター

対象者：「うつ病」に関心を持つ方

ミニ講座の具体的な内容：

第一部：「うつ病の現在について」

講師：医療法人養心会　国分病院　院長　木下秀夫先生

第二部：「支える家族の体験から」

講師：ご家族

参加者の概要：9 名（男性 3 名，女性 6 名），20 歳代 1 名，40 歳代 5 名，50 歳代 1 名，60 歳代 2 名であった．

参加者の感想：「とてもよかった」6名，「良かった」3名であった．その理由として，以下の意見があった．

・病気をお持ちの方たちと質疑応答の時に，体験話を交えて交流を持つことができたのがよかったです．
・先生の話はよく理解できた．ご家族の話が良かった．
・木下先生のお話は実例も交えて分かりやすかったです．体験談すごく良かったです．
・正しく精神疾患を理解する一助になった．また精神疾患を持つ家族の立場からの気持ちを知ることができた．
・貴重なお話を聞くことができた．知識が増えた．
・何とかなるさといわれたけれども，今とても自分がしんどくて何が楽しいのかどうしていいのかわからない．
・木下先生のうつの話ではいろいろな種類があって，その特徴もいろいろ知ることができたので良かったです．ご家族の方もお話もいろんなパターンがあって，その家それぞれの対処の仕方があるんだなと参考になりました．

今後，聞いてみたいテーマについて：以下の意見があった．

・薬で治るうつ，薬で治らないうつ，うつと思っている人が実はうつにあてはまらない人．
・病気の治し方について
・うつ病にかかった人の感じている不安など感情面のお話を聞くことができるとうれしいです．
・今後シリーズでやってほしい．
・もっと討論会ができたらいいと思います．
・大うつで沈んだ時のサポートの仕方

2）心理教育プログラムの実施

参加者の募集：療養学習支援センターのホームページ，羽曳野市広報の活用，およびLICはびきの，健康フェアでの療養学習支援センターのパンフレット及びプログラムを紹介したパンフレットの配布を行った.

心理教育プログラムについての問い合わせ件数

電話での問い合わせ：4件

FAXによる問い合わせ：1件であった.

問い合わせがあった方の概要：うつ病性障害以外を持つ方のご家族2組，うつ病性障害と診断された方のご家族3組であった.

実施回数： ご家族の都合や抱える問題の個別性により，プログラム第1・2・3回はグループ形式で実施し，第4・5・6回は個別での実施となった.

資料：ミニ講座パンフレット

大阪府立大学大学院療養学習支援センター

2013．09

うつ病を知ろう

日時：平成25年9月21日（土）

13：30から15：45

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

スケジュール

13：00から　受付

13：30から14：45　＜第1部＞

テーマ：うつ病の現在について

講師：医療法人養心会　国分病院

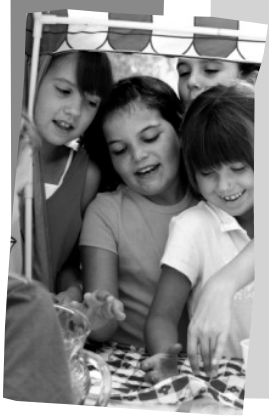
病院長　木下秀夫先生

14：45から15：30　＜第2部＞

テーマ：支える家族の体験から

講師：ご家族

15：30から15：45　質疑応答



対象者：「うつ病」に関心をお持ちの方，30名

（定員になり次第，募集を終了致します）

担当者：木村洋子（大阪府立大学看護学部　精神看護学分野）

田嶋長子（大阪府立大学看護学部　精神看護学分野）

参加申し込みおよびお問い合わせについて：

1．FAX，メール，電話で下記にご連絡ください．その際，お名前，連絡先等をお知らせください．

2．参加申し込み・お問い合わせ先：

TEL&FAX:075−950−2916（木村洋子）

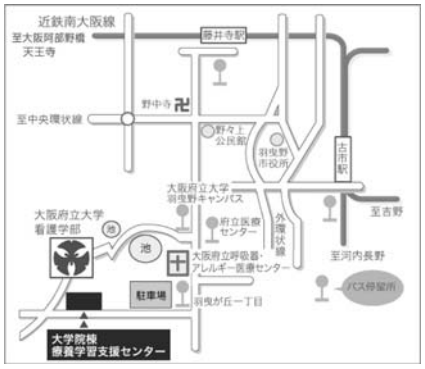
FAX:06-7635-9707（木村洋子）

Mail: family2916@gmail.com

なお，実習等で不在にしている場合は留守番電話にしておきます．留守番電話にお名前，連絡先等を残して頂きましたら，こちらから連絡させて頂きます．

ここで得られた個人情報は本プログラムに関する連絡以外には使用致しません．本プログラム終了後，適切に処理することをお約束致します．

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。



資料：心理教育プログラムパンフレット

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

うつの家族教室　2013

うつ病を持つ方をサポートするご家族は，ともに日常生活を送なかで，「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，うつ病を持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回のプログラムを通して，ご家族様のうつ病の対する理解を深めて頂き，場面を通した効果的な対応の仕方を一緒に考えてきたいと思っています

第1回：オリエンテーション
「今，一番困っていること」

第2回：うつ病について
「うつ病に対する家族の思い」

第3回：活用できる社会資源
「うつ病による家族への影響」

第4回：お薬の話・経過
「服薬している薬について」

第5回：うつ病を持つ人の話
「うつ病を持つ人の話」から

第6回：家族の役割
「家族として，これから」

対象者：
・うつ病と診断され，治療を継続されている方のご家族で同居されている方．

開催予定：
・毎月2・4土曜日　13：30～15：30．
・参加募集は随時行っております．

＊参加を希望されるご家族は，下記にご連絡ください．
なお，参加したいけど，日程が悪いと思われる場合は，ご連絡を頂きましたら可能な限り日程調整を行います．

担当：木村洋子・田嶋長子

お問い合わせ先：
TEL(FAX):072-950-2916（木村洋子）
FAX:06-7635-9707（木村洋子）
Mail: family2916@gmail.com

＊実習等で留守にしている場合もございます．留守番電話に連絡先等を残して頂きましたら，改めて，こちらから連絡をさせて頂きます．

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

Ⅰ はじめに

本企画は地域住民に対し，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する．

感染予防策として手洗いが有効であることは，医療関係者ならずとも，学校教育などを通して知られている．しかし乍ら，多くの場合，学校教育では座学による知識の伝達であり，具体的な予防策が獲得できているとは言い難い．また，学校教育を終えてから時間のたった方がそれらを適切に実践できているとは考えづらい．これらのことから，感染対策として有効な手洗いを普及させていくには，演習による体験型学習の必要があると考えた．

過去，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言えなかった．その反省から，開催場所の固定ではなく地域のイベントなどに出張形式で開催する方法をとった結果，昨年度は保育所で園児を対象とした依頼を受けることが出来た．本年度も昨年と同様の形式で出張講義を主とし，機器やノウハウの貸し出しも行う活動で目的の達成を目指すこととした．

今年度，大阪府立大学看護学部療養学習支援センターから活動助成を受けることが出来，予定された活動を終えるに当たり，活動内容とその結果，今後の課題について報告を行う．なお，本文中の写真は発表を前提に受講者より撮影許可を得ているものを使用している．

Ⅱ 概要

1．計画（講習会）

- 開催方法 ：広報に応募のあった個人・団体と協議し，開催した．
- 対象者 ：申込受付順とし，年齢・性別・団体など問わずとした．
- 形態・内容：講義 － 実演 － サポートを付けた実技演習．
  （時間は参加・対象者数によって 30～90 分内とした）
- 場所 ：依頼のあった施設．

2．計画（実施内容）

インフルエンザ・感染性胃腸炎（ノロウイスル等）の感染予防策として，手洗いの重要性を説明し具体策を示す．手洗いのポイントを実演しつつ解説し，その後に学生サポートを付けた演習を受講者各自で行ってもう．

- スライドを用いた講義．
- 蛍光ローションを用いた手洗いを実施．洗い残し体験をしてもらうことで，自己の手洗い方法の見直しを図る．

3. 広報:

手洗い講習会の趣旨を説明し，連絡先を記した広報用のチラシを作成し，LIC はびきのを始め近隣の自治体施設で頒布用に置かせていただく．今年度は大学での催事にもチラシを配付させていただけた．

知人を介して依頼を受け付ける．今年度は，偶然は入れた病院の催事でノウハウを生かせた．

図1　募集用チラシ

Ⅲ 結果

① 他大学で「感染予防策としての手洗い」として約 30 名の学生に対し座学と演習形式での出張講義を計2回行った．いずれでも授業アンケートから好評であったという結果が得られた．

② 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．

③ 病院主催の催事での一企画として，40 名程度参加者に手洗いについての説明と，手を媒介とする汚染拡大について体験してもらうことが出来た．

④ 羽曳野市の民間団体【ラジオ体操協議会】において座学と演習形式の出張講義を行った．高齢者中心に 20 名（女性 18 名，男性 2 名）の参加があり，概ね好評の感想が聞かれた．

⑤ 昨年実施できた保育園と新規に話のあった障害者授産施設での開催は日程調整が不調に終わり，今年度の開催には至らなかった．

図2　講習会（講義）

図3　講習会（演習）

Ⅲ. 考察

①について.

教育系の学生であったためか，座学と演習を終えた学生はブラックライトを用いた手法をすぐに臨地実習等で実践しようと，機器の入手方法などを質問にきた．授業アンケートなどから，学生個々の手洗い習慣を変えるきっかけとなり得たことは想像されたが，手洗い講習会を開催できる熟練度までは保証できなかったため，先の質問には回答せず，講習会を共催という形で依頼するように返答した．本企画は「推奨される手洗い方法の普及」を意図しているため，情報が伝達されることは本望であるが，受講者がどの程度にまで至れば講集会の開催自体を薦めることができるのかを検討しなければならないことが分かった．また，本企画の許可によらず受講者が同様の会を開催することにも留意し，対象に合わせた講習会案を考えていく必要がある．

②について.

健康フェアの一環として参加させていただけた．元々この企画に参加される方は，毎年参加されることが多いとのことで，健康への意識が高い方が多いように思われる．そのためか，洗い残しの少ない，手技としては十分できている方が多く見られた．参加人数は，複数回実施された方を重複して数えてしまい，実数は不明となった．その他の会でも起こりえることなので，実施方法の検討が必要である．

③について.

病院の催事の企画に参加する機会を得て，本企画のノウハウを生かせる機会をいただけた．人数が確定できない高校生を対象にし，且つ水栓が使えない場での展開であったので，用紙にブラックライトで発光する粉末を塗布し，それを回し読みすることで汚染が伝播するという体験方法を採択した．この方法が不特定多数，手洗いの設備が十分でない等の場でも対応できることが改めて確認でき，今後の展開に選択肢を増やせる結果となったと考える．

④について.

羽曳野市の民間団体より講習会開催の依頼を受け開催に至った．代表の方が，本校で行った市民大学でチラシをご覧頂いたことがきっかけとなっている．会は好評であり，参加された方々が自分の手洗いを見直すきっかけになったという感想を得ることができた．この会の参加者は，あるサークル活動に参加されている方であり，元々手洗い講習会を目的として集まられた方ではなかったので，これまでの自発的に集まられていたような方々とは違った，洗い残しの多い手洗いをされる傾向が見られた．このことは本企画開催当時より推測していた「講習会を受ける方は手洗いが出来ていて，講習会に興味がない方が問題」ということではないかと考える．さらに講習会の内容を普及させる必要があると考えられる．

⑤について.

本企画主催者が，インフルエンザや感染性胃腸炎が流行し出す時期に学生指導を担当していることが多く，問い合わせのあった平日の日中に講習会を開催することが出来ず，2団体からの依頼が実施出来ずに終わってしまった．ノウハウや機材の貸し出しを効果的に行えるようになれば，この点も解消されるのではと考える．①にもつながるが，貸し出す先の判断基準など検討をさらに進め

る必要がある.

その他.

今年度は様々な対象と形態で展開できたが，本企画が主旨通り，手洗いの効果的な普及につながっているのか，対象の経過を追えていない現状では判断が出来ていない．固定した場所で，固定した対象者を対象にすることで，検討する必要もあるかと思われた.

Ⅳ 今年度のまとめと今後の課題

- 出張講義の形態は本講習会の機動性と対象者に合わせた展開を行えるという有用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の実績が本年度はなかった．この方法を積極的には広めていなかったので，今年度改めて明らかになった問題点と普及させやすいという有用性を認めた上で，方法を検討し，適切にしていく必要がある.
- チラシを見ていただけたことやインフルエンザ，ノロウイルス流行のニュースに合わせ，例年より問い合わせがあったが，開催希望時期が冬期に集中することで，主催者との日程調整が不調に終わり開催には結びつかないものもあった．開催形態も再考する必要がある.

最後に，このような活動の機会を頂けましたことを，関係頂いた皆様にお礼申し上げます.

健康フェアの開催状況

「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年度より継続して実施している。羽曳野キャンパス杏樹祭の2日目に開催した。

1．開催日時

1） 日時：平成25年10月27日（日）12：00～14：00

2） 場所：療養学習支援センター

2．目的

療養学習支援センターのプロジェクト活動・研究活動を紹介し、地域市民への周知を図る。

参加者への健康チェック(身体測定）と相談により、健康に対する関心を高める

3．内容

1）プロジェクト活動の紹介：紹介パンフレット・写真などの掲示

2）健康チェックと健康相談

① 計測：身長、体重・体組成（体脂肪、筋肉量、肥満度)、握力、骨密度、血圧測定

② 動脈硬化度測定：希望者を抽選し、13名に実施

③ ストレスチェック：54名に実施

④ 脳年齢測定：希望者が自由に測定

⑤ 健康相談

3）健康講座

① 手洗い教室：34名参加

② 健康体操：ゴムバンドを用いた体操を実施

4．参加者

・参加人数：60名　性別：男性19名、女性41名

年齢：8歳から84歳、初回参加37名

5．スタッフ

・教員15名、大学院生7名

6．広報活動

・健康フェアのチラシを作成し、事前にLICはびきの100部、公開講座受講者、教員に配布した。開催当日は、杏樹祭参加者に100部を配布した。

7．今後の課題

早くから動脈硬化測定の申し込みを待つ人や、会場では脳年齢測定を待つ人が多くあり、熱心に健康相談を受け、健康への関心が高い様子が見られた。地域で気軽に健康チェックや学習する機会があることは、意義あると思われる。また、ストレスチェックと手洗い教室の実施は、プロジェクト活動の活性化につながると思われる。

文責：中村裕美子

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26年2月27日（木）の14：00からK401講義室において平成25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、10グループ（研究助成：2グループ、活動助成：8グループ）の発表が行われた。今年度は予算申請したグループだけでなく、活動している全グループからの報告であった。出席者は発表者を含めて教員18名、大学院生2名であった。

【発表一覧】

	発表者	助成	発表時間	報告タイトル
1	中村裕美子　教授	研究	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」への継続参加の評価
2	岡本双美子　准教授	研究	15分	家族看護に関する看護師の認識と実践の変化
3	藪下　八重　准教授	活動	8分	病気を管理しながら元気に生きる方を応援する「ホッと＆ハートの会」
4	山田加奈子　助教	活動	8分	高校生の性行動の多様化に即した性教育教材作成と性教育プログラムの実践～おつきあいマナーかるたの作成～
5	田島　長子　教授	活動	8分	心の健康啓蒙活動
6	斎野　貴志　助教	活動	8分	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」
7	木村　洋子　准教授	活動	8分	うつ病患者家族の心理教育プログラムの実施と評価
8	石田　宣子　准教授	活動	8分	手術についての悩み相談
9	徳岡　良恵　助教	活動	8分	肺がん患者さんのご家族のためのサロン
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

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広報基盤となるウエブ紹介などがあった。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。療養学習支援センター主任から、年々学習支援センターの活動が拡大・充実し、参加が増加傾向にあること、発表を通じて各領域で協働連携していく方向性を今後の課題としていきたいことが語られた。

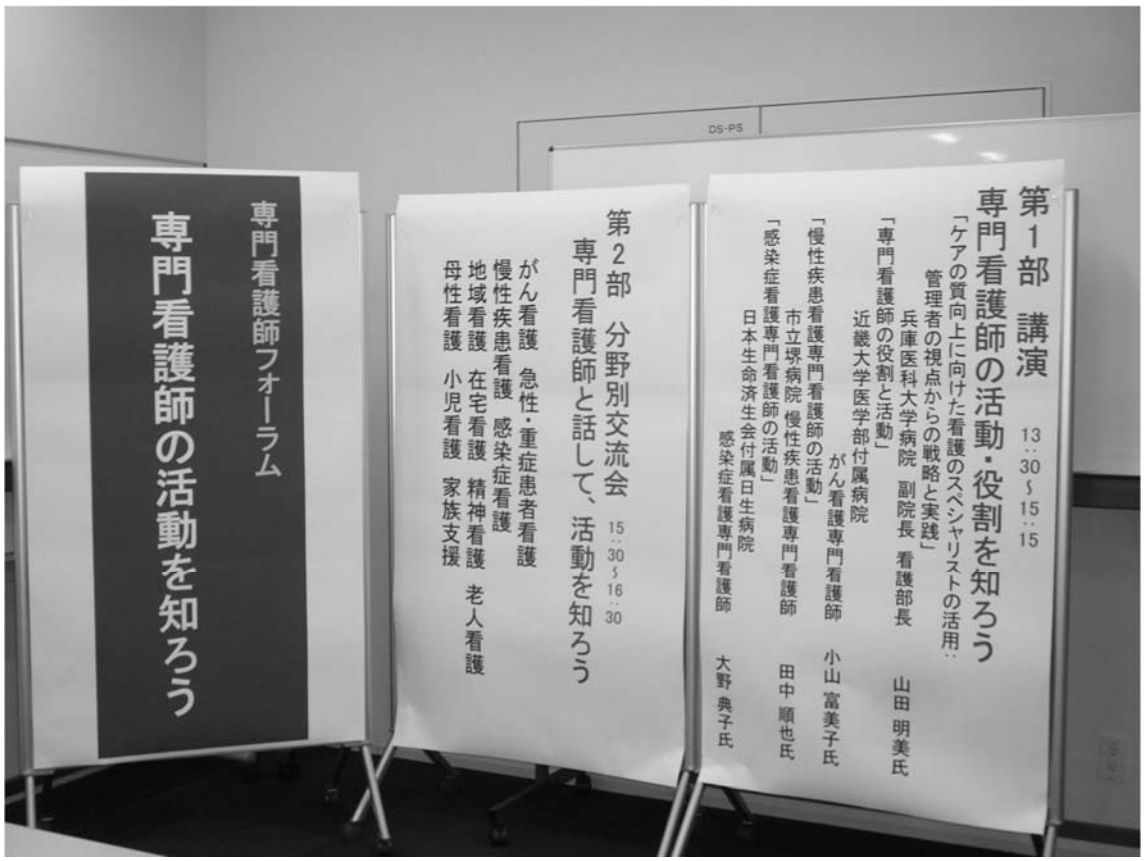
文責：療養学習支援センター運営委員　志田京子

『専門看護師フォーラム』を開催しました

2 月 17 日（月），専門看護師の活動を知ることを目的に，大阪府立大学「Ｉ－site なんば」において，専門看護師フォーラムを開催しました。

第 1 部として，兵庫医科大学医学部付属病院の看護部長　山田明美講師より「専門看護師をどのように活用するか」について，近畿大学医学部付属病院のがん看護専門看護師　小山冨美子講師より「専門看護師の役割りと活動」について，さらに 2 名の専門看護師講師より，活動の実際についての講演が行われました。

第 2 部は，11 の専門看護領域のブースに分かれて，各領域の専門看護師を囲んで，活動の実際について交流を深めました。各専門領域における専門看護師の役割りなどについて活発な質問がされており，具体的な活動を知る機会となったと思われました。



第１部：専門看護師の役割り・活動を知ろう

「ケアの質の向上に向けた看護のスペシャリストの活用：管理者の視点からの戦略と実践」

「慢性疾患看護専門看護師の活動」

第２部：専門看護師と話して活動を知ろう

専門領域ごとに 11 のブースに分かれ，それぞれの領域の専門看護師を囲んで，実際の活動に関する質問などで盛り上がっていました。

結果

参加者は，39 名（講師や委員会スタッフを除く）で，大阪府内だけでなく，府外からの参加者も多数いらっしゃいました。

参加者からのアンケート結果（n=39）

フェアー参加者に対するアンケート調査には，39 名からの回答が寄せられ，講演に対する高い満足度を示す結果となりました。
また，自由記載にも，参加への満足を示す内容が多く見受けられました。

講義満足度

	大いに満足	満足
管理	20	15
がん	18	13
慢性	20	14
感染	17	16

自由記載

＊ 実際の活動が詳しく聞けて良かった。ウィークデイだったので，他のスタッフが来れなくて残念だった。
＊ 自分の分野だけでなく，他分野の活動内容が聴けて良かった。引き続き開催していただけると幸いです。
＊ 実際のお話を聴けて説得力があり，わかりやすかった。

などの好意的な意見がみられた。

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25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25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25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)。

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、紹介された。

表.　平成 25 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	看護学研究科大学院生	80 部	80 部
3	非常勤講師控室	20 部	―
4	公開講座・参加者	100 部	100 部
5	LIC はびきの	200 部	50 部
6	杏樹際・参加者	―	100 部
7	健康フェア・参加者	60 部	100 部
8	各プロジェクト代表	210 部	―
9	監査・資料	20 部	―
	計	700 部	540 部

文責：療養学習支援センター運営委員会委員　堀井理司，　田嶋長子

大阪府立大学
OSAKA PREFECTURE UNIVERSITY

大阪府立大学大学院看護学研究科
療養学習支援センター運営委員会

創基130年
1883−2013
高度研究型大学〜世界に輝く地域の豊穣社会〜
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のご案内 2013

CONTENTS

- 脳いきいき教室　〜いつまでも若々しく！ 頭の体操！〜
- こころの健康チェック
- うつ病の家族教室
- 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ー教育
- 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 2013
- 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。

脳いきいき教室　～いつまでも若々しく！ 頭の体操！～

「最近、物忘れが多くなってきた」「数日前にあったことが思い出せない」など、気になっていませんか？
脳いきいき教室では、脳の活動を刺激するプログラムを通じて、健康の維持・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（ゲームや計算などの活動）、軽い体操、交流会など
対　象 体が弱ってきたと感じている 65 歳以上の方で、会場までお越しいただけ 3 回とも参加できる方。ただし、認知症の診断や治療を受けておられる方は除きます。
活動日 木曜日コース：10 月 17 日、31 日、11 月 14 日（13 時～ 16 時）
金曜日コース：10 月 18 日、11 月 1 日、15 日（13 時～ 16 時）
平成 26 年 3 月にフォロー教室を開催します。（日程未定）
事前申し込み制です。
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

こころの健康チェック

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。
ストレスは自分でも気づかないうちに，心に負担をかけ健康度を下げている場合があります。
『こころの健康チェック』では，精神健康度チェック表やストレス測定器を使って，ご自分の心の健康やストレス度を知る機会を提供いたします。
健康フェアーで，体の健康を自己診断するのと一緒に，心の健康もチェックしてみませんか。

内　容 ＊精神健康度チェック表での自己チェック、＊ストレス測定器によるストレスチェック、＊自己評価の結果に対して、ご希望があれば相談を受けます。
対　象 地域の一般住民の方，健康フェアーに参加された方の中で希望者
活動日 H25 年 10 月 27 日 (日)12 時～ 14 時 (健康フェアー)
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、日下部祥子、他
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

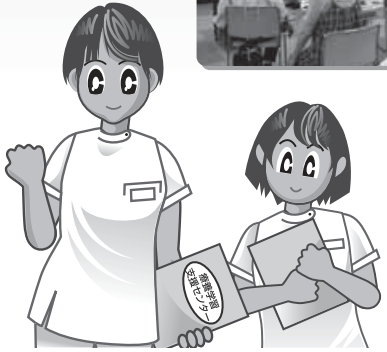
うつ病を持つ方と生活をともにするご家族を対象に、「うつ病について」、「対応の仕方」など計 6 回のプログラムを実施します。
プログラムを通して、ご家族のうつ病に対する理解を深め、場面に応じた効果的な対応を一緒に考えていきたいと思っております。

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 時 30 分～15 時 30 分
担　当 木村洋子、田嶋長子
お問い合わせ 木村洋子　TEL&FAX：072-950-2916　FAX：06-7635-9707　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持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（療養学習支援センターへ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
医療の受け方のコツ・糖尿病のイロハ（7 月 24 日）／楽に生活できる呼吸法：呼吸リハビリテーション（9 月 18 日）／多くの薬をうまく管理する方法（10 月 30 日）／血液検査データの見方（11 月 20 日）
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
対　象 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、炎症性腸疾患等、慢性の病気で療養中の方やご家族の方
活動日 講話とミーティング：5 月、7 月、9 月、10 月、11 月、3 月（計 6 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 藪下八重・籏持知恵子・南村二美代・角野雅春
お問い合わせ 藪下八重　TEL：072-950-2793　e-mail：y-yabushita@nursing.osakafu-u.ac.jp
籏持知恵子　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 感染予防策としての『手洗い』について、簡単な講義と演習を行います。
演習はブラックライトを使って手を光らせ、効果を目で確かめる事が出来ます。
出前講義も出来ます。ご相談下さい。（昨年度は保育園などで開催しました !!）

対　象 申し込んでいただいた団体・個人【少人数】、
イベントでの一企画など、相談に応じます。

活動日 相談に応じます。

担　当 齋野貴史（さいのたかし）

お問い合わせ 齋野貴史　TEL：072-950-2111（代表）
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・石田宜子・香川由美子・徳岡良恵・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くためのプログラムです。

内　容 今年度は、受講を希望する個人の方を対象に、プライマリケアトリプルＰを行います。プライマリケアトリプルＰは4回の短期間のプログラムで、参加者の方とプロバイダーと個別に話し合いながら、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。

対　象 乳幼児をもつ保護者です。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)

活動日 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。

担　当 岡﨑裕子、楢木野裕美他、トリプルＰ認定プロバイダーが担当いたします。

お問い合わせ 岡﨑裕子　TEL：072-950-2835　e-mail：yokazaki@nursing.osakafu-u.ac.jp
楢木野裕美　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ー教育

セクシュアリティー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ー教育についてもご相談ください。

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、おつきあいのマナー、デートバイオレンス、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。

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、手術した後にも、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 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、手術前は分からないことが多く、心細く、不安になることもあります。
また手術後は、病院に行くほどではないけど気がかりなことや、悩みが出てくることもあります。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ついてのご相談をお受け致しております。お気軽にお電話下さい。

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 平日の10時～17時

担　当 高見澤恵美子、石田宜子、井上奈々、徳岡良恵、松本智晴

お問い合わせ 石田宜子　TEL：072-950-2111（代表）
※交換台が出ますので、「手術についての悩み相談の担当者」とお伝え下さい。

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家族看護シンポジウム：家族支援専門看護師による実践報告、困難事例への相談
②家族看護講座全2回：家族看護に関する講義、アセスメント・介入に関する演習

対　象 ①家族への看護に興味のある看護師約100名
②家族看護講座（全2回：一日半）に参加し、研究の趣旨について理解し研究参加の同意が得られた臨床看護師約30名

活動日 ①2013年10月9日（水）午後　②2013年11月13日（水）午後、12月11日（水）午前・午後

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く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。

ゴムバンド体操

動脈硬化度測定

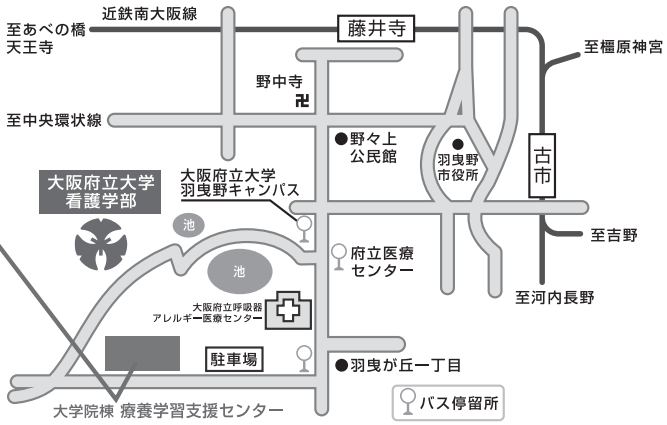
日 時：平成 25 年 10 月 27 日（日）12 時～ 14 時
場 所：大阪府立大学大学院看護学研究科　療養学習支援センター

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	〒583-8555 羽曳野市はびきの　3-7-30
電　　話	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。



大豆インクマーク　　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運営委員会　　20130901150OIMD

- 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「ホッと＆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）
- こころの健康教室 New
- 家族の心の相談室 New
- 闘病記文庫【さくらんぼ】
- 交通アクセス

療養学習支援センター 年報

ホーム

大阪府立大学 看護学部／看護学研究科

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

- 平成26年2月17日「専門看護師フォーラム」を開催しました ***New***
- 「ホッと&ハートの会（3月19日）」を開催します ***New***
- 「療養学習支援センター年報がUPされました
（画面左側のバナーからご覧いただけます。）
- 2013年10月27日「健康フェア」を開催しました
- 「ホッと&ハートの会（11月20日）」を開催しました
- 「脳いきいき教室」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「ホッと＆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）
- こころの健康教室 New
- 家族の心の相談室 New
- 闘病記文庫【さくらんぼ】
- 交通アクセス

療養学習支援センター 年報

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17日、10月31日、11月14日
◆金曜日コース：10月18日、11月1日、11月15日

時間

午後1時30分～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「ホッと＆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）
- こころの健康教室 New
- 家族の心の相談室 New
- 闘病記文庫【さくらんぼ】
- 交通アクセス

療養学習支援センター 年報

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を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頂きます．

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

- 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「ホッと＆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）
- こころの健康教室 New
- 家族の心の相談室 New
- 闘病記文庫【さくらんぼ】
- 交通アクセス

療養学習支援センター 年報

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。

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「ホッと＆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）
- こころの健康教室 New
- 家族の心の相談室 New
- 闘病記文庫【さくらんぼ】
- 交通アクセス

療養学習支援センター 年報

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「ホッと＆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)・糖尿病などの生活習慣病や炎症性腸疾患など、 長期療養の必要な病気に関する情報提供や療養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、健康相談を 受けたり、悩みなどについて語り合う集いの場でもあります。療養学習支援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】
医療の受け方のコツ・糖尿病のイロハ（7月24日終了）/楽に生活できる呼吸法（9月18日）/多くの薬をうまく管理する方法（10月30日）/血液検査データの見方（11月20日）/活動の評価とミーティング（3月19日）など、看護師、理学療法士、薬剤師、臨床検査技師による講話やミニ演習、参加者同士の気軽な情報交換やミーティング

【時期】
5月、7月、9月、10月、11月、3月（各月1回）、14時~16時に開催します。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。

【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・南村二美代・角野雅春

3. 問い合わせ先

藪下　八重（TEL:072-950-2793）
旗持　知恵子（TEL:072-950-2784）

第1回目（5月）は、参加者の方と年間計画について検討し今年度のプログラムを決めます。
参加者の方と一緒に会を進めています。

昨年9月、「血液検査データの見かた」について、臨床検査技師の大和先生に講義頂きました（写真左）。
今年度も11月20日（水）に予定しています。
昨年11月、薬剤師の上田先生による「薬の飲みあわせ・正確な服用の工夫」の講義を受けました（写真右）。今年度は10月30日（水）、薬剤師の碓氷先生に講義頂きます。

本学の伊藤先生の指導によるミニ演習風景「無理のない有酸素運動をやってみよう!」（昨年9月、11月）今年度は9月18日（水）、「楽に生活できる呼吸法:呼吸リハビリテーション」に取り組みます。

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

- 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「ホッと＆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）
- こころの健康教室 New
- 家族の心の相談室 New
- 闘病記文庫【さくらんぼ】
- 交通アクセス

療養学習支援センター 年報

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）

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「ホッと＆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）
- こころの健康教室 New
- 家族の心の相談室 New
- 闘病記文庫【さくらんぼ】
- 交通アクセス

療養学習支援センター 年報

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「ホッと＆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）
- こころの健康教室 New
- 家族の心の相談室 New
- 闘病記文庫【さくらんぼ】
- 交通アクセス

療養学習支援センター 年報

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

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「ホッと＆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）
こころの健康教室 New
家族の心の相談室 New
闘病記文庫【さくらんぼ】
交通アクセス
療養学習支援センター 年報
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、調整させて頂きます。

【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

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「ホッと＆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）
- こころの健康教室 New
- 家族の心の相談室 New
- 闘病記文庫【さくらんぼ】
- 交通アクセス

療養学習支援センター 年報

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＞

岡﨑裕子、楢木野裕美他、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＞

岡﨑裕子(072-950-2835、yokazaki@nursing.osakafu-u.ac.jp)
楢木野裕美(072-950-2825、naragino@nursing.osakafu-u.ac.jp)

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「ホッと＆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）
- こころの健康教室 New
- 家族の心の相談室 New
- 闘病記文庫【さくらんぼ】
- 交通アクセス

療養学習支援センター 年報

ホーム

大阪府立大学 看護学部／看護学研究科

こころの健康チェック

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表での自己チェック，
- ストレス測定器によるストレスチェック，
- 自己評価の結果に対して，ごく棒があれば相談を受けます。

＜対象者＞

地域の一般住民の方，健康フェアーに参加された方の中で希望者

＜開催日程＞

H25年10月25日(日)12時～14時(健康フェアー)

＜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，日下部祥子，他

＜問い合わせ先＞

田嶋長子　Tel:072-950-2919
メールアドレス：mentalhealthosaka@gmail.com

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「ホッと＆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）
- こころの健康教室 New
- 家族の心の相談室 New
- 闘病記文庫【さくらんぼ】
- 交通アクセス

療養学習支援センター 年報

ホーム

大阪府立大学 看護学部／看護学研究科

家族の心の健康相談

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。どのように支えればよいのだろう，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

＜開催日程＞

ご連絡いただいたときに，随時調整いたします。

＜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）

＜問い合わせ先＞

田嶋長子　Tel:072-950-2919
メールアドレス：mentalhealthosaka@gmail.com

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「ホッと＆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）
- こころの健康教室 New
- 家族の心の相談室 New
- 闘病記文庫【さくらんぼ】
- 交通アクセス

療養学習支援センター 年報

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

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。

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

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「ホッと＆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）
- こころの健康教室 New
- 家族の心の相談室 New
- 闘病記文庫【さくらんぼ】
- 交通アクセス

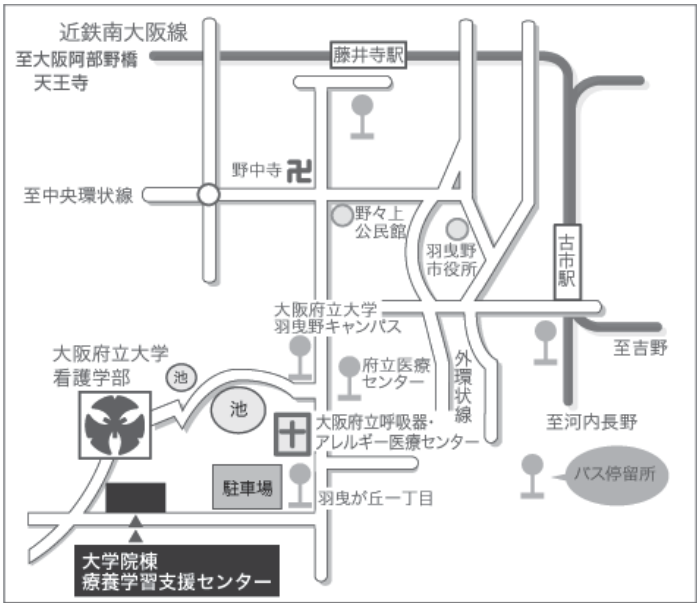
療養学習支援センター 年報

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

２０１３（平成 25）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：中山美由紀教授

副主任：中村裕美子教授

運営委員会委員：高見沢恵美子教授　　中山美由紀教授　　中村裕美子教授

志田京子教授、田嶋長子教授、堀井理司教授（6 名）

＜担当＞

広報：堀井理司教授・田嶋長子教授

年報：堀井理司教授・田嶋長子教授

会計：志田京子教授

プロジェクト運営推進：中村裕美子教授・中山美由紀教授

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 2 件、継続取り組みが 8 件であった。助成は、研究助成 2 件、活動助成 4 件で、総額 1,666,000 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	岡本双美子、中山美由紀	家族看護に関する看護師の認識と実践の変化-研修会前後の比較-	476,000	新規
活動助成	3	藪下八重、籏持知恵子、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」	138,000	継続
	4	山田加奈子、椿美穂、古山美穂、佐保美奈子	高校生の性行動の多様化の則した性教育教材作成と性教育プログラムの実践～おつきあいマナーのかるたの作成～	300,000	新規
	5	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	51,000	継続
	6	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	51,000	継続
活動助成なし	7	木村洋子、田嶋長子	うつ病患者家族の心理教育プログラムの実施と評価		継続
	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） 16:30～18:00	第 1 回 運営委員会 出席者：6 名	1.2013 年度の役割分担 2.2013 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（火）、第 2 回審査 6 月 14 日（金）とし、6 月 27 日（木）教授会の審議とする 2）健康フェア ・10 月 27 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 ・2012 年度の年報配布状況報告 ・2 月初旬に原稿締切、3 月末に発行予定 5）その他　療養学習支援センター運営委員会の予算計画
6 月 4 日（木） 13:30～16:00	第 2 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 回目） 1）申請件数 ・研究助成：3 件　　活動助成 4 件 ・助成金申請のないプロジェクト活動　継続活動 3 件 2)申請総額：1,721,000 円 2）審査内容 ・研究計画書 2 件、活動計画書 4 件の審査を行った。 ・申請書の修正が必要なプロジェクトに対し、修正等の説明を行い、6 月 12 日に再提出、次回委員会にて再審査することとした。 2. 予算計画 主任よ 2013 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（￥200,000）、研究･活動助成（￥2,000,000）、健康フェア関係（￥150,000）備品整備（￥150,000）合計 2,850,000 円
6 月 14 日（金） 10：40～11：30	第 3 回運営委員会 出席者：5 名	1.2013 年度療養学習支援センター活動・研究助成の審査（2 回目） 1）申請件数　　研究助成：2 件　　活動助成：4 件 助成金申請のないプロジェクト活動　継続活動 4 件 2）申請総額　　1,666,000 円 3) 審査結果を教授会の審議資料として提出することとした 2.広報活動 1）パンフレット制作 ・パンフレットのリニューアルに向けて、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. シンポジウムの計画 ・臨床看護師、管理者に専門看護師の活動を紹介するなどの企画を実施することを検討した

8月8日（木） 16:40～18：00	第4回 運営委員会 出席者：4名	1.健康フェア実施計画案の検討 ・昨年度同様に脳年齢チェック機器のレンタルすることに決定した。 ・昨年通り、健康体操用にゴムバンドなどを事前に購入し準備する ・健康フェアのアルバイトは7名とし、院生に依頼する ・健康フェアのチラシを次回委員会までに作成する ・拡大委員会を9月18日とする ・センターの物品の確認を拡大委員会終了後に行う 2. 広報について ・ホームページの更新を各プロジェクトに依頼する ・パンフレットの作成締切と配布場所と配布数の確認 ・はびきの市報へのプロジェクトの情報提供の確認 3.シンポジウムについて ・開催日程の検討→開催場所の空き状況を確認する ・11分野の専門看護師との交流など企画する
9月18日(木) 15:00～16:30	第1回拡大運営委員会 出席者：10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27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
9月6日(木) 16:30～18:00	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：チラシ配布の担当者の決定 ・当日配布資料：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 ・資料準備：受付、案内 ・物品購入等：コムバンドの購入（黄色、赤色、緑色の三色）、 健康体操のCD50部コピー 蚊取や体重・体組成記録票などを購入 ・脳年齢測定器のレンタルの手配 ・ホームページにチラシを掲載 2.パンフレット、Webページなどの広報関係 ・療養学習支援センターパンフレット1500部納入 ・パンフレットの配布先確認 健康フェア100部、公開講座100部、LIC羽曳野200部、学生グループ窓口200部等とする 3.広報について ・羽曳野市報へのけ２プロジェクトの案内を掲載 4. シンポジウムについて ・なんばI-siteの空き状況から日程を2月17日（月）13：30～16：30

		とした ・12 月中に講師依頼、広報を行う 会議終了後、療養学習支援センターにて健康フェアでの使用予定物品の点検と補充物品の確認を行った
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、ストレス測定 ・ゴムバンドを用いた運動指導 ・手洗い体験 ・60 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：17 名	1.健康フェアのふり返り 1）参加者：60 名（男性 19 名　女性 41 名） 2）呼び込み・チラシ配布 ・会場まで遠いので、一緒に歩いて案内をした ・子ども向けの取り組みもあると案内しやすい 3）計測 ①身長： ・子ども用の身長計を準備していなかったので、あるとよい。 ②血圧測定： ・自動血圧計は、高値になりやすいので水銀血圧計は必要 ・机に膝が入らないので、計測しにくいため、幕版のない机を準備する必要がある ③脳年齢測定： ・好評であり、次年度もリースをする ・使用法の説明をする人員の配置が必要 ④動脈硬化測定 ・測定者：13 名 ・測定に慣れている参加者も多く、スムーズに実施できた ⑤体組成・骨密度測定 ・特に問題なし ⑥ストレスチェック ・参加人数が多く、途中で物品不足となった 4）健康相談 ・相談に時間を要す場合もあるので、相談対応者を増やす必要がある 5）ゴムバンド体操 ・多くの方が参加した 6）手洗い講習 34 名の方が参加した 7）受付 ・チラシをもってこられた方は 23 名であった 8)その他 ・マッサージチェアの活用
11 月 11 日(日) 13：00～14：30	第 6 回運営委員会 出席者：6 名	1.健康フェア総括 ・次年度の課題について 2. シンポジウムについて ・内容の検討 「専門看護師フォーラム」とし、1 部と 2 部の構成とする

		・スケジュール検討 ・講師依頼の担当 ・11 分野の講師は次回教授会で依頼 ・「専門看護師フォーラム」広報について 　チラシ案を次回委員会までに作成する
12 月 3 日(火) 10：00～11：30	第 7 回運営委員会 出席者：5 名	1. 闘病記文庫の選書 ・リストより検討 2. 「専門看護師フォーラム」について ・担当講師と講師謝礼の決定 ・委員会予算の追加の依頼を行う ・公文書作成など作業担当者決定 ・広報について 　　チラシの印刷 400 部→教員・院生 100 部、関連施設 300 部に配布 3. 年報作成 ・2 月 10 日頃締切、3 月末納品、ホームページに掲載とする
12 月 26 日(木) 11：00～12：00	第 8 回運営委員会 出席者：5 名	1. 「専門看護師フォーラム」について ・進捗状況報告 　チラシの配布、事務に起案提出済 ・役割分担 　申込み受付、名簿作成、資料印刷：紺田、小西（教授秘書） 　講師との連絡調整：中山 　当日配布資料準備（CNS パンフレット）：中山 　表示板等印刷：中村 ・当日役割分担 　受付：小西 　会場：堀井、田嶋（院生ボランティア 7 名） 　接待：高見沢、中村 　事務作業：中山 　アンケート：志田 2. 年報作成 ・担当者からメールにて案内　原稿締切は 2 月 7 日（金） 3. 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。 4. 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 26 年 2 月 27 日（木）14 時から 16 時 　場所：K401
2 月 6 日(木) 11：00～12：30	第 9 回運営委員会 出席者：5 名	1. 「専門看護師フォーラム」について ・進捗状況報告 　申込み人数の確認、スクールメールで再広報 ・当日役割分担再確認 ・事前準備状況確認 ・当日必要物品搬入について 2. プロジェクト研究発表会について ・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 ・役割分担：司会：志田、挨拶：中山、総括：中村、 　　タイムキーパー：田嶋、写真：堀井

		3.闘病記文庫について 　新刊書の選書の発注完了
2 月 17 日日(月) 13 : 30〜16 : 30	「専門看護師フォーラム」の開催	第 1 部　講演　専門看護師の活動・役割を知ろう 挨拶：高見沢研究科長　総合司会：中村教授 第 2 部　分野別交流会　専門看護師と話して、活動を知ろう 参加者：50 名
2 月 27 日(木) 14 : 00〜16 : 00	平成 25 年度プロジェクト研究・活動助成報告会	研究助成 2 題、活動助成 4 題、活動発表 4 題 　挨拶：中山　総括：中村 参加者：教員 18 名、大学院生 2 名
2 月 27 日(木) 16 : 00〜17 : 00	第 10 回運営委員会 出席者 : 5　名	1.専門看護師フォーラム総括 参加者 50 名、アンケート内容から次年度への課題 2.プロジェクト報告会総括 3.年報進捗状況報告 4.会計報告 5.闘病記文庫発注状況の報告
3 月 25 日（火） 11 : 30〜12 : 30	第 11 回運営委員会 出席者 : 5　名	1.年報について 2.会計報告 3.次年度の課題について

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。新規取り組みが 2 事業あり、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よりも参加者が増加し、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。今年度は委員会の新規事業として、「専門看護師フォーラム」を企画した。臨床の看護師・管理者を対象に専門看護師の活動を知ってもらい、活用をしてもらうことを目的に実施した。専門看護師の活動に興味を持たれている看護師の参加があり、好評であった。次年度以降の事業とし検討をしていくこととなった。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　中山美由紀

2013 年度　会計報告

１．2013 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	2,000,000
健康フェア	150,000
闘病記文庫維持費	150,000
年報印刷（郵送費含む）	200,000
療養学習支援センター維持・整備費	250,000
計	2,950,000

２）プロジェクト研究・活動助成金概要と執行状況

区分		代表者	課題名	助成金額（円）	執行金額（円）
研究助成	1	中村裕美子	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	650,000	483,000
	2	岡本双美子	家族看護に関する看護師の認識と実践の変化	476,000	476,000
活動助成	1	山田加奈子	高等学校における性と性教育プログラムの実践と啓発活動	300,000	299,987
	2	藪下　八重	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」	138,000	138,000
	3	斎野　貴史	家族への看護を考える会　－　リソースナースとの取り組み	51,000	51,000
	4	田嶋　長子	心の健康啓蒙活動	51,000	51,000
計				1,666,000	1,498,987

２．予算執行状況

予算細目	執行額（円）	昨年比（円）
広報活動経費（センター活動紹介）	189,000	-10,500
プロジェクト研究・活動助成金	1,498,987	-80,609
健康フェア	111,772	-18,873
闘病記文庫維持費	175,053	+7,658
年報印刷（郵送費含まず）	228,000	-50,000
療養支援センター維持・整備費　（ﾕﾆｯﾄ保管庫、工具など）	144,600	+71,835
CNS フォーラム	339,524	+339,524
計	2,686,936	+259,035

３．会計総括

2013 年度は、CNS フォーラムを追加企画をし、その予算執行分の増加となった。

療養学習支援センター運営委員

会計担当　　志田京子

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９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　堀井　理司
田嶋　長子

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10巻
2014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