

こころの健康

出前

講座

## 支部運営ガイドブック

一般社団法人日本精神科看護協会

こころの健康出前講座事業

2020. 6. 1



## 目次

### こころの健康出前講座について

1. こころの健康出前講座の主旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・-1-
2. こころの健康出前講座の概要・・・・・・・・・・・・・・・・・・-1-
3. こころの健康出前講座の講師登録について・・・・・・・・・・-1-
4. こころの健康出前講座講師登録一覧・・・・・・・・・・・・・・・・-2-

### こころの健康出前講座の広報活動

1. 日精看の「こころの健康出前講座」の広報セットを活用する・・・・・・・・-3-
2. 無理なく継続して取り組める広報活動に心がける・・・・・・・・・・-3-
3. 広報活動の方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・-4-
  - 1) 訪問して広報活動を行う場合・・・・・・・・・・・・・・・・・・-4-
  - 2) 広報先に資料を郵送する場合・・・・・・・・・・・・・・・・・・-5-

### 支部事務局業務の流れ

1. 資料や様式を準備する・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・-6-
2. 支部事務局の出前講座依頼から終了までの業務内容・・・・・・・・・・-8-

### 社会貢献活動を継続していくために

1. 依頼者から連絡（相談）を受けた際のポイント・・・・・・・・・・-10-
2. 講師選定のポイント・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・-11-
  - 様式1：こころの健康出前講座申込用紙・・・・・・・・・・-12~13-
  - 様式2：こころの健康出前講座申請書・・・・・・・・・・-14-
  - 様式3：資料提供FAX用紙・・・・・・・・・・・・・・・・・・-15-
  - 様式4-1・4-2：講師情報登録用紙・登録講師プロフィール・・・・-16~17-
  - 様式5：講師謝金清算書・・・・・・・・・・・・・・・・・・-19-
  - 様式6：実施報告書・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・-20-
  - 様式7：登録変更届・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・-22-
  - ★ 資料1：こころの健康出前講座のご案内文・・・・・・・・・・-23-
  - ★ 資料2：こころの健康出前講座リーフレット・・・・・・・・・・-24-
  - ★ 資料3：リーフレットFAX申込用紙・・・・・・・・・・・・・・・・-25-
  - ★ 資料4：運営協力金のご案内とお礼文・・・・・・・・・・-26-
  - ★ 資料5：「こころの健康出前講座」講師ガイド・・・・・・・・・・-27-

### 出前講座の社会的な意義とは

- ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・-28-

# こころの健康出前講座について



## 1. こころの健康出前講座の主旨

「こころの健康出前講座」は、精神科看護師が地域住民からの依頼に応じて、地域に出向いて「こころの健康」に関する講義や演習を行なう、精神保健医療福祉に関する普及啓発活動です。また、こころの健康に関する問題を抱えている人に対し、相談・助言等を行います。

この活動は、地域住民のこころの健康や精神障害に対する理解を深める機会を提供する社会貢献事業です。

## 2. こころの健康出前講座の概要

### 1) 目的

- (1) 地域住民のこころの健康に対する理解を深め、個人や周囲の人のこころの健康の維持増進を図ります。
- (2) 精神疾患の正しい知識やかかわり方を知ることで、精神障がい者への理解を深める機会を提供します。

### 2) 対象者

主に地域住民を対象とします。医療従事者のみを対象とする場合は本事業の対象にはなりません。

- (1) 市民（精神障がい者や家族、民生委員、町内会など）
- (2) 一般企業職員（会社員、管理職など）
- (3) 学校関係（生徒、親、教員、PTA、教育委員会など）
- (4) 官公庁・地方自治体の職員
- (5) 福祉施設（利用者、家族、事務職員など）

### 3) 内容

対象者からの依頼に応じて、当協会にこころの健康出前講座講師として登録している講師が出向き、相談・助言を兼ねた講座を実施します。

## 3. こころの健康出前講座の講師登録について

### 1) 登録されている講師

当協会では、こころの健康出前講座に派遣する講師を養成し、登録しています。登録されている講師は、下記の要件を満たしている方々です。

#### 【講師登録の要件】

- (1) 精神科看護の経験が5年以上の看護師、准看護師
- (2) 所属施設管理者の承認がある者

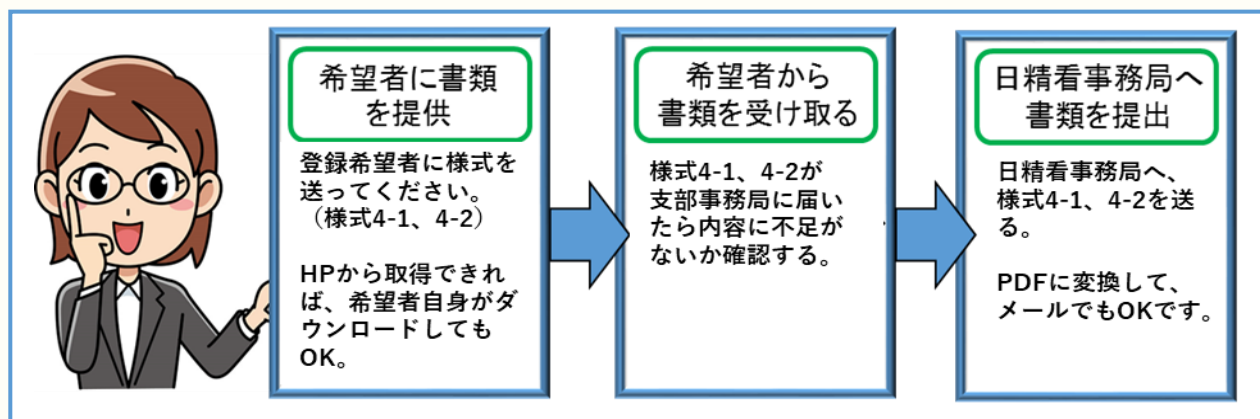
## 2) 講師登録の方法

- ① 講師登録の申請の際は、前ページの講師登録の要件をご確認ください。
- ② 支部より登録希望者に、こころの健康出前講座講師情報登録用紙(様式 4-1)と、講師プロフィール(様式 4-2)を渡して、必要事項を記入のうえ支部事務局に提出するように伝えてください。
- ③ 提出された様式 4-1 と 4-2 を確認して、協会事務局へ郵送してください。

※ ②③については、PDF に変換して、メールに添付してお送りいただいても構いません。

## 3) 講師登録の完了

- ①教育認定委員会において申請書類の審査を行った後、支部宛に登録完了の通知を送付します。
- ②登録された講師には、登録完了通知と「講師ガイド」をお送りします。
- ③協会ホームページの「こころの健康出前講座講師登録一覧」に掲載されます。



## 4. こころの健康出前講座講師登録一覧

協会ホームページで、こころの健康出前講座の講師をご覧いただけます。



2

こころの健康出前講座 VISITING LECTURE

### 「こころの健康出前講座」のはじまり

日本精神科看護協会では、2009年より「こころの健康」について正しい理解をもってもらいたいとの思いから、精神科領域に働く看護師を企業・学校・施設などに派遣して、ご依頼の内容に応じた講演会やセミナーを行う「こころの健康出前講座」を始めた。

皆さんのご要望に応じて、公民館・学校・企業などにお向き、テーマに沿った内容を講演会やセミナー形式でお話しさせていただきます。子どもから大人・お年寄まで幅広い世代に対応することができます。

**■ 目的**

(1) 地域住民のこころの健康に対する理解を深め、個人や周囲の人のこころの健康の維持増進を図ります。  
 (2) 精神疾患の正しい知識やかわり方を知ることによって、精神科領域への理解を深める機会を提供します。

**■ 内容**

精神科領域で働いている看護師または准看護師がご依頼に応じてお向き、相談・助言を兼ねた講座を行います。

**■ 費用・謝金**

講師への交通費や謝金は当協会が支払います。出前講座の申込者には、会場費・備品代、講師資料の印刷代などをご負担いただきます。

こころの健康出前講座

登録講師一覧

北海道・東北  
 関東甲信越  
 東海北陸・近畿  
 中国・四国  
 九州・沖縄

開催情報・利用者の声

高根県立大社高校  
 I看護学校  
 出雲市大社支所  
 福祉施設  
 社会福祉事業団  
 出雲高齢者  
 あんしん支援センター  
 高根県奥出雲町

よくある質問

地区をクリック

## こころの健康出前講座の広報活動

こころの健康に関する国民の関心は年々高まりを見せています。「こころの健康出前講座」に関しても、企業のメンタルヘルス支援や小・中・高校の生徒を対象にしたこころの健康支援などの依頼が多く寄せられています。そこで、支部事務局が継続して活動していくための広報の方法についてご紹介します。

### 1. 日精看の「こころの健康出前講座」の広報セットを活用する

日精看では、支部事務局の広報活動がスムーズに行えるように、ご紹介したい相手先にお送りする出前講座の広報セットを準備しています。以下の内容を同封してお送りください。

#### 1) こころの健康出前講座のご案内文（資料1）

案内文は、赤字の箇所を書き換えていただければ、そのまま案内文として使用できるようになっています。日精看HPの「支部専用」からダウンロードして取得できます。

#### 2) こころの健康出前講座リーフレット（資料2、3）

協会事務局にメール又はFAXでお申しください。

#### 3) こころの健康出前講座申込書（様式1）

### 2. 無理なく継続して取り組める広報活動に心がける

出前講座が認知され活用が促進されることは嬉しいことですが、支部事務局の運営に支障をきたしては本末転倒です。1年で多くの出前講座を実施するよりも、年に数回の依頼を受けながら無理のない範囲で、継続して普及啓発活動に取り組めるようにしていきましょう。広報セットを郵送する際は、ある程度の地域に目星をつけておいて、まずは数箇所から送ってみてください。広報する時期は5月～8月がベストです（依頼者側が次年度の予算を企画するため）。

### 3. 広報活動の方法

#### 1) 訪問して広報活動を行う場合

都道府県支部での広報活動は、主に精神科医療機関に出向くことが多いと思いますが、こころの健康出前講座では、関係機関や他団体、学校等に出向き、こころの健康出前講座の広報を行います。訪問先でスムーズに説明できるように、以下の説明項目を参考にしてみてください。

#### 《説明項目例》

- 日精看の活動について紹介する  
活動理念、教育課程、社会的な役割や要請に応えるための活動などについて説明します。「誰もが安心して暮らせる社会をつくることを活動の理念に、人のこころの健康に寄与するための活動を行っています・・・など」
- こころの健康に関してどのようなニーズがあるのかを聞いてみる  
こころの健康には誰もが関心をもっています。また地域での健康ニーズを把握することのできる機会にもなります。
- こころの健康出前講座について紹介する  
出前講座の目的や内容について説明する。過去の講座例（様式 4-2 別紙 1）を提示して、社会的に関心のあるテーマを説明したり、全国に 500 名以上の講師が在籍していること、様々な方法での講座対応が可能なことなども説明しましょう。また、運営協力金についての説明もここで加えると理解していただけます。
- 申し込み方法や相談に関するお問い合わせ先などを説明する  
申込みは、様式 1 をファックスまたは郵送で受け付けることを伝えてください。電話対応が可能な支部は、事前に相談を受けてから、様式 1 の提出をお願いしても構いません。

#### 《訪問時に持参する資料》

- 様式 1（裏・表）に支部名と連絡先を加えて、両面コピーしたもの
- こころの健康出前講座リーフレット（資料 2、3）
- 出前講座開催例 様式 4-2 別紙 1



など



## 2) 広報先に資料を郵送する場合

出前講座は一般企業・行政・福祉施設・学校など、様々な対象者にご活用頂いていますが、支部役員の担当者から「どこの誰宛に案内すると効果的なのか」というご相談を多数頂いていました。そこで、効果的な出前講座のご案内方法についてご紹介します。

### 例1：学校関係



学校関係では生徒のメンタルヘルスやこころの健康に関する話題に関心が高く、そういった企画を担っている担当者のほとんどは、**養護教諭**です。そのため出前講座のニーズを拾い上げるためには、養護教諭宛に資料を郵送してみましょう。

### 例2：一般企業



一般企業ではストレスチェック制度の導入や働き方改革等に伴い、職員へのメンタルヘルス支援が年々広がりを見せています。つまり一般企業に関しては、毎年一定のニーズがあるということです。このような企業では、**人事課**が企画を担当していることが圧倒的に多いため、人事課宛にご案内文を郵送してみましょう。

### 例3：福祉施設



私たちと密な関係性があるといっても過言ではない福祉関係機関の依頼の多くは、元々何かしらの関係が成り立っている場合が多く見受けられます。身近な福祉施設のサポートをしてあげたいと思えば、その施設を対象に働きかけることもひとつの方法です。そういった関係性がない施設に関しては、その施設の**施設長**宛にお送りください。

### 《郵送時に準備する資料》

- こころの健康出前講座のご案内文章（資料1）
- こころの健康出前講座リーフレット（資料2、3）
- 様式1（裏・表）に支部名と連絡先を加えて、両面コピーしたもの など



# 支部事務局業務の流れ

依頼者からの連絡を受けた後は、流れに沿って手続きを進めていきます。



## 1. 資料や様式を準備する

### 《様式や資料のダウンロード：支部講師ファイル書庫》

- 様式1～7すべてダウンロードできます。
- WordまたはExcelで利用することができます。

①ここを、クリック

②ここを、クリック

支部・講師ファイル書庫

- 支部事務局キャビネット
- 支部開催要項
- 各種様式
- 申込書
- 様式1
- 様式2
- 様式3
- 様式4(講師依頼用)
- 様式5(講師報告書)
- 様式6(実施報告書)
- 様式7
- 様式8
- 様式9



## 《事務局のみが取扱う書式：支部事務局専用資料館》

- (1) 運営協力金記入例がダウンロードできます。
- (2) 出前講座の講師養成と広報用のご案内文書がダウンロードできます。

①ここを、クリック

分類	ファイル名
しごとつらうプロジェクト	しごとつらうプロジェクト活動
精神科認定看護師	精神科認定看護師の自己紹介
「精神科病院における倫理」支部専用PT資料	「精神科病院における倫理」資料(支部専用)
こころの健康出前講座運営協力金	①活動協力金のご案内 ②活動協力金のお礼文書 ③活動協力金振込取扱票(記入例) ④講師養成お礼文書
こころの健康出前講座のご案内文書	⑤こころの健康出前講座のご案内

## 《運営協力金振込取扱票、出前講座リーフレット、その他資料のご提供》

- (1) 振込取扱票が必要な場合は、協会事務局に TEL,メール等でご連絡ください。
- (2) リーフレットをご希望の場合は、支部事務局専用資料館から申込用紙をダウンロードしてください。(協会事務局メールで必要部数をお伝えいただくだけでも結構です。
- (3) 広報活動や講師の出前講座にも活用できる、「こころのお手入れはじめてBOOK」を無料でご提供します。



参加者に配布する  
資料としても**無料**で  
ご提供します！



## 2. 支部事務局の出前講座依頼から終了までの業務内容

### 1 依頼者または協会事務局から依頼を受ける

直接電話やメールでの相談であれば、依頼内容を確認しながら講師選定等ができるかどうかの判断を行います。また、こころの健康出前講座申込用紙（様式1）が届いた場合は、支部事務局から依頼者に電話をかけて内容確認をしてください。その上で同様に講師選定が可能であるか等についての判断をおこなってください。依頼内容を確認の上で講師選定を行いますが、依頼者には「講師選定が決定した上でお引き受けいたしますので、講師選定ができない場合はお断りする場合がございます。10日以内には改めてご連絡いたします」と伝えてください（必ず10日以内に依頼者への連絡をお願いします）。もし、依頼者側がすでに講師とのやり取りを済ませて連絡をしてくれている時には、講師に確認をした上で協会事務局に様式2を送ります。

### 2 講師への連絡と説明

講師選定はメールでも構いませんが、過去に連絡をしたことのない講師であれば、電話連絡が確実です。連絡をして決定した後は、講師に以下の説明を行ってください。

- (1) 謝金は3,000円（源泉徴収後の支払い額）を支部からお支払いします。交通費は依頼者が交通費実費をお支払いします。
- (2) 郵送で書類を5点お送りします。内容を確認して、様式1（申込用紙）の担当者の方に電話をして、企画内容を確認してください。
- (3) 出前講座の開催当日までは、直接依頼者とやり取りをしてください。
- (4) 講座終了後は、お送りしている返信用封筒に様式5（講師謝金清算書）と様式6（実施報告書）を同封して支部事務局までお送りください。
- (5) ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

### 3 依頼者と協会事務局へ連絡を入れる

- (1) 依頼者には講師が決定したことを伝える。  
「講師が決定いたしました。（講師を紹介）近いうちに講師から〇〇様へ（依頼者）へ連絡が入りますので、よろしくお願いいたします。」
- (2) 協会事務局へは、様式2（「こころの健康出前講座」申請書）を作成して送ってください。（郵送、FAX、メール添付等）

こころの健康出前講座に関する様式や資料は、日精看HP「こころの健康出前講座」→「支部・講師ファイル書庫」からダウンロードできます。

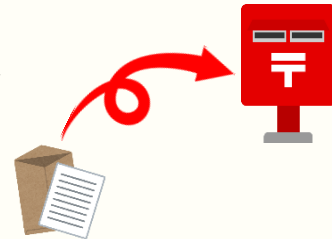


4

#### 講師に送る書類を準備する

講師に送る書類 6 点は以下の通り。

- 派遣依頼文書（規定の書類がない場合は、文書例を協会事務局からメールいたします）
- 依頼者から送られてきた様式 1（申込用紙）
- 様式 5（講師謝金清算書）
- 様式 6（実施報告書）
- 出前講座実施にあたってのオリエンテーション資料
- 返信用封筒 1 枚



5

#### 依頼者に送る書類

依頼者に送る書類 3 点は以下の通り。

- 運営協力金のご案内
- 運営協力金払込取扱票（支部に在庫がない場合は、協会事務局へご連絡ください）
- 運営協力金払込取扱票記入例

運営協力金に関する書類は、日精看 HP「日精看会員の方へ」→「会員情報」→「支部専用」からダウンロードできます）

6

#### 出前講座実施後の手続き

出前講座が終了した後に、講師から様式 5、6 が送られてきますので、内容を確認して、その後協会事務局に様式 6（実施報告書）をお送りください。

7

#### 運営協力金の入金確認後の手続き（資料 4）

依頼者からの入金を確認したら、「運営協力金のお礼文（ダウンロード）」をつけて、依頼者に領収書をお送りください。領収書は支部事務局で使用しているものをご利用ください。

8

#### 出前講座業務 終了



ありがとうございました！

## 社会貢献活動を継続していくために



### 1. 依頼者から連絡（相談）を受けた際のポイント

社会貢献活動（普及啓発活動でもある）は、継続していくことに意義があります。そのため運営にあたる事務局が過度な負担を伴わず、継続した活動が続けられるようにポイントを整理しました。

支部事務局に依頼者から連絡が入ったときには、まず以下の内容を確認し、依頼を受けるかどうかの選択をしてください。

- 1) すでに出前講座の予定が複数入っており事務局として対応できない場合は、お断りいただいで構いません（基本的に支部事務局判断で無理のない活動を継続してください）。
- 2) 依頼者が希望している開催場所が著しく遠方の場合は、支部事務局の判断でお断りいただいで構いません。または、協会事務局に相談してください。
- 3) 参加対象者が当協会出前講座に該当する対象者かどうかを判断します。医療者だけや施設内だけの教育（院内教育など）の場合は該当しません。
- 4) テーマに関して出前講座で実施可能な内容かどうかを判断します。該当するテーマであっても、企画実施が難しいと判断される場合は、お断りいただいで構いません。
- 5) 依頼を受けた時期から十分に講師選定するだけの時間が確保されているかどうかを確認します。原則として、講座希望日の4か月前に依頼者は連絡を入れることになっています。



出前講座事業の運営は、講師の選定が可能であれば、複雑な業務が求められるものではありませんが、ゆとりをもって運用してもらうことが一番大切だと感じています！

無理のない運営をお願いします。

## 2. 講師選定のポイント

基本的には支部の運営方法に一任していますが、出前講座の規模や企画内容によっては、講師選定に悩まれるのではないかと思います。そのため以下に講師選定のポイントを示します。

- 1) 事前に出前講座講師登録者を把握しておきます。講師の得意なテーマ等も重要なことですが多くの依頼者は学校や地域住民や企業といった一般の人が対象となります。そのため、無意識に医療者を相手にした講座をイメージしてしまうと、専門的な内容になり過ぎて難しい講座になることがよくあります。登録講師自体が専門家ですから、講座を実施できない講師はいないと思っていただいて問題ありません。まずは、各都道府県内のどの地域に何名の講師が在籍しているのかといった、講師分布を確認しておきましょう。登録者がわからないときには、協会事務局が情報提供します。
- 2) 「講師であれば誰でもできる」といいましたが、支部事務局としては依頼者への責任をもって運営に携わっていますから、依頼者の満足度は意識するところです。そこで、講師には実施にあたって注意していただく確認事項を示した講師ガイドをご用意しています。講座内容に関しても協会事務局に相談窓口があることも含めて、講師に伝えてあげてください（資料5）。
- 3) 優秀な講師は何度も依頼を受けることがあると思いますが、普及啓発活動を継続するためには、バランスよく講師を選定することが望まれます。講師選定に悩んでいるときには、協会事務局へ連絡をしてください。一緒に講師選定を行っていきます。

## 3. 身近な地域の中にも私たち精神科看護師の存在価値はある！

こころの健康出前講座は、国民の「こころの健康支援」ならびに「こころの健康について正しく理解してもらう」ための活動ですが、精神科看護師の専門性とその能力を知ってもらい、私たち看護職の能力を社会の中で広く活用してもらうための普及啓発活動でもあります。

他の団体にも他の領域の看護師にも担えない、“精神科看護実践者”の私たちだからこそできる出前講座は、必ず多くの人の健康支援に結びつくことでしょう。それが臨床現場を越えた私たちの役割機能あり、社会の中での存在意義なのです。

日精看を通して、私たちの力を地域の人たちのために提供していきましょう！！



チラシ（様式1のオモテ面に使用）

あなたの街に精神科看護師がうかがいます！

## “こころの健康出前講座”

ストレス社会といわれる現代、こころの病にかかる人が増えています。また、こころの健康のバランスを崩すきっかけは毎日の生活の中にあります。うつ病や認知症などの病気に関する正しい知識をもつことで、こころの病を早く見つけて回復させる早道です。病気ではないけれど気持ちが落ち込んでしまうといったことは、子供からお年寄りまで誰にでも起きることです。こころの元気を回復させるコツやこころの病について、精神科で働く看護師がわかりやすくお話しします。

<開催おすすめポイント>

- 皆様のご都合に合せた時間帯、場所を設定していただけます。
- 少人数（5名程度）から大人数（数百名）にも対応します。
- 聞きたいことを、丁寧に、わかりやすく、ポイントを押さえてお話しします。
- 派遣される講師は、専門的知識をもつ看護師です。

※依頼をされた際は、運営協力金として5000円お願いいたします。  
また、講師派遣に伴う交通費はご依頼者様からの実費支払いとなります。

【お話しするテーマの例】 \*テーマは自由です。対象者にあわせて、関心のあるテーマを希望ください。

- 学童期対象の場合…いのちの大切さ、こころの発達と健康 など
- 思春期対象の場合…自分探し、こころの病、メンタルヘルス など
- 働き盛りの人対象の場合…メンタルヘルスと復職支援 うつ病 など
- 高齢者対象の場合…家族へのこころのケア 老いとこころの健康 など

【お申込み・お問い合わせは】

\* 申込用紙のFAX送信先は、

**FAX:03-5796-7034**

\* お問い合わせは、

**フリーダイヤル:0120-750-656**

\* その他詳細は、お気軽にご連絡・ご相談ください。

日本精神科看護協会「こころの健康出前講座」

様式1 こころの健康出前講座申込用紙 \*チラシ(うら)



日本精神科看護協会「こころの健康出前講座」

様式1

こころの健康出前講座申込用紙

表面に記されているお申込み先へ、FAXまたは郵送でお申込みください。

会社・学校名	
(ふりがな) 担当者	*担当者様にご連絡させていただきます。
連絡先	〒  TEL (内線: ) FAX E-mail
開催会場 *該当に☑チェック後、 記入ください	会場名 住所: □上記連絡先同様 □別会場( )
開催日程案	第1希望: 平成 年 月 日( ) : ~ :
	第2希望: 平成 年 月 日( ) : ~ :
	第3希望: 平成 年 月 日( ) : ~ :
希望テーマ (内容)	*依頼されるテーマ(講演タイトル)、内容(…な話をしてほしい)等をお書き下さい。
参加人数	名
対象者 *該当に☑チェックください	□小学校( )年生 □中学( )年生 □高校( )年生 □大学( )年生 □PTA、学生の保護者 □教育者(教員) □会社職員 □町内会の人たち □その他( )

\*申込用紙を確認後、担当者の方へ後日ご連絡をさせていただきます。その際に詳細を確認させていただきます。

\*お申し込み後、2週間以上経っても、確認の連絡がない場合は、お手数ですが表面にあるお問合せ先へご連絡いただきますようお願いいたします。

様式2 「こころの健康出前講座」申請書



申請書

**日本精神科看護協会 「こころの健康出前講座」申請書**

受付No \_\_\_\_\_ 様式2

申込者 (会社・団体名)	( _____ )
(ふりがな) 申込代表氏名	( _____ )
申込者 住所・連絡先	〒 _____
	TEL: _____ E-mail: _____ (担当: _____)
開催日時	_____年 _____月 _____日( ) _____時 _____分 ~ _____時 _____分
開催会場	名称: _____
	住所: _____
	電話番号 _____ - _____
企画	テーマ _____
	参加人数 _____ 名
	参加対象 _____
派遣講師名	氏名 _____
	所属施設 _____

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日

上記のとおり、こころの健康出前講座の開催を申請いたします。

住所: \_\_\_\_\_

申請者氏名: \_\_\_\_\_ 印

日本精神科看護協会 記入欄	* 記入後返送いたします。
受付年月日 _____年 _____月 _____日	* 開催を承認しました。

●申込者と調整を行い決定後、必要事項を記入のうえ、事前に協会へファックス送信またはご郵送ください。  
 ●本申請書にご記入いただいた個人情報は、本講座の申込み内容の確認や連絡にのみ使用させていただきます。

**【申し込み・お問い合わせ先】**  
 日本精神科看護協会 事務局 〒108-0075 東京都港区港南2-12-33品川キャナルビル7F  
 こころの健康出前講座担当 TEL: 03-5796-7033 FAX: 03-5796-7034 フリーダイヤル: 0120-750-6



様式3 こころの健康出前講座への資料提供申し込みFAX



日本精神科看護協会「こころの健康出前講座」

様式3 資料提供申込FAX

FAX:03-5796-7034

請求者(講師名):( ) 様)

連絡先 : ( TEL )

※確認のため、ご連絡させていただく場合がありますので、必ず連絡の取れる番号をご記入下さい。

下記内容をお願いします。

内 容	部 数
こころのお手入れはじめて BOOK	部
ナーシング・スター 月号	部
【利用目的】下記のこころの健康出前講座で活用するため	
【利用日時・会場】	
開催日時： 年 月 日( ) : ~ :	
開催会場：	
【発送先】	
<input type="checkbox"/> 請求者本人(講師)宛 <input type="checkbox"/> 申込者(開催会場)宛 <small>※該当する側に☑チェックの上、宛先・宛名をご記入ください。</small>	
住所：〒	
TEL：	
氏名：	

様式4-1 こころの健康出前講座講師情報 登録用紙



様式4-1 「こころの健康出前講座」講師情報登録用紙

(一社) 日本精神科看護協会  
会 長 殿

下記のとおり申請いたします。

記

ふりがな 氏 名	
施設名	
勤務年数 職種/職位	勤務年数 ( ) 年 職種 ( ) 職位 ( )
講師登録要件	*編入のためチェックを入れてください。 <input type="checkbox"/> 精神科看護経験5年以上
書類等送付先	( 自宅 ・ 施設 ) *どちらかを選択し下記に住所を記入してください。 〒 TEL

当施設職員である上記の者は、日本精神科看護協会が認める「こころの健康出前講座」の講師として登録し、当協会ホームページに掲載することを承認いたします。

年 月 日

施設名 \_\_\_\_\_

施設長名 \_\_\_\_\_ 印

\*ご登録いただいた情報は、協会にて管理し他の企画などには使用いたしません。  
\*なお、太神町の内容については、協会ホームページに掲載させていただきますので予めご了承ください。

様式4-2 こころの健康出前講座 登録講師プロフィール



様式4-2 作成日： 年 月 日 日精看こころの健康出前講座 登録講師プロフィール

ふりがな		日精看会員 No	
氏 名		精神科認定看護師	はい  いいえ
		性 別	男  女
所 属	施設名・学校名	住所 〒	
		TEL :	FAX :
自 宅	住所 〒		携帯TEL :
E-mail			
連絡希 望手段	第1	<input type="checkbox"/> 施設へ電話 <input type="checkbox"/> 携帯へ電話 <input type="checkbox"/> E-mail <input type="checkbox"/> その他 (   )	
	第2	<input type="checkbox"/> 施設へ電話 <input type="checkbox"/> 携帯へ電話 <input type="checkbox"/> E-mail <input type="checkbox"/> その他 (   )	
臨床経験	(精神科 年) (他科 年)	職 種	看護師 ・ 准看護師
運転免許証の取得有無	有 ・ 無	引受けられる時間帯	午前・午後・夜間(18:00以降) 派遣可能な月回数 (   ) /年
出前講座の実施経験	有 ・ 無   *有の方は、経験した所に○印を付けてください。 小学校 ・ 中学校 ・ 高校 ・ 会社員 ・ 地域住民 ・ その他 (   )		
得意な対象とテーマ  *引き受けられる対象の横「可否」に○印をつけ、タイトル欄に具体的なテーマを書いてください(裏面参考)。	対 象	可否	タイトル欄 *別紙1参考に
	小学生		
	中学生		
	高校生		
	大学生		
	社会人		
	高齢者		
その他 (   )			

\*この「プロフィール」を参考に、講師の依頼をさせていただきます。それ以外には使用いたしません。  
 \*支部と協会が管理いたします。変更があった場合には登録変更届(様式7)をご提出ください。

様式4-2 別紙1



過去に実施したテーマ	
思春期のこころの健康	うつ病にならないための対策・なったときの対応・復職支援
学童期のこころの発達と健康	精神疾患と精神科に関する特徴について
薬物乱用防止	ストレスマネジメント～ストレスと精神疾患～
薬物が及ぼす精神・身体の影響とは	ストレスとうまく付き合い心の健康づくりに取り組もう
摂食障害を患う生徒の理解と支援	管理者向け職場のメンタルヘルス
第二次性徴について	働く人のこころを軽くするメンタルヘルス
こどものこころとからだの健康を知る	睡眠について 睡眠薬などのつきあい方、よい眠りとは
中学生のこころとどう向き合うか	より良い人間関係を築くためのコミュニケーションスキル
不登校児童生徒の対応について	精神疾患になってしまった従業員に対する接し方
こころの病気との付き合い方	精神障がい者とその家族の支援
心健やかに生きるコツ	教職員の心身の健康保持増進
身近な心の病を知ろう	こころの発達と健康、子育て最中の保護者のこころの健康
働く人のこころを軽くするメンタルヘルス	上司のかかわり方・同僚のかかわり方
家族へのこころのケア	怒りをコントロールする-アンガーマネジメント-
働く女性のメンタルヘルスなど	「ゲートキーパーの役割」～うつ病や自殺のサインに気付く
青年期のストレスと上手に付き合う方法	認知症を支える人の現状と地域におけるサポートの視点
身近な精神疾患を理解する	障害支援者への支援
「統合失調症・気分障害ってどんな病気？」	支援者のメンタルヘルスのために
アルコール依存症について	精神疾患の理解と精神疾患を持つ方への関わり方について
認知症の介護に活かす	こころの発達と健康、子育て最中の保護者のこころの健康
家族介護教室	高齢者を対象にした家族へのこころのケア
こころの健康バランスを崩さないために	リハビリで就労支援～学んでみよう元気回復行動プラン
うつ病 日常生活であらわれやすいサイン	災害～その時どうする？そして私たちにできること

様式 5 講師謝金精算書・振込口座申請用

日本精神科看護協会「こころの健康出前講座」

様式 5 講師謝金精算書・振込口座申請用

氏名		住所	〒
電話番号			

月日	報酬内容(事業名・担当等)		金額	合計	備考
			時間 × @ ¥		
交通費 (実費)	利用交通機関	乗車区間(距離等)	往復の交通費		※交通費は申込者より支払われます
宿泊 (実費)	宿泊施設		宿泊代		
その他					

※合計額から源泉税分を差し引いて振り込みいたします。

※協会記載欄	報酬合計額		
	源泉税額		
	実費精算額		
	差引振込額		

		検印1	検印2

振込を希望する口座をご記入ください。  
ご利用の口座に“ゆうちょ銀行”があれば、できるだけその口座をご利用ください。

銀行名		種類	普 / 当	口座名義	
支店名		口座番号		フリガナ	

【様式:B-4】

事前 FAX 依頼済  
協会処理欄 A:

B:

C:

D:

様式6 こころの健康出前講座 実施報告書



日本精神科看護協会「こころの健康出前講座」

様式6

## 実施報告書

受付No. \_\_\_\_\_

実施者	支部名 ( ) 氏名: 所属施設:		
実施日時	日程: 平成 年 月 日 ( ) 時間: : ~ :		
開催会場			
テーマ			
対象者		参加人数	名
配布資料	有 ・ 無		
資料提供等の確認  *該当する有・無に○をつけてください	こころのお手入れ BOOK ナーシング・スターなど	有 ・ 無	
	プロジェクト提供 パワーポイントデータ 活用の有無	有 無	*使用したデータ名称 ( )
実施しての感想			

\*\*出前講座終了後、支部事務局へお送りください。

## 様式7 登録変更届



様式7

### 登録変更届

20 年 月 日

(一社) 日本精神科看護協会 様

会員番号 \_\_\_\_\_

会員氏名 \_\_\_\_\_

下記のとおり、変更になりましたので、登録変更を届けます。

旧氏名	ふりがな			
	氏名			
新氏名	ふりがな			
	氏名			
旧所属先	所属先			
	住所	〒 _____		
	電話		Fax	
新所属先	所属先			
	住所	〒 _____		
	電話		Fax	
旧住所	自宅	〒 _____		
	電話		Fax	
	メール			
新住所	自宅	〒 _____		
	電話		Fax	
	メール			
書類等送付先	<input type="radio"/> 自宅 <input type="radio"/> 所属先      *左記どちらかに○をつけてください。			

<注意事項>

- ・この用紙「登録変更届」は、こころの健康出前講座に登録している講師の情報を変更するためのものです。日精看会員システムとは異なりますので、変更手続きは各自で行っていただきますようお願いいたします。

日精看こころの健康出前講座事業

## 資料1 こころの健康出前講座のご案内

平成〇年〇月〇日

〇〇〇〇 〇〇〇学校  
養護教諭  
〇〇 〇〇 様

一般社団法人 日本精神科看護協会  
〇〇支部 支部長 〇〇 〇〇

### こころの健康出前講座のご案内

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

当協会は、精神保健医療福祉の現場で勤務する看護者を主な会員とする団体として、「こころの健康を通してだれもが安心して暮らせる社会づくり」をめざして活動しております。その活動の一環として全国で「こころの健康出前講座」を実施しております、毎年多くのご依頼を頂いております。

さて、この度は当協会の「こころの健康出前講座」について広く知っていただきたく、誠に恐縮ではございますが、リーフレットを送付させていただきます。

つきましては、貴校におけるこころの健康支援や生徒の皆様の学習支援の際に当協会の講座をお役立て頂けましたら、幸いに存じます。ご活用の際、何卒よろしくお願い申し上げます。

なお、「こころの健康出前講座」については、当協会ホームページで詳しい内容をご紹介します。ご質問等がございましたら、下記の相談窓口にご連絡ください。まずは、取り急ぎご案内まで。略儀ながら書中をもってごあいさつ申し上げます。

敬具

#### 記

1. 添付資料 こころの健康出前講座リーフレット 〇枚
2. 相談窓口 一般社団法人日本精神科看護協会 事務局（品川）  
TEL : 03-5796-7033 FAX : 03-5796-7034
3. ホームページ URL <http://jpna.jp>

以上



## 資料2 こころの健康出前講座リーフレット

**日精看が力になります！**

**こころの健康**

**出前講座**

子どもたちのこころの健康  
大人のストレスマネジメント  
市民に向けた健康講座など


さまざまなニーズにお応えします！

**出前講座開催例**

小・中・高校・大学、公民館やコミュニティセンター、福祉施設、一般企業など、さまざまな場所で行われています。

- 児童～青年期のこころの健康**  
子ども達へ身近な大人ができること  
こころとからだの発育発達
- 働き盛りのこころの健康**  
ビジネスマンのストレス解決法  
家族や同僚がうつ病になった時
- 女性のこころの健康**  
気分の障害～日常生活の中のサイン～  
子育てと性教育
- 高齢者のこころの健康**  
認知症～早期発見の手がかり～  
こころ健やかに生きるコツ

その他さまざまな看護活動に取り組んでいます！



Web サイトをご覧ください: [www.jpna.jp](http://www.jpna.jp)

日本で唯一の精神科看護の職能団体として

**わたしたちができること**

**日本精神科看護協会とは**

日本精神科看護協会とは、精神保健・医療・福祉領域での業務経験を有する者が集い、精神科看護領域の学術の振興を図り、その成果を活用することで、精神的健康について支援を必要としている人々が安心して暮らせる社会をつつていくことを目的とする、精神科看護の職能団体です。

「こころの健康を通して、だれもが安心して暮らせる社会をつくります」を協会理念に掲げ、日本全国でこころの健康支援に努めています。

**お申し込み・お問い合わせ先**

**7月1日はこころの日**

「こころの健康出前講座」とは？

日本精神科看護協会では、2009年よりこころの健康について正しい理解をもっといただきたいの思いから、精神科領域に働く看護師を企業・学校・施設などに派遣して、ご依頼の内容に応じた講演会やセミナーを行う「こころの健康出前講座」をはじめました。

皆さんのご要望に応じて、公民館・学校・企業などに出向き、テーマに沿った内容を講演会やセミナー形式でお話しさせていただきます。子どもから大人・お年寄まで幅広い世代に対応することができます。

**開催までの流れ** 「こころの健康出前講座」は、どなたでもお申し込みいただけます。はじめの方にも安心してお申しいただけるよう、開催当日までの流れをまとめました。

**企画**

**ステップ1**

〈企画をする〉  
テーマ・参加者・日時・場所を決めましょう。企画内容でお困りの際は、日精看事務局へご相談ください。

**ステップ2**

〈申込みをする〉  
所定の申込用紙でお申し込みください。その後事務局より、10日以内にお返事を差し上げます。  
※開催予定の4ヶ月前までにはお申し込みください。

**ステップ3**

〈最終確認〉  
打ち合わせをします。講師と連絡を取り、当日に必要な備品を確認しましょう。

**開催日**

**みなさまの生活している地域に出向きます！**



**中学生に出前講座**  
こころのことを勉強しよう



**学校教諭に出前講座**  
気分をコントロールする方法



**地域住民に出前講座**  
こころの病気について

**全国に500名の講師が登録！**

全国47都道府県すべてに精神科看護のスペシャリストである看護師が在籍しています。ストレス社会といわれる現代、こころの病にかかっている人が増えています。また、こころの健康のバランスを崩すきっかけは毎日の生活の中にある。うつ病や認知症などの病気に関する正しい知識をもつことは、こころの病を早く見つけて回復させる早道です。病気ではないけれど気持ちが落ち込んでしまったりといったことは、子供からお年寄りまで誰にでも起きることです。こころの元気を回復させるコツやこころの病について、精神科で働く看護師がわかりやすくお話しします。

**情報提供の資料として無料でご利用いただけます。**

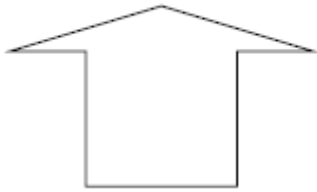


※提供部数は、参加人数分とさせていただきます。

**こころの健康出前講座 おすすめテーマ例**

いよちの授業	こころの健康	うつ病のサイン
発達障害のケア	ストレス対策	認知症のケア
依存症の理解	ひきこもり支援	虐待支援
障がい者の理解	閉居期のケア	性教育支援
家族介護	職場のメンタルヘルス	老いについて
精神疾患	コミュニケーション	老老介護
睡眠について	栄養管理について	対人関係
その他、ご要望に応じた個別の講座も充実！		

資料3 こころの健康出前講座リーフレット申込用紙



FAX : 03-5796-7034

リーフレット送付希望申込み用紙

支部名： \_\_\_\_\_ 支部

施設名： \_\_\_\_\_ 申込者氏名 \_\_\_\_\_ 様

下記の必要事項を記入のうえ FAX にてお申込みください。

希望品	こころの健康出前講座リーフレット
希望部数	希望部数をご記入ください 部 (1回につき上限 50 部とさせていただきます)
送付先 (連絡先)	(宛先) 〒 _____  (宛名)  様宛て  (電話番号) _____  (アドレス) _____ @

【お問い合わせ先】

〒108-0075 東京都港区港南 2-12-33 品川キャナルビル 7 階 TEL:03-5796-7033  
一般社団法人 日本精神科看護協会 広報事業担当

## 資料4 運営協力金のご案内とお礼文章・払込取扱票例

平成●●年●月●日

●●●(申込所属名)●●●  
●●●(申込代表者)●●● 様

(一社)日本精神科看護協会●●●支部  
支部長 ●●●●●

**運営協力金のご案内**

拝啓 時下ますます御清栄のこととお慶び申し上げます。

さて、このたび、当会の「こころの健康出前講座」の事業運営にあたり、運営協力金をお願いして遂行することとなりました。各方面の有志の方々には、宜しくご理解とご協賛を賜りたく存じます。

運営協力金は、一口5,000円でございます。本趣旨に対し、何分のご配慮とご協力を賜りますようお願い申し上げます。ご支援いただいた運営協力金は、「こころの健康出前講座」の運営費として使用させていただきます。

本趣旨にご賛同いただけます場合は、同封の『払込取扱票』に、ご入金額とご依頼人住所・氏名をご記入いただき、最寄りの郵便局にて送金をお願いいたします。

とりあえず書中にてお願い申し上げます。

敬具

《お問い合わせ先》  
(一社)日本精神科看護協会●●●支部  
事務局長 ●●●●●  
〒012-3456 .....  
[TEL:012-345-6789](tel:012-345-6789)

平成●●年●月●日

●●●(所属名)●●●  
●●●(氏名)●●● 様

(一社)日本精神科看護協会●●●支部  
支部長 ●●●●●

**御協力のお礼**

謹啓 貴社におかれましては、いよいよご隆昌のこととお慶び申し上げます。日ごろは、ご厚情を賜りまして厚くお礼申し上げます。

さて、その節は過分なるご協力金をいただきまして誠にありがとうございます。これもひとえに当会の活動をご理解いただいていることと感謝申し上げます。なお、御協力金をいただきました方々に、「領収書」をお届けさせていただきますので、お納めいただきたいと思います。

ご賛同をいただきましたこと、支部役員一同、心よりお礼申し上げます。今後もこの「こころの健康出前講座」に力を注ぎ、社会貢献活動に取り組んで参ります。

どうぞ、今後もお力添えのほどよろしくお願い申し上げます。

以上

《お問い合わせ先》  
(一社)日本精神科看護協会●●●支部  
事務局長 ●●●●●  
〒012-3456 .....  
[TEL:012-345-6789](tel:012-345-6789)

## こころの健康出前講座事業「運営協力金」への払込取扱票記入例

払込取扱票		振替払込請求書兼受領証	
00	口座記号・番号はお間違えないよう記入してください。 口座記号 口座番号(右詰め記入)	001400	728211
金額		金額	
千 百 十 万 千 百 十 円		千 百 十 万 千 百 十 円	
●●●●●●●●●●		●●●●●●●●●●	
加入者名 (一社)日本精神科看護協会		加入者名 (一社)日本精神科看護協会	
※他行等から振り込む場合: ゆうちょ銀行 ○一九(ゼロイチキュウ)店・当・0728211 口座名義: シャ)ニホンセイシンカカンゴキョウカイ		ご依頼人	
数字を記入		ご自身の氏名 様	
【こころの健康出前講座事業/協力金】支部名: 13: 東京都支部		振込み金額の記入	
一口: @¥ 5,000 × 口分=		ご自身の氏名 様	
ご自身の氏名と住所		ご自身の氏名 様	
日 附 印		日 附 印	
料 金		料 金	
備 考		備 考	

※この受領証は、大切に保管してください。

資料5 「こころの健康出前講座」講師ガイド



## 出前講座の社会的な意義とは



《全国に500名の講師が登録しています！》

全国47都道府県すべてに精神科看護のスペシャリストである看護師が在籍しています。ストレス社会といわれる現代、こころの病にかかる人が増えています。また、こころの健康のバランスを崩すきっかけは毎日の生活の中にあります。うつ病や認知症などの病気に関する正しい知識をもつことは、こころの病を早く見つけて回復させる早道です。臨床現場での精神科看護実践は、一般の人たちの健康についても役立てることができるのです。

### 身近な地域にも私たち看護者の存在意義はある！



《出前講座で活用できる資料をご提供！》



参加者に配布する資料として  
**無料**でご提供します！

《はじめての方へのサポート体制》

講座の企画内容に自信が持てない、依頼者との開催当日までの連絡調整に不安があるなど、具体的なサポートを希望される方には、日精看の専門職が直接サポートします！



# 出前講座！

日精看が力になります

出前講座未経験の方は、講師の力がわかる研修手引を用意しています。  
あなたのチャレンジを応援します。

つて囲んで地域交流

小規模な講座だから、生の声がたくさん出てきます。みなさんとは具体的にどう接点がある場所。  
「今日の講師は、あの病院の看護師さん」「精神科病院が近いです」。

師になって情報発信

精神科看護の専門家として正しい知識をわかりやすく提供して、「特別な病気」という誤解や偏見を解消します。精神科医療について知ってもらえます。

へ前へと自己研鑽

医学的知識のいかにわかりやすいか、自分の学びの知の再確認や、  
Practical Skillの向上になります。現場での疾病教育や服薬指導にも活かれます。

かけていって社会貢献

あなたの精神科看護の経験が、地域の困っている方を支えます。  
「ただいま」「お医者さんには聞けなくて」「にやにや」が、あなたの力になります。



精神科看護歴5年以上のみなさん、あなたもはじめませんか？

「こころの健康出前講座」講師

募集中

小・中学校、公民館やコミュニティセンター、福祉施設、一般企業など全国各地のさまざまな場所で、出前講座が行われています。

児童～青年期のこころの健康 「こころの元気について考えてみよう」「子どもたちへの声かけ～身近な大人ができること～」など  
働き盛りのこころの健康 「ビジネスマンのストレスと簡単解消法」「同僚がうつ病になったとき～同僚の支え、上司のひとこと～」など  
女性のこころの健康 「うつ病～日常生活であらわれやすいサイン～」「アルコール依存症のほんとうのこと」など  
高齢者のこころの健康 「認知症～早期発見の手がかり～」「認知症ケア～家族だけでがんばりすぎないで～」など

詳細や資料のお問い合わせは、☎0120-891939、日精看事務局 ☎03-5796-7033、 支部  まで

まずはお気軽に！

日本精神科看護協会「こころの健康出前講座」プロジェクト

## こころの健康出前講座 支部運営ガイドブック

発行日 : 2019年4月1日 改訂

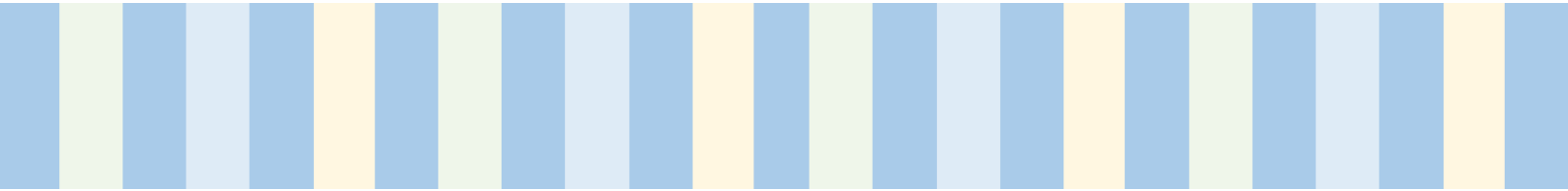
発行 : 一般社団法人日本精神科看護協会

〒108-0075 東京都港区港南 2-12-33 品川キャナルビル 7F

TEL : 03-5796-7033 FAX : 03-5796-7034

専用フリーダイヤル : 0120-750-656

URL : <http://www.jpna.jp/> E-mail : [info@jpna.or.jp](mailto:info@jpna.or.jp)



日本で唯一の精神科看護の職能団体として

わたしたちにできること



7月1日はこころの日