

精神保健医療福祉に関する普及啓発事業

こころの健康

出

前

講

座

講師ガイド Ver. 7

一般社団法人 日本精神科看護協会

2020.06.01 改訂





『こころの健康出前講座』講師ガイドの作成にあたって

日本精神科看護協会では、精神的健康について援助を必要としている人々を対象としてこころの健康支援を行っています。活動理念は「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」です。こころの健康出前講座は、多くの方々に「こころの健康」について正しく理解していただきたいとの思いから生まれました。地域住民や企業の社員、障がい者や高齢者が利用する施設の職員などすべての人を対象に、精神科領域で臨床経験のある看護師や准看護師を講師として派遣するのが『こころの健康出前講座』の活動です（平成21年より実施）。

この『こころの健康出前講座 講師ガイド』は、この事業に講師としてご協力いただく方に向けて、事業の概要や実施の流れなどを解説したものです。本ガイドを活用して、一人でも多くの精神科看護者の方に体験を通して社会貢献をしていただけることを願っております。

2020年6月1日

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 業務執行理事 西岡 由江

目次

こころの健康出前講座とは	
《事業の概要》	1-
こころの健康出前講座の講師になろう！	
《講師として登録されるまでの流れ》	2-
《出前講座の講師としてご登録いただける方》	2-
《出前講座の講師登録の方法》	2-
出前講座開催までの講師の流れ	3-
様式・資料の活用と注意事項	
《様式や資料のダウンロード》	4-
《注意事項》	5-
《ご不明な点や困ったとき》	5-
出前講座開催を実施する際のポイント	6-
《依頼者への連絡は迅速で丁寧に》	6-
《企画構成は可視化しておく》	6-
《社会人としてのマナー》	6-
《プレゼンを行う講師に欠かせない大前提》	7-
《講義中の視線や声や立ち位置を意識する》	7-
こころの健康出前講座 実施記録	8-
様式一覧	
チラシ（おもて）	9-
様式 1 こころの健康出前講座申込用紙 *チラシ（うら）	10-
様式 3 こころの健康出前講座への資料提供申し込みFAX	11-
様式 4-1 こころの健康出前講座講師情報 登録用紙	12-
様式 4-2 登録講師プロフィール	13-
様式 4-2 別紙 1	14-
様式 5 講師謝金精算書・振込口座申請用	15-
様式 6 こころの健康出前講座 実施報告書	16-
様式 7 登録変更届	17-
求められる『こころの健康出前講座』	
出前講座の社会的な意義とは	18-

こころの健康出前講座とは

《事業の概要》

● 目 的

- (1) 地域住民のこころの健康に対する理解を深め、個人やその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、精神障がい者に対する偏見を解消します。

● 対 象 者

主として、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、この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）

● 内 容

対象者からの依頼に応じて、当協会のこころの健康出前講座の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。

● 方 法

支部から依頼があります。後日、講師自ら申込者に連絡をして詳細事項を確認して準備・実施します。

● 講師の役割

- (1) 精神科領域での臨床経験のある看護師・准看護師が、要請のあった場所に出向いて講義や演習を行ない、精神疾患や精神科看護に関する知識や技術を提供します。
- (2) 精神的健康について不安や問題を抱えている人たちに対し、相談・助言を行ないます。

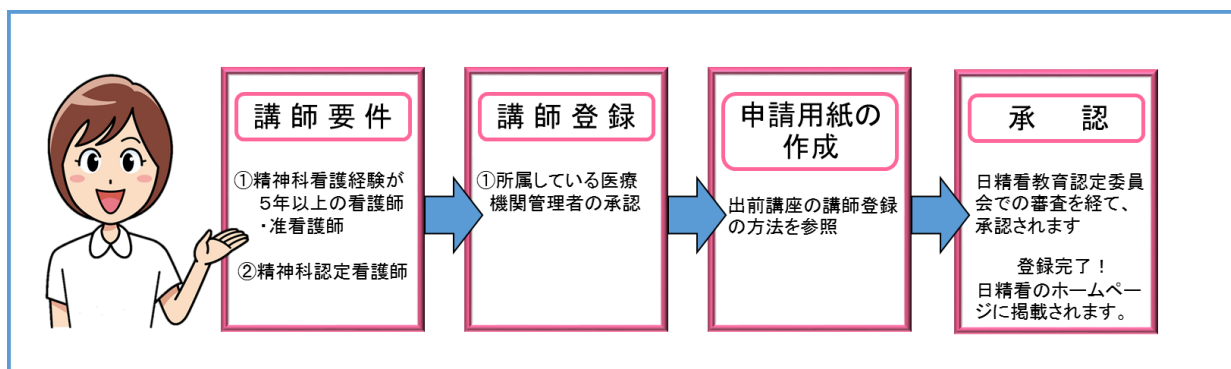
● 費用・謝金

- (1) 謝金：支部が、3,000円（源泉徴収後の支払い額）をお支払いします。
- (2) 交通費：申込者が、往復の交通費実費を負担します。
- (3) 印刷費：配布資料の印刷は、申込者へ依頼してください。＊印刷費用は申込者負担。

こころの健康出前講座の講師になろう！



《講師として登録されるまでの流れ》



《講師要件：出前講座の講師としてご登録いただける方》

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

《講師登録：出前講座の講師登録の方法》

- (1) 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)に必要事項を記入してください。
- (2) 様式4-1に、所属する施設長の署名・捺印を得て、様式4-2を同封し、支部事務局(所属している都道府県支部)に郵送してください。
- (3) 審査結果は、教育認定委員会承認後に日精看事務局から郵送します。
- (4) 講師の登録が承認された場合は、協会ホームページに講師一覧が掲載されます。また、ご提出いただいた様式4-2は協会と支部が管理し、記載内容を参考にして講師を依頼します。



出前講座開催までの講師の流れ



1 支部から依頼があったら



- ◆ 依頼内容（日程、テーマ、対象等）を確認してください。
- ◆ 上司に相談が必要な場合は、その旨を支部に伝えて支部へ**後日お返事ください**。
※必ず支部へお返事をお願いします。

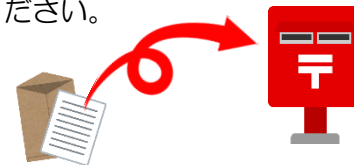
2 派遣されることが決まったら

- ① 下記4点が、支部から届きます。
 - ・派遣依頼文書
 - ・様式5（講師謝金精算書・振込口座申請用）
 - ・様式6（実施報告書は講座終了後に使用します）
 - ・様式1（申込書は依頼者記入済みのものです）
- ② **様式1の担当者の方に電話をして**、下記の内容を確認してください。
 - ・希望があったテーマや対象者（年齢層など）の詳細を確認してください。
 - ・会場の広さや講演形式、機材を使用についての確認してください。
 - ・当日の配布資料等のデータ提出期限を確認してください。※数日中には依頼者に連絡をお願いします。
- ③ 希望テーマや依頼内容にあわせた資料を準備してください。
- ④ 提出期限までに、資料のデータ等を準備して提出してください。
 - ・印刷・会場の準備は、申込者側が行います。
- ⑤ 開催前日までには再度連絡をして、当日の時間と場所等を最終確認してください。



3 こころの健康出前講座を終えたら

- ① 様式5（講師謝金精算書・振込口座申請用）を記入して**支部**へ郵送してください。
- ② 様式6（実施報告書）を記入して、**支部**へ郵送してください。



4 その後

ご請求いただいた謝金（3,000円）が支部から振り込まれますので、ご確認ください。
交通費につきましては、申込者より直接支払われますので、当日ご確認ください。
*ご請求いただいてから振込み完了までに、2~3ヶ月かかることがあります。

様式・資料の活用と注意事項



《様式や資料のダウンロード》

- (1) 協会ホームページからダウンロードできます。
- (2) 各種様式は、Word または Excel で利用することができます。また資料に関しては、PPT で作成されています。活用される場合は、ダウンロードして企画にあったパワーポイントを作成してください。



①ここを、クリック



②ここを、クリック

URL <http://www.jpna.jp/>

《注意事項》

● 当協会の出前講座に該当しない場合

ご自身で広報活動を行っていただくことも可能です。ただし、下記に該当する場合は、当協会のこころの健康出前講座に該当しませんのでご注意ください。

- * 会員・非会員施設等（病院）に出向いて、医療従事者を対象に講義・講演を行う場合。
- * 申込者から講師謝金等を受け取る場合。

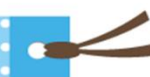
● 費用・謝金について

- (1) 申込者から、講師料は受け取らないでください。
- (2) 交通費は、申込者より直接支払われますので、当日請求や支払い方法など申込者にご確認ください。

● 講師登録について

- (1) 講師登録を済まされた方は、協会ホームページで公開します。
- (2) 講師登録をされても、地域によっては申込みの状況等から依頼がない場合もあります。
- (3) 氏名や住所、所属施設に変更が生じたときには、様式 7（登録変更届）を速やかに提出してください。

ご不明な点や困ったとき



本事業の詳細や手続きなどについてご不明な点がありましたら、こころの健康出前講座事業担当者まで、お気軽にお問合せください。

【お問合せ先】

専用フリーダイヤル：0120-750-656 日精看 広報部担当者

出前講座を実施する際のポイント



《依頼者への連絡は迅速で丁寧に》

出前講座は「こころの健康の普及啓発活動」であるとともに、精神科の看護師が実施しているという点がひとつの特徴といえます。私たちの専門職がどれだけ優しさと熱意をもって日々の看護業務に取り組んでいるのかを正しく認識してもらうためにも、スムーズな連絡調整に心がけてくださいね。

- 支部事務局からの依頼を受けた後は、数日中に依頼者へ連絡をしてください。
「日本精神科看護協会から出前講座の講師の依頼を受けました、〇〇と申します。
予定しています出前講座の企画についてお伺いしたいと思い、ご連絡いたしました」

《企画構成は可視化しておく》

企画を実施するために最も時間を費やす作業が準備です。テーマを頂いているものの、どこに頂点をあてて、どのような方法で実施していくのか。講師の一番の悩みどころですね。企画構成は、いつでも内容の修正やイメージがもてるようにメモに残して可視化しておくことをお勧めします！

プレゼンの構成	プレゼン方法	留意点
テーマ【ストレスマネジメント】 <u>導入 (10分)</u> ・幸せホルモンセロトニンの話 ・ストレスは悪いものではない <u>考え方と対処方法 (20分)</u> ・良いものか、悪いものかは認知の仕方次第 <u>体験してもらおう (20分)</u> <u>講座のポイントをおさらい (10分)</u>	・生物学的な体の機能を紹介 ・PPT を使用して、インパクトのある現実的問題や数字による問題提起を行う ・日常よく起きる考え方の錯覚を紹介する。 ・認知行動療法考え方を解説 ・「最近イライラしたことはありませんか？状況や気分を聞いて、その時の対処方法の代替案をみんなで考える」	・話題は誰でもわかる具体的なものを用意する。 ・一方通行な話にならないよう、受講者にも質問をし、その意見に共感を示す。 ・提供している情報は正確に、スライドは見やすさを重視し、わかりやすく用いる。 ・最後に伝えたいことは、1つに絞る。話し方に抑揚をつけ、ハッキリとした口調で！ ・自分の話に関心を向けるのではなく、参加者のニーズに関心を向ける

《社会人としてのマナー》

私たち一人ひとりのマナーへの認識は、共通しているようで意外に違っていることも多いのです。“人に優しい”言葉遣い、“清潔感のある”身だしなみ、“思いやりのある”表情など、相手に配慮したマナーを心がけてください。また電話やメールのマナーも確認しておきましょう。

《プレゼンを行う講師に欠かせない大前提》

以下のポイントをしっかりと意識していれば、間違いなく参加者に喜んでもらえる企画になることでしょう。

- ①対象に関心を向ける ②話す内容に興味を持つ ③話す自分自身が楽しむ

《講義中の視線や声や立ち位置を意識する》

● 自分の声に耳を傾ける

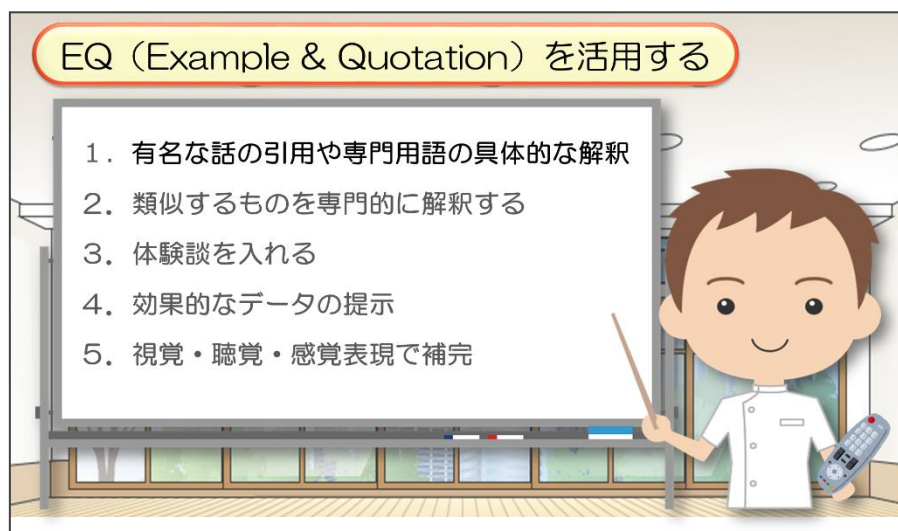
はじめは声のトーンを落としてゆっくりと話をはじめることで緊張を緩和できます。話すスピードは伝えたいポイントで変化させるそして、抑揚をつけるとプレゼン全体の物語が描けるようになります。

● 立ち位置や姿勢は話す内容よりも重要

丁寧な講義に心がけようとするすると直立不動な姿勢になりやすいのですが、“直立不動で微動だにしない”という状態は、緊張して余裕のない語り手を連想させてしまいます。そこで、大切になってくるのが非言語的コミュニケーション(ジェスチャー)なのです。といっても簡単なものでいいのです。手を差し伸べる、指で数を伝える、手を広げるなどそれだけで、聞き手は話をより聞きやすくなるのです。

● 強調する点にはアクションを起こす

話の中で強調する点が多いもの問題ですが、15分~20分に1度は強調するメッセージを盛り込みましょう。その時のポイントはスライドを手で触る、黒板をノックする、「ここが重要です」とお決まりフレーズを持っておくのも良い方法ですね(多様禁止)。



こころの健康出前講座 実施記録


No.	開催日	依頼者	参加者数	タイトル
1			名	
2			名	
3			名	
4			名	
5			名	
6			名	
7			名	
8			名	
9			名	
10			名	



チラシ（オモテ）

日本精神科看護協会 「こころの健康出前講座」

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: <input type="checkbox"/> 上記連絡先同様 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 小学校()年生 <input type="checkbox"/> 中学()年生 <input type="checkbox"/> 高校()年生 <input type="checkbox"/> 大学()年生 <input type="checkbox"/> PTA、学生の保護者 <input type="checkbox"/> 教育者(教員) <input type="checkbox"/> 会社職員 <input type="checkbox"/> 町内会の人たち <input type="checkbox"/> 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①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) 日本格精神看護協会
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	*確認のためチェックを入れてください。 <input type="checkbox"/> 格精神看護経験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、日本格精神看護協会が認める「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、太枠内の内容については、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：平成 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 <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>	
		性別		男 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/>	
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 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>	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	() 回 / 月
出前講座の実施経験	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> *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。
*支部と協会で管理いたします。変更があった場合には登録変更届(様式8)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
自分も友達も大切にできたらいいね	ストレスマネジメント～ストレスと精神疾患～
こころと体のバランス	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
薬物乱用防止	管理者向け職場のメンタルヘルス
薬物が及ぼす精神・身体の影響とは	働く人のこころを軽くするメンタルヘルス
摂食障害を患う生徒の理解と支援	睡眠について 睡眠薬などのつきあい方、よい眠りとは
第二次性徴について	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
こどものこころとからだの健康を知る	精神疾患になってしまった従業員に対する接し方
中学生のこころとどう向き合うか	精神障がい者とその家族の支援
不登校児童生徒の対応について	教職員の心身の健康保持増進
こころの病気との付き合い方	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
心健やかに生きるコツ	上司のかかわり方・同僚のかかわり方
身近な心の病を知ろう	怒りをコントロールする-アンガーマネジメント-
働く人のこころを軽くするメンタルヘルス	「ゲートキーパーの役割」～うつ病や自殺のサインに気付く
家族へのこころのケア	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
働く女性のメンタルヘルスなど	障害支援者への支援
「青年期の人にとってのストレスと上手に付き合う方法」	支援者のメンタルヘルスのために
身近な精神疾患を理解する	介護者のこころの健康
「統合失調症・気分障害ってどんな病気？」	認知症の介護に活かす
アルコール依存症について	「認知症の予防」～元気に過ごすために～
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	家族介護教室
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	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	こころのお手入れ BOOK ナーシング・スターなど	有 ・ 無	
*該当する有・無に○をつけてください	プロジェクト提供 パワーポイントデータ 活用の有無	有	*使用したデータ名称 ()
		無	/
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	① 自宅 ② 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

出前講座の社会的な意義とは



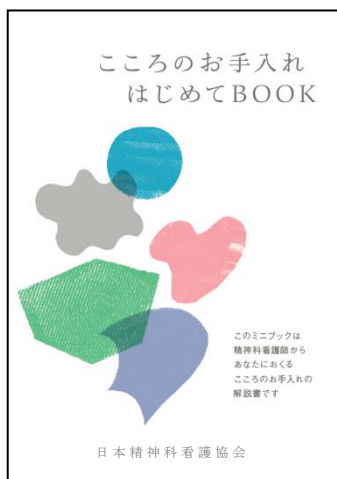
《全国に500名の講師が登録しています！》

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には、講義のノウハウを研修や手引を用意しています。
あなたのプレゼンを応援します。

つて囲んで地域交流

小規模な講座だからこそ、お声が大きく出てください。ナースなどは具体的なケースが話しやすいです。
「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らずもナースです。

へ前へと自己研鑽

医学的知識のない方とわかりやすく伝えるための土が、自分ももっと知識の再確認や「メンタルケア」のスキルになります。現場での疾病教育や臨床指導も活かせます。

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。
「ナースだから」、「医者さんには聞けない」と言えることができます。



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。

出前講座
たとえば
こんなテーマで

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 一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な解消法」「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 講師ガイド Ver.6

発行日 : 2020年6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 品川チャンネルビル 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

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