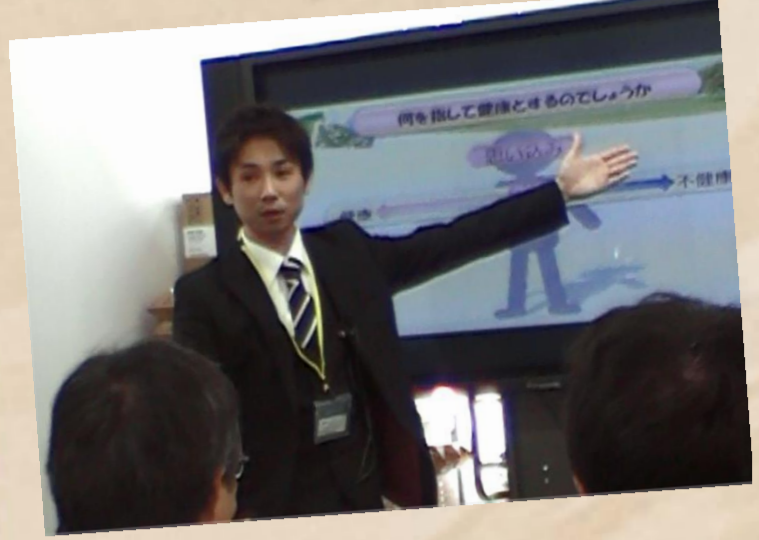



あなたも始めてみませんか？ こころの健康出前講座




講師：草池 仁史 (くさち ひとし)
支 部：山口県支部
所 属：山口大学大学院医学系研究科 保健学系学域
○精神科認定看護師 (児童・思春期精神看護領域)

〈実践報告〉
対 象：学生や会社員など (20名～150名)
テマ：こころのバランスを整えよう／明日が変わる人間力など
感 想：世代や社会的背景によって参加者のニーズは違いますが「現在の自分自身」「体調を崩さない予防法」「組織においてのメンタルヘルス対策」などには強い関心があるようです。私の講義は、自分が実践したことのある方法を取り扱うので、専門的な表現で詳しく説明しているのですが、細かな解説を省略して考え方や生活行動に着目してもらってパターンが一番参加者のニーズに即しているように感じています。出前講座は「simple is best」ですね。




講師：井手 順子 (いで じゆんこ)
支 部：東京都支部
所 属：医療法人社団大和会大内病院
○精神科認定看護師 (うつ病看護領域)

〈実践報告〉
対 象：地域住民
テマ：認知症とうつ病
感 想：包括支援センターで、画用紙、風船、ボールなど小道具を使って、同居している義母（認知症・うつ病）の事例、実家の父の介護初期の導入事例をあげながら説明をしました。認知症初期の方も参加されており、お薬の一覧表への関心が高く、講座終了後も「わかりやすかった」「次も参加したい」など温かい声をいただく一方で、「差別したらいけない」とわかっていても、精神科の病院って受診するのは敷居が高いわ」という声も聞かれました。主催者の方からは、「こんなに質問が多く関心を持って聞かれた教室は初めて」と大変喜んでいただき、シリーズでの実施が決定しました。こころの健康出前講座を実施してみたい必要性を感じ、今後は行政の関連部署と連携した活動も必要だと感じています。



講師：藤原 英樹 (ふじはら ひでき)
支 部：和歌山県支部
所 属：紀南こころの医療センター


〈実践報告〉
対 象：地域住民
テマ：こころ健やかに生きるコツ
感 想：昨年度の実施は3件で、主に認知行動療法のお話をさせてもらいました。講師としての活動を始めるのは、初めての経験だったので、とにかく緊張の連続でした。特にデビュー戦となった最初の講座では、自分で何を喋っているかわからないほど舞い上がってしまったのを覚えています。2回目、3回目と回数を重ねていくうちに少しずつ慣れてきました。自分が「やっぱり人に何かを伝えるのが難しい！」というのが一番の感想です。私の場合、「自分への新たな挑戦」としてこの講座を始めたので、今後もコツコツと頑張っていきたいと思っています。



講師：臼田 成之 (うすだ なりゆき)
支 部：岐阜県支部
所 属：医療法人春陽会 慈恵中央病院
○精神科認定看護師 (退院調整領域)

〈実践報告〉
対 象：家族介護者、地域住民、ケアマネジャーなど
テマ：介護者のこころのケア／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について
感 想：今回、家族介護者や介護に携わる方の「こころのケア」についてお話させて頂きました。講演では、参加者同士で介護に関する体験や悩みなども共有しましたが、介護のストレスや悩み、心身の疲弊などを話し、中には泣きながら切実に訴えて助言を頂きましたが、参加者から「想いを聞いてくれたら十分。心が少し楽になったわ。ありがとう。」と言って頂いたことが強く印象に残り、今後も継続して出前講座の活動をしたいと思いました。


出前講座やってみました！！ 講師経験者の声です。



講師：金山 千夜子 (かなやま ちやこ)
支 部：島根県支部
所 属：医療法人同仁会海星病院
対 象：高齢者
テマ：あなたのこころ元気ですか
～地域で支え合って暮らすために～

講座の特徴
地元の集会所に、時間が来るとシルバーカーを押しながら、2～3人が連れそって、中には「嫁に送ってもらいました」という人たちが集まってこられます。ここに来るのを本当に楽しみにされている様子が、会話からよくわかります。畳の部屋に一緒に座り、お茶を飲みながら、お菓子や煮物など食べながら「認知症になっても、地域ぐるみで助け合いながら、いくらでも幸せに生きることができると、誰もが幸せに生きる権利がある」という内容でお話をします。話している最中でも、隣の人に菓子を取ってあげたり、トイレに連れて行ってあげたりされている場面が見られることもあります。


実施ポイント
ここは講演会場というよりは、一緒に人生を語り合う場、安心できる場であり、そのような雰囲気作りをととても大切にしています。来られた時より、さらに素直な表情になって帰られる姿を目の当たりにし「高齢者サロン」での出前講座の醍醐味を感じています。



講師：大塚 恒子 (おおつか つねこ)
支 部：兵庫県支部
所 属：(一財) 仁明会精神衛生研究所
対 象：地域住民、学校のPTA、町内会など
テマ：うつ病、認知症、高齢者の精神障害、心の発達課題、ストレスマネジメント、心の健康増進など

講座の特徴
ポスター、新聞やチラシ（無料で掲載）で広報しています。ポスターは介護保健関連機関に郵送して、地域ケアに従事する方々に伝達していただいていますので、ヘルパーの方の参加もあります。参加者はリピーターが大半で、数回参加ののち卒業されます。最近では、参加者間のコミュニティが生まれています。


実施ポイント
参加者のエンパワメントを活用しますが、新しい知識を学習していただくこと、そして座学ではなく事例を用いて説明することを大切にしています。身近な事例や症状を、「そういうことだったんだ」と納得していただくことで、参加者は知識や技術の習得ができ、自信が持てます。また、講座がセカンドオピニオンの役割、療養や介護の苦労、ジレンマを吐露する場にもなっています。



講師：東 美奈子 (あすま みなこ)
支 部：島根県支部
所 属：相談支援事業所ふぁいと
○精神科認定看護師 (退院調整領域)
対 象：小学校高学年
テマ：こころのことを勉強しよう！


講座の特徴
講義＋劇＋塗り絵
・劇と講義を通じて「こころが傷つくことや傷ついたときの対処法について」知ってもらいます。
・塗り絵で「今のこころの状態」を色で表してもらい、理由を発表してもらいます。

実施ポイント
①児童の積極性を引き出すように参加型にします。
②児童が日ごろ使っているものを教材に利用します。(ボールや風船・三角定規など・・・)
③黒板を利用して書きながら説明します。
④劇では役になりきり演技します。
⑤劇は場面場面ですべて説明しながら進めます。
・小学生と先生・保護者・講師と一緒に考えながらこころのことについて学びます。
・小学生の場合は「こころの健康」について学びきっかけづくりです。




講師：富川 順子 (とみかわ じゆんこ)
支 部：大阪府支部
所 属：公益財団法人浅香山病院
○精神看護専門看護師

〈実践報告〉
対 象：(大阪府和泉市) 家族会 (約20名)
テマ：患者さまとご家族のリハビリ
感 想：自施設以外で、自分が研究を続けてきた知識を、ユーザーであるご家族様に直接お伝えできたことは、学会での研究発表よりも、私にとっては何れも素晴らしいです。やりとりを通じて、もっといいケアをしたい、この人たちの体験にあったケアを残していきたいという気持ちも新たに生まれました。看護師は頼りになるともつながらりながら、新たに病院看護を利用してくださる人を講師をさせてもらって本当にいい体験をさせていただきました。



講師：森山 香澄 (もりやま かすみ)
支 部：島根県支部
所 属：医療法人青葉会松江青葉病院
○精神科認定看護師 (老年期精神障害看護領域)

〈実践報告〉
対 象：保育所職員や文化クラブ (65歳以上) メンバーなど
テマ：こころの健康 (職場のメンタルヘルス、認知症についてなど)
感 想：近年、テレビや雑誌でも特集が組まれること多い「こころの病」ですが、私が出向いた先では、皆さん関心はあるけれど正しい知識の習得にはまだまだ至っておらず、他人事として考えていらっしゃる方が多いことや、精神科に対する敷居の高さを感じました。これらをふまえて、参加者の関心事を事前に聴取して取り入れ、話の流れを組み立てます。質疑応答や講座後にいただいたコメントを通して、講座の影響 (参加者の変化) を感じることで、皆様の病院勤務とはまた別の「やりがい」を感じることができ、普段の病院勤務とはまた別の「やりがい」を感じるようになってきています。今日この頃です。



講師：白石 賢吾 (しらいし けんこ)
支 部：愛媛県支部
所 属：一般財団法人創輝会松山記念病院
○精神科認定看護師 (精神科訪問看護領域)

〈実践報告〉
対 象：就労継続支援事業を利用されている当事者の方々
テマ：睡眠について
感 想：こころの健康出前講座を通して多くの方と出会い、地域の温かさに触れることができました。私の話を真剣に聞いて下さる人、スライドの途中でも世間話を始める人、ずっと出前講座の正体を隠すつもりでいる人。最近では真面目に構成を考えて準備したテーマよりも最終10分の質疑応答が盛り上がりすぎてしまうことも楽しんでいます。それは多分、地域が形式ばらず、ざっくばらんな場所以外が広くから・・・ですね。また、二度、三度と呼んでいただいたときは「勇気を出して講師をやってみてよかったな」とすこしくなりました！

特別社団法人
日本精神科看護技術協会
JPNP - Japanese Psychiatric Nurses Association

こころの健康:
POWERED BY **YAHOO!** 検索 文字のサイズ

about JPNP

日本精神科看護技術協会とは

English Brochures

Enterprise

協会事業

Education

教育事業

研修会や学会など

精神科認定看護師

Kokoro - no - Hi

こころの日

7月1日は「こころの日」

こころの健康出前講座

入会のご案内・入会継続手続き

Admission Guide & Procedure

研修会のご案内

Workshop

詳しくはホームページをチェック！