

松蔭大学 2023年度 出前講座一覧

対象	テーマ	所要時間	対象者	人数	講師名	内容
妊婦の方／乳幼児／高校生 の保護者の方向け	1 プレママとパパの出産準備教室	2時間	妊婦さんとその夫	20名程度	増山 利華	赤ちゃん人形で子育て体験をしたり、出産後の生活の変化をイメージ化しながら、安心して赤ちゃんを迎えられるよう準備するための講座です。
	2 乳幼児期の子育て講座	2時間	乳幼児期の子どもを育て中の保護者の方	20名程度	増山 利華	育児中のちょっとした困りごとや、皆どうしているのか知りたいという子育ての疑問を解決し、育児力を高めるための講座です。
	3 乳幼児とメディア（タブレット等）	1時間程度	乳幼児～小学生のお子様の保護者の方、または興味関心がある方	20名程度	大脇 淳子	
	4 ちょっと気になる子どもの理解と育て方	1時間程度	乳幼児期の子どもを育て中の保護者の方	10名程度	吉田 裕子	気になる子どもの行動について、つい叱ってしまうことはありませんか。子どもの「わかって」をキャッチして大切にする関わり方を一緒に考えましょう。
	5 “社会的ひきこもり”について	1時間	保護者	20名程度	小野坂 益成	ひきこもり者を持つご家族対象ではなく、不登校に対するの知見のお話をいたします。
	6 “不登校”について	1時間	保護者	20名程度	小野坂 益成	不登校児を持つご家族対象ではなく、不登校に対するの知見のお話をいたします。
	7 乳幼児から小児の窒息の解除、ケガへの対応方法	1時間	保護者	20名程度	奈良 かな子	子どもの窒息時の対応方法や、ケガ・熱傷などへの初期対応方法について説明する講座です。
小・中学生	8 体の音を聴いてみよう！ 看護師さんが使っている聴診器を使ってみよう。	40分～60分	幼児、小学生、中学生、高校生	10～20名程度	牛島 典子	
	9 気持ちの良い人間関係の築き方	90分	高校生	15名	富田幸江 勅使河原俊子	
	10 五感を使って観察しよう！	1時間程度	中学生～高校生	10名程度	勅使河原俊子	

高校生向け	11	看護師のお仕事 ①身体の観察	2時間程度	看護に関心のある高校生	30名前後	浅霧 博美	
	12	緊急時の対応を体験してみよう。 心肺蘇生、窒息の解除、ケガへの対応方法	1時間程度	小学生～高校生	10名程度	奈良 かな子	夏休みの課題や部活のマネージャーさん体験してみませんか？
	13	高齢者体験	1時間	高齢者への理解を深めたい方	20名	草地 潤子	森の里キャンパス内で。装具を着用して加齢による身体機能の変化を体感します。
	14	健康格差について考えよう	2時間	高校生よりどなたでも	20～50名	望月 麻衣	
	15	緩和ケアって知っていますか？	1時間	どなたでも	50名程度	川畑 貴美子	
	16	臓器移植って知っていますか？	1時間	どなたでも	50名程度	川畑 貴美子	
	17	乳がんという病気を知っていますか？	1時間	どなたでも	49名程度	川畑 貴美子	
	18	あなたの頭痛あきらめていませんか？（危険な頭痛から片頭痛の最新治療について）	1時間30分	どなたでも	50～100名	吉井信哉	場所の確保が可能であれば、100名以上での開催も可能です。
	19	あなたのまちの健康増進計画	1時間30分	どなたでも	20～40名	渡部 月子	
	20	緊急事態に備えよう 一のどに詰まらせた、おなかが痛い、血が出たー	2時間	どなたでも	15名程度	佐藤 京子 川原 理香 山本 貴子 阿部ケエ子	大判のハンカチかスカーフをご持参ください。
	21	子どものメンタルヘルス	1時間	どなたでも	20名	川下 貴士	中学生から高校生のメンタルヘルスに関するお話をしたいと思います。

高校生を含む一般市民の方向け	22	大人の絵本講座 「大人が読みたい絵本の紹介」 絵本を通じた癒しのイベント	1時間程度	絵本に興味、関心のある方	5～10名程度	大門明美	絵本は子どものものと思われがちですが、大人ならではの楽しみ方があります。絵本の楽しさを感じて、リラックスできるひと時を一緒に過ごしませんか。
	23	感染予防対策（手洗い、うがい）	1時間程度	どなたでも	15～20名程度	小林由起子	
	24	体験しよう！ 家庭でできる感染症の防ぎ方 （手洗い、うがい、マスクなど）	1時間	どなたでも	20名程度	佐藤 京子 川原 理香 阿部ケエ子 山本 貴子	感染と感染症のちがいや、季節の注意したい感染症と症状を知り、家庭でできる感染対策を体験しましょう
	25	アサーション －自分も相手も大切に－	1時間～ 1時間30分	関心のある方 どなたでも	20～30名程度	丸山 昭子	アサーションを高めるコミュニケーション方法について、お話しいたします。
	26	あなたの心の健康法	1時間	どなたでも	30名程度	丸山 昭子	ストレスの対処方法についてお話しいたします。
	27	女性のこころとからだの健康	1時間～ 1時間30分	40歳代の方	20～30名程度	和田佳子	女性の体は卵巣から分泌されるホルモンによって、思春期、成熟期、更年期、老年期と発育し活動しています。女性特有な性周期や身体的な変化にともなって心も変動します。心と体の変化について共に考えましょう。
	28	災害から命を守ろう	1時間30分	どなたでも	20～40名	藤井 智恵子	
	29	職場のメンタルヘルス対策	2時間	どなたでも	50名	藤井 智恵子	
	30	職場の環境管理（5S）	2時間	どなたでも	50名	藤井 智恵子	
	31	生涯現役を目指しませんか！	1時間30分	どなたでも	20～40名	藤井 智恵子	
32	100年人生！キャリアデザインしましょう	1時間	どなたでも	20名程度	佐藤 京子	自分らしく人生をよりよく生きることを一緒に考えましょう	

33	最期まで自宅で過ごす	1時間	どなたでも	20名程度	高橋真由美	住みなれた自宅で最期まで過ごすことについて考えましょう。
34	あなたにも、救える命があります！ 心肺蘇生法をご家族やお友達と一緒に練習しませんか？	2時間位	初心者から経験がある方どなたでも	2～6名	奈良 かな子	いつ、どこで、意識のない方に遭遇するかわかりません。その時のために胸骨圧迫、AEDの操作の方法を練習しましょう。心臓疾患をお持ちのご家族がいらっしゃる方は、是非どうぞ。
35	食べる機能から食事介護の方法を考えてみましょう	50分程度	中高年	10名～20名	牛島 典子	
36	慢性腎臓病って知っていますか？	1時間	中高年の方	20名程度	川原 理香	自分の身体について知っていきましょう
37	専門看護師がとことん解説！ 「脳卒中の予防と再発予防」	1時間	中高年の方	40～50名	下村 晃子	脳卒中は生活習慣が大きく関係しています。生活の中で何に注意すればよいかを詳しく解説します。また、もしも脳卒中を発症したらどうすればよいか、脳卒中後の再発予防についても解説いたします。
38	腰部脊柱管狭窄症について看護師の視点から ー人生100年、令和の時代をイキイキ生きようー	1時間	中高年・高齢者の方向け	50名	山本 貴子	40歳以上の男女240万人（約3.3%）が発症しているといわれている腰部脊柱管狭窄症。2025年に超高齢化社会を迎える日本において、イキイキ生活するためにはどうすればよいか、看護師の視点から皆様にお伝えいたします。腰痛予防の日常生活における注意点、予防体操を実際に皆さんと行います。
39	介護予防から健康寿命延伸へ	1時間30分	中高年の方	20～40名	渡部 月子	
40	転倒予防教室	1時間	転倒に不安を感じている方	40名	草地 潤子	高齢者の転倒による骨折は、要介護が必要になる原因の1つです。転倒を予防するために有効な家でできる運動や、食事や日常生活での注意点を解説します。
41	高齢者施設の選び方	1時間	高齢者	40名	草地 潤子	介護保険施設、老人ホーム、サービス付き高齢者住宅など高齢者が入居する施設はいろいろ特色があり、どのようなケアが受けられるのかを解説します。
42	いつまでもおいしく食べるために	1時間	高齢者	40名	草地 深田 潤子 雅美	いくつになってもおいしく食事を頂きたいですね。加齢によって変化する、食べる機能を維持するためのポイントについて解説します

専門職	43	自分達の町(地域)の減災活動に取り組んでみませんか まちの減災ナースチームを作しましょう!	1~4時間 内容により 変動あり	看護師、准看護師の有資格者 休職、退職問わず 災害看護に興味のある方・ご 協力いただける方	問わず	奈良 かな子	減災や災害時の活動について、日本災害看護学会認定 「まち の減災ナース指導者」と一緒に取り組みましょう。
-----	----	--	------------------------	--	-----	--------	---