

現場で働く
ナースの
ための

リラクセーション看護講座

～自分を護り、患者の健康増進を支援するために～

講座概要

本教育プログラムは、わが国において、初めて開かれるリラクセーション法を体系的に学ぶための専門講座(看護職対象)です。リラクセーション法は、臨牀的にニーズの高い技術であり、病気への対処や健康生成のために広く活用が望まれています。本教育プログラムによって、リラクセーション法についての基礎知識を深めるとともに、セルフケアを実践できる看護師および臨牀で患者とその家族に指導し、治療および治療後の生活の場で生じやすいストレスマネジメントのできる看護師を養成することをめざしています。

プログラムは、1年間を通して次の3つのレベルを段階的に学習していきます。

レベルⅠ【セルフケアの実践】5/11(土)、7/27(土)

リラクセーションの基礎知識を学ぶとともに、具体的なリラクセーション法の体験を通してセルフケアへの活用について学びます。

レベルⅡ【臨牀での患者指導】9/7(土)、11/30(土)

各種のリラクセーション法を学び、セルフケア能力を磨きながら、臨牀での患者指導の体験をします。

レベルⅢ【複雑な問題を持つ臨牀事例への指導】1/11(土)、3/15(土)

いくつかの症状やストレスが強いと思われる患者の状態をアセスメントするとともに、指導計画を立案し実践します。練習の状況を継続的に支援し、改善できたかを評価し事例検討します。



受講方法

1. インターネットを利用した自己学習と課題提出(e-learning)

- ・2週間毎に配信される教材を視聴し学習する
- ・課題ごとにA4版1枚程度のレポート(意見・質問他)を作成し、e-learningにて提出する
- ・各レベル終了後には、指定された学習課題をレポートし同様に提出する
- ・全レベルを受講することを推奨するが、各レベルごとにも認定証を発行する

2. 大学でのテレビ会議によるグループ学習

- ・開講式、意見討論、質疑応答などを行う
- ・会場は、群馬大学、新潟大学、信州大学、明治国際医療大学(京都)の何れか
- ・日程 初回はH25年5/11、他標記の通り 6回

明治国際医療大学(京都)
も会場となっています!

費用

受講料:無料
(科学研究費助成事業のため受講者には研究にご協力頂きます)

教材費:別途

通信費・会場
への交通費:
自己負担

実施責任者: 群馬大学大学院保健学研究科 小板橋喜久代

京都地区責任者: 明治国際医療大学 看護学部 山田皓子

問い合わせ kyamada@meiji-u.ac.jp 申込受付 H25.3.1~4.15

