

2020年度出前講座のテーマと講義内容

テーマ	所属	職名・講師名	講義内容	
ライフステージ別シリーズ				
1	福島県立医科大学 総合科学教育研究センター 医療創生大学看護学部看護学科 公衆衛生看護学	博士研究員 准教授 吉田和樹	子どもをもつ母親のみだけでなく、父親にも愛着障害が生じることが知られています。愛着障害の保護者を早期発見して適切な支援にむすびつけることは育児支援を行う保健師にとって重要です。本テーマでは愛着障害に関する基本的な知識と保健師ができる支援について講義と演習を通して学びます。	
2	福島県立医科大学附属病院 性差医療センター	教授 小宮ひろみ	女性の健康を守るため、ライフステージを思春期・性成熟期・更年期・老年期にわけ、それぞれステージの変化や気をつけるべき症状や疾患などについてお話しします。エストロゲンの役割、各ステージにおいておこりことや、治療法、予防法についても最新の知識をご紹介します。本講座では、興味のあるステージを選択していただく形式にいたしました。女性の健康に対する知識をさらに深めていただければ幸いです。	
3	福島県立医科大学附属病院 性差医療センター	教授 小宮ひろみ	漢方は体のバランスをとる薬です。漢方の考え方、漢方が得意とする症状や病気、漢方を服用するときの注意点などお話しします。また、「養生」（生活のなかで気をつけたいことなど）についても知っていただきたいと思ひます。市民の皆さんの健康のため、またご自身の健康のためにも漢方の基礎知識をどうぞお役立てください。	
4	大阪府立病院機構 大阪母子医療センター	室長 植田紀美子	市町村の健診現場では、気になる子どもが必ずいます。保健師等の保健医療従事者の働は大切です。働を大切にしつつ、適切に評価して、適切に支援していくかは、その子どもの育ちにとっても重要なことです。気になる子どもをどのように見立てるか、どのように保護者に伝えていかなど、系統的に学ぶことが必要です。	
5	福島県立医科大学看護学部 基礎看護学部	准教授 佐藤博子	皮膚は人体最大の臓器であり、皮膚と外界とのバリアとしての役割を果たします。皮膚のバリア機能を保つことは重要で、近年は食物による皮膚の感作から食物アレルギーの惹起も解明されています。しかし知識が不足していると、誤ったスキンケアによりますます皮膚を乾燥させてしまったりします。スキンケアは、保湿が重要であり、保健指導に使えるスキンケアの基本についての研修です。	
6	福島県立医科大学 総合科学教育研究センター	教授 後藤あや	学童期の親子を対象とした自己効力感アップ教室を体験して、実務に生かしてください。教室の目的は以下4つです：①子どもの育ちを振り返る、②できる感について理解する、③できる感アップにつながるコミュニケーションについて学ぶ、④意見を言うことに楽しさを感じる。	
7	福島県の子どもの親の育児状況と対策：課題の分析から対策の立案・実施・評価	福島県立医科大学 総合科学教育研究センター 医療創生大学看護学部看護学科 公衆衛生看護学	博士研究員 准教授 吉田和樹	育児中の父親を対象とした育児支援は重要です。そのため、本テーマでは父親を対象とした育児支援の重要性と課題などについて講義、演習を通して考えます。また、育児支援の一環として考案した育児講座と開発したリフレット（お父さんへ：育児のすすめ）をご紹介します。本テーマの特徴は、保健師に求められる健康課題の分析から健康課題を解決するための対策の立案、評価のプロセスをあわせて学ぶことです。
8	長者 2 丁目かわりやま内科 (本学研究員)	副院長 遠藤教子	循環器疾患は、日本人死亡率の常に上位となっております。心血管イベントの原因疾患（生活習慣病）にならないためには（一次予防）、冠危険因子（高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙等）がある場合、心血管イベントを起こさないためには（二次予防）、心疾患罹患後、再発しないためには、心臓リハビリテーションの重要性（三次予防）、それぞれの視点から考えてみましょう。	
9	福島県立医科大学附属病院 性差医療センター 福島県立医科大学医学部 整形外科学講座	教授 小宮ひろみ 医師 長谷川美規	骨粗しょう症治療の目的は骨折予防であり、そのためには骨量改善と転倒予防が大切です。骨量改善には食事・運動といった生活習慣に加え薬物治療を適切に継続することが重要です。転倒予防には、ロコモチェックやロコモ度テストで運動器の衰えを早めに察知し、早めのロコモ対策が有効です。	
健康リスクシリーズ				
10	順天堂大学医学部 (本学研究員)	先任准教授 横川博英	糖尿病の予防や治療には、根拠を持った情報を適切に患者に伝える技術が必要です。さらに、患者本人の糖尿病に対するリテラシーを考慮すると、とても効率が高まります。これらを紹介いたします。	
11	国立研究開発法人量子科学技術研究開発機構 量子医学・医療部門 高度被ばく医療センター被ばく医療部	グループリーダー 熊谷敦史	今のお母さんたちの間で放射線はまず話題になりません。でも実は、お母さんたちの約9割は放射線を直感的に恐れており、約6割は科学的に解明されていないリスクだと考えています。新たに転入してきた人は、周囲から福島は大丈夫かとさんさん言われつつ、ここにいます。外遊びは？地元の食べ物は何？本当は聞きたいけど今さら聞けない放射線のことって、保健師も避けていませんか。お母さんたちの疑問にそって考えてみましょう。	
12	宮城学院女子大学 食品栄養学科 臨床医学	教授 緑川早苗	福島県では小児や若い方を対象に甲状腺検査を行っています。この検査は放射線事故後の健康リスクに対する不安対応のために開始された検査ですが、メルトだけではなくメルトもあるため、検査を受診するかどうかは自由意志で決めることが基本です。受けたほうがいいのかを相談された時、対象者やその家族によりよい意思決定支援を行うためには、どんな知識を共有し、いかなる支援を行うべきかを考えます。	
13	福島県立医科大学医学部 健康リスクコミュニケーション学講座	准教授 村上道夫	本テーマでは、放射線のみならず、原発事故後に起きた様々な健康リスクの大きさの比較を紹介します。その後で、参加者でいくつかのグループに分かれ、住民の方との対話についてのあり方を議論していただきます。さらに、保健指導の上で役立つリスクコミュニケーションの7つのエッセンスについて紹介いたします。	
保健活動シリーズ				
14	福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター	特任准教授 八木亜紀子	保健師をはじめ対人支援の専門職には、情報開示請求に堪える記録を書く、高い客観性と専門性が求められています。講義ではSOAP記録を基本としたプログレス記録のポイントや、記録に必要なとされる要素、適した表現を紹介します。実際の記録の添削にもチャレンジしてみましょう。	
15	福島県立医科大学医学部 健康リスクコミュニケーション学講座	助教 竹林由武	ひきこもり状態にある人は、様々な領域での困難を抱えて地域に居場所を見いだせずに孤立化し、適切な支援を受けられずいます。ひきこもり状態にある人にとって魅力的な居場所を地域に確保することが支援において重要になります。ひきこもりが維持される背景についての調査や長年の支援経験に基づいて策定されたガイドブック(全国規模の当事者団体であるKHJ全国ひきこもり家族会連合会が作成)の概要を理解し、長期高齢化するひきこもりの方々の生活困窮を防ぐための支援のあり方を講師と一緒に検討しましょう。	
16	福島県立医科大学 総合科学教育研究センター 福島県立医科大学 健康増進センター	教授 後藤あや 助手 弓屋結	ヘルスリテラシーは、健康に関する情報を人々が入手して、理解し、使おうとする知識と技術だけでなく、保健医療従事者側が伝えるスキルも含まれます。この研修では健康情報を伝えるスキルに注目し、演習をしながら実践的な技術を学びます。	
17	福島県立医科大学 総合科学教育研究センター	教授 後藤あや	データ分析は、エビデンスに基づく保健活動の土台となる技術です。この研修では、データの作り方、代表値と図表の使い分け、そして、クロス集計について、演習をしながら実践的な技術を学びます。演習では、スマホでカイ2乗検定を行います。	
18	福島県立医科大学 医療人育成支援センター	助手 安井清孝	職場や地域で話し合いを行うときに、「盛り上がり欠ける」「どうもためらふいかならない」「時間どおりに終わらない」等の悩みを持ったことはありませんか。この講座では、ファシリテーション技術を用いた話し合いの導入から合意形成までの流れを、身近な事例をあげながら分かりやすく解説します。ファシリテーションは、住民の皆さんと交流を持つことが多い保健師さんにも、ぜひ身につけてほしい技術です。	
19	福島県立医科大学 医療人育成支援センター	助手 安井清孝	近年スマホでも取り上げられることの多くなってきたマインドフルネスですが、その実態がなんなのか、どういったメカニズムと効用があるのかが分かりにくいものです。マインドフルネスとは、一言でいうと“今意識を向ける”ことですが、本講座では、マインドフルネスを体験しながら、仕組みと方法について解説します。また、仕事に活用できる集中力や気づき、メタ認知との関係を明らかにします。	
20	福島県立医科大学 災害公衆衛生看護学講座	教授 末永カツ子	東日本大震災後の被災地域では、以下のような災害保健活動が取り組まれてきました。被災者の心身の健康や生活面での被災者への直接的な支援活動です。そして、これと並行して取り組まれている地域の人々と協働してのソーシャル・キャピタルの再構築や地域づくり活動です。震災から9年目を迎え、3.11を体験していない保健師が増加しています。そこで、今後の災害への備えとして、上記のような震災直後に取り組まれている活動で得られた教訓や成果を共有し、今後の地域保健活動のあり方や方法についてともに学びあう機会としたいと考えています。	
21	福島県立医科大学医学部 健康リスクコミュニケーション学講座	助教 竹林由武	自殺予防のゲートキーパーの役割は、死にたいほど苦しい気持ちに「気づき、声をかけ、話を聴き、専門機関に繋げる」ことです。気づくため、声をかけるため、話を聴くため、専門機関に繋げるため、必要な知識や技術を覚えていますか？誰にでもできる簡単なことのように、いざとなると練習不足で及び腰になって力を発揮できないこともしばしばです。自分のため、職場のため、地域のために、自殺予防の基礎知識を一緒に振り返ってみませんか？	
22	福島県立医科大学医学部 健康リスクコミュニケーション学講座	助教 竹林由武	「保健指導を聞いてくれない」、「やる気が感じられない」、「ちょっと良くなったのにまた元どおり」等、改善への動機づけが低いと感じられる利用者さんは、保健師さんにとって対応が難しい場合が少なくないでしょう。利用者さんの動機づけに上手にアプローチし、利用者さん主体の意思決定を支援するためのノウハウを知ることで、保健活動が今より少し楽しくなるかもしれません。	
23	日本学術振興会 福島県立医科大学医学部 健康リスクコミュニケーション学講座	特別研究員 博士研究員 小林智之	個々人の平等や尊厳の保護が当然のことのように認知される今日において、いまだに差別や偏見の問題がなくなることはないのなぜでしょうか。そこには、道徳的な努力とは別に、私たちの心理的な機能が関わっています。本研修では、様々な文化や属性が受け入れられる地域の多様性を目指すうえで、私たちが持つべき視点とは何かについて社会心理学的な観点を踏まえて考えていきます。	
24	日本学術振興会 福島県立医科大学医学部 健康リスクコミュニケーション学講座	特別研究員 博士研究員 小林智之	地域の健康課題の分析には、統計手法に関するスキルの他に、複雑に関連し合う現場の諸問題をきれいに整理する力も求められます。本研修では、事業計画の立案を目標として、健康課題の分析に関する論理的な思考法の解説やエクササイズを行います。また、事業の運営には、立案のみならず、効果的な運営になっているかの評価やモニタリングも重要です。本研修と共に「地域診断の方法（評価・モニタリング編）」もご参照ください。	
25	福島県立医科大学 総合科学教育研究センター 医療創生大学看護学部看護学科 公衆衛生看護学	博士研究員 准教授 吉田和樹	本テーマでは、地域保健を担う保健医療従事者に求められる事業の評価・モニタリングに関する基本的な知識と技術について講義・演習を通して学びます。また、保健医療従事者には事業を評価するだけでなく、成果、そして、事業の特徴についても説明する力も求められますのでわかりやすく伝えるための工夫点についてご紹介します。	
26	福島県立医科大学医学部 災害公衆衛生学講座 放射線医学県民健康管理センター	特命准教授 桃井真帆	COVID-19の広がりにより、電話支援やオンライン支援などの遠隔支援のニーズが急速に高まっています。東日本大震災以降、県民健康管理センターでは架電型の電話支援を継続していますが、電話による支援は通常の対面面接のスキルに加え電話特有の支援の工夫や注意点が異なります。そうした支援スキルについて、実践に活用できるような演習を交えながら説明いたします。	
27	福島県立医科大学医学部 災害公衆衛生学講座 放射線医学県民健康管理センター	特命准教授 桃井真帆	支援の前線にいる支援者は、往々にして自らの支援を求めることができず疲労・疲弊していきます。支援者が助けを求められない心理や対人援助職特有の共感疲労などについて解説し、セルフケアと組織的なケアのあり方についてグループワークを通して考えます。	
28	福島県立医科大学医学部 健康リスクコミュニケーション学講座	助教 竹林由武	新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴って、社会の多様な領域でうつ、不安、PTSDなどのメンタルヘルスの問題の増加が懸念されています。また、感染者への差別や偏見といったスティグマに関連する問題がメンタルヘルスの問題をさらに困難なものにする可能性があります。本出前講座では、感染症流行時のメンタルヘルス ケアに関する国際的なガイドラインの理解を深め、地域でどのような対策ができるかを考えます。	
29	日本学術振興会 福島県立医科大学医学部 健康リスクコミュニケーション学講座	特別研究員 博士研究員 小林智之	新型コロナウイルス感染症に対する緊急事態宣言やその以前からの政府要請は、感染症の流行を抑えることに貢献しているものの、同時に社会全体に経済的な負担をかけてきました。本研修では、アメリカ心理学会により作成された、低所得層や経済的弱者層の人々に向けた心理支援のガイドラインを紹介します。社会階級に関連するスティグマや経済的背景への配慮について解説します。	