


ストレスマネジメントの重要性

ーストレス状態を心身の変化から観察・分析してみよう！

講師(代表者)	山梨県立大学看護学部・教授 遠藤 みどり		
自己紹介	痛みは、命を守る警告信号ですが、心と身体に大きなストレスとなり、辛く苦しい体験にもなります。そのため患者さんの辛い体験を理解し、苦しんでいる人のストレスを少しでも和らげ、穏やかな気持ちで療養できるように、多くの医療者や大学教員とともに教育や研究活動をしています。		
開催日時	令和2年10月31日(土)	募集対象・人数	高校生 20名
集合場所	山梨県立大学 看護学部(池田キャンパス) 4号館 看護実践開発研究センター 講義室前	集合時間	午前9時15分~9時30分
開催会場	山梨県立大学 看護学部(池田キャンパス) 4号館 看護実践開発研究センター 講義室 住所: 甲府市池田 1-6-1 (http://www.yamanashi-ken.ac.jp/info/info/map)		
内 容			
<p>私たちは日頃から何らかの不安や悩みを抱えています。皆さんは不安や悩みが大きくなった時、気持ちが沈んだり、気力がなくなったり、身体がだるくなったりした経験はありませんか。それは心の悲鳴が身体に影響し心身のバランスを保てなくなっているストレスのサインかもしれません。ストレスの原因は人それぞれ異なるため、自分自身でストレスのサインに気づき、コントロールできる力を高めていくことが重要です。今回、痛みの緩和に関する看護のスペシャリストと自分のストレスの度合いを測定器具で科学的に観察し、リラクゼーションによるストレスの対処法を学んでいきましょう。</p>			
スケジュール		持 ち 物	
09:15~09:30 受付(集合場所: 池田キャンパス 4号館 看護実践開発研究センター講義室前)		●筆記用具	
09:30~09:50 開講式(挨拶、オリエンテーション、科研費の説明)		特 記 事 項	
09:50~10:40 講義①「ストレスによる心身の反応メカニズム(講師: 遠藤みどり)」		●ストレスの度合いを見るために、口腔内にチップを挿入して唾液を採取します。プライバシー等に十分配慮しますが拒否したい方は事前にお知らせください。	
10:40~11:30 講義②「心身をいやすリラクゼーション(講師: 前澤美代子)」		●リラクゼーションの演習をするので、動きやすい靴や服装でお越しください。	
11:30~12:00 キャンパスツアー		●リラクゼーションの演習ではアロマ精油を使用するため、事前にアレルギー反応がないか確認しますが、アレルギーがある方は事前にお知らせください。	
12:00~13:00 昼食(実施者と受講生との交流) ※昼食(弁当)は大学が用意します。		●申込は、先着順で受け付けます。定員に達し次第、申込を締め切らせていただきます。	
13:00~13:30 実験・演習のオリエンテーション		●申込をされた方には、実施日の10日前までには受講の可否について、連絡させていただく予定です。	
13:30~14:30 実験①「自分のストレス度を生理的・心理的に測定してみよう」			
14:30~15:30 実験②「自分のストレス変化を観察しよう」			
15:30~15:50 演習「自分のストレス度を評価した上で、ストレス緩和方法を体験してみよう」			
15:50~16:30 クッキータイム・ディスカッション			
16:30~16:50 修了式(アンケート記入、未来博士号授与、記念撮影)			
16:50 終了・解散			

《お申し込み先》日本学術振興会ホームページ <http://www.jsps.go.jp/hirameki/index.html>

「実施プログラム一覧」からお申込みください。※申込受付はweb申込のみとさせていただきます。

※ 新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、実施方法及び実施内容は変更の可能性があります。本学ホームページもしくは日本学術振興会ホームページをご確認ください。本学ホームページ <http://www.yamanashi-ken.ac.jp/>



山梨県立大学 看護学部から
イベント開催のご案内です

《お問い合わせ先》

所属・氏名	山梨県立大学 池田事務室 岡本
住 所	〒400-0062 山梨県甲府市池田 1-6-1
電話番号等	TEL:055-253-7780 FAX:055-253-7781
E-mail	kaken-iked@yamanashi-ken.ac.jp
申込締切日	令和2年9月30日(水)まで【先着順】

本プログラムは、JSPS 科研費 JP20HT0139の助成を受けたものです。