

平成27年度  
ひらめき☆ときめきサイエンス～ようこそ大学の研究室へ～KAKENHI  
(研究成果の社会還元・普及事業)  
実施報告書

HT27171 ハンドパワーの極意伝授！～見て、聴いて、触れて体験しよう 癒しの科学  
と実践～



開催日：平成27年7月25日(土)  
実施機関：公立大学法人山梨県立大学  
(実施場所) 看護学部看護実践開発研究センター  
実施代表者：遠藤 みどり  
(所属・職名) 看護学部 教授  
受講生：高校生 16名  
関連URL：

**【実施内容】**

〔受講生にわかりやすく研究成果を伝えるために、また受講生に自ら活発な活動をさせるためにプログラムを留意工夫した点〕

- ・講義実施前や講義中、ランチやクッキータイムなどの時間にBGMや看護学生等の演習風景のVTRを流し、高校生の緊張感を和らげ、マッサージ効果が高められるようにした。また、痛みを和らげるマッサージの必要性とこれまでの研究成果との関連についてポスターの掲示により理解を促した。
- ・リラクゼーションやマッサージに関する講義では、資料を配布し、受講生がプログラム終了後も確認できるようにした。また、血管の構造と仕組みの講義では、最新知見を組み入れながら受講生の知的喚起を促し、大学での授業の雰囲気を経験できるように工夫した。
- ・リンパマッサージのデモンストレーション及び実技では、医療リンパドレナージュ資格を有する専門家が、一人一人に手技やマッサージ圧を解説・実施し、緩和ケア認定看護師の実施協力者が巡回・指導補助を行い、マッサージの方法と手圧を体感できるように促した。
- ・マッサージ実施後にサーモグラフィーや図を用いて、その効果を視覚的に判定・確認できる工夫を行った。

**【当日のスケジュール】**

時間・内容

- 10:00～10:30 受付 リラクゼーションのBGM、学会発表した研究成果のポスターを展示
- 10:30～10:50 挨拶、オリエンテーション、科研費の説明
- 10:50～11:20 「心身をいやすリラクゼーション」の講義と深呼吸法によるリラクゼーション体験
- 11:20～12:00 「Let's Go!!キャンパスツアー」高校生・保護者5～6名1グループに学部生1名の編成
- 12:00～13:00 大学院生、学部生、実施者、実施協力者と高校生・保護者3～4名編成での交流によるランチタイム
- 13:00～13:30 「血管の仕組みと構造：リンパ管流も含めて」医師による講義 大学の講義の体験
- 13:40～14:20 「リンパマッサージの原理と方法」の講義
- 14:30～14:50 「リンパマッサージのデモンストレーション」実技指導
- 15:00～16:10 高校生2人一組でマッサージの体験とサーモグラフィーによる効果の観察と結果の記録、アロマオイルスプレーの製作
- 16:10～16:30 クッキー・タイムでの意見交換
- 16:30～17:00 修了式(アンケート記入・未来博士号授与) 終了・解散

## 【実施の様子】

### 【マッサージの実技に入る前に、リラクゼーション、血管の構造、マッサージの原理等について講義を受講】



BGM を流し高校生に語りかけてのリラクゼーションの講義



血管の構造と仕組みについて高校生の理解を促すビジュアル講義



リンパの流れやマッサージの原理と効果の白熱講義

### 【2人一組になり対面しながら、リンパマッサージのデモンストレーションと実技】



専門看護師によるデモンストレーションに真剣なまなざし

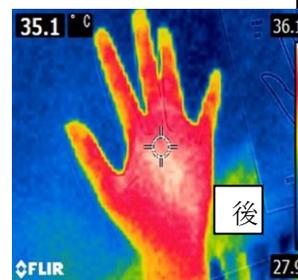
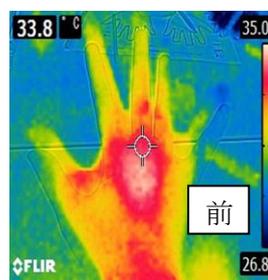


ペアになってマッサージに挑戦!! 認定看護師の専門家からのアドバイスも好評



堂々とした実演振り!! 言葉を交えながら優しくマッサージ

### 【マッサージを終えて、いよいよその効果をサーモグラフィーで観察】



サーモグラフィーでのマッサージ前後の比較、10分程度でも血流促進による温度変化が歴然!!! 各自の温度変化を図にも表現し教員と確認し合う

### 【アロマスプレーの作成、自分の好みに合うアロマオイルを調合、クッキータイムに語り合う】



ラベンダー、ローズマリー、ペパーミント、ゼラニウム、ジュニパーなど様々な精油を探してブレンド、オリジナルスプレー完成!

高校生、大学生、大学院生のミックスグループで意見交換



笑顔で未来博士号を授与



修了式後に全員笑顔でハート♡のポーズ!!

### 【事務局との協力体制】

定期的に会議を開催し、科研費担当の職員と実施前の準備、プログラムの進捗状況、広報方法の確認を行なった。また、参加希望者への連絡通知、委託費の管理、日本学術振興会との連絡調整、提出書類の確認・修正等を行ってもらった。さらに委託費の支出報告書の確認も行ってもらい、プログラム実施前から終了までの協力を得て、計画的にプログラムを遂行できた。

### 【広報活動】

山梨県立大学のホームページに案内を掲載するとともに、パンフレットを作成し、看護学部の構内への掲示、山梨県内の全高校に郵送した。

### 【安全配慮】

会場案内、プログラム実施における安全確保のため、受講生 2~3 名に一人の大学生・大学院生をつけ、キャンパスツアーの際は、参加者 5~6 名に一人の大学生をつけた。また、プログラム実施における安全確保のため、参加者、実施協力者(3 名)、大学院生(4 名)、学部生(3 名)をレクリエーション保険に加入させた。

マッサージ実施前に受講者が使用するアロマオイルへのアレルギー反応の有無をチェックするとともに、熱中症予防のために室内に飲料水等の準備、一人 2 本のペットボトルを配布し自由に水分補給できるようにした。

### 【今後の発展性、課題】

受講者から、「初めての体験ばかりで面白かった。「手」を使ったケアの大切さを学んだ。」「手を当てられるだけで暖かさを感じ、癒されたと感じることができたので、まさしくハンドパワーだと思った。」と高評価を得たため、さらにマッサージ効果が実感できる体験実習を発展させたい。また、専門家と受講生のマッサージ効果の比較や時間経過による効果の推移等が客観的に評価できる方法を組み入れ、受講者の科学に対する知的好奇心を喚起したい。

今回は、本大学のオープンキャンパスの日程に組み入れたことや県内高校の行事等との重なりがあり予定人数に達しなかったため、多くの高校生が受講できる日程や告知方法を工夫し参加者を募集したい。

### 【実施分担者】

加藤 淳也	山梨県立大学看護学部	准教授
前澤 美代子	山梨県立大学看護学部	講師
中込 洋美	山梨県立大学看護学部看護実践開発研究センター	専任教員
井川 由貴	山梨県立大学看護学部	講師
山本 奈央	山梨県立大学看護学部	講師

【実施協力者】 \_\_\_\_\_ 10 名

【事務担当者】 高野あさみ 山梨県立大学 池田事務室 主事