


研究機関名	山梨県立大学			
プログラム名	<b>ストレスマネジメントの重要性 - ストレス状態を心身の変化から観察・分析してみよう！</b>			
先生(代表者)	遠藤みどり(えんどう みどり)・看護学部・教授			
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・募集対象	令和2年10月31日(土)	受講対象者	高校生	募集人数 20名
集合場所・時間	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	
開催会場	山梨県立大学看護学部(池田キャンパス) 住所: 〒400-0062 甲府市池田 1-6-1 アクセスマップ URL: <a href="http://www.yamanashi-ken.ac.jp/info/info/map">http://www.yamanashi-ken.ac.jp/info/info/map</a>			
<b>内 容</b>				
<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が、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。しかし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。そこで、本プログラムでは、痛みの緩和に関する看護のスペシャリストとともに自分のストレスの度合いを測定器具で科学的に観察するとともに、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たいと思っております。</p>				
<b>持ち物</b>		<b>特記事項</b>		
筆記用具		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		

スケジュール

9:20～9:30	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)
9:30～9:50	開講式(挨拶・オリエンテーション・科研費の説明)
9:50～10:40	講義「ストレスによる心身の反応メカニズム(講師:遠藤みどり)」10分の休憩を含む
10:40～11:30	講義「心身をいやすリラクゼーション(講師:前澤美代子)」10分の休憩を含む
11:30～12:00	キャンパスツアー - (クイズラリーによる実習施設等の見学)
12:00～13:00	昼食、実施者と受講生との交流
13:00～13:30	実験・演習のオリエンテーション
13:30～14:30	実験「自分のストレス度を生理的・心理的に測定してみよう」10分の休憩を含む
14:30～15:30	実験「自分のストレス変化を観察しよう」10分の休憩を含む
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

課題番号	20HT0139	分野	医歯薬学・生活	キーワード	リラクゼーション ストレスマネジメント
------	----------	----	---------	-------	---------------------

## 《お問合せ・お申込先》

所属・氏名	山梨県立大学 池田事務室 岡本瑞希
住所	〒400-0062 山梨県甲府市池田1-6-1
TEL 番号	055-253-7780
FAX 番号	055-253-7781
E-mail	kaken-ikeda@yamanashi-ken.ac.jp
申込締切日	2020年9月30日(水)
(お申込先) 日本学術振興会ホームページ 受付はweb申込のみとさせていただきます。 当プログラムは先着順にて受付を行います。	

## 《プログラムと関係する先生(実施代表者)の科研費》

研究期間	研究種目	課題番号	研究課題名
2003年度 ~ 2005年度	基盤研究(C)(一般)	15592289	周手術期看護における術後疼痛管理スタンダード及び教育プログラム開発に関する研究
2009年度 ~ 2011年度	基盤研究(C)(一般)	21592768	外科系病棟における看護師への術後疼痛管理教育の効果に関する研究
2019年度 ~ 2021年度	基盤研究(C)(一般)	19K10876	外科系病棟看護師へのe-learningによる術後疼痛管理教育システムの開発



この科研費について、さらに詳しく知りたい方は、下記をクリック！

<https://nrid.nii.ac.jp/ja/nrid/1000090279901>

国立情報学研究所の科研費データベースへリンクします。