

リラクゼーション法の指導者育成教育プログラム

e-learning
で学ぶ

現場で働く
ナースの
ための

リラクゼーション看護講座

～自分を護り、患者の健康増進を支援するために

H27年度 セルフケアコース 受講者募集

講座概要

本教育プログラムは、わが国において、初めて開かれたリラクゼ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。リラクゼーション法は、臨床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、リラクゼ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床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。平成25年度に初めて開講し、3回目となります。

プログラムは、約1年半を通して次の2つのレベルを段階的に学習していきます。

レベル1:セルフケアコース [セルフケア実践者としての能力を身につける]

リラクゼーションの基礎知識を学ぶとともに、具体的なリラクゼ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2:指導者コース [リラクゼーション法の指導ができる]

各種のリラクゼーション法を学び、セルフケア能力を磨きながら、ストレスが軽度から中程度の方への指導を体験をします。また、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学習と課題提出

- ・インターネット上の教材を視聴して学習する
- ・レポートは、すべて e-learning にて提出する
- ・3週間毎にA4版1枚の課題レポート(意見・質問他)を作成する
- ・各レベル修了時には、自己評価し、成果としてレポートする

2. 大学でのテレビ会議によるグループ学習

- ・開講式、修了式、意見討論、質疑応答などを行う
- ・会場は、京都、長野、新潟、群馬のいずれか
- ・日程 H27 9/25(金)、H281/9(土)、3/26(土)

長野地区の会場は佐久大学です

担当:佐久大学 箕輪千佳、二神真理子

受講対象

以下の全てを満たす者

- ・1年以上の看護職経験がある臨床実務者
- ・自宅または職場でのインターネット接続が可能
- ・3回のテレビ会議に出席可能

費用

教材費1万円(テキスト代、リラクゼーションCD代、資料代)
初回のテレビ会議の際にお支払いいただきます。
通信費・会場への交通費は自己負担となります

申込・お問い合わせ 佐久大学看護学部看護学科 箕輪千佳

Tel:0267-68-6680 (代表) E-mail: relaxation@saku.ac.jp

(企画責任者:京都橘大学看護学部 小坂橋喜久代 E-mail: koitabashi@tachibana-u.ac.jp)