

平成 30 年度秋田大学公開講座

「援助職のためのセルフケア支援講座」を開催

秋田大学（学長：山本文雄）は、平成 30 年 11 月 2 日（金）及び 9 日（金）、公開講座「援助職のためのセルフケア支援講座」を開催します。

医療・保健・介護・福祉職など、他者のケアやサポートを生業とする仕事には、疾病や障がいなどの理解に加えて相手とのよりよいコミュニケーションが求められます。しかし、様々な理由でそうした事柄がうまくいかない場合に、ケアを提供する側の感情が傷ついたり、心身の不調につながったり、特に高齢者や障がい者のケアにおいては不幸にも相手への暴力や虐待に繋がってしまう場合があります。そこでこうしたことを予防するために、①：感情を理解する、②：感情とのつきあい方を学ぶ、③：ストレス対処方法を学ぶ、④：①～③を通じてセルフケア能力を高めることを目的とする本講座を開講します。

講師 医学系研究科 保健学専攻 地域生活支援看護学講座 精神保健看護学分野
教授 米山奈奈子、 助教 猪股祥子
医学系研究科 保健学専攻 地域生活支援看護学講座 老年看護学分野
教授 鈴木圭子、 講師 永田美奈加

開講日時・内容

第 1 回 11 月 2 日（金）「心の燃え尽きを予防する」

第 2 回 11 月 9 日（金）「ストレス対処方法を学ぶ」（全 2 回、毎週金曜日 18:00～19:30 開講）

募集対象・人数

医療・保健・介護・福祉職など、特に高齢者のケアやサポートを仕事としている方や、このテーマに興味関心のある方
30 人（要申込み・先着順）

会場 秋田大学本道キャンパス医学系研究棟 3 階 D-308 講義室
（秋田市本道 1 丁目 1-1）

受講料 1,000 円

主催 秋田大学

申込・受付方法

平成 30 年 10 月 24 日（水）締切

秋田大学 HP 申込フォーム・下記担当窓口・電話・FAX・Eメールにて受付。

※別紙チラシも併せてご確認ください。

【お申し込み・お問い合わせ先】

秋田大学地方創生・研究推進課（担当）安井

電話：018-889-2270 FAX：018-889-3162

Email：shakoken@jimmu.akita-u.ac.jp 大学 HP：<http://www.akita-u.ac.jp/>

平成30年度 秋田大学公開講座

援助職のためのセルフケア支援講座

他者のケアやサポートを生業とする仕事には、疾病や障がいなどの理解に加えて相手とのよりよいコミュニケーションが求められます。しかし、様々な理由でそうした事柄がうまくいかない場合に、ケアを提供する側の感情が傷ついたり、心身の不調につながったり、特に高齢者や障がいの者のケアにおいては、不幸にも相手への暴力や虐待に繋がってしまう場合があります。そこでこうしたことを予防するために、①：感情を理解する、②：感情とのつきあい方を学ぶ、③：ストレス対処方法を学ぶ、④：①～③を通してセルフケア能力を高めることを目的とする講座を開講します。この講座では、参加者が自分の体験や感情を表現しあうグループワークを含み、職場以外のインフォーマルなネットワークを広げることにも貢献できると考えています。このように「支援者の支援」がこの講座の大きな目的となっています。

第1回 11月2日（金） 『心の燃え尽きを予防する』

第2回 11月9日（金） 『ストレス対処法を学ぶ』

講師

医学系研究科 保健学専攻

地域生活支援看護学講座 精神保健看護学分野

教授 米山 奈奈子

助教 猪股 祥子

医学系研究科 保健学専攻

地域生活支援看護学講座 老年看護学分野

教授 鈴木 圭子

講師 永田 美奈加

会場

秋田大学本道キャンパス 医学系研究棟
3階 D-308 講義室

時間

18:00～19:30

対象

医療・保健・介護・福祉職など、
特に高齢者のケアやサポートを仕事としている方や、
このテーマに興味関心のある方

定員

30名（要申込）

受講料

1,000円（全2回参加）

※受講料は事前振込となります。

※欠席による返金・割引等はありません。

申込締切日：10月24日（水）



秋田大学

お申込み・お問い合わせ

地方創生・研究推進課 TEL：018-889-2270

秋田大学 HP：http://www.akita-u.ac.jp

援助職のためのセルフケア支援講座

日程	講義題	講義内容
第1回 11月2日(金) 18:00～19:30	『心の燃え尽きを予防する』	『心の燃え尽き』とはどのような場合に生じるか、心、身体、社会生活にどのような影響が及ぶかを理解します。また特に感情の重要性と、自己の感情の理解についてグループワークをもとに理解を深めましょう。
第2回 11月9日(金) 18:00～19:30	『ストレス対処法を学ぶ』	いくつかのストレス対処法を学びます。参加者同士で困った体験を語り、自分を誉める技法を多数持つことで、自身の『燃え尽き予防』の対策を考えましょう。

〔会場案内図〕



◆ 本道キャンパスまで

バス路線 (秋田中央交通)	秋田駅前バスのりば	下車バス停 (所要時間)
手形山大学病院線	西口⑫番	大学病院前 (約15分)
赤沼線 / 太平線 / 松崎団地線	西口⑪番	
赤沼線	東口②番	

【援助職のためのセルフケア支援講座】申込用紙

氏名		年齢	性別
(フリガナ)			男・女
住所	〒□□□-□□□□		
電話番号	※ (電話は、日中連絡のつきやすい番号をご記入ください。)		
職業	※ (当てはまるものに ☑ をつけてください。)		
	<input type="checkbox"/> 医療 <input type="checkbox"/> 保健 <input type="checkbox"/> 福祉 <input type="checkbox"/> 介護 <input type="checkbox"/> 教育 <input type="checkbox"/> その他 ()		
今後の公開講座の案内	※ ご希望の方には、個別に案内をさしあげます。該当する番号に○を付けてください。 ① メールによる案内を希望 ② 郵送による案内を希望 ③ 希望しない 【①を選ばれた方は、メールアドレスご記入ください。】 メールアドレス：()		