


触れて、見て、確かめよう！

～幸せホルモンの分泌を高める癒しの実践と科学～

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。そのため辛い体験をしている患者さん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、看護師・医師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士等の専門職の皆さんと協働して教育や研究活動をしています。		
開催日時	令和3年9月18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>私たちは日々の生活の中で、様々な不安や悩みを抱えており、心身のバランスを崩しやすい状況にあります。そのため、自己の心身のストレス状況を客観的に捉え、日常生活の中で簡便に行えるストレスの緩和方法を知り、ストレスへの自己対処能力を高めていくことが重要です。そこで今回は、緩和ケアの専門職とともに、ストレスを緩和する方法として効果的である背部のマッサージやストレスを緩和するホルモンの一つとして注目されているオキシトシンの分泌について、講義や体験を通して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「オキシトシンの分泌メカニズムと効果(講師：井川由貴)」		●上着を着用したままで、マッサージの体験を行いますので、上着はTシャツなどになれるように準備してください。	
10:40～11:30 講義②「オキシトシン分泌を高める方法(講師：前澤美代子)」		●COVID-19(新型コロナウイルス)をはじめとする感染予防及び拡散防止のため、開催2週間前からは、特に体調管理を十分にしてください。	
11:30～12:00 キャンパスツアー		●マスク着用で来校してください。	
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。	
13:00～13:15 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。	
13:15～14:10 実験①「ストレス/リラックス度を生理的に測定してみよう」			
14:10～14:50 演習①「背部マッサージによるリラクゼーションを体験してみよう」			
14:50～15:50 実験②「リラクゼーション後のストレス/リラックス度の効果を観察しよう」			
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-ikeda@yamanashi-ken.ac.jp
申込締切日	令和3年8月13日(金)まで【先着順】

本プログラムは、JSPS 科研費 JP21HTO115 の助成を受けたものです。