


# 2025年度 出前講座



 公立大学法人 新潟県立看護大学  
看護研究交流センター

# 出前講座のご案内

出前講座は、本学教員の研究成果等を地域へ還元する社会貢献活動の一環として行っています。地域の皆様の生涯学習の機会として、お役立ていただけるよう、医療・福祉・健康等に関するテーマを用意しています。

対象をご確認のうえ、「2025年度出前講座テーマ一覧」からお選びください。

※お申込の前に以下の内容をご確認ください。

## 実施期間

実施期間 2025年5月～2026年2月末

申込期間 2025年3月3日～2025年12月20日

## 対象について

- ・ 出前講座は、主に一般市民に向けて上越市、妙高市、糸魚川市在住の地域住民等が主催する概ね10人以上の集会等にご利用いただけます。  
(例として町内会、老人会、PTA、職場内など)
- ・ 営利活動、特定の政治・宗教の表現等を目的とし実施する場合や、そうした催しと一緒に実施するものはお受けできません。
- ・ また、以下についてご了承ください。
  - \* 看護職で構成される団体等のご利用に関しては、出前講座とは別に講師の派遣等を相談させていただきます。
  - \* 大規模な研修等については、出前講座とは別に講師派遣として対応することができますので、別途相談いたします。
  - \* 授業の一環として行う場合は、出前講座とは別に講師の派遣等を相談する場合があります。

## 費用について

- ・ 講師料および謝礼は不要ですが、旅費（交通費）の負担をお願いします。
- ・ 会場の手配や準備に関わる費用は、依頼者の負担となります。
- ・ 資料等の印刷は、依頼者でお願いします。

## その他

- ・ 出前講座に関するご不明な点は、看護研究交流センター（以下「当センター」という）にお問い合わせください。

# 出前講座のご案内

## 申込みから実施までの流れ

### 1. 申込み

- ・申込書に希望のテーマと日程を第2希望まで記入のうえ、郵便・FAX・メールのいずれかの方法で、当センターに送付してください。  
\*用紙は当センターのホームページからもダウンロードできます。
- ・申込みは**希望日の2か月前まで**にお願いします。
- ・申込み受信後、当センターから確認の連絡をします。
- ・申込みにしたが、講師と調整をします。出講の可否については、7日～10日程度の時間をいただきます。
- ・講師のスケジュール等により、出前講座をお受けできないことがあります。あらかじめご了承ください。

### 2. 講師の決定・打ち合せ

- ・講師のスケジュールを調整後、郵送またはメールにて「出前講座決定通知書」を送付します。通知書に記載されている注意事項についてよくお読みください。
- ・通知書が到着後、講師に直接連絡し、講座の打ち合せと準備をお願いします。授業等ですぐに連絡が取れない場合がありますのでご了承ください。

### 3. 講座の実施にあたり、ご協力いただきたいこと

- ・講座終了後1か月以内に、「出前講座実施報告書」を郵便・FAX・メールのいずれかの方法で、当センターに提出してください。  
\*用紙は当センターのホームページからもダウンロードできます。

## 注意事項

- ・講座は60分～90分程度を準備していますが、ご相談に応じます。
- ・講座は対面形式で行います。本学からの移動時間を含めて、平日9時～17時に実施できるようご配慮ください。
- ・「出前講座テーマ一覧」以外のテーマや変更等については、お応えできません。
- ・「出前講座決定通知書」の送付後に、災害等の不測の事態が生じた場合は、講座を中止する場合がありますので、ご了承ください。
- ・**依頼者の都合により中止する場合は、当センターに連絡してください。**

## 申込み・問い合わせ先

新潟県立看護大学 看護研究交流センター

〒943-0147 新潟県上越市新南町240番地

TEL・FAX 025-526-2822 (平日9:30～16:00)

メールアドレス [nirin@niigata-cn.ac.jp](mailto:nirin@niigata-cn.ac.jp) ホームページ <https://www.nirin.jp/>





# 2025年度「出前講座テーマ一覧」

(講師 50音順)

① 乳がんのセルフチェックをやってみよう			
講師	石岡 幸恵 成人看護学 講師	概要	現在、8人に1人が乳がんにかかるといわれています。セルフチェックの方法や乳がんの治療について、看護師の視点からお話しします。
対象	一般市民		
時間	45分～60分		
② がんと生活習慣や感染症の関係について			
講師	石岡 幸恵 成人看護学 講師	概要	がんを予防していくための基礎的な内容として、飲酒やたばこなどの生活習慣について分かりやすくお伝えします。また、若い世代（中高生）から気を付けてほしい性感染症等とがんの関係についてもお話しします。
対象	一般市民		
時間	45分～60分		
③ がんサバイバーのための身体活動のススメ			
講師	樺澤 三奈子 成人看護学 准教授	概要	がんサバイバーが身体活動を行うことによるメリットと、くらしの中での身体活動量の具体的な増やし方について、根拠に基づいて紹介します。
対象	一般市民		
時間	60分～90分		
④ 看護技術を介護に活かす ～日常生活援助編～			
講師	川島 良子 基礎看護学 講師	概要	日頃、自宅で介護している方や介護施設などで介護をしている介護士の方へ、看護技術を介護に活かしてみませんか。日々の介護を楽しく、効果的に実践する方法を考えます。
対象	一般市民、介護職		
時間	60分～90分（応相談）		
⑤ 看護技術を介護に活かす ～診療援助技術編～			
講師	川島 良子 基礎看護学 講師	概要	日常生活の中で、治療に関する技術を改めて、介護に活かすにはどうすればよいか考えます。薬の与え方、吸引の方法など困っていることにこたえます。
対象	一般市民、介護職		
時間	60分～90分（応相談）		
⑥ 看護における臨地実習再考			
講師	川島 良子 基礎看護学 講師	概要	臨地実習は、学生も教員も指導者も様々な出来事に遭遇します。実習指導を改めて、どのように行っていけばよいか一緒に考えてみませんか。
対象	一般市民、介護職		
時間	60分～90分（応相談）		

# 2025年度「出前講座テーマ一覧」

(講師 50音順)

⑦ 職場における心の健康づくり			
講師	久保野 裕子 地域看護学 助教	概要	ストレス社会において、メンタルヘルス疾患による休職や離職者が増加しています。生き生きと心豊かに働くためのセルフケアや職場におけるメンタルヘルス対策についてお話しします。
対象	企業・事業所・商工会・行政職員、学校、介護職 等		
時間	60分～90分（応相談）		
⑧ 糖尿病を学ぼう 知っておきたい糖尿病の予防と合併症			
講師	小林 綾子 成人看護学 准教授	概要	糖尿病は、命にかかわる合併症をひきおこすことがあるため、予防や悪化防止が大切です。講座では、糖尿病の予防・悪化防止のための食事・運動の大切さについて一緒に考えます。また、実践できる食事・運動の工夫についてご紹介します。
対象	一般市民、学校		
時間	45分～60分		
⑨ 日常生活で活かすストレス対処法 ～ストレスに強くなる考え方と伝え方を学ぼう～ 第1回認知行動療法で考え方を見直す			
講師	谷本 千恵 精神看護学 教授	概要	ネガティブな思考パターンを理解し、ネガティブな考え方を建設的に見直す方法を学びます（認知行動療法の基礎）。 ①講義（ストレスと認知の関係） ②演習（自分の思考を点検し、現実的で前向きな考え方を練習する）
対象	一般市民		
時間	90分（2回シリーズのどちらかでも可）		
⑩ 日常生活で活かすストレス対処法 ～ストレスに強くなる考え方と伝え方を学ぼう～ 第2回アサーションで良好なコミュニケーションを築く			
講師	谷本 千恵 精神看護学 教授	概要	自分の気持ちや意見を相手にうまく伝える方法を学びます（アサーション・トレーニングの基礎） ①講義（アサーションとは） ②演習（実際の場面を想定したロールプレイ）
対象	一般市民		
時間	90分（2回シリーズのどちらかでも可）		
⑪ 人生100年時代を生き抜く知恵：異文化から学ぶ			
講師	中村 義実 情報科学 教授	概要	今日、90歳まで生きる割合は女性が50%、男性が26%と人生100年時代は着実に現実化しています。年齢を重ねながらも、ポジティブな思考を貫き、自分らしく生きていくための知恵を、異文化理解の視点を通して、共に考えます。
対象	一般市民、市町村職員、自治会組織、学校、介護職 等		
時間	60分～90分		

# 2025年度「出前講座テーマ一覧」

(講師 50音順)

## ⑫ 認知症のある生活に備える

講師	原 等子	概要	2024年1月に認知症基本法（共生社会の実現を推進するための認知症基本法）が施行されました。超高齢社会の進展，若年性認知症の増加、介護問題，私たちが認知症とともに生きていくために備えることについて、一緒に考えましょう。
	老年看護学 准教授		
対象	一般市民		
時間	60分～90分程度		

## ⑬ 精神疾患ここが知りたい！

講師	船山 健二	概要	ご依頼くださる方がお知りになりたい、精神疾患（統合失調症、双極性障害、うつ病、アルコール依存症、PTSD、発達障害、知的障害等）について、わかりやすくお伝えいたします。
	精神看護学 講師		
対象	一般市民、行政職員、自治会組織、学校、福祉関係団体・事業所 等		
時間	45分～120分（応相談）		

## ⑭ 高齢者・障がい者と犯罪

講師	船山 健二	概要	高齢者や障がい者の犯罪・触法行為の現状と課題に関するお話です。お話の内容は、ご依頼くださる方からのご要望に応じ、事前相談の上、対応しております。
	精神看護学 講師		
対象	一般市民、行政職員、自治会組織、更生保護団体、福祉関係団体・事業所 等		
時間	45分～120分（応相談）		

## ⑮ 薬物依存症

講師	船山 健二	概要	覚醒剤や大麻、処方薬・市販薬による依存について、薬物依存症と回復支援について考えるお話です。お話の内容は、ご依頼くださる方からのご要望に応じ、事前相談の上、対応しております。
	精神看護学 講師		
対象	一般市民、行政職員、自治会組織、学校、PTA、更生保護団体、福祉関係団体・事業所 等		
時間	45分～120分（応相談）		

# 新潟県立看護大学看護研究交流センター「出前講座」申込書

申込日 年 月 日

機関・団体等名				
担当者氏名		所属・ 部署名		
連絡先	住所	〒		
	電話		FAX	
	E-mail			

希望の 講座テーマ	第1希望	No.		
	第2希望	No.		
希望日時	第1希望	年 月 日( )	: ~	:
	第2希望	年 月 日( )	: ~	:
実施場所	開催会場名: 会場所在地:			
参加予定 人数	名	参加者の 内訳	* 職種・年齢構成など	
その他、希望がありましたらご記入ください。				

※ご記入いただいた個人情報については、申込内容の確認、連絡の目的にのみ利用し、法令に定められた場合以外に本人の同意なくして他の機関へ提供することはありません。

提出先 〒943-0147 新潟県上越市新南町240番地  
新潟県立看護大学看護研究交流センター

**FAX 025-526-2822 e-mail nirin@niigata-cn.ac.jp**

# 新潟県立看護大学看護研究交流センター 出前講座実施報告書

※ 講座終了後、1か月以内に郵便、FAX、メールのいずれかで提出してください。

報告日 年 月 日

機関・団体等名	
記入者	
テーマ名	
講師名	
利用日時	年 月 日( ) : ~ :
参加人数	人

1. 講座の内容は、いかがでしたか。

- 非常に良かった
- 良かった
- どちらともいえない

意見・感想をお書きください。


2. その他、出前講座についてお気づきの点がありましたらをお書きください。

提出先 〒943-0147 新潟県上越市新南町240番地  
新潟県立看護大学看護研究交流センター

**FAX 025-526-2822 e-mail nirin@niigata-cn.ac.jp**







公立大学法人 新潟県立看護大学  
看護研究交流センター

〒943-0147 新潟県上越市新南町240番地

TEL・FAX 025-526-2822

(受付時間 平日9:30~16:00)

メールアドレス [nirin@niigata-cn.ac.jp](mailto:nirin@niigata-cn.ac.jp)

ホームページ <https://www.nirin.jp/>

