

## 出前講座 講義案の例

●

講義を行う場合、講師それぞれが講義案を考え、それぞれの持ち味ですすめていっています。ここでは、講義を実践している保健師や看護師に、講義案を作成していただき、講義案の例としてご紹介します。実際に行った講義案をもとに作成したものもあれば、講義依頼があった場合を想定して作成したものもあります。話す内容が全部書いてあるフル原稿（の一部）や講義のアウトラインが書いてあるアウトライン原稿をとりまぜています。

ここで紹介している講義案は、完璧な講義案という訳ではありません。講義案は、その講義案を作った人が使いやすいように作成されています。講義を依頼された場合、自分が活用しやすい講義案を作成してみましよう。

そして、その講義案をもとに、病院内での研修会の講義などで話すことに少し慣れてから、外部で講義を行う方が、同じ講義案でも、実際の講義の内容に深まりがでてくるでしょう。

## 講義案1：ストレスとうまくつき合う方法

付属のCD-ROMにパワーポイントを収録しています。

参加者：病院ボランティア、40～50人

テーマ：ストレスとうまくつき合う方法

目的等：病院ボランティアをしている人たちからの希望で企画された講義  
人と人のかかわりで生じる困難さと、どううまく付き合っていくのかを  
考える

場 所：病院内の講義室

時 間：60分

講 師：古城門靖子

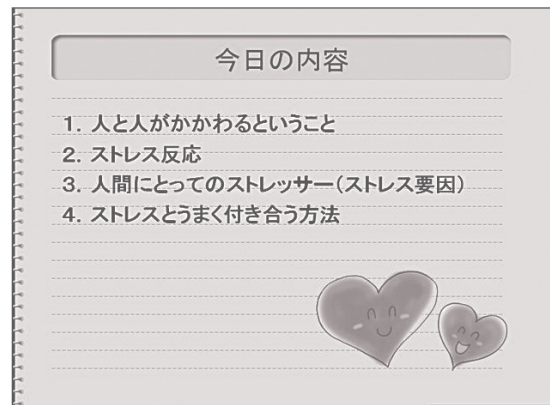
### 内容(フル原稿の例)

#### 自己紹介

ご紹介いただきました古城門です。よろしくお願いいたします。

これからお話しするのは、人と人がかかわりあうなかで生じるストレスと、そういったストレスとうまく付き合っていくためのコツのようなことです。

日ごろ、私たちが感じているストレスと呼ばれるものの大半は、実は人と人がかかわる中で、つまり対人関係のなかで生じています。ですから、まずは人と人がかかわるということについて考え、その後に、そのなかで生じるストレスとその対処法について考えていきたいと思えます。

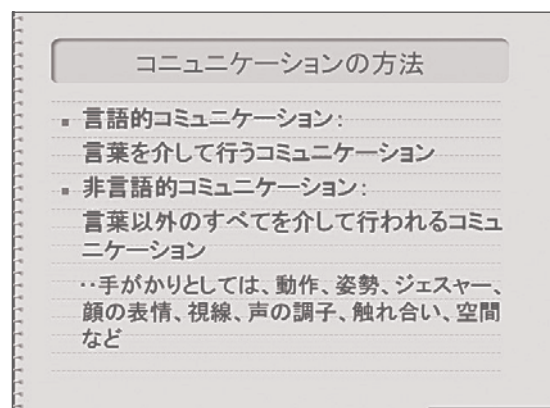


#### 1. 人が人とかかわるということ～コミュニケーション～

これからお話しする内容は、人が人とかかわるということについてです。人と人のかかわりを理解する上で重要なメカニズムは、コミュニケーションです。コミュニケーションとは、人と人が影響しあうすべての過程を指します。そして、コミュニケーションによって人間関係が可能となるのです。

では、コミュニケーションの方法にはどのようなものがあるのでしょうか。それには、大きく分けて二つあるといえます。つまり、言葉を介して行われる言語的コミュニケーションと、言葉以外、たとえば声のトーンや表情、動作や姿勢、ジェスチャー、触れ合いや空間などの非言語的コミュニケーションです。

日ごろ、私たちはコミュニケーションをとろうとした



とき、言葉を介して行う方法を中心に考えがちですが、実は、生まれて直後の赤ん坊がそうですが、他者とのコミュニケーションの大半は非言語的なコミュニケーションであることのほうが多いのです。赤ん坊が言葉を獲得するには2年以上かかるわけですから、それまでの間、赤ん坊は他者と言葉以外の方法でかかわっているのです。

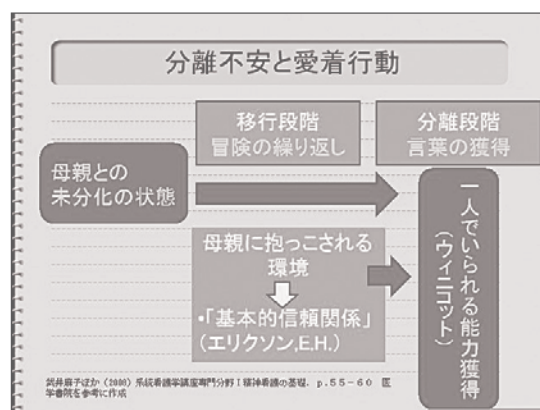
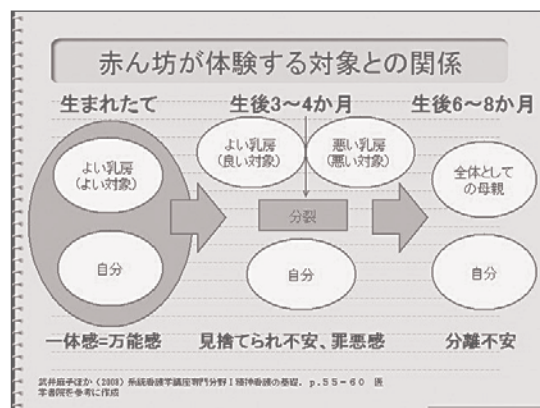
では、赤ん坊はどのようにして自分以外の人の存在を理解し、コミュニケーションがとれるようになるのでしょうか。

対象関係論という考え方を参考に、考えていきたいと思っています。

生まれたての赤ん坊は、一日のほとんどをまどろみながら過ごし、空腹になると目を覚まして泣き、ミルクが与えられると満たされて眠ります。つまり、このとき赤ん坊はミルクをくれる母親は自分と一体の存在であると感じており、自分以外の他者の存在に気づいていません。ところが、生後3～4か月ごろになると、目を覚まして

いる時間が増え、目もみえるようになってきます。すると、赤ん坊は自分以外の母親の存在に気づくようになります。つまり、今まで自分と一体であると思っていた母親は、自分とは別個の存在であると感じるようになるのです。そしてこの時、赤ん坊を襲うのが、母親から見捨てられる恐怖、置き去りにされる恐怖です。赤ん坊は成長するにつれ母親のおっぱいから与えられるミルクを吸いつくし、おっぱいを空っぽにしてしまうため、欲しても与えられない状況を味わいます。赤ん坊は、ほしい時にすぐにおっぱいをくれたよい乳房である母親を失うさびしさや悲しみを感じるようになるのです。そして、同時に母親という存在なしには生きていけない自分であることを認識し、恐怖を感じるのです。また、よい乳房を吸いつくし空っぽにしてしまったという申し訳なさから罪悪感を抱くことにもなります。このような赤ん坊の痛みを和らげるのが、あやしたり、抱っこしたりして、赤ん坊の不安を抱え込んでくれる安全な環境としての母親です。母親がこのようにして赤ん坊を支える環境を提供することで、赤ん坊は安心感を得て、他者との間に基本的信頼感を獲得していくのです。

生後6～8か月になると、赤ん坊は母親と他の人との区別ができるようになり、人見知りをしはじめます。少しでも、母親の姿が見えなくなると泣き叫び、母親を求めます。そして、母親の顔が見えるとすぐに笑顔になるのです。やがて、運動機能が発達し、ハイハイができるようになると母親の膝もとから徐々に離れ、行動範囲を広げていきますが、その際も離れては、くっつくといった、ちょっとした冒険を繰り返しながら、母親とべったりそばにいらなくても気配で感じられるようになり、一人でいられるようになっていきます。つまり、母親との分離の段階を踏んでいきます。そして、1歳半から2歳ころには、身振りや泣き声といった非言語的なコミュニケーション



ョン手段でなく、「マンマ」などの喃語を獲得した後、言葉をコミュニケーションの道具として使うようになり、言葉で自分の意思や感情を伝えることができるようになり、母親が自分とは一心同体の存在ではないという現実にも耐え、分離することができるようになるのです。

つまり、人間は重要他者である母親とのさまざまなコミュニケーションを通じて、人と人とのかかわりを学び、自らの人格を成長させていくのです。

## 2. ストレス反応

赤ん坊の成長過程をお話した中で、赤ん坊は母親とのかかわりのなかで、恐怖や不安などさまざまな感情を体験することをお話しました。このような感情は、実は、赤ん坊だけが体験するのではなく、同様の感情を私たちは日常の対人関係の中で、頻繁に経験します。そして、不快な感覚、つまり不安や恐怖、怒りといった否定的な感情を感じているときに、ストレス状態といえます。

ですから、不安が高じると、おとなであっても、赤ちゃん返りといわれるような、子どものように泣いたり、怒ったりすることが起こるのです。

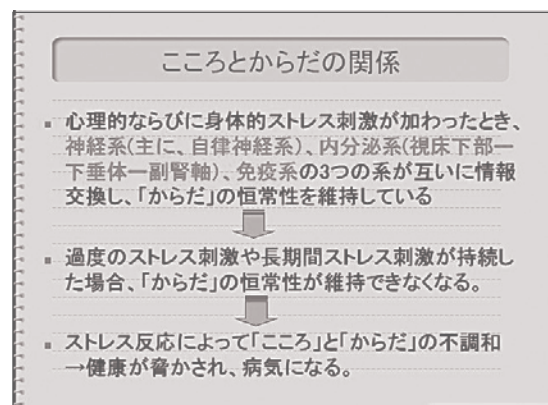
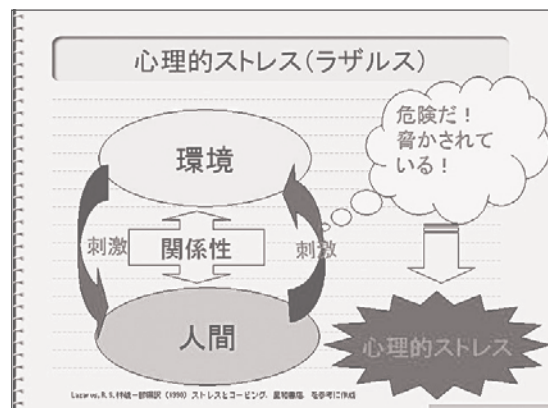
では、ここでストレスについて考えてみたいと思います。

ストレス反応とは、ストレスターと言われる刺激が加わった時に、人間が脅かされていると感じ、緊張したときに起こる反応です。

ストレスという言葉は、もともと物理学の分野で主に用いられていた言葉です。たとえば、あるゴムまりに上から圧力をかけた場合、ゴムまりは歪んでしまいます。しかし、その圧力に抵抗して、もどろうとします。歪みに対し、少し戻った状態がストレス状態です。

実は、人間も、環境からくる様々な脅威がストレスターとなり、生体が反応し、健康が脅かされるわけですが、何とか崩れたバランスを保とうとして、元に戻そうとする機能も備わっているのです。

キャノンという学者は、これを恒常性と呼びます。つまり、私たちは環境からくる様々な刺激に對抗するためのメカニズムを持っているのです。そして、そのメカニズムに大きく関係しているのが自律神経系、内分泌系、免疫系です。ですから、今では精神神経免疫学という学問が発達し、心とからだの両方が密接に関係してストレス反応が起こっていることが明らかになっています。たとえば、職場での人間関係に悩んでおり、仕事がうまくいかないことがあって、職場での疲労がたまってくると胃潰瘍になったという反応は、仕事場でのストレス反応の一つとして、体に変化が表れ、胃の病気となったという



ことになるのです。

つまり、人間は環境からくるストレスにより緊張を生じますが、それはこころとからだの両方に影響を与えます。そして、緊張が長期間に及ぶか、過度の緊張が生じると、こころとからだの両方の健康が脅かされ、病気になるのです。

ですから、ストレスとうまく付き合うためには、ストレス状態を長引かせないこと、そして、ストレスそれ自体を少なくするか、なくしてしまうことが必要なのです。

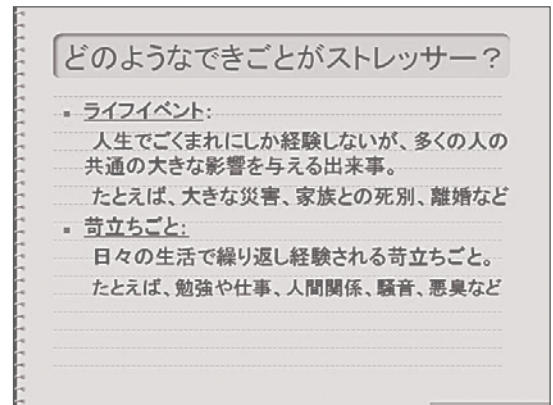
### 3. 人間にとってのストレス

ここで、もう一度、人間にとってストレスとなるのはどういうことなのかについて、考えてみたいと思います。

同じような状況を体験した人が、何人かいたとしても、それぞれにストレス反応は異なります。どうして、そのようなことが起こるのでしょうか？

心理的なストレスについて研究したラザルスは、ストレスはある出来事を個人がどのような体験をしたかによって、反応がさまざまであると言っています。たとえば、失業というストレスを経験しても、生活に困らない人はたいして反応せずに済みますが、お金がなく、明日の生活のめども立たない状況では、大きなストレスとなるわけです。また、配偶者の死や離婚などがライフイベントのなかでストレスが高いと言われていますが、実は、日々の苛立ちごとの方がストレスとなっていることが多いのです。

ですから、日々の人と人とのかかわりの中で、どうもうまくいかないな、不快だなと感じていることが、実は人間にとってはストレスとなっているのです。



### 4. ストレスとうまく付き合うための方法

ここまでのお話では、ストレスは悪者という印象があるかもしれませんが、実は、ストレスとうまく付き合うことができれば、これは人間にとって成長のチャンスともなります。

赤ん坊の成長過程に関してお話ししたように、人は他者とのかかわりを通じて成長していくからです。ですから、日々の人と人とのかかわりのなかで感じている、日常的な苛立ちごとに関して、ほっておくと、こころとからだ両方のバランスを崩しかねないのですが、適切に対応していけば、自信が持てるようになり、他者との心地よい関係性を築くことができ、成長することになるのです。

この様に、ストレスとうまく付き合う方法が大切ですので、次にストレスの対処法について考えてみたいと思います。

まず、ひとつ目の方法は、ストレスの原因である健康の問題や人間関係の問題を解決していく方法で

す。この方法を用いるために大切なのは、まず、何が問題なのか、現実をきちんと見ることです。その際、自分ひとりだけでは、なかなか、現実を把握することができません。そこで、周囲の助けをかりながら、時には、支えてもらいつつ、現実の問題に取り組むことが重要です。

また、ストレス反応が起こっているときは、自分にとって不快と感じていることが起こっているわけですから、前にも話したように、恐怖や怒りといった否定的な感情が渦巻いていると考えられます。ですから、現実をきちんと見つめていくためには、不安定になった感情を落ち着かせることも重要です。

このようにストレス反応として起こっている感情の乱れを安定化するための方法、感情調整が、二つ目の対処法です。感情調整を行うための対処法は、いわゆるストレス解消法と言われるようなことです。気分転換に散歩したり、スポーツをする、深呼吸や自律神経訓練法などのリラクゼーション法を取り入れるなどが、それにあたります。この方法で、注意しないといけないのは、問題にならない程度でやめるということです。気分転換で、飲酒や買い物などで憂さ晴らしをすることもあります。これは、やりすぎると毒になってしまいます。ですから、問題にならない程度でやめておくことがコツになります。

つまり、ストレスとうまく付き合うためには、まず、ストレス反応として起こっている感情の乱れを調整する、そして、落ち着いた段階で、ストレス反応を起こしている問題は何なのかを、周囲の助けを求めながら解決していく、ということが必要なのです。

また、ストレス反応として、体にもさまざまな変化が現れます。自分が、ストレスに気づく前に、体が反応して何らかのサインを出していることが多いのです。ですから、体からのサインを見逃すことなく、無理をしないように心掛けることも大切です。

今回は日頃、人と人とのかかわりの中で感じているストレスとうまく付き合う方法についてお話ししました。今後、皆様が日常の中で感じているストレスに対処するうえで参考にして頂ければと思います。ご静聴ありがとうございました。

**ストレス対処のための行動**

- 感情調整型:  
ストレスを感じて不快になった感情を解消する。  
たとえば、気分転換、気晴らし、肯定的に考える。  
自律神経訓練法や深呼吸などのリラクゼーション法。
- 問題解決型: **周囲の助けを借りてね!**  
ストレス源それ自体をなくす。  
たとえば、情報を集める、解決策を計画する。  
話を聞いてもらう。

#### 引用文献・参考文献

- Lazarus, R.S. 林峻一郎編訳：ストレスとコーピング - ラザルス理論への招待, 星和書店, 1990。  
宮本真巳編：精神看護学, 中央法規, 1990。  
中井久夫, 山口直彦：看護のための精神医学, 医学書院, 2001。  
武井麻子ほか：系統看護学講座専門分野「精神看護の展開」, 医学書院, 2008。  
Selye H, 杉靖三郎ほか訳：現代社会のストレス, 法政大学出版会, 1988

## アドバイス

### 自分の経験や体験を講義に盛り込む

#### ● 最初のころは……

講義をはじめるときや慣れていないときは、緊張し、話しながら何を伝えようとしているのか、自分で分からなくなる場合もあります。話し手が緊張しすぎると、聞き手にもそれが伝わってしまい、内容を理解することの妨げになることもあります。また、自分の体験を通して伝えたいことも、緊張して話せなくなってしまうこともあります。

ですから、最初は講義例のようなシナリオを書いてみるのもよいと思います。そうすることで、自分が何を伝えようとしているのか整理できますし、自信もつきますので、過度に緊張せずに済むかと思います。ただ、シナリオをそのまま読んでいただけだと、話し手が何を伝えようとしているのか、聞き手が分からなくなることがあります。そこで、できるだけ語りかけるような口調を心がけた方がよいでしょう。

また、冒頭に伝えたいことを簡単にまとめて伝えておくともよいかもしれません。そうすることで、聞き手に内容への興味も湧いてきますし、聞いていて、整理しやすいと思います。

#### ● 具体例や事例を紹介する。

今回の講義例には、具体例を詳しく記述していませんが、私自身がさまざまな講義をする際は、必ず具体例や事例を紹介します。特に、聞き手が興味を持つのは、聞き手と同じような立場の人たちの例や、講師自身の経験です。実際の対処法を伝えると、参加者にとっては、現状がイメージしやすいものとなるでしょう。

例えば、今回の講義例の内容の場合、私は職員のメンタルヘルスに関連した仕事をしているので、職場でストレスとうまく付き合うことができずに困り果て、相談に来る職員の回復過程に寄り添った経験を紹介したりします。

ただ、事例を紹介する場合は、個人が特定されないように十分配慮する必要があります。ですから、複数の事例を合成した事例を紹介したり、事例を紹介する場合は匿名性を保持した上で、十分に事例の参加者に了解を得て、内容に支障の出ない程度に変更しておくことが重要です。

## 講義案2：誰でもかかる可能性のある女性のうつ病

付属のCD-ROMにパワーポイントを収録しています。

参加者：地域住民（一般市民：主に10代後半～60代の女性）

テーマ：誰でもかかる可能性のある女性のうつ病 —見過ごさず適切な対応を—

目的等：女性のうつ病の普及啓発に関する勉強会

女性のうつ病は、誰にでもおこりうるこころの病気である。しかし、軽く見過ごさずに、適切な対応をすることが大切であること

場 所：公民館

時 間：60分（質疑応答含む）

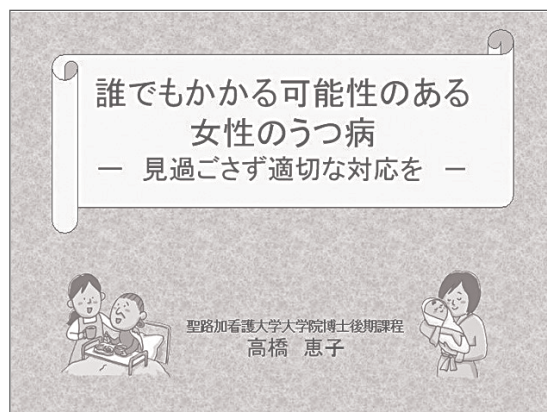
講 師：高橋恵子

### 内容（アウトライン原稿の例）

#### 1. タイトル（表紙）

##### 資料作成のコツ

- ★内容がイメージできるタイトルにします
- ★講師の名前と所属を記載します

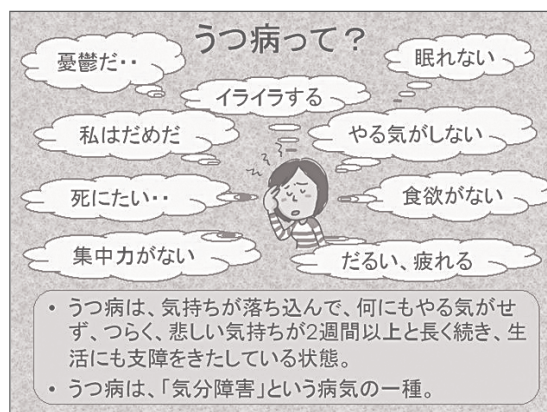


#### 2. うつ病って？

うつ病は、どんな病気なのか症状などわかりやすく説明する。

##### 資料作成のコツ

- ★専門用語はできるだけ避けて、一般市民がわかりやすい表現を用います

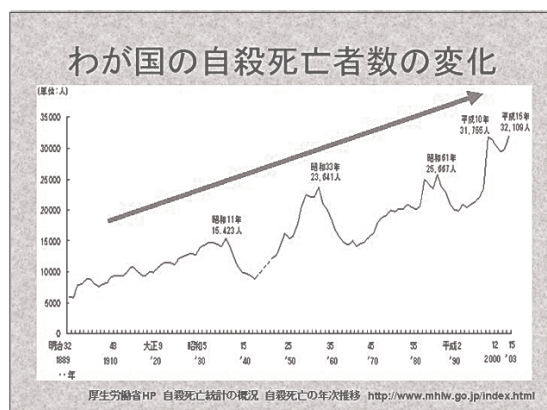


#### 3. うつ病は増えている

うつ病は「こころの風邪」といわれているように、誰でもかかる可能性があることを伝える。しかし、見過ごしたり、放置すると、危険なことを自殺死亡者数の動向を示し、早目の対応が必要なことを伝える。

##### 資料作成のコツ

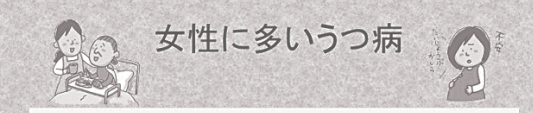
- ★統計資料を引用すると説得力があります





## 4. 女性に多いうつ病

女性は、女性ホルモンの変動の影響から、うつ病になりやすい傾向があることを説明し、特別な病気でないことを伝えていく。参加者の年齢層に合わせて「産後うつ病」または「更年期うつ病」のどちらか一つに内容を絞ってもよい。



**女性に多いうつ病**

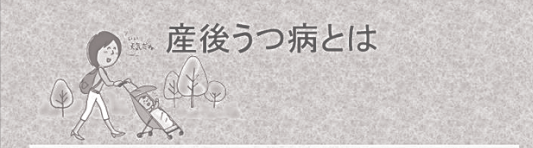
- ◆「うつ病」になる割合は、女性が男性より約2倍。
- ◆女性は、出産後、更年期などに生じる女性ホルモンの急激な変動があり、また、出産後や更年期は、環境や役割も変化することが多く、うつ病のきっかけになりやすい。
- ◆女性に特有のうつ病には、主に「産後うつ病」、「更年期うつ病」がある。
- ◆しかし、「マタニティー・ブルーズのせい」、「更年期障害のせい」と症状を見過ごしてしまいがち。

## 5. 産後うつ病とは

発症時期や発症の要因などを説明する。

### 資料作成のコツ

- ★目立たせたい内容などは色を変えるとわかりやすいです



**産後うつ病とは**

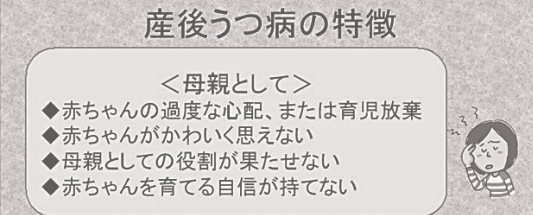
- ◆多くは、**出産後3～6週間以内**に発症する
- ◆実家への里帰り出産後、自宅に戻り発症することが多い
- ◆産後うつ病は、出産を経験した女性の10%にみられる。
- ◆**女性ホルモン分泌の急激な変動**が産後うつ病の発症に影響していると考えられている

## 6. 産後うつ病の特徴

産後うつ病の特徴と症状を具体的に説明する。

### 資料作成のコツ

- ★文字ばかりにせず、3つのまとまりを枠で囲うと視覚的にわかりやすく、伝わりやすいです



**産後うつ病の特徴**

＜母親として＞

- ◆赤ちゃんの過度な心配、または育児放棄
- ◆赤ちゃんがかわいく思えない
- ◆母親としての役割が果たせない
- ◆赤ちゃんを育てる自信が持てない

＜こころの症状＞

- ◆気持ちが落ち込む
- ◆何もやる気がしない
- ◆自分を責める
- ◆物事がうまく対処できない

＜からだの症状＞

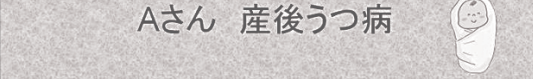
- ◆体力が戻らない
- ◆頭が重い、だるい
- ◆食欲がない
- ◆眠れない

## 7. Aさん 産後うつ病

事例を取り入れて、産後うつ病がイメージできるように提示する。その際、病院名や個人名など個人が特定されることがないように注意する。

### 資料作成のコツ

- ★文字が多くなる場合は、要点のみにしぼり、口頭で説明を補足しましょう




**Aさん 産後うつ病**

- ◆20代 女性。Aさんは、妊娠をきっかけに5年間務めていた仕事を辞めました。退院後から2週間は、実家の母親が自宅に泊まり赤ちゃんの世話と、掃除、洗濯、食事なども手伝ってくれました。しかし、実母が帰った頃から、徐々に、Aさんは、食欲も落ち、疲労感が強く、気力もなくなってきました。また、急に泣き出したり、「育てる自信がない」「この子がいなければ、仕事も辞めずにすんだのに」と夫に口にするようになりました。夫は出産後の一時的な「マタニティー・ブルーズ」と思っていました。しかし、改善の気配が見られず、赤ちゃんが泣き続けていても、何もしようとしないAさんの様子を見て、おかしいと思い、出産先の産婦人科に連れて行きました。担当医に精神科を勧められ抵抗を感じながらも受診しました。その結果、「産後うつ病」を診断され、通院することになりました。

## 8. 産後うつ病への対応

十分な休養と、正しく薬を使用すること、周囲のサポートにポイントを絞って説明する。

### 産後うつへの対応



- ◆ 休養を十分にとりましょう
  - ・無理をすると症状が長引くため、疲れを感じたら、休息の時間を確保し、ゆっくり休みましょう。
- ◆ 主治医と相談し、薬を正しく使いましょう
  - ・治療の基本は薬(抗うつ薬)。
  - ・薬は医師の指示通り、正しく使うことが大切。
  - ・服薬中は授乳は控える。
- ◆ 家族のサポートや自治体の支援を活用しましょう
  - ・育児や家事は大きな負担のため、家族の協力や地域の子育て支援システムを活用しましょう。気軽に自治体にある育児相談などを利用しましょう。

## 9. 家族や周囲の理解と適切な対応


家族や周囲の人たちが参加していることも多いため、家族や周囲の対応の仕方についてもポイントを絞って説明する。

### 資料作成のコツ

★具体的な内容は、口頭で説明を補足しましょう

### 家族や周囲の理解と適切な対応

- ◆ 本人の辛い気持を理解する
- ◆ 病気の特徴を理解する
- ◆ 無理に気晴らしに誘わない
- ◆ 治療と休養を一番に考える
- ◆ 本人はがんばっているから、励まさない
- ◆ 大事な決め事は、先送りにする
- ◆ 自殺のサインに注意する
- ◆ 保健医療専門職と協力する



## 10. サインに気づき早めに対応

本人については、見過ごさず、早めに対応することが重要であることを伝える。家族や周囲の場合は、うつ病のSOSを見過ごさないようにすることを説明する。

### サインに気づき、早めに対応を

- ◆ うつ病のサインに気づこう  
「睡眠」「食事量」はわかりやすいサイン
- ◆ うつ症状を感じたら、見過ごさずに相談  
2週間以上、うつ病の症状が続く場合は、近くの医療機関(精神科、メンタルクリニック、心療内科など)、保健機関(保健所、保健センター、精神保健福祉センターなど)にご相談して下さい。
- ◆ 別の病気だと誤解しないで  
「更年期障害のせいだ」「マタニティー・ブルーのせいだ」と安易に、思い込まないで。
- ◆ 家族のSOSに気づきましょう  
うつ病の特徴を理解し、家族のSOSに気づいてください。

## アドバイス

### 資料作成のコツ

講義案の中に資料作成のコツの具体例を示しました。

#### ◆ 時間配分を考え資料を作成する

色々な情報を提供したいと思いますが、時間内に終了できるように、今回、伝いたい内容を絞り計画して作成します。時間があれば、事前に、講義の練習をして周囲からの助言を得ておくといいでしょう。

#### ◆ 文字の大きさ

会場の広さにもよりますが、パワーポイントの文字の大きさは、20ポイント以上のサイズで作成するのが望ましいでしょう。細かい具体的な内容は、講義中に口頭で補足します。

例) 9の「家族や周囲の理解と適切な対応」のパワーポイント

#### ◆ 内容について

- ・ 専門用語は避け、一般市民の方にわかる言葉を使います。作成したパワーポイントを、事前に医療関係者以外の家族や友人などに資料を見てもらい、内容が伝わるかを確認しておくといいでしょう。
- ・ 目立たせたい内容や重要な語句は、赤字などで色を変えておくと、伝わりやすくなります。

例) 5の「産後うつ病とは」のパワーポイント

#### ◆ 事例掲載時の注意

事例の紹介は、具体的なイメージができ、参加者に伝わりやすいです。ただし、事例を紹介する場合は、個人が特定されないような内容にし、個人情報の保護に注意しましょう。

#### ◆ 図や表の活用と出典掲載

文字だけでなく、図や表などを活用することで、視覚的に伝わりやすく、インパクトが強くなります。特に政府や研究機関の統計資料を引用すると説得力があります。ただし、引用した図や表を掲載した場合は、必ず出典を掲載します。

例) 3の「わが国の自殺死亡者数の変化」のパワーポイント

#### ◆ 参加者への配布資料

- ・ 参加者が、その場でメモをとれるような配布資料を準備するといいでしょう。配布資料は、講義で使うパワーポイントの内容、または、項目のみを記載した用紙でも構わないでしょう。その際、参加者の年齢層に合わせて、配布資料の文字の大きさに配慮します。
- ・ 配布資料は持ち帰りができるので、その後、資料の内容だけが、一人歩きをしてしまう可能性があることも念頭におき、作成には注意が必要です。

## 講義案 3：認知症を知ろう

参加者：地域見守り推進員となる地域住民50人（希望者）

テーマ：認知症を知ろう

目的等：市の高齢福祉課より「認知症の地域見守りネットワークを作りたい。地域見守り推進員になっていただく住民に対し認知症の計4回講義を開くので、講師として認知症について話してほしい」と依頼があった。4回の講義のうちの1回目「認知症の基礎知識」に関する部分を担当。

場 所：地区公民館

時 間：60分

講 師：遠藤直子

### 内容(アウトライン原稿の例)

#### 1. 今日のお話のポイント

導入としてこれから話すことの概要を説明。

#### 2. 65歳以上の認知症高齢者数・認知症の高齢者の年齢階層別出現率

図表を使って認知症高齢者が増えていることを説明。

#### 3. 認知症って何？

「老化現象の物忘れ」と「認知症の物忘れ」は違うことを説明。物忘れの様子を事例で話す。

#### 4. 認知症の原因となる病気

アルツハイマー病と脳血管障害について説明。

#### 5. アルツハイマー型認知症

**話し方の例** アルツハイマー型認知症の特徴は、穏やかに発症し軽度から重度まで徐々に進行していくことです。記憶力の低下に伴って日常生活に支障をきたすようになります。

#### 6. 脳血管性認知症

**話し方の例** 脳の血管が詰まったり、破れたりして、その部分の脳の働きが悪くなります。このように、脳の血管の障害が原因で認知症になります。

#### 7. 認知症の症状

中心となる症状 → 必ずみられる症状（記憶障害、見当識障害、判断力の低下を説明）

周 辺 の 症 状 → 必ずみられるとは限らない症状（攻撃的行動、幻覚、妄想、不安、抑うつ状態、介護への抵抗）

時間があれば幻覚妄想状態の話など状況がわかるように事例で話す。

#### 8. 早期発見のポイント

治る認知症もあること、症状の進行を遅らせることができることなどを説明。

#### 9. 認知症の診療

薬物治療・心理療法・介護について説明。

#### 10. 介護の重要性

認知症の方への理解と接し方について説明。

自尊心を傷つけない、相手を否定しない受け答えなどの例を話す。

## 11. できるだけ介護を楽に

次の4点を伝える「認知症の方の介護のポイントを理解しましょう」「周囲の方の協力を得ましょう」「気軽に相談できる人をもちましょう」「いろいろなサービスを上手に利用しましょう」。

## 12. 今日から皆さんにできること

今回は、見守りネットワークに発展させるための基礎講義なので、「自分たちにできることがある」ということを実感してもらえそうな話をする。看護師から地域住民の皆さんへの期待を伝える。特に、認知症の方が住民に助けられたエピソードなどを盛り込み話す。

## 13. 質疑応答

「自分の夫が認知症ではないかと心配で…」などの個人的な相談については受けない。相談先、相談窓口を紹介する形で対応する。

## 14. 第2回の内容を予告

・ 認知症の予防 ・ 介護のコツ ・ 認知症の方への接し方のコツ

### 引用文献・参考文献

認知症を知るホームページ：イーローゴ・ネット <http://www.e-65.net/index.html>

健康長寿ネット：<http://www.tyojyu.or.jp/hp/menu000000100/hpg000000002.htm>

## アドバイス

### 中高年の方に対して話すときの配慮

- ゆっくり話す。伝えたい内容は、多くても3つくらいに絞る。
- 中高年の方に対して話をする時は、特に言葉づかいに気をつける。尊敬の念をもって、できるだけ正しい日本語と敬語で語りかけるように話す。失礼な態度を取らない。
- 服装にも気をつける。見た目信用を失わないように、若い人は特に、社会的にみて常識的な服装や態度でのぞむ。
- 資料の作り方は、シンプルに、見やすくする。文字は大きくする。
- なるべく専門用語を使わない。使ったほうが、わかりやすい場合は、一般的に理解しやすい表現で説明できるようにも準備しておく。
- 専門家ぶらない。自分は看護師で専門家だと思わずに。中高年の方々は、人生経験が豊富なので、知識も経験も豊富な場合も多い。あいまいなことは、話さない。
- 今回の事例は、地域の見守りネットワークの中心となる人材で、自ら応募してきた関心の高い方々であるため、一緒に活動していく「パートナー」としてチームワークが組めるような信頼関係を築くつもりで話す。
- 認知症の話題で、中高年の方々にお話をすると、自分自身の課題と重なるところが多いため、深く理解してもらえる一方で、すでに介護の経験がある場合や、自分や家族に認知症の心配がある場合などが予測される。当事者、介護者、周囲の者など、どの立場の人が聞いても傷つかないように、中立的な立場で話をする（予防にばかり重点を置いて話せば、すでに病気になっている人や介護者が「責められている」ような気持ちになったりする可能性もあるため、配慮する）。

## 講義案 4：薬物乱用の防止

参加者：中学校 2 年生、生徒 112 名、他中学校教員

テーマ：薬物乱用の防止

目的等：薬物乱用を防止できるようにする

場 所：中学校の体育館

時 間：60分

講 師：幸村幸男

### 内容(アウトライン原稿の例)

#### 1. 導入

**話し方の例** 中学校のみなさんこんにちは、私たちは日本精神科看護技術協会という看護師のあつまりで、精神科看護を行っています。いろいろな病院で働いています（身近な病院あるいは出身があればそのことも一言）。

こころの日の活動の一環で皆さんのところに来ました。7月1日をこころの日と設定して活動をしています（時間によって説明時間を調整）。

今日は「薬物の乱用」「薬物の種類と影響」「薬物から身を守る」の3つの内容をみなさんに伝えたいと思います。

#### 2. 薬物乱用について

**話し方の例** 薬物乱用とは、薬を本来の目的以外に使うことです。薬物の乱用は犯罪です。1回の使用でも厳しく処罰されます。新聞・テレビでニュースに出ていますね。大麻所持や使用した話題がありますね（新聞で報道された力士や大学生の例を提示する）。

2006年の県内・全国の少年検挙者数の変化を見てください（2006年と2007年の比較）。覚せい剤を知っていますか？暴力団が絡むことが多いです。密売など取り扱っています。怖いですね。ぼろぼろになって座ることができなくなっています（写真などを提示し、視覚的に訴える）。

#### 3. 薬物の種類と影響について

たばことアルコールは、薬物であるかどうかを生徒へ質問する。その上で、たばこ・アルコールも薬物であることを説明。さらに依存があることを強調し、20歳以上でないと使用できないことを伝える。

次にどのような害があるか説明する。覚せい剤の脳の害について幻覚の説明、自分の手を見てもらう。コカイン、ヘロイン、有機溶剤等を説明し、どのような害があるのか解説する。

大麻については強調する。ラットの異常行動を見せ、視覚的に訴える。

身近に気がつかないで忍び込む可能性がある例として大麻クッキーを紹介する。また、最近トピックスになったマジックマッシュルームを説明し、人体への影響を伝える。依存には身体と精神があり、コントロールが効かなることや、幻覚・妄想がひどくなりついには死に至ることがある（病院での事例を交え話す）。

これらの話を通してなぜ、薬物乱用はいけないのか確認する。

#### 4. 薬物から身を守るため

どういう人が誘ってくるか（駅やあやしげな繁華街など近くの駅名を言う）、どういう人が狙われるのか、薬物を使用したきっかけ、どんな甘い言葉があったかなど具体的に説明。

「イヤなことにはイヤ」「話題を変える」「その場を立ち去る」などの断り方や行動を話す。

病院の事例も交えて薬物乱用者の言葉を紹介。

今日の学びをまとめる：こころと体を大切にしましょう

御静聴ありがとうございました。

## 引用文献・参考文献

薬物乱用防止「ダメ。ゼッタイ。」ホームページ <http://www.dapc.or.jp/>

薬物乱用防止教育指導員用教材CD-ROM 薬物乱用はダメ。ゼッタイ。スタディショップⅢ(指導者用) ケーススタディ・事例集 /制作・編集 財団法人麻薬・覚せい剤乱用防止センター

## アドバイス

### 思春期を対象にした講義の工夫

#### ● 聞いてもらえることが大切

興味を持てるように参加者の年齢や参加人数、場所などを考慮して、内容を工夫するといいいでしょう。

##### 1) 構成要因

- ①年齢：中学生、高校生、大学生
- ②人数：400人、100人、50人では雰囲気が大きく変わります。
- ③場所：教室、体育館、公会堂などでは同じく雰囲気が異なります。子どもたちの聞く態度がちがいます。
- ④時期：例えば夏休み前の場合、場所は体育館で冷房はなく、暑い中、体育座りで講演を聞きます。また、寒い時期の暖房のない体育館なども同様に、話を聞く気持ちになりにくい環境のことがあります。
- ⑤時間：40分から1時間30分と学校から依頼される時間に差があります。

##### 2) 内容の工夫例

中学生：目で見て、わかりやすくしましょう。

高校生：知識とともに断る技術や巻き込まれないことにも強調するといいいでしょう。

大学生：知識だけでなく、自分自身の今後の生き方についても考えられるようにするといいいでしょう。

- ①講義テーマに関するビデオやDVDを先に流し、その後、パワーポイントを使用して説明します。その中に自己の看護体験を交えて話を進めます（中学生）。
- ②子どもが興味を持つような工夫をしましょう。例えば、お酒やタバコの害についての講義では、お酒やタバコ、ライターなどを持参したり、アルコールパッチテストを行うなど子どもが参加できるような内容を盛り込むと効果的です（中学生）。
- ③幻聴や幻覚をリアルに表現し、どのようなことが苦しいのかなどイメージできるように伝えるといいいでしょう（中高大生）。

##### 3) 話し方の工夫

- ①ゆっくりとわかりやすい言葉を使います。
- ②専門用語を使う場合は、わかりやすくする工夫として、パワーポイントなどを使って説明をします。
- ③事例などは言葉を使う場合は感情を込めて語ります。

#### ● 学校のニーズを把握

学校の先生と以下のようなことを事前に確認し、ニーズを把握しておくといいいでしょう。

- 1) 講義テーマに関する先生や参加者の知識を把握し、地域でのトピックス、問題等について情報交換をしておく、講義案を考える時の参考になります。
- 2) 先生たちが特に伝えて欲しいと思っていることや日頃の指導内容を確認しておく生徒が理解しやすくなります。
- 3) 打ち合わせは、電話のみや事前に訪問するなど依頼者の都合に合わせてみましょう。

## 出前講座プログラム開発ワーキンググループメンバー（五十音順）

内橋 ふさ子（神奈川県立精神医療センター 芹香病院）  
遠藤 直子（聖路加看護大学大学院博士前期課程）  
高橋 恵子（聖路加看護大学大学院博士後期課程）  
篁 宗一（東京医療保健大学医療保健学部看護学科）  
古城門 靖子（神戸大学医学部附属病院）  
寶田 穂（大阪市立大学大学院看護学研究科・医学部看護学科）  
幸村 幸男（神奈川県立精神医療センター せりがや病院）

### 事務局

柿島 有子（社団法人日本精神科看護技術協会）

こころの健康出前講座プログラム 講師用参考資料（実施にむけて）

## わかりやすい講義の進め方

---

発行日：2009年3月31日

監 修：社団法人日本精神科看護技術協会 広報委員会

代表者 金山千夜子

編 集：大阪市立大学大学院看護学研究科・医学部看護学科 寶田 穂

社団法人日本精神科看護技術協会 柿島有子

発 行：社団法人日本精神科看護技術協会

〒103-0002 東京都中央区日本橋馬喰町2-3-2 セントピアビル8F

TEL.03-3667-8661 FAX.03-3667-8662 <http://www.jpna.or.jp/>

○ 本冊子は、日本財団の助成により作成しました。

○ 「障がい者」の表記について…日精看は2004年7月1日より「障害者」の表記を「障がい者」と改めました。