

《 コース名 》

講座名「ライフステージをよりよく生きる～「人生の質」を高める知恵～」

1 趣 旨

私たちが暮らす身近な地域社会は、多様な個性や多様な価値観を持った人、多様な世代が共に暮らす社会です。

本講座では、ライフステージごとに様々な視点から、QOLを高めて、人生を幸せに生きるためのヒントを紹介していきたいと思ひます。

2 学習方法

前期 講義 後期 ゼミナールは実施しません。

3 曜日・時間

土曜日 午後 1時 ～ 午後 3時

4 講座コーディネーター

上越教育大学 教授 野口 孝則

新潟県立看護大学 副学長 長谷川 雅美

5 プログラム（テーマは25字以内、内容は60字以内が目安です）

テーマ	内容
体とこころの健康につながる「食」 （上教大_野口孝則先生）	現代社会における食生活や食環境をはじめ、地域の食文化を活かした健康づくり活動や世代間の交流について学びます。
もしかして、うちの子、天才！？ ー驚き！の乳幼児ー （上教大_吉澤千夏先生）	知る人ぞ知る、乳幼児期の子どもたちの驚くべきチカラを紹介しながら、天才！？な子どもを育てるためのヒントを探っていきます。
特別な教育的ニーズのある子供の理解と関わり方の基本 （上教大_藤井和子先生）	特別な教育的にニーズのある子供たちが抱える困難を理解し、ことばとこころを育む関わり方の基本について学びます。
発達障害の特徴と支援を知るー障害ってなんだろう？ （上教大_宮崎球一先生）	発達障害の特徴や支援を知ることを通じて、「個人の特徴と環境との相互作用」という視点から「障害」とはなんなのかを考えます。
自分で決める・自分でまもる健康づくり （看護大_田口玲子先生）	自分の健康は自分で守ることが基本です。街にあふれる健康情報の中でどう判断し何を選び、何を実践するべきかを考えていきます。
自己イメージを持続しつつ、他者を頼る （看護大_平澤則子先生）	介護者の多くは、未だ配偶者や子どもです。介護者が「自分の人生を歩んでいる」という感覚を持ち続けるための方策を考えます。
歩くからこそ、ヒトは健康でいられる （上教大_池川茂樹先生）	ヒトは二足歩行であるが故に、健康維持のために運動が必須となります。健康維持に効果的な運動法とその効果について紹介します。
認知症の人の世界を理解し、基本的対応を習得しよう （看護大_小野幸子先生）	認知症の最大原因は老化です。長寿社会の本邦では、誰もが認知症の可能性が有ります。そこで認知症と基本的対応をお話しします。
ネガティブ思考からよろっと抜け出す （上教大_田中圭介先生）	人がネガティブ思考をやめられない理由と、ネガティブ思考から抜け出すためのヒントを臨床心理学の知見に基づいて紹介します。
うつ病を知る、支える ーうつ病の気づきとかかわり方ー （看護大_長谷川雅美副学長）	うつ病の医療を紹介し、当事者や家族そして職場や学校などの地域社会でも、‘うつ’とどう付き合うかをわかりやすくお話しします。

※ ご記入の際は、語尾を「です。ます。」調で統一し、受講者主体の表現でご記入ください。