



敦賀市立看護大学

看護の“知力”を、ちから地域とあなたに――

出張講演
パンフレット

2026-2028

「知りたいときに、知りたい情報を。あなたの地域にお伺いします」

敦賀市立看護大学は、市内にある4年制大学として、地域の皆さまに支えられながら、これからの看護を担う人材の育成に取り組んでいます。また、教員の専門知識や経験を地域で役立てていただけるよう、出張講演を行っています。健康づくりや子育て支援、介護予防、救急・災害への備え・対応など、関心のあるテーマがありましたら、グループでお申し込みいただけますので、ぜひお気軽にご依頼ください。日程や会場については、地域・在宅ケア研究センターの担当者が調整いたします。皆さまからのお申し込みをお待ちしています。

敦賀市立看護大学学長 佐々木 綾子

本学では、地域の皆さまの生涯学習や健康づくりを支える取り組みとして、出張講演を行っています。

敦賀市内および美浜町内にお住まいの方などで構成されるグループを対象に、学校や公民館など、地域の皆さまの身近な場所へ教員が出向き、講演いたします。

パンフレットに掲載しているテーマ一覧から、ご希望の講座を選んでお申し込みください。

INDEX

■ 学長あいさつ	—————	P1
■ 講演テーマ一覧	—————	P3
■ 出張講演の対象	—————	P5
■ 申し込みの手順	—————	P6

講演テーマ一覧

参加者の年代や関心にあわせてお選びください。

■研修や講演会、サロンなどの集まりで、テーマ選びに迷われたときにもご活用いただけます。

■専門教員が皆さまの身近な場所までお伺いいたします。

01 日ごろから健康をまもる

健康増進

- ☑今日からできる！暮らしの中での感染対策
- ☑今日からできる感染予防 — 手洗いを見直そう
- ☑日常生活で役立つ脈拍のセルフチェック
- ☑体温から考える健康づくり
- ☑睡眠とともに知る、体がもつ“リズム”
- ☑更年期・老年期女性の特有の健康課題とセルフケア
- ☑更年期に向けた女性の健康管理
- ☑マインドフルネスで調える — ストレスと上手につきあう方法 —
- ☑こころとからだの疲れを癒やす — 日々の暮らしの中でできるセルフケア —
- ☑透析を防ぐ！新たな国民病CKD(慢性腎臓病)予防
- ☑こころ・からだを温めるケア
- ☑お薬の効果的な飲み方
- ☑こどもの睡眠 — ねるってすごい！
- ☑シニア世代の睡眠について
- ☑シニア世代のウォーキングについて

介護予防

- ☑ペン1本から始められる「頭の体操」をしてみませんか
- ☑e-スポーツを体験してみませんか
- ☑低栄養予防について
- ☑認知症予防について
- ☑筋トレで口コモ予防
- ☑笑って動いて脳の健康づくり
- ☑オーラルフレイル予防から健康寿命をのばす
- ☑フレイルを予防するための体操について

こころの健康

- ☑思春期から学ぼう — プレコンセプションケアとは？ —
- ☑事例を通して考える愛着障害への支援のあり方
- ☑子どものセクシャリティを考える
- ☑「飲酒」の影響について知ろう
- ☑「共感」て何だろう？ — 言葉で伝えることの大切さ —
- ☑現代社会が心に及ぼす影響 — 不安障害の上手な付き合い方 —
- ☑対人的コミュニケーション技能を用いた生活技術訓練
— SST(Social skill training)を体験してみよう



02 家族や身近な人を支える

■ 出産・子育て支援

- ☑写真で「おとうさんといっしょ」に考える育児講座
- ☑妊娠前からの健康管理を知り、心とからだの準備をしましょう
- ☑こどもの病気と事故
- ☑虐待につながるかもしれない、産後の母親・父親の特徴と支援
- ☑妊娠・出産・産後を安心して迎えるために知っておきたいこと
- ☑産前・産後のこころとからだの変化と支え方
- ☑妊婦さんを支えるために、パパや祖父母が知っておくと便利なこと
- ☑立ち合い出産を希望するパパや家族の準備
- ☑元気な子どもが育つ教室の作り方

■ 病気やけがで療養している人やその家族への支援

- ☑緩和ケアって何？
- ☑床ずれをつくらないために
- ☑自分も相手も楽な移動介助
- ☑ヤングケアラーについて知っていますか？
- ☑“その時”に備える！家族で考えるこれからの医療とケア
- ☑親が弱ってきたら — 介護離職を防ぐために —
- ☑介護を”悔護”にしないために今からできること

03 いざというときに備える

■ 救急時への備え

- ☑その8分が命を繋ぐ！大切な人を救うための応急手当(心肺蘇生法含む)
- ☑命を守る！熱中症の予防&対策
- ☑こどもの一次救急(BLS)

■ 災害時への備え

- ☑災害時こそ大敵！避難所での感染症予防
- ☑避難生活でも元気に！心と体を守る健康づくり
- ☑いざという時の備え！放射線から身を守り、避難先で体調を崩さないための知恵

04 学びを広げる

■ デジタル社会の基礎知識

- ☑インターネットとの付き合い方
- ☑情報モラル&セキュリティ

■ 英語を学びたい方へ

- ☑コミュニケーション能力を高める学習法
- ☑コミュニケーション能力を育てる指導法

出張講演の対象

次の条件に当てはまる方はご利用いただけます。

- 対象地域／敦賀市および美浜町
- 対象団体／10人以上の団体(法人の場合は、サークル等のグループ単位での実施が原則)
※対象の可否については、次のフローチャートよりお確かめください。
- 講演時間／平日 午前9時30分～午後4時30分までの間(60分～90分程度)
- 費用／無料 ※紙資料を本学で用意する場合は、資料代をご負担いただきます。

地域の集まりや団体での利用をご検討の方へ

講演の目的によっては、ご利用いただけない場合があります。以下をご確認ください。

Q 講演の目的が次のどれかに該当しますか？

1

専門職等の
スキルアップ研修

2

組織構成員の
人材育成のための研修

3

法的に実施が義務化
されている研修

(例)法定研修・必須研修など

1 2 3 のいずれにも当てはまりません

1 2 3 のいずれかに該当します

Q パンフレットに掲載のテーマから選んで
申し込みますか？



出張講演テーマ一覧

テーマ一覧はp3-4にも掲載しています

はい

いいえ

OK

出張講演をご利用いただけます

☑申し込みの手順はp6をご覧ください

NG

出張講演の対象外となりますが、個別にご相談いただける場合があります

☑講師料等が発生する場合があります

申し込みの手順

お申し込みは、郵送、FAXまたは下記のフォームからお手続きできます。

- P3-4に記載の「講演テーマ一覧」から希望のテーマを選んでお申し込みください。
- 開催日程について、ご希望に添えない場合がございます。
- 紙資料を希望する場合、資料代として200円／部をご請求いたします。
- 紙資料を希望しない場合、事前に電子データを送付しますので、各自印刷してください。
- 出張講演の対象でなくても、別途対応できる場合もございますのでご相談ください。



出張講演申込書

敦賀市立看護大学

地域・在宅ケア研究センター事務局 宛

(FAX 0770-20-5548)

申込日 年 月 日

申込団体名	担当者氏名
連絡先住所 〒	担当者電話番号 () -
希望するテーマ(p3-4に記載の出張講演テーマを記入)	
希望する日時 月 日 () 時 分～	受講者数(予定) 人
紙資料について <input type="checkbox"/> 希望する(1部200円) <input type="checkbox"/> 希望しない	留意事項



敦賀市立看護大学

〒914-0814 福井県敦賀市木崎78-2-1

TEL.0770-20-5500

FAX.0770-20-5548

