

教育ボランティア ニュースレター

第13号
発行日 平成25年 11月

呼吸法 アロマ などでの癒し体験

大学院博士前期課程 精神看護援助論Ⅴ

平成25年度も、さっそく多くの教育ボランティアさんに、本学の教育にご協力いただきました。このレターでは、「精神看護援助論Ⅴ」での教育ボランティアさんの様子や学生の学びをお届けしたいと思います。

テーマ：リラクゼーション

7月22日（月）13：10～14：40、ユニティー1階の和室で、大学院精神看護援助論Ⅴの授業の一環として「リラクゼーションの演習」を行いました。猛暑にも関わらず11名の教育ボランティアの方々が参加して下さいました。実施者は精神看護学専攻の大学院生4名です。

初めに院生が、ストレスの概念、ストレスが心身に及ぼす影響、リラクゼーションの概念と方法についてのミニ講義を行いました。その後全身の筋肉をリラックスさせる漸進的筋弛緩法と呼吸法を参加者の人たちと一緒に実施しました。筋肉をリラックスさせた後にマットレスに横になって呼吸法を実施しましたが、リラクゼーション効果からか、途中で寝息をたてている方も見受けられました。呼吸法は大学院生の誘導で行いましたが、参加者から、「声の誘導を録音したCDが欲しい」という要望もありました。また2つのリラクゼーション法について「これから家でもやってみたい」、「頸部の手術の後、首や肩の筋肉が緊張していたが、筋弛緩法でとても緊張がとれた」などの意見をいただきました。授業の資料については、「文字が大きくて後で参考にしやすい」「漸進的筋弛緩法など言葉が難しい」という意見もいただきました。また今回はユニティーの和室で授業を行いました。隣室を別のグループが使用していたため、「隣の声が聞こえてリラックスできなかった」、「枕がなかったので苦しかった」などの貴重な意見もいただきました。

大学院生は、住民ボランティアの方に参加して頂くことで、事前準備や演習を行う環境の重要性、参加者に合わせた授業内容や展開方法を工夫する必要性などを学ぶことができました。ご協力いただいたボランティアの皆様へ深く感謝申し上げます。

（精神看護学分野：安藤 幸子）



精神看護援助論Ⅴとは？

精神看護援助論Ⅴは、精神看護専門看護師を目指す大学院生を対象として行っている演習で、主に精神領域のセラピーを学ぶことを目的としています。

精神看護専門看護師は、精神疾患をもつ人やその家族に水準の高い看護を提供したり、一般病院で「リエゾン精神看護師」として心のケアを行っています。

「教育ボランティア」さんは、現在も募集中です。お友達やご近隣の方をお誘いいただき、是非学生の教育にご協力ください。

ご登録希望やお問い合わせは、神戸市看護大学 地域連携・国際交流センター：古谷（078-794-8080：学校代表番号）までお願いします。

編集・発行

神戸市看護大学

地域連携・国際交流センター

地域連携運営委員会

テーマ：アロマセラピー

8月2日（金）に実施した授業では、アロマセラピーの演習を行いました。アロマセラピーは、植物から抽出された天然の精油の芳香成分がもつ薬理作用を利用して、人間の自然治癒力を高め、疾病予防や治療を行う植物療法です。今回は、アロマハンドマッサージを学びました。

アロマハンドマッサージを実施する前に、学生が住民さんにインフォームド・コンセントとパッチテストを実施しました。教員のデモンストレーションを全員で見学した後に、学生が教育ボランティアさんにハンドマッサージの施術を行いました。マッサージ終了後は、住民さんからは「とても癒された」、「今夜はよく眠れそう」、「幸せな気持ちになれた」、「参加してよかった」という声がきかれました。住民さんは、アロマセラピーや補完代替療法について熱心に質問をしており、アロマセラピーへの関心がとても高いことがわかりました。学生は、住民さんにアロママッサージを行うことで、マッサージを行いながらコミュニケーションをとることのむずかしさや事前準備の重要性などを学ぶことができました。ご協力いただきました教育ボランティアの皆様、ありがとうございました。

（精神看護学分野：中島 友美）

