

授業科目		教育課程ナンバー	時間割コード	開講期	単位数(時間数)	必修・選択
スポーツとコミュニケーション		BNNBS1E12	10209	1前	1(30)	必修
担当教員	志田 有子					
概要	<p>スポーツや運動が、健康の回復・維持・増進に良い影響を及ぼすことは周知されている。これらを様々な症状を呈した患者に導入する際には、単に既存の運動法を提供するだけでは、運動の継続はもとより心身への良い影響も期待しがたいケースがある。そこで、本講義では患者の運動の継続性に注目し、運動に対して患者のモチベーションをあげ、患者の生活習慣に根付くまでのサポートの仕方について、どのようなポイントがあるのかをコミュニケーションという視点から学ぶ。また同時に受講者自身のストレスマネジメントとしての運動の在り方、自分とのコミュニケーションの取り方についても自身の実習体験を通して学びを深める。なお、第2回運動①～第5回運動④の実習体験は体育館で行う。スポーツウエア等動きやすいパンツスタイル、屋内シューズ(体育館用)を持参すること。その他の講義は教室で行う。楽しい体験型の講義のため、積極的な出席を期待する。</p>					
学修目標	<p>運動・コミュニケーションによっていかに人の健康度を上げるか、定着させることができるかを理解することが目標である。そのためには、「どのような運動」「誰が」「どのように伝えるか」つまり「患者の体を介した表現をいかに受けとめ、フィードバックできるか」が重要になる。この講義では、個々の患者を理解しつつ、運動をより実践しやすく伝え、信頼のおける関係性を構築する方法について理解し、実践できることを目的とする。※ミッション①患者に運動を導入・指導する際のポイントを理解する②結果のフィードバック法についてポイントを理解する③自分を通して感じた感覚を表現することができ、セルフケアに役立てることができる</p>					
DPとの対応	知をいつくしむ力		人をいつくしむ力		命をいつくしむ力	
	科学的論理的思考力		全人的人間理解		職業倫理と人権擁護	
	探求力と生涯学習能力		ケアリングとコミュニケーション	◎	適切な看護実践	
回	学修内容			予習・復習内容		
1	人を診るとは？ 目指す健康とは？			配布資料, テキストP12-P50		
2	実習体験: 運動①ダイナミックフローストレッチ			配布資料, テキストP90-P96		
3	実習体験: 運動②呼吸エクササイズ			配布資料, テキストP51-P57		
4	実習体験: 運動③walking運動			配布資料		
5	実習体験: 運動④イメージ運動			配布資料, テキストP79-P89		
6	実習体験: 運動⑤バイオフィードバック			配布資料		
7	運動内容作成のポイントとフィードバック			テキストP108, P116-P126, P126		
8	医療コミュニケーション(基本編)			配布資料		
9	医療コミュニケーション(発展編)			配布資料		
10	医療コミュニケーション(上級編①)			配布資料		
11	医療コミュニケーション・カウンセリング(上級編②)			配布資料		
12	セルフコミュニケーション			テキスト P98-P114		
13	症例対応・検討①			テキスト P128-P140		
14	症例対応・検討②			テキスト P156-P188		
15	総括					
使用テキスト	「リラクゼーション法入門 セルフケアから臨床実践へつなげるホリスティックナーシング」日本看護協会出版社 担当教員作成の配布資料					
参考図書	「看護にいかすリラクゼーション技法 ホリスティックアプローチ」医学書院 「身体活動の健康心理学」大修館書店 「実践ワークブック 新しい認知行動療法 健康に生きるための18の秘訣」金芳堂					
成績評価基準	レポート・授業態度50% 筆記試験50%、					