

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（健康福祉コース）

項目	健康福祉	対象学年	3年	場所	学習室5・6
テーマ	グループ学習の意義と方法				
講師	健康福祉コーディネーター 澤田智恵子				
<p>講義内容</p> <p>「グループ学習」は、3年間の学習の集大成として、1年、2年で学んだことを基に自らテーマを決め、同じテーマに関心を持つ学生がグループを作り、サポーターの助言を得ながらグループ単位で主体的に学習を進めます。</p> <p>学習の成果を12月の「グループ学習発表会」で発表し、「グループ学習のまとめ」として冊子にまとめます。</p> <p>この授業では、グループ学習の意義や「基本心得」、サポーターの役割、進め方、スケジュール等について、資料に沿って確認していきます。</p>					
<p>コーディネーターよりメッセージ</p> <p>いよいよ「グループ学習」が始まります。基本的な事柄について、一緒に資料を読みながら説明しますので、分かりにくい内容などありましたら遠慮なく質問してください。</p>					

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（健康福祉コース）

項 目	健康福祉	対象学年	3年	場所	学習室5・6
テーマ	グループ学習のプレゼンテーション 第2弾				
進 行	健康福祉コーディネーター 澤田智恵子				
内 容	<p>4月に行うプレゼンテーションでは、2年次の3月の「プレゼンテーション」以降、新たにテーマを掲げた学生も含めて、改めてプレゼンテーションします。</p> <p>その後、学生が関心のあるグループに自由に入出入りしながら所属グループを決める「オープン学習」期間があります。この時期は「来る者拒まず」「去る者追わず」です。</p> <p>そして、5月中旬を目途にメンバーを確定し、グループ学習をスタートします。</p> <p>6月からは、担当サポーターとともに、グループ学習を進めていきます。</p>				
	<p>コーディネーターよりメッセージ</p> <p>「プレゼンター」は呼びかけ人です。「この指とまれ」で集まったメンバーで、具体的なテーマや内容について話し合って進めてください。</p>				

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（健康福祉コース）

項 目	グループ学習	対象学年	3年	場所	学習室5・6
テーマ	グループ学習の進め方ーその極意ー				
講 師	前東京福祉大学教授 小田兼三、社会福祉法人神戸しんじゅ常務 藤井良三				
<p>講義内容</p> <p>カレッジでの学びの集大成でもあるグループ学習をどう進めていくか。みんなで決めた学習テーマをみんなで仕上げていく、そのためには何がたいせつなのか。これまでに関わってきたグループ学習から参考になる情報を伝える。</p> <p>どうすればサポーターから、専門分野の情報を引き出すことができるか、を講義の中で伝えたい。そして、学習のゴールである発表会と報告書のまとめまでのおよその道筋を示す。</p>					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>凡才の集団は孤高の天才に勝る、「グループ・ジーニアス」を目指しましょう。</p>					

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（健康福祉コース）

項 目	健康福祉	対象学年	3年	場所	学習室5・6
テーマ	グループとコミュニケーション				
講 師	公益財団法人ひょうご子どもと家庭福祉財団常務理事 尾上 尚司				
<p>講義内容</p> <p>これから開始されるグループ活動における参加者間のコミュニケーションが円滑に働くよう、また外部の方々との折衝や学びがスムーズになることを目的に、コミュニケーションの基本と実際に体験し、自己の在りように気づくことを目指します。</p> <p>コミュニケーションの基本 自己表現と他者の自己表現 自分のニーズと相手のニーズ 私たちの世代の特長、年齢的特徴 違いと間違い 外国人と日本人 ノン・バーバル コミュニケーション 不文律と雰囲気</p>					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>楽しく学んで、楽しく行動しましょう。よろしくお願ひします。</p>					

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（健康福祉コース）

項目	健康福祉	対象学年	3年	場所	カレッジホール
テーマ	やさしいストレッチ&筋力トレーニング実践				
講師	高知大学教育学部生涯教育課程スポーツ科学コース講師 常行 泰子				
<p>講義内容</p> <p>厚生労働省が発表した日本人の平均寿命は、男性 80.98 歳、女性 87.14 歳（2016 年度）と極めて高く示されました。健康でいきいきとした日常生活を送るためには、科学的根拠に基づく適切な運動方法の知識と実践が重要な鍵となります。</p> <p>本講義では、健康福祉コース 3 年生の皆様を対象に、やさしいストレッチと筋力トレーニングを中心に学習し、膝痛や腰痛、肩こり、生活習慣病の予防・改善につながる健康運動について理解を深めます。2 年生で学習した基本的知識を踏まえ、ストレッチと筋力トレーニングの習得を目指す実践内容を含めて講義を展開します。</p>					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>フォームを確認しますので、動きやすい服装とシューズ、お水をご持参いただき、お越しいただければ幸いです。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。</p>					

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（健康福祉コース）

項 目	健康福祉	対象学年	3年	場所	学習室5・6
テーマ	身体長持ちエクササイズⅢ				
講 師	健康運動指導士 竹内 尚美				
<p>講義内容</p> <p>自分自身の健康状態を見つめ直し、実技と講義を織り交ぜながら、必要な動きの確認をし、運動を実践します。</p> <p>1年次、2年次に学んだ事を振り返り、自分自身に必要な運動、健康維持を目的とした動きを再確認し、必要に合わせてレベルアップや見直しを行います。</p> <p>卒業後も継続して自分に合った運動の継続ができるよう、プラステンエクササイズをはじめ、ひとりでもできる簡単なエクササイズの紹介も行います。</p> <p>自分の身体を長持ちさせるよう、こころとからだのバランスアップを目指しましょう。</p>					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>自分自身に必要な動きを見出し、無理をせず、楽しみながら体を動かしましょう。</p>					

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（健康福祉コース）

項 目	健康福祉	対象学年	3年	場所	学習室5・6
テーマ	ボランティア活動（体験のすすめ）				
講 師	認定 NPO 法人コミュニティ・サポートセンター神戸理事長 中村 順子				
<p>講義内容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 時代の変化を認識する。 <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の高齢化 ・少子減少社会 2. 支えあい、たすけあい等ボランティア活動の重要性 3. 身近な地域活動から NPO 等の有償ボランティア活動の事例を紹介する。 4. 地域活動の類型を整理する。 5. 関心をいだき、自分もできそうな活動をイメージする。 6. 体験の実際的な依頼から御礼までの流れを学習する。 					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>実際に活動を始める前に、情報や知識を得て体験するプログラムは、めったとない機会です。</p>					

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（健康福祉コース）

項目	健康福祉	対象学年	3年	場所	学習室5・6
テーマ	ボランティア活動（体験のすすめ）				
講師	認定NPO 法人コミュニティ・サポートセンター神戸理事長 中村 順子				
講義内容					
<p>1. ボランティア活動の体験をし、以下のポイントをふりかえりながら、本格的な実践への一歩とする。</p> <ul style="list-style-type: none">①体験先の活動内容②利用者の状況③担い手の状況④自分が喜びと感じたこと、課題と感じたこと <p>2. 活動を運営する主体のボランティア受入れ状況</p>					
講師よりメッセージ					
体験で、みずみずしい人間関係や新たなコミュニケーションが自分自身の中によみがえってきます。					

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（健康福祉コース）

項 目	健康福祉	対象学年	3年	場所	カレッジホール
テーマ	コンディショニングのためのピラティス				
講 師	高知大学教育学部生涯教育課程スポーツ科学コース講師 常行 泰子				
<p>講義内容</p> <p>2年生で体験したピラティスを踏まえ、入門～初中級の動作を含めた健康運動のピラティスを体験します。ゆったりとした音楽と共に、インナーマッスルを含めた体幹の強化や肩こり・腰痛の予防改善、リラクゼーション効果の高いエクササイズ動作を丁寧にすすめます。</p> <p>本講義では、健康福祉コース3年生の皆様を対象に、ピラティスの効果や機能について基礎理論を確認し、入門～初中級レベルの動作を中心に、「伸ばす」「ほぐす」「強化する」エクササイズを実践します。普段運動から遠ざかっている方でもマイペースで楽しめる内容となっています。</p>					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>床の上で横になる動きがありますので、バスタオルかストレッチマット等をお持ちください。また、動きやすい服装とシューズ、お水をご持参いただければ幸いです。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。</p>					

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（健康福祉コース）

項 目	健康福祉	対象学年	3 年	場所	学習室 5・6
テーマ	(1) くすりの話、 (2) 放射能と健康				
講 師	兵庫医療大学薬学部 講師 藤野秀樹				
<p>講義内容</p> <p>(1) くすりの話 (1 学期)</p> <p>病院で処方される薬剤は平均 6 剤で、病状や年齢に応じて増加します。お薬は長期間服用するものが多く、適正使用が重要となります。一方、健康食品やサプリメントも市販されており、これらとお薬を同時に摂取すると効果が変化することが知られています。本講義ではお薬の正しい服用方法について、分かりやすく説明させていただきます。</p> <p>(2) 放射線と健康 (3 学期)</p> <p>2011 年の原発事故より放射線への関心は高まったものの、同時に不信感や風評被害も出現しています。放射線は医療現場において病気の診断や治療に幅広く利用されています。本講義を通じて放射線を正しく理解して欲しいと考えています。また身近に存在する自然放射線について計測器による実演を行う予定です。</p>					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>本講義を通じてお薬や放射線について正しく理解して頂けると幸いです。受講生の皆さんからの質問になるべく答えたいと考えています。よろしく願いいたします。</p>					

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（健康福祉コース）

項目	健康福祉	対象学年	3年	場所	学習室5・6
テーマ	老化と認知症				
講師	神港園しあわせの家施設長（精神科医師） 高谷育男				
<p>講義内容</p> <p>老化に関しては「廃用」という概念に重点を置き、機能発揮しない（させない）ことによる機能低下である廃用がいわゆる知的精神機能にも起こり得ること、とりわけ高齢者では急速なまたは重篤な廃用が生じ勝ちなこと、認知症の状態にも及び得ることや「認知症予防」に関して解説する。</p> <p>アルツハイマー病をはじめとする認知症に関しては、記銘力障害と見当識障害の認知症中核症状をきたすことの意味、最終末期には全面介護状態にまで至る認知症の進行経過について解説する。</p>					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>精神医療と高齢者福祉介護が半々となるキャリアを活かし、できるだけ実感いただきやすい講話に努めています。</p>					

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（健康福祉コース）

項目	健康福祉	対象学年	3年	場所	学習室5・6
テーマ	エンディングへの備え				
講師	社会保険労務士・社会福祉士 山本勝之				
<p>講義内容</p> <p>学園生活では、様々な知識や友人が得られる3年間であると思われます。</p> <p>シルバーカレッジでの学びはスタートであり、卒業後はどのように活動するのか、卒業をひかえたこの時期に考えていただくのが、エンディングへの備えです。</p> <p>「終活」や「エンディングノート」などエンディングに関する情報が、テレビや新聞、雑誌などで多く取り上げられていますが、エンディングに備えるとは一体どのようなことでしょうか、また誰がいつ備えるものでしょうか。</p> <p>講義では、エンディングに関するトピックスにふれるとともに、実際に「エンディングノート」を使った演習を行います。</p> <p>エンディングを考えることは、人生の最期に備えるだけでなく、今をより自分らしく生き生きと行動することにつながります。</p> <p>今までのご自分が大切にしている思いや価値、これから取り組みたいことに考えていただく、良い機会となります。</p> <p>(講義内容)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エンディングとは? 「終活」にまつわるトピックス ・エンディングへの備えが必要な方と、何を備えるのか? ・「エンディングノート」の活用と演習 ・エンディングノート以外に準備をしておくこと、知っておくとよいこと（遺言書など） 					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>エンディングと聞くと暗いイメージがありますが、講義では明るく楽しく、今のご自分を考える機会を考えています。卒業後に仲間や地域で取り組みたいこと、家族と過ごしたいことなど、生き生きとしたこれからの人生のヒントになればと思います。</p>					