

## 2015年度 大阪信愛女学院短期大学公開講座

### 生命環境総合研究所講座

開催日時	講師	テーマ・内容
第42回 6/27(土) 10:30-12:00	津田 右子 (大阪信愛女学院短期大学教授)	心と健康のストレス [1] ～快適な生活とコミュニケーション  日ごろ、ストレスが強いと疲れるとか言葉にすることが多いと思います。心は見えませんが、心の構造やはたらきがあります。そして、ストレスには環境が影響しています。私たちは、自覚しないかもしれませんが、心にはストレスから自分を守り、自分で健康に保つ働きがあります。快適な気分で生活できるように一緒に考えたいと思います。
第43回 9/19(土) 14:30-16:00	義本 圭 (ほくとクリニック病院医師、大阪信愛女学院短期大学非常勤講師)	心と健康のストレス [2]  現代社会が複雑化多様化し、私たちの心はいつもいろいろなストレスを受けています。この刺激が強かったり長期間続くと、身体的・精神的に多くの弊害をもたらし、うつ病や適応障害、睡眠障害や拒食症・過食症、アルコール依存症などの心の健康を損なう状況が生まれます。このような社会環境下において、ストレスそのものをなくすことは困難ですが、生活習慣の中で、個々にふさわしいストレスへの対処法を身につけ、いかに解消するかが大切です。ストレスの多い現代社会でストレスに負けずに生きてゆくにはどうしたらよいか。上手なストレスの対処法や、認知行動療法を活用したストレスに強くなる性格作りを紹介します。
第44回 11/14(土) 13:30-15:30	寺田 裕美子 (笑福庭代表、大阪信愛女学院短期大学客員教授、兵庫県立淡路景観園芸学校非常勤講師、京都造形芸術大学日本庭園・歴史遺産研究センター客員研究員)	園芸療法講座 「園芸療法ー植物による癒しの効果」  園芸療法の魅力の一つに、多様なニーズに対応できる点があげられます。 ● 認知症の家族を抱え、家庭内で関わり方を見失っていた関係性が、植物の世話を通して前向きに過ごすことができるようになった。 ● 10年間引きこもっていたが、自分でもできる植物の栽培技術を学び、野菜や草花の育ちを街行く人に喜んでもらえたことが、毎日庭に足を運ぶきっかけとなり自信につながっていった。 ● 在宅で長年、ベッドの上で何もすることが無く、家族との会話も少なくなっていたが、ベッドサイドで押し花を使って庭をデザインすることで、季節毎に変わる窓からの景色が毎日を心楽しいものに変えていった等。 これらは、園芸療法士が日々現場で出会うクライアントさんや家族との関わりの成果が良い方向に向かっていると確認できる場面です。どのようなニーズに対して、どのようにサポートが行われているのか、それぞれの現場で活躍する園芸療法士がワークショップを通してお話と実践をご紹介します。

児童教育研究所講座

開催日時	講師	テーマ・内容
第25回 6/13 (土) 10:30～12:00	田中 順子 (大阪信愛女学院短期大学教授、管理栄養士)	<p>楽しく食べる子どもに ～食育を考える～</p> <p>食べることは人間にとって最も基本的な生活の営みであり、健全な食生活は子どもの心と体を育てます。近年、食育が知育・道徳・体育の基礎となるものとして位置づけられ、乳幼児期にその基礎を培うことが重要であると考えられています。</p> <p>一方、幼児期の子どもの食事で困っていることに、偏食や野菜嫌いがよくあげられます。食べる意欲を大切に、食の体験を広げながら、栄養バランスのとれた食事を楽しく食べる子どもに育てるために、一緒に考えましょう。「よい食習慣は一生の宝」ともいわれます。生涯にわたって、健康で充実した生活を送る基本としての「食を営む力」を育てましょう。</p>

親子参加型講習会 (主催：鶴見区役所保健福祉課 子育て支援室)

未就学児童親子が楽しく学べる講習会		
2016年 2/24 (水) 10:30～12:00	舟井 賀世子 (大阪信愛女学院短期大学客員教授)	「入れてあそぼう」ポットンおとし
	大阪信愛女学院短期大学 「幼児歌遊び研究会」	歌遊び
2016年 3/2 (水) 10:30～12:00	荒木 雅之 (大阪信愛女学院短期大学助教)	「親子でのびのび ふれあい体操」
	大阪信愛女学院短期大学 「幼児歌遊び研究会」	歌遊び
2016年 3/9 (水) 10:30～12:00	楠本 未来 (大阪信愛女学院短期大学非常勤講師)	「幼児期における歌と心」
	大阪信愛女学院短期大学 「幼児歌遊び研究会」	歌遊び