

(1) 事業内容等

1) 事業企画

●本事業企画の背景

①女性を応援する健康プログラム（女性の健康力）推進のスタート

現在日本の女性は世界一長寿であるが、例えば骨密度低下の骨折による寝たきり状態、認知症の増加や老後の孤独などにみられるように、老後の女性の健康度や生活の質は決して高くない。また、女性は、女性特有の病気のため、男性よりも、薬剤、入院、検査、手術などを受ける機会が多い。さらに、老年期の骨密度の問題は、思春期のダイエットに由来しているなど、各ライフステージの健康問題が、その後の生涯のライフステージの健康問題と連鎖しながら影響することも少なくない。したがって、**女性の生涯の健康問題は、医療経済の問題からもわが国で取り組むべき急務な課題である。**

21世紀の医療対策は治療から予防へのシフトの時代といわれる中、政府は、本年4月から健康づくりの総合戦略「**新健康フロンティア戦略21**」をスタートさせた。その戦略のひとつに女性の健康を応援するプログラム「**女性の健康力**」分野を設け、女性が生涯を通じて健康で充実した日々を自立して過ごすことを応援するため、生活の場（家庭、地域、職域、学校）を通じて、女性の様々な健康問題を社会全体で総合的に応援することの必要性を強く指摘している。そして、**女性が主体的に自身の健康を守ることができるようになるため、学校における「自分のカラダを知ろう」キャンペーン教育の推進**や、女性のニーズに合った医療の推進として、**地域で気軽に相談できる体制づくりとして女性の健康を支える地域のボランティア活動の支援**などを展開することを提案している。

②21世紀における多様な女性の生涯の健康問題

21世紀における女性の健康問題は、メンタルヘルスの問題、幼少期の性的虐待、**思春期の妊娠・摂食障害・性感染症**、**成熟期のドメスティックバイオレンス・産後うつ病の増加**、**中年期の生活習慣病・更年期障害**、**高齢期の認知症・骨粗鬆症**など、女性であるがゆえのジェンダーによる広範囲な各ライフステージの健康問題が増加している。また、これら健康問題は、複雑に連鎖しながら発症している。

③なぜ、「思春期・更年期ウィメンズヘルス」と「周産期メンタルヘルス」か

思春期・更年期・周産期の女性の健康への支援を取り上げた理由は、予防医療へのパラダイムのシフトが始まり、行政レベルでも女性の健康に対するさまざまな取り組みが始まっている中で、これら対象には「**自分の健康は自分で守る**」といった健康教育の効果的な機会がほとんどない点にある。また、特に、思春期女子の健康では、昨年「**健やか親子21**」5年間の中間評価でも報告されたように、**性感染症や自殺などの重要な健康問題は、5年間で改善されなかった**。さらに、更年期女性への健康教育は、これまで対象集めにかなり限界があった。そこで、今回は、**思春期と更年期女性両者に同時に学校（中学校、高等学校）を通じてアプローチすることを計画した**。学校が、更年期女性をつかまえる最も有効な生活の場であったにもかかわらず、実施されてこなかったのは、**学校の養護教諭の関心の低さ**も一因であると考えられる。次に、少子化が進む中で、過去のどの時代よりも、妊娠、出産、育児のストレスが母親である女性にかかっている一方、ストレス耐性が弱い母親が増えている。**現在わが国の産後うつ病の発症は約15%、すなわち7人にひとりの割合であり、かなりの高頻度である**。また、近年産後うつ病の発症は、母親の健康状態のみな

らず、**乳児の認知発達障害や家族関係へも悪影響を及ぼす**ことが知られており、産後うつ病を中心としたメンタルヘルスケアが急がれる。しかし、現在周産期メンタルヘルスへ介入できる専門職や看護職は数少ない。なお、両コースが軌道にのれば、数年後に、「エイジング・ウィメンズ」コースを立ち上げ、看護職による女性の介護負担や高齢女性の心身の健康への支援も企画していきたい。

④教育

米国、カナダ、豪州の医学、看護学および健康科学などの医療系大学では、盛んに標準化されたウィメンズヘルス教育プログラムが取り入れられているが、わが国では未だほとんどみられない。日本においても今後これら教育を普及させる専門職、看護職の活躍が期待される。その点では、本プログラムで養成するウィメンズ・カウンセラーは、心と身体両者へのアプローチを専門職とする看護師、養護教諭のスキルアップであるため、今後、専門的な活躍が期待でき、社会的にも広く認められていくことになると思う。

⑤看護職のキャリア支援に関するニーズ調査

北里大学看護キャリア開発・研究センターで、北里大学病院・東病院の861名の現職看護職員を対象に行った「看護職のキャリア支援に関する調査」の結果では、スキルアップや学習希望の内容として、「対人関係技術」、「ストレスマネジメント」、「保健指導・生活習慣病指導」などが上位であり、健康教育の支援に対する学習ニーズは高いといえる。

日本看護協会による「潜在看護職員の就業に関する意向調査報告」（平成19.3）によると、再就職のきっかけは、「社会参加したい」や「看護職のやりがいの再認識」が上位であった。また、雇用者側の採用条件には「メンタルヘルスの相談経験」が上位であり、メンタルヘルスケア能力の育成は、潜在看護職キャリア支援のニーズにも応えるものである。

⑥両プログラムのこれまでの実践経過

「思春期・更年期のウィメンズヘルス」に関しては、プログラム学習による思春期女子の健康教育や性教育のピアカウンセリングを、本看護学部と県内高等学校および相模原市保健センターとの連携で、5年間継続して実践してきた実績をもつ。また、「周産期メンタルヘルス」の教育プログラムは、厚生科学研究「産後うつ病の実態調査ならびに予防的介入のためのスタッフの教育研修活動」の一貫で実施された研修プログラムを発展させたものであり、実践方法や効果は重ねて検証されてきた。また、講師陣には、本研修会講師が非常勤講師として一部講義の担当を予定している他、学部教員には、本研修会講師の経験をもつ者、カウンセリング学会の認定カウンセラー、豪州において Women's Health の学位を取得した者、加齢とヘルスケア研究会認定のメノポーズカウンセラーなどを有す。したがって、両プログラムとも、本年度から実施する準備は十分整っている。

2) 事業内容等

①「ウィメンズヘルス・カウンセラー」養成プログラムの目的・目標

目的：本プログラムは、**看護職・養護教諭**を対象に、**女性の生涯のライフステージの中で、思春期、周産期、更年期の健康づくりやメンタルヘルスを支援するカウンセラー(相談員)を養成**するための人材育成プログラムである。

なお、**ウィメンズヘルス・カウンセラー**とは、**女性の健康づくりに関して、心と身体の両面から支援できる能力をもつ身近な看護職等による相談支援者**のことである。

目標1「思春期・更年期ウィメンズヘルス」コース

一般目標：思春期女子と更年期女性が主体的に自身の心と身体の健康は自分で守れるようになるために、効果的な健康教育が実践できる能力を養う。

行動目標：

- 1) 思春期女子の健康問題の特徴が理解できる。
- 2) 更年期女性の健康問題の特徴が理解できる
- 3) 基礎的なカウンセリングの理論が理解できる。
- 4) 基礎的なカウンセリングの技術を女性のメンタルヘルスケアに活用できる。
- 5) 思春期女子の健康問題の健康教育に、プログラム学習を活用できる。
- 6) 思春期女子の健康問題の健康教育に、ライフスキル教育が活用できる。
- 7) 思春期女子の健康問題に健康教育に、ピアグループが活用できる。
- 8) 更年期女性の更年期症状をスコアリングできる。
- 9) 更年期症状への効果的な対処法を教授できる。
- 10) 思春期女子と更年期女性に、ストレスマネジメントを教授できる。

目標2「周産期メンタルヘルス」コース

一般目標：妊産褥婦のメンタルヘルスをアセスメントし、アセスメントに基づいたメンタルヘルスケアが実践できる能力を養う。

行動目標：

- 1) 正常および異常経過をたどる妊産褥婦の心理的变化や特徴が理解できる。
- 2) 妊産褥婦の精神疾患が理解できる。
- 3) 妊産褥婦の精神疾患がスクリーニングできる。
- 4) 基礎的なカウンセリングの理論が理解できる。
- 5) 基礎的なカウンセリングの技術をメンタルヘルスケアに活用できる。
- 6) 母子の相互作用、母子間のコミュニケーションについて理解できる。
- 7) 周産期メンタルヘルスケアに必要なコミュニケーション技術を活用できる。
- 8) 対象理解のために、感性・洞察力・気づき・柔軟性を身につける。
- 9) 対象を尊重した態度がとれ、信頼関係を築くことができる。
- 10) 妊産褥婦の危機・喪失・悲嘆の心理過程が理解できる。
- 11) 妊産褥婦の危機・喪失・悲嘆の心理過程について介入できる。
- 12) 地域社会資源を活用してメンタルヘルスに関する効果的なコーディネートができる。
- 13) 自主的学習能力を身につけ多様な女性のメンタルヘルスケアに対応できる。

②教育プログラムの学習量

両コースとも1日8時間(4コマ)×基礎編5日・フォローアップ2日の計7日

③受講対象者

「思春期・更年期ウィメンズヘルス」コースは中学校・高等学校の養護教諭、現職看護職(助産師・保健師含む)や離職している潜在看護職、「周産期メンタルヘルス」コースは現職看護職(助産師・保健師含む)や離職している潜在看護職であり、どちらも女性の健康の身近な相談に現在携わっているか、将来携わりたい女性。

④募集人数と受講料 両コースとも、1回の開講に定員30名で無料

⑤プログラムの特徴

キャリアカウンセリング：受講に当たり希望者は、キャリアカウンセリングを受けることができる。

形態：参加体験型（プレゼンテーション，ロールプレイ，グループワーク）

期間：両コースとも前期（基礎編：6月・7月，フォローアップ：9月）と後期（基礎編：11月・12月，フォローアップ3月）の年2回土曜日に開講。

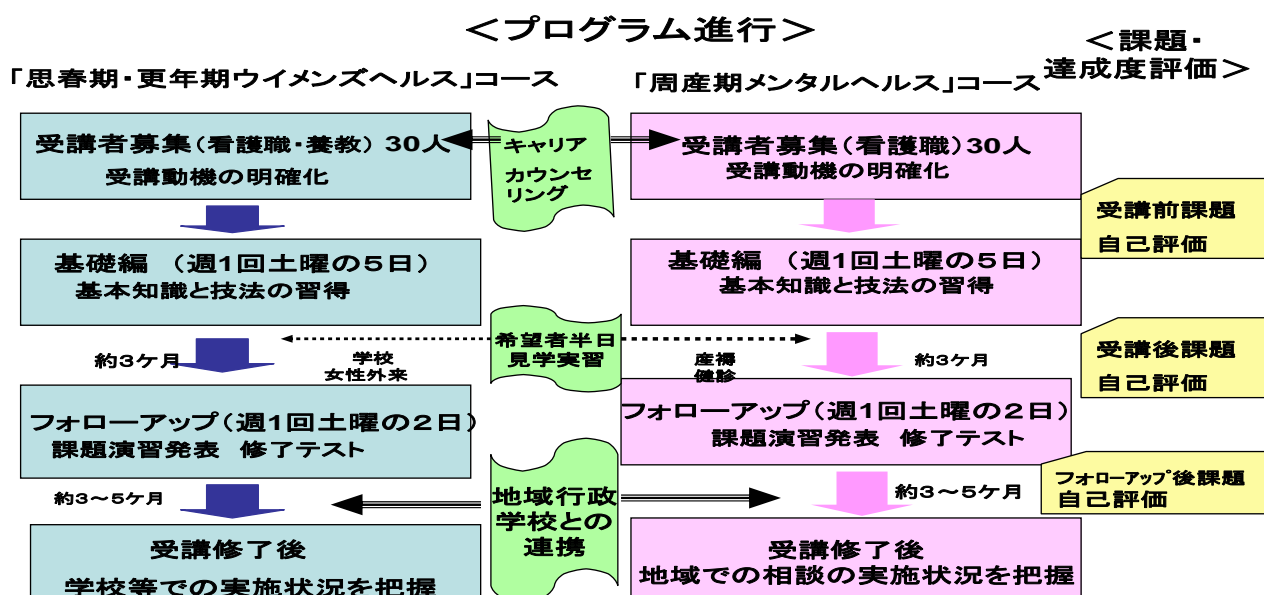
達成目標：受講者全員が①受講前課題，②基礎編受講後課題，③フォローアップ受講後課題を通して，自己評価による目標達成度が評価できる。

ファシリテータ：グループワークでは，ファシリテータを1名配置し，ワーク相談役として各人の達成度を高める手助けをする。

保育施設の完備：希望者は北里大学病院付属の保育所を無料で利用できる。

(2) 事業実施スケジュール

1) プログラムの基本的な流れ両コース



2) 7日間のプログラム展開

①「思春期・更年期ウイメンズヘルス」コース

		I (9:00~10:30)	II (10:40~12:10)	III (13:00~14:30)	IV (14:40~16:10)
基礎編	第1日	開講式・オリ	女性の健康	思春期の健康問題	課題のグループ発表
	第2日	思春期の健康問題とヘルスケア		生徒中心のプログラム学習	演習:企画の立案
	第3日	更年期の健康問題とヘルスケア		女性の健康とカウンセリング	演習:ロールプレイ
	第4日	思春期女性へのライフスキルトレーニング		思春期女性へのピアエデュケーション	
	第5日	母娘を対象としたストレスマネジメント		健やか親子21, 新健康フロンティア・まとめ・修了式	
フォローアップ	第6日	課題プレゼンテーション		演習:グループワークによる評価	
	第7日	課題プレゼンテーション		修了テスト	まとめ, 修了式

* 基礎編を修了し，フォローアップまで希望者には高校，女性外来で半日の見学実習

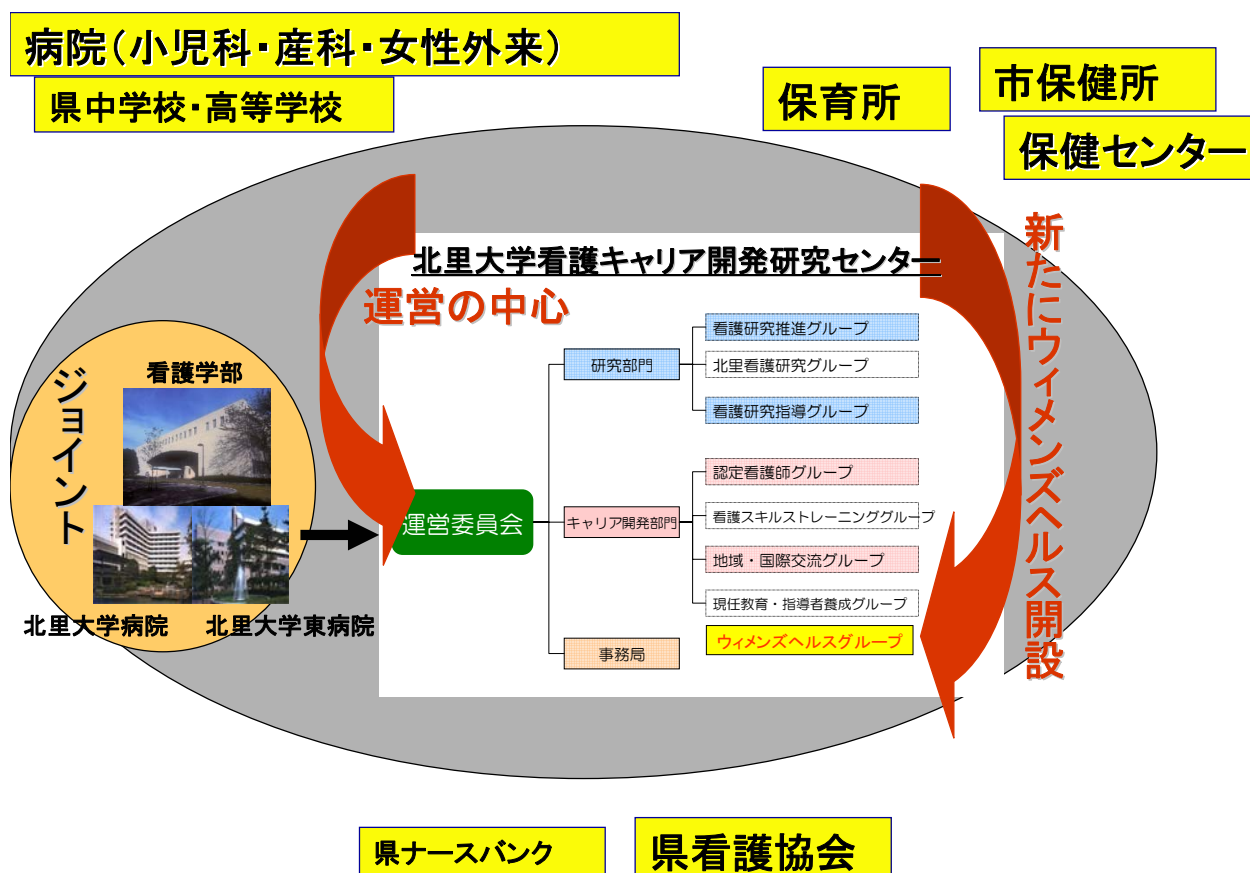
②「周産期メンタルヘルス」コース

		I (9:00～10:30)	II (10:40～12:10)	III(13:00～14:30)	IV(14:40～16:10)
基礎編	第1日	開講式・オリ	正常な妊産婦の心理とケア	妊産婦のアセスメント	周産期精神疾患
	第2日	地域におけるメンタルヘルス, 産後うつスクリーニング		カウンセリングの基礎	演習: ロールプレイ
	第3日	女性の健康	乳幼児虐待	構造化面接	演習: ロールプレイ
	第4日	周産期の死別とメンタルヘルスケア(演習含む)		ドメスティックバイオレンス	演習: ロールプレイ
	第5日	健やか親子21など施策	精神疾患をもつ妊産婦のケア	乳幼児の発達と育児支援	グループによる達成度評価
フォローアップ	第6日	課題プレゼンテーション		演習: グループワークによる評価, 情報交換	
	第7日	課題プレゼンテーション		修了テスト	まとめ, 修了式

* 基礎編を修了し、フォローアップまでに希望者には産科外来で半日の見学実習

(3) 事業実施体制

本事業の運営は、北里大学看護キャリア開発・研究センターに設置されている運営委員会を中心に行う。なお、本運営委員会は、北里大学看護学部教員、北里大学病院看護部・北里大学東病院看護部3組織の代表者から構成されている。また、企画から評価までは、キャリア開発部門に新たに「ウイメンズヘルス」グループをたちあげ、本グループのメンバーを中心に展開する。



なお、地域との連携では、まず、受講生の応募に際して、センターのHPの他、神奈川県看護協会、ナースセンターおよび県内養護教諭会議との連携をはかる。また、受講修了後には、非常勤勤務やボランティア活動にむけて、保健センターとの連携（新生児家庭訪問や乳幼児健康診査時の相談要員など）、病院との連携（外来での短時間ボランティア）、保育園（相談員）、神奈川県下、相模原市の中学、高校との連携のもとに、活動の場を広げていく。

また、将来は日本看護協会の生涯学習受講ポイント制との互換も検討したい。

(4) プログラム修了者に対する証明方法

両コースとも、5分の4以上コースプログラムに参加し、修了テスト合格者に「ウィメンズヘルス・カウンセラー（周産期メンタルヘルス）」（例）の修了書を授与する。「ウィメンズヘルス・カウンセラー」の普及は、行政、病院、学校などに図るとともに、研究成果をHP、学会や論文に発表し、広く社会への啓蒙をはかる。

(5) 事業評価体制等

看護キャリア開発研究センターの運営委員会ならびにウィメンズヘルスグループが実施主体となり、以下の評価を質問紙調査、インタビューを中心に実施する。

①準備評価、②実施評価（経過評価、影響評価、結果評価）③修了後に活動する地域・関連関係者から評価

(6) その他参考となる資料

1) 北里大学看護キャリア開発・研究センター

本センターは、北里大学の建学の精神である「叡智と実践」に基づき、看護の質の向上および看護職の生涯のキャリア支援を推進することを目的に本年4月に設立された。センターでは、臨床で働く看護職の継続教育、潜在看護職のセカンドキャリア研修、看護研究の推進、地域社会に開かれた看護職の研修など多様な看護生涯学習を支援していく。

特徴1 臨床と教育とのジョイントによる生涯学習のサポート

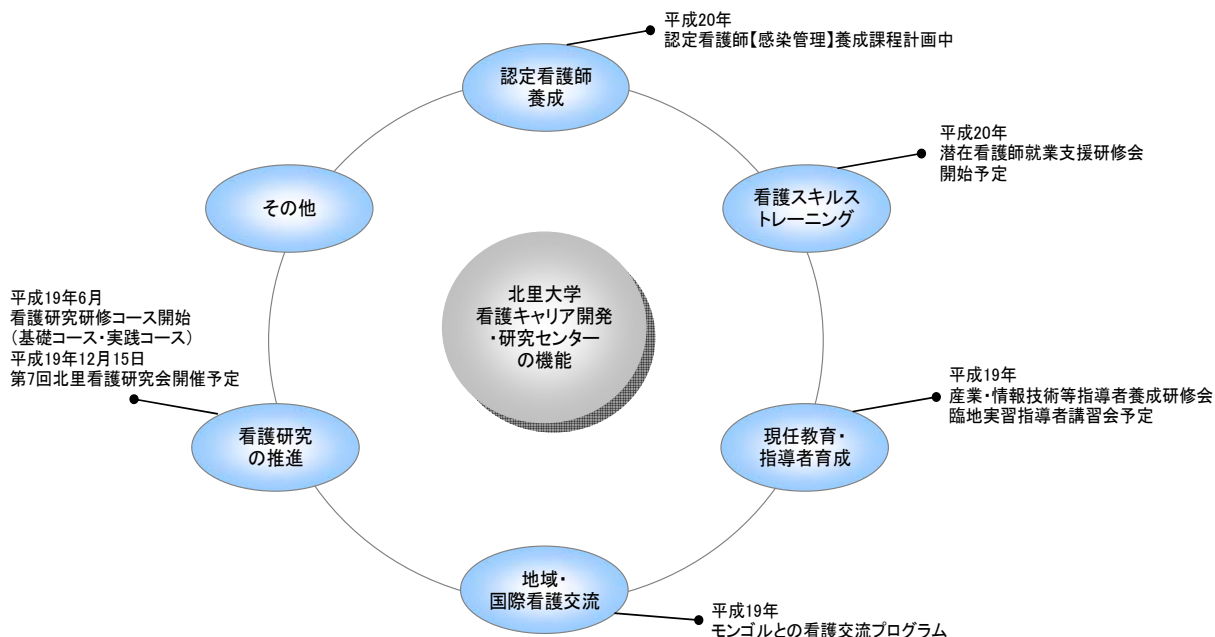
センターは特定機能病院である北里大学病院、幅広い地域医療を提供する北里大学東病院、私立大学看護教育のパイオニアである北里大学看護学部3組織による共同プロジェクトである。臨床と教育とのジョイントにより、人材・環境を有効に活用、より叡智と実践に重点を置いたプログラムを提供する。

特徴2 時代のニーズに合わせた循環型プログラム

看護における生涯学習のニーズは参加者の特徴や社会の情勢に合わせて常に変わる。そのため、本センターでは、プログラムの企画段階からプロジェクト・サイクル・マネジメント(Project Cycle Management)手法を取り入れ、企画の立案、実施（モニタリング含む）、評価のプロセスを取りながら、常に利用者の皆様のニーズに合う新しいプログラムを見直していく循環型プログラムの考え方を採用。



特徴3 多様なニーズに応えるセンターの主な機能(開設現在の機能)



2) 看護学部と県内高校生との高大連携による「思春期女子の健康」プログラム

看護学部と県内F高校は5年前より高大連携のジョイントゼミを実施し、「思春期女子の健康について」、高校生が主体的に取り組む健康教育を実施してきた。この学習では、①高校生の主体的な調べによる学習力の向上、②自分たちの問題は自分たちで (Know our Body) の2点に重点をおき、大学生とのパートナーシップのもとに、PBL (Problem Based Learning)、プロジェクト学習、プリセプターなどの学習方略を展開してきており、高校生からは好評である。

