

平成 25 年度学生のためのアルコール問題防止教育プログラム

大学や専門学校のキャンパスでは新入生歓迎コンパを皮切りに、クラブ・サークルの仲間達・ゼミの仲間達を始めとして色々なイベントの後の打ち上げコンパ、合コン・女子会など様々な形態で飲み会が開催される機会が多くあります。こういった飲み会で、急性アルコール中毒になる方も多数います。また、命を喪う方も残念ながら後をたちません。更には、若くしてアルコール依存症になったり薬物乱用も合併してしまうこともあります。このような問題を防止するためには、個人だけでなく集団のリーダー・指導教官の皆様が、アルコールの問題とその防止に関する正しい知識を持ち、後輩を指導することができれば、未然に防ぐことができます。個人及び仲間の現在、そして将来にわたってアルコール問題をもつことの無いように、若さの特権でもある情動をコントロールするスキル、個及び集団の適切な飲酒について考える知識などを提供するのための1泊2日の講座を開設しました。

個人として興味のある方、クラブやサークルのリーダー、活動グループの指導教官のみなさまのご参加をお待ちします。

開催日時：平成25年8月8日（木曜日）13：00 ～ 8月9日（金曜日）17：00

開催場所：〒239-0841 神奈川県横須賀市野比5-3-1

独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター

久里浜アルコール症研修センター

受講費：5,000円 内訳：個室宿泊費2,500円 3食（夕・朝・昼）1,500円

資料作成費1,000円

当院ホームページ（<http://www.kurihama-med.jp/>）からダウンロードできます。

独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター 院長 樋口 進

I 日 程

第一日目：平成25年8月8日（木曜日）開催

- 13:00 集 合： 受講にあたってのオリエンテーション
久富 暢子（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター）
- 13:30 休 憩
- 13:45 開講の挨拶 病院長 樋口 進
- 14:00 アルコール関連問題とその対策・治療の概要（病院のシステム）
真栄里 仁（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター）
- 14:45 休 憩
- 15:00 病院オリエンテーションと施設見学
平山 明美（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター）
- 16:45 休 憩
- 17:00 対人関係に生かすコミュニケーション・スキル
伊藤 桂子（東京医療保健大学東が丘看護学部看護学科）
- 17:45 休 憩
- 18:00 講話：酒と人間
藤田 祐俊（大正大学総合佛教研究所）
- 18:45 休 憩（夕食・入浴）
- 20:30 仏教におけるリラクゼーションを体験してみよう
参加自由 藤田 祐俊（大正大学総合佛教研究所）

第二日目 平成25年8月9日（金曜日）開催

- 9:00 若年者の飲酒の危険性「何故飲んではいけないのか」
吉村 淳（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター）
- 10:10 休 憩
- 10:25 アルコールと体質：急性アルコール中毒
久富 暢子（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター）
- 11:35 休 憩
- 12:35 食事とアルコール：栄養バランスを考えよう
水上 由紀（相模女子大学栄養科学部）
- 13:45 休 憩
- 14:00 ピアプレッシャーとライフ・スキル
伊藤 満（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター）
- 15:10 休 憩
- 15:20 反省会 意見交換
平山 明美（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター）
水上 由紀（相模女子大学栄養科学部）
久富 暢子（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター）
- 16:00 修了証書授与式 病院長 樋口 進

Ⅱ 各講義の簡単な説明

| | |
|------|---|
| タイトル | アルコール関連問題とその対策・治療の概要（病院のシステム） |
| 担当者 | 真栄里 仁（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター） |
| 目的 | アルコールに起因する様々な問題とその対策について理解する。 |
| 概要 | アルコール依存とその関連疾患とその治療についての概要を理解することで、2日間の講義の内容の理解を容易にします。 |

| | |
|------|--|
| タイトル | 病院オリエンテーションと施設見学 |
| 担当者 | 平山 明美（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター） |
| 目的 | アルコール依存症が病気であり、回復に多くのエネルギーが必要となることを理解する。 |
| 概要 | 実際の治療環境・患者様の一端にふれる事で、アルコール依存症について理解して将来の自分の飲酒について考えて見ましょう。 |

| | |
|------|---|
| タイトル | 対人関係に生かすコミュニケーション・スキル |
| 担当者 | 伊藤 桂子（東京医療保健大学東が丘看護学部看護学科） |
| 目的 | 対人関係を円滑に維持する適切なコミュニケーションについて学ぶ。 |
| 概要 | 大学生が日常的に経験するストレスイベントの多くは対人関係上のトラブルが伴っているとされています。本講座では、他者との関係性を作ったり、深めたりすることについて考え、飲み会などの飲酒機会だけでなく人と打ち解けられるように、適切な対処としてのコミュニケーション法を学びましょう。 |

| | |
|------|---|
| タイトル | 酒と人間 |
| 担当者 | 藤田 祐俊（大正大学総合仏教研究所） |
| 目的 | 人間はお酒とどの様に付き合ってきたのか、また付き合っていかなければならないかを学ぶ。 |
| 概要 | 人間は昔からお酒と付き合ってきました。人間の「歴史」や「思想」の面から、人間がお酒とどの様に付き合ってきたか、またこれから付き合っていかなければならないかを考えてみましょう。 |

| | |
|------|---|
| タイトル | 仏教におけるリラクゼーションを体験してみよう |
| 担当者 | 藤田 祐俊（大正大学総合仏教研究所） |
| 目的 | 心を落ち着ける方法を学ぶ。 |
| 概要 | 仏教では「坐禅」に代表される、心を落ち着ける方法があります。今回は「数息観」という調息法（呼吸法）を体験し、リラックスする方法を学びましょう。 |

| | |
|------|--|
| タイトル | 若年者の飲酒の危険性「何故飲んではいけないのか」 |
| 担当者 | 吉村 淳（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター） |
| 目的 | 若年者の飲酒の危険性を理解して、「今はまだ飲酒しない」「飲酒を勧めない」と決断できる。 |
| 概要 | 大人と成長発達中の若年者の場合、アルコールの害は違います。若年者への飲酒の害を理解して、自らの飲酒・仲間の飲酒について考えてみましょう。 |

| | |
|------|--|
| タイトル | アルコールと体質：急性アルコール中毒 |
| 担当者 | 久富 暢子（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター） |
| 目的 | アルコールハラスメントを防止するとともに、急性アルコール中毒になった仲間への対応を知る。 |
| 概要 | 日本人は、アルコールの代謝能力に個人差があり、アルコールが上手く代謝できない人は、僅かの飲酒でも急性アルコール中毒になります。飲酒を強要しない「仲間環境」をつくりましょう。（体質判定のエタノールパッチテストの正しい実施方法を体験します。） 急性アルコール中毒症を理解して、適切な対応をしりましょう。 |

| | |
|------|---|
| タイトル | 食事とアルコール：栄養バランスを考えよう |
| 担当者 | 水上 由紀（相模女子大学栄養科学部） |
| 目的 | 自分に必要な食事の内容や量を考えて支度ができるためのポイントを学ぶ。 |
| 概要 | 大学生は「自立期」でこの時期に正しい生活習慣を身につける必要があります。食事がおろそかになるとアルコールでお腹を満たす傾向がみられます。さらにお腹を満たすだけの偏った食習慣を続けていると将来様々な疾患になる危険性があります。本講座で「食事バランスガイド」を中心に自分にあった適量な食事の選択方法を学びましょう！ |

| | |
|------|--|
| タイトル | ピアプレッシャーとライフ・スキル |
| 担当者 | 伊藤 満（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター） |
| 目的 | ピアプレッシャーを上手にかわすライフスキルを習得する。 |
| 概要 | 対人関係におけるストレスについて考え、適切な対処としてのコミュニケーション法を学びましょう。 |

Ⅲ お申し込みのご案内

申し込み締切日：平成 25 年 7 月 24（水曜日）（先着 20 名様）

- 1 講座に参加を希望される方は、別紙申し込み用紙に必要事項を記入の上、下記に郵送または FAXにてご送付下さい。
- 2 入場者数に制限がございますので、先着順とさせていただきます。
- 3 参加の可否に関しては、漸次お知らせさせていただきます。
*参加の申し込みをしたにも関わらず、参加の可否の連絡が無い場合は、お問い合わせをお願いいたします。
- 4 受講費 5000 円は当日お支払いください。
- 5 ご不明な点は、下記にお問い合わせをお願いいたします。
- 6 送付先：〒239-0841 横須賀市野比5-3-1
独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター
アルコール関連問題予防センター
実践講座事務局 久富 暢子（ヒサミ ノゴ）
TEL 046-848-1550（代表） 内線254

平成 25 年度学生のためのアルコール問題防止教育プログラム

申し込み用紙

申し込み先：〒239-0841 横須賀市野比5-3-1

独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター

アルコール関連問題予防センター

TEL 046-848-1550 (代表) 内線254

FAX 046-849-7743

事務局 久富 (ヒサトミ) 宛

申し込み方法：申し込み用紙を上記宛先に郵送またはFAX

申し込み締切：平成25年7月24日(水)迄

申し込み者氏名(フリガナ)： _____ (_____)

性別： 男性 () 女性 () 年齢： () 才

所属先名称と住所(出来るだけ具体的に所属までご記入ください。)

身分： 大学生 () 専門学校学生 () 指導教官 ()

学校保健室職員 () その他 ()

連絡先(郵送先)住所

〒

連絡先：(携帯可) TEL：

mail address：