

2018年9月発行



2018.10～2019.3
(一社)日本家族計画協会 主催

指導者向け セミナー・研修会 のご案内

新規・追加開催セミナーを掲載しています

＜お知らせ＞

本会は(公社)日本助産師会の「平成30年度継続教育ポイント認定団体」として承認されているため、「助産師」が対象となっているセミナー・研修会はポイント認定の対象となっております。
(上限：年間2ポイント)

母子保健

- 1/20 遺伝がわかるセミナー
- 2/23 災害時の妊産婦支援セミナー
- 3/16 子育てにゆとりと笑顔を

小児保健

- 3/10 小児アレルギーを学ぶセミナー

思春期保健

- 1/20 思春期の法律知識 (相)

性教育

- 10/27-1/19 指導者のための避妊と性感染症予防セミナー (相)
- 11/3、2/2 生きるための心の教育セミナー (相)
- 2/23 性の多様性を学ぶセミナー (相)
- 3/10 知っているようで知らない～性の健康セミナー

女性の健康

- 2/3 女性のための運動指導セミナー
- NEW 3/2 働く女性の健康支援セミナー

栄養指導

- 11/3、21、28 栄養指導を結果につなげるセミナー

中高年保健

- 12/9 ロコモ予防対策！タオル体操セミナー

健康教育・保健指導

- 11/22- 行動変容実践のための保健指導者養成セミナー(大阪)
- 2/14- 行動変容実践のための保健指導者養成セミナー(東京)
- NEW 10/13、1/26 積極的傾聴を学ぶセミナー
- 12/1- 自己効力感を活かす健康教育セミナー (相)

メンタルヘルス

- NEW 10/14、1/27 メンタル対策として職場環境改善に取り組む保健師養成セミナー
- 12/15 メンタルヘルスセミナー

★行政・企業・医療・福祉・教育機関等の皆さま。

本案内を関係各所へもご供覧くださいますようお願い申し上げます。

(相) = 思春期保健相談士認定カード更新対象セミナー (1 カウント)

必ずお読みください

セミナーお申込み方法について

受講申込みの流れ

本会ホームページ → 新規会員登録 → ID・パスワードでマイページへログイン → 希望セミナークリック → 申込み

WEB会員登録について ※無料

- インターネットからセミナーへお申込みいただく際には、初めにWEB会員登録が必要となります。
- 本会HP (www.jfpa.or.jp) の「新規会員登録」からご登録ください。*1
登録完了後、すぐに「ユーザーID」と「パスワード」をEメールにてお送りします。*2
※「jfpa.com」を指定受信に設定してからご登録ください。(設定方法はお使いの携帯電話会社サイトでご確認ください)

WEB会員登録すると…

「マイページ」からセミナーのお申込みが簡単に行えます。*3

また下記の項目が可能となります。

①

受講ご案内の
Eメール受信

②

受講申込みの
確認

③

受講履歴の
確認

- WEB会員登録は下記
日本家族計画協会 HP から
www.jfpa.or.jp
- スマートフォンはこちらの
QRコードから

④

登録情報の更新
(氏名、住所、勤務先等)

⑤

受講のキャンセル

⑥

メールマガジンが届く
セミナーや指導用教材の
最新情報が届きます!



※1 過去に本会のセミナーを申込みされた方、登録しているかわからない方は本会HP内、「新規会員登録」から氏名、かな、生年月日を入力して登録を確認してください。

※2 メールが届かない方は下記をご確認のうえ、ご連絡ください。

- ・ドメイン設定をされている場合、「jfpa.com」からの受信を許可してください。(お使いの携帯電話会社サイトに設定方法をご確認ください)
- ・受信拒否のトラブルを避けるため、携帯電話のメール(docomo、ezwebなど)ではなく、パソコンのメールをご登録ください。
- ・迷惑メールフォルダに入っている場合もございますのでそちらもご確認ください。
- ・メール文面が文字化けしている場合は、お手数ですがご連絡ください。

※3 マイページへは“ユーザーID”と“パスワード”でログインします。

WEB申込みの流れ

I 受講申込み

- 本会HP“マイページ(ログイン)”ボタンをクリック
- ログイン画面で「ユーザーID」と「パスワード」を入力し、お客様の「マイページ」にログインします。
- セミナー一覧(カテゴリー毎絞り込み可能)よりご希望のセミナーをクリックしてお申込みください。

II 仮受付

- 受講申込み後すぐに仮受付のEメールを送信いたします。^{※4}

III 受講料のお振込み

- セミナー開催の約2か月前より 受講料お振込みのご案内 のEメールを送信いたします。^{※5}
- 受講料のお振込みをもって受講決定となりますので、事前にお振込みいただきますようお願いいたします。

IV 受講決定

- 受講料の入金確認後、開催1か月前より 受講決定通知(受付票) のEメールを送信いたします。

V セミナー当日

- 受講決定通知メール(受付票)の文面をA4サイズで印刷して受付にお持ちください。

キャンセルについて <キャンセルの際は必ずご連絡をお願いします>

受講料お振込み前の方は、マイページからキャンセルいただけます。

お振込み後の方は、「FAX連絡用紙」(www.jfpa.or.jp/seminar/fax.pdf)でご連絡ください。

キャンセル料

次頁をご参照下さい。

※4 メール文面が文字化けしている場合または届かない場合は、お手数ですがご連絡ください。

※5 お振込みが期限に間に合わない場合や請求書が必要な場合は、「FAX連絡用紙」でご連絡ください。

FAX・郵送申込みの流れ

I セミナー申込み

- 受講申込書 (www.jfpa.or.jp/fax.pdf) にご記入のうえ、FAXまたは、郵送でお申込みください。(巻末の受講申込書もご使用いただけます。)
- 楷書で記入もれが無いように、ご記入ください。
- 1名1枚ずつお申込みください。(複数名で申込みの場合は申込書をコピーしてお使いください)

II 仮受付・お振込案内

- お申込み後、開催の2か月前より、「仮受付・受講料振込みのお知らせ」「FAX連絡用紙」をお送りします。^{※6}
- 既にWEB会員にご登録済みの方は、ご登録されているアドレスにご案内のEメールを送信いたします。(この後の流れは、前頁のWEB申込みの流れ①以降をご参照ください)

III 受講決定(web会員以外)

- 受講料の入金確認後、開催1か月前より「受講決定通知」「受付票」「プログラム」「会場地図」をお送りします。
- 開催2週間前になっても届かない場合はご連絡ください。
日本家族計画協会(研修担当TEL03-3269-4785)

開催前2週間以内のお申込みの場合

- お申込書には、FAX番号かメールアドレスを必ずご記入ください。
- お申込み後、「受講決定通知書」「受付票」をお送りします。
- 受講料は当日のお支払いとなります。

IV セミナー当日

- お送りしている「受付票」を受付にご提出ください。
- 受講料を当日お支払いされる方は、受付にてお支払いください。

キャンセルについて < キャンセルの際は必ずご連絡をお願いします >

「FAX連絡用紙」(お振込案内と一緒に送りします)をご利用ください。

キャンセル料

<キャンセル料>

(税込)

(1) セミナー開催日の5営業日前から
キャンセル料がかかります。

● 受講料 10,800円以下	全額
● 受講料 10,801円以上	一律 10,800円

(2) 当日支払の方が当日欠席された場合は、後日受講料を全額ご請求させていただきます。

(3) ご入金後のキャンセルの場合は受講料を返金します。(ただし上記期間はキャンセル料がかかります)

*ご返金はセミナー終了後原則10日以内に、指定口座振込みとなります。

*ご返金額は振込手数料を差し引いた金額となります。

(4) 当日のキャンセルおよび欠席の場合は受講料を返金いたしません。

※ 6 お振込みが期限に間に合わない場合や請求書が必要な場合は、「FAX連絡用紙」でご連絡ください。

その他 (WEB・FAX共通)

■申込みの締め切りについて

- ①原則としてセミナー開催の5営業日前には、申込受付を締め切ります。
- ②定員に達したセミナーは早期に受付を締め切る場合がありますので、お申込みはお早めをお願いします。

■個人情報の取り扱いについて

- ①申込み書にご記入いただきました情報につきましては、本会が責任をもって管理し、セミナーの運営ならびに的確なサービス提供を行うために使用します。
- ②当該業務の委託に必要な範囲で委託先に提供する場合を除き、個人情報を承諾なく第三者に提供することはありません。
- ③講師には、参加者に合った講義を行うことを目的に、参加者名簿を提供する場合があります。
- ④セミナー会場では参加者名簿を公表していません。

■消費税に関するご注意

消費税の改正に伴って、消費税率に変更があった場合は、新しい税率が適用されます。

■よくある質問

Q セミナーの空き状況を知りたいのですが？

A 本会HP内の「セミナー一覧」より受付状況をご確認いただけます。

Q 期限内に受講料の振込みができませんでしたが、自動キャンセルになりますか？

A 振込期限を過ぎますと受付が無効になりますのでご注意ください。振込期限内にお振込みができない場合は、必ずご連絡をお願いします。

Q 開催間近の申込みはできますか？

A セミナー開催日の5営業日前に申込受付を締め切りますが、申込み状況によっては受付可能な場合がありますのでお問合わせください。

Q セミナー会場での飲食は可能ですか？

A 会場により異なります。受講決定通知に記載しておりますので、そちらをご確認ください。

Q 領収証はいただけますか？

A 領収証をご希望の方は、当日受付スタッフにお申し付けください。

Q 「キャンセル待ち」はできますか？

A 定員に達したセミナーへお申込みされた方は、自動的に「キャンセル待ち」となります。ただし、キャンセルが出なかった場合は残念ながらご受講をお断りさせていただきますので、予めご了承ください。

お問合せはこちらまで

一般社団法人 日本家族計画協会 研修担当

〒162-0843 東京都新宿区市谷田町1-10 保健会館新館

電話 03-3269-4785 (平日9時～17時・祝日除く) FAX 03-3267-2658

第8回 遺伝がわかるセミナー

～いま改めて出生前診断を考える～

母子保健に携わるすべての方へ

★遺伝の基礎知識

★出生前診断と高齢出産



開催趣旨

「遺伝って何だか難しい」、「自分にはそこまで関係ない」、そんな風に思っている方はいらっしゃいませんか。「新型出生前診断（NIPT）」が開始されてから5年が経ち、一般診療とされるに当たり、出生前診断がますます私たちの身近なものになりつつあります。

今回は、そんな「出生前診断」について、そして出生前診断とは切り離すことが出来ない「遺伝」について、いま改めて知ってもらいたいことをテーマに開催いたします。

そもそも遺伝とは何なのか、出生前診断と遺伝相談、高齢出産と遺伝疾患について等、基礎知識から最新情報までを講義で学んでいただきます。更に、受講者同士でのディスカッションの時間も設けておりますので、皆様の思いや悩みを共有する機会にもしていただけたら幸いです。

今まであまり遺伝には関わってこなかった方も、妊婦さんや親子のそばにいる専門職として、一度基礎知識から学んでみませんか。まずは遺伝を知る第一歩として、本セミナーへのご参加をお待ちしております。

開催日：2019年1月20日(日)

受講料：10,800円(税込)

会場：平和と労働センター・全労連会館
(東京都文京区)

対象者：保健師、助産師、看護師、看護教員、
保育士など

定員：100名(先着順)

時間	内容	進行・講師
10:00～10:30	受付・開会	
10:30～10:50	導入「あなたは今、何についてお困りですか？」	小野 正恵
10:50～11:50	講義①「遺伝と遺伝相談」 ・遺伝、遺伝相談・カウンセリングとは ・最新のトピックス 等	青木美紀子
11:50～12:00	質疑応答	
12:00～13:00	昼 食	
13:00～14:00	講義②「出生前診断～受ける受けない 誰が決めるの?～」 ・出生前診断、着床前診断とは ・高年齢出産と遺伝疾患 ・受ける受けないを決めるために 等	山中美智子
14:00～14:10	質疑応答	
14:10～14:25	休 憩	
14:25～16:15	情報交換・ディスカッション「出生前診断のそのあと～産む産まないを考えるために私たちが出来ること～」 ・事例を使ったディスカッション(予定)	佐藤 孝道
16:15～	閉会・解散	



講師 (五十音順・敬称略)

※講師及びプログラムが変更となる場合がございます。予めご了承ください。

青木美紀子 聖路加国際大学遺伝看護学 准教授/
聖路加国際病院遺伝診療部 認定遺伝カウンセラー・看護師

佐藤孝道 武久レディースクリニック 顧問

小野正恵 東京通信病院小児科 部長

山中美智子 聖路加国際病院遺伝診療部 部長



第29回 お母さんと子どもの元気セミナー 災害時の妊産婦支援セミナー

後援：(公社) 日本助産師会、(一社) 産前産後ケア推進協会

★災害対応に取り組む意義の再確認

★災害への備え、個人と行政

★避難所運営ゲームを体験



開催趣旨

東日本大震災以降、全国各地で大きな地震が頻発し、さらに大型台風による風水害、火山噴火など、自然災害が相次いで発生しています。

災害はいつどこで発生するか分かりません。災害時には平時の業務の延長線上で対応できることばかりとは限りません。災害時に慌てないようにするためにも、東日本大震災や熊本地震などの過去の経験に学びつつ、平時から準備を進めておくことが重要です。

本セミナーは実例を挙げながら実際に災害時にどのように対応したか、本来はどのように対応すべきだったか、何が不足していたかなど、具体的かつ実践的な内容になるように、『自助』『公助』『共助』そして民間組織をふまえた『民助』の視点でプログラムしました。母子保健関係者の今後の活動に大いに役立てていただければ幸いです。

開催日：2019年2月23日(土)

受講料：10,800円(税込)

会場：全水道会館 5階 中会議室
(東京都文京区)

対象者：保健師、助産師、看護師、
保育士、防災士、防災担当者等

定員：100名

時間	内容	講師
9:45~10:30	受付・開会	
10:30~12:00	講義①「赤ちゃんと自分を守る！被災から72時間までにやらなければならないこと」	自助 押栗 泰代
	ベビー防災包括セットの紹介	
12:00~13:00	昼休憩	
13:00~13:20	動画紹介「健やか親子21～鷹の爪団のみんなで子育て大作戦(全5話)」	
13:20~14:40	講義②「子どもと家族に我慢を強くない避難生活のために～改善ポイントはココ！」	公助 吉田 穂波
14:40~14:50	休憩	
14:50~16:00	まとめ「災害時支援の一气通貫 自助・公助の連携から共助、民助へ」	共助 民助
16:00~	閉会	



講師 (五十音順・敬称略)

※講師及びプログラムが変更となる場合がございます。予めご了承ください。

押栗泰代 ナーシングクリエイティブ(株) 代表取締役
保健師/防災士

吉田穂波 神奈川県立保健福祉大学 ヘルスイノベーションスクール
設置準備担当 教授/産婦人科医

押栗良輔 ナーシングクリエイティブ(株) 保育士

お申込み方法

受講を希望の方は専用申込書またはホームページ (<http://www.jfpa.or.jp/>) よりお申し込みください。

お問い合わせ

一般社団法人 日本家族計画協会 研修担当 TEL03-3269-4785 (平日9時~17時)

第30回 お母さんと子どもの元気セミナー 子育てにゆとりと笑顔を

後援：(公社)日本助産師会、(一社)産前産後ケア推進協会

★子育てにゆとりと笑顔を取り戻していただくヒントがあります！

★「アンガーマネジメント」「時短」「笑い与健康」等が学べる！

★子育て中でも「自分の時間」、「心のゆとり」をつくる方法を伝授！



開催趣旨

近年の母子保健問題は、従来の母子保健が担ってきた役割やその範囲が広がるとともに複雑になってきております。特に、「育児の孤立化」や「地域のつながりの希薄化」の問題は、子育てに悩みを抱えていても相談することも、誰かに頼ることもできない状況であるため、専門職の関わりがより重要になります。そこで今回、仕事や家事、育児に追われる生活でゆとりをなくしつつある現代の子育てに対し、「ゆとりのある子育て」や「笑いのある家庭」を少しでも取り戻していただけるよう、多角的な視点で学んでいただきます。本セミナーが、健やかな親子、笑いのある家庭づくりの一助となれば幸いです。皆さまのご参加をお待ちしております。

開催日：2019年3月16日(土)

受講料：10,800円(税込)

会場：全水道会館 4階 大会議室
(東京都文京区)

対象者：保健師、助産師、看護師、
看護教員、保育士など

定員：120名

時間	内容	講師
9:45~10:30	受付・開会	
10:30~12:00	講義①「子育てにゆとりをつくるテクニック①～イライラを上手にコントロールする方法～」 ・「怒り」とは？なぜ「イライラ」するの？ ・イライラに振り回されないアンガーマネジメント ・子育て中におけるアンガーマネジメント～こんな時はどうしたらよい？～ など	小尻 美奈
12:00~12:55	昼休憩	
12:55~13:20	動画紹介「健やか親子 21 ～鷹の爪団のみんなで子育て大作戦(全5話)」	
13:20~14:20	講義②「子育てにゆとりをつくるテクニック②～毎日の家事がラクに！時短をめざす整理収納～」 ・時間 + お金 + 心のゆとりが生まれる「片づけの効果」 ・小さなお子様にもワカル！デキル！整理収納術 ・片づけが苦手なパパやママには「モノを少なくする秘訣」から など	橘田 えみ
14:20~14:30	休憩	
14:30~16:00	特別講演「子育てに笑顔を！～よく笑う人が健康なワケ～」 ・ストレスと病気の関係 ・ストレスとの上手なつきあい方 ・笑い与健康 ・子育てにおける笑いの効果	大平 哲也
16:00~	閉会	



講師 (五十音順・敬称略)

※講師及びプログラムが変更となる場合がございます。予めご了承ください。

大平哲也 福島県立医科大学医学部疫学講座 主任教授

橘田えみ 整理収納アドバイザー2級講師

小尻美奈 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会本部
講師

第3回 小児アレルギーを学ぶセミナー

～アレルギーの基礎から災害時の備えまで～

後援：日本小児アレルギー学会（申請中）

★食物アレルギーについて基礎から学びたい方にオススメ！

★練習用エピペン®を実際に触って、実践的な対応が学べる！

★災害時のアレルギー児の注意点とその対応が学べる！

* エピペン® = アナフィラキシー補助治療剤注射液



開催趣旨

2015年に「アレルギー疾患対策基本法」が制定され、国だけでなく地方公共団体、医療保険者、医療関係者、学校、さらに国民までもがアレルギー疾患対策に取り組むことが定められました。国民の約2人に1人が何らかのアレルギー疾患を持っているこの時代*、アレルギー疾患対策は、まさに国民全体に共有されている課題といえます。

そこで本セミナーは、「食物アレルギー」と「災害」にフォーカスし、母子保健、学校保健のみならず災害対策に関わる方々にぜひ役立てていただきたい知識と体験をご提供いたします。アレルギー疾患への保護者の関心は、近年ますます高まってきています。ぜひ皆さまのご参加をお待ちしております。

* リウマチ・アレルギー対策委員会報告書（平成23年）

開催日：2019年3月10日(日)

受講料：10,800円(税込)

会場：全水道会館 中会議室
(東京都文京区)

対象者：保健師、助産師、看護師、養護教諭、教諭、
医師、薬剤師、栄養士、保育士、調理員、児童福祉施設の施設長など

定員：80名

時間	内容	講師
10:00~10:30	受付・開会	
10:30~11:10	講義①「小児のアレルギー疾患の基礎知識」 ・アレルギー疾患が起こるメカニズム ・アトピー性皮膚炎/ぜんそく/アレルギー性鼻炎 ~季節性(花粉症)と通年性~ など	藤澤 隆夫
11:15~12:45	講義②「食物アレルギーの最新情報2019」 ・アレルギーの基本・・・疫学/診断/食事指導(食事制限) ・食物アレルギーとアトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患の関係について ・食物アレルギーの予防の可能性(PETIT研究など)について など	今井 孝成
12:45~13:45	昼休憩	
13:45~14:45	講義③「アナフィラキシーショックの対応法～具体的なアドレナリン自己注射薬の使い方～」 ・アナフィラキシーショックとは/食物依存性運動誘発アナフィラキシー ・練習用エピペン®を使用した打ち方の練習 など	大嶋 勇成
14:45~15:00	休憩	
15:00~16:00	講義④「災害からアレルギー児と自分たちを守る」 ・実体験を踏まえた災害時のアレルギー対応の注意点 ・疾患別(ぜんそく・アトピー性皮膚炎)の対応策・注意点 ・災害時にアレルギーを悪化させないために備えておくべきもの	三浦 克志
16:00~	閉会	



講師 (五十音順・敬称略)

※講師及びプログラムが変更となる場合がございます。予めご了承ください。

今井孝成 昭和大学医学部小児科学講座 准教授/日本小児アレルギー学会 理事

藤澤隆夫 国立病院機構三重病院 院長/日本小児アレルギー学会 理事長

大嶋勇成 福井大学医学部病態制御医学講座小児科学 教授
/日本小児アレルギー学会 理事

三浦克志 宮城県立こども病院アレルギー科 科長
/日本小児アレルギー学会 理事

お申込み方法

受講を希望の方は専用申込書またはホームページ (<http://www.jfpa.or.jp/>) よりお申し込みください。

お問い合わせ

一般社団法人 日本家族計画協会 研修担当 TEL03-3269-4785 (平日9時~17時)

思春期保健セミナーフォローアップ「思春期の法律知識」

～悩みを抱えている子どもを支援するために知っておきたい法的知識～

★保健指導に関する法律＝難しそう。を現役の弁護士が解消します！

★普段の日常業務が、どのような法律に基づいているのか

★具体的な事例について、演習で話し合う機会を設け、現実的な支援方法を学ぶ！



開催趣旨

皆さんは日ごろ思春期の子ども達と関わる中で、どれくらい法的な知識をお持ちでしょうか。本講座では、若年妊娠や出産、人工妊娠中絶、非行、虐待・犯罪被害など、思春期に起こる問題に、学校や医療の現場でどのように対処するべきか、法的な観点から改めて学んでいただきます。特に、未成年の場合には本人だけでなく、親権者の責任と権利なども深く関係してくるため、指導者として法的な知識を持っていることはとても重要であると言えます。知らなかったが故に事態を悪化させてしまったなどということのないよう、この機会に改めて指導者の皆さまに学んでいただけたら幸いです。

開催日：2019年1月20日(日)

受講料：10,800円(税込)

会場：CIVI研修センター秋葉原(電気街口)
(東京都千代田区)

定員：80名

対象者：保健師・助産師・看護師・養護教諭・
教職員・看護教員など

※H30年度思春期保健セミナーコースI、II、III、1月19日開催SRHセミナー(東京会場)の4つのセミナーのうち、いずれかを受講(または申し込み)された方、または思春期保健相談士の方は、7,560円(税込)で受講いただけます。※本セミナー申し込み時点での条件となります。

時間	内容
9:30~10:00	受付・開会
10:00~11:30	講義「思春期と子どもの人権保障」 《主な内容》 ◆子どもの人権 ◆子どもの年齢と法律 ◆医療と親権の関係 ◆子どもの性的自己決定権 ◆虐待・いじめ被害からの法的救済 ◆問題行動・非行と法的支援 など
11:30~12:30	昼休み
12:30~15:00	講義+演習「こんなときどうする？」 《主な内容》 「妊娠したかもしれないけど親に言わないで」と言われたら？「性的虐待を受けている」と聞いたら？子どものSOSを見逃さないために。 など
15:00~	閉会・解散



講師 (敬称略)

※プログラムが変更となる場合がございます。予めご了承ください。

川村百合 ゆり綜合法律事務所／弁護士・東京弁護士会所属

平成4年早稲田大学法学部卒業、平成7年早稲田大学大学院法学研究科修士課程(民法)修了。平成9年弁護士登録(東京弁護士会)。都内の法律事務所勤務の後、平成12年五木田・三浦法律事務所パートナー弁護士を経て、平成18年にゆり綜合法律事務所を開設し現在に至る。

主な著書『弁護士・付添人のための少年事件実務の手引き』(ぎょうせい/単著)、『少年事件心は裁判でどう扱われるか』(明石書店/共著)など

第16・17回生きるための心の教育セミナー（スキルアップ編）

★性教育実践者に大好評！

★思春期の子ども達への指導に必要なスキルが身につく

★性教育の講演を行う方のスキルアップ

★他地域における思春期教育の現状を知る機会となる



開催趣旨

近年、思春期の子ども達を取り巻く問題は複雑で多様化しており、時代の変化とその対応などに苦慮されている方も多いのではないかと思います。

そこで本セミナーでは、生きるための心の教育（性教育）指導を行う方のスキルアップとして、『**実際に出前講座や出張講演などで活かせる知恵や工夫すること**』などを学んでいただきます。

講演経験豊富な講師より指導のエッセンスが学べるセミナーとなっております。

ぜひたくさんのご参加をお待ちしております。

開催日：【第16回】2018年11月3日(土)

受講料：16,200円(税込)

【第17回】2019年2月2日(土)

※第16・17回は同内容になります

会場：保健会館新館 地下1階多目的ホール
(東京都新宿区)

対象者：性教育指導を行う保健師、助産師、
看護師、養護教諭、看護教員など

定員：第16回・17回ともに各30名

セミナーで紹介する 教材情報

本会が運営するECサイト「保健指導マーケット」より「生きるため」で検索いただくと、渡會先生監修のパワーポイント教材と紙芝居型教材の詳細がご覧いただけます。

時間	演題	内容
10:30~11:00	受付・開会	
11:00~12:00	講義①「思春期と性教育」	・思春期を取り巻く問題の過去と現在（変化への対応・対策などを考える）
12:00~13:00	昼休み	
13:00~15:00	講義②「性教育を依頼された時に役立つ知恵と工夫」	・行政や学校から性教育の出前講座を依頼された時に準備に必要なこと ・アンケート（事前・事後）の活用 ・性教育教材（CD-ROM・紙芝居）を活用するためのポイント・解説
15:00~15:15	休憩	
15:15~16:45	ディスカッション 「性教育活動の現場から」	・出前講座で苦慮したこと、成功したこと ・児童養護施設、小、中、高校での留意すべきこと ・継続的な教育を行うために など
16:45~	閉会	



講師（敬称略）

※プログラムが変更となる場合がございます。予めご了承ください。

渡會睦子 東京医療保健大学医療保健学部看護学科 教授

1994年に山形県内の保健所の保健師として性教育に取り組む。2001年～2005年まで山形県立保健医療大学助手、2005年～2009年まで東京医療保健大学講師、2010年より現職。性教育指導用の教材として本会発行の「生きるための心の教育（性教育）：小学生向け・中学生向け・高校生向け（パワーポイント教材）」、「伝えたい「生」と「性」～生きるための心を学ぶ～小学生向け（紙芝居型教材）」を監修。

お申込み方法

受講を希望の方は専用申込書またはホームページ（<http://www.jfpa.or.jp/>）よりお申し込みください。

お問い合わせ

一般社団法人 日本家族計画協会 研修担当 TEL03-3269-4785（平日9時～17時）

指導者のための避妊と性感染症予防セミナー

(SRH (セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス) セミナー)

後援：(公社) 日本助産師会

★家庭・学校・社会で役立つ最新情報を学ぶ！

★性教育指導の実践に向けてのスキルアップ！

★会場別のテーマで興味のある分野が学べる！



開催趣旨

平成 30 度の本セミナーのテーマは、2020 年東京オリンピックに向けての格好のテーマ「①アスリート女性への健康支援」、ピルがドーピング薬だと誤解している指導者が少なくありません。「②子宮頸がん HPV ワクチン」、平成 25 年の 6 月から積極的勧奨が差し控えられたままになっている HPV ワクチンについて、どのように考えたらいいか。「③性犯罪被害者への医療支援」、このような事例に接したとき、何をどうしたらいいか。「④性感染症と梅毒」、女性の梅毒の急増がメディアを賑わせています。

いったい、日本で何が起きているのか。この機会に、あらためて、日本人女性のリプロダクティブヘルス/ライツを脅かしてきた、脅かしている問題に光を当てて、理解を深めることができれば幸いです。

回	開催日	会場	定員	講師 (①～④は講義Ⅱ・Ⅲの内容)
151回	2018年 10月27日(土)	沖縄 (健康文化村カルチャーリゾートフェストーネ)	150名	【講義Ⅰ】北村邦夫 【講義Ⅱ】①江夏亜希子 【講義Ⅲ】④堀 成美
152回	12月 1日(土)	名古屋 (名古屋コンベンションホール)	150名	【講義Ⅰ】北村邦夫 【講義Ⅱ】②高橋幸子 【講義Ⅲ】③安達知子
153回	12月15日(土)	福岡 (パピヨン 24 ガスホール)	150名	【講義Ⅰ】北村邦夫 【講義Ⅱ】②上田 豊 【講義Ⅲ】③種部恭子
154回	2019年 1月19日(土)	東京 (御茶ノ水ソラシティカンファレンスセンター)	200名	【講義Ⅰ】北村邦夫 【講義Ⅱ】①江夏亜希子 【講義Ⅲ】③堀本江美

受講料：各会場とも**5,400円(税込)**。思春期保健相談士は、各会場とも**3,240円(税込)**。

「学校一括申込」の場合、教員・学生とも3,240円(税込)。(専用申込書あり。お持ちでない方はお問い合わせください)

対象者：医師、保健師、助産師、看護師、薬剤師、養護教諭、看護教員、教職員、カウンセラー、他(教育・福祉関係者等)

時間	内容
9:00～ 9:40	受付・開会
9:40～10:50	講義Ⅰ 脅かされてきた(いる)日本人女性のリプロダクティブ・ヘルス/ライツ
11:00～12:10	講義Ⅱ ①アスリート女性への健康支援 ②子宮頸がん HPV ワクチン
13:10～14:20	講義Ⅲ ③性犯罪被害者への医療支援 ④性感染症と梅毒
14:35～16:00	質疑応答 家庭・学校・社会で役立つ最新情報を学ぶ
16:00	閉会



講師 (五十音順・敬称略)

※講師及びプログラムが変更となる場合がございます。予めご了承ください。

安達知子	社会福祉法人恩賜財団母子愛育会総合母子保健センター愛育病院 院長	高橋幸子	埼玉医科大学医学部社会医学/地域医学推進センター/産婦人科 医師
上田 豊	大阪大学大学院医学系研究科産科学婦人科学教室 学内講師	種部恭子	女性クリニック Wel TOYAMA 院長
江夏亜希子	四季レディースクリニック 院長	堀 成美	国立研究開発法人 国立国際医療研究センター 感染症対策専門職
北村邦夫	一般社団法人日本家族計画協会 理事長/家族計画研究センター 所長	堀本江美	認定NPO法人ゆいネット北海道理事長/苗穂レディースクリニック 院長/産婦人科

お申込み方法 受講を希望の方は専用申込書またはホームページ (<http://www.jfpa.or.jp/>) よりお申し込みください。

お問い合わせ 一般社団法人 日本家族計画協会 研修担当 TEL03-3269-4785 (平日9時～17時)

大阪開催

第3回 性の多様性を学ぶセミナー

～LGBTの若者の理解と教育現場での支援のあり方～

★LGBTについて基本から理解できる

★大規模な調査から得られた、豊富なデータを紹介

★学校をはじめとした機関での支援のあり方について解説



開催趣旨

LGBT（レズビアン・ゲイ・バイセクシュアル・トランスジェンダー）の推定人口は、5%^{*1}程度と報告されています。また、ゲイ・バイセクシュアル男性の自殺未遂リスクは異性愛男性の約6倍高いという調査結果^{*2}や、トランスジェンダーの自殺リスクも同様に高率であることが報告されています。今やLGBTへの支援は、子どもたちの命と人権を守る上での重要な課題といえるのではないのでしょうか。そこで、昨年7月に東京で行われた本セミナーが大変好評であったため、急遽大阪でも開催をすることにいたしました。大規模な調査をもとに、思春期・青年期のLGBTの実態と支援のあり方などについて学んでいただきます。また、関連する問題として、HIV感染等の健康リスクとその予防行動についても解説いたします。昨年参加できなかった方はこの機会に是非ご受講ください。

※1 2016年 博報堂調べほか ※2 宝塚大学看護学部 日高庸晴教授ほか調べ

開催日：2019年2月23日(土)

受講料：10,800円(税込)

会場：CIVI研修センター新大阪東 6階
E605
(大阪市東淀川区)

対象者：行政・医療・教育・福祉分野の保健師、助産師、看護師、養護教諭、看護教員、教職員、医師、児童相談員ほか
自殺対策、人権擁護に携わる方

定員：100名

※プログラムは変更となる場合がございます。予めご了承ください。

時間	演題	内容
10:00~10:25	受付	
10:25~10:30	開会	
10:30~11:40	①LGBTの若者の理解	・LGBTの基礎知識 ・LGBTと人権
11:40~12:40	昼休み	
12:40~13:50	②LGBTの健康リスクとその予防	・ハイリスク行動の要因 ・学校等での教育
13:50~14:00	休憩	
14:00~15:00	③LGBTの若者支援のあり方	・学校での対応の現状と課題 ・文部科学省の通知について ・環境整備のポイント ほか
15:00~15:15	質疑応答	



講師 (敬称略)

日高庸晴 宝塚大学看護学部教授/厚生労働省エイズ動向委員会委員

京都大学大学院医学研究科博士後期課程社会健康医学系専攻修了。カリフォルニア大学サンフランシスコ校医学部エイズ予防研究センター研究員、財団法人エイズ予防財団リサーチレジデント・流動研究員などを経て現職。法務省企画の人権啓発ビデオの監修や文部科学省が2016年4月に発表した性的指向と性自認に関する教職員向け資料の作成協力、法務省による国家公務員人権研修、文部科学省幹部職員研修等、国や自治体のセクシュアルマイノリティ理解推進・啓発事業に従事している。

お申込み方法 受講を希望の方は専用申込書またはホームページ (<http://www.jfpa.or.jp/>) よりお申し込みください。

お問い合わせ 一般社団法人 日本家族計画協会 研修担当 TEL03-3269-4785 (平日9時~17時)

第7回 知っているようで知らない～性の健康セミナー

主催：(一社)日本家族計画協会 共催：ジェクス株式会社

後援(申請予定)：(公社)日本産婦人科医会・(公社)日本助産師会・(公社)日本薬剤師会・(公社)東京都薬剤師会・(一社)日本女性医学学会・(一社)日本女性心身医学会・(一社)日本プライマリ・ケア連合学会・日本チェーンドラッグストア協会

★あなたは分かりますか？ 女性の悩み・男性の悩み 「性の悩み」のいま



開催趣旨

年齢や性別にかかわらず、「性の悩み」を抱えている人は少なくありません。充実した生活を送る上では大切な健康問題ですが、他人に相談しにくく、間違った情報も氾濫しているのが現状です。本セミナーは、そんな現代社会で起こっている性の問題の最新情報を、「女性の悩み」「男性の悩み」それぞれの切り口からお届けいたします。明日からの健康相談や保健指導、ドラッグストアでの窓口対応などに役立つ内容となっておりますのでたくさんのご参加をお待ちしております。

開催日：2019年3月10日(日)

受講料：1,080円(税込)

会場：御茶ノ水ソラシティ sola city Hall
(東京都千代田区)

対象者：医師、保健師、助産師、看護師、
薬剤師および薬局関係にお勤めの方

定員：300名

時間	演題・内容	講師
12:30~13:00	受付	
13:00~13:10	オープニング・開会挨拶	
13:10~13:40	Overview「わが国の少子化、その原因を徹底解析」	北村 邦夫
13:40~13:45	休憩	
13:45~14:45	講義①「あなたが知らない性の悩みの世界 ~女性編~」 ・最新の相談・対応事例紹介 ・女性のセクシュアリティ最新情報	池下 育子
14:45~14:55	休憩	
14:55~15:55	講義②「あなたが知らない性の悩みの世界 ~男性編~」 ・最新の相談・対応事例紹介・男性の性とメンタルの問題 ・男性のセクシュアリティ最新情報(性機能障害)	白井 雅人
15:55~16:05	休憩	
16:05~16:50	まとめ・質疑応答「多様化する性の悩み！現場でどう対応してくか」	【司会】北村 邦夫 【講師】池下 育子・白井 雅人
16:50~	閉会	



講師 (五十音順・敬称略)

※講師及びプログラムが変更となる場合がございます。予めご了承ください。

池下育子 いけした女性クリニック銀座 院長

白井雅人 順天堂大学医学部附属浦安病院泌尿器科 准教授

北村邦夫 一般社団法人日本家族計画協会理事長/
家族計画研究センター所長

NEW! 第1回 働く女性の健康支援セミナー

～これだけはおさえない働く女性のココロとカラダ～

★女性の健康支援の最新情報

★女性に特化した食と運動のアプローチ

★組織として取り組める環境づくり



開催趣旨

女性活躍推進法が成立し、今後、すべての女性がその個性と能力を十分に発揮し、活躍することが期待されます。しかし、各年代の女性の有業率の上昇、働き方改革や健康経営が進む一方で女性特有の健康支援は置き去りになってはいないでしょうか。

そこで本セミナーでは就労女性における健康づくりの現状や関連する情報の整理から始まります。また、女性の体に特化した生活リズム改善を中心とした栄養指導やコンディションアップのための体操といったセルフケアや職場環境づくりなど、多角的な視点から学びます。男性人事の方にも、ぜひ参加いただきたい一歩先を行く健康支援のプログラムになっています。

開催日：2019年3月2日(土)

受講料：10,800円(税込)

会場：飯田橋レインボービル
(東京都新宿区)

対象者：企業、行政、病院
健診機関、医療保険者の
医療専門職、人事担当者等

定員：100名

時間	演題	内容	講師
10:00~10:20	受付		
10:20~10:30	主催者挨拶・オリエンテーション		
10:30~12:00	講義① 「働く女性の健康支援の『いま』と『これから』」	働く女性の健康管理における現状、ライフステージ別健康管理、健康管理に関する法律、健康管理ツール、女性特有の病気における現状(乳がん、子宮頸がん、貧血)	野原 理子
12:00~13:00	昼休憩		
13:00~14:30	講義② 「働く女性が安心できる職場環境づくりと支援」	母性健康管理、女性特有の病気に対するケアについて(乳がん、子宮頸がん、貧血、月経等)	長井 聡里
14:30~14:45	休憩		
14:45~16:15	講義③ 「働く女性の食・体コンディショニング」		小島美和子 岡崎 倫江



講師 (五十音順・敬称略)

※講師及びプログラムが変更となる場合がございます。予めご了承ください。

岡崎倫江 プライマリメディカルサポート代表・理学療法士

長井聡里 株式会社JUMOKU代表取締役・医師

小島美和子 有限会社クオリティライフサービス代表・管理栄養士

野原理子 東京家政大学家政学部栄養学科 准教授

お申込み方法

受講を希望の方は専用申込書またはホームページ (<http://www.jfpa.or.jp/>) よりお申し込みください。

お問い合わせ

一般社団法人 日本家族計画協会 研修担当 TEL03-3269-4785 (平日9時~17時)

第4回 女性のための運動指導セミナー

～女性のライフステージを理解し、体の変化に寄り添うために～

共催：(一社)日本家族計画協会・公益財団法人予防医学事業中央会

★女性のライフステージごとの体の変化に合わせた運動指導を習得可能

★女性でも取り組みやすいフェルデンクライス健康法を実践できる



開催趣旨

女性の平均寿命と健康寿命の差は、12年もあります。女性が要介護状態にならず、いつまでも自立し、元気で輝く存在であるためには、**女性のライフステージ（思春期・成人期・更年期・高齢期）ごとの体の変化にあわせた、健康・体力づくり**を理解し、ニーズに応じた運動を実施する必要があります。

本セミナーでは、**女性のからだを理解し、からだへの気づきを得るフェルデンクライス健康法**をはじめ、働く女性に多い肩こりや腰痛、更年期以降の膝痛、尿漏れ、転倒などを予防する運動プログラムを学びます。

※更衣室はありませんのであらかじめご了承ください。

本セミナーは、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な単位として、**講義 2.5 単位・実習 2.5 単位を申請中**です。

開催日：2019年2月3日(日)

会場：コンベンションホールAP浜松町
(東京都港区)

定員：50名

受講料：14,040円(税込)

対象者：健康づくり支援、運動指導、
介護予防に従事する保健師、
管理栄養士、看護師、健康運動指導士、
健康運動実践指導者などの専門職



受講者の声

★武井先生の講話・実践が具体的でわかりやすく、すぐに現場でも使うことができる。運動についてわかっていない、理解していないことが多々ありました。(行政・保健師)

★運動器の理論からしっかり学べた。身体を動かすにもきちんとその理論を活かすことができれば、より効果的に指導ができると思います。説得力が違います。(病院/健診機関・看護師)

★動き自体は簡単なのに、体がとってもスッキリしました。どの年代でも誰にでもできるものでとても良いと感じました。(企業・管理栄養士)

時間	内容
9:30~10:00	受付・開会・オリエンテーション
10:00~12:30	講義① 女性のライフステージと健康 思春期：初潮、低体重の増加、運動習慣、女子アスリートの3疾患 成人期：妊娠・出産・育児期、マタニティスポーツ、産後の尿もれ予防 働く女性のストレス、肩こり、腰痛、冷え性など 更年期：閉経期、更年期障害・骨粗鬆症の進行・筋力の低下 高齢期：女性ホルモンの枯渇期、運動器の機能障害（変形性膝関節症、脊椎管狭窄症など）サルコペニアの予防、 認知機能の維持、転倒予防と運動の継続 実習① からだの気づきを促すフェルデンクライス健康法（椅子でのレッスン）
12:30~13:30	昼休憩
13:30~16:00	実習② 高齢期の転倒予防エクササイズ（バランス能力、脚筋力アップ） 実習③ 床でのフェルデンクライス健康法 からだのバランスを調整し、腰痛・肩こりを予防 実習④ いつでもどこでも、尿もれ予防エクササイズ 講義② 女性に多い尿もれとその予防
16:00~	閉会



講師（敬称略）

※プログラムが変更となる場合がございます。予めご了承ください。

武井正子 順天堂大学名誉教授/日本フェルデンクライス協会会長

尿の悩みはこれにお任せ!

高齢者 産後



リーフレット

さわやか尿もれ予防エクササイズ

使用教材のご案内 第4回 女性のための運動指導セミナー

仕様：A4判／観音開／8ページ 定価：本体1部50円＋税
著者：武井正子（順天堂大学名誉教授）

今、40歳以上の女性の2人に1人が頻尿に、7人に1人が尿もれに悩んでいます（日本排尿機能学会調べ）。以前よりもトイレを我慢できなくなった、せきやくしゃみをしたときに出してしまうなど、頻尿・尿もれは日常生活に大きな影響を及ぼします。しかし、こうした尿もれは多くの場合、骨盤底筋を鍛えることで予防・改善することができます！保健指導プログラムのひとつとして、ぜひご活用ください！

尿もれ予防エクササイズとは

骨盤底筋を意識し、尿道括約筋、膣口括約筋、肛門括約筋を引き締めると同時に引き上げる、引き込むエクササイズです。具体的には、排尿を一時的に止めるときに行う筋肉の引き締めを、意識的に行うこと。この方法を「ボトムアップ」という言葉で表現します。

一例

始めの一步は、トイレで排尿時に

- 1 尿意をもよおし、トイレに行ったときに行う。
- 2 便座に腰を下ろし、排尿しながら2秒間ボトムアップして尿を止め、2秒間排尿する。ボトムアップで息を吸う。これを2~3回繰り返す。
- 3 排尿のたびに2秒間のボトムアップを繰り返し、慣れてきたら、3秒・5秒と時間を延ばす。

呼吸を止めないように！

2秒間排尿を止める



エクササイズで期待できる効果

① 骨盤底筋をはじめ、関連する筋力アップで尿もれを予防・改善する。



② 骨盤内の血行がよくなり、便秘や痔疾を予防・改善する。



③ 出産後、骨盤底筋や腹筋をはじめ、骨盤周辺の筋肉の回復を早める。



④ 加齢に伴う筋力の低下を予防する。



⑤ 日常生活を活性化させる。



お申込み方法
お問い合わせ

受講を希望の方は専用申込書またはホームページ（<http://www.jfpa.or.jp/>）よりお申し込みください。
一般社団法人 日本家族計画協会 研修担当 TEL03-3269-4785（平日9時~17時）

母子保健

小児保健

思春期保健

性教育

女性の健康

栄養指導

中高年保健

健康教育・保健指導

メンタルヘルス

第35～37回 栄養指導を結果につなげるセミナー

～社員の生活リズムから考える健康経営の戦略～

共催：(一社)日本家族計画協会・有限会社クオリティライフサービス

★時間栄養学に基づく保健事業は短期間で誰でも減量を期待できる

★体内時計と体の状態の関係を基礎から整理できる

★演習を通して対象者の生活リズムの整え方を身に付けられる



開催趣旨

「健康経営に取り組んでいるがとてあえすやっただけになっている」「社員のヘルスリテラシーが向上しない」「社員の食事リズムがバラバラで組織にあった健康経営が実施できていない」などとお悩みではありませんか。本セミナーでは、効果的な健康経営の土台となる、時間栄養学に基づいた保健事業を紹介します。食生活のリズムを整えると減量効果があるので、生活習慣病の予防となり医療費削減が可能です。また体調がよくなるので、メンタル不調といったプレゼンティズム損失を防ぐことができます。※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

開催日・会場・開催地・定員

回次	開催日	会場	開催地	定員
第35回	11月3日(土)	名古屋サンスカイルーム A室	名古屋市中区	150人
第36回	11月21日(水)	CIVI研修センター秋葉原	東京都千代田区	150人
第37回	11月28日(水)	CIV研修センター新大阪東	大阪市淀川区	150人

対象者：企業、行政、医療保険者、病院・健診機関等に所属する人事・健康管理部門・労働衛生担当者、医療専門職等

受講料：各5,400円(税込)



受講者の声

- ★紹介例がとても具体的で、分かりやすかったです。減量、ダイエットという、体に負担がかかりそうな言葉ではなく、体調を整えることに着目した考えは、とても前向きで、実践したいと思いました(病院/健診機関 管理栄養士)
- ★特定保健指導にて、摂取エネルギーはそれほど問題ないが、メタボという人が多いので、食べるという楽しみをうばうのではなく、タイミングを変えるという視点で伝えたいと思います(病院 保健師)
- ★日頃の保健指導支援で、継続可能なことを見つけることにポイントをおいてきたが、セミナーに参加して短期間で効果を実感するために、土台の修正が大切であることを学べ、ためになりました(企業・看護師)
- ★食べたカロリー分栄養素がすべて身になるわけではないこと。摂取カロリーを減らすことが減量に必ずしも有効ではないこと。代謝の問題が肥満に関係することなど。また検査値うんぬんの話だけではなく、その人の体調面に視点を向けることも、健康の支援には大切であることも納得した(病院・管理栄養士)
- ★プレゼンティーズムの方にも活かせることで、より生産性が高まることを知りとても勉強になりました。どの世代にも適応できるので、非常に効果的なプログラムだと思いました(企業・保健師)
- ★社員へ全員面談を行う中で、伝えていた個々の改善案や、それに対する疑問について具体的な理由がわかったこと。何より、保健師として重視する「1日の生活全体を捉える」ことが、時間栄養学の視点でもとても大切であることを学べた(保健師・企業)

10:30～16:30 (受付時間10:00～10:30)

1. 時間栄養学を用いた保健指導の効果(主観的健康観の向上と内臓脂肪減少)
2. 1日の食事リズムの整え方
3. 時間栄養学を用いた効果的な1週間プログラムの実際
4. からだの時間に合わせたエクササイズ
5. 個別支援での活用方法、演習
6. 集合教育での活用方法



講師(敬称略)

※プログラムが変更となる場合がございます。予めご了承ください。

小島美和子 (有)クオリティライフサービス代表取締役/管理栄養士、健康運動指導士

企業・自治体での健康管理サービス、保健指導者向け教育サービスや食品・健康サービス事業者へのコンテンツ企画・開発サービスや栄養指導メニューの提供など、食の現場でQOLを高める食生活プロデュース事業を展開。また、厚生労働省特定保健指導の実践的指導実施者育成プログラム開発ワーキングメンバーや中央労働災害防止協会の産業栄養指導専門研修等、各種研修会での講師や各種執筆活動、ラジオ・TVなどでも活動中。「指導者は実践者に!健康の表現者をめざす!」との思いから、その表現方法の一つとして現在、マスタース陸上100mlに挑戦中

お腹周り・体調スッキリ!

1週間プログラム



時間栄養学に基づいた
きちんと食べて
ベスト体重&ベスト体調を
つくるプログラム!

■定価：本体80円+税/多数割引300部以上は本体60円+税
■仕様：A6判・16頁・オールカラー
■著者：小島美和子(有限会社クオリティライフサービス 管理栄養士)
■発行：一般社団法人日本家族計画協会

使用教材の
ご案内

第35回~37回 栄養指導を結果につなげるセミナー

どんなプログラム?

ダイエットのため、健康のためにと、

「何を食べる?」

ばかりに目を向けていませんか?

食生活を整えるときには効果的な順番があります。

これからスタートするのは、1日3食の時間や配分

「いつ、どう食べる?」を変えて、

体をスッキリさせるプログラムです。

どんな場面で使える?

ダイエットに(医療費削減)

ダイエットで単純に食事を減らすと、食事からとれる栄養素が減り、気分も体調も下向きになり、検査値も改善されにくくなります。時間栄養学から朝・昼・夜の体の代謝状態に合わせて食べると1日の消費カロリーを増やすことができます。

健診前に

健診の1~2カ月前に1週間取り組んで効果を実感すると、健診までの生活リズムを継続しようとモチベーションが上がります。時間栄養学に基づいた食べ方で、血糖値や中性脂肪値、血圧なども改善できます。

コンディションアップに(労働生産性アップ)

体内時計に合わせてきちんと食べることで、体に必要なエネルギーと栄養素が満たされ、体調が向上します。

新入社員(内定者)研修に

入社時に生活リズムを整え、きちんと食べる習慣をつけると、将来の生活習慣病やメンタル不調の予防、さらに、よい体調で活躍できる人材を育てることもできます。

健康キャンペーンに

全ての人々が効果を得ることができるので、健康キャンペーンなどで活用できます。個人でもチームでも取り組みやすく、組織全体の健康度が向上します。



1 朝食と朝の光で、燃焼スイッチ ON!

やること

1 10分早く起きて
1時間以内に
朝食を食べる



プラスチャレンジ

起きたらカーテンを開けて大きく肩回し 前後に10回

朝の光で体内時計のスイッチが入ります。起きたらカーテンを開けて大きく肩回しを前後に10回。肩甲骨周辺には、消費カロリーを増やす褐色脂肪細胞が集まっているので、ここに刺激を加えると、脂肪が燃焼されやすくなります。



なぜ?

朝食を食べるだけで
脂肪が燃焼されやすくなる!

朝食で、体内時計が1日のスタートに合わせてリセットされます。すると一気に体温が上がり、脂肪燃焼モードに!起床後1時間以内に食事でリセット効果が高まり、その後の運動や仕事などの活動しているときの消費カロリーも増えます。逆に朝食を抜くと体温が下がりやすいというデータも!

体の中からポカポカしてきたら、燃焼スイッチが入った証拠。顔色がよくなります。

明日の準備

明日の朝の「ご飯」の準備(パックでもOK)。納豆か卵を買っておく。これで明日は、さらに燃えやすい体に!

どこがおすすめ?

- 1 「やること」がシンプル
その日の「やること」が非常に分かりやすいので実行に移しやすい!
- 2 「なぜ?」がちゃんと「へえ~」になる
「なぜ?」その「やること」を実行すると効果があるのかをエビデンスを基に説明しているのだから、対象者にも納得して取り組んでもらえます。
- 3 「プラスチャレンジ」でさらに効果UP!
さらに効果を上げるプラスチャレンジ付きです。
- 4 「明日の準備」で継続的なフォローまでしっかりします
次の日のプログラムにもスムーズに取り組めるよう、事前に明日のための準備アドバイスをお伝えします。

どんな内容?

- 1日目 朝食と朝の光で、燃焼スイッチ ON!
- 2日目 「ご飯+タンパク質」で燃焼モードを加速!
- 3日目 脂肪蓄積時間帯に溜め込まない
- 4日目 朝↑&夕↓ダブル効果で脂肪燃焼アップ!
- 5日目 「ご飯+食物繊維」で脂肪をためない
- 6日目 夜のあぶらを体にためない
- 7日目 ランチの栄養補給で体調アップ!

お申込み方法
お問い合わせ

受講を希望の方は専用申込書またはホームページ (<http://www.jfpa.or.jp/>) よりお申し込みください。
一般社団法人 日本家族計画協会 研修担当 TEL03-3269-4785 (平日9時~17時)

母子保健

小児保健

思春期保健

性教育

女性の健康

栄養指導

中高年保健

健康教育・保健指導

メンタルヘルス

第4回 ロコモ予防対策！タオル体操セミナー

～ロコモ予防の必要性と年代別タオル体操指導法～

共催：（一社）日本家族計画協会・公益財団法人予防医学事業中央会

★高齢者が「いつでも・どこでも・簡単に」取り組めるタオル体操が学べる！

★予防運動の必要性・運動器の動き・疾病などの基礎知識を整理できる！

★対象者の年代に適したタオル体操を習得し、きめ細やかな指導が可能に！



開催趣旨

本セミナーでは、ロコモティブシンドロームを予防するために考案された「だれでも、手軽に楽しく」実践できる「タオル体操」を講義と実技を通して学べます。

対象者の年代に応じた予防運動の必要性、運動器の働き、加齢とサルコペニア、フレイルの基礎知識から、立位・座位での筋力アップや関節の可動域改善、転倒予防など介護予防にも活用できるタオル体操を習得します。また、指導時のポイントや運動プログラムのバージョンアップを学び、明日からの運動指導力をアップします。

※更衣室はありませんので、あらかじめご了承ください。

本セミナーは、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な単位として、講義 2.5 単位・実習 2.5 単位を申請中です。

開催日：2018年12月9日(日)
会場：コンベンションホールAP浜松町
 (東京都港区)
定員：50名
受講料：14,040円(税込)
対象者：健康づくり支援、運動指導、
 介護予防に従事する保健師、
 管理栄養士、看護師、健康運動指導士、
 健康運動実践指導者などの専門職



受講者の声

- ★高齢者の感覚が分かりやすかった。
(フリー・健康運動実践指導者)
- ★体操のバリエーションの幅を広く持つておくことが大切だとあらためて思いました。
(行政・管理栄養士)
- ★運動器という言葉の由来についてよくわかりました。体(筋肉・骨)すべてのものが連携しているので、一つの運動から筋肉の運動を実感することができた。
(病院/健診機関 看護師)

時間	内容
9:30~10:00	受付・開会・オリエンテーション
10:00~12:30	講義① からだの理解・ロコモ予防運動のねらい ・超高齢社会の健康・体力づくり 2025年問題の理解 ・運動器の機能と体力の低下、サルコペニア、フレイル ・ロコモ予防運動のねらい 若いうちから 実習① タオル体操の特徴の理解
12:30~13:30	昼休憩
13:30~16:00	実習② タオル体操の実際 ・運動指導上の留意事項 ・年代別(40~50歳、60~70歳、75歳以上)ロコモ体操の紹介 講義② みんなで楽しくタオル体操(タオル体操のつくり方)
16:00~	閉会



講師 (敬称略)

※プログラムが変更となる場合がございます。予めご了承ください。

武井正子 順天堂大学名誉教授/日本フェルデンクライス協会会長

いつでも、どこでも、簡単にロコモ対策！

今治産

年代別

リーフレット けんこうタオル & タオル体操

集団指導で
使える！

使用教材のご案内 第4回 ロコモ予防対策！タオル体操セミナー

仕様：タオルサイズ約330×870mm/綿100%・日本製/解説書付 (A3判・カラー) 定価：本体350+税
指導：武井正子 (順天堂大学名誉教授)



ロコモティブシンドローム対策に最適なタオル!!

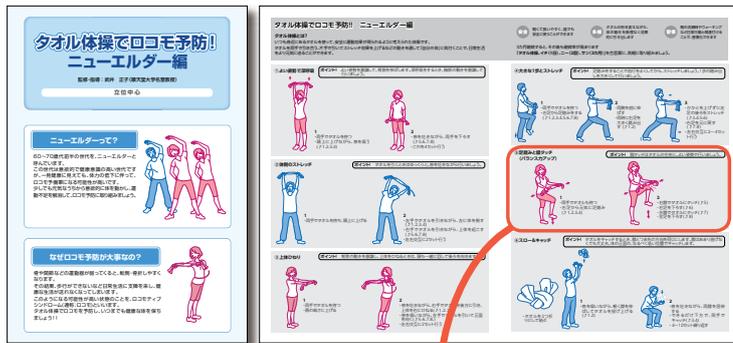
安全 軽い！誰でも安全に扱える！

多様 タオルの形を変えて、必要な動きを無理なく効果的に引き出せる！

習慣 朝の洗顔時など日常行動とリンクさせて、習慣にできる！

☑ 同じタオルで統一した運動指導が可能!!

ライフステージに応じた指導が可能なリーフレット3種!!



スーパーオールド編

主に後期高齢者向け 座位中心

ニューエルダー編

主に60~70歳代前半向け 立位

若いうちから編

主に40~50歳代向け 立位

⑤足踏みと膝タッチ (バランスアップ)

ポイント! 膝タッチはタオルの中央に、よい姿勢で行いましょう。



- 1 両手でタオルも持つ
右足から元気に足踏み (♪1.2.3.4)



- 2 右膝でタオルにタッチ (♪5)
右足を下ろす (♪6)
左膝でタオルにタッチ (♪7)
左足を下ろす (♪8)

☑ 運動指導に 最適な解説書

- 1 対象者のライフステージに合わせた運動指導が可能
- 2 体操に必要な指導ポイントを押さえて、効果的な運動指導が可能に!
- 3 大きいイラストで対象者が一目で運動を理解できる!

お申込み方法
お問い合わせ

受講を希望の方は専用申込書またはホームページ (<http://www.jfpa.or.jp/>) よりお申し込みください。
一般社団法人 日本家族計画協会 研修担当 TEL03-3269-4785 (平日9時~17時)

母子保健

小児保健

思春期保健

性教育

女性の健康

栄養指導

中高年保健

健康教育・保健指導

メンタルヘルス

行動変容実践のための保健指導者養成セミナー

ベーシックコース(4日間)・スキルアップコース(3日間)

大阪・東京開催

共催：(一社)日本家族計画協会・合同会社生活習慣病予防研究センター



開催趣旨

★保健指導実践者必見

★保健指導用教材を使用したロールプレイが大好評!!

【ベーシックコース(4日間)】(食生活改善指導担当者研修申請予定)
3日間のスキルアップコースにプラス1日のセミナーです。
厚生労働科学特別研究で作成された研修教材を基にした講義内容で、食生活改善指導担当者を養成する30時間の研修になっています。看護師、薬剤師、助産師、歯科衛生士、栄養士、准看護師の方は、本研修を受講すると、特定保健指導での「**食生活改善指導担当者**」として活躍することができ、幅広い実践的な知識習得を目指します。

【スキルアップコース(3日間)】

1. 実践者に必要な医療制度改革における特定健診・特定保健指導の概要と具体的実践方法
2. 行動変容につながる保健指導ができる能力の育成
3. 個別の生活習慣に関し日常生活全体、食生活、身体活動・運動、喫煙等の具体的な指導技術

開催日：【大阪会場】スキルアップコース：2018年11月22日(木)～24日(土)

【東京会場】スキルアップコース：2019年2月14日(木)～16日(土)

ベーシックコース：2019年2月14日(木)～17日(日)

会場：大阪：新大阪丸ビル 新館506(大阪市東淀川区)／東京：東陽セントラルビル 2Fホール(東京都江東区)

定員：大阪会場：50名 東京会場：各30名

受講料：ベーシックコース：43,200円(税込) スキルアップコース：37,800円(税込)

※受講料とは別に本セミナーで講義教材として使用する「健康教育マニュアル」(8,000円+税)および「拡大図版セレクトシート」(5,000円+税)の購入が必須となります。すでに上記の教材を購入しており当日お持ちいただける方は、受講料のみのお支払いとなります。

対象者：行政・医療機関・企業・健康保険組合等の保健師、看護師、薬剤師、管理栄養士、医師、助産師、歯科衛生士、栄養士、准看護師、理学療法士、臨床心理士、医療心理士、臨床検査技師、健康運動指導士 等

「高血圧・循環器病予防療養指導士」単位認定指定研修(申請中)

本研修は「高血圧・循環器病予防療養指導士(日本高血圧学会・日本循環器病予防学会認定)」の認定試験申請の単位取得のための指定研修にもなります(申請中)。本制度における詳細については、各認定団体のHPにてご確認ください。

ベーシックコース1日目 スキルアップコース1日目	ベーシックコース2日目 スキルアップコース2日目
<p>(9:20～19:10)</p> <p>【講義①】健康づくり施策の歴史と健康課題 健康日本21、老人保健事業、特定健診・保健指導制度、後期高齢者医療制度及びデータヘルズ計画の背景と理念に関する解説</p> <p>【講義②】心身の関連から見た総合的な健康づくり対策 ・保健指導に役立つエビデンス・保健指導プログラムの考え方</p> <p>【講義③】栄養・食事指導 ・保健指導のための食品分類・食生活アセスメント法の考え方と実際・アセスメント結果を指導に生かす</p> <p>【講義④】栄養・食事指導 ・高血圧の栄養・食事指導のポイント</p> <p>【講義⑤】栄養・食事指導 ・脂質異常症の栄養・食事指導のポイント</p>	<p>(9:00～18:40)</p> <p>【講義⑥】健康教育 糖尿病・メタボリックシンドロームのポイント 糖尿病・メタボリックシンドロームの栄養学・疫学・アプローチと背景、演習、指導方針</p> <p>【講義⑦】生活指導及びメンタルヘルスケア ライフスタイル・ライフステージを考慮した保健指導 ・行動変容を支える保健指導教材とその活用法・知識提供(拡大図版の使い方) ・クイズの例と活用 支援教材の例と活用(長期フォローを含む)・ビデオ教材の活用</p> <p>【講義⑧】演習：健康教育 健康教育の理念と実践① ・教材を用いた支援の実際(ロールプレイ)</p> <p>【講義⑨】演習：健康教育 健康教育の理念と実践② ・技術向上を目指した事例検討の仕方</p>
ベーシックコース3日目 スキルアップコース3日目	ベーシックコース4日目
<p>(9:00～17:10)</p> <p>【講義⑩】健診結果に基づくリスク層別化と対策(未治療者・非肥満者対策を含む)</p> <p>【講義⑪】運動指導の理論と実際 ・運動と生活習慣病の疫学・生活習慣病予防に役立つ運動とは ・ウォーキング・運動指導の実際</p> <p>【講義⑫】栄養・食事指導 ・節酒指導の知識と実際</p> <p>【講義⑬】健康教育 ライフスタイル・ライフステージを考慮した保健指導 ・禁煙とストレス「禁煙支援の実際」</p>	<p>(9:00～16:10)</p> <p>【講義⑭】口腔保健 歯周病疾患の疫学・予防</p> <p>【講義⑮】保健指導とメンタルヘルスケア 対象疾患に応じた保健指導のポイント(まとめ)</p> <p>【講義⑯】心身の相関から見た総合的な健康づくり対策 総合演習(事例に基づくロールプレイング)</p> <p>【意見交換】</p>

講師(五十音順・敬称略)

※講師及びプログラムが変更となる場合がございます。予めご了承ください。

大阪会場	〈コースリーダー・講師〉 岡山 明 合同会社生活習慣病予防研究センター 代表/医学博士
上田 博子	一般財団法人大阪府結核予防会 管理栄養士
梅田 陽子	トータルフィット株式会社 代表取締役/健康運動指導士
小島 京子	合同会社生活習慣病予防研究センター 管理栄養士
東京会場	〈コースリーダー・講師〉 岡山 明 合同会社生活習慣病予防研究センター 代表/医学博士
浅山 敬	帝京大学医学部衛生学公衆衛生学講座 准教授
網谷 陽子	合同会社生活習慣病予防研究センター 管理栄養士
奥田 奈賀子	人間総合科学大学健康栄養学科 教授
辰巳 友佳子	帝京大学医学部衛生学公衆衛生学講座 助教
東山 綾	国立循環器病研究センター 予防健診部先進循環器診査室 医長
渡邊 至	国立循環器病研究センター 予防健診部 医長
栗林 徹	岩手大学人文社会学部人間文化課程 教授
辰巳 友佳子	帝京大学医学部衛生学公衆衛生学講座 助教
益子 芳恵	合同会社生活習慣病予防研究センター 保健師

お申込み方法 受講を希望の方は専用申込書またはホームページ (<http://www.jfpa.or.jp/>) よりお申し込みください。

お問い合わせ 一般社団法人 日本家族計画協会 研修担当 TEL03-3269-4785 (平日9時～17時)

行動変容実践のための保健指導者養成セミナーで使用する教材のご案内

循環器疾患予防の「保健指導」に欠かせない一冊！

健康教育マニュアル



岡山 明 編著（生活習慣病予防研究センター代表）
上島 弘嗣、岡村 智教、三浦 克之、宮本 恵宏 他著

A4判・476頁・表紙カラー・本文2色刷

本体価格 **8,000**円（+税）

循環器疾患の特徴や危険因子などの最新の疫学エビデンスの詳細に始まり、保健指導の視点から栄養・運動などの知識を、循環器疾患予防の第一線で活躍する研究者らが体系的に解説しています。また、具体的な保健指導プログラムの展開方法や面接技術、そしてその保健指導をさらに効果的にする支援ツールなども紹介します。

循環器疾患予防の保健指導を行う際に必要な全ての知識・技術を網羅した「今までにない」本マニュアルは、より効果的な健康教育の実践をサポートする一冊になること間違いなしです。

★内容（章）

生活習慣病の疫学／保健指導の基礎知識
保健指導プログラムの構成と実際／保健指導の技術
支援の場面／生活習慣病予防の制度・医療保険者の保健事業など

※本教材の詳細を希望の方は本会までお問い合わせ下さい。

指導者が「使いやすい」対象者に「分かりやすい」
即戦力の保健指導用教材

拡大図版セレクトシート



岡山 明 著（生活習慣病予防研究センター代表）

A4判・54枚組・表カラー・裏1色刷

本体価格 **5,000**円（+税）

栄養、運動、喫煙、飲酒など保健指導の際に使える健康支援ツールです。表面は対象者が理解しやすいように見やすいイラスト、裏面には対象者のための、拡大図版の活用目的が明確に分かる説明があり、指導の前によく理解することで、対象者への分かりやすい説明をすることができます。

豊富なテーマ（全54タイトル）から、対象者一人ひとりに合った内容やストーリーの組み立てができるので、より効果的な保健指導が可能です。

★内容（一部テーマ紹介）

メタボリックシンドローム改善のポイント／減量の動機を確認しましょう／血圧の区分／糖尿病を放置すると／食事リズムと肥満／塩分の多い食品・料理に注意／生活習慣病予防に適した運動／多量飲酒は高血圧の原因／節酒にチャレンジ／ニコチン依存のメカニズム／COPD（慢性閉塞性肺疾患）と喫煙ほか全54テーマ

お申込み方法
お問い合わせ

受講を希望の方は専用申込書またはホームページ（<http://www.jfpa.or.jp/>）よりお申し込みください。
一般社団法人 日本家族計画協会 研修担当 TEL03-3269-4785（平日9時～17時）

母子保健

小児保健

思春期保健

性教育

女性の健康

栄養指導

中高年保健

健康教育・保健指導

メンタルヘルス

NEW! 第1・2回 聴き上手になる! 積極的傾聴を学ぶセミナー

アクティブリスニング

★相手が進んで話したくなるようなコミュニケーション技法を学ぶ!

★少人数制で、じっくりスキルアップを図れます!



開催趣旨

保健指導、相談対応、面談などで対象者とコミュニケーションをとる際、相手が心を開き、もっと話したくなるような聴き方をしたいと思ったことはありませんか?

そのようなときに有効なコミュニケーション技法の1つとして、「積極的傾聴(アクティブリスニング)」があります。

共感と受容の精神をもって、相手の言葉にすすんで耳を傾ける態度や姿勢、聴き方の事をいい、コミュニケーションの土台となる重要なスキルです。また、いかに話せるかではなく、いかに聴けるか、いかに相手を深く理解できるかの方が効果も高く重要です。

本セミナーは、この技法を習得し、対象者が話しやすい環境を整備し、コミュニケーション能力の向上をはかることを目的に開催いたします。

開催日：【第1回】2018年10月13日(土) 【第2回】2019年1月26日(土)
※第1回と第2回は同内容になります。

会場：保健会館新館 地下1階多目的ホール(東京都新宿区)

定員：各回30名 ※最小催行人数…6名

受講料：各回16,200円(税込)

対象者：保健師、看護師、助産師、管理栄養士、栄養士、養護教諭、教員、医師、薬剤師など

〈時間〉10:00~16:00 (受付 9:30~)

講義テーマ	主な内容
講義「積極的傾聴」について	・積極的傾聴とは ・積極的傾聴を身につけることの重要性 ・来談者中心療法、ロジャースの3条件について ※共感的理解、無条件の肯定的関心、自己一致とは?
練習方法の説明	目標、練習における役割、話のテーマ、振り返り、まとめ
グループ練習	・自己紹介・役割決め ・1回目役割練習、振り返り ・2回目役割練習、振り返り ・グループ練習のまとめ、模造紙記入
全体振り返り	・各グループの発表 ・発表内容に関する解説 ・積極的傾聴の学びについて講師よりコメント ・まとめ

※プログラムは変更となる場合がございます。予めご了承ください。



講師 (敬称略)

巽あさみ 浜松医科大学医学部看護学科地域看護学講座 教授

主な研究テーマは職場のメンタルヘルス、子ども虐待防止、女性労働者。近年では特に「睡眠とメンタルヘルス」について注力している。また、厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針の改定に関する検討会委員の一員として「健康づくりのための睡眠指針2014」の策定に携わる。

お申込み方法 受講を希望の方は専用申込書またはホームページ (<http://www.jfpa.or.jp/>) よりお申し込みください。

お問い合わせ 一般社団法人 日本家族計画協会 研修担当 TEL03-3269-4785 (平日9時~17時)

セルフエフィカシー 第20回 自己効力感を活かす健康教育セミナー

共催：(公財) 予防医学事業中央会 後援：公益財団法人健康・体力づくり事業財団、健康日本21推進全国連絡協議会

★健康教育を“いきいき”と、より効果的に！

★エンカウンター用紙^{*}を用いた実習も充実！

★自己効力感を用いた各分野での取り組みも学べる！

*エンカウンターとは、本音と本音をぶつけて新しい人間関係を築いていく人間関係づくりの方法です。

開催趣旨

保健指導・健康教育・健康相談のねらいは、より良い健康生活への移行、変容を促し、自己管理ができるようにすることです。そのためにも実践者の皆さまが、対象者が自らの健康について関心と理解をもち、健康問題を合理的に解決していく能力を発達させるよう援助していくことができるかどうか『カギ』となります。

本セミナーでは、今日の健康教育の動向や、健康教育を効果的に展開するための事例を習得するほか、保健活動の推進を図るための実践的な手法を学んでもらうことを目的に開催いたします。

開催日：2018年12月1日(土)～2日(日)

会場：東陽セントラルビル ホール
(東京都江東区)

定員：60名

受講料：24,840円(税込)

※テキスト代3,240円含む(改訂版
『健康教育プログラム実践マニュアル』
: CD-ROM+冊子)

対象者：行政、企業、教育、医療、健康保険組合等の保健師・助産師・看護師
・医師・管理栄養士・栄養士・養護教諭
・看護教員・理学療法士など

	9:50～18:00 (受付9:30～)	9:00～16:45
第1日目	①<<演習Ⅰ：オープニングエクササイズ>> 「ピア：仲間意識を育みながら…」 ～自由な自分発見エクササイズ、素敵なあなたと喜びを分かちあうエクササイズ～ ②<<講義Ⅰ>> 「自分探しとエンパワーメント」 ～自分自身の力を取り戻し、生き生きと輝くために～ ③<<講義Ⅱ>> 「主体的な行動変容とセルフエフィカシー」 ～ライフスタイル修正のための新戦略～ セルフエフィカシーを高め、ピア・サポートと共に… ④<<実践活動紹介>> 1. 「地域での取り組み」 事例発表者調整中 2. 「新人教育での取り組み」 事例発表者調整中 3. 「訪問看護での取り組み」 事例発表者調整中 ⑤<<演習Ⅱ：セルフエフィカシー感受性体験>> 「実際に体験してみよう!!」 PART 1 ～私の憧れの人エクササイズ～、～仲間っていいね!!エクササイズ～	①<<演習Ⅲ：セルフエフィカシー介入体験>> 「実際に体験してみよう!!」 PART 2 ～主体的行動変容へのアプローチ体験～ - 人生の夢を追いかけてエンカウンターⅠ - ・私は何の花? イメージ・エクササイズ ・私の4つの窓エクササイズ ・私の大切なもの!! - 人生の夢を追いかけてエンカウンターⅡ - いきいきとあなたらしく生きるために… ・あなたの人生の夢は? ・夢を実現するために、先ずやってみたいことは? これならできそう…、私のアクションプラン ②<<ピアカフェ>> 「二日間で学んだこと、そして今後実践してみたいことを分かちあおう!!」
第2日目		

講師 (敬称略)

※講師及びプログラムが変更となる場合がございます。予めご了承ください。

高村寿子 自治医科大学名誉教授/日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会代表

発想の転換型健康教育としてのピアカウンセリング手法による健康教育を考案し、厚生労働科学研究実践後、わが国におけるピアカウンセリング実践システムを構築し、日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会を創設、全国普及啓蒙している。

江角伸吾 自治医科大学看護学部講師/日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会理事

自治医科大学看護学部時代に思春期ピアカウンセラーとして活動。現在は、メキシコ合衆国、モンゴル等の諸外国にて日本におけるピアカウンセリング・ピアエデュケーション手法を用いた健康教育の普及・啓発および地域づくりに携わっている。

お申込み方法 受講を希望の方は専用申込書またはホームページ (<http://www.jfpa.or.jp/>) よりお申し込みください。

お問い合わせ 一般社団法人 日本家族計画協会 研修担当 TEL03-3269-4785 (平日9時～17時)

NEW! 第1・2回 メンタルヘルス対策として 職場環境改善に取り組む保健師養成セミナー

★メンタルヘルスの事例を学び実践する!

★グループワークを行い、実践的に学びます

★職場のメンタルヘルス対策に行き詰まりを感じている方にもおすすめです



開催趣旨

近年の職場におけるメンタルヘルス状況の悪化にともない、保健師などの産業保健スタッフだけではなく、ラインによるケアとして、職場の管理監督者が普段から部下の不調の早期発見など、状況を把握し、必要に応じて相談や調整などの対応をすることがますます重要になってきています。

取組の一例として現在、本セミナー講師である巽あさみ氏が全国の事業場等で管理監督者を対象に意識・知識の向上研修として行っている「メンタルヘルス事例研修会」が、職場環境改善として効果が実証されています。

本セミナーでは、自身の職域でこの研修会の企画をはじめ、進行・ファシリテーターとしてのノウハウを習得し、実際に取り組みを行うことができる保健師を養成いたします。

※メンタルヘルス事例研修会とは

対象者…職場の管理監督者

目的…職場のメンタルヘルスにおいて、部下を育成し、部下の不調を早期発見し、適切な対応を図る。

・メンタルヘルス対策において、職場環境の整備として仕事の指示の仕方や業務量・業務内容を適切に調整することなどが重要であることを理解させる
・必要に応じて産業スタッフや相談窓口へつないだり、職場復帰に適切に対処したりすることができるようにする など

開催日：【第1回】2018年10月14日(日) 【第2回】2019年1月27日(日)
※第1回と第2回は同内容になります。

会場：保健会館新館 地下1階多目的ホール(東京都新宿区)

定員：各回30名 ※最小催行人数…6名

受講料：各回19,440円(税込)

対象者：保健師(その他の資格は一度お問い合わせください)

時間	演題	内容
9:30~9:55	受付	
9:55~10:00	開会・諸連絡	
10:00~10:45	講義① 職場環境改善としてのメンタルヘルス対策	・職場におけるメンタルヘルスケアとは、基本的考え方 ・管理監督者を対象としたメンタルヘルス事例研修会を行うことの効果 ・取組効果の事例
10:45~11:45	講義② 管理監督者を対象とした研修会運営の実際 ～メンタルヘルスを事例に～	・研修会の流れ ・すすめ方(ファシリテーター・講師としての進行) ・ポイント、留意点
12:35~14:05	事例検討(メンタルヘルス)の実際	・自己紹介、役割決め ・事例の検討 ・発表資料の作成
14:15~15:25	発表・解説	・発表 ・解説
15:35~16:05	解説するときのポイント	・実際に解説するときのポイント、留意点
16:05~16:25	確認テストについて	・確認テスト ・解説 ・確認テストの作成方法
16:25~16:30	まとめ	・講師によるまとめ

※プログラムは変更となる場合がございます。予めご了承ください。



講師(敬称略)

巽あさみ 浜松医科大学医学部看護学科地域看護学講座 教授

主な研究テーマは職場のメンタルヘルス、子ども虐待防止、女性労働者。近年では特に「睡眠とメンタルヘルス」について注力している。また、厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針の改定に関する検討会委員の一員として「健康づくりのための睡眠指針2014」の策定に携わる。

お申込み方法 受講を希望の方は専用申込書またはホームページ (<http://www.jfpa.or.jp/>) よりお申し込みください。

お問い合わせ 一般社団法人 日本家族計画協会 研修担当 TEL03-3269-4785 (平日9時~17時)

第6回 メンタルヘルスセミナー

～いまさら聞けないメンタルヘルス対策～

★臨床と産業の面からメンタルヘルス対策を分かりやすく解説

★ストレス予防の基礎から復職支援まで学べる

★明日から使える自律訓練法が習得できる



開催趣旨

ストレスチェックが「やっただけ」になっていませんか。本セミナーでは、ストレス病の種類や定義、それぞれの見分けるポイントや受診のすすめ方から復職の基準まで、ストレスチェック実施後に必要な一連の対応を実例を交えながら解説します。また、メンタルヘルス対策のセルフケアに有用な「自律訓練法」の基礎を学び、実習によって明日からの保健相談の場で使える技術を身に付け、従業員の支援へとつなげます。

開催日：2018年12月15日(土)

会場：愛知県産業労働センター ウィンク
あいち会議室1001(愛知県名古屋市)

定員：100名

受講料：10,800円(税込)

対象者：医療保険者、企業、健診機関、
行政等の保健師、看護師等

〈自律訓練法実習の様子〉



時間	演題	内容
9:30~10:00	受付・開会・オリエンテーション・主催者挨拶	
10:00~12:00	講義 「今、求められるメンタルヘルス対策とは」	1. メンタルヘルス対策の基本的な考え方 2. ストレスチェックにおける医師面接の実態と役割 3. 手をあげない高ストレス者への対応 4. 職場復帰のための適切な支援
12:00~13:00	昼休み	
13:00~16:00	講義・実習 「セルフケアに役立つ自律訓練法入門(A T)」	1. 自律訓練法とは(自律訓練法の特徴、効果など) 2. 適応領域について 3. 自律訓練法の実際(環境、姿勢、公式、受動的注意集中について) 4. 集団A Tの進め方と効果 5. 各人が習得し、クライアントに実施できるよう実習

受講者の声

実例をもとにメンタルヘルス対応が学べる！

★さまざまな事例をもとにどう関わっていくべきかの対応について聴けて大変参考になった。

また、労働者と労働管理者の両方の立場になってくださる姿に感動しました。(第4回ストレステーマ参加者)

保健相談で使える技術が身に付く！

★実際、自律訓練法は自分がやってみると緊張感がありつつも、わかりやすくなりました。(第3回自律訓練法テーマ参加者)

講師 (敬称略)

※プログラムが変更となる場合がございます。予めご了承ください。

芦原 睦 中部労災病院心療内科部長・勤労者メンタルヘルスセンター長

1981年藤田保健衛生大学医学部卒業。1987年同大学院(リウマチ・膠原病学専攻)修了。2009年藤田保健衛生大学医学部客員教授。現在、中部労災病院心療内科部長、勤労者メンタルヘルスセンター長、日本心療内科学会理事・中日本支局長、日本自律訓練学会理事。

〈受賞歴〉1996年日本自律訓練学会第3回池見研究奨励賞「当科における集団自律訓練法の有効性」/2011年日本自律訓練学会第23回JMI記念賞

〈主な著書〉「自分がわかる心理テスト」(共著)講談社ブルーバックス/1992、「心身医学おもしろレクチャー」チーム医療/2001、「心の中の5人家族～彼らが織りなす人生ドラマ」チーム医療/2009

DVD「わかりやすい心療内科の始め方」チーム医療/2008、DVD「自律訓練法の理論と実践」チーム医療/2012など多数

お申込み方法 受講を希望の方は専用申込書またはホームページ (<http://www.jfpa.or.jp/>) よりお申し込みください。

お問い合わせ 一般社団法人 日本家族計画協会 研修担当 TEL03-3269-4785 (平日9時~17時)

*郵送でお申込みの方はコピーして
ご利用ください

受講申込書

FAX 03-3267-2658



web申込はコチラから▶

ご希望のセミナーに○をつけてお申し込み下さい(複数可)
WEB会員登録されている方はマイページよりお申込みください。

第8回 遺伝がわかる セミナー (2019/1/20)	お母さんと子どもの元気セミナー 第29回災害時 (2019/2/23) 第30回ゆとりと笑顔 (2019/3/16)		第3回 小児アレルギーを学ぶセミナー (2019/3/10)	思春期フォローアップ法律知識 (2019/1/20)	生きるための心の教育セミナー 第16回スキルアップ (11/3) 第17回スキルアップ (2019/2/2)		
指導者のための避妊と性感染症予防セミナー (SRHセミナー) 151回沖縄 (10/27) 152回名古屋 (12/1) 153回福岡 (12/15) 154回東京 (2019/1/19)				第3回 性の多様性を学ぶセミナー (2019/2/23)	第7回 知っているようで知らない~性の健康セミナー (2019/3/10)	第1回 働く女性の健康支援セミナー (2019/3/2)	
第4回 女性のための運動指導セミナー (2019/2/3)	栄養指導を結果につなげるセミナー 第35回名古屋 (11/3) 第36回東京 (11/21) 第37回大阪 (11/28)			第4回 ロコモ予防対策! タオル体操セミナー (12/9)	積極的傾聴セミナー 第1回 (10/13) 第2回 (2019/1/26)		第20回 自己効力感(セルフエフィカシー)セミナー (12/1~2)
メンタルヘルス対策保健師養成セミナー 第1回 (10/14) 第2回 (2019/1/27)		第6回 メンタルヘルスセミナー (12/15)	行動変容実践のための保健指導者養成セミナー 第25回大阪・スキルアップ (3日間) (11/22~24) 第26回東京・ベーシック (4日間) (2019/2/14~17) 第27回東京・スキルアップ (3日間) (2019/2/14~16)				

※全項目ご記入ください。

申込み日: 年 月 日

ふりがな	生年月日(西暦)	
氏名	女・男	19 年 月 日
自宅住所	〒 都道府県 電話 () Fax. ()	
取得資格	保健師・助産師・看護師・医師・養護教諭・看護教員・教員・管理栄養士・栄養士 保育士・薬剤師・健康運動指導士・児童指導員・児童福祉司・理学療法士・学生 その他 () ※その他を選択の際、必ず記入してください ※複数の資格を有する方は、現職場での資格に◎を、それ以外には○を付けてください。	
所属分類	行政(都道府県)、行政(市区町村)、学校(小・中・高)、学校(大学・専門学校)、 病院・医院・クリニック、健診機関、企業、医療保険者 その他 () ※その他を選択の際、必ず記入してください	
勤務先名	所属課名 ()	
勤務先住所	〒 都道府県 電話 () Fax. ()	
平日9~17時の連絡先	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 勤務先 電話(携帯可) ()	
通知書送付先	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 勤務先 ※WEB会員はご登録のメールアドレスへ送信いたします	
受講動機をご記入ください。		

- web会員登録 している していない ●思春期保健相談士の資格 ある ない
●受講料 公費 私費 ●本会セミナーに過去に参加したことがありますか。 ある ない

<受講申込書の取り扱いについて>

*受講申込書にご記入いただいた情報は本会が責任をもって管理し、的確なサービス提供を行わせていただくために使用します。

ただし下記のような場合に限り、第三者に情報を開示させていただくことがあります。

・本会の事業に関して機密保持契約している者(下請業者、技術支援業者、運送業者、金融機関など)

*既にWEB会員にご登録済みの方は、ご登録されているアドレスにご案内のEメールを送信いたします。

*ご案内等が不要な方は下記にチェックしてください。

今後セミナーに関する情報は不要

*ご記入いただきました情報に変更が生じた場合は、本会までお知らせ下さい。

【申込み・お問合せ先】(一社)日本家族計画協会 研修担当 〒162-0843 東京都新宿区市谷田町1-10 保健会館新館
電話 03-3269-4785(平日9:00~17:00、土日祝休) FAX 03-3267-2658 1809総合