



千葉科学大学看護学部

# 開設 10 周年記念行事

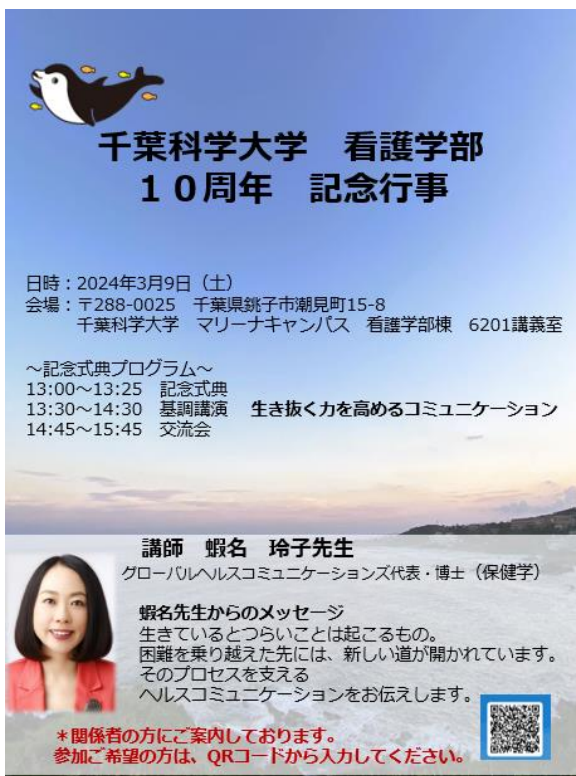
令和 6 年 3 月 9 日 土曜日



A  
G  
E

## 記念式典・講演開催の経緯

記念式典・講演については、10周年記念行事責任者安藤智子学部長を中心に検討が進められました。開催内容・場所について幾度も検討を重ねた結果、式典および講演の日程は、令和6年3月9日（土）、場所は看護学部棟6201講義室と決定されました。1人でも多くの同窓生・在校生の参加が可能となるよう、案内葉書等にて周知しました。その結果、来場者49名、計105名の中、開催する運びとなりました。



**千葉科学大学 看護学部  
10周年 記念行事**

日時：2024年3月9日（土）  
会場：〒288-0025 千葉県銚子市潮見町15-8  
千葉科学大学 マリーナキャンパス 看護学部棟 6201講義室

～記念式典プログラム～  
13:00～13:25 記念式典  
13:30～14:30 基調講演 **生き抜く力を高めるコミュニケーション**  
14:45～15:45 交流会

**講師 蝦名 玲子先生**  
グローバルヘルスコミュニケーションズ代表・博士（保健学）

**蝦名先生からのメッセージ**  
生きているとつらいことは起こるもの。  
困難を乗り越えた先には、新しい道が開かれています。  
そのプロセスを支える  
ヘルスコミュニケーションをお伝えします。

\*関係者の方にご案内しております。  
参加ご希望の方は、QRコードから入力してください。

看護学部開設10周年記念式典フライヤー

## 記念式典の開会

来賓者として、一般財団法人銚子市医療公社 銚子市立病院 柴田浩子様、医療法人社団善仁会 小山記念病院 岩間由起子様、医療法人積仁会 島田総合病院 加藤早苗様、国保匝瑳市民病院 渡邊恵様、国保多古中央病院 野平宏子様、社会福祉法人恩賜財団済生会 神栖済生会病院 大塚宏子様、社会福祉法人東風会 特別養護老人ホーム東風荘 勝浦千夏様、地方独立行政法人 香取おみがわ医療センター 篠塚信子様、地方独立行政法人さんむ医療センター 井上純子様、銚子市教育委員会 石川善昭様、銚子市消防本部 土屋心一様、銚子信用金庫 高根智様、特定非営利活動法人 ナルク銚子 小澤利政様を迎え、式典が開会されました。まず、千葉科学大学学長の挨拶、続いて、看護学部長の挨拶があり、日頃ご支援ご協力を受けている来賓者の皆様に、感謝状を贈呈しました。



学長 東 祥三



千葉科学大学看護学部 10 周年を迎えるにあたり、一言ご挨拶をさせていただきます。

まず初めに、千葉科学大学看護学部は、2024 年 4 月に創設 10 周年を迎えます。これもひとえに、本日、来賓として、参列して下さっております、行政、医療機関、経済団体を始めとする関係諸団体、そして、地域の皆様方からの筆舌に尽くしがたいご支援と深いご理解・ご協力の賜物であると、深甚なる感謝を申し上げます。

さて、看護学部創設から 10 年の歳月がたち、この間、412 名の看護学部の卒業生が巣立ちました。本学で、看護師、保健師、養護教諭の資格を取得して、巣立った卒業生たちは、病院、救急医療センター、市役所、高等学校などでそれぞれの夢をかなえて活躍していると聞いております。

本学の看護学部においては、看護師として、最低限必要な知識と技術を身に付けてもらうだけでなく、それを普通の日常の慣れ親しんだ職場環境だけでなく、流動的な緊急事態下でも、応用、適用することを想定して、災害看護学、国際看護学、リスクマネジメント論、感染看護学といっ

た科目も履修することが可能です。これは、看護の立場から、安全・安心な健康生活を追求する危機管理の素養を培うことを目指しています。

危機管理の素養を培う上での重要な要素の中には、感受性を豊かにすること、そして、コミュニケーション力が入ります。例えば看護学が対象とする「健康」と「生活上に関わるケアニーズ」に応えるためには、まず対象者の立場、状況を尊重し、治療が計画的に遂行されるようにできる限り万全の体制が整備されることが必要になる。次に、対象者が複数の場合、治療の中身が同じであっても、対処の仕方は、対象者ごとに違う。理論や知識は、対象者が抱えている病気を治療する方法は、提示することができるが、その病気を患っている人との接触の仕方は、教えてくれません。そこで、発揮される能力が看護師さんの持つ感受性とコミュニケーション能力だと思います。患者さんの病気に対する想いは、一人一人異なるはずです。看護師さんの発する言葉、態度、動作が、患者さんに微かな影響を与えることは、間違いのないと思います。

本日、基調講演をしてくださる蝦名玲子博士から、この感受性を鍛え、コミュニケーション能力を研ぎ澄ますヒントを得られればと思っております。

最後に、千葉科学大学看護学部への一方ならぬご支援とご協力をいただいている皆様へ、改めて御礼申し上げるとともに、今後は、さらなる飛躍・発展を誓い、銚子市を中心とする地域医療に欠かすことのできない看護学部と言われ続けるよう、教職員一同、一層の努力をいたす所存です。今後とも何卒ご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

---

## 看護学部長あいさつ

---

学部長 安藤 智子



春は名をみの3月の良き日、看護学部開設10周年記念行事を開催することができました。

この記念行事は、お世話になっている関係者の皆様に感謝申し上げるとともに、これまでの歩みを振りかえり、これから自分たちが目指す道を考える機会にしたいと企画しました。

10周年記念誌の作成には多くの方にご協力いただきありがとうございました。実習施設代表者様からの祝辞、卒業生の寄稿、現職教員による教育・研究活動の報告や資料など10年間の歴史をまとめることができました。

記念式典は3部構成とし、基調講演ではグローバルヘルスコミュニケーションズ代表の蝦名先生をお招きしました。基調講演の講師を決めるとき、真っ先に蝦名先生の名前が浮かびました。その理由は、昨年発刊されたリスクコミュニケーションの著書を読んだことです。私が担当している保健指導技術演習の授業では、先生のヘルスコミュニケーションのDVDを使っているため、お名前は以前から知っていました。新型コロナウイルス感染症によるパンデミックや地震、台風、洪水などの自然災害が頻発する左今、危機管理の素養を身につ

けた看護職を養成する本学にぴったりの方だと思いました。本日は講演のほかに先生の著書も販売されていますので、さらにいろいろなことが学べるのではないかとワクワクしています。蝦名先生、本日はよろしくお祈いします。

さて、実習施設代表者の皆様、お忙しい中、記念式典にご臨席いただきまことにありがとうございます。4年間の看護学教育の約3分の1を占める看護学実習は、実践の科学である看護学にとって大変重要な学びの場です。本学では近隣の病院、施設、保健センター、学校など約80もの実習施設や団体で実習させていただいています。実習施設のご協力があるからこそ、本学の看護学教育が成り立っていると痛感しています。本来であれば、それぞれの実習施設に出向いて感謝を申し上げるところですが、記念式典で感謝の意をお伝えする無礼をお許しください。今後も在校生、卒業生ともどもよろしくお祈いします。

本日、ご出席いただいた元教員の先生方、遠いところをありがとうございました。

10年前の4月、教員11名で1期生97名を迎えました。本日もご出席いただいた先生におかれましては、初代学部長の池邊先生とともに、看護学部の教育・運営の基礎をつくってくださったこと、千葉科学大学を離れたあとも、いろいろな面からサポートをしていただいております。本当に感謝しています。外から見た千葉科学大学の課題について、忌憚のないご意見をいただければ幸いです。

卒業生の皆さん。皆さんの元気な顔を拝見し、大変うれしく思っています。皆さんが職場で頑張っていること、困っていることを在校生との交流会でぜひお話してください。皆さんの話は、在校生にとって、自分の将来像を具体的にイメージできる機会でもあり、学生時代の過ごし方を考える機会になると思います。交流会では座るグループを指定しましたが、交流会のあとはどうぞ自由に同期生との時間をお過ごしください。学部では

今後も、様々な行事で卒業生に声をかけさせていただきたく予定ですので、こうした機会を利用して仲間との絆を深める同窓会を盛りあげていただきたいと思います。

在校生の皆さん、春休み中の予定をやりくりして記念式典に出席してくれてありがとう。ボランティア募集の呼びかけに手を挙げてくれた学生もたくさんいました。とても嬉しかったです。在校生にとって、10周年という節目に本学に在籍したこと、本日得たものが、これから進む看護職への道しるべになることを願っています。

本日の記念行事にご出席されたすべての皆さんにとって有意義な時間になることを祈念して、挨拶を閉じさせていただきます。

---

## 看護学科開設 10 周年基調講演

### 生き抜く力を高める

#### コミュニケーション

---

講師 蝦名 玲子 先生



蝦名先生による開設 10 周年基調講演は、記念式典に引き続き行われました。

### 1. 蝦名先生の経歴

蝦名先生は米国ミシガン州立大学卒業後、ミシガン州立大学大学院にてコミュニケーション学の修士号を取得しました。そののち、東京大学大学院医学系研究科にて保健学の博士号を取得し、複数の医学系研究所で勤務後、2002年に、株式会社グローバルヘルスコミュニケーションズを設立しました。ヘルス／リスクコミュニケーション学や健康社会学の社会実装に向けた、教育、研究、アドバイスを提供する社会企業です。設立後 22 年以上にわたり専門家として、官公庁、健康保険組合、医療機関、企業、国際機関等に研修やコンサルティング事業を提供しています。一方、健康



リスクコミュニケーション学者／健康社会学者としても活躍しています。これまで、東京大学や順天堂大学等で研究や教鞭をとってきました。

Covid-19 パンデミック下では、我が国のリスクコミュニケーションを改善するため、行政や医療の最前線で活躍する感染管理者に向けた教育活動に尽力してきました。その活動が認められ、2023年度より、京都大学大学院医学研究科において科目「公衆衛生の緊急事態におけるリスクコミュニケーション」が新設され、先生が教鞭をとっています。

著書も多数あり、書籍のほか、『看護学雑誌』、『訪問看護と介護』、『保健師ジャーナル』といった私たち看護職もよく手に取る雑誌にも多く寄稿しています。その他メディアでは、国内外の新聞、テレビ、アメーバブログなどでも発信し、その記事内容は大変親しみやすく、オンライン（Zoom）で直接、個人や組織からの相談をうけつける「Dr. エビーナ相談室」も、不定期で開催しています。

「ヘルス、リスクコミュニケーション」、「生き抜く力」「COS：首尾一貫感覚」といった、一見、難しそうな先生の専門分野を、コロナ、災害、戦争、変わりゆく時代の中で生きていく私たちが時に会える困難をいかに乗り越えていけばよいのか、といった視点でわかりやすく寄り添った発信をしています。

## 2. 基調講演

千葉科学大学看護学部開学10周年記念講演

### 生き抜く力を高めるコミュニケーション



株式会社グローバルヘルスコミュニケーションズ 代表取締役・保健学博士  
京都大学大学院 医学研究科 健康情報学分野 非常勤講師

蝦名 玲子

### 本日の内容

1. 生き抜く力SOCの謎に迫る
2. 絶望している人のSOCを高めるヘルスコミュニケーション
3. 支援するときに覚えておきたい基本姿勢：SOCを高める経験の観点から

1  
生き抜く力SOCの謎に迫る

戦争を体験しても健康な大人になれた人はSOCが高かった

## Sense Of Coherence

首尾一貫感覚

【定義】その人に浸みわたった、ダイナミックではあるが持続する確信の感覚によって表現される**世界(生活世界)規模の志向性**のことである。それは、1)自分の内外で生じる環境刺激は、秩序づけられた、予測と説明が可能なものであるという確信、2)その刺激がもたらす要求に対応するための資源はいつでも得られるという確信、3)そうした要求は挑戦であり、心身を投入しかかわるに値するという確信、から成る

アントノフスキー A (著), 山崎喜比古・吉井清子(監訳), 『健康の謎を解く-ストレス対処と健康保持のメカニズム』, 有信堂高文社, 2001年.

## わかる感(認知する力)

Comprehensibility: 把握可能感

- 自分の置かれている状況を理解できている、または今後の状況がある程度予測できるという感覚

蝦名玲子, 『生き抜く力の育て方: 逆境を成長につなげるために』大修館書店: pp18-31.  
蝦名玲子, 『困難を乗り越える力: はじめてのSOC』PHP新書.  
蝦名玲子, 『折れない心をつくる3つの方法: ストレス対処力SOCの専門家が教える』大和出版.

## 健康生成論

- 疾病生成要因ではなく、健康生成要因に着目
- 健康へと導く力の中心的な役割を担うのがSOC

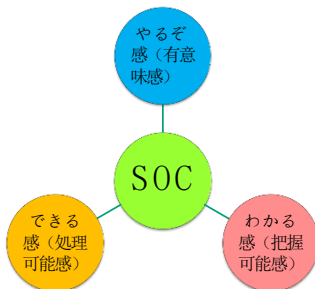
## できる感(行動する力)

Manageability: 処理可能感

- **資源**を集めて、困難な出来事に直面しても、「自分ならなんとか切り抜けられる」「やっていける」と信じられる感覚
- 自分の**中**にある資源(例): 自分を信じる力、過去の成功体験、健康な身体
- 自分の**外**にある資源(例): 各種サポート、優しい社会風土

蝦名玲子, 『生き抜く力の育て方: 逆境を成長につなげるために』大修館書店: pp18-31.  
蝦名玲子, 『困難を乗り越える力: はじめてのSOC』PHP新書.  
蝦名玲子, 『折れない心をつくる3つの方法: ストレス対処力SOCの専門家が教える』大和出版.

## SOCをつくる3つの感覚



蝦名玲子, 『生き抜く力の育て方: 逆境を成長につなげるために』大修館書店: pp18-31.  
蝦名玲子, 『困難を乗り越える力: はじめてのSOC』PHP新書.  
蝦名玲子, 『折れない心をつくる3つの方法: ストレス対処力SOCの専門家が教える』大和出版.

## 自分のまわりの資源に気づこう

- 実質的サポート ・ [ ]
- 情緒的サポート ・ [ ]
- 情動的サポート ・ [ ]
- 交友的サポート ・ [ ]
- 妥当性確認 ・ [ ]

蝦名玲子, 『生き抜く力の育て方: 逆境を成長につなげるために』大修館書店: p200.  
蝦名玲子, 『折れない心をつくる3つの方法: ストレス対処力SOCの専門家が教える』大和出版: pp74-78.

## やるぞ感(動機づける力)

Meaningfulness: 有意味感

- ・ ストレスをもたらす出来事を「これは自分にとって、ある意味、挑戦だ」「これを乗り越えることは人生に必要なことだ」と信じ、日々の営みへのやりがいや生きる意味を見出せる感覚

蝦名玲子、『生き抜く力の育て方: 逆境を成長につなげるために』大修館書店: pp18-31.  
蝦名玲子、『困難を乗り越える力: はじめてのSOC』PHP新書.  
蝦名玲子、『折れない心をつくる3つの方法: ストレス対処力SOCの専門家が教える』大和出版.

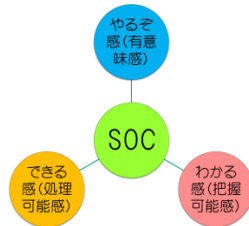
## ヘルスコミュニケーション

- ・ 定義: 人々に、健康上の関心事についての情報を提供し、重要な健康問題を公的な議題に取り上げ続けるための**主要戦略**のこと

WHO (AMRO/PAHO). Communication, Education and Participation: A Framework and Guide to Action. Washington. 1996.  
【翻訳】  
蝦名玲子『ヘルスコミュニケーション: 人々を健康にするための戦略』ライフ出版社: p14.

## SOCの特徴

- ・ SOCは、「わかる感」「できる感」「やるぞ感」という、認知、行動、動機づけに関わる3つの感覚で構成されている
- ・ 環境のなかでつくられ、いくつになっても、日々の生活のなかで学ぶことのできる能力である



蝦名玲子、『生き抜く力の育て方: 逆境を成長につなげるために』大修館書店: pp18-31.  
蝦名玲子、『困難を乗り越える力: はじめてのSOC』PHP新書.

## アート&サイエンス＝ より良いコミュニケーションの道

- ・ 持論は大切＝経験から立証されたものだから
  - 創造性→アート
- ・ 理論も大切＝たくさんの人に調査したうえで、立証されたものだから
  - 科学的根拠→サイエンス

蝦名玲子『ヘルスコミュニケーション: 人々を健康にするための戦略』ライフ出版社: p14-16.

## 2 絶望している人のSOCを高める ヘルスコミュニケーション

## 大切なものを失い、絶望している人への支援 3つの目標

1. 「これからも生き抜いてみせる」
  - やるぞ感を高める
2. 「そのために何をしないとイケないか、わかる」
  - わかる感を高める
3. 「自分ならきっとなんとかなる」
  - できる感を高める

蝦名玲子、生き抜く力を高める支援のポイントとは？ 緊急短期連載・災害を生き抜くためのヘルスコミュニケーション。公衆衛生情報、2011年5月号、pp20-24.



## やるぞ感を高める

- 自分の存在を肯定的に捉えるための支援
  - 愛する人を助けられなかったことに対する自責感や、自分だけが生き残ったことに対する罪悪感

相手のことをケアしたいと思っているということを感じてもらおう

相手に、「話をしたい」という心の準備ができる

共感的に復唱しながら話を聞く

堀名玲子. 生き抜く力を高める支援のポイントとは? 緊急短期連載・災害を生き抜くためのヘルスコミュニケーション. 公衆衛生情報, 2011年5月号, pp20-24.

## エンパワメント

エンパワメントとは、人々が健康に影響を及ぼす意思決定や行動をよりコントロールできるようにするプロセスのこと

WHO. Health Promotion Glossary. 1998.

【翻訳】

堀名玲子『ヘルスコミュニケーション:人々を健康にするための戦略』ライフ出版社:p129-131.

## わかる感を高める

- 理解できると、気持ちがラクになる
- 「これから生き抜いていくためには、こうしたことをする必要があり」という見通しがつく

今の反応等は自然であることを伝える

今、置かれている状況や状態がわかり、気持ちがラクになる

相手が必要とするサービスは何かを一緒に考える

堀名玲子. 生き抜く力を高める支援のポイントとは? 緊急短期連載・災害を生き抜くためのヘルスコミュニケーション. 公衆衛生情報, 2011年5月号, pp20-24.

## エンパワメントの連続体モデル

1. 専門家が人びとに関わる
  - 能力への自信up!
2. 人びとに相互グループ・アクショングループへの参加を促す
  - 社会的ネットワークの構築と個人的発展
3. 他のグループと協力してさらに広く行動する
  - 大きな政治的・社会的な活動へ

Rissell C. Empowerment: The holy grail of health promotion. Health Promotion International, 9, 1, 39-47. 1994.

堀名玲子『ヘルスコミュニケーション:人々を健康にするための戦略』ライフ出版社:p129-131.

## できる感を高める

- 「自分には、その見通しを遂行するために必要な資源があるから、きっとなんとかなる」と思える

そのサービスにつなげる

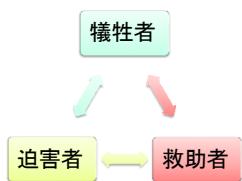
自分は一人じゃないからきっとなんとかなると思える

堀名玲子. 生き抜く力を高める支援のポイントとは? 緊急短期連載・災害を生き抜くためのヘルスコミュニケーション. 公衆衛生情報, 2011年5月号, pp20-24.

## 3

支援するときに覚えておきたい基本姿勢:  
SOCを高める経験の観点から

### 依存しながら攻撃してくる人と接して 支援者が陥りやすい気持ちの変化



1. 「力になってあげたい」
2. 「支えてあげられるのは私だけ」
3. 「こんなはずではなかった」
4. 困惑と葛藤
5. 「なんて困った人なんだ！見捨てられて当然だ」

カープマンのドラマ・トライアングルを一部変更（オリジナルは逆三角形）

Karpman, S. (1968). Fairy tales and script drama analysis. Transactional Analysis Bulletin, 7(26), 39-43.

### 一貫性 ⇒ わかる感 up

規律やルール、そのルールについての責任の所在、価値観等が明確な、一貫性のある環境のなかで生活する



「自分がどう動いたらいいのか」「まわりを何を期待していいのか」が明確ですか？

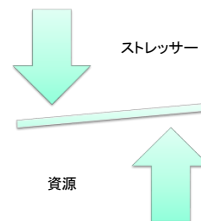
蝦名玲子、『生き抜く力の育て方: 逆境を成長につなげるために』大修館書店: pp32-37.  
 蝦名玲子、『困難を乗り越える力: はじめてのSOC』PHP新書: 37-41.  
 蝦名玲子、『折れない心をつくる3つの方法: ストレス対処力SOCの専門家が教える』大和出版: 144-155.

### 対応のポイント

- 救助者・迫害者・犠牲者の立場をとらない
- 熱心に関わる前に、この関わりを5年、10年と続けられるかを問い、長く変わらない気持ちで、**一定の態度で接し続ける**
- 過去から未来へと続く、**一貫したストーリーに統合していく**
- 方針を明確にしておく
- 関係者が同じ認識をもち、対応する

### バランスのとれた負荷 ⇒ できる感 up

小さ過ぎも、大き過ぎもしない  
バランスのとれた、適度なストレスにさらされながら、生活する

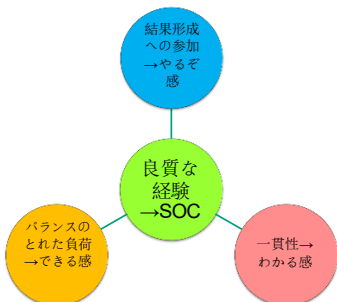


適度にチャレンジングな生活を送れていますか？

蝦名玲子、『生き抜く力の育て方: 逆境を成長につなげるために』大修館書店: pp32-37.  
 蝦名玲子、『困難を乗り越える力: はじめてのSOC』PHP新書: 37-41.  
 蝦名玲子、『折れない心をつくる3つの方法: ストレス対処力SOCの専門家が教える』大和出版: 144-155.

### SOCを形成する良質な経験

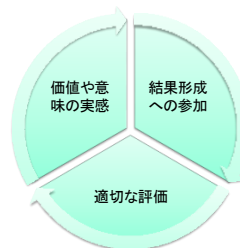
Sagy S & Antonovsky H(2000). The development of the sense of coherence: a retrospective study of early life experiences in the family. The International Journal of Aging and Human Development, 51, 2, 155-166.



蝦名玲子、『生き抜く力の育て方: 逆境を成長につなげるために』大修館書店: pp32-37.  
 蝦名玲子、『困難を乗り越える力: はじめてのSOC』PHP新書: 37-41.  
 蝦名玲子、『折れない心をつくる3つの方法: ストレス対処力SOCの専門家が教える』大和出版: 144-155.

### 結果形成への参加 ⇒ やるぞ感 up

社会的に価値のある意思決定に参加し、認められる経験をする



蝦名玲子、『生き抜く力の育て方: 逆境を成長につなげるために』大修館書店: pp32-37.  
 蝦名玲子、『困難を乗り越える力: はじめてのSOC』PHP新書: 37-41.  
 蝦名玲子、『折れない心をつくる3つの方法: ストレス対処力SOCの専門家が教える』大和出版: 144-155.

## Dr. エビーナからのメッセージ

学生や患者さん、友人との関わりのなかで難しい問題に直面したら、「わかる」「できる」「やるぞ」と思えるためには、どのようなコミュニケーションや経験が必要か、という視点で考えてみてください。  
きっと答えが見つかるはずです！

無料メルマガ「GHC通信」では、手応えあるコミュニケーションの実現に向けたヒント(記事)をお届けしています。ぜひ2次元バーコードからご登録ください



## プレゼンテーション

### 「看護学部 10 年間のエピソード」

## 交流会

講演終了後、「看護学部 10 年間のエピソード」をスライドショーで映写しながら上杉准教授がプレゼンテーションし、これまでのあゆみを皆で振り返りました。

その後、交流会が行われ、卒業生 23 名を含む 76 名が参加しました。実習先など銚子市周辺の地域病院・施設に就職した卒業生が学生時代の思い出や就職してからのエピソード等をスピーチしたり、卒業生と在学生在で飲食しながら語り合ったりしました。在在学生にとってはこれからの学生生活や就職に向けて有意義な時間となり、また、同窓生や看護学科にゆかりの懐かしい方々との再会の場となり、沢山の笑顔がみられました。最後に、参加者全員で集合写真を撮影しました。

## 引用著書



祝 10 周年と書かれた  
特製クッキーを食べながら  
話がはずみました





千葉科学大学看護学部 開設10周年記念行事

発行者：千葉科学大学看護学部

〒288-0025 千葉県銚子市潮見町15番地8 TEL: 0479-30-4802

編集：千葉科学大学看護学部看護学科10周年記念事業プロジェクト 講演集担当