

今号のトピックス 第3回研修会実施報告 教材制作のポイント 伊藤理恵のネットニュース

10/5「1日研修会」実施報告

2回目の「1日研修会」が30名受講で無事終了しました。今回の参加者は埼玉11名・群馬11名・茨城、長野、福島、山梨、愛媛から合わせて8名と広域でした。(1名は精神科医で、大谷氏の声かけで養成協会員になって下さいました)

私たち講師陣は、埼玉では初デビュー(青森では既に活動)の内山陽子さん(睡眠分野)を迎え、従来の担当分野を交代し、他分野にも挑戦しました。内容をより深く理解することにつながり、従来の教材を考察することができたといえます。また、将来を見据え、地域で養成講座を行うことを考えると多くの講師を派遣することは難しいため、一人で多分野の講演を行う力が求められます。

参加者からのアンケートには「とても充実していた」と言う感想と共に「もっとわかりやすく」「時間がタイト過ぎる」「話し合いをもっと入れて欲しい」等がありました。これらの提示された課題を柔軟に取り入れ活かしていきたいと思えます。(実行委員長 成田弘子)

伊藤理恵のネットニュース

台湾の女性がスマホの明るい画面を長時間見続け、角膜に無数の穴が開いてしまい視力の低下につながったというニュース。実はかなり前のニュースらしいのですが、最近になって再び取り上げられ話題になっているようです。こここのところ急性内斜視(後天性内斜視)などが取り上げられてきたことも関係あるのかもしれないですね。

・突然視力が低下し、角膜に無数の穴…原因はスマホの中にあった 9/23(月) 21:01 配信テレ東プラス

<https://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20190923-00010003-tvtpus-life>

・【海外発！Breaking News】スマホ画面の明るさを最大にして使用した女性、角膜に無数の傷(台湾) 2019.02.23 21:30 Teck insight

http://japan.techinsight.jp/2019/02/ellis0849022_1.html

*眼科医の皆さん、この症状の信憑性についてご意見をお寄せ下さい。

1日研修会の教材制作

私の教材作成のポイント

今回「睡眠分野」の教材作成に当たり、テキスト新監修者の宮崎総一郎先生(一般社団法人日本睡眠教育機構理事長)からご提供頂いた貴重な資料を中心に内容をバージョンアップしました。教材作成のために、普段から心がけていることをご紹介します。

- ① 対象者を明確にし、ゴール(内容)も明確に持つ。
(誰に何をどのように伝えたいのか、明確にしてからスタートする)
- ② 情報は子どもの発達段階に合わせ具体化する。(今回、ある事象を提示するに当たって、対象者に合わせて選択し使用できるように同じ内容のpp資料を複数作成し提供)
- ③ 対象者の成長発達や行動の選択により、将来的な見通しが持てるような明るい方向性を取り入れる。
- ④ 医学的内容は、一般的知識として知らせる他に、取り上げたねらいが分かるようにシンプルで理解しやすく、また、本人の自覚と納得を促すことができるよう工夫する。
- ⑤ 「なぜ?」「～したらいいのだろうか?」と質問や自分で考え選択できる内容も盛り込むようにする。
- ⑥ PPの文字数はできるだけ少なく、使用する色の数も少なく抑える。(色が持つ心理的イメージも考慮する)また、デザインでは無料のイラストやフォントを効果的に活用したり、他分野の図表の見せ方に関心を寄せ真似たり、参考にする。
- ⑦ 新聞記事やチラシ、各分野の研究論文、官公庁が公開したデータ等、あとで使えるような資料をストックして置く。

※参考図書：PRESIDENT「速い！うまい！伝わる！できる人の資料術」、プレジデント社, 2018. 7. 30号

最後に余談ですが、宮崎先生との貴重な出会いを記念し、11月に「初級睡眠健康指導士養成講座」を受講します。十分な睡眠がとれていないと感じている私にぴったりの講座だと、大谷良光代表は妙に納得されております。(笑)

目的は、睡眠を非薬物的に改善できる知識を学べる講座ですので、更なる知見を皆さまにお伝えするためのリサーチ、教材研究です(でも一石二鳥とはこのことと、本人も妙にガッテン!)。最後に認定試験があり合格できると“認定書”の交付があるようです。睡魔と戦いながら不合格にならないよう研修してきます。(笑)

(開発委員・青森県立学校養護教諭 内山陽子)