

大分大学医学部看護学科学生による ユースヘルスケア活動

ルーム

自分アプデ部屋へようこそ！

～こころとからだの声、既読スルーしていませんか？～

中高生の参加者募集

思春期は、こころもからだも大きく変化する大切な時期。

悩んだり、疑問に思ったり、「これってどうなんだろう？」と
気になることもたくさんあります。

思春期のこころとからだの健康について、一緒に楽しくアップ
デートしませんか？看護学科3年生が、様々なコンテンツを
用意してお待ちしています♪

将来、医療や看護を学びたい人もぜひ遊びに来てくださいね。

2026. 10/31 (土) ・ 11/1 (日)

午前の部 11:00-12:00 午後の部 13:00-14:00

対象

中学生・高校生の方（各回先着20名）

内容

- ・中高生と看護学生と一緒に取り組む
全員参加型プログラム（ゲーム・クイズ等）
- ・展示物の紹介（10時～15時）

場所

大分大学医学部挟間キャンパス
看護学科棟 6階調理実習室

申込方法

プログラムは事前申込が必要です。
下記QRコードの申込フォームから
10/24迄にお申込みください

申込QRコード

<https://x.gd/p1VFF>



よくあるご質問は

こちら

<https://x.gd/Wa49J>



お問い合わせ先：
大分大学医学部看護学科
母性看護学分野 教員 小柳
mao-koyanagi@oita-u.ac.jp

大分大学医学部挟間キャンパス全体図



←会場

キャンパス構内入口

当日の内容



対話プログラム

「自分の気持ちを見つけてみよう！」

看護学生と中高生5人くらいのグループで、話したりゲームをしたりしながら、自分の気持ちや、自分を大切にする方法を一緒に考えます。
正解はありません。話したくないことは「パス」でOK！！

① 気持ちカードゲーム

「楽しいこと」「もやもやすること」など、カードのテーマでおしゃべり。
同じことでも、感じ方は人それぞれ！

② 自分の心と体のサイン

疲れたときに出やすい自分のサインと、自分に合った回復方法を見つけよう。

③ 6種類のバウンダリー（境界線）

身体・気持ち・時間・物/お金・考え方・性にまつわること。「ここからは嫌だな」のラインを、場面クイズで探そう！

④ 「嫌」を伝える練習

「今日はやめておく」「また今度」など、自分に合った伝え方を考えよう。
理由を説明しなくても断っていい。

今回、特に体験してほしい3つのこと

- ♥ 自分の「嫌だな」という気持ちは大切にしてい
- ♥ 一度「いいよ」と言っても、途中で「やっぱり嫌」と変えていい
- ♥ 自分の境界線も、相手の境界線も大切にする

展示ブース

【展示内容】

- ❖ 思春期の身体の変化
- ❖ 自分の身体と心を大切にすること
- ❖ 「私の気持ち、あなたの気持ち」と向き合い、お互いの気持ちを知ること
- ❖ 今、中高生が夢中になっていること・人・もの、趣味、リフレッシュ方法

休憩スペースあり！

お飲み物も準備しています！

動画やポスター、パンフレットを使用して楽しく分かりやすくお伝えします！参加者の皆さんに参加して頂く参加型の展示も用意しています！

看護学科の学生スタッフに、入試のことや大学生活、受験勉強のことなど、気になることを気軽に相談できる時間も設けています！！

「大学生活ってどんな感じ？」「看護学科は忙しいの？」

「大学生は遊べますか？」など、どんな事でも大歓迎です！

スタッフ一同皆様のご来場を心よりお待ちしております！！

