

2024 年度カムカムサロンの予定（大阪医科薬科大学看護学部看護学実践研究センター主催）

1) 開催日奇数月（計6回）の担当分野「ミニレクチャーのテーマ」

場所と時刻はいずれも看護学部講義室 2：11 時～12 時

第 1 回 2024 年 05 月 08 日（水）老年看護学分野「被災後の生活と体力作り」

第 2 回 2024 年 07 月 11 日（木）社会医学分野「いざという時のための頭と下半身のストレッチ」

第 3 回 2024 年 09 月 06 日（金）人文社会学分野「二つの大震災 あの時のことを思い出す」

第 4 回 2024 年 11 月 06 日（水）精神看護学分野「防災に備えたこころの健康づくり」

第 5 回 2025 年 01 月 09 日（木）公衆衛生看護学分野「災害に備える“地域の体力”づくり（仮）」

第 6 回 2025 年 03 月 07 日（金）小児看護学分野「身体の中から備えよう！ ～体力維持に必要な栄養と水分～」

2) 第 2 回 カムカムサロンのご報告

テーマは「二つの大震災 あの時のことを思い出す」であり、参加者は 7 名でした。本学部人文社会学分野教授 小林道太郎先生より、阪神淡路大震災、東日本大震災の発生時のことについて振り返りながら説明が行われました。地震の発生時のこと、その後わかったこと／起こったこと（図 1）や阪神淡路大震災から 25 年目の 2019 年、NHK が行った当時小中学生だった人々への大規模調査からわかったことについて説明されました。本調査より、約 6 割の人が震災での体験を今では前向きに捉えていること、前向きになれたのは家族以外の存在が心の支えになったこと等知ることができました。

最後は、肩こり予防のストレッチについて紹介され、全員で実施しました。

講演後、参加者から、「災害はいつ起こるかわからないので常に心の準備をしていないといけないと思います」「NHK の調査結果より、子どもたちがその後、前向きになれてよかったとの感想や友人に話してよかったとの事実を知り、気持ちが明るくなった」「ストレッチがあってよかった」との感想をいただきました。

3) カムカムサロンについてのご案内

第 4 回カムカムサロン（2024 年 11 月 6 日）にご参加を希望される方は、HP にあります開催日をクリックいただき、参加申し込のところから申し込み可能です。

阪神淡路大震災

地震発生時のこと（揺れを感じる）

その後わかったこと／起こったこと

- 建物・高架の倒壊
- 火災
- 道路・鉄道が使えない
- 断水
- 連絡がとれない

- 避難所の諸問題

数の不足、水・食料不足、衛生状態、プライバシー、心身の不調

- ボランティアの活動

- PTSD（心的外傷後ストレス症候群）

- 仮設住宅の諸問題

住環境、コミュニティの分断、孤独死

図1 地震発生時のこと/起こったこと



●ストレッチの様子