

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「未定」

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」

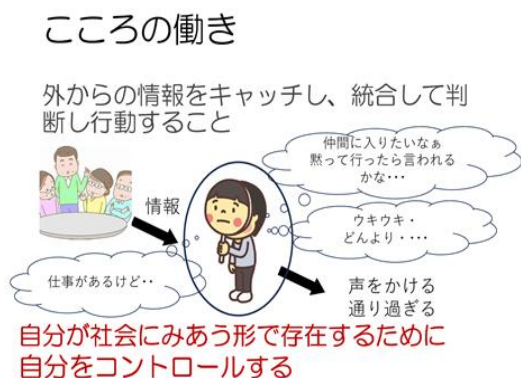
第 5 回 2025 年 01 月 09 日（木）公衆衛生看護学分野「災害に備える“地域の体力”づくり（仮）」

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 4 回カムカムサロンのご報告

2024 年 11 月 6 日（水）に第 4 回のカムカムサロンを開催しました。今回は 9 名の皆様が参加下さいました。

参加者のみなさんと「こころのはたらき」や「災害時のこころの変化」等こころの健康について理解した上で、災害は究極のストレスであることを共有しました。



災害に遭遇したこころは 反応を示しながら変化します

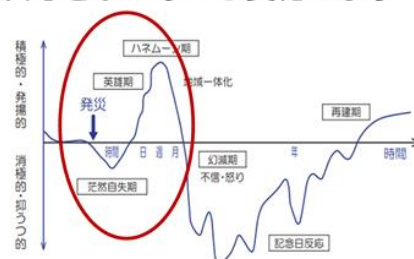


図1 被災者の一般的な心理変化 (Zunih & Myer, 2000 から)

金吉晴（編）：心的トラウマの理解とケア、第2版、P39、図2 被害者の心理状態・3 相性の変化、（じほう、2006）による

また、日ごろのストレスマネジメントを意識的に行うことが、いざという時を乗り越える術になる、パワーの浪費を防ぐことに繋がることをお伝えし、その上で、うまくいかない時に「考えすぎて自分を追い詰めない」ことやイライラした時の対応法をみつけておく大切さを共有しました。実際に、自分のストレス状態を測ったり、簡単なリラクセーションを体験することで、自分のこころの健康状態や対処を考えるきっかけになっていけば幸いです。

どこでも簡単

呼吸法に挑戦！



ゆっくりと大きな呼吸をすることで副交感神経の働きを活性化させる＝心身を緩める

こんな反応が続く場合は 専門家を頼る

- ・不安や緊張が高まり、イライラしたり怒りっぽくなる
 - ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出る
 - ・気分が落ち込んだり、やる気なくなる
 - ・人づきあいが面倒になり避けるようになる
 - ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
 - ・寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
 - ・食欲がなく食べられなくなる、逆に食べすぎてしまう
 - ・下痢や便秘をしやすくなる
 - ・めまいや耳鳴りがする
- ⇒災害直後から出てくる症状

参加者のみなさんからは、「心の健康・・・むつかしい。」「考えすぎず、そのうち、という言葉がすくいですね。」「よい話を聞かせてもらって非常に参考になり、心の余裕が出来たように思います」などのご意見をいただきました。形のない心について、しみじみ向き合うことでみなさん何らかの変化を感じてくださっていました。

大阪北部地震を経験された地域のみなさんを前にしての講義でしたが、みなさんのこころが回復に向けて変化している様子をうかがえるひと時でもありました。

