

第 1 回カムカムサロン開催報告書

2026 年 4 月 14 日(火)テーマ「心の元気を保つために」

精神看護学

令和 8 年度、4 月最初のカムカムサロンは気温 25 度を超える夏日の開催となりました。汗ばむ陽気の中、18 名（男性 3 名、女性 15 名）と多くの方々にご参加いただきました。この日は高槻市との共同研究の 2 回目調査日でもあり、健康・体力チェックを行った後、サロンの前半はいつもの「高槻もてもて筋力アップ体操」から始まります。高槻市の介護予防マイスターさんと一緒に、皆さんのびのびと体を動かしていらっしゃいました。

後半は、精神看護学分野が担当して 30 分程度のミニ講座を聞いていただきました。今回のテーマは『心の元気を保つために』です。ここでは日々の生活の中で自分のこころの調子を整えるための方法として、WRAP®（元気回復行動プラン）を紹介しました。

講座ではまず、心の元気を支える鍵として、希望を持つことや自ら選んで行動すること、周囲とのつながりの大切さなどについて触れました。そして状態の良い時から悪い時までの自分の状態を振り返り、それに対処する具体的な行動をあらかじめ整理し、プランを立てておくことの意義や、その具体的な立て方を紹介しました。参加者の中には、うなずきながら聞いてくださっている方もいらっしゃいました。本講座が、自分に合ったセルフケアの方法を見つけ、自ら心の元気を保とうと思えるようなきっかけのお手伝いとなればうれしく思います。

