

東京医療保健大学・医療保健学部 看護学科 品川区八潮地区「防災フェア 2018」に参加 ～災害時に役立つ“ストレスマネジメント”をご紹介します～

学校法人 青葉学園が運営する東京医療保健大学（本部：東京都品川区、理事長：田村哲夫、学長：木村哲、以下本学）は、12月2日（日）潮路南第二ハイツ自治会（品川区八潮）主催により、こみゆにていぶらぎ八潮において開催された「防災フェア 2018」に医療保健学部 看護学科（学科長：坂本すが）の教員及び学生が参加しました。



今回で30回目を迎える本イベントは、品川区八潮地区の地域住民を対象に消防署や警察署の協力を得て実施されており、実際に大規模災害が起きたことを想定して行う訓練等を通して、災害に対する心構えについて学ぶことを目的とされています。

当日は、医療保健学部 看護学科 地域看護学領域の教員4名と同学科の学生ボランティア11名が参加し、大規模震災発生時のストレスマネジメントを中心に知識を深めていただくワークショップを実施しました。

「震災とこころ」と題した渡會睦子教授による講演では、2011年に発生した東日本大震災を例に震災発生直後（フェーズ0）～震災発生後概ね1年（フェーズ4）までの各フェーズの状況や精神面・健康面への影響を解説し、震災による精神的なダメージを軽減するための効果的な「ストレスマネジメント体操」をご紹介します。その後、フェーズごとに学生から「ストレスマネジメント体操」の実践方法を説明し、実際に参加者の皆さまにも体験していただきました。

ストレスマネジメント体操には、からだをほぐしてリラックスする体操・呼吸法、エコノミークラス症候群の予防法、家族や友達の力を借りたペアリラクゼーション（絆ワーク）等、普段の生活でのストレスにも効果的な内容が含まれています。

また、災害時に役立つ「在宅避難グッズ」の展示・紹介、防災に関する言葉で構成された「防災かるた」や「アウェアネスリボン手作り体験」コーナーでは、大人からお子様まで幅広い地域住民の方々と交流する場となりました。

今後も地域のイベントに積極的に参加することで、保健・医療・教育・文化・福祉・産業振興・防災面等での知識を提供できるよう地域貢献に取り組んでまいります。

■みんなで守ろう わが家 わがまち「防災フェア 2018」概要

日時：2018年12月2日（日）10：00～12：00

会場：こみゆにていぶらぎ八潮（品川区八潮5-9-11）

主催：潮路南第二ハイツ自治会

協力団体：潮路南第一ハイツ自治会

※「平成30年度東京都地域の底力発展事業助成」対象事業

■講師情報



東京医療保健大学 医療保健学部 看護学科 地域看護学領域
大学院医療保健学研究科 教授 渡會 睦子

健康科学博士、看護学修士、看護師、保健師、衛生管理者。
公衆衛生学会認定専門家、日本性感染症学会認定士。

性の健康カウンセラー（性の健康医学財団）、Sex Therapist
（日本性科学学会）としても認定されている。

性教育（いのちの教育、生きるための心の教育）では、1200
回以上の講演を行っており、思春期ストレスマネジメント・自
殺予防、感染症予防の活動を行っている。

2011年発生の東日本大震災では、震災発生後5日目に宮城県や
福島県の被災地に入り避難所運営、その後、福島県の放射線測
定支援、子どもたちの心のケアにおける支援活動を行ってい
る。

【東京医療保健大学とは】

理事長：田村哲夫

学長：木村哲

設立年度：2005年

本部：東京都品川区東五反田

キャンパス：五反田キャンパス、世田谷キャンパス、国立病院機構キャンパス、
国立病院機構立川キャンパス、船橋キャンパス、雄湊キャンパス、
日赤和歌山医療センターキャンパス（予定）

学部(学科)：医療保健学部(看護学科、医療栄養学科、医療情報学科)、
東が丘・立川看護学部(看護学科)、千葉看護学部(看護学科)、
和歌山看護学部(看護学科)

専攻科：助産学専攻科

大学院：医療保健学研究科、看護学研究科

学生数：2,317名（2018年4月現在）