

完了報告書

記入年月日 2026 年 2 月 13 日
採択団体名 高知学園大学・高知学園短期大学

■事業概要

基本情報	
事業名	フェーズフリーでつながる安心のまちづくり
事業内容	<p>*本事業の概要は、高知学園大学・高知学園短期大学のホームページにて公開しております。 https://www.kochi-gc.ac.jp/community-disaster-education/activities-2025.html</p> <p>本事業は、地域住民の防災意識の向上および地域防災力の強化を目的として、日常時(いつも)と非常時(もしも)を切り離さず、日常生活そのものを防災につなげる「フェーズフリー」の考え方を軸に、本学各学科の専門性を活かした防災教育を実施した。本事業は、複数学科が連携して実施する公開講座を中心に構成され、平時の健康づくりや生活習慣が、災害時に想定される健康課題や生活上の困難の軽減につながることを、体験的かつ具体的に伝えることを目的とした。</p> <p>公開講座には多くの地域住民が参加し、地域コミュニティにおける防災・減災の推進に向け、大学と地域が共に学び合う機会となった。</p> <p>公開講座の概要</p> <p>本事業における公開講座は、以下の4部構成で実施し、各部において事業①～⑤を組み合わせた防災教育を展開した。</p> <p>第1部：「看護の専門性を活かした地域防災教育」をテーマに、 事業内容⑤「健康状態を維持する運動」で備える防災(看護学科)を実施。</p> <p>第2部：「調理・健康・予防の視点を暮らしの中に」をテーマに、 事業内容③「早期発見」で備える防災(臨床検査学科)、 事業内容④「パッキング」で備える防災(管理栄養学科)、 事業内容⑤「健康状態を維持する運動」で備える防災(看護学科)を実施。</p> <p>第3部：「日常の中で育てる“生き抜く力”」をテーマに、 事業内容①「日常保育の中」で備える防災(幼児保育学科)を実施。</p> <p>第4部：「調理・オーラルケアの視点を暮らしの中に」をテーマに、 事業内容②「口腔内環境を整える」で備える防災(歯科衛生学科)、 事業内容④「パッキング」で備える防災(管理栄養学科)を実施。</p> <p>各事業内容の概要</p> <p>事業内容①「日常保育の中」で備える防災(幼児保育学科)</p> <p>災害時には、環境の変化や不安から子どもの心身に大きな負担が生じることが想定される。幼児保育学科では、平時から子どもの気持ちに寄り添い、安心感を育む関わりが防災につながることを重視し、日常の保育活動の中に防災の視点を取り入れる重要性を伝えた。</p> <p>事業内容②「口腔内環境を整える」で備える防災(歯科衛生学科)</p> <p>災害時には水不足や生活環境の変化により口腔ケアが不十分になり、誤嚥性肺炎などの健康リスクが高まる。歯科衛生学科では、平時からの歯みがき習慣や簡易的な口腔ケア方法を紹介し、日常のケアを継続することが防災・減災につながることを伝えた。</p> <p>事業内容③「早期発見」で備える防災(臨床検査学科)</p> <p>骨粗鬆症は自覚症状が少なく、災害時には転倒や骨折のリスクを高める「見えない災害リスク」となる。</p>

	<p>臨床検査学科では、骨密度測定を通じて自身の健康状態を把握し、平時からリスクに気づくことの重要性を伝えた。</p> <p>事業内容④「パックスッキング」で備える防災(管理栄養学科) 管理栄養学科では、災害時にも活用可能な日常の調理方法として、耐熱性ポリ袋を用いたパックスッキングを紹介し、特別な備えに依存しない食の防災を体験的に伝えた。</p> <p>事業内容⑤「健康状態を維持する運動」で備える防災(看護学科) 避難生活では、長時間の同一姿勢によりエコノミッククラス症候群などの健康被害が生じやすい。看護学科では、平時から無理なく継続できる簡単なフットケアや運動を紹介し、日常の健康管理が災害時のリスク軽減につながることを伝えた。</p>
<p>事業背景</p>	<p>近年、災害関連死の多くが避難生活中に発生していることが指摘されており、避難環境の質の向上が重要な課題となっている。特に、TKB(トイレ・キッチン・ベッド)に加え、C(Child:子どもへの配慮)を含めた「TKB+C」の視点は、被災者の心身の健康と尊厳ある生活を守るうえで不可欠である。なかでも子どもは、環境の変化や不安の影響を受けやすく、心身の不調が長期化しやすいことから、発災後の生活環境の質が健康や発達に大きく影響する。このため、発災直後の応急対応にとどまらず、子どもを含むすべての世代が安心して生活できる避難生活の質的向上に向けた取り組みを、平時から強化していく必要がある。</p> <p>本事業で取り上げた、食、口腔ケア、健康管理、早期発見、心のケアといった多分野の専門的支援は、TKB+Cの視点に基づく避難環境の改善と密接に関連しており、災害関連死の予防に資する実践的な防災・減災の取り組みとして位置づけられる。しかし、こうした避難環境の質的向上は、災害発生時のみの対応では十分とは言えず、平常時からの意識醸成や備えが不可欠である。</p> <p>そこで本事業「フェーズフリーでつながる安心のまちづくり」では、防災を災害時に限定した特別な対応としてではなく、平常時から避難生活の質を高める取り組みとして位置づけ、普段の暮らしの中で行っている行動や実践を災害時にも活かす「フェーズフリー」の考え方を取り入れた。TKB+Cの視点を軸に、子どもの心のケア、口腔ケア、骨密度測定、フットケア、食の備えといった日常の専門的実践を、避難生活における具体的な課題と結びつけることで、避難環境の質的向上と災害関連死の予防に寄与することを目指した。</p> <p>本学は、幼児保育、看護、歯科衛生、臨床検査、管理栄養といった分野における専門性を有しており、子どもから高齢者まで、心身の健康や生活環境に配慮した防災教育を提供できる立場にある。本事業では、これらの専門性を活かし、高知市と連携しながら、避難生活の質の向上および災害関連死の減少に資する地域防災力の強化を目指している。</p> <p>また、学生にとっても、測定や調理、ケアといった体験型の学修や地域住民への説明を通じて、本事業に主体的に関わることで、日常の学びが防災につながることを実感し、知識のみならず実践的な技術を習得する機会となり、自身の防災力の向上にもつながる。</p>
<p>コミュニティ設立の経緯</p>	<p>本学は、行政および地域と連携し、災害時には地域住民の避難先として避難所を開設し、避難所運営に参画する体制を整えてきた。一方で、すべての住民が避難所で生活するわけではなく、在宅避難を選択する住民も多いことから、避難所運営とあわせて、日常生活の中で防災知識や健康管理の力を身につけておくことの重要性が課題として認識されていた。</p> <p>こうした背景を踏まえ、本事業では、避難所運営を発災後の対応に限定するのではなく、行政・地域・大学が連携しながら、平常時から避難生活の質を高める継続的な取り組みとして位置づけることとした。TKBC(トイレ・キッチン・ベッド・Child)の視点を軸に、子どもの心のケア、口腔ケア、骨密度測定、フットケア、食の備えといった各学科の専門性を活かした日常的な実践を、避難所生活において顕在化しやすい健康・生活課題と結びつけ、地域住民に分かりやすく還元することを検討した。</p> <p>本事業の実施にあたり、本学では、防災教育を単発の講座やイベントとして実施するのではなく、地域住民が継続的に関わり、学び合うことのできる防災教育コミュニティの形成が不可欠であると考えた。防災は知識の習得にとどまらず、日常的な意識や行動の積み重ねによって初めて実効性を持つものであり、その基盤として、人と人とのつながりを育むコミュニティの存在が重要である。</p> <p>一方で、地域コミュニティにおける共助の取り組みでは、「やらなければならない」「周囲に合わせなければならない」といった同調圧力が、心身への過度な負担や不適切な行動につながる可能性も指摘されている。そのため、本コミュニティでは、個々の状況や能力に応じて無理のない選択を行うことの重要性についても、平時から</p>

	<p>啓発することを重視した。こうした考え方は、フェーズフリーの防災教育と親和性が高く、日常生活の延長線上で主体的に判断し行動する力を育むことが、防災・減災の実効性を高めると考えた。</p> <p>コミュニティ形成にあたっては、「フェーズフリー」の考え方を軸に、防災を特別なものとして扱うのではなく、日常の暮らしや健康、子育て、食生活といった身近なテーマからアプローチする工夫を行った。専門用語の多用を避け、生活場面を想定した内容とすることで、初めて参加する住民でも関わりやすい環境づくりを心がけた。また、講義形式に偏らず、対話や体験を重視した双方向型の場づくりを行うことで、参加者の主体性を引き出すことを意識した。</p> <p>本コミュニティは、行政の防災施策と大学の専門的知見、さらに地域住民が平時から主体的に備える力を育む場として設立されたものであり、「平時の健康づくり」と「災害時の避難所運営の質的向上」の双方に寄与する取り組みとして位置づけられる。</p>
<p>本事業に関する過去の取り組み内容</p>	<p>本学では、これまで防災を特別な非常時対応として切り離して捉えるのではなく、日常生活や専門分野の実践と連続したものとして位置づける視点から、防災教育に関する取り組みを段階的に実施してきた。各学科において、健康管理、生活習慣、教育実践といった専門分野の学修内容に防災の視点を取り入れ、学生を対象とした教育活動や、地域住民向けの啓発活動を通じて、防災を身近なテーマとして考える機会を提供してきた。</p> <p>これらの取り組みでは、災害時の対応行動や備蓄の知識を一方向的に伝えるのではなく、参加者自身の生活や経験と結びつけて考えることを重視してきた。たとえば、健康管理や生活習慣、子どもとの関わりといった日常的な行為が、災害時のリスク低減や避難生活の質の向上につながることを示すことで、防災を「自分ごと」として捉え直す学びの場を形成してきた。その結果、防災教育は、日常の行動や習慣と関連づけることで理解が深まり、行動変容につながりやすいことが確認されている。</p> <p>一方で、これまでの取り組みは、各学科単位での実践が中心であり、学科間の連携や、地域全体を視野に入れた体系的な防災教育の構築には課題も残されていた。こうした課題を踏まえ、本事業では、防災を日常生活の延長として捉える「フェーズフリー」の考え方を明確に位置づけ、従来の学科単独の取り組みから、各学科の専門性を横断的に結びつけた防災教育プログラムへと発展させた。</p> <p>これにより、幼児期から高齢期までのライフステージを通じた防災・健康支援を一体的に捉える視点が可能となり、従来の点的な啓発活動から、地域全体の防災力向上を目指す面的な取り組みへと発展させている。本事業は、これまで本学が蓄積してきた教育実践と地域連携の経験を基盤に、より実践的かつ継続性のあるコミュニティ防災教育へと展開する位置づけとして実施されたものである。</p>
<p>事業体制</p>	<p>本事業は、高知市との連携のもと、本学の複数学科が参画する多職種連携体制により実施した。行政が有する地域防災施策や避難支援に関する知見と、大学が有する専門的知識・技術を組み合わせることで、地域住民に対して実践的かつ継続可能な防災教育を提供する体制を構築した。</p> <p>事業の中核となる公開講座は、「フェーズフリー」の考え方を基盤に、TKBC(トイレ・キッチン・ベッド・Child)の視点から避難生活の質的向上を考える構成とし、各学科の専門性を役割分担のもとで配置した。これにより、日常的な専門的実践が災害時の健康課題や生活課題の解決に直結することを、参加者が体験的に理解できる体制とした。</p> <p>具体的には、看護学科、管理栄養学科、臨床検査学科、幼児保育学科、歯科衛生学科がそれぞれの専門分野を担い、単独ではなく学科横断的に連携する形で公開講座を構成した。看護学科は運動やフットケアを通じた健康維持、管理栄養学科はパッキングによる食の備え、臨床検査学科は骨密度測定による骨粗鬆症の早期発見、幼児保育学科は子どもの心のケア、歯科衛生学科は口腔ケアを担当し、TKBCの視点と対応づけながら実施した。</p> <p>また、本事業には学生も参画し、測定や実演、説明補助等を通じて地域住民と関わることで、専門職としての学びを実践的に深める機会とした。学生にとっては、日常の学修内容が防災や地域支援にどのように活かされるのかを具体的に理解する場となっている。</p> <p>このように、行政・大学・各学科・学生・地域住民がそれぞれの役割を担いながら連携する体制を構築することで、本事業は、発災後の対応にとどまらず、平時から避難生活の質を高めることを目指すコミュニティ防災教育の実践体制として位置づけられる。</p>
<p>全体スケジュール</p>	<p><9月下旬> 連携団体と防災教育の企画検討 <10月></p>

	<p>連携団体と企画の打ち合わせ 事業内容①～⑤の企画検討 事業内容①～⑤のチラシ原案の打ち合わせ 事業内容①～⑤のチラシ原案の作成</p> <p><11月> 事業内容①～⑤のチラシ原案の校正・印刷 事業内容①～⑤の啓発資料の原案作成 事業内容④のレシピ作成 事業内容④で使用する缶詰工場の現地視察 公開講座会場の下見</p> <p><12月> 事業内容①～⑤に関する防災イベント(公開講座)の広報 事業内容①～⑤に関する啓発資料の原稿校正・印刷 フェーズフリー先進地域への現地視察および勉強会の実施 参加者アンケートの作成</p> <p><1月> 事業内容①～⑤に関する防災イベント(公開講座)の実施 防災イベント参加者への啓発資料の配布および説明 アンケートの実施および集計・分析 高知市と「避難環境の質的向上に係る相互連携に関する協定」締結</p>
事業目標・事業成果	
<p>事業目標全般 (教育提供者側)</p>	<p>■防災教育の提供者(採択団体等) 本事業における教育提供者側の目標は、以下の三点である。</p> <p>1.フェーズフリーの視点に基づく防災意識の醸成 日常生活と災害時を切り分けず、平時の健康づくりや生活習慣がそのまま災害時の備えにつながるという「フェーズフリー」の考え方を、行政・大学・地域が連携して地域住民に分かりやすく伝え、身近な行動として定着させることを目指す。</p> <p>2.TKBCの視点による避難生活の質的向上 TKB(トイレ・キッチン・ベッド)にC(Child)を加えたTKBCの視点から、食、口腔、運動、健康管理、心のケアといった多分野の専門的実践を防災教育に位置づけ、避難所および在宅避難の双方において、生活環境および健康状態の質的向上を図る。</p> <p>3.主体的に行動できる地域防災力の向上 災害時における同調圧力に左右されることなく、個々の状況や判断に応じて適切な行動を選択できる力を育むとともに、発災後の対応に限定しない平常時からの継続的な取り組みを通じて、地域全体の防災力向上および災害関連死の予防に寄与する。</p>
<p>事業成果全般 (教育提供者)</p>	<p>本事業を通じて、教育提供者である本学においては、防災教育を各学科の専門教育や日常的な実践と結び付けて構築・実施するための具体的な知見とノウハウを蓄積することができた。防災を特別な取組として切り離すのではなく、「フェーズフリー」の考え方を軸に、平時の教育活動や専門行為を防災教育へと転換する手法を明確に整理できた点は、大きな成果である。</p> <p>また、「TKBC(T:トイレ、K:キッチン、B:ベッド、C:Child)」の視点を共通フレームとして用いることで、幼児保育、歯科衛生、臨床検査、管理栄養、看護といった異なる専門分野が、同じ方向性のもとで防災教育に取り組む体制を構築することができた。これにより、学科横断型の連携が促進され、多職種が協働して地域の健康と生活の質を守る防災教育モデルを実践することが可能となった。</p> <p>さらに、高知市との連携を通じて、行政が有する地域との信頼関係や防災施策の枠組みと、本学が有する専門的知見を融合した取組を展開できたことは、地域実装を見据えた防災教育の実現に向けた重要な成果である。単発的な啓発にとどまらず、地域課題に即した実践的な防災教育を企画・運営する力が、本学において培われた。</p>

	<p>加えて、地域住民との対話やアンケート結果を踏まえながら内容を改善するプロセスを通じて、参加者の理解度や行動変容を意識した防災教育の設計・評価手法についても経験を積むことができた。こうした一連の取組は、教育提供者としての企画力・調整力・評価力の向上にもつながっている。</p> <p>本事業で得られた知見と実践経験は、学内の教育改善や人材育成に還元されるとともに、他地域への展開やモデル事業としての発信を通じて、より広い地域社会に貢献する基盤となる成果である。</p>
<p>事業目標 全般 (参加者側)</p>	<p>■防災教育の参加者(地域への波及効果、学生の理解度等)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 防災を「特別な備え」や非常時のみの対応として捉えるのではなく、日常生活の延長として身近に捉え直し、無理なく備えを意識できるようになること。 ● 自身や家族の健康状態、生活習慣と防災との関係を理解し、平常の行動が災害時のリスク軽減や避難生活の質の向上につながることを認識すること。 ● 学びを家庭や地域に持ち帰り、防災について話し合い、共有する意識を高めることで、地域全体への波及効果を生み出すこと。 ● 学生においては、専門分野で学んでいる知識や技術が地域防災という社会課題の解決に直結することを理解し、将来の専門職としての役割を具体的にイメージできるようになること。
<p>事業成果 全般 (参加者側)</p>	<p>■意識の変化 本事業を通じて、地域住民においては、防災を「非常時の特別な対応」ではなく、日常生活の延長として捉える意識への変化が見られた。各講座や体験を通じて、食事、運動、口腔ケア、子どもの心のケアなど、身近な生活行動が災害時の健康維持や避難生活の質の向上に直結することを具体的に理解する機会となった。</p> <p>■行動・実践 参加者からは、「すぐに実践できそう」「工夫すれば続けられる」といった回答が多く見られ、知識の習得にとどまらず、日常生活の中での行動変容につながる意識の醸成が確認された。ワークショップや体験型プログラムを通じて、参加者同士が防災について意見を交わす場が生まれ、家庭や地域内で防災を話題にするきっかけとなったことは、地域防災力の底上げに寄与する成果である。</p> <p>■波及・関係性 多くの地域住民に参加して頂いたことにより、地域住民と大学との距離が縮まり、平時から顔の見える関係性を築くことができた。これは、災害時における相互支援や協力体制の基盤形成という点においても意義深い成果といえる。</p> <p>■学生の学修効果 学生においては、各学科の専門知識や日常的な専門行為が、防災・減災や災害関連死の予防といった社会課題に直結することを実感する機会となった。地域住民との交流を通じて、専門職として地域に関わる意義を具体的に捉え、将来の専門職像を考える学修効果が得られた。</p> <p>また、多職種・多分野が連携する防災教育の実践を間近で学ぶことで、チームで地域を支える視点を育むことにもつながった。</p>
<p>展開できる 知見やノウハウ</p>	<p>本事業を通じて得られた最大の知見は、防災教育を新たな負担や特別な取組として位置づけるのではなく、日常生活や各専門分野における実践の中に組み込むことで、継続性と実効性を高めることが可能であるという点である。「フェーズフリー」の考え方を軸に、平常時の行動がそのまま災害時の備えにつながる構造を明確に示すことで、防災に対する心理的ハードルを下げる効果が確認された。</p> <p>特に有益であったのは、「TKBC(T:トイレ、K:キッチン、B:ベッド、C:Child)」の視点を、避難所設備や物資の整備に関する議論にとどめず、「人の健康と生活の質を守るための共通フレーム」として再定義し、各学科の防災教育へと具体的に落とし込んだ点である。TKBCを共通言語とすることで、異なる専門分野が同じ方向性を共有しながら、防災教育に取り組むことが可能となった。</p> <p>具体的には、臨床検査学科における骨密度測定を通じた骨粗鬆症予防、看護学科におけるフットケアを通じたエコノミークラス症候群(深部静脈血栓症)予防など、「測る」「ケアする」といった日常的な専門行為を防災教育へと転換することで、災害関連死の予防に直結する実践的な学びを提供することができた。これらの取組は、特別な機材や大規模な体制を必要とせず、既存の教育資源や人的資源を活用して実施できる点で、他地域においても導入しやすい手法である。</p> <p>また、幼児保育学科による子どもの心のケアを重視した防災教育、管理栄養学科によるバッククッキング、歯科衛生学科による口腔ケアの取組は、避難生活における身体的・心理的健康を総合的に支えるモデルとして整</p>

	<p>理することができた。これにより、防災教育を「一部の専門家のみが担うもの」ではなく、誰もが日常の延長で関われる取組として提示することが可能となった。</p> <p>後続して同様の取組を行う団体に対しては、①自組織の専門性を防災の視点で再解釈すること、②TKBCのような共通フレームを設定し分野横断的に整理すること、③行政との連携により地域実装を見据えた体制を構築すること、という三つのステップが有効であるというノウハウを提示できる。</p> <p>本事業の取組は、大学等の教育機関に限らず、医療・福祉・教育分野をはじめとする多様な主体が地域防災に参画するための実践モデルとして応用可能であり、今後のコミュニティ防災教育の展開に資する知見であると考えられる。</p>
<p>コミュニティ 防災教育の 重要な観点</p>	<p>本事業を通じて、地域においてコミュニティ防災教育を推進するうえで最も重要であると実感したのは、防災を「特別な知識」や「非日常の訓練」として捉えるのではなく、住民一人ひとりの「日常の営み」の中に自然に組み込む視点である。</p> <p>従来の防災教育は、災害発生時の対応行動や備蓄物資の準備など、非常時の行動に重点が置かれがちであった。一方、本事業では「フェーズフリー」の考え方を軸に、調理、口腔ケア、運動、子どもの遊び、健康管理といった日常生活そのものが防災につながることを具体的に示した。その結果、防災が「難しいもの」「自分には関係のないもの」から、「今日から実践できる身近な行動」へと認識が転換される効果が確認された。</p> <p>また、防災教育を地域に根付かせ、継続的な取組として展開していくためには、行政と教育機関がそれぞれの強みを活かし、相互に補完し合う関係性の構築が不可欠である。高知市が有する地域との信頼関係や防災施策の枠組みに、本学各学科の専門的知見を組み合わせることで、単発的な啓発にとどまらない、地域実装を見据えた実践的な防災教育を実現することができた。</p> <p>さらに重要な観点として、防災教育の中心に「心身の健康」と「尊厳の保持」を据える必要性が挙げられる。避難所における T(トイレ)・K(キッチン)・B(ベッド)の整備に加え、子どもの心のケア(C)を含めた TKBC の視点は、災害関連死の予防のみならず、被災後の生活再建を支える基盤となる。本事業は、防災教育を単に「命を守るための教育」にとどめることなく、「生活の質を守る教育」へと発展させる重要性を示した取組である。</p>
<p>残課題等</p>	<p>全事業を通じた課題</p> <p>■参加しやすい運営体制の整備</p> <p>今後、大学開催を行う場合には、事前案内の工夫やボランティア配置等、運営面の改善が必要である。一方で、会場設定によって参加のしやすさが左右されることも明らかとなり、地域特性に応じた開催場所の検討も課題として挙げられる。</p> <p>■体験型・参加型プログラムのさらなる充実</p> <p>講話中心の回では、理解は深まるものの、実践への落とし込みに限界があるため、今後は、ワークショップや実技体験の時間を拡充し、参加者が自ら考え、体験を通じて学ぶ防災教育へと発展させる。</p> <p>■フェーズフリーの視点を明確にした内容設計</p> <p>災害の現状説明に比重が偏る場面も見られたため、日常生活の中で無理なく実践できる防災行動をより明確に示す必要がある。今後は、講師や関係者との事前共有を徹底し、「平時の行動が災害時につながる」というフェーズフリーの視点を一貫して伝える構成とする。</p> <p>■継続的な実践につなげる仕組みづくり</p> <p>ワークショップ参加時の満足度は高く、家庭や地域での実践意欲は高かったものの、日常生活における継続的な行動変容までを十分に把握・支援するには至っていない。家庭や地域での実践を促し、継続的な取組につなげるためのフォローアップ体制の構築が今後の課題である。</p> <p>■地域・行政との継続的な協働体制の強化</p> <p>高知市との連携により地域実装を見据えた取組が可能となったが、単年度事業に終わらせない仕組みづくりが課題である。今後は、地域防災計画や既存の地域活動と連動させ、継続的に実施可能な体制構築を目指す。</p> <p>■学修効果を高める学生参画の拡充</p> <p>学生にとっては専門職としての役割を考える貴重な学修機会となった一方、日程や体制の都合により十分に参画できない場面もあった。今後は、授業や実習と連動させるなど、計画段階から学生参画を組み込むことで、教育効果と地域貢献の両立を図る。</p> <p>【今後の展望】</p>




	<p>■協定締結を基盤とした持続可能な連携 高知市との「避難環境の質的向上に係る相互連携に関する協定」を基盤として、単年度事業にとどまらない継続的な防災教育の実施体制を構築する。行政施策や地域活動と連動させることで、地域実装を見据えた取組として発展させていく。</p> <p>■専門職養成と地域貢献の両立 本事業で得られた実践知を学生教育に還元し、医療・保育・栄養・看護といった各分野の専門職養成に防災の視点を組み込む。将来の専門職が地域防災を担う人材として育つ循環を生み出すことで、教育と地域貢献の両立を図る。</p> <p>■モデル事業としての横展開 本学における学科横断型・フェーズフリー型の防災教育の取組を整理し、他地域や他大学においても応用可能なモデルとして発信する。これにより、全国的なコミュニティ防災教育の質的向上に寄与することを目指す。</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

■事業内容

事業内容① 「日常保育の中」で備える防災	
事業内容①目標 (提供者側)	<p>■防災教育の提供者(採択団体のノウハウ蓄積等の目標を記載)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「フェーズフリー」の考え方を通じて、子どもの命を守るために必要な備えや関わりについて理解を深め、家庭・保育現場・地域が連携した防災意識の醸成を図る ● 幼児保育学科の専門性を活かし、子どもの発達段階に配慮した防災教育を構築する。 ● 災害時に子どもが感じる不安やストレスに寄り添う関わりを、日常の保育実践の延長として無理なく取り入れられる形で提示する。 ● 「心のケア(C:Child)」を重視し、子どもを中心に据えた防災教育を展開する。 ● 保育者・保護者・地域が連携して子どもを支える体制づくりを見据えた防災意識の醸成を図る。
事業内容①目標 (参加者側)	<p>■防災教育の参加者(地域への波及効果、学生の理解度等の目標を記載)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 防災を特別な取組として捉えるのではなく、日常の保育や子育ての中で継続的に取り組むものとして理解すること。 ● 子どもの発達段階や心身の状態に配慮し、災害時にも安心感を与える関わりが重要であることを理解すること。 ● 災害時に子どもが感じる不安やストレスについて知り、平時からできる「心のケア」の視点を日常生活に取り入れようとする意識を持つこと。 ● 家庭や保育現場、地域の中で、子どもを中心に据えた防災について話し合い、共有しようとする姿勢を育むこと。 ● フェーズフリーの考え方にに基づき、子どもの命と生活を守るために、自らできる備えや行動を考え、実践につなげること。 ● 学生が、防災と保育実践とのつながりを理解し、将来の専門職としての役割や姿を具体的に描けるようにする。
事業内容① 「日常保育の中」で 備える防災 (実施日:1/22)	<p>■具体的な取り組み内容</p> <p>本事業は、2026年1月22日に公開講座【第3部】で実施した取組みである。</p> <p>特別招待講演「日常の中で育てる“生き抜く力”」をテーマに、高知市自由民権記念館にて開催した。</p> <p>幼児保育学科では、地域住民、保育所・幼稚園関係者及び本学学生を対象に、防災を日常生活及び日常保育の延長として捉える視点を提供することを目的として、上記の特別招待講演を開催した。</p> <p>本講演は、「フェーズフリーでつながる安心のまちづくり」をテーマに、南海トラフ地震等の大規模災害を見据え、防災を非常時の対応に限定せず、平時の生活や保育実践の中で捉え、具体的な行動につなげることを目的として実施した。講師には、京都大学名誉教授であり、レジリエンス協会会長の林春男氏を招いた。講話では、津波到達予測の迅速化など近年の防災を取り巻く状況を踏まえつつ、「防災は『生き方』である」という視点から、日頃の備えの重要性や、幼児期において子どもが感じる不安やストレスに配慮した関わり必要性について、具体的な事例を交えて分かりやすく解説がなされた。</p> <p>本事業は、フェーズフリーの視点に基づき、防災を日常の延長として捉える意識を地域住民及び保育関係者と共有し、平時からの備えや行動変容を促す有意義な学習機会となった。</p> <p>■成果(参加者に対する成果)</p> <p>本事業を通して、参加者からは、防災に対する捉え方が「非常時の対応を中心としたもの」から、「日常生活の中で継続的に備えるもの」</p>



	<p>へと変化したとの意見が多く寄せられた。また、子どもの心のケアを含めた防災の在り方について理解が深まり、幼児期からの関わりや配慮が災害時の安心につながることを実感したとの声を得られた。これにより、今後の保育実践や家庭・地域での関わりの中で、本講座で得た視点を積極的に活かしていきたいとする参加者の意識向上が確認された。</p>	
<p>事業内容①を実施する中で発生した課題や失敗点</p>	<p>■発生した課題や失敗点 本事業は講演形式を中心とした構成で実施したため、参加者が主体的に参加する体験的なプログラムの時間を十分に確保することができなかった。その結果、講演内容への理解を深めるための対話や意見交換の機会が限定的となり、参加者同士の学びの共有に課題が残った。</p> <p>■乗り越えた方法 当日は質疑応答の時間を設けたものの、全ての質問や意見に対応するには時間的制約があった。このため、講師の了承を得た上で、希望する参加者に対して当日使用したプレゼンテーション資料(PPT)を後日メールにて送付し、講演内容の振り返りや理解の補完を図った。</p> <p>これにより、参加者が自身のペースで内容を再確認できる環境を整え、講演で得た気づきを日常生活や保育実践に結びつけるための支援とした。</p>	
<p>事業内容①を実施する上で工夫した点</p>	<p>本事業では、防災分野における専門的な内容を、幼児教育・保育の文脈に即して解説することで、参加者がそれぞれの立場や経験に引き寄せて理解できる構成とした。また、地域住民、保育所・幼稚園関係者、本学学生が同席する形で実施することにより、世代や立場の異なる参加者が同じテーマについて考え、意見を共有する機会を創出した点も工夫の一つである。これにより、防災を個人の課題にとどめず、家庭・保育現場・地域が連携して取り組む視点を育む場となった。</p>	
<p>事業内容① 残課題等</p>	<p>■体験型・参加型の防災プログラムの充実 講演形式に加え、参加者が主体的に考え、体験しながら学ぶことができる防災プログラムの必要性が明らかとなった。今後は、ワークショップや事例共有、簡易演習等を取り入れることで、理解の深化と実践力の向上を図る必要がある。</p> <p>■保育現場におけるフェーズフリーの具体的実践事例の蓄積 防災を日常保育の延長として捉える重要性は共有できた一方で、各保育現場においてどのように実践するかについては、より具体的な事例提示が求められることが明らかとなった。今後は、日常の保育活動に組み込みやすいフェーズフリーの実践事例を整理・蓄積し、共有していく必要がある。</p> <p>■地域・行政・教育機関との継続的な連携体制の構築 本事業を通じて、防災は単一の主体で完結するものではなく、地域・行政・教育機関が連携して取り組むことの重要性が再認識された。今後は、一過性の取組にとどまらず、継続的な情報共有や協働を可能とする連携体制の構築が課題である。</p> <p>■今後の改善策 今後は、講演形式に加え、保育現場での具体的な場面を想定したワークや簡単な体験型プログラムを取り入れることで、参加者が主体的に学べる防災教育へと発展させていく。特に、子どもの不安やストレスへの関わり方について、ロールプレイや事例検討を通して理解を深める機会を設ける。</p> <p>また、保育所・幼稚園等の現場で実践されたフェーズフリーの取組事例を収集・共有し、家庭・保育現場・地域が連携した継続的な防災教育モデルの構築を目指す。あわせて、行政や地域団体との連携を強化し、子どもを中心に据えた防災意識の地域全体への波及を図る。</p>	

事業内容② 「口腔内環境を整える」で備える防災	
事業内容②目標 (提供者側)	<p>■防災教育の提供者(採択団体等)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 歯科衛生学科の専門性を活かし、口腔ケアが災害時の健康維持および災害関連死の予防につながることを、防災教育の中に体系的に位置づける。 ● フェーズフリーの考え方にに基づき、日常の口腔ケアが非常時にも継続可能であることを示す防災教育モデルを構築する。 ● 避難生活において顕在化しやすい口腔内環境の悪化や誤嚥性肺炎等のリスクについて、平時からの備えとして分かりやすく伝える教育手法を蓄積する。 ● TKBC の視点のうち、「健康維持・生活環境の質の確保」という観点から、口腔ケアの重要性を防災教育の中核に位置づける。 ● 学生が、歯科衛生士としての専門的役割を災害時支援や地域防災に結びつけて理解できる教育機会を提供する。
事業内容②目標 (参加者側)	<p>■防災教育の参加者(地域への波及効果、学生の理解度等)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 口腔ケアを防災の「特別な備え」ではなく、日常生活の延長として捉えられるようになる ● 自身と家族の口腔や全身の健康が生活習慣にも繋がることを理解し、防災の予防として取り組めるようになること ● 避難生活においても、身近な道具を用いて口腔内環境を整えることの重要性を認識すること。 ● 地域内で防災について話し合い、知識や情報を共有する意識を高める ● 学生においては、口腔ケアの専門知識が地域防災や多職種連携の中で果たす役割を理解し、将来の専門職像を具体化する。
事業内容② 「口腔内環境を整える」で備える防災 (実施日:1/24)	<p>■具体的な取り組み内容</p> <p>本事業は、2026年1月24日に公開講座【第4部】で実施した取り組みである。</p> <p>『“いつも”と“もしも”をつなぐフェーズフリー体験 ～調理・オーラルケアの視点を暮らしの中に～』をテーマに、管理栄養学科と歯科衛生学科が連携して取り組んだ。</p> <p>歯科衛生学科では、食習慣が口腔および全身の健康に及ぼす影響と、その予防の重要性について講話を行い、日常の口腔ケアが健康維持および災害時の体調管理につながることを伝えた。あわせて、災害時を想定し、水を使わずに実践できる口腔衛生管理の方法を紹介するとともに、口腔機能の維持・向上を目的として、キシリトールガムを活用した代替体験を実施した。これにより、非常時においても無理なく継続可能な口腔ケアの具体的手法を体験的に学ぶ機会とした。</p> <p>■成果(参加者に対する成果)</p> <p>本事業を通して、参加者からは、口腔ケアの必要性を改めて認識するとともに、平時から意識して取り組むことが、全身の健康維持にもつながることを学ぶことができたとの声が寄せられた。</p> <p>また、キシリトールガムを噛む体験を通じて、「噛む」という日常的な行為を意識化することが、口腔の健康のみならず全身の健康につながるという理解が深まり、日常生活の中での口腔ケアへの意識向上が確認された。</p> <div style="text-align: right;"> <p>使用した口腔ケア商品</p>    </div>

<p>事業内容②を実施 する中で発生した課 題や失敗点</p>	<p>■発生した課題や失敗点 本事業では、口腔衛生管理の重要性について講話を中心に実施したが、時間や環境の制約により、参加者が実際に歯ブラシを用いて口腔清掃を体験する機会を十分に確保することができなかった。そのため、実践的な理解をさらに深める点において課題が残った。</p> <p>■乗り越えた方法 この課題に対しては、講話内容を手元の資料として参照できるように配布し、参加者が自宅に戻ってから内容を振り返り、実践できるよう工夫した。また、歯ブラシが使用できない状況を想定し、家庭でも活用可能な洗口液(ウィルウォッシュ)を提供することで、日常生活の中で口腔ケアを継続できるよう支援した。</p>
<p>事業内容②を実施 する上で工夫した点</p>	<p>本事業では、調理後にオーラルケアを組み込む構成とすることで、口腔ケアを「災害時の特別な対応」としてではなく、食後の習慣として日常生活に取り入れやすい形で提示した。この工夫により、参加者が無理なく口腔ケアを意識し、継続しやすい防災行動として捉えられるよう配慮した。</p>
<p>事業内容② 残課題等</p>	<p>■運営・人材配置に関する課題 参加者の人数や年齢構成に応じて、きめ細かな説明や対応ができるよう、今後は複数名の担当者を配置するなど、運営体制の工夫が求められる。</p> <p>■実践的理解を深めるための内容面の課題 日常生活に取り入れやすい口腔衛生管理を定着させるためには、歯ブラシが使用できる場合・できない場合それぞれの方法や、普段行っている口腔機能を意識化する工夫について、媒体等を活用した分かりやすい説明や体験的なプログラムの導入が望まれる。</p> <p>■今後の改善策(計画変更) 今後は、参加者の人数や年齢層に応じた体制整備を行い、実際に歯ブラシ等を用いた口腔ケアの体験ができる参加型プログラムの導入を検討する。歯ブラシがある場合・ない場合の双方を想定し、災害時にも応用可能な口腔衛生管理方法をより具体的に提示する。 さらに、口腔機能の維持が全身の健康や災害時の生活の質に及ぼす影響について、媒体や資料を活用した分かりやすい説明を充実させることで、日常生活への定着を促す。今後は他学科との連携を一層強化し、食事や運動と関連づけた総合的な健康防災教育として発展させていく。</p>

<p>事業内容③ 「早期発見」で備える防災</p>	
<p>事業内容③目標 (提供者側)</p>	<p>■防災教育の提供者(採択団体等)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 臨床検査学科の専門性を活かし、健康状態の把握や異常の早期発見が、災害時の重症化防止や災害関連死の予防につながることを、防災教育として体系的に整理・提示する。 ● 骨密度測定等の身近な検査を通じて、平時から自身の健康状態を知ることの重要性を伝える防災教育モデルを構築する。 ● フェーズフリーの考え方にに基づき、日常の健康チェックが非常時にも活かされるという視点を、防災教育の中に位置づける。 ● 避難生活において見過ごされやすい身体機能の低下や健康リスクを、事前に把握・共有することの重要性を分かりやすく伝える教育手法を蓄積する。 ● 学生が、臨床検査技師としての専門性を、地域防災や多職種連携の中でどのように発揮できるかを具体的に理解できる教育機会を提供する。

<p>事業内容③目標 (参加者側)</p>	<p>■防災教育の参加者(地域への波及効果、学生の理解度等)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 自身の健康状態を平時から把握しておくことが、災害時の安全確保や避難生活の質の向上につながることを理解すること。 ● 骨密度などの測定結果を通じて、転倒や骨折といった災害時リスクを身近な課題として捉えられるようになること。 ● 学んだ内容を家族や周囲と共有し、高齢者や支援を必要とする人を含めた地域全体の防災意識向上につなげること。 ● 学生においては、臨床検査の知識・技術が災害時支援や地域防災に果たす役割を理解し、専門職としての責任や将来像を具体化すること。
<p>事業内容③ 「早期発見」で備える防災 (実施日:1/12)</p>	<p>■具体的な取り組み内容</p> <p>本事業は、2026年1月12日に公開講座【第2部】で実施した取り組みである。</p> <p>『“いつも”と“もしも”をつなぐフェーズフリー体験 ～調理・健康・予防の視点を暮らしの中に～』をテーマに、管理栄養学科、臨床検査学科、看護学科が連携して取り組んだ。</p> <p>臨床検査学科では、日常的な健康状態の把握が、災害時のリスク低減や避難生活の質的向上につながることを理解してもらうことを目的として、防災教育を実施した。</p> <p>具体的には、参加者を対象に骨密度検査を行い、簡易的な数値を提示することで、自身の骨の状態を客観的に把握する機会を提供した。検査後は、専門知識を有する教員が、参加者一人ひとりの年齢や骨密度の値を踏まえながら結果説明を行い、現在の健康状態や今後留意すべき点について丁寧に解説した。あわせて、骨密度の維持・改善に向けた具体的な方法について紹介し、特別な器具を用いずに日常生活の中で継続可能な運動や生活習慣の工夫について説明することで、平時からの健康管理が防災につながるというフェーズフリーの視点を共有した。</p> <p>■成果(参加者に対する成果)</p> <p>本事業を通して、参加者は自身の骨密度の値を知ることで、これまで意識する機会が少なかった骨の健康状態を具体的に把握することができた。</p> <p>特に、骨密度が低下傾向にあった参加者においては、片足立ちなど簡単に継続できる運動を学ぶことで、日常生活の中で無理なく取り組める健康行動を意識するようになり、平時からの健康管理に対する意識向上が確認された。</p> <div data-bbox="1098 629 1430 864" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1098 913 1445 1133" data-label="Image"> </div> <p>使用した骨密度装置</p> <div data-bbox="1158 1285 1374 1480" data-label="Image"> </div>
<p>事業内容③を実施する中で発生した課題や失敗点</p>	<p>■発生した課題や失敗点</p> <p>本事業では、学生も参加し、地域住民との交流を図りながら実施することを計画していた。しかし、実施日が成人の日と重なり、2年生は成人の集いへの参加、3年生は臨地実習期間中であったことから、学生の参加が困難となり、教員主体での実施となった。このため、学生と地域住民との直接的な交流の機会を十分に確保できなかった点が課題として残った。</p> <p>■乗り越えた方法</p> <p>学生の参加が叶わなかったものの、教員が主体となり、地域住民との対話や交流を通じて事業を実施した。また、高知県において骨密度検査の受診率が極めて低い現状について説明し、地域特性と関連づけながら検査の重要性や早期発見の意義を伝えることで、参加者の理解を深めることに努めた。</p>

<p>事業内容③を実施する上で工夫した点</p>	<p>本事業では、実際に骨密度測定を行うことで、参加者が自身の健康状態を具体的に把握し、当事者意識を持って捉えられるよう工夫した。</p> <p>また、教員の中に比較的若年でありながら骨密度の値が低かった事例を紹介し、実際に取り組んでいる改善方法や生活上の工夫について具体的に説明することで、参加者が身近な問題として理解しやすい構成とした。</p>
<p>事業内容③ 残課題等</p>	<p>■学生参画に関する課題 今回は日程上の制約により学生の参加が限定的となったため、今後は学事日程や実習期間を踏まえた実施時期の調整を行い、学生が地域住民と直接関わる機会をより多く確保することが課題である。</p> <p>■広報・参加促進に関する課題 事業内容の周知や案内が十分でなかったことから、地域住民の参加者数が当初の想定を下回った。今後は、行政や地域団体との連携を強化し、広報手段や案内方法の工夫を行うことで、より多くの地域住民が参加できる体制づくりが求められる。</p> <p>■今後の改善策 今後は、実施日程の調整や事前周知の工夫により、学生の参加機会を確保し、地域住民と学生が交流しながら学べる体制を整える。学生が測定補助や説明に関わることで、専門職としての学びと地域貢献を両立した教育機会とする。</p> <p>また、地域住民への広報方法を見直し、骨密度検査の重要性や高知県の地域特性と関連づけた情報発信を強化する。測定結果を踏まえた運動や生活習慣改善の提案を継続的につなげる仕組みを検討し、早期発見・予防の視点を日常生活に根づかせる防災教育へと発展させていく。</p>

<p style="text-align: center;">事業内容④「パックスッキング」で備える防災</p>	
<p>事業内容④目標 (提供者側)</p>	<p>■防災教育の提供者(採択団体等)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 日常で使用している食材や調理器具を活用し、災害時にも実践可能な調理方法としてパックスッキングを紹介することで、特別な備えに頼らない食の防災を普及させる。 ● 災害時においても栄養バランスの取れた食事を確保する重要性を伝え、避難生活における健康維持と生活の質の向上を図る。 ● 平時から家庭で無理なく実践できる調理法として定着を促し、フェーズフリーの考え方に基づいた主体的な食の備えにつなげる。
<p>事業内容④目標 (参加者側)</p>	<p>■防災教育の参加者(地域への波及効果、学生の理解度等)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 日常で行っている調理が、災害時にも活用できることを理解し、防災を特別な行為ではなく日常生活の延長として捉えられるようになること。 ● 特別な非常食に依存せず、身近な食材や調理器具を用いて、災害時にも栄養バランスを意識した食事が可能であることを理解すること。 ● 在宅避難および避難所生活の双方を想定し、家庭で無理なく実践できる食の備えを主体的に考え、行動につなげられるようになること。 ● 講座で学んだ内容を家族や身近な人に伝え、地域内で食を通じた防災意識の共有・波及を図れるようになること。 ● 食の視点から避難生活の質を高める重要性を理解し、自身や家族の健康維持に主体的に関わろうとする意識を持つこと。

事業内容④
「パッククッキング」で備える防災
(実施日:1/12)
(実施日:1/24)

■具体的な取り組み内容

本事業は、公開講座【第2部】及び【第4部】にて実施した取り組みである。

公開講座【第2部】は、2026年1月12日に『“いつも”と“もしも”をつなぐフェーズフリー体験 ～調理・健康・予防の視点を暮らしの中に～』をテーマに、管理栄養学科、臨床検査学科、看護学科が連携して開催した。

公開講座【第4部】は、2026年1月24日に『“いつも”と“もしも”をつなぐフェーズフリー体験 ～調理・オーラルケアの視点を暮らしの中に～』をテーマに、管理栄養学科と歯科衛生学科が連携して開催した。

管理栄養学科では、耐熱性ポリ袋を用いたパッククッキングを紹介し、日常の食材や調理器具を活用することで、災害時においても栄養バランスを意識した食事が可能であることを示した。本取組を通じて、防災を特別な備えとして捉えるのではなく、平時の食生活の延長として実践できる「フェーズフリー」の考え方に基づく食の備えを啓発した。本取組は、家庭で無理なく実践できる内容とすることで、在宅避難および避難所生活の双方に対応した防災意識の向上を目的として、複数回にわたり実施した。

実施にあたっては、他学科との連携を段階的に広げ、各回で異なる健康課題や対象者を意識したレシピを紹介した。

公開講座【第2部】

- 臨床検査学科が実施する骨密度測定と関連づけたカルシウム強化レシピとして、「鮎のガーリックパスタ(骨を強くする)」を紹介した。
- 看護学科が実施するフットケアを中心とした「健康状態の維持」の取組と連携し、高血圧予防を目的とした減塩食として、「野菜ジュースリゾット(塩分制限)」を紹介した。

公開講座【第4部】

- 臨床検査学科が実施する骨密度測定と関連づけたカルシウム強化レシピとして、「鮎のガーリックパスタ」を紹介した。
- 歯科衛生学科が実施する口腔ケアの取組と連携し、脱水症予防や高齢者にも配慮したメニューとして、「中華粥(水分補給)」を紹介した。
- 幼児保育学科が取り組む「子どもの安心感を育む」視点と連動し、子どもにも親しみやすいおやつとして、「チョコ蒸しパン」を紹介した。

これらの取組を通じて、年齢や健康状態の異なる多様な対象者を想定した食の備えを提示し、食を軸とした学科横断型の防災教育を展開した。

■成果(参加者に対する成果)

本事業を通して、参加者は、日常の食材や調理器具を活用することで、災害時においても栄養バランスを意識した食事が可能であることを具体的に理解することができた。

また、耐熱性ポリ袋を用いたパッククッキングを実際に知ること、防災用の特別な備えに頼らず、平時の食生活の延長として食の



	<p>備えができるというフェーズフリーの考え方への理解が深まった。これにより、在宅避難および避難所生活のいずれにおいても活用可能な食の工夫として、家庭で実践してみたいとの意識向上が確認された。さらに、複数回の実施を通じて、骨の健康、高齢者の脱水症予防、子どもの安心感といった多様な視点から食と防災の関係を学ぶことで、年齢や健康状態に応じた食の備えの重要性について理解が深まり、家庭内や地域での共有につなげたいとする意識の広がりが見られた。</p>	
<p>事業内容④を実施する中で発生した課題や失敗点</p>	<p>■発生した課題や失敗点 本事業の初回実施(1月12日)においては、事業内容の周知や案内が十分でなかったことから、参加者数が募集定員の約6割にとどまり、参加促進の面で課題が明らかとなった。</p> <p>■乗り越えた方法 初回実施で明らかになった課題を踏まえ、広報活動の強化を図った。具体的には、新聞への掲載、地域住民へのアナウンス、ならびに地域防災関係者への広報協力の依頼を行い、事業内容や趣旨がより伝わるよう工夫した。</p> <p>その結果、2回目の実施(1月24日)では、参加者数が募集定員の約9割に達し、多くの地域住民が参加する盛況な取組となった。</p>	
<p>事業内容④を実施する上で工夫した点</p>	<p>本事業では、多職種連携を重点に置き、他学科の啓発内容と連動したレシピの検討を行った。災害時を想定し、軽量カップや軽量スプーンを使用せず、缶詰やヨーグルトの容器、ペットボトルのキャップなど、日常生活で入手しやすい身近な物を活用した計量方法を紹介した点が工夫である。</p> <p>また、災害時に特別な食品を用いるのではなく、日頃から食べ慣れた食材を活用することを重視し、県内の特産品を使用した缶詰を取り入れた。これにより、親しみやすい味となり、参加者からも好評を得ることができた。</p>	
<p>事業内容④ 残課題等</p>	<p>■内容に関する課題 今回は時間の都合により、調理方法の紹介が中心となったが、今後は、避難生活において生じやすい低栄養や偏食、食事環境の悪化が健康状態に与える影響について、科学的根拠に基づき分かりやすく解説する防災教育を取り入れていく必要がある。</p> <p>あわせて、調理体験や試食を通じて、参加者が実践的に学べる機会を充実させることで、食を通じた防災意識のさらなる向上を図っていくことが課題である。</p> <p>■広報・参加促進に関する課題 本事業を通じて、適切な広報手段とタイミングを工夫することで、地域住民の参加意欲を高められることが確認された。一方で、今後はより幅広い世代や属性の参加を促すため、行政や地域団体との連携を一層強化し、継続的かつ計画的な広報体制の構築が課題である。</p> <p>■今後の改善策(計画変更) 今後は、事業内容の周知を早期から計画的に行い、地域住民の参加を一層促進する。加えて、調理方法の紹介にとどまらず、避難生活における低栄養や偏食、食環境の悪化が健康に及ぼす影響について、科学的根拠に基づいた分かりやすい解説を取り入れる。</p> <p>また、他学科との連携を継続・強化し、健康状態や生活課題に応じたレシピ提案を行うことで、食の備えを多角的に捉える防災教育へと発展させる。実際の調理体験の機会を拡充し、家庭や地域での実践につながるプログラム構成を検討していく。</p>	

事業内容⑤ 「健康状態を維持する運動」で備える防災	
<p>事業内容⑤目標 (提供者側)</p>	<p>■防災教育の提供者(採択団体等)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 看護学科の専門性を活かし、日常的な運動や身体機能の維持が、災害時の自立した行動や避難生活の継続に不可欠であることを、防災教育として体系的に整理・提示する。 ● フェーズフリーの考え方にに基づき、平時の運動習慣や身体ケアが非常時にも役立つことを伝える防災教育モデルを構築する。 ● 避難生活において生じやすい身体機能の低下や血行不良、災害関連死(TKB)のリスクについて、平時から予防する視点を防災教育に組み込む。 ● TKBCの視点のうち、「ベッド(B)」に関連する身体機能の維持やフットケアの重要性を、防災教育の中核に位置づける。 ● 学生が、看護職としての専門性を、災害時支援および地域防災の現場でどのように発揮できるかを具体的に理解できる教育機会を提供する。
<p>事業内容⑤目標 (参加者側)</p>	<p>■防災教育の参加者(地域への波及効果、学生の理解度等)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 本事業を通して、地域住民が防災を自分事として捉え、日常生活の中で健康維持や運動を意識した備えを主体的に実践できるようになることを目標とする。 ● 平時から地域住民と大学との交流を深めることで、災害時における相互協力の基盤を形成し、支え合いが可能な地域づくりにつなげる。 ● 避難生活において起こりやすい身体機能の低下や体調悪化を予防するために、平時からできる運動やセルフケアを知ること。 ● フットケアや簡単な運動を通じて、自身の健康状態を主体的に維持しようとする意識を持つこと。 ● 学んだ内容を家庭や地域で共有し、高齢者や支援を必要とする人を含めた地域全体の防災・健康意識の向上につなげること。 ● 看護学生においては、本学看護学科の専門性を活かした地域連携型の防災教育に参画することで、防災看護の視点を具体的な実践として理解し、将来の看護職としての役割や専門性を明確にすることを目標とする。
<p>事業内容⑤ 「健康状態を維持する運動」で備える防災</p> <p>実施日: 2026/1/10</p>	<p>■具体的な取り組み内容</p> <p>本事業は、2026年1月10日に公開講座【第1部】で実施した取り組みである。</p> <p>『暮らしの中に防災を取り入れる新しいまちづくり ～看護の専門性を活かした地域防災教育～』をテーマに、高知学園大学・高知学園短期大学にて開催した。</p> <p>公開講座【第1部】は、講演及び実践演習の二部構成とした。</p> <p>第1部では「フェーズフリーで考える わが家の防災」と題し、熊本地震において災害派遣医療チーム(DMAT)として現地活動を経験した看護師による講話を行った。災害の現状や被災地での実体験を通じて、災害に関する知識と理解を深める機会とした。講話では、災害時の備えを「特別なこと」として構えるのではなく、日常生活の延長として無理なく継続できる防災の在り方について紹介した。具体的には、ペットボトルの水の備蓄や、玄関や通路に物を置かないといった、今日から実践可能な身近な工夫を例に挙げ、日常に根ざした防災の重要性を伝えた。</p> <p>第2部では、避難生活における転倒防止およびエコノミークラス症候群(深部静脈血栓症)予防の観点から、日常生活に取り入れやすい下肢の血流を促す運動を紹介した。かかと上げや足首回しなどの簡単な運動を参加者とともに実践しながら、血流促進と健康維持のポイントについて解説した。</p>



	<p>最後に、「わが家の防災・足の健康チェックリスト」を配布し、「できている」「これからやる」に○を付ける形式で振り返りを行うことで、学びを行動につなげ、継続的な実践を促す機会とした。</p> <p>■成果(参加者に対する成果)</p> <p>本事業を通して、参加者は、日常的な運動や身体を動かす習慣が、災害時の避難行動や避難生活の質の維持に直結することを具体的に理解することができた。</p> <p>受講後のアンケートでは、参加者の約6割が「防災は日常生活と深くつながっていると感じるようになった」と回答しており、平時の生活習慣を見直そうとする意識の変化が多く見られた。これにより、日常の行動が災害時のリスク軽減につながるというフェーズフリーの考え方が、参加者に浸透したことがうかがえる。また、フットケアや簡単な運動を体験することで、自身の健康状態に目を向けるきっかけとなり、「日常生活の中で無理なく続けられそう」「平時から意識して取り組みたい」といった前向きな意見が多く寄せられた。これらの結果から、平時の健康管理を防災の一環として捉える意識の向上が確認された。</p>	
<p>事業内容⑤ 「健康状態を維持する運動」で備える防災</p> <p>実施日: 2026/1/12</p>	<p>■具体的な取り組み内容</p> <p>本事業は、公開講座【第2部】で実施した取り組みである。</p> <p>2026年1月12日に『“いつも”と“もしも”をつなぐフェーズフリー体験 ～調理・健康・予防の視点を暮らしの中に～』をテーマに、管理栄養学科、臨床検査学科、看護学科が連携して開催した。</p> <p>公開講座【第2部】では、看護学科単独での実施ではなく、管理栄養学科による食の備えや、臨床検査学科による骨密度測定等の取組と連動させ、身体機能の維持を多角的に捉える学科横断型の防災教育として実施したことが特徴である。</p> <p>看護学科では、日常的な運動や身体機能の維持が、災害時の自立した行動や避難生活の継続に不可欠であることを理解してもらうことを目的として、防災教育を実施した。本取組では、防災を特別な対応として捉えるのではなく、平時の健康管理の延長として実践できる「フェーズフリー」の考え方にに基づき、日常生活に取り入れやすい運動や身体ケアを紹介した。</p> <p>具体的には、避難生活において生じやすい運動不足や血行不良、身体機能の低下が災害関連死のリスクにつながる可能性について説明したうえで、特別な器具を用いずに実践できる簡単な運動やフットケアを中心とした内容を実施した。あわせて、転倒防止やエコノミークラス症候群(深部静脈血栓症)予防の観点から、日常生活に取り入れやすい下肢の血流を促す運動として、かかと上げや足首回し等を参加者とともに実践し、血流促進と健康維持のポイントを分かりやすく伝えた。</p> <p>また、管理栄養学科による食の備え、臨床検査学科による骨密度測定とあわせて学ぶことで、運動・食・健康状態の把握が相互に関係しながら、災害時の生活の質を支えていることへの理解を深める機会とした。</p>	 

	<p>■成果(参加者に対する成果)</p> <p>アンケート結果から、参加者は、運動や健康管理といった平時の取組が、災害時におけるリスク軽減や避難生活の質の向上につながることに、具体的な理解を深めたことが確認された。特に、防災を非常時の特別な対応としてではなく、日常生活の延長として捉える「フェーズフリー」の考え方が、参加者の意識に浸透したことがうかがえる。</p> <p>また、参加者が自身の生活習慣を振り返り、「できることから始めたい」「日常の中で意識して取り組みたい」といった回答が多く見られ、学びが行動の見直しや実践意欲へとつながっていることが示唆された。</p> <p>さらに、管理栄養学科による食の備えや、臨床検査学科による骨密度測定等の取組と併せて学ぶことで、運動・食・健康管理が相互に関連しながら災害時の生活の質を支えていることへの理解が深まり、家庭や地域においても学びを共有したいとする意識の広がりが確認された。</p>
<p>事業内容⑤を実施する中で発生した課題や失敗点</p>	<p>■発生した課題や失敗点</p> <p>本事業では地域住民の参加を募ったが、これまで大学周辺地域での継続的な活動が十分でなかったことから、当初は参加者数が伸び悩んだ。また、参加申し込みをオンラインフォームで行ったものの、地域住民には高齢者が多く、携帯端末やインターネット操作に不慣れな方が多かったため、申し込み手続きが参加のハードルとなる場面が見られた。</p> <p>■乗り越えた方法</p> <p>参加者確保に向けて、地域のいきいき百歳体操の実施場所や地域施設を担当教員が直接訪問し、事業内容の説明とともにチラシの設置を依頼した。また、その場で地域住民一人ひとりに参加の意思を確認するなど、対面による声かけを行うことで、参加者の確保につなげた。これにより、オンライン手続きが困難な住民にも参加機会を提供することができた。</p>
<p>事業内容⑤を実施する上で工夫した点</p>	<p>■開催場所</p> <p>本事業は、地域と大学との継続的なつながりを構築することを目的として、大学構内で開催した。地域住民に実際に大学へ足を運んでいただくことで、施設環境や雰囲気、大学が有する専門性や地域貢献の取組を知ってもらう機会とした。防災や健康といった分野は、平時から顔の見える関係性があってこそ災害時の円滑な連携につながることから、大学を地域に「開かれた場」として位置づけ、将来的な地域連携の基盤づくりを意識した運営とした。</p> <p>また、学生にとっても、地域住民を大学に迎える経験は、地域の実情を理解し、看護職として地域と関わる意義を学ぶ実践的な学習機会となった。</p> <p>■講師の選定</p> <p>講師には、災害派遣医療チーム(DMAT)として実際の災害現場で支援活動を行った経験を有する看護師を起用した。被災地での実体験に基づき、災害時に直面しやすい健康課題や生活上の留意点について、現実的かつ具体的に伝えることができる点を重視した。また、日常生活の中で無理なく実践できる備えを紹介する内容は、「フェーズフリー」の考え方とも高い親和性を有しており、本講座の趣旨に適した講師選定となった。</p> <p>■足の運動の内容</p> <p>本事業では、災害時および平時の健康維持の両面から、足の運動を取り上げた。避難所生活や車中泊などにより活動量が低下すると、下肢の血流停滞や深部静脈血栓症(DVT)の発症リスクが高まることから、特別な器具を用いず、限られたスペースでも実施可能な運動を紹介した。</p> <p>また、足の筋力や可動性の維持は、平時における転倒予防にもつながるため、高齢者を含む幅広い世代が日常生活の中で無理なく継続できる内容とした。</p>

<p>事業内容⑤ 残課題等</p>	<p>本事業では、地域住民に大学構内へ足を運んでいただく形式で実施したが、大学構内の案内表示や誘導体制が十分とは言えず、来場時の分かりにくさが課題として残った。このため、当日の受付や案内を補助するボランティアの確保や、動線を意識した事前準備の必要性が明らかとなった。</p> <p>また、講師とは事前打ち合わせを行っていたものの、講話内容が災害の現状や被災時の対応に重きを置いた構成となり、日常生活の中で無理なく実践できる防災行動についての説明が相対的に少なくなる場面が見られた。今後は、事業の趣旨である「フェーズフリー」の考え方をよりの確に反映させるため、対象者の年齢層や地域特性を含め、講師に対して目的や期待する内容を一層明確に共有しておくことが重要である。</p> <p>■今後の改善策</p> <p>今後は、地域住民がより参加しやすい運営体制を整えるため、大学構内の案内表示の充実や、当日の誘導・受付を担う学生ボランティアの配置を検討する。事前に会場案内図を配布するなど、来場時の不安を軽減する工夫を行うことで地域住民が安心して大学を訪れることができる環境整備を進める。</p> <p>また、講師との事前打ち合わせにおいては、事業の目的や対象者の年齢層、地域特性をより具体的に共有し、「フェーズフリー」の視点に基づいた日常生活の中で無理なく実践できる防災行動を中心とした内容構成となるよう調整を行う。これにより、災害時の知識提供にとどまらず、平時の行動変容につながる防災教育の充実を図る。</p> <p>さらに、看護学科単独の取組にとどまらず、管理栄養学科や臨床検査学科等との連携を一層強化し、運動・食・健康管理を一体的に学べる学科横断型プログラムとして発展させていく。複数分野の専門性を組み合わせることで、避難生活の質的向上や災害関連死の予防につながる実践的な防災教育モデルの確立を目指す。</p>
-----------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

■本事業の成果物

*以下1～12の成果物は、高知学園大学・高知学園短期大学のホームページにて公開しております。

<https://www.kochi-gc.ac.jp/community-disaster-education/activities-2025.html>

1. 公開講座:フェーズフリーでつながる安心のまちづくり「第1回～第4回」の開催状況の記録
2. 公開講座:フェーズフリーでつながる安心のまちづくり_PRリーフレット
3. フェーズフリー啓発資料
4. 事業①:第3回公開講座_講演スライド「日常の中で育てる“生き抜く力”」
5. 事業②:第4回公開講座_講演スライド「お口の備えは、まかせチョキ！」
6. 事業③:第2回公開講座_講演スライド「骨密度検査」
7. 事業③:第2回公開講座_配布資料「骨粗鬆症を防ぐために生活習慣病を見直しましょう！」
8. 事業⑤:第1回公開講座_講演スライド
9. 事業⑤:第1回および第2回公開講座_講演スライド「足の健康と災害への備え」
10. 事業⑤:第1回および第2回公開講座_配布資料「わが家の防災・足の健康チェックリスト」
11. 公開講座参加者アンケート
12. アンケート集計・分析

活動報告のQRコード

