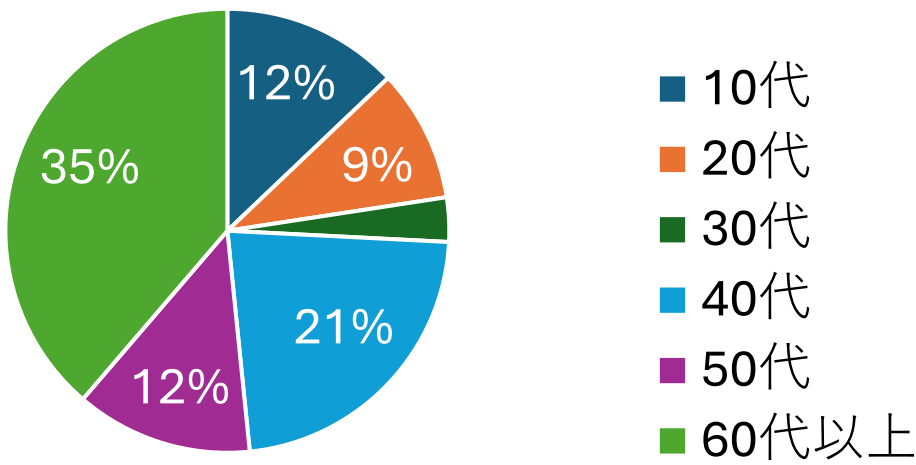
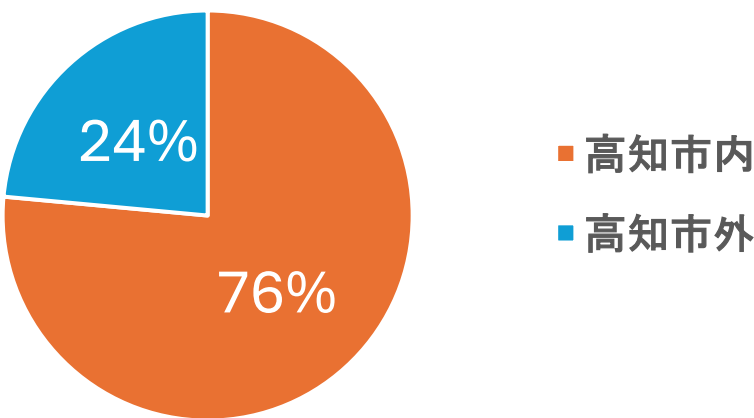


【第1部】 看護の専門性を活かした地域防災教育

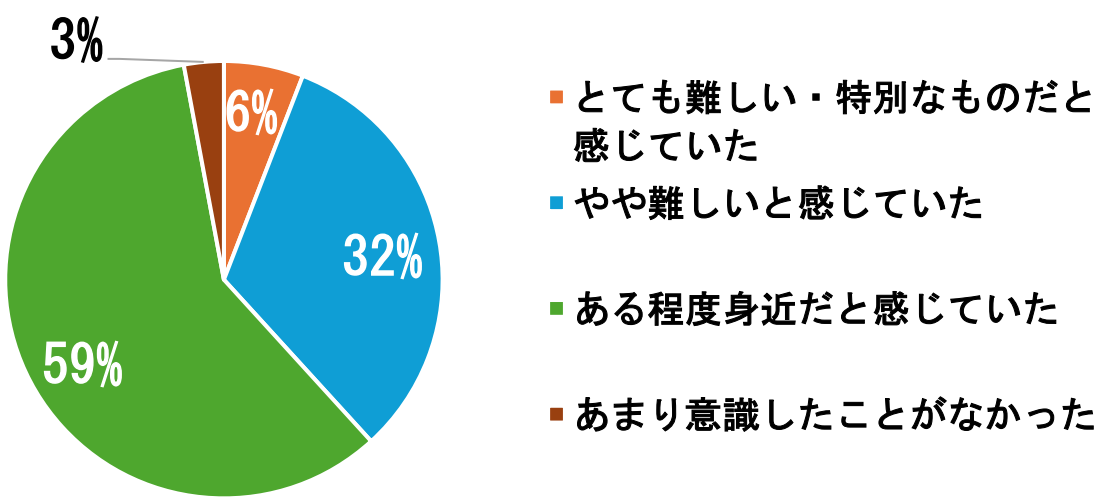
1. あなたの年代を教えてください。



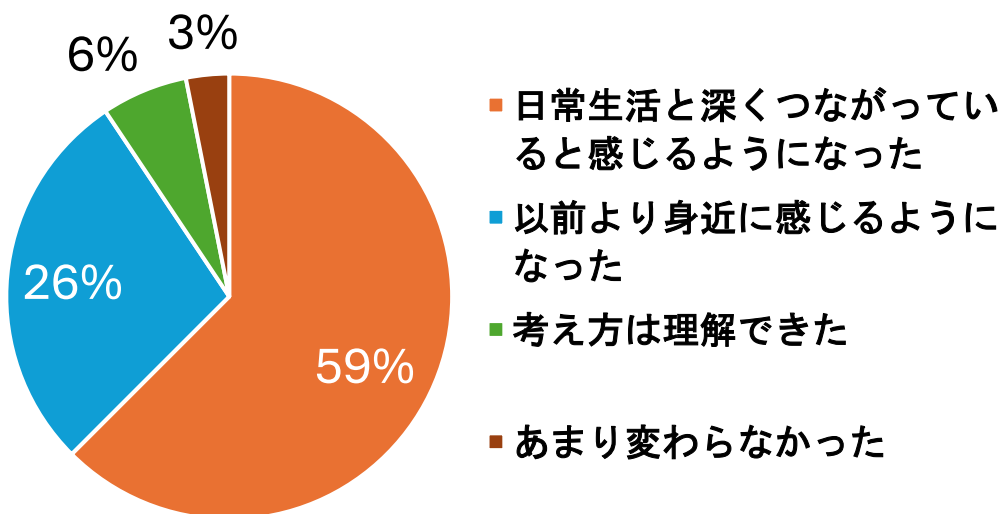
2. お住まいの地域を教えてください。



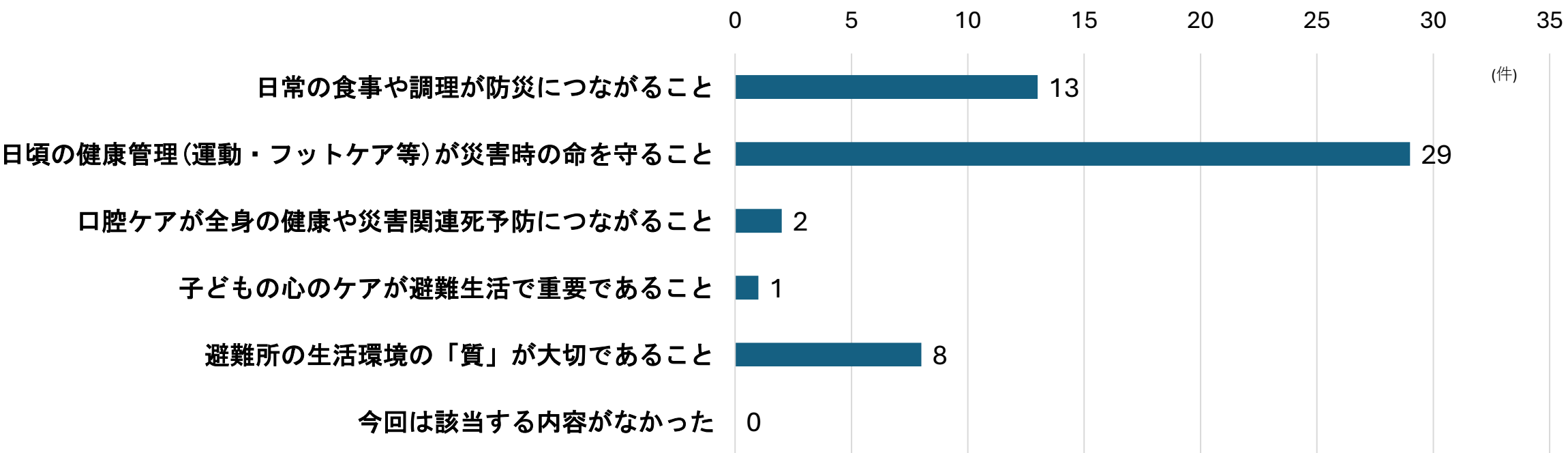
3. 講座を受講する前、「防災」に対してどのような印象を持っていたか？



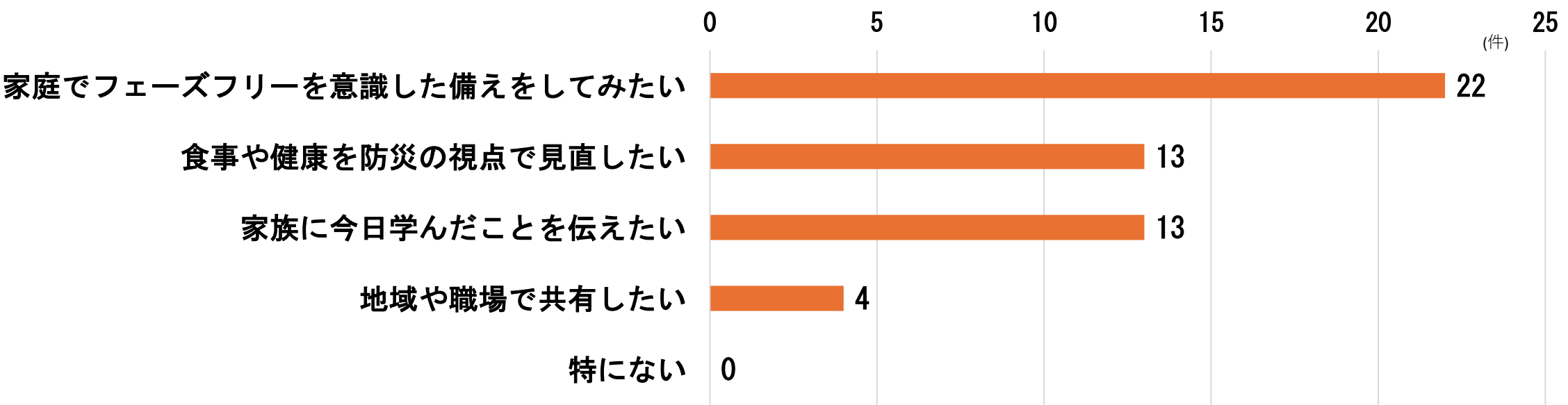
4. 講座を受講して、「防災」に対する考え方は変わりましたか。



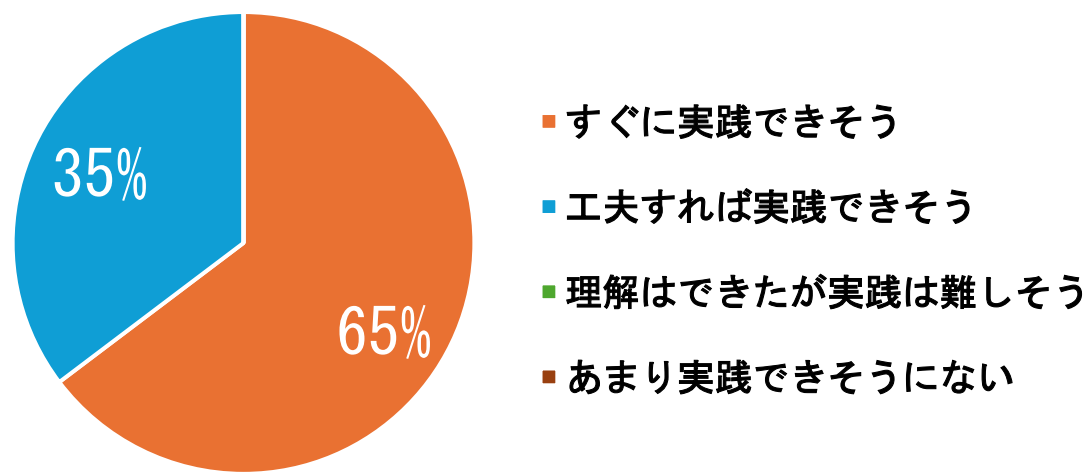
6. 今回参加された講座内容について、理解が深まったと感じるものを選んでください（複数選択可）。



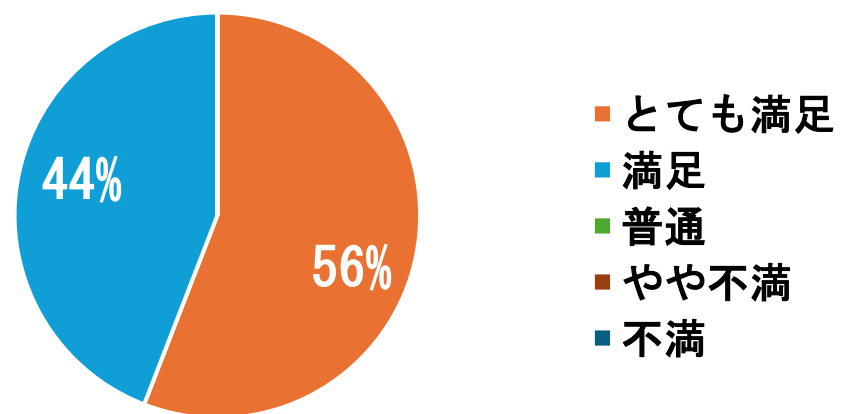
7. 講座を受けて、今後やってみたいと思うことはありますか（複数選択可）



5. 講座で学んだ内容は、
日常生活の中で実践できそうだと感じましたか



8. 本日の公開講座の満足度を教えてください



9. 印象に残った内容や、今後の生活に活かしたいと思ったことがあれば教えてください。

- 逃げれるように玄関を掃除したいと思いました。
- 長時間座ることがあるので、運動しようと思った。
- 全員で避難できるように今日のことを家に帰って話したいと思った。
- 普段の習慣が災害時にも大切だとわかりました。今日の講演を聞いて、まず運動を日常的に継続して行いたいと思いました。他にも耐震ベッド、シェルターの購入、家を直す(耐震)、車中泊をする、水分をもっと取る等、今後やっていきたいと思うことが沢山ありました。実践できるように頑張ります。
- まずは、津波を避けて、家具に押しつぶされない家の見直しをしたい。3つのポイントの内、少し足を動かすも必要だと思った。
- 足の運動。保険の見直し。
- 足の運動、意識して運動したいと思います。 など

10. 今後、参加してみたい防災に関するテーマがあれば教えてください。

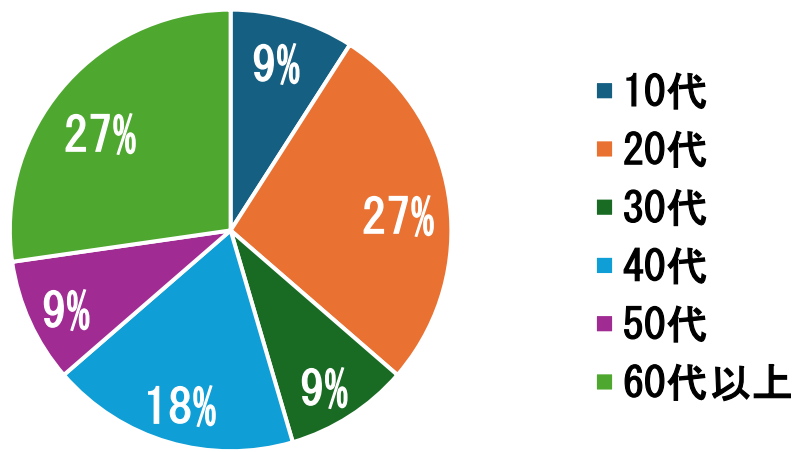
- 学ぶ時は意識が高まりますが、次第にうすれていくので定期的に学ぶ機会があると良いと思います。
- 車中泊のことをもっと知りたいです。
- 「フェーズフリー」という言葉をはじめて聞いて興味を持ちました。これからも意識して防災のことを考えようと思っています。
- 持ち出す品物について(リュックサックに入れておきたいもの)
- 避難所の運営など、地域住民の一人として参加できることについて学びたい。
- 災害時に起きる可能性のあるケガや病気に対する内容や対応方法など。
- 実際に購入できる非常食を食べたい。
- 家でできる対策でどのようなことがあるか知りたい。 など

第1部 アンケート分析結果

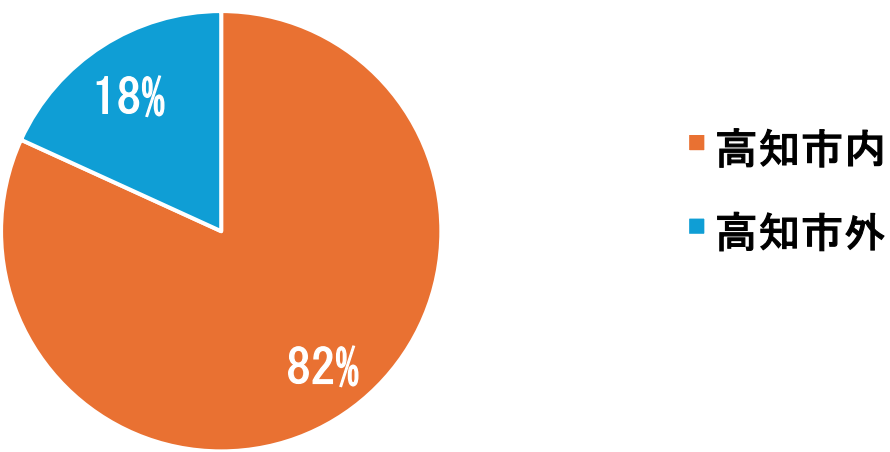
受講後に「防災は日常生活と深くつながっていると感じるようになった」と回答した参加者は59%であった。また、日頃の生活習慣を見直そうとする回答が多く、平時の行動が災害時のリスク軽減につながるというフェーズフリーの考え方が参加者に浸透したことがうかがえた。災害時の健康管理や日常生活における備えを通じて、防災を「特別な対策」ではなく「日常の延長」として捉える理解が促進された。

【第2部】調理・健康・予防の視点を暮らしの中に

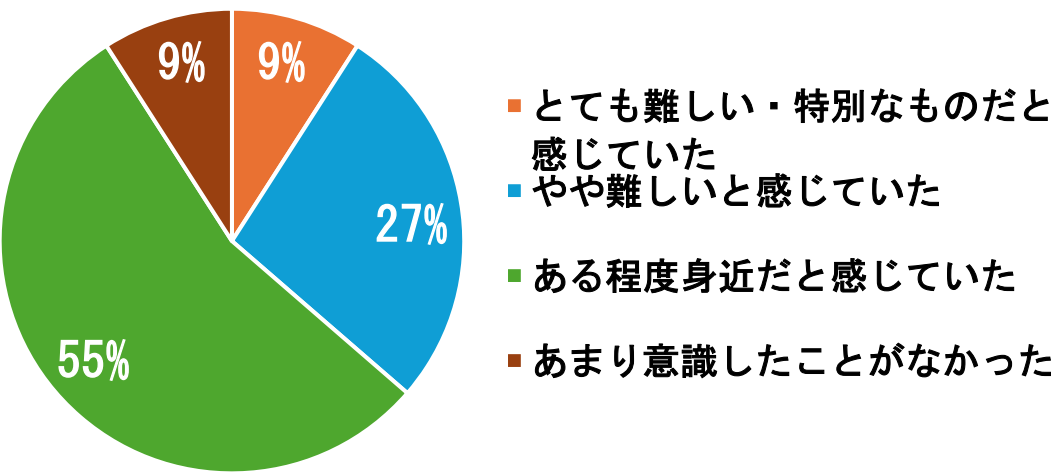
1. あなたの年代を教えてください。



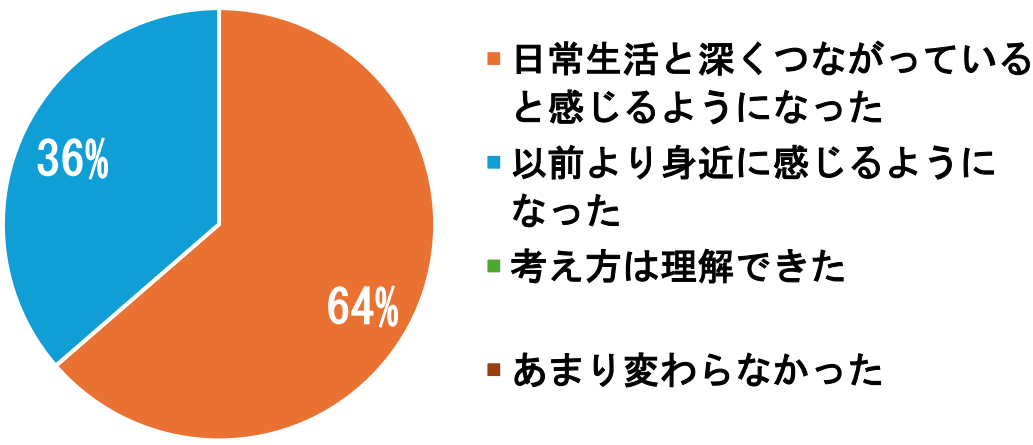
2. お住まいの地域を教えてください。



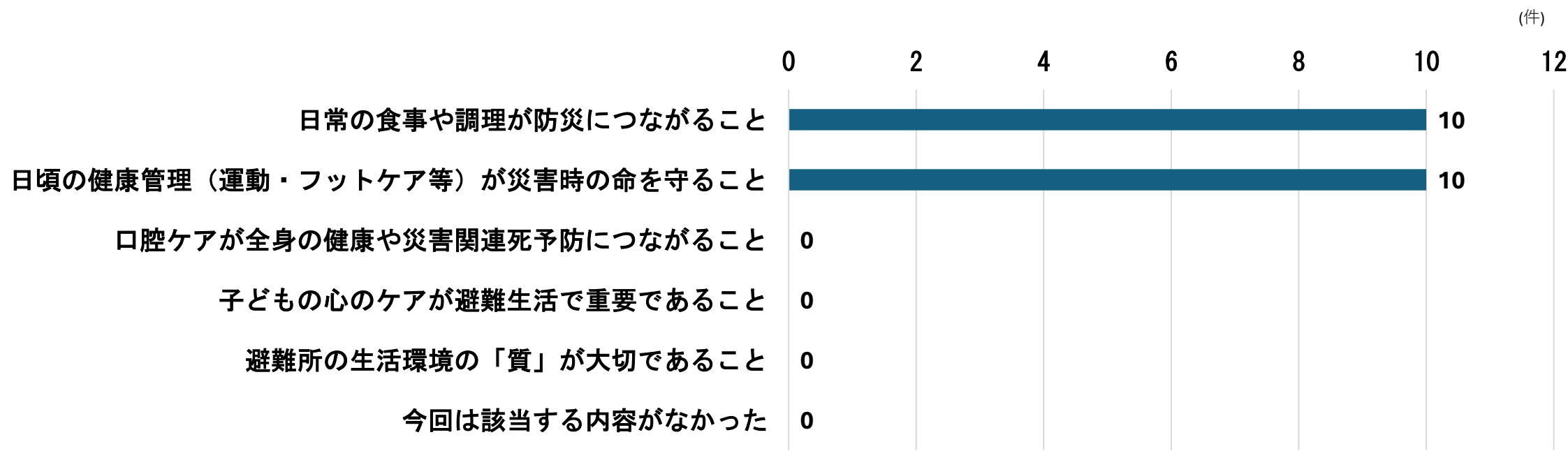
3. 講座を受講する前、「防災」に対してどのような印象を持っていたか？



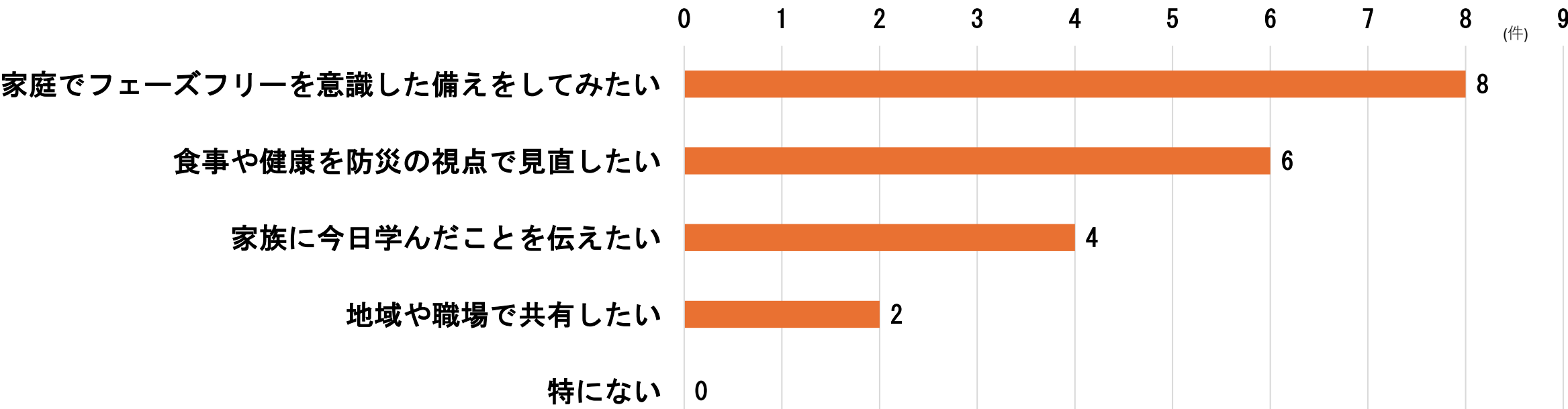
4. 講座を受講して、「防災」に対する考え方は変わりましたか。



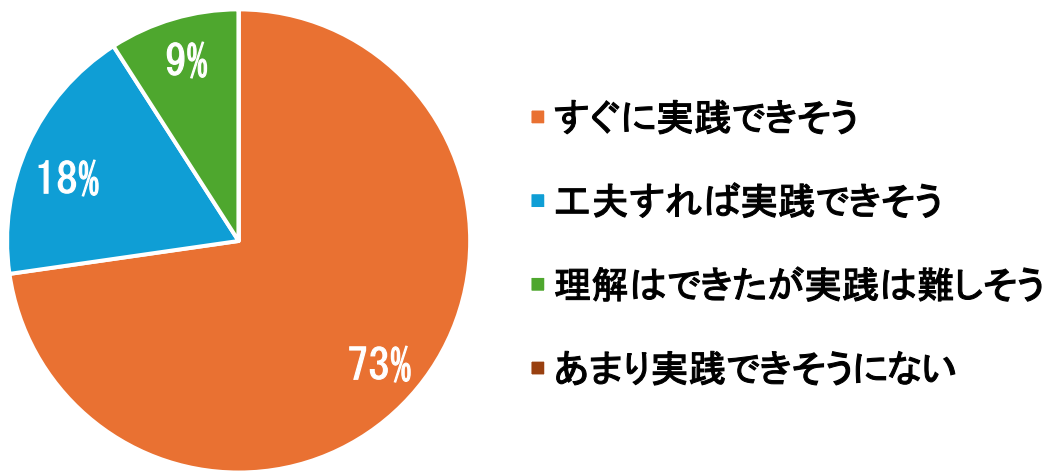
6. 今回参加された講座内容について、理解が深まったと感じるものを選んでください（複数選択可）。



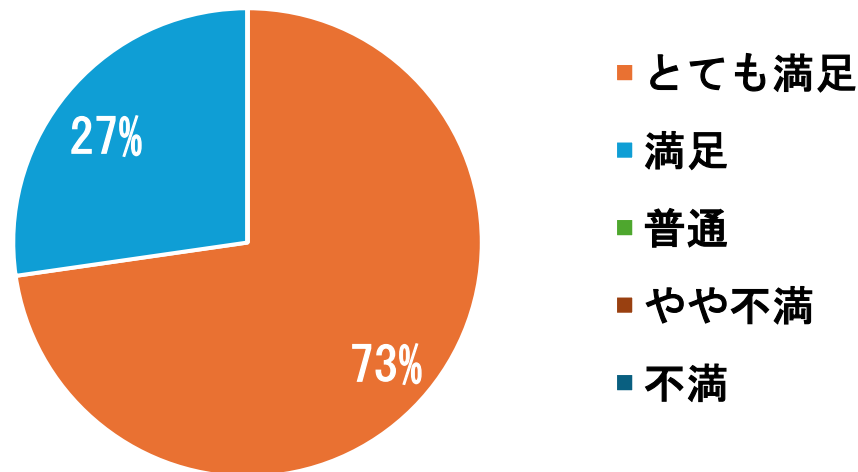
7. 講座を受けて、今後やってみたいと思うことはありますか（複数選択可）



5. 講座で学んだ内容は、日常生活の中で実践できそうだと感じましたか



8. 本日の公開講座の満足度を教えてください



9. 印象に残った内容や、今後の生活に活かしたいと思ったことがあれば教えてください。

- 実際に調理してみると思っていたより簡単でした。洗い物も少なくて良いですね。
- 防災食を意識するということより、日常からできる、普段からの備えを意識することが大切だと感じました。
- 日常の中で、健康管理をしっかりとすることの大切さを実感しました。 など

10. 今後、参加してみたい防災に関するテーマがあれば教えてください。

- More about food and health preparation, SDG's and recycling.
- 防災雑草で、食べられる草(きれいなもの)の調理法。
- 防災グッズについて学びたいです。

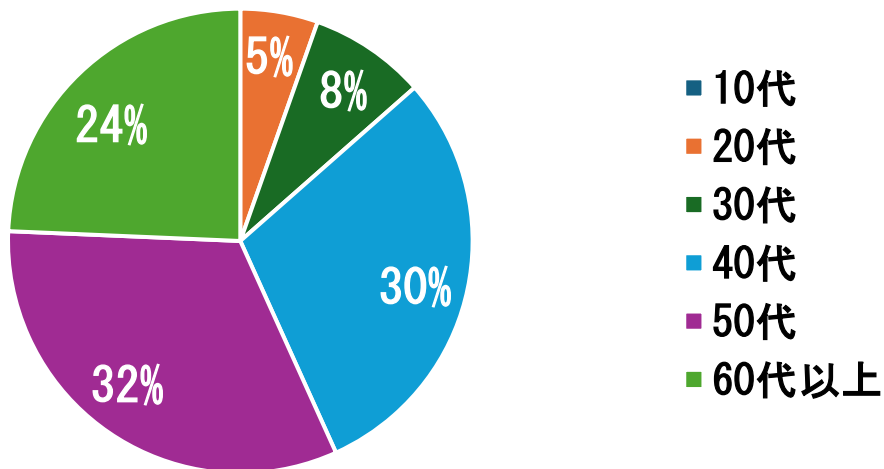
第2部 アンケート分析結果

運動や健康管理といった平時の取組が、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
とへの理解が深まったことが分かった。

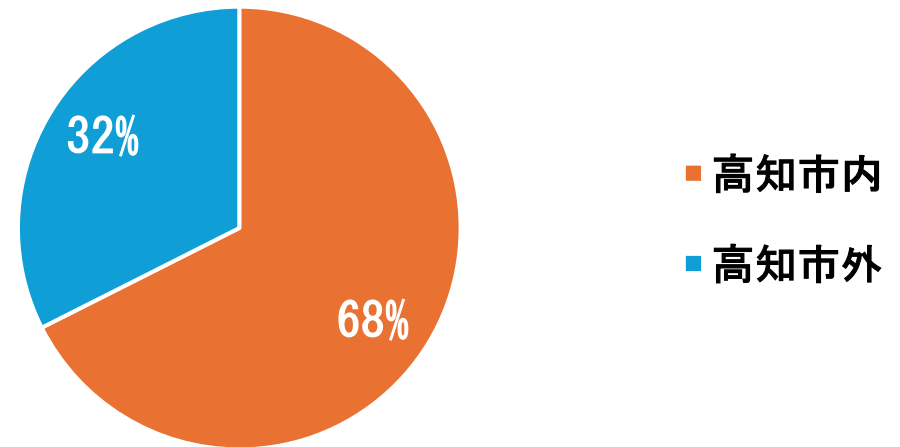
参加者が自身の生活を振り返り、「できることから始めたい」など、行動の見直しを意識する回答
が多く、フェーズフリーの考え方が具体的な行動レベルで受け止められていることがうかがえる。

【第3部】 日常の中で育てる“生き抜く力”

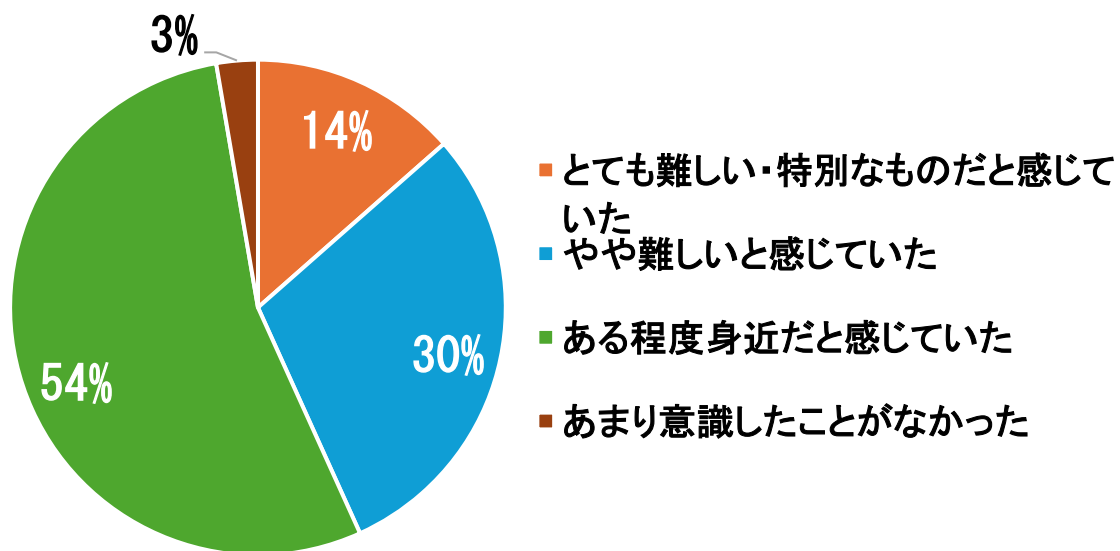
1. あなたの年代を教えてください。



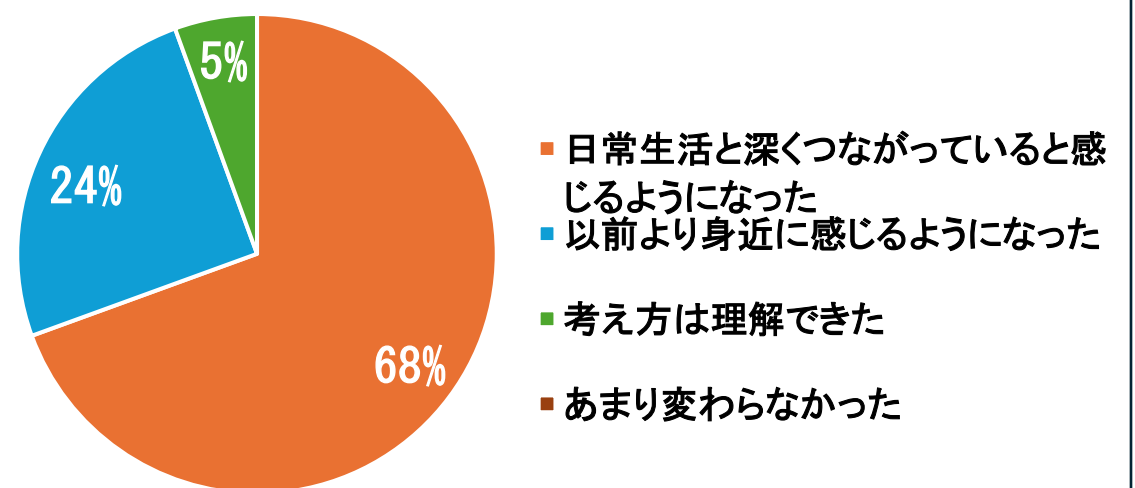
2. お住まいの地域を教えてください。



3. 講座を受講する前、「防災」に対してどのような印象を持っていたか？

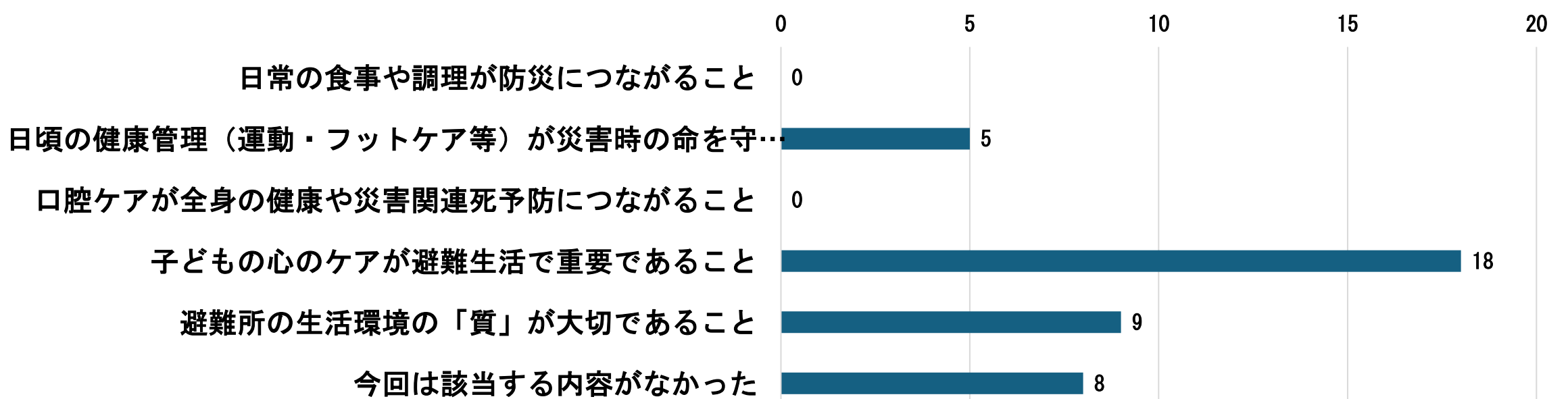


4. 講座を受講して、「防災」に対する考え方は変わりましたか。

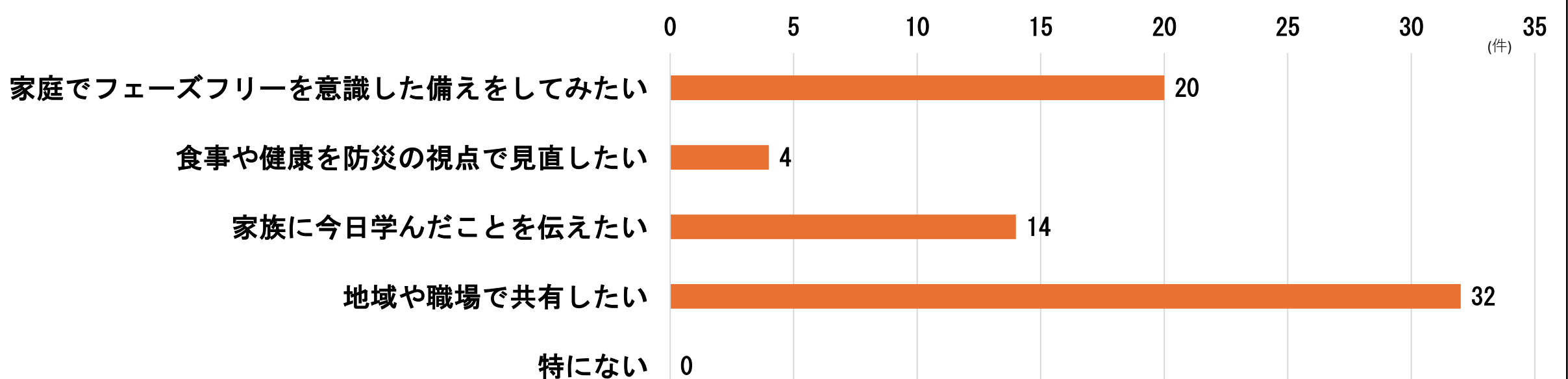


6. 今回参加された講座内容について、理解が深まったと感じるものを選んでください（複数選択可）。

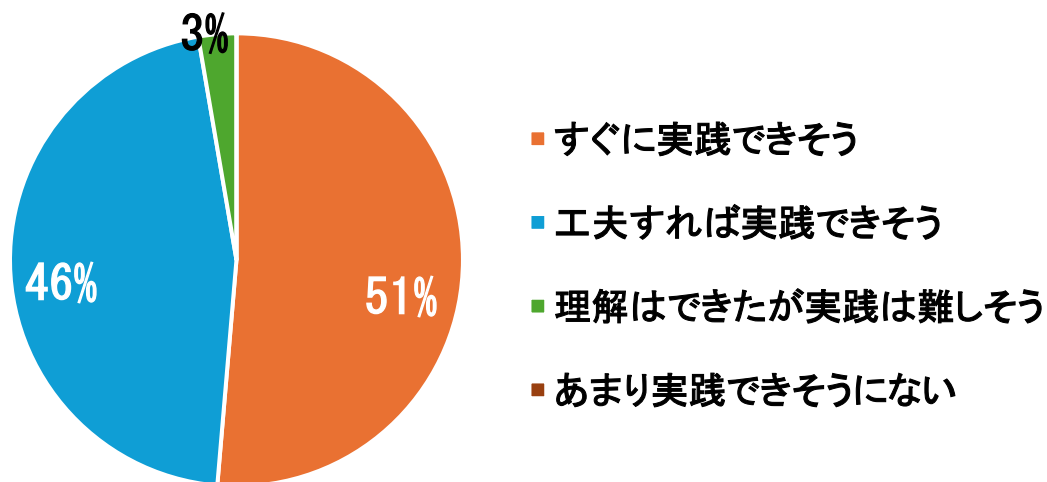
(件)



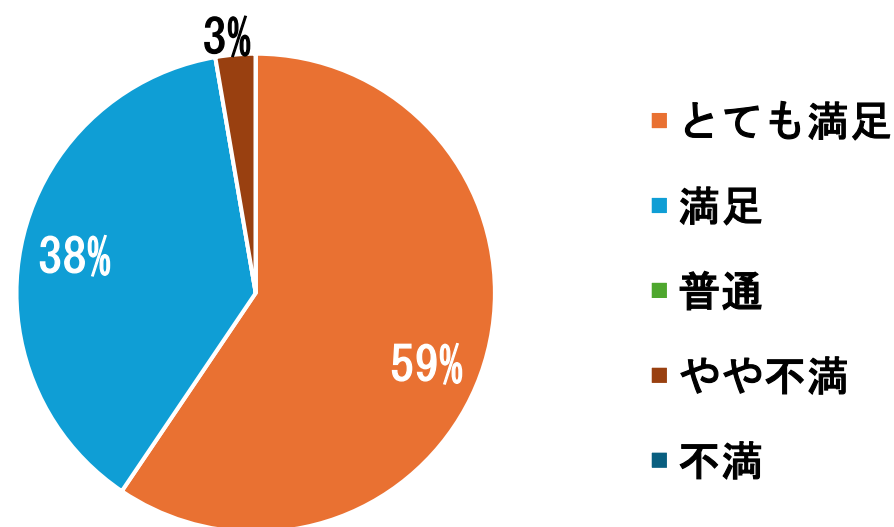
7. 講座を受けて、今後やってみたいと思うことはありますか（複数選択可）



5. 講座で学んだ内容は、日常生活の中で実践できそうだと感じましたか



8. 本日の公開講座の満足度を教えてください



9. 印象に残った内容や、今後の生活に活かしたいと思ったことがあれば教えてください。

- 自分の園に帰って、津波から身を守るために普段の遊びからできること、体力づくり等必要性を考えていきたい。
- 防災は「生き方」である。日頃から防災？生き方を意識していきたい。
- 防災は特別な教育ではない。遊びと言葉が子どもの生命と心を守る。日頃の保育を見つめ直していきたいと感じました。ありがとうございました。
- 子どもの成長の中で防災意識・訓練を日常化する。
- 子どもたちの普段の遊びに防災意識を取り込む私たちの意識の大切さ。
- 子どもの成長や生活環境と防災を結びつけて考えるようになった。
- 防災を成長支援の機会と考えるという内容→子供との接し方を変えたいと思った。N-netの存在→周囲に伝えたい。子どもに防災を伝えたい。子どもに防災を伝える意義。 など

10. 今後、参加してみたい防災に関するテーマがあれば教えてください。

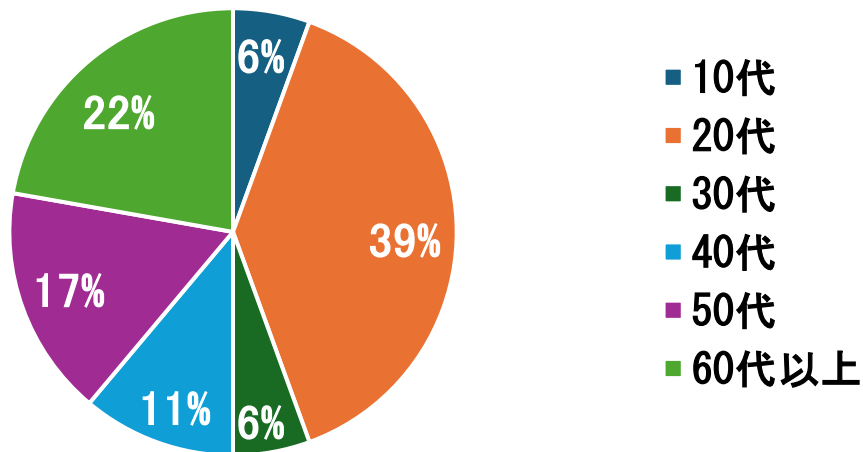
- ハザードマップの活用方法
- (保育)避難後の判断基準
- 津波だけでなく、土砂災害。遊びの中での防災意識を高める取り組み。
- 揺れで被害を受けない為に揺れの同期、特にキラーパスについて知りたい。
- ARやVRを活用したリアリティのある防災活動。 など

第3部 アンケート分析結果

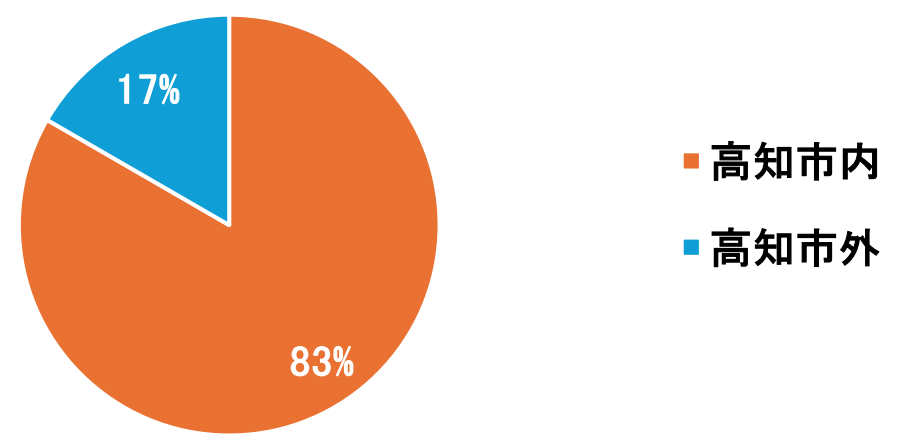
第3部では、子どもの成長や生活環境を含めた防災の視点が強く印象づけられた。自由記述からは、「子どもの成長や生活環境と防災を結びつけて考えるようになった」など、子どもと防災をどのように日常の中で育てていくかを考える意見が多く見られ、Childの視点を含めた防災意識の深化につながった。また、同調圧力に流されず自ら判断することの重要性について理解が進み、主体的な行動や共助の意識の醸成に寄与したと評価できる。

【第4部】調理・オーラルケアの視点を暮らしの中に

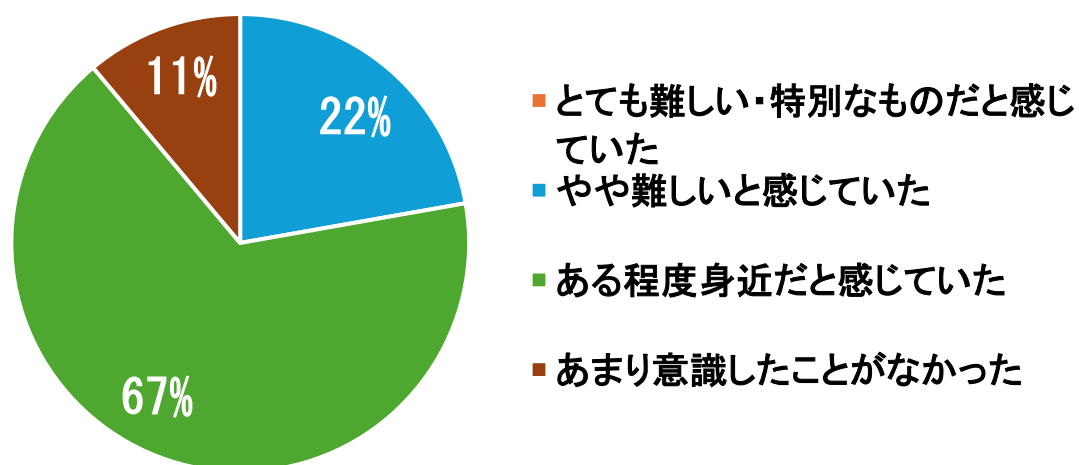
1. あなたの年代を教えてください。



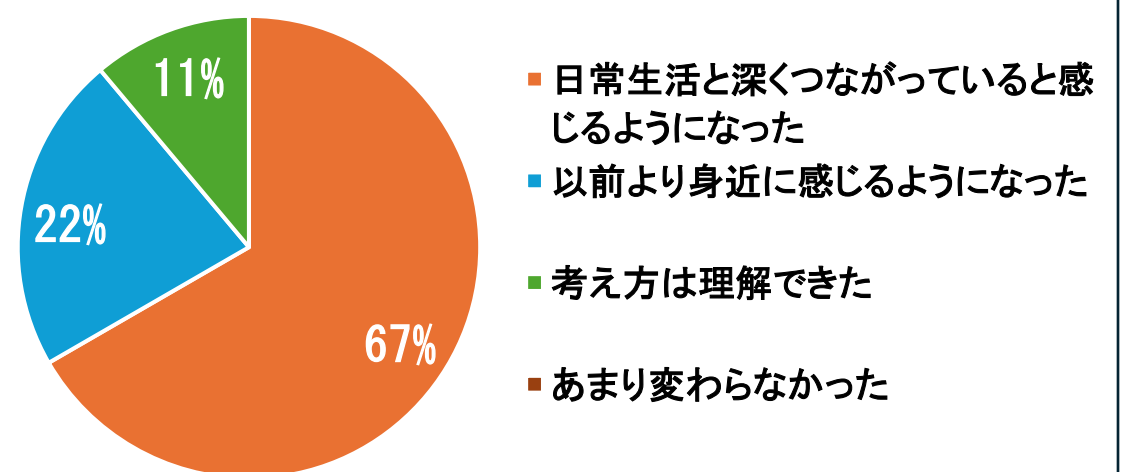
2. お住まいの地域を教えてください。



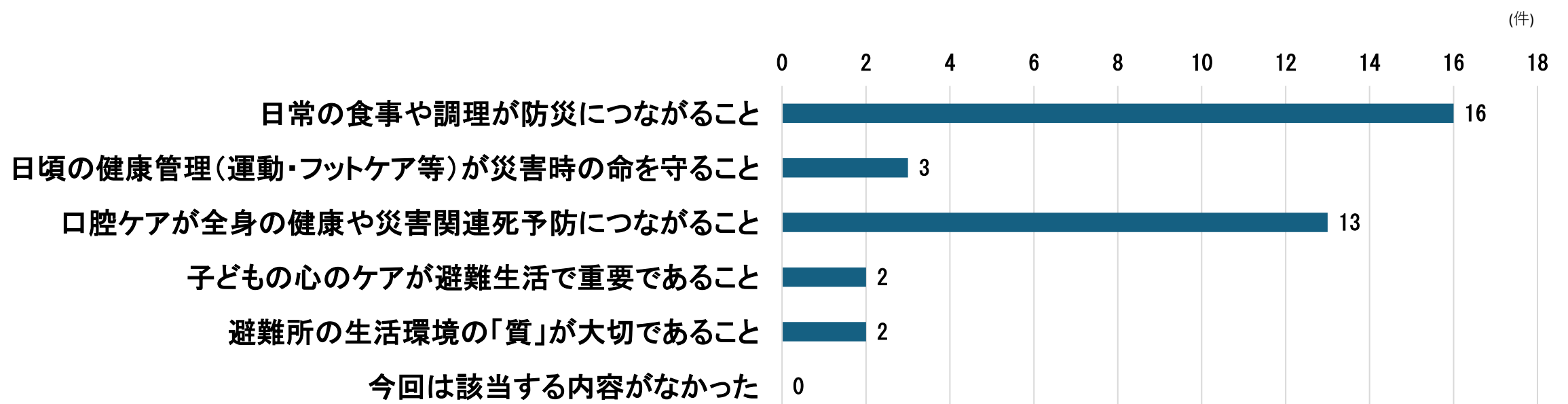
3. 講座を受講する前、「防災」に対してどのような印象を持っていたか？



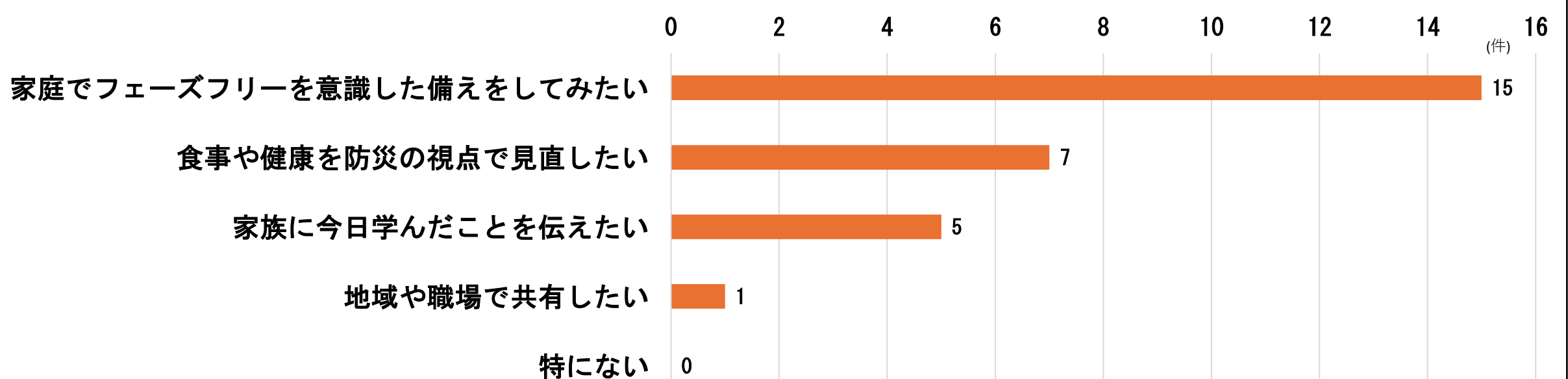
4. 講座を受講して、「防災」に対する考え方は変わりましたか。



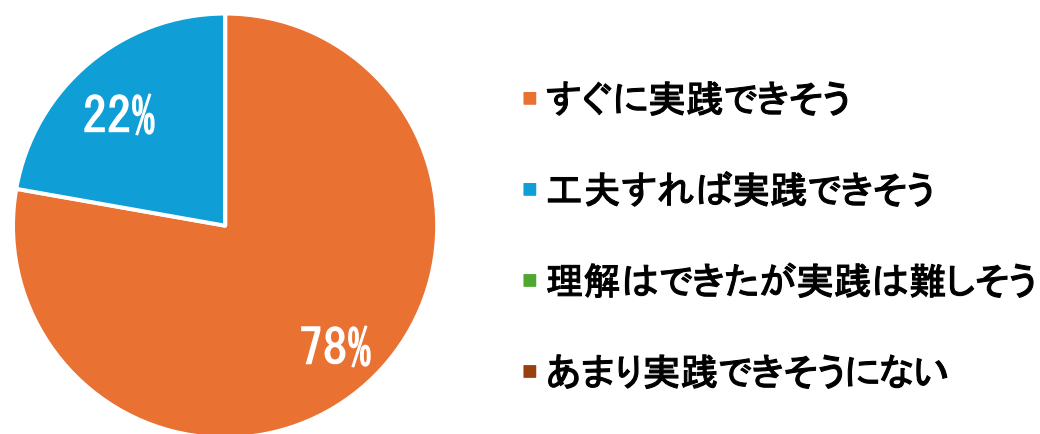
6. 今回参加された講座内容について、理解が深まったと感じるものを選んでください（複数選択可）。



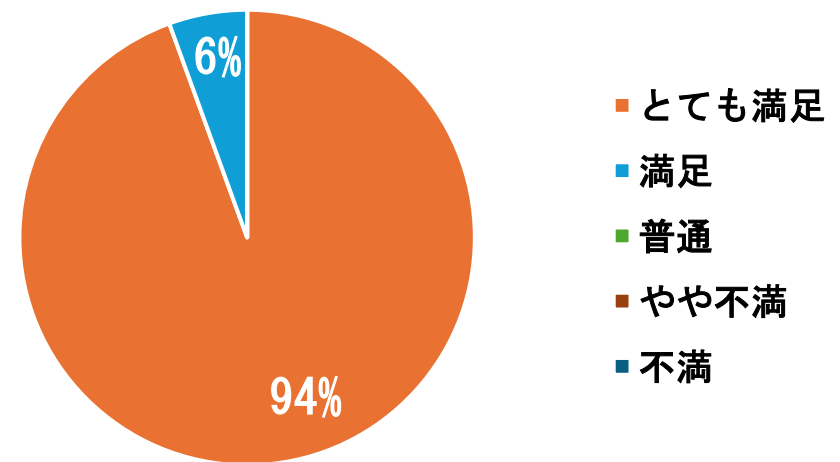
7. 講座を受けて、今後やってみたいと思うことはありますか（複数選択可）



5. 講座で学んだ内容は、日常生活の中で実践できそうだと感じましたか



8. 本日の公開講座の満足度を教えてください



9. 印象に残った内容や、今後の生活に活かしたいと思ったことがあれば教えてください。

- 防災食について、改めて認識したので、日頃から備えていきたい。
- 工夫によって資の高い料理を災害時に食べられるということを知った。
- おかゆやパスタが簡単に作れる所、お皿として作った紙の皿についても日常的に作ることができ、フェーズフリーを感じました。帰って家族にも共用して来たる防災に活かしていきたいと思います。
- 手元にある食材や資材で有効活用できることが理解できた。
- 子どもたちにも、このような内容を紹介できる機会があればと思います。
- パスタなどもパッククッキングで作れるのが驚きだった。とても美味しくできたので、家でも作ってみようと思った。
- パッククッキングを初めておこなったが、普段の食事と変わらない味なのに、周りを汚さず楽に作れるということを知れて良かった。
- パッククッキングは、非常に簡単に調理が出来、いろんな缶詰めを使うとバリエーションも色々出来そうだと思います。洗い物等も少なくすむので、家でもやってみたいと思います。
- パッククッキングは災害時だけでなく日常すぐに取り入れると思いました。
- お口のケアも改めて大切だと感じました。
- 口腔のケアは平時から意識して取り組みたい。
- オーラルケアでは、口からの予防が改めて全身の健康にもつながるというのを学びました。 など

10. 今後、参加してみたい防災に関するテーマがあれば教えてください。

- 高齢者、幼児、女性への配慮しなければならない視点・現状と課題の提起。
- 今回のフェーズフリー講座、4回中3回参加させて頂きました。各領域の第2弾を期待しておりますし、継続的に実施して欲しいと感じました。

第4部 アンケート分析結果

第4部では、パッククッキングや口腔ケアといった体験型内容により、「すぐに実践できそう」「工夫すれば実践できそう」と回答する参加者が多く、内容の分かりやすさや実践しやすさが高く評価された。パッククッキングや口腔ケアを通して、日常の行為が災害時にも役立つことを具体的にイメージできた参加者が多かったことがうかがえる。本講座の満足度も高く、フェーズフリー防災の実践性が高く評価された。

総合分析・今後の展開

1. 総合分析

アンケート結果から、受講前に「防災は難しい・特別なもの」と感じていた参加者が、受講後には「日常生活と深くつながっているもの」として捉えるようになり、防災を生活の中で見直す効果が確認されました。また、多くの参加者が「すぐに、または工夫すれば実践できそう」と回答しており、本講座が知識の提供にとどまらず、具体的な行動につながる内容であったことがうかがえます。

さらに、家庭内での実践や、家族・地域への共有に対する意欲も高く、フェーズフリーの考え方が個人の理解にとどまらず、地域へと広がっていく可能性が確認できました。

本事業を通し、防災を「特別な備え」ではなく、日常生活の中で自然に取り組めるものとして捉えるフェーズフリーの考え方が、参加者の皆さんに伝わったことが分かりました。健康管理や運動、食事、口腔ケア、子どもとの関わりなど、普段の生活の中にある行動が、いざという時に自分や家族の命や暮らしを守ることにつながると感じていただけた様子がうかがえます。

また、TKBC（トイレ・キッチン・ベッド・Child）の視点を通して、避難生活を「我慢するもの」ではなく、「できるだけ安心して過ごすために工夫できるもの」として考えるきっかけになったと考えます。

2. 今後の展開

今後は、高知市や地域の皆さんと引き続き連携しながら、今回の学びを地域の防災活動や日常の暮らしの中に広げていきたいと考えています。大学が避難所としての役割を担う場合だけでなく、在宅避難を含め、平時から一人ひとりが無理なく備えられる防災の形を、これからも一緒に考えていきます。

この取組を通して、災害関連死の予防や、避難生活の質を高めることにつながるよう、今後も継続して取り組んでいきます。

ご参加・ご協力ありがとうございました。

高知学園大学・高知学園短期大学
南海トラフ地震対策プロジェクトチーム長
管理栄養学科
廣内智子