

会場アクセスマップ



2026.1/10 第1部 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～

高知学園大学・高知短期大学 7号館 711教室
〒780-0965 高知県高知市旭天神町292-26

お問合せ先

担当者：看護学科 坂元 綾
メール：asakamoto@kochi-gu.ac.jp
電話：088-840-1121 (代)



2026.1/12 第2部 “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～

2026.1/24 第4部 “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～

高知市文化プラザかるぽーと 調理室(10階)
〒781-0832 高知県高知市九反田2-1

お問合せ先

担当者：管理栄養学科 廣内 智子
メール：thirouchi@kochi-gu.ac.jp
電話：088-840-1121 (代)



2026.1/22 第3部 [特別招待講演]
日常の中で育てる“生き抜く力”

高知市自由民権記念館(民権ホール)
〒781-8010 高知県高知市桟橋通4丁目14-3

お問合せ先

担当者：幼稚保育学科 中山 直之
メール：nnakayama@kochi-gu.ac.jp
電話：088-840-1121 (代)

フェーズフリーでつながる

PHASE FREE

安心のまちづくり

公開講座

参加費
無 料
(事前申込制)

（※開催場所は各会場アクセスマップをご参照ください）



主催／高知学園大学・高知短期大学 協力／高知市

フェーズフリーとは、平常時と災害時の境界をなくし、普段使っているものが災害時にも役立つという防災の考え方です。特別な防災用品を準備するのではなく、日常生活の中に防災を取り入れる工夫で備えにつながることを目指します。

全講座共通 申し込みフォーム

右の二次元バーコード読み込んで申込みフォームを開いてください。
必要事項をご記入いただき、ご希望のイベントを選択の上、「送信」ボタンを押してください。



2026
1
10

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～

第1部

第1部では、ペットボトルの水の備蓄や玄関まわりの整理など、日常の中でできる工夫をご紹介いたします。第2部では、転倒防止やエコノミークラス症候群予防のため、日常に取り入れやすい足の運動と手入れ方法を紹介します。

開催時間 9:30～11:40

会場 高知学園大学・高知短期大学 7号館 711教室



I部／フェーズフリーで考えるわが家の防災

講師 野瀬 貞暁氏

●社会福祉法人 土佐市特別養護老人ホーム とさの里（災害対策委員）
●DMAT看護師
熊本地震では災害派遣に従事。

II部／実践演習

足の手入れと簡単運動でできるセルフケア（転倒防止、エコノミー症候群予防の観点より）



III部／グループワーク

自宅でできるフェーズフリー備えチェック



主催学科

看護学科

対象 地域住民の方々

定員 約40名

申込締切 1/5（月）

2026
1
12

“いつも”と“もしも”をつなぐフェーズフリーアクション ～調理・健康・予防の視点を暮らしの中に～

第2部

本企画は、災害時の課題を“知る”だけでなく、実際に“体験する”ことで自分ごと化できる点に特徴があります。災害時に欠かせない健康維持の視点を体感し、備えの大切さを考えるきっかけを提供します。

開催時間 13:00～16:00

会場 高知市文化プラザかるぽーと 調理室（10階）

「パックッキング」で備える防災

おうちで簡単キャンプ気分！耐熱のポリ袋に食材を入れて、お湯の中で湯せんする調理法「パックッキング」をご紹介します。



「早期発見」で備える防災

骨粗鬆症は、災害時に怪我をしやすくなるという点で「見えない災害」と言われます。骨粗鬆症は自覚症状がないため、定期的に骨密度検査を受けて、自身の骨の状態を把握しましょう。



「健康状態を維持する運動」で備える防災

足の手入れと簡単運動でできるセルフケア（転倒防止、エコノミー症候群予防の観点より）



主催学科

管理栄養学科

臨床検査学科

看護学科

対象 地域住民の方々

定員 35名

申込締切 1/5（月）

2026
1
22

第3部 [特別招待講演]

日常の中で育てる“生き抜く力”



講師 林 春男氏 京都大学 名誉教授／レジリエンス協会会長

高知沖に新たに設置された南海トラフ海底地震津波観測網（N-net）により、津波の到達予測がこれまでより約20分早く発表できるようになりました。南海トラフ地震の発生が想定される中、林先生は「津波による死者をゼロにすることはできる」と語ります。

日常の暮らしの中で備え、子どもたちの“生き抜く力”をどう育てるか。「フェーズフリー」の視点から、安心して暮らせる地域づくりについてお話しいただきます。

開催時間 18:00～20:00

会場 高知市自由民権記念館（民権ホール）

主催学科 幼児保育学科

対象 地域住民の方々、保育所・幼稚園関係者 ほか

定員 先着100名 申込締切 1/15（木）（先着100名様までとさせていただきます）

2026
1
24

“いつも”と“もしも”をつなぐフェーズフリーアクション ～調理・オーラルケアの視点を暮らしの中に～

第4部

本企画は、災害時の課題を“知る”だけでなく、実際に“体験する”ことで自分ごと化できる点に特徴があります。“食べる→オーラルケア”という日常の当たり前の流れをそのまま災害時にも続けられる仕組みを体験いただけます。「食」と「オーラルケア」をセットに備える防災をご紹介します。

開催時間 13:00～15:00

会場 高知市文化プラザかるぽーと 調理室（10階）

「パックッキング」で備える防災

おうちで簡単キャンプ気分！耐熱のポリ袋に食材を入れて、お湯の中で湯せんする調理法「パックッキング」をご紹介します。



「オーラルケア」で備える防災

いざ！という時の備えではなく、無理なく毎日自分で続けられるオーラルケアをご紹介します。

お口の備えは、まかせチョキ！



主催学科

管理栄養学科

歯科衛生学科

対象 地域住民の方々

定員 35名

申込締切 1/17（土）