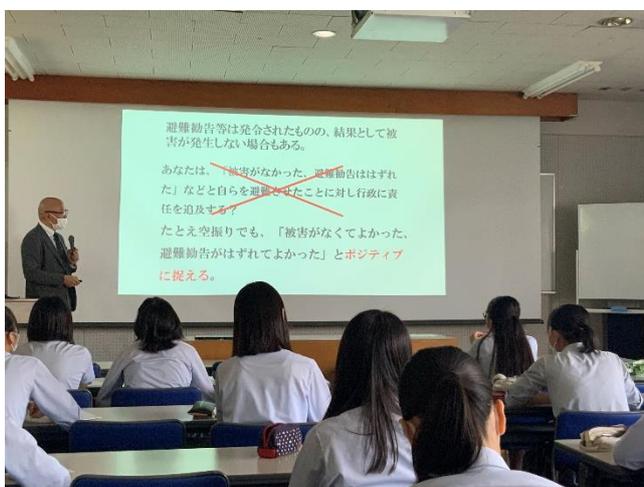


「看護医療基礎」 7月13日 佐藤正一さん（看護師&防災士）のお話を聞いて



●今回、看護師×防災士の佐藤さんの講義を受けて防災について改めて学びました。講義を受けて感じたことは2つあります。1つは、これまで防災、減災のお話を聞いてきたけれども、少しも力になっていないと痛感したことです。お話を聞いて納得する事や気づくことは多くありましたが、それをいざ行動に移してみようとするといつもできていません。佐藤さんが「防災グッズって備えている？」って質問された時に私は手をあげることができていませんでした。私は、きちんと防災グッズを備えていないからです。いつも用意して対策しようと思っても、すみからすみまで揃えることができないまま備えられていませんでした。しかし、佐藤さんからお話を聞いている

時に本当に他人事ではないと改めて感じました。佐藤さんのお家の防災グッズを見ているとすごく備えられていると感じました。南海トラフ巨大地震はまだ来ないだろうという気持ちも少しあってそれほど意識したことがありませんでしたが、本当に防災グッズは必要だと感じました。2つ目は、看護師だけやるのではなく、佐藤さんみたいに看護師と防災士など看護師×〇〇をしていた方がいいと聞き、たしかに1つの職業に力を注ぐのもいいけれども、看護師になって心が折れた時にモチベーションが下がらないとおっしゃっておられました。た



しかに他のこともしているとポジティブ神経になりそうだなと思いました。だから、私も看護師だけでなく他の事にも視野を向けて行きたいと思いました。これを踏まえて、防災班で活動していく中で今日の学び、発見を活かしていけたらと思いました。

●佐藤さんの講義を受け、大切なヒトの命を守るためにできることについて学んだ。災害が起こると忘れ物を家に取りにいったりする人が多いが、そういう人が亡くなってしまいう確率が増える。そうすることで、せつかく看護師になったとしても自分自身が亡くなってしまったら、看護師の本職である“誰かの役に立つ”ということができなくなってしまう。

そのため自分の命をまずは優先し、そこから周りの人を助けていくことが望ましい。以前に志築さんの講義で、被災について学んだことがあった。そこから得た知識も今回利用することができたが、改めて考えると、理解していないこともたくさんあった。例えば、災害が起こった場合避難生活をするにあたって、なぜ最低3日分の備蓄が必要なのか。理由を聞かれても答えられなかった。佐藤さんは“自分の目で確かめることを大切にしている”とおっしゃっていたが、その通りだと感じた。最近の自分をみても、インターネットの情報を信じてしまったり、他人の情報を信じたりと自分の目で見て信じるということがあまりなかった。自分で災害について知識を身につけて、他人に惑わされないようにすること。そのために自分の命を守る術を身につけることが大切だと感じた。

一つのことに熱中しているとストレスが溜まってしまいます。そうならないようにたくさんのことにチャレンジすると、一つ失敗してもストレスにならないというお話を聞き、これからいろいろやりたいことをたくさんしようと思えた。今回の講義は防災から離れた視点からも学ぶことができ、とても自分のためになった。自分をいろんな場面で活かしていけるようこれから頑張っていきたい。

