

# 自身の災害や防災の基礎知識を高めることが、自身が関わる方々への安心・安全のための行動の啓発に繋がります！

広報編集部：森 祐輔（だいいいちリハビリテーション病院）

令和4年10月1日（土）に一般社団法人 高知県作業療法士会主催の災害リハビリテーション研修会に参加しました。災害への備えとして、水や食料の備蓄、家具の転倒予防など、最低限のことはしておりましたが、その他の備えや災害時に取るべき行動については、あまり考えられていませんでした。研修会に参加して、実際に災害が起こった際にはどのように注意して行動する必要があるかなど、より知識を深めたいと思い参加しました。

「学ぼう災害基礎知識～まずは自分の身を守るために～」をテーマに、恵美靖氏（一陽病院）、中島美和氏（近森リハビリテーション病院）、西野寿冬氏（いずみの病院）が講師として登壇されていました。災害全般や南海トラフ地震などの基礎知識、災害時への備え、災害時の行動、作業療法士として意識するべきことなどについて学びました。

本研修会に参加するまでは、「災害の対策は地震への対策」と考えている部分がありました。しかし、研修会の中で「災害は地震だけでなく、地震、津波、火山噴火、風水害、土砂災害、火災の6種類があり、特に近年、線状降水帯など雨・風・土砂の災害も多く、様々な災害への備えが必要」とのことから、様々な災害に対する知識を深め、地震以外の災害対策を行うことが大切だと気付くことができました。対象者や地域の方への取り組みとして、講師や研修会に参加されている方の中には、訪問リハ時に避難動線の確認、所属する施設で地域の方へ講義を行うなど、様々な取り組みをされており、作業療法士として対象者や地域の防災に関わる必要性を感じました。私が関わる方々への災害時への備えや災害時の行動など身を守るための行動を啓発するためにも、まずは私自身が災害や防災の知識を高める必要があると思いました。

高知県が発行している防災啓発冊子「南海トラフ地震に備えちょき」には地震やその他の災害の知識、備えなど様々な情報が掲載されています。私は自宅に届いた冊子を少し読んで、保管していましたが、今回の研修会に参加することで、冊子をもう一度読み返しました。それだけではなく、病院にある災害に関するパンフレットが気になり、手に取って読み、また、テレビやネットでも防災に関する興味を持つようになりました。日々の生活が変わってきました。これらの行為を一時的でなく、これからも続けていきたいと思っています（笑）。防災の意識として、「まずはできることから取り組んでいくことが災害対策の1歩」がとても大切だと感じました。皆様も日々の備えや防災について確認してみませんか？



森自宅：備蓄

～災害リハビリテーション委員会より～

士会公式LINEで取り組んでいる士会・協会の災害シミュレーションは、大規模災害発生時の各地域の被災状況と会員の安否確認等のために実施しております。今後も定期的に実施していくので、ご協力を願います。