

避難所生活の「ちょっと体験」

—眠りを通して考える備え—

災害時、避難所での生活は誰にとっても大きな負担になります。特に「眠ること」は心と体の健康を保つうえで重要ですが、慣れない環境や音、人との距離など、普段とは違う状況で眠ることになります。

この講座では避難所での「睡眠」に注目し、「どんな場所で寝るの？」「どんな工夫ができる？」「どんな困りごとがある？」などを具体的に想像することで、いざという時の備え（＝自助）につながります。さらに、助け合って過ごす工夫（＝共助）についても考えるきっかけになります。この講座が、皆さんの防災意識を高める一歩になれば幸いです。

日時 令和7年 **12月14日（日）** 10～12時

場所 J：COMホール大分4階402会議室
（大分市金池南一丁目5番1号）

講師

医学部 看護学科基盤看護学講座 助教 簀河原 靖子
医学部 看護学科基盤看護学講座 講師 佐藤 祐貴子
福祉健康科学部 理学療法コース 講師 安藤 敬子
医学部 看護学科実践看護学講座 教授 脇 幸子
大分大学 名誉教授（前看護学科教授） 原田 千鶴

対象 一般市民（20名）

講習料 無料

申込締切 11月20日（木）15時 **※先着順**



【申込方法】

Webページ内の申込フォームに必要事項を入力し、送信してください。

（URL）<https://www.he.oita-u.ac.jp/2025medi/>
下の二次元バーコードからもアクセスできます。

申込フォームから正しく送信されると「申込完了通知」が自動でメール送信されますが、届くまでに時間を要する場合がございます。

1日経っても「申込完了通知」が届かなかった場合は、以下問合せ先まで電子メールでご連絡願います。

※本講座はお電話での申込みも可能です。



- ・**事前の申込みが必要です。**定員に空きがある場合は申込期間を延長します。
- ・申込時の記入情報は、公開講座の必要な書類（受講者名簿等）作成の他、公開講座・公開授業のご案内情報として利用します。受講風景の写真を本学ホームページ等へ掲載予定ですが**掲載をご了承いただけない場合は、申込みの際にご記入ください。**
- ・申込締切後1週間程で電子メールにて受講の可否をお知らせし、受講可の方には別途ご案内書類を郵送します。
- ・**やむを得ずキャンセルする場合は、必ずご連絡ください。**
- ・都合により講座日程を急遽変更する場合があります。

◇問合せ先◇

大分大学教育マネジメント機構基盤教育センター（学生支援部 教育支援課 公開講座・公開授業担当）

TEL：097-554-7641（平日9～17時）

メール：kyokikss@oita-u.ac.jp