



地震、豪雨、台風、洪水、土砂崩れ... 様々な災害が起きている今、「レジリエンス」が 必要とされています。

－ 減災教育活動「京都光華心のキャラバン隊」 －

京都光華女子大学（学長：一郷 正道）健康科学部 心理学科および大学院 心理学研究科では、大規模な災害を始めとして心に大きなストレスを抱えることになった時に、「レジリエンス（折れない心、凹まない心、しなやかに立ちなおる心）」で乗り切れるよう、心理学で培った知見を生かした減災教育活動「京都光華心のキャラバン隊 ワークショップ」を行っております。

「京都光華心のキャラバン隊」は本学 心理学科教員で構成されており、そのプロジェクトチームが心理学の立場から「子どもたちが自分自身で心を守り、回復に向かう力を備えておくための減災教育」について考えてきました。

誰でも災害が発生したときは、精神的なショックや落ち込み、ストレスを感じるものですが、そこから立ち直るためには、「自分自身がしっかり準備しているという自信」、「社会とつながっているという実感」、「地域のことを守ろうという使命感を持つこと」が大切です。そこで、本活動では、災害時などの逆境に出会ったときに起こる急性ストレス反応や PTSD などのメカニズムを理解し、ストレスマネジメントや思考のクセの転換法、そして希望と祈りについて学ぶ「レジリエンス（折れない心）の育て方」と題したワークショップを行っております。そして災害だけではなく、様々な逆境にあってもしなやかに立ち直る力を育むことをめざしています。

「京都光華心のキャラバン隊」はこれまで主に中学生・高校生、保護者や先生方を対象としたワークショップを行っております。数十年に一度と言われる災害が起こっている今、「レジリエンス」はこれまで以上に必要となる力です。

報道各社におかれましては、ぜひ、広くご案内・取材いただきますようお願い申し上げます。

■詳細／お問い合わせ先

【対象】 中学生・高校生とその保護者、教員
【講師】 本学 健康科学部 心理学科 教員 （徳田 仁子 教授、藪添 隆一 教授、川西 千弘 教授、）
【お問い合わせ】 本学 心理学科コモンズ
Tel : 075-325-5336 Mail : br@mail.koka.ac.jp

«取材に関するお問い合わせ»

京都光華女子大学／短期大学部 入学・広報センター 担当：橋詰

[TEL] 075-325-5221 [FAX] 075-312-5594 [E-mail] jk2@mail.koka.ac.jp

[URL] <https://www.koka.ac.jp/>