

防災士の資格を 取得しました

総務課 前田 光弘



皆様は防災士という資格をご存じでしょうか。

ここ数年、地震や風水害が起こる度にテレビや新聞雑誌等で目にする機会が異常に増えた「防災」という言葉ですが、9月に「防災士」という資格を取得しました。

まず防災士という資格ですが、防災士とは「認定特定非営利活動法人 日本防災士機構：以下、日本防災士機構」が認証発行する資格となります。いわゆる国家資格ではなく民間団体が発行する民間資格になります。

また、日本防災士機構が掲げる防災士は下記の言葉で表されています。

『防災士とは“自助”“共助”“協働”を原則として、社会の様々な場で防災力を高める活動が期待され、そのための十分な意識と一定の知識・技能を習得したことを日本防災士機構が認証した人です。』（日本防災士機構HP「防災士とは」より引用）

この原則として挙げられた“自助”“共助”“協働”が防災士の基本理念と呼ばれ、それぞれの意味するところは次の通りです。

【自助】自分の命は自分で守る。

まずは自分の命・安全を自分で守るのが防災の基本です。それこそ自分の命を守れない者が家族や隣人を守るわけがありません。
そのためにも有事に備え日頃から防災・減災の知識と技能の習得に努めます。

【共助】地域・職場で助け合い、被害拡大を防ぐ。

大規模災害ほど公的機関（消防、警察、自衛隊等）が機能するまでには一定の時間がかかり、発災直後に動けるのは自分と地域・職場の者だけです。
そこで発災直後の初期活動（消火、避難誘導、避難所開設等）を行うために日頃から地域や職場の人たちと協力し防災体制を築く声かけ役となります。

【協働】市民、企業、自治体、防災機関等が協力して活動する。

日頃から行政をはじめ防災・減災に関わる組織と連携し防災訓練等を通じて良関係を築き「災害に強いまちづくり」をすすめます。
また、可能な範囲で被災地救援・支援活動に取り組みます。

これらの理念から始まり今回防災士資格を所得するため合計5日間に渡る講習に出席させて頂きなんとか防災士資格を得たものの、その時に私が思ったのは「なんだか直ぐ何かの役に立ちそうな資格ではないなあ」でした。

しかし、この考えが一変しました。

先日、当社と同じLPガスの中核充填所を持つ会社へ防災訓練の見学に行った際、同じく見学に来ていた他社の方々が会話をしている内容が聞こえてきました。

「この公園のベンチが災害時にトレイになるってどういう意味だろう？」

「災害時に必要な物ってトイレ以外にもあるだろうに、なんで大きく扱われるんだ？」

被災時のトイレの大切さと管理の大変さは防災士の講習を受けた者は皆が解ります。

なので「(防災訓練に来る者＝社の防災担当者が) その大切さがわからないのか？」と驚きを超えて怒りすら覚えました。しかし同時に防災士の講習を受けた事で自分の中で防災に関する知識や考え方が変わっている事に気付きました。

当社は災害に強いLPガスを扱う会社です。ただ、扱う商品だけが災害に強くても意味はありません。災害に強い施設や備品、環境や地域連携、そして災害に強い人間の育成を通じて防災士としての活動をしていきたいと思います。

参照HP:認定非営利活動法人 日本防災士機構 URL:https://bousaisai.jp/

睡眠のお話

ホームガス課 田中 拳四郎



睡眠の質について

早く寝たのにあまり寝た気がしないとか布団に入ってもなかなか寝付けないと思うことが多々あるので今回は睡眠の質について調べました。

睡眠の質が悪くなる原因について大きく関係するのは生活習慣、寝室環境、ストレスの3つが原因と言われています。

生活習慣

生活習慣では光のコントロールが問題となります。例えば就寝前にスマートフォンを使用すること。画面から発せられるブルーライトは質の良い睡眠に不可欠なホルモンの「メラトニン」を減らし、見ているうちに眠気が弱まってきます。

寝室環境

温度と湿度、広さ、明るさ、音などが関わります。例えば暑すぎたり、寒すぎたりする部屋では快眠をえられにくくなります。

ストレス

各種のハラスメントや長時間労働などのストレスも睡眠に影響します。通常、日中は交感神経が、眠る時は副交感神経が優位に働くようになっていますが、ストレスなどが原因で自律神経のバランスを崩してしまうと眠ろうと思っても交感神経が働き、不眠や睡眠の質を下げる原因となるのです。

睡眠の質が悪くなると、高血圧症や糖尿、脂質異常症などの生活習慣病や癌などにもかかりやすくなる上に、病気が進行しやすくなると言われています。精神的にも記憶力や判断力、集中力などが低下し、気分が落ち込んでうつ病になるリスクも高まりやすく、早急に改善する必要があります。

ではどのようにすれば睡眠の質を高められるかいくつか方法を紹介していきます。

就寝3時間前には夕食を済ませる

就寝時には消化活動が終わっていることが理想です。体は消化活動を優先する為、内臓が休息する時間が短くなります。同じ睡眠時間でも、眠りが浅くなったり疲れが抜けにくくなったりします。夕食から就寝までの時間がどうしても短くなる場合は、消化の良いものを摂るのが良いです。

温かい飲み物で眠気を促す

温かい飲み物は、内臓から体温上昇を促します。体温が下がり始めるときに自然な眠気がおきるので、睡眠前のリズムをつくるのにおすすめです。コーヒーや紅茶など覚醒作用を持つカフェインを含む飲食物は、入眠や深い睡眠の妨げになります。安眠効果を高めるためにノンカフェインのものがおすすめです。

リラックスできる音楽を聴く

ヒーリングミュージックと呼ばれる、副交感神経が優位になる音楽はリラックス効果が期待できます。川や海などのせせらぎ、クラシック音楽などが分類されます。

適度な運動は熟睡を誘います

日中に運動を行うと、生活のリズムにメリハリが出て、自然な眠気から睡眠につなげることが期待できます。動きすぎて興奮状態で眠れない時は、オーバートレーニングになっている可能性があります。自分の生活リズムに合わせて運動強度も調整すると良い深い眠りを得られます。

全ての方法を取り入れて継続していくのは難しそうなので気軽にできそうなものを取り入れてみてはいかがでしょうか。

参照:良い睡眠ってどんなもの？質を高めるために今すぐ出来ること 「眠りが浅い」「睡眠の質が悪い」睡眠の質に悩む方に伝えたいウソ・ホント