

# 『自助』・『共助』・『公助』

上記した3つの『 』の言葉を聞いたことがありますか？

これまでの生活の中で、耳にしたことのある人は、きっといると思います。

これは、防災の三要素と言われるものです。

『自助』とは、災害が発生した時に、まず自分自身の身を守ること。(この中には家族も含まれる。)、『共助』とは、地域やコミュニティといった周囲の人たちが協力して助け合うこと。そして、市町村や消防、県や警察、自衛隊といった公的機関による救助・援助が『公助』と位置付けられています。

この中で私たちにもできるのは、『自助』と『共助』です。

特に、『共助』の1つが今回の『救急救命講習』だと言えます。

今回の研修の様子を見ていて、2年生全体の雰囲気・姿勢に段々と真剣さが増していくことが伝わってきました。

もし、救急救命の処置が必要な場面に直面した時、何ができるか、どう動くか。どう動くかより、どう動けるかの方が相応しいかもしれません。しかし、想定内より想定外の方が多くなっている世の中です。心肺蘇生法については、今回の講習のことを思い出しながら、自分のできることをできるようにしたいです。

