



佐賀県立男女共同参画センター  
佐賀県立生涯学習センター

☎ 0952-26-0011

📍 交通アクセス

✉ お問い合わせ

男女共同参画センター

生涯学習センター

DV総合対策センター

相談する

図書を借りる

視聴覚機材や  
PCを借りる

ホールや研修室を  
借りる

[トップページ](#) > [生涯学習センター](#) > [講座レポート](#) > [30年度](#) > [県民講師チャレンジ講座](#) > 県民講師チャレンジ講座「もし、目の前に人が倒れていたら貴方はどうしますか？看護師が伝える8.5分のできる事」を開催しました

平成30年度県民講師チャレンジ講座

## 【もし、目の前に人が倒れていたら貴方はどうしますか？看護師が伝える8.5分のできる事】

※県民講師チャレンジ講座・・・県民の方が講師となって講座を開催するチャレンジ講座です。

- 講座名 「もし、目の前に人が倒れていたら貴方はどうしますか？看護師が伝える8.5分のできる事」
- 講師名 石橋 千春（看護師）
- 日 時 平成31年1月19日（土） 14：00～15：00



講師の石橋さんは介護保険病棟で看護師として働いていることもあり、平日頃よりCPR（心肺蘇生法）の重要性を感じていたそうです。また、趣味であるZUMBA®のフィットネスインストラクターの資格を取得する際にも応急手当を学んだことや、「県民講師基本とスキルアップ講座」を受講したことがきっかけで、「自分の知識を周りに広め、もしもの時の人命救助に役立てたい」と思うようになり、今回講師にチャレンジされました。

石橋さんはまず、119番通報して救急車が到着するまでの時間が全国平均8.5分であること、その間にもっとも大切なことは、その場に居合わせた人たちが「救命のリレー」を行うことだと話されました。

\*「救命のリレー」・・・心臓が停止した傷病者や、危機に瀕している傷病者がいる場所に居合わせた人たちが、119番通報や救命措置など、それぞれの場面で命を引き継ぐこと。

石橋さんは、この日受講された皆さんが、どんな場面に遭遇しても慌てずに救命のリレーを実施できるようにと、目の前に倒れている人を見つけてからの周囲の安全や傷病者の意識の確認、助けの求め方、具体的な119番通報の仕方、胸骨圧迫（心臓マッサージ）の方法など、一つ一つの動作について教えられました。



その後は、受講者11名全員で、実際に救急車到着までの8.5分間を体感しました。

石橋さんが準備された専用の人形を使い、ipadから流れてくる1分間に100回の速いテンポの曲に合わせて、参加者全員で胸骨圧迫をしました。皆さん、力の入れ具合と、リズムを保ちながらスムーズに次の人につなげる事の難しさ、救命している時は8.5分がとても長く感じる事などに驚いていました。



続いてAEDの使い方です。

トップへ  
もどる

石橋さんがホワイトボードに心臓の仕組みや動きを詳しく図解された後、実際にAEDを使って練習してみました。

心臓にペースメーカーを入れている人を救命する際の注意点なども話されましたが、「ペースメーカーは、見た目で分かるのかな?」と不安に思った受講者の質問にも丁寧に答えられていました。

最後に、この日学んだ救命のリレーとAEDによって助かった高校生の動画を視聴しました。さらに、石橋さんの「大切なのは、ためらわずに勇気を持って応急手当を行うことです」との言葉に、皆さん気を引き締められたように感じました。

#### 参加者の感想より

- ゆっくりと丁寧に話され、分かりやすい講座でした。もし自分の周りに起こった時は、勇気を出して行動しようと思いました。
- 心臓マッサージ、テレビなどでは簡単そうに見えていたけど、実際体験したら力もコツも必要でした。けれど、もし人が倒れてたら勇気をもって行動したいです。AEDの中身や使い方が知れて良かった。
- いつ、どこで人が倒れるか分からないということを改めて感じたのと、少しでも早く心臓マッサージとAEDをすることの大切さを感じました。とにかく怖がらず、勇気をもって行動しないといけないと思いました。楽しく参加できました。
- AEDの使い方、ドラマで聞いたことある「VF」などの言葉の意味を知り、いろんな学びがあった。8.5分が長く、近くにいる人と一緒に命を助けるという協力の大切さがよく分かった。

♪♪♪ 今後の石橋さんの活躍を応援しています ♪♪♪

[アバンセとは](#) | [リンク集](#) | [公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)



佐賀県立男女共同参画センター  
佐賀県立生涯学習センター

TEL : 0952-26-0011  
FAX : 0952-25-5591

〒840-0815  
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんだんどの森内)

交通アクセス

お問い合わせ

#### 開館時間

火曜～土曜日：8時30分～22時00分  
日曜・祝日：8時30分～17時00分  
(ホールは22時00分まで)

#### 休館日

毎週月曜日(祝日も含む)  
12月29日から翌年1月3日まで

館内フロアマップ >>

施設利用の手続き >>

利用料金表 >>

施設利用Q&A >>

アバンセレストラン  
「あいちゃん農園」  
お問い合わせは  
080-4312-4831