

高校生のための心肺蘇生法講習について

室蘭市医師会では、地域への医療啓蒙活動の一つとして、平成22年度から「高校生のための心肺蘇生法講習会」を実施しています。

これは、室蘭地区の高校生を対象に、室蘭市医師会から講習機材や講習スタッフを高校へ派遣し、心肺蘇生の方法やAEDの使用方法を体験してもらう事業です。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、令和2年度～令和4年度は講習会を開催していませんでしたが、4年振りとなる令和5年度は、令和5年7月19日に室蘭東翔高等学校にて、2年生150名を対象に講習会を実施しました。参加人数は、11年間で延べ2,086名となりました。

講習に使用する機材として、室蘭市医師会では心肺蘇生の練習モデル「ミニアン」を80セット準備しています。また、室蘭市医師会所属の各医療機関、室蘭市消防本部、登別市消防本部からは、全身・上半身型モデル30体やAEDトレーナー30台（西胆振消防より4台含む）等の講習機材の提供に加えて、医師、看護師、救急救命士等のインストラクターの派遣にもご協力いただいています。

講習会当日は、スライドやDVDを用いた全体での講義の後、高校生を30の班に分けて、合計34名のインストラクターの指導の下、心肺蘇生法やAEDの取り扱い方を実際に体験し学習してもらいました。高校常備のAED実機を用いて、除細動の体験デモも実施しました。

講習後の参加生徒のアンケートでは、多くの生徒から非常に良い回答をいただきました。次年度もさらに講習機材を充実させて、講習会の継続を予定しています。

室蘭市医師会は、今後も地域の医療啓蒙活動に、積極的に取り組んでいきたいと考えています。

高校生のための心肺蘇生法講習会 アンケート【令和5年7月19日 室蘭東翔高校】

在籍	157名	(欠席6名、早退1名)
参加者	150名	
回答者	147名	回収率 98.00%

1. 今までに心肺蘇生に関する講習会などを受けたことがありますか？

はい	30名	20.41%
いいえ	117名	79.59%

2. 心臓マッサージや人工呼吸の方法を知っていましたか？

はい	23名	15.65%
なんとなく知っている	107名	72.79%
いいえ	17名	11.56%

3. 今回の講習を受けて、心臓マッサージのことがわかりましたか？

はい	144名	97.96%
なんとなくわかった	3名	2.04%
わからなかった	0名	0.00%

4. 今後、倒れている人を見かけたら、声をかけてみますか？

はい	108名	73.47%
わからない、自信がない	39名	26.53%
いいえ	0名	0.00%

5. 今後、家族や知人が倒れて、呼吸が止まっていたり心臓が動いていないときに、心臓マッサージができそうですか？

はい	118名	80.27%
わからない	16名	10.88%
自信がない	13名	8.84%
いいえ	0名	0.00%

6. AEDの使い方やどのような時に使ったらよいかわかりましたか？

はい	138名	93.88%
なんとなくわかった	8名	5.44%
わからなかった	0名	0.00%
未記入	1名	0.68%

7. 何かご意見・ご感想がありましたら、自由に記入してください。

記入者	105名	71.43%
未記入	42名	28.57%

7. 何かご意見・ご感想がありましたら、自由に記入してください。 105 件

- 今回の講習会では、自分の知らないことなどたくさんを学びとても勉強になりました。今までは何となく知っている感じで、あまり胸骨圧迫など自信を持ってませんでした。しかし、今回の講習会で自信ができました。ありがとうございました。もし、町中で見かけたら率先して、やってみたいです。自分で人の命を救ってみたい。将来の役にたつ会でした。改めて、ありがとうございました。
- 今回の講習で心肺蘇生法について、あらためて知ることが出来ました。今後、必要な時はこの知識を使って1人でも多くの命を助けたいです。
- 最後の救急の人の実演がかっこよかった。
- 思っていたよりも心臓マッサージは力が必要で、とても体力を使う大変なことだと改めて実感しました。
- 救急隊の方の処置が迅速でとても格好良かったです。もし倒れている人がいたら助けられるように、今日習ったことを活かしたいと思います。
- AEDの使い方は小学校の時に、いちど行ったことがありましたが、もう一度学ぶことができ良かったです。心マがつかれた。
- 小学校以来、AEDを使用した記憶が無かったので思い出せて、良かったです。
- インストラクターさんによる実演で、マネキンが相手だったが、とても緊張があっけすきだった。
- とても貴重な体験をさせていただき良い経験になりました。お忙しい中ありがとうございました！
- 今まで心肺蘇生に関する講習会など受けたことがなかったので、とても勉強になった。
- 中学校の頃に1度授業を受けたことがあったが、テンポの速さが覚えていたテンポと違ったので、確認となって良かった。
- 実演してもらって、自分だったらスムーズに行えるのかなと不安になりました。けれど、少しの勇気で命が救われるのなら、頑張りたいです。将来、医療・看護の仕事がしたいと考えています。その為にも知識はもちろん、勇気ももとうと思います。
- 実際に人が倒れていたら動ける自信がないけど、できそうなことを頑張りたいです。
- とてもためになった講習会でした。今後の人生に活かそうと思います。
- 心臓マッサージがいがいとつかれた。思っていたよりも深くおしえておどろいた。
- 何度も練習できたので、しっかり覚えることが出来ました。ありがとうございました。
- 講習を受けて、今まであいまいだったのが（AED操作方法など）しっかり理解できたので良かったです。
- 今後生きていくために必要なことを学べて良かった。
- 今回の講習で心臓マッサージの方法やAEDの使い方を知れてよかった。
- 心臓マッサージは自分が思ってるより力が必要で手が痛くなった。
- 最初は力の入れかたがよくわからなくて、うまくできなかったけれど、一つ一つていねいにおしえてもらって、最後の方には、音がなるようになりました。
- ドラマでしか見たことがない救命を実際に見ることができてすごく感動しました。自分も勇気を出して倒れている人がいたら声をかけてみようと思いました。
- 心臓マッサージが思っていたよりも大変だった。
- 心臓マッサージは単調な動きに見えていたが、実際は位置だったりリズムだったり体力だったり必要なことや注意することが多くあって難しさを知った。これを活かして人の役に立ちたいと思えた。
- AEDの使い方がわかって、うれしかったです。心肺蘇生法をしてみて、正しい場所を押すのが難しかったです。今までだったら、外でたおれていても、心肺蘇生を行っていません。ですが、今日の授業を通して、自信をもって、人助けをしようと思いました。ありがとうございました。
- 今回の体験を受け、人が倒れていた時にすればいいことが分かり、今後の人生にいかそうと思った。
- 上手！とたくさんほめていただいたので、初めてだったけど今後の自信ができました！くわしくていねいに教えていただきありがとうございました。
- 勉強になりました。ありがとうございました。
- 最後先生から変わった時に少ない人数でむだのないすばやい行動でびっくりした。
- 今まで、心肺蘇生や、人工呼吸など、ドラマで見たことしか無かったのですが、実際にやってみて、1分続けるのにも大変で、救急救命士さんは凄いと思いました。今、とても大変な状況ですが、これからの頑張ってください！！応援してます！

- マッサージのコツとAEDまでの一連の流れを理解できた。
- 知らない人が倒れた時なるべく関わらないようにしようとしたが今日学んで色々な人も助けられるようにしたいです。
- この授業のために、お時間をさいいただきありがとうございました。今後の人生に役立てていきたいと思います。勉強になりました。
- 今まで倒れている人を見かけても助けられるか分からなかったけど、今回で方法を教わったので、これからはもし倒れている人を見かけたら進んで助けようと思った。
- あまりこういう講習会を受けたことがなかったので、今日はとてもいい体験でした。ありがとうございました。
- ていねいにおしえてくださって急に倒れた人が居た時の対処法が分かりました。ありがとうございました！
- 人が倒れていたりしたら勇気出して声かけようと思った。
- すごく勉強になったのでこれから倒れている人を見かけたら声をかけたいなと思いました。
- 今まで、AEDを使うことなく、使用方法がわからなかったのが、今日の講習会で使い方がわかったのがよかった。
- 実際にやってみてとても大変なことなんだなと感じた。これを長く行っていると考えるとやっている人たちは本当にすごい人たちなんだなと思った。
- 救命士さんがスムーズに心肺蘇生をしていてかっこよかった！自分が想像してたよりずっと体力をつかって、びっくりした。倒れている人がいたら、教わったことをしたいと思う。
(たぶん)
- とても勉強になりました。
- 心肺蘇生するの大変だなと思った。
- 人形がカチカチならなくて苦戦したけど、最後の最後にならずことができうれしかったです。AEDを使っているところはドラマでしか見たことがなかったのでくわしい使い方をしりませんでした。今回教えてもらうことができたのでこの知識を今後の人生に役立てたいと思います。
- かっこよかった。消防士や救急救命士と結婚したいと思った。自分も人の命を救う仕事に就きたいと思っているから、とてもタメになった。夢のために勉強を頑張ろうと思った。
- 今日の講習を通じて、AEDの使い方や心臓マッサージのくわしいやり方を知ることができた。実際に本物の隊員の方たちがやっていた救助の手本を見て、あんなにできればき動けるか心配だけど、習ったことを活かしていきたい。
- 胸骨圧迫は体重をかけてやらないと音が鳴らなかったからつかれたし、むずかしかった。
- AEDの使い方がわかって、今後そうゆう場面にでくわしたときに活やくできると思った。
- とても良い経験になりました。今までよりは、倒れている人を助ける自信ができました。ありがとうございました。
- これまでの人生で心肺蘇生について学ぶ機会がなかったので、今日こうしてこの機会にちゃんと学んで、理解することができてよかったです。自分から動くことは苦手ですが、誰かが倒れているところを見たら、今日学んだことをおもいだしてしっかり実行したいとおもいます。ありがとうございました。
- 特にない
- とてもさんこうになりました。
- 今日はありがとうございました。今回の講習会で心臓マッサージや、AEDの使い方を知ることができました。ありがとうございました。
- 倒れている人を見かけたり、身近な人がそういう状況になってしまった時のために、方法を学ぶことができて良かったです。
- 今日の講習を受けて、今まで何となく知っている程度のものが実際に活用してみようと思えるまでになりました。ありがとうございました。
- 今回の講習を受けて、正しいAEDの使い方や、胸骨圧迫のやり方を学べました。今後、倒れている人を見かけたら自分にできることを考えて行動を試してみようと思いました。
- AEDが実際どこにあるのか全然知らなかったしAEDのある店や大まかな場所しか知らないと本当に使いたいときに手遅れになると思ったので実際にどこのどんな場所にあるのか調べてみようと思った。
- 初めて、AEDなどの講習をうけたのですが、とてもわかりやすく、完璧に覚えられたと思います。予想のなん倍も、心臓マッサージが大変で、何分も続けてできるのか、もしその場に私しかいなかったら…と考えると、少し、自信がないですが、もし倒れている人がいたら、恐れず、挑戦してみたいと思います。ありがとうございました！

- 心臓マッサージの仕方について初めてくわしく知ることができました。
- ビデオを見て、実際に心臓マッサージを試みたけど、1, 2分でもすごくキツかったのが、実際だと、もう何十分が続けないといけないから、倒れている人を救助する時は、人手が必要なんだなと思った。
- 小学生の頃から何となく一連の流れというのは教わってたし、理解もしていたけれど、いざ実技となると思っていたより押し側がキツくてびっくりした。そこまで押し込むとは思ってなかった。つい先日自分の前で友達が倒れて、とっさに声をかけようと思ったけど声がでなかった。怖かった。実際にまた目の前で起こったときはけんめいにつとめたい。
- 今日忙しい中ありがとうございました。今日習ったことを生かして倒れている人がいたら自信をもって助けようと思いました。
- AEDが思ったより簡単だった。
- 完全にわかってなかったので、しっかり1から学べて良かったです。
- 心臓マッサージは、とてもつかれるということがわかりました。AEDの使い方をしらなかったけど使い方がわかった。
- 心肺蘇生の講習を受けるのは始めてだったけど、実際に身近な人が倒れたことがあるので、見捨てずに助けられるように頑張りたい。
- 今日の講習会を受けて心臓マッサージのやり方やコツなどをつかむことができました。AEDの使い方も使うときの声かけなどがわかりとてもよかったです。今後は倒れている人がいたら積極的に声をかけれるなと思いました。今日は講習会を受けさせていただきありがとうございました。
- 心臓マッサージの正しい位置や速さ、AEDの使い方を知れて良かったです。今までだったら、もし人が倒れていても何もできなかったかもしれないけど、今回講習を受けて、倒れている人がいた時にどのような流れでやっていくかを知れたので、助けようと思いました。
- すごく分かりやすく、今後倒れている人がいたら実施してみようと思った。少しでも救える人が増えたらいいなと思った。講習会、ご指導ありがとうございました！！
- 自分は将来医療関係の仕事をしようと考えているので心肺蘇生は将来的に絶対かかわると思うし、普段生活している中でも心肺蘇生が必要な場面にかかわるかもしれないので今回の講習会はとてもためになったと思う。
- 実際にやってみて、とても簡単にAEDなどが使えるんだなと感じました。いざとなったとき今日の講習の内容をしっかり生かせるようにしたいです。
- 今まで知識がなんとなくしかなかったけど今日で知識をつけることができたため今後活かしていければいいなと思った。
- 心肺蘇生のやり方やAEDの使い方がよくわかった。
- 自分が同じ境遇に立ったら、今回の経験を活かして、積極的に心肺蘇生をしようと思った。相手が男だろうが、女だろうが人の命がかかっているのだから、ためらわずにすぐ行動に移そうと思う。
- あまり、AEDや心臓マッサージなど、経験する機会がなかったので、貴重な体験ができて、良かったです！丁寧に教えて下さって、最初全然ならなかった胸骨圧迫が最後には完璧に近いほどできて、とても嬉しかったです！貴重な体験、ありがとうございました！
- 中学のころに一度受けたことがあったので、再度確認することができました。機会があれば、今回の講習を生かしてがんばろうと思います。
- 実際に行動でうつせるか分からないが頭ではちゃんと理解することができた。
- きっとこの講習がなかったらすくえる命が少なくなっていたと思います。とても役に立つ講習でした！！現役の方々にも目の前でおしえていただき、とても身にしみました。本物の救助を目の前にして、かっこよさと、しゅんびんさと、尊敬が一気に出てきて、ほれそうになりました。やめようと思っていた看護師。少しやってみようかなって思えました。命を救ってすばらしいなと思いました。
- AEDについて詳しく知ることができてとても良い経験になりました。今後倒れている人がいたら使ってみようと思いました。自分がAEDを使われる側だったら少し恥ずかしいなと思いました。
- 今まで何となくしか分からなかったのですが、今回で学ぶことができました。もし倒れている人がいたら自信を持ってやってみます！ありがとうございました！
- 本日は貴重な体験をさせていただき、ありがとうございます。とても楽しく学ぶことができて、ためになる実習でした。
- この授業を通して、AEDや心臓マッサージのやり方がよくわかりました。確実にできるかはわからないけど、自分の前で人が倒れたら、できるだけ救命にあたりたいと思いました。

- ていねいに分かりやすく指導していただきました。
- 身近な人が倒れた場合、パニックできちんと対処できる自信はないけど、身近な人でも知らない人でも冷静になって、救える命は救いたいと思った。
- 今回の講習を受けてもし人が倒れていたら、自分から助けにいく手段を教えてもらったので今後そのようなことになったら今回習ったことをいかしていきたいです。
- 今までだったら、適切な処置ができないなどで助ける勇気が出なかったと思うが、実際に講習を受けることで、人を助ける勇気を持てた。
- まだ自信がないけど心肺蘇生の段取りは分かったのでよかったです。
- 非常に勉強になりました。心臓マッサージ、2分間の体験だけでも大変でした。この度は貴重なお時間を割いて頂き有難うございました。
- 今まで心臓マッサージや、AEDの使い方を知らなくて、いざ人が倒れている場面に出会ったらどうしようと思っていたのですが、今回の講習会を通して、一連の流れを知ることができて良かったです。胸骨圧迫は、思ったよりも力を入れて、長い時間続けなければいけないということが分かりました。ありがとうございました。
- 心臓マッサージやAEDは授業で聞いた事があり、知っていたけど、実際にAEDを開けてみたり、使用したことは初めてだったので、すごく良い経験になりました。心臓マッサージも詳しく知ることができて、今後役に立てそうです。ありがとうございました。
- 心臓マッサージの力が、思っているより強い力でやらないとだめだということが印象的でした。今日学んだことを生かして、今後のために、人助けをしたいと思いました。本日はありがとうございました。
- 家族ってなるとやはりためらってできなくなりそうだと自分の中で思いました。夏はお祭が多いので人混みの中で今日学んだようなできごとが起こった場合は声をかけたり反応をうかがったり周りの人に助けを求め、救急車を呼ぼうと思います。
- 中学生の時に心肺蘇生法を習い、今になって少し忘れかけていたので、今回の講習会で再び知る機会となって良かったです。実際にする時がきたら、自分はパニックになって、何もできなくなってしまうかもしれないけど、落ちついて処置したいと思いました。
- とても貴重な体験ができて良い経験になりました。今日学んだことをこれからも忘れず、機会があれば、頑張っていきたいと思いました。倒れている人がいれば、だまって見ているのではなく、力になりたいと思いました。
- 心臓マッサージのやり方は知っていたが、実際に体験してみて、結構力がいると感じた。AEDの使い方が知れてよかった。倒れている人がいたら経験を生かして助けにしようと思った。
- 今までAEDや人工呼吸などの言葉しか知らなくて、もし、自分が倒れている人を見た時どうしようかと思っていましたが、今日の講習を受けて詳しく心肺蘇生の仕方を学べて、今後何かのためになればいいなと思います。
- 今日は、これからの人生でいつか役に立つかも知れないことが学べて良かったです。
- 胸骨圧迫をするときはかなり力を入れなければいけないということが分かりました。心肺蘇生はとても難しいものだと思っていたけれど、実際は胸を押すだけ、AEDははってボタンを押すだけなどと、思っていたよりも簡単だったんだなと思いました。実際にこのような状況になったらパニックになってしまったりすると思うけど、今日の経験を生かして声をかけるところから挑戦してみようと思います。
- 今日は、お忙しい中僕たちのために来てくださりありがとうございました。とても分かりやすかったです。
- 経験したことがなかったのでとてもいい経験になった。いつこのような場面があるかわからないけどもし倒れたりしていたり呼吸していなかったら今日のことを思い出して、行動しようと思った。
- 5cmって中々きついですね。自信ないです。
- 初めて心臓マッサージのやり方をちゃんと一から知ることができ、とても良い機会になった。声のかけかたや、なにをすればいいか今回でちゃんと知ることができた。
- ありがとうございました！
- 丁寧に教えていただきありがとうございました！もしもの時があったら、してみたいと思うことができました。
- 細かい所までおしえていただきありがとうございました。

参加194名 令和元年度
189名 アンケート回答

質問1

72名 38.10%
117名 61.90%

質問2

39名 20.63%
117名 61.90%
33名 17.46%

質問3

168名 88.89%
20名 10.58%
1名 0.53%

質問4

138名 73.02%
43名 22.75%
3名 1.59%

質問5

129名 68.25%
31名 16.40%
29名 15.34%
0名 0.00%

質問6

162名 85.71%
26名 13.76%
1名 0.53%

質問7 意見
50件

参加198名 平成30年度
191名 アンケート回答

質問1

51名 26.70%
140名 73.30%

質問2

38名 19.90%
134名 70.16%
19名 9.95%

質問3

174名 91.10%
17名 8.90%
0名 0.00%

質問4

127名 66.49%
60名 31.41%
4名 2.09%

質問5

121名 63.35%
31名 16.23%
39名 20.42%
0名 0.00%

質問6

155名 81.15%
36名 18.85%
0名 0.00%

質問7 意見
46件

参加197名 平成29年度
197名 アンケート回答

質問1

51名 25.89%
146名 74.11%

質問2

42名 21.32%
131名 66.50%
24名 12.18%

質問3

5名 2.54%
185名 93.91%
7名 3.55%

質問4

185名 93.91%
12名 6.09%
0名 0.00%

質問5

161名 81.73%
36名 18.27%
0名 0.00%

質問6

156名 79.19%
24名 12.18%
17名 8.63%

質問7 意見
106件

参加195名 平成28年度
195名 アンケート回答

質問1

68名 34.87%
127名 65.13%

質問2

38名 19.49%
127名 65.13%
30名 15.38%

質問3

8名 4.10%
180名 92.31%
7名 3.59%

質問4

179名 91.79%
16名 8.21%
0名 0.00%

質問5

147名 75.38%
48名 24.62%
0名 0.00%

質問6

149名 76.41%
19名 9.74%
26名 13.33%
0名 0.00%

質問7 意見
152件

参加196名 平成27年度
194名 アンケート回答

質問1

54名 27.84%
140名 72.16%

質問2

39名 20.10%
125名 64.43%
30名 15.46%

質問3

26名 13.40%
151名 77.84%
17名 8.76%

質問4

171名 88.14%
23名 11.86%
0名 0.00%

質問5

145名 74.74%
49名 25.26%
0名 0.00%

質問6

148名 76.29%
14名 7.22%
32名 16.49%
0名 0.00%

質問7 意見
97件

参加199名 平成26年度
198名 アンケート回答

質問1

41名 20.71%
157名 79.29%

質問2

31名 15.66%
146名 73.74%
21名 10.61%

質問3

9名 4.55%
184名 92.93%
5名 2.53%

質問4

178名 89.90%
20名 10.10%
0名 0.00%

質問5

142名 71.72%
55名 27.78%
1名 0.51%

質問6

159名 80.30%
23名 11.62%
16名 8.08%
0名 0.00%

質問7 意見
81件

参加197名 平成25年度
193名 アンケート回答

質問1

47名 24.35%
146名 75.65%

質問2

31名 16.06%
108名 55.96%
54名 27.98%

質問3

8名 4.15%
177名 91.71%
8名 4.15%

質問4

158名 81.87%
34名 17.62%
1名 0.52%

質問5

138名 71.50%
55名 28.50%
0名 0.00%

質問6

120名 62.18%
43名 22.28%
30名 15.54%
0名 0.00%

質問7 意見
41件

参加198名 平成24年度
196名 アンケート回答

質問1

35名 17.86%
161名 82.14%

質問2

34名 17.35%
140名 71.43%
22名 11.22%

質問3

6名 3.06%
183名 93.37%
7名 3.57%

質問4

175名 89.29%
21名 10.71%
0名 0.00%

質問5

143名 72.96%
53名 27.04%
1名 0.51%

質問6

157名 80.10%
20名 10.20%
19名 9.69%
0名 0.00%

質問7 意見
62件

参加187名 平成23年度
178名 アンケート回答

質問1

44名 24.72%
134名 75.28%

質問2

29名 16.29%
121名 67.98%
28名 15.73%

質問3

9名 5.06%
157名 88.20%
12名 6.74%

質問4

145名 81.46%
33名 18.54%
0名 0.00%

質問5

115名 64.61%
62名 34.83%
1名 0.56%

質問6

126名 70.79%
29名 16.29%
23名 12.92%
0名 0.00%

質問7 意見
33件

参加175名 平成22年度
170名 アンケート回答

質問1

52名 30.59%
118名 69.41%

質問2

39名 22.94%
101名 59.41%
30名 17.65%

質問3

10名 5.88%
143名 84.12%
17名 10.00%

質問4

126名 74.12%
42名 24.71%
2名 1.18%

質問5

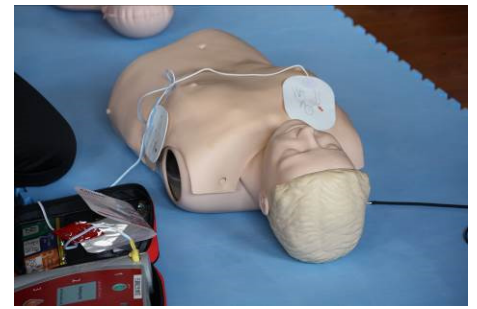
97名 57.06%
71名 41.76%
2名 1.18%

質問6

119名 70.00%
30名 17.65%
19名 11.18%
2名 1.18%

質問7 意見
32件

高校生のための心肺蘇生講習 令和5年7月19日







スタッフ一同