

# コープ災害ボランティアネットワークニュース

【第121号】2023年6月  
東京都生活協同組合連合会  
コープ災害ボランティア  
ネットワーク幹事会  
TEL: 03-3383-7800

第19期コープ災害ボランティア基礎講座の補講として「普通救命講習」開催し、16名が受講し、新型コロナウイルス感染拡大のため中止となった第18期生にも参加を呼びかけ7名が受講。幹事や東京都生協連事務局を合わせて28名に「救命技能認定証」が授与されました。

## 報告 第3講 4月8日(土)「普通救命講習」

講師：公益財団法人東京防災救急協会  
中野区消防団・中野消防署

はじめに、講師の東京防災救急協会応急手当指導員の廣田さんから応急手当がなぜ必要なのか説明がありました。都内では、119番を受けて救急車が到着するまで7~8分かかります。救命曲線では10分後から助かる可能性が急激に少なくなり、この間に一時救命処置(心肺蘇生とAED)を行うことが傷病者の生命と社会復帰に大きな役割を果たします。



応急手当の目的は、生命を救うこと、悪化させないこと、苦痛を軽減すること。さらに励ましのことをかけることも大事です。



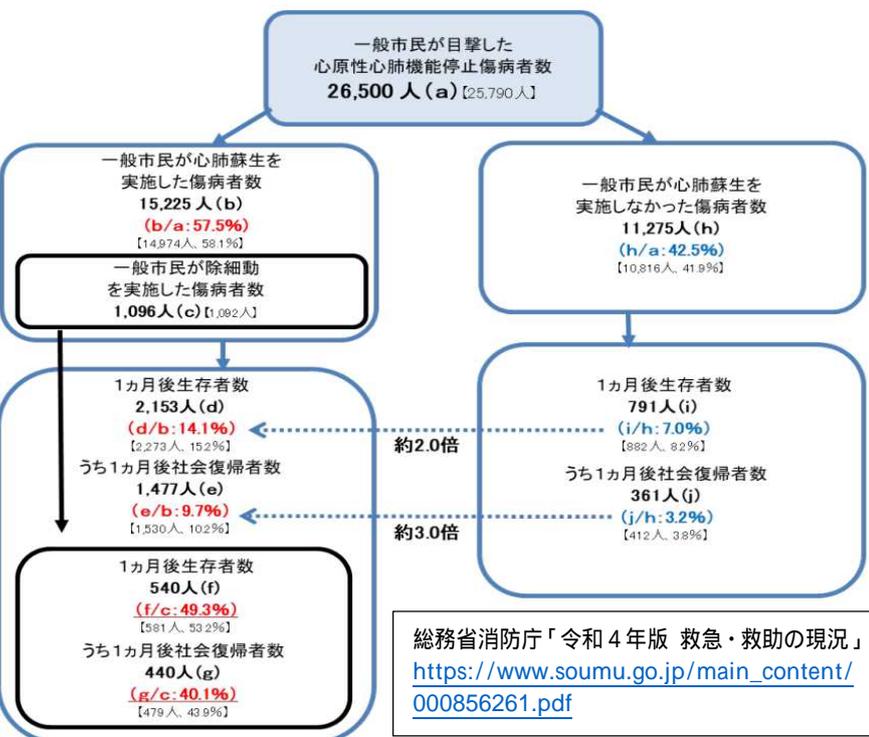
### 倒れている人を発見したら

肩をやさしくたたきながら大声で「わかりますか」と呼びかけます。周りの人に「119番通報」「AEDを持って来る」ように依頼します。普段通りの呼吸がなければ胸骨圧迫30回を行います。子どもには人工呼吸も行います。



### AEDが到着したら

電源を入れ、メッセージ通りに行動。電極パッド2枚を胸に貼ります。その間も胸骨圧迫を続けます。AEDが自動的に解析。傷病者にだれも触れないように確認します。電気ショック実施します。胸骨圧迫を再開します。



中野区の消防団員のみなさんがマンツーマンで指導してくださいました。ありがとうございました。



救急隊員と交代、応答や普段通りの呼吸が出現するまで心肺蘇生を続けます。他にも短時間でしたが、気道異物除去や止血法、快復体位なども学びました。

### 第3講感想

### 基礎講座全体を通じての感想

- ・自宅に高齢者と障害者がいるため勉強になった。何かあったら落ち着いて対応したいと思う。一刻も早い対応が必要と改めて感じました。AEDを触ったことが無かったが、安全確保ができれば簡単だと思った。どこにあるか確認しておきたい。
- ・AEDの使い方を知りたかったのでよかったです。胸圧迫は大変でした。体力必要ですね。人を救うのは(救えるまで続けるのは)大変だと知りました。
- ・今日の講習だけでは正直不安はありますが、「一歩踏み出す勇気」は少しできたと思います。以前受講したのをあまり覚えていなかったので、繰り返しの学習が必要だと思いました。
- ・今までこのような講習をほとんど受けたことがなかったため、今後も役に立つと実感しました。少しずつでも継続すること、意識的に行動することが大切であると思ったので実践していきたいです。

- ・災害時に発生する問題や課題を詳しく知ることができました。あと視覚障害を持っている方と実際にまち歩きができたことで、日常の危険について学ぶことができよかったです。
- ・気づきがたくさんありました。知識だけでなくどう生かしていくか、行動したいと思いました。
- ・なかなか日常の中で考えたり調べたりすることができない情報や講義をしていただき、改めて災害時の行動や防災について学ぶことができました。
- ・あつという間の全講習でした。座学だけでなくまち歩きや救命講習があり、色々な視点での学習ができました。視覚障害者の方たちのお話も参考になりました。
- ・災害時に何ができるかを知りたいと思い受講しましたが、意識(知識)の高い方が多く、自分が何のために受講したのかがわからなくなりました。
- ・市部に住んでおり、中野は道の場所です。もう少し近くの会場もあればうれしいです。

2022年度の活動が終了しました。基礎講座の第1講、第4講、第5講は会場とオンライン両方で、第2講のまち歩きと第3講の普通救命講習は体験型で、会場参加のみで開催しました。新型コロナウイルスによる活動自粛から3年、ようやく顔を合わせて学び交流できるようになりました。

7月15日(土)の第21回総会が終わりましたら、2023年度の活動がスタートします。スキルアップ講座の年として、会員だけでなく、生協の組合員や職員のみなさん、活動で連携する地域や団体のみなさんといっしょに、災害や防災を学んで参りますので、参加とご協力をよろしくお願いたします。



### コラム by 西 裕子 幹事

#### 車好きな方が地域に協力できること 練馬区では災害時「電力を供給できる車」の登録をしています！

燃料費の高騰で光熱費が値上がりし家計を圧迫している電気代。自衛策として節電や自家用発電システムで対策をしている方が多いのではないのでしょうか？災害時にも活用できる便利グッズとしてソーラーランタンやソーラー蓄電池などがあります。また、環境を意識して電気自動車やハイブリッド車を自家用車にしている方が近年増えています。

練馬区では、区立小・中学校98カ所の避難拠点(避難所と防災拠点の意味)で災害時の電源に活用する「災害時協力登録車制度」を始めています。電気自動車(EV)、燃料電池自動車(FCV)、プラグインハイブリッド自動車(PHV)が対象の車種です。震度6弱以上の地震や大規模停電が発生した際に活動します。災害時の活動基準・内容・期間、平時の研修・訓練や補償(ボランティア保険加入費用の区負担、車両損傷の補償など)についての詳細は練馬区 でご確認ください。

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/shigoto/oshirase/saigaijikyouryoku.html>

特別なスキルがなくても地域に協力できることは色々あります。

同じ趣味や興味をもつ仲間が無理なくできる活動を探すきっかけになればと思います。

5月8日から新型コロナウイルス感染症が感染症法上の分類を見直し5類感染症に位置づけられ、社会もコロナ禍前に戻ろうとしています。コ災ポの活動もオンライン併用企画から

実開催へと戻りつつあります。災害はリアルの事象であり、バーチャルではありません。知識だけでなく、仲間や地域の方と一緒に活動することも必要になりますので、皆さんもこれからは積極的に参加していきましょう。

