

# PUSHコース の実際

**DVD『たたかう!救急アニメ 救え!ボジョレー!!』**  
を用いた講習会の進め方

ノート印刷した資料をご覧ください  
「」内が、インストラクターが実際にしゃべる内容です

PUSHプロジェクト

1

## PUSH コース用スライド

- ✓PUSHコースの導入講義、終了後のまとめなどにご活用ください。本スライドは、『戦う救急アニメ 救えボジョレー』をご利用いただく場合を想定しています。
- ✓PUSHプロジェクトの趣旨にご賛同いただき、講習会を開催される方の利用は自由です。
- ✓ノート欄にしゃべる内容の例を示しています。
- ✓PUSHコースの開き方については、「PUSHコースとPUSH指導者養成講習会デモビデオ」も参考にしてください。
- ✓できるだけ、PUSHコース管理システム(PUSHプロジェクトHPから登録可能)に登録し、講習会受講者登録をお願いします。
- ✓時間割例、導入用メッセージビデオなど、講習会の開催に役立つ資料をシステムの共有フォルダ内に用意しています。

2012年6月16日版

NPO 大阪ライフサポート協会 PUSHプロジェクト運営委員会

## DVDの講習会用モードを使用



**講習会用ボタン** を押すと、導入スライド→第1話→第2話→第3話→シナリオシミュレーション→まとめのスライドの順にビデオが流れます。  
チャプター機能が付いており、主な部分で頭出しが可能ですので、講習会時にご活用ください。

※メッセージビデオを使用する場合は、メッセージビデオを最初に流すと、終了後に講習会モードにつながるので便利です。

このビデオは、いくつかのパートに分かれ、**見てから練習が基本**になっています。『いっしょにやってみよう』の表示が出たところで一時停止し、実施を促すと効果的です。  
途中、胸骨圧迫体験、および胸骨圧迫交代のパートは**映像を見ながら練習**となっており、ビデオを流しながら、テンポに合わせ胸骨圧迫実施を誘導することをお勧めします。

PUSHプロジェクト

3

CPR training box(あっぱくん)を用いたコースを実施しやすくするために、DVD教材も用意しました。

# 小学生版

日本臨床救急医学会 学校**BLS**導入検討委員  
会のスライドを用いた講習会の進め方

# しんぱいそせいと AEDを勉強しよう

京都大学 健康科学センター  
日本臨床救急医学会 学校BLS導入検討委員会  
NPO法人大阪ライフサポート協会 PUSHプロジェクト運営委員会

石見 拓

自己紹介

## 今日学ぶこと

- ・しんていし心停止って？
- ・ひと たおれ人が倒れていたたら？
- ・きょうこつあっぱく胸骨圧迫（心ぞうマッサージ）をやってみよう
- ・エー・イー・ディーAEDってなあに？



今日ここでは4つのことを学びます。

まずは心停止についてです。みなさんは心停止という言葉聞いたことはありますか？

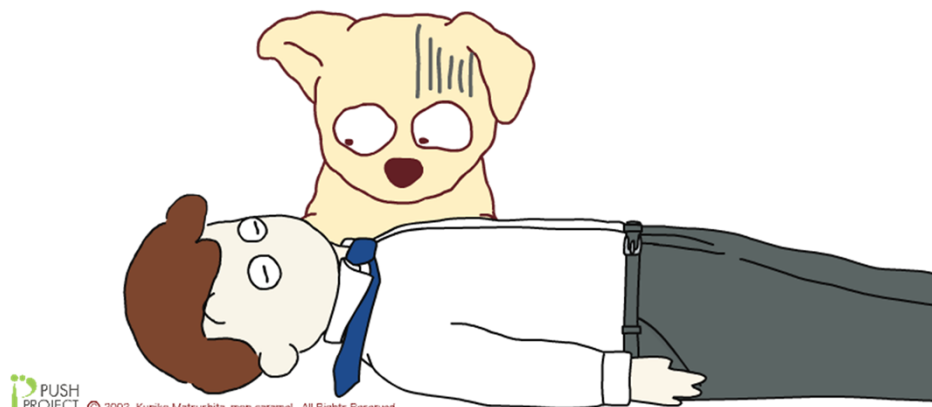
人が倒れていたらどのような行動をしたらよいのでしょうか？

そして、胸骨圧迫の体験とAEDについて学びます。

短い時間ですが、みなさんと一緒に楽しく学んでいきましょう。

# いき 息を止めてみよう（ゲーム）

息していないの？



心停止とは何かを理解するために、まずは自分の体を使って体験とゲームをしてみましよう。

みなさん二人一組になってください。

では、友達の顔の前に手を当ててみてください。

息を感じますか？これが正常な呼吸です。

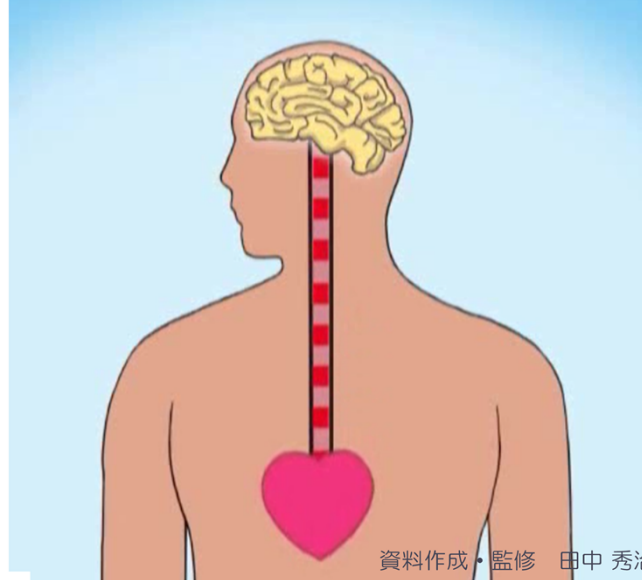
では、今からゲームをしましょう。

ルールは簡単。友達よりも長く息を止めていてください。

はい、スタート。

あたま

頭がボーっとしましたか？



資料作成・監修 田中 秀治先生（国士舘大学）

どうでしたか？

長く息を止めていると頭がボーっとしたかもしれません。

息を止めていると酸素が頭にいなくなるのでこのようにボーっとしてきます。

ではみなさん、今度は心臓を止めてみましょう。

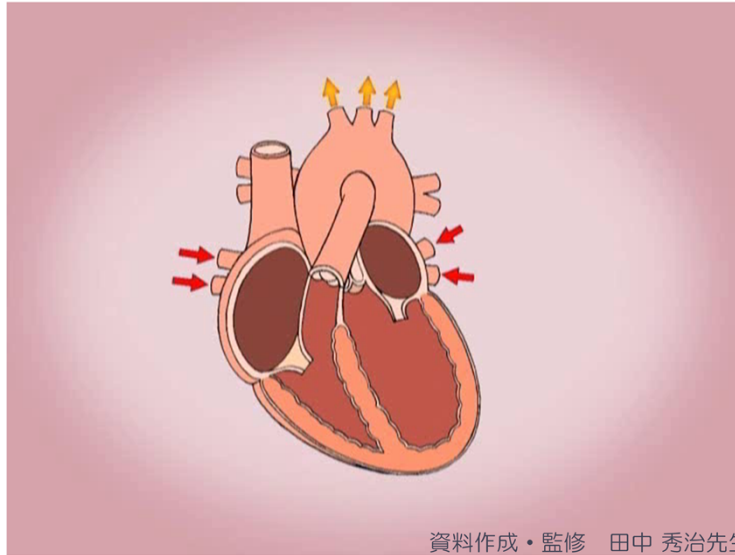
できますか？無理ですよ。

酸素を全身に送る役割をしている心臓は片時も止めることはできません。



こんどは、心臓を止めてみよう？

## しんていし 心停止とは



資料作成・監修 田中 秀治先生（国士舘大学）

これが正常な心臓の動きです。

全身から戻ってきた汚い血液を、肺に送りきれいにしてから、一度心臓に戻し、今度は全身に栄養を送っています。

もちろん脳にも多くの血液を送り栄養を届けています。

今心臓がしっかりと縮んだり伸びたりしているのをしっかりと覚えておいてください。

（心室細動になった絵）

心室細動は、目の前で突然心停止になった人にしばしば見られる状態です。

さっきの心臓と比べてみてどうでしょうか？心臓はプルプルと震えているだけで、しっかりと縮んでいないことがわかりますね。

こうなってしまうと脳や全身に血液や栄養を送り届けることができなくなってしまいます。

このような状態が5分程続くと脳は回復することができないほどの傷を負ってしまいます。

自分たちのそばでも心停止がおこ  
るかもしれない



ともだち かぞく  
友達や家族が倒れたら・・・



学校で突然友達が倒れてしまったらどうしましょうか？  
みんなで一度考えてみてください。

今日は心停止ということをテーマにみんなで協力することの大切さやいのちの大切さを  
考えてもらえたらと思います。



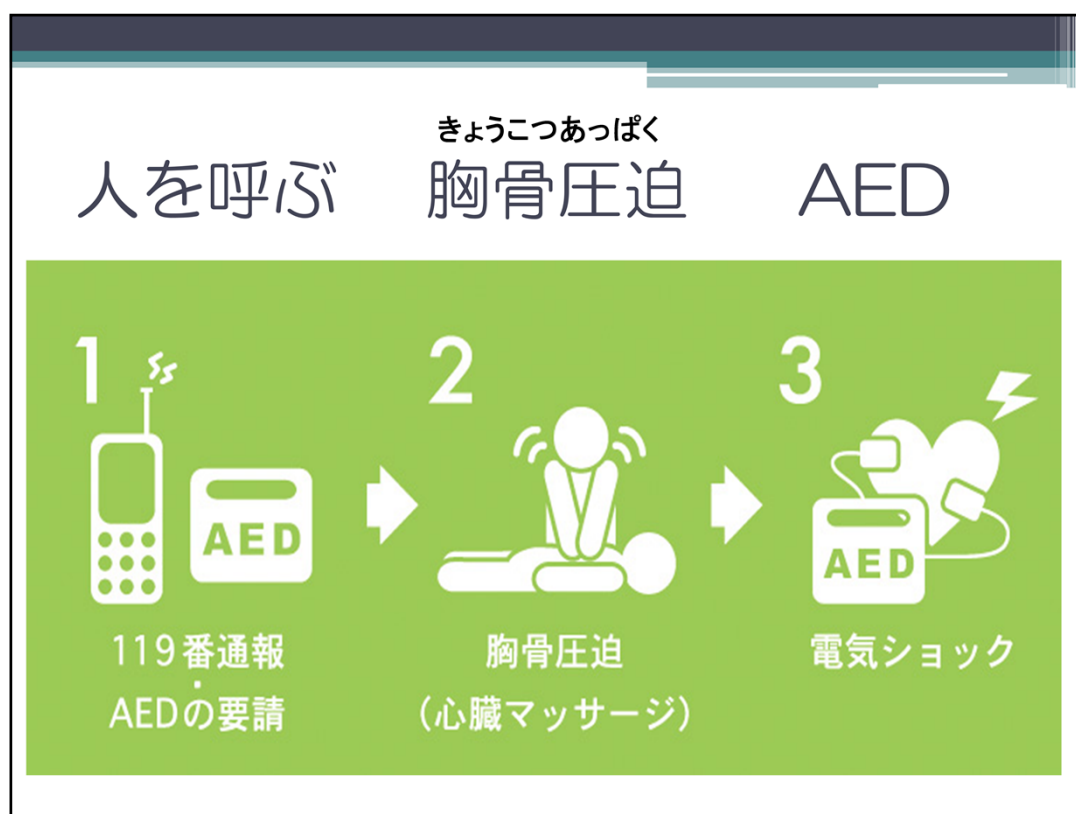
みなさんは胸骨圧迫、心臓マッサージという言葉を目にしたことはありますか？  
そろそろ目の前の箱を早く開けたくてたまらないでしょうか？  
あとで体験をみんなで一緒にやってみましょう。



AEDという言葉を知っていますか？

みなさんの学校にもあると思いますが、どこにあるか知っている人はいますか？

学校の他にも駅や公民館、ショッピングセンターなどの大きな場所にありますので、今日の帰り道、お家に着くまでいくつかのAEDがあるか探してみてください。



さて、これから体を動かして心肺蘇生つまり心停止になった人を救うための方法を学んでいきますが、

ここで学ぶことは大きくわけて3つです。

①まずは人を呼ぶことです。

学校なら先生、お家ならお家の人や近所の人を呼びましょう。

②次に胸骨圧迫心臓マッサージを体験しましょう。

③最後にAEDについても少し勉強しましょう。

## 今日の先生

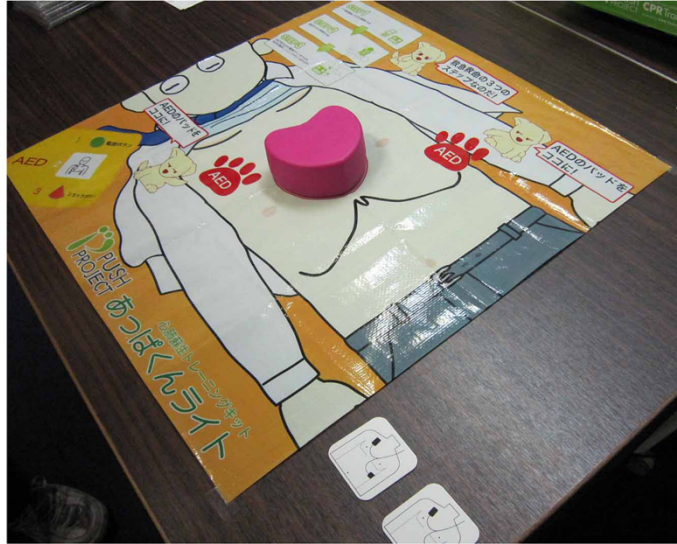


これから体を動かしてのお勉強になりますが、  
これからは先生をバトンタッチしたいと思います。  
真ん中のヘルメットをかぶっているのがボジョレーくんです。  
今日は彼に心肺蘇生について教えてもらいましょう。

これからはDVDを中心に進めていきます。前のスクリーンと音声に注目してくださいね。  
途中でみんなでやってみようという画面が出たらみんなで体を動かします。



## さあ、袋をあけましょう



では袋をあけてください。シートを前に広げてください。

字が読める方向においてくださいね。

四角い白い板が2枚ありますが、それはなくさないように袋の中に入れておいてください。また後で使います。

では、心臓を取り出してください。良く見ると片方の面には小さな心臓の絵が描かれていると思います。

ちからに自信のある人は小さな心臓が下になるように心臓を胸の真ん中においてください。

それではみなさん思い思いの方法で構わないので心臓を押してみてください。はい、スタート。

どうでしたか？音は鳴りましたか？この心臓は正しい強さで押すと音が鳴るようにできています。今音が鳴った人はもうばっちりです。

鳴らなかった人もこれからしっかり学んだらきちんと押せるようになるので安心してください。

それではDVDに移ります。

# アニメビデオスタート



導入スライド→第1話→第2話→第3話→シナリオシミュレーション→まとめのスライドの順にビデオが流れます。

## 「DVDを見てから練習」形式

『いっしょにやってみよう』の表示が出たところで一時停止し、実施を促す

## 「DVDを見ながら練習」形式

胸骨圧迫体験, および胸骨圧迫交代のパートは, ビデオを流しながら, テンポに合わせ胸骨圧迫実施を誘導する

【ここでは、最後のシナリオシミュレーションを含めて、アニメ教材を使用するパターンをご紹介します】

※お手元にAEDトレーナーがあり、マイク等でその音声を受講者と共有できる場合は、シナリオシミュレーション部分は、AEDトレーナーを用いて2つのシナリオを経験する方法もお勧めです。このほうがリアリティがありますし、進行をコントロールしやすくなります。

**DVDを  
見てから  
練習**

# CPR実技指導のポイント

## 胸骨圧迫の位置

18

いっしょにやってみよう!

心臓の動きと  
胸骨の確認

胸骨圧迫の位置

簡易講習 (心肺蘇生法編)

きょうこつ  
押す部位は胸骨の下半分

**ポイント**  
簡易人形の弱点である、正確な圧迫位置をしっかりと把握できるよう、ビデオや**自身**の**体**を活用

PUSHプロジェクト

18

### 胸骨圧迫の位置

『DVDを見てから練習』形式です。

(“一緒にやってみよう” マークが出たら、DVDを一時停止し、実習を行います。)

「まずは、胸骨圧迫の位置を確認してみましょう。

自分の胸の真ん中を触ってみてください。胸の真ん中に、平たい平らな骨があるのが分かりますか？

これが胸骨で、この骨の下半分が圧迫の位置です。下に行き過ぎると、いわゆるみぞおちになります。ここにはとがった骨があって、ここを押すと肝臓などを傷つけてしまうのでみぞおちより少し上を圧迫します。

(同性だったら)隣の人が正しい位置を示しているか、お互いに確認してみましょう。」

(小さな子どもたちの場合、ここであわせて、脈の確認などをして、心臓がポンプとして働いていることを感じてもらうのも有効)

**DVDを  
見てから  
練習**

# CPR実技指導のポイント

## 反応がない→119番とAED要請

19





**ポイント**

1. **自身の安全を確認**する
2. 大きな声でみんな一斉に
3. 誰に声をかけるか明確に指示をしてあげる

「119番とAEDをお願いします！」

PUSHプロジェクト

19

### 反応の確認とAED、119番要請

『DVDを見てから練習』形式です。(“一緒にやってみよう”マークが出たら、DVDを一時停止し、実習を行います。)

(ここは、最初、声が出にくいと思いますので、しっかりと声を出して一緒に行うように、受講生を促します。講習成功のポイントです！)

「あなたの目の前で、この人(あっくん)が倒れました！！肩のあたりをたたきながら声をかけてみましょう。『大丈夫ですか？』さあ、みんな一緒に！」

(しっかりみんなに声を出させるのがポイント)

「反応はないですね？？では、次に119番通報とAEDの要請をします。

私(自分自身)が皆さんの前を通りかかりました。みんな大きな声で一斉に、『119番通報とAEDをお願いします』と声をかけてください。『はい、どうぞ！！』」

(声が小さければもう一度)

「はい。では、応援をよんだので次に進みます。」

※時間に余裕がある場合の安全確認の重要性を強調するためのオプション(特に学校、小さい子では安全の確認を重視！)：

「さあ、みんなの目の前で人が突然倒れました。どうしますか？ビデオの中ではどうしていましたっけ？」

『119番通報』『AED』等々受講者から意見・・・

「それも正しいが、まず安全の確認ですね。周囲が安全であることを確認して、近づいて声をかけましょう。」

※時間がない場合は、安全確認についてビデオで触れていますので、さっと反応の確認を開始してもオーケー。



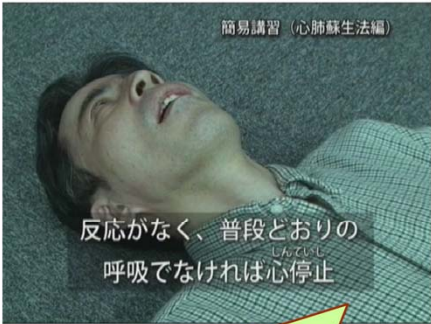
20

DVDを  
見てから  
練習

# CPR実技指導のポイント

## 呼吸の確認





**ポイント**  
 10秒以内で確認  
 迷ったら心肺蘇生を開始することが重要とのメッセージを伝える。

普段通りの呼吸でなければ心停止  
 ↓ビデオ教材を活用

PUSHプロジェクト

20

### 呼吸の確認(心停止の認識)

『DVDを見てから練習』形式です。(“一緒にやってみよう”マークが出たら、DVDを一時停止し、実習を行います。)

※DVDには、実際の心停止の映像があります。最初の実写(スライド画像)は役者さん、次のビーチでの映像は実際の心停止の映像です。小さな子どもたちなど、実写映像を見せないほうが良いと思われた場合は、先送りするとこの部分をカットすることができます。

「呼吸を見て、心臓が止まっているかどうかを確認します。胸とおなかのあたりをよくみて、10秒以内でいつも通りの息をしているか確認します。昔は、空気の通り道を確認しながら息をしているか確認するように教えたが、今はただじっと胸とお腹の動きをみればよいということになりました。

目の前のあっばくんの胸とお腹をよく見て、呼吸の確認をしてみましょう。呼吸をしている『あっばくん』はいますか??...

いないですね。

あっばくんだったら、呼吸をしていないことを確認するのは簡単ですね。でも、実際の現場ではここはとても難しいと思います。心停止の直後には、ビデオで見てもらったように、ゆっくりとした、あえぐような呼吸が見られることがあります。こんなときも心停止です。実際には、呼吸の確認というのはとても難しいし、迷うことも多いと思います。迷った時は、心停止と考えて進んでください。

もし、動いている心臓に胸骨圧迫を開始してしまったとしても、悪いことは起こらないと言われています。そんな時は、胸骨圧迫を嫌がりますので、そうしたら圧迫を止めてください。とにかく、迷ったら心停止と判断して次に進むことが重要です」

(時間があれば、自分達の口元に手を当て、息を感じてもらってもよい)

「正常な時は、こんな空気の動きを感じます。普通は、1分間に10回強程度呼吸をしています。ということは、5秒から10秒くらいは観察しないと息があるかどうか分からないですね。できるだけ早く胸骨圧迫を開始することが重要ですが、5秒程度はかけて息をしっかり確認することも重要です」

DVDを  
見ながら  
練習

# CPR実技指導のポイント

## 胸骨圧迫

21



手の付け根の部分  
胸の真ん中に当て  
肘を伸ばし、真上から

①強く（少なくとも5cm）  
 ②速く（少なくとも100回／分のテンポ）  
 ③絶え間なく  
 ※ビデオのテンポ音に合わせて  
 圧迫を誘導

胸骨圧迫継続時間が  
表示される



PUSHプロジェクト
 21

## 胸骨圧迫

**DVDを見ながら練習形式です。（一次停止した状態で）**

「さあ、では、胸骨圧迫をやってみましょう。前でお手本を見せますので一緒に。

1. まず、目の前で両手を組みます。左右どちらの手が上でもいいです。
2. 指先を引き上げて、手の付け根を押し出します（圧迫のポイント）
3. 肘をまっすぐにのばします
4. そのままの姿勢で手の付け根を胸の真ん中、胸骨の下半分に当てます

準備はいいですか？？ビデオでテンポ音が流れますので、この音に合わせて圧迫します。」

**（一次停止を解除。テンポ音スタート）**

**※1分間に108回のテンポで圧迫音が流れます。ここからDVDを見ながら練習です。**

「強く、速く、絶え間なく圧迫を続けます！『肘を伸ばして！・上手ですね！このテンポ音に合わせて・・・』（30秒ほど圧迫を体験してもらう）。

「はい、一旦やめてください。皆さん、座って下さい。どうですか？つかれましたか？？」

今のが約30秒です。救急車が来るまでにかかる時間は？？平均で通報から8分。胸骨圧迫がいかに大変か感じてもらえたと思います。

今後は、今のように、みんな一斉に圧迫を練習しますので、もし分からないこと、うまくいかないことがあったら手をあげて近くのインストラクターに聞いてください。」

**（胸骨圧迫のビデオは4分間続きます。早送りボタンを押すと次のパートに移ります。講習の時間に合わせて時間調整してください）。**

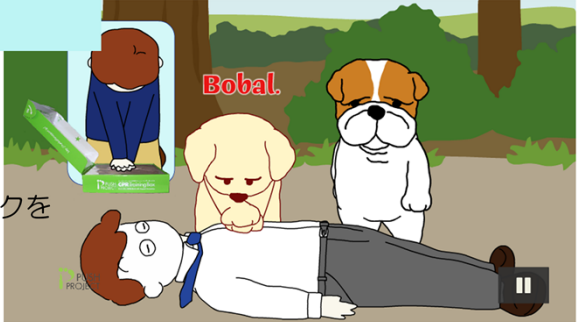
22

DVDを見ながら練習

# CPR実技指導のポイント

## 胸骨圧迫の交代





※交代などを活用し実技の時間を確保  
(30秒×数回)

※2人ペアの際には、お互いのチェックを  
させてもよい

PUSHプロジェクト
22

### 胸骨圧迫の交代

**DVDを見ながら練習形式です。(胸骨圧迫のパートが終了後、交代のパートに入る前に、一次停止した状態で)**

「では、次にこの圧迫をしっかりと継続するための交代の方法について、勉強してみましょう。まずは、ビデオを見てみてください。」

**(胸骨圧迫交代のパートが終了後、一次停止した状態で)**

「では、交代の練習をしてみましょう。二人ペアになってください。ペアが見つからない人は手をあげて・・・」

交代にルールはありませんが、できるだけ圧迫の中断が最小になるように、声をかけながらやってみましょう。今日は、前で交代の合図をしますので、それに合わせて交代をしてください。

お互いに相手の胸骨圧迫を見て、修正すべき点があったら指摘もしてあげてください。」

**(一次停止を解除。テンポ音スタート)**

**※1分間に108回のテンポで圧迫音が流れます。ここからDVDを見ながら練習です。**

「では、最初の人、あっぱくを開始してください。」

※ビデオ画面上に圧迫の時間経過が流れます

「(30秒後)“はい、交代!”」(3, 4回交代を繰り返す).

「お疲れ様でした。皆さん、一旦、座って下さい。」

**(胸骨圧迫のビデオは4分間続きます。早送りボタンを押すと次のパートに移ります。講習の時間に合わせて時間調整してください。)**

23

DVDを  
見てから  
練習

CPR実技指導のポイント  
AEDの使い方①



**ポイント**

1. **あらかじめ**紙のAED、DVDの音声に従って操作することを説明する。
2. 全体のスピードをあわせる。**遅れている人がいたら一時中断。**

まず電源を入れること  
あとはAEDの音声指示に従う



PUSHプロジェクト 23

「では、次にAEDの使用法に移りたいと思います」

「みなさん、お手元の紙でできたAEDを用意しておいてください。」

#### AEDの使い方

『DVDを見てから練習』形式です。

(“一緒にやってみよう”マークが出たら、DVDを一時停止し、実習を行います。)

「AEDが到着したら、まず、電源を入れます。

ふたを開けると電源が入るタイプもあるので、最寄りのAEDを確認しておきましょう。」



DVDを  
見てから  
練習

## AEDの使い方① 貼付位置の確認

### ポイント

簡易人形の弱点である、  
正確な貼付位置を把握で  
きるよう、**自身の体で体験**



PUSHプロジェクト

24

「続いて、音声指示に従って、パッドを胸に貼り付けます。パッドは皮膚に直接貼り付けます。

右が方のすぐ下、左はわきの下の方です。

分からなくなっても、パッドを見ると貼り方の絵が書いてありますので、絵を見ながら確認してみましょう。」

(簡易人形の弱点である、正確な貼付位置を把握できるよう、**自身の体で確認させたり、ビデオの実写映像をみせると良い**)

25

DVDを  
見てから  
練習

# CPR実技指導のポイント

## AEDの使い方②





**ポイント**  
安全確認は重要なので、しっかりできているか確認する。

PUSHプロジェクト
25

### AEDの使い方

『DVDを見てから練習』形式です。

(“一緒にやってみよう”マークが出たら、DVDを一時停止し、実習を行います。)

「電気ショックの際は、かなりの電流が流れます。触れていると感電する場合もあるので、誰も触れていないことをしっかり確認します！」

心肺蘇生の現場は混乱していて、知らないうちに誰かが触っていることもありうるので、ショックボタンを押す際は必ず周囲を見て確認しましょう。では、今はふりだけで構いませんので、誰も触れていないことを確認してから電気ショックボタンを押してみてください」

# AEDを用いた救命処置を シナリオで体験



リアリティを出すため  
AEDトレーナーを活用  
or  
ビデオのシナリオ部分を  
活用

1. 電気ショックの適応あり
2. **電気ショックの適応なし** (DVDにシナリオあり)

PUSHプロジェクト

26

(DVDのシナリオ体験パート) ※次スライドも参照

※DVDのシナリオ体験パートは、シナリオシミュレーションを進めやすいように、胸骨圧迫開始、AED到着、電気ショックといったポイントの行動の部分で一時停止マークが出ます。またチャプターがついていて受講生の行動を見ながら先に進みたい場合は、早送りすると、次の行動に移れるように工夫されています。

(AEDトレーナーを使用可能な場合、トレーナーの音声を拾って、会場全体で一斉にシナリオを体験するのも効果的です。)

(電気ショック適応ありとなしの2パターン体験していただくとより、理解が深まります)

「さあ、続いて、AEDを用いた救命処置の流れを経験してみましょう。二名ひと組のペアになってみてください。

1人が、胸骨圧迫をする人、もう一人がAEDを操作する係です。

2名以上で救命処置を行う場合には、ポイントが2つあります。

1. パッドを貼るときも含め、できるだけ胸骨圧迫を継続すること
2. 電気ショックを行う場合に、誰も触れていないこと＝安全を確認すること。準備はいいですか？」

「AEDの音声は、DVD(または前で使用するAEDトレーナーの音をマイクで拾う)で、流しますので、その音に従って皆さんの模擬AEDを操作してください。」

# AEDを用いた救命処置を シナリオで体験

## ポイント

できるだけ胸骨圧迫を  
継続する  
安全に電気ショック



PUSHプロジェクト

27

(DVDのシナリオ体験パート) ※前スライドも参照

1. ショック適応シナリオ(DVDのシナリオ1 または AEDトレーナーをショックシナリオに設定)  
「今、みなさんは、2人で、●●にいます。目の前を通りかかった中年の男性が突然・・・ さあ、始めてください。」

(反応の確認からスタート。応援を呼んだ後、呼吸の確認をせずにみんなが先に進んだら、呼吸の確認も必要ですね？と修正しながら進める)

(胸骨圧迫開始から10～20秒後にAEDが来たと伝え、AED担当に声かけと電源を入れるように促す)「AEDが到着しました!」

(AEDトレーナーを使用する場合は、前でAEDトレーナーの音声をマイク等で拾って共有。みんなでその音に従って紙のAEDトレーナーを操作)

(電気ショック1回後、胸骨圧迫をしばらくしているうちに心拍再開。動き出した! そうしたら呼吸、反応の確認)

2. ショック適応なしのシナリオ(DVDのシナリオ2 または AEDトレーナーをショック不要シナリオに設定)

「では、次のシナリオに移りましょう。役割を交代してください。今、みなさんは、2人で、●●にいます。さっきも見たような・・・目の前を通りかかった中年の男性が、また、突然・・・さあ、始めてください。」

以下、同様。

(AEDがショック不要と指示した後、しばらく胸骨圧迫を継続してもらい、交代を経験してもらうのも有効。)

「皆さん、今のシナリオは理解できましたか？すべての心停止でAEDが電気ショックを行うわけではありません。心停止の中には、電気ショックの適応がない場合もあります。AEDが電気ショック不要と言っても、反応がなく、呼吸がない場合は、そのまま胸骨圧迫を継続します。実際は、このケースも多いのでぜひ知っておいてください。」

# まとめ

もし、  
本当に会ったら・・・

PUSHプロジェクト

お疲れ様でした。  
最後にまとめをします。

# 大事なこと

あんぜん かくにん

まずは自分の安全を確認してください

必ず大人を呼んでください

学校なら先生  
お家なら家族の人や近所の人

まず、最も大切にして欲しいことを2つ挙げます。

もし実際に突然倒れた人に出会ったら…まずはみなさん自身の体の安全を守ってください。

自分の身を守ることはとても大切なことなので覚えておいてくださいね。

もうひとつは、必ず大人の人を呼んでほしいという事です。もし学校だったら近くにいる先生に助けを求めましょう。

もしお家や学校の外だったら、家族の人や周りにいる大人にお願いしましょう。

みなさんだけで助けようとするのではなく、必ず周りの大人に声をかけてくださいね。

完ぺきじゃなくても良いので  
ゆうき  
勇気を持って声をかけ  
できることをしてください

今日学んだことは明日は覚えていますか？1週間後はどうでしょうか？1か月後ならどうですか？

心停止は突然起きます。その時には今日学んだことを一部忘れてしまっているかもしれません。

また、出会ったら、気が動転して頭が真っ白になるかもしれません。

完璧でなくてもいいので、その場でできることをしてください。そうすることで、少しずつ助かる可能性が増えていきます。

まずは勇気を持って声をかけることから始めましょう。



中には救えない命もあります  
もしかしたら心がつらくなる  
かもしれません。  
そのような時は周りの人に  
話をしてください。

実際には、全ての人を助けられるというわけではありません。

救えない命があるのも現実です。

また、目の前で人が倒れるという経験をした後は、心が辛くなることもあるかもしれません。

そんな時はお家の人、学校の先生、周りの大人に話をしてみてください。

がんばったね！

れんしゅう

- お友達どうしでは練習しないでね。
- 今日習ったことはお家で話してね。
- 今度は家族の人ともやってみてね。  
じんこうこきゅう  
(人工呼吸も勉強してみよう)



おつかれさまでした！！

お疲れ様でした。

これで全て終了です。最後に少しだけ約束とお願いです。

胸骨圧迫は元気なひとにはしないでくださいね。ふざけて友達同士でやるようなことはしないでください。

今日学んだことはお家へ帰ったら家族の人に話してみてください。できたらお家の人にも教えてあげてください。

また、今度はお家の人と一緒に学んでみましょう。

今日は心臓の代わりにする胸骨圧迫だけを学びましたが、息の代わりにする人工呼吸も是非学んでみてください。

最後に受講証をお渡しします。今日は本当にお疲れ様でした。