

令和2年度南丹圏域障害者就業支援セミナーは、コロナウイルス感染防止のため、会場参加は無しとさせて頂きました。ZOOM 配信のみの開催となります。

◆研修資料（3 ページ以降）は、必要に応じてプリントしてください。

◆ZOOM 参加の方は、下記の URL 又は「ミーティング ID」及び「パスコード」を使ってログイン（参加受付）してください。ZOOM アプリについては事前にダウンロードしておいてください。ダウンロード方法は2 ページ目に記載しています。

Zoom ミーティングに参加する

<https://zoom.us/j/95850090393?pwd=S0dmdE1wcWUrYlIrY2x3U1BzUEhFZz09>

ミーティング ID: 958 5009 0393

パスコード: 077676

ログイン（参加受付）時間：

2021 年 2 月 6 日（土）14:00 ～14:30

◆ ZOOM 参加時の留意点

ビデオ（自分の映像）はオフ（無効）設定（＝ビデオ停止設定）

マイク（自分の音声）はオフ（無効）設定（＝ミュート設定）

※セミナー時の画面上は非表示になります。

参加者名は、参加申し込み時のお名前にしてください。

セミナーの録画・録音は禁止です。

講演、パネルディスカッションに対してセミナー中の質問はお受けできません。

ZOOM は通信料がかなりかかります。Wi-Fi 環境で視聴することをお勧めします

◆当日スケジュール 2 月 6 日（土）

14 時 00 分～14 時 30 分 ログイン（参加受付）

14 時 30 分～14 時 35 分 オリエンテーション

14 時 35 分～15 時 35 分 講演「メンタルの病気や症状と就労について」

亀岡シミズメンタルヘルス科部長 島田稔医師

15 時 35 分～16 時 30 分 パネルディスカッション 「就労を支えるネットワーク」

亀岡シミズ病院 地域医療連携室 松村謙吾氏

信和福社会 圭の家 施設長 竹林亜樹氏

ハローワーク園部 職業相談部門 宇野しのぶ氏

なんたん障害者就業・生活支援センター 就労支援担当 中井美咲

進行 なんたん障害者就業・生活支援センター センター長 和田誠司

◆ZOOM は事前にアプリをダウンロードしてください。(無料)

PC アプリ (Windows、macOS) は、公式サイト ZOOM ミーティングとチャット
<https://zoom.us/jp-jp/meetings.html>

よりダウンロードしてください (ホームページ最下段の「ダウンロード」から「ミーティング用 Zoom クライアント」をインストールしてください)。カメラ機能が無くても視聴可能です。 有料契約もありますので、気を付けてください。

タブレット・スマートフォンアプリ (Android、iPhone) は、Play ストアや App Store からダウンロードしてください。アプリ名は「Zoom Cloud Meetings」です。

iPhone 用

<https://apps.apple.com/jp/app/zoom-cloud-meetings/id546505307>

Android 用

<https://play.google.com/store/apps/details?id=us.zoom.videomeetings&hl=ja&gl=US>

ZOOM の操作方法に関する問い合わせ先

TEL 0771-24-2181 なんとん障害者就業・生活支援センター (中村・和田)

メンタルの病気や症状と就労について（配布資料） 2021.2.6

亀岡シミズ病院 メンタルヘルス科 島田 稔

○メンタルの病気発症から就労まで

- ①急性期は静養
- ②その後は休息
- ③それから探索行動、
- ④そして、社会の中に座を見つける

- ・急性期:対人関係的には、折り合い点が発見できない状態 何よりもまず自分と折り合えない
- ・回復過程においては、その歩みに半歩遅れてついてゆくのが原則

※病気を経た人には、問いたすような視線がづらい

この有害な視線の「被曝量」は少なければ少ないほどよい

○病人の役割 2つの権利と義務

- | | |
|-----------------|--------------|
| 権利1 労働の権利と休息の権利 | 権利2 治療を受ける権利 |
| 義務1 治ろうとする動き | 義務2 治療への協力 |

○働くことに関して妨げとなる間違った命題

①「治ることは働くことである」

働くことと治ったことになる、と患者を焦らせる
治療という大仕事をしている

②「健康人とは、どんな仕事についても疲労、落胆、怠け心、失望、自記などを知らず、いかなる耐震関係も円滑にリードでき、相手の気持ちがすぐ察せられ、話題にこまらない」

‘超正常人像’を抱く

③発病前後の体験からの持ち込み

(焦慮の時期の後遺症)

- ・遠い可能性をすぐ実現できそうと感じ、近くの可能性を等閑視する
- ・火事場の力を出し切って、消耗する

○生活再開から就労支援における段階で気をつけること

①狭義の治療は就労支援には置き換えられない

②就労支援は単純に「働くこと」に向けられるものでない

→人生のもつ多様性に向かって患者の個々の人生をひらこうとするもの

③就労支援の目標は治療目標と等置するのは正しくない

・「働くこと」≠「治ったこと」

ついでにいつと「服薬しないこと」≠「治癒」

・早すぎる労働再開は長期的には再発、慢性化の途をたどる

→大きな経済的損失の途を開く事が多い

④「運動」と「読書」が次の段階への以降の指標になる

○働く目的

- ①金銭取得 →欲望の充足 か 安全感の増大
- ②「社会への安全通行証」
- ③自尊心の増大 「治療という大仕事」を行っていることに置いてもらうのがよい
- ④身体感覚的な「機能快」
- ⑤生き生きとした対人関係の獲得
- ⑥「休息」を引き立たせる →「反跳現象」といわれる休息の深まり
- ⑦人生のメリハリを与える
- ⑧対人関係体験の一つの基盤

※近年の、インターネット、リモートワークの普及で働く目的自体が変わってきている

- ・扱う情報量の増大により、コミュニケーション苦手な人の就業上の困難例が増えている = 時代時代で、就労困難に直面しやすい大きな患者層は変わっていく
- ・自宅にいて用事が事足りてしまう
(一人暮らしの敷居は下がったが、社会との繋がりは敷居が高くなった)
→アウトリーチによる支援

○「働く患者」の前提

生活再開活動を、経済活動を含めて、何よりもコミュニケーション活動とみるという前提
生産よりも消費活動から（初めてのお使いも大冒険）
消費活動には呼吸合わせがある →「生活視野の拡大」

○「働く患者」について治療者がなしうること

- ①条件の整っていない患者を性急に働くように促さな
- ②患者に背水の陣を敷くように脅かさない
- ③患者の選んだ職ほど結局成功率が高い
- ④労働それ自体の価値については過剰な価値付けはしない
「働くために働く」ことがないように
- ⑤休息の方を重視する
「安心して一人でくつろげる」「不意に誰かが侵入してこない」
- ⑥生活再開に当たっての「贈り物」としてのアドバイス
- ⑦気ばたらきの求められる職場はできるだけ避けること（ハードルが高くなるため）
- ⑧治療継続について合意に達しておくこと
- ⑨自尊心を「働くこと」に置きすぎない
- ⑩不規則な時間帯の勤務、とくに夜勤は避けたい
＝睡眠の保証がなされない職場は精神健康に良くない

※きゅうくつ職場：踊り場がない、こっそり手を抜けない

→ 特に規範に真面目なうつ病患者が悪化する

(付録1) 精神科の病気と人生

	統合失調症	気分障害 (躁うつ病)	神経症	いわゆる 人格障害	いわゆる 発達障害	健康な人
うそに 関して	うそをつく心のゆとりがなく、うそをつけない	うそをついてはいけな いと決めている	自分にうそをつ いているといえ る状態	他人や社会にうそ をつくことが習慣 になっている	言い訳や自分を 守るための手段 として、うそをつ く	うそをつくことが できるが、大体 つかずに済ませ られる
秘密に 関して	自分の秘密が他人に筒 抜けになっている	自分には 秘密なん かないと確 信している	自分の秘密を 自分の目から も覆い隠そうと 一生懸命	こころの秘密の大 切さを知らない。 他人の秘密に土 足で入ってくる	こころの秘密の 取扱にまで気が 回らない。つい、 ばらしてしまう	自分の秘密を不 安なしに保てる。 他人が秘密を持 つことに寛容
解決しに くい葛藤 に関して	葛藤を避ける。避けられ ないときには途方にく れる	葛藤が無 いかのよう にそれを無 視して行 動する	こころの中の 葛藤に巻き込 まれる。非現 実的な、幻想 的自分本位の 解決を求めて さまよいがち	自分のこころの中 に葛藤はないと思 っている。他人を 動かしたり、暴力 的に解決しようと したりする	葛藤は理屈で解 決しようと躍起に なる。理屈で乗り 越えられないとき には混乱に陥る	現実的な解決を しようとし、その 時期をゆとりを 持って待つこと ができる
そとの 世界と こころの 中の世界	そとの世界とこころの中 の世界との 境界がはっきりしない	そとの世界 こそすべて で、こころ の中の世界 はないという態度	自分のこころ の中の世界に 振り回され、そ との世界は二 の次になる	そとの世界はこころの中 の世界を 正当化する方便。 自分のこころの中 の世界を変えるこ とができず、そと の世界を自分の 都合のよいように 変えようとして、 人を悩ます	そとの世界とこころの中 の世界との 繋がりがちぐ はぐになってしま い戸惑う。そとの 世界は生きづら いと感じることが ままある	こころの中の世 界とそとの世界 とのあいだの風 通しがよいが、 そとの世界にふ りまわされずにい られる
対人関係	甘えるという ことを知らない	はじめは甘 えるなんて とんでもないという態度、 後にはべたつく	甘えたくても甘 えられず、甘え は抑制される	甘えてみせる。甘 えられないとわか ると激しく怒る	甘えたいわけ ではないのに、ただ の甘えとの印象 を持たれてしまう	適度に甘えるこ とができる

土居健郎の表に中井久夫が加筆したものを、さらに加筆改変

(付録2) 仕事のみならず、一般に顕著な生活再開に当たっての助言

(中井久夫 分裂病の精神病理11より)

- ① 同時に新しいことを二つ始めない。それは山場が重なったら、一つずつなら越せるものでも越せないといふことがあるからだ。’One Time One Thing.’ (小田実のモットー)
- ② 1日のうちでは、午前11時頃と食後の2時から3時くらいは、疲れて眠くなるのが自然であること。この根拠としてはいろいろな説を労働科学から引用できるだろうが、とにかく、一日をのっぺらぼうな時間と観念するよりもよい。患者は「超正常人像」に照らして「自分だけが疲れる」「昼食後ねむくなるのは自分だけだ」と考えてしまうか「薬のせいだ!」として廃薬することが少なくない。
- ③ 仕事を始めた第1日は1週間ほど長く、第1週は1ヶ月ほど長く感じる、これがだんだん短くなる。そうならなければ、ひょっとしたら仕事が合わないのかもしれない。
- ④ 7日目、30日目から40日目、90日から100日目、それから3ヶ月ごと、1年目。このあたりは疲労しやすく、仕事をやめたくなる。しかし、それは自然なことで、一時的であり、調子を少しおとすか、いっそ休むと、また力が出てくる。だから「もうだめだ」とする必要はない。1年のたてば3年もつだろう。あとは仕事との合い性である。〈以下略〉
- ⑤ 「1日の苦労は1日にして足れり」は理想かもしれないが、48時間で’収支’を合わせれば、まず大丈夫である。つまり、1日やりすぎたと思ったら翌日は手を抜く。1日睡眠不足なら翌日はさっさと寝る。(多くの非患者があまり意識せずに実行していることだと私は観察する)。
- ⑥ 2日睡眠不足がつづき、3日目に頭が冴えてきて「今までの自分は半分寝ていたようなものだ、今こそほんとうの自分がついに生まれた」と思ったら、それは残念ながら行き止まりの途に入りかけたので、すぐ来てほしい。一般に寝不足の頭で考えたことは、よく寝た頭で考え直すと、がっかりするほど大したことがないようで、これは経験がおありではないか。この辺に気をつければ、まず再発しない。〈以下略〉
- ⑦ 楽しいことも、それなりに疲れるものだ。成功した旅行でも、友人との談論でも(向井功氏の示唆)。
- ⑧ 治療というお仕事を別に続けながらであるから、他の人並みのしごとをしていることは、その人よりも多くの仕事をやっていることになる。無理がかかってもふしぎでない。無理に人並みを心がける必要はない。〈以下略〉
- ⑨ 薬は無理していなければ、水のように何とも感じず、無理をすると眠くなるように処方する。無理をしても一寸それを感じるのが遅れるところがあるのを薬で補っているわけだ(思い当たるふしのある患者が多い)。眠くなったら「休憩しなさい」という信号と思って、できればひそかにでもでもそうしてほしい(そしてそのような処方のポリシーをとる)。
- ⑩ 薬はだから保険のようなもので、だんだん身体からの警告が分かるようになると必要性は下がってゆくから、教えてほしい(実際にそれが分かるようになった患者から応時服薬に切り替えてゆく)。

南丹圏域就業支援セミナー

社会福祉法人 信和福祉会

圭の家 (就労継続B型事業)

支援センター 圭 (地域活動事業・指定特定相談事業)

圭の家
所長 竹林 亜樹

圭の家(就労継続支援B型事業)

- 定員36名 現員40名 24歳から70歳代の人が通所中
- 40名中、7割が精神障害の方、3割が知的・発達障害の方
- 精神疾患・・・7割が統合失調症、残りがうつ病
高次脳機能障害など
- 開所日・・・月曜日～金曜日 9時半～15時
- 作業内容・・・箱折り、機械部品作業、手芸用品加工、
カタログ封入作業、縫製 等
- 工賃・・・通所費 250円/日、作業努力費 0～23,000円
通所費+作業努力費が工賃として支払われる。
平均 約15,000円

圭の家 外観



圭の家 室内の様子

作業



圭の家の就労支援について

メンバーさんからの「就職したいです。」という声を受け職員で検討

↓ ・クローズかオープンか確認

なんたん障害者就業・生活支援センターさんに紹介

↓ ・他機関の方をお願いをすることで、気持ちを新たに取り組んでもらいます。

実習・職業評価 等

↓ ・仕事や気になる職種をイメージしてもらう

面接

↓

就職

↓

アフターフォロー

・メンバーさんからの声を受け面談、中ポツさん交えての対応。

・年1回 「圭心の会」を開催

OB・メンバー・職員が集まり、働くということについて話をする。

ステップアップ実績

年度	人数	ステップアップ先
2009年度	2名	A型事業所
2010年度	2名	A型事業所、一般企業
2011年度	2名	A型事業所、一般企業
2012年度	4名	A型事業所、一般企業(復職含む)
2013年度	1名	一般企業
2014年度	2名	一般企業、夢こうば事業
2015年度	1名	A型事業所
2016年度	2名	一般企業
2017年度	1名	A型事業所
2018年度	0名	
2019年度	2名	一般企業

※ 一般企業就職先：清掃会社、介護事業所、スーパー、郵便局 等

圭の家

心の病で悩む人が、自立した生活が出来るよう作業の場や憩える場を提供すると共に、通所者が通所を通して相互に助け合い、社会参加を図れるための一助になることを目的としています。

また、圭は土に由来し、共生、共存、共育を重んじながら、通所者はじめ多くの人々に親しんでもらえる様に、土を重ねて「圭」と名付けました。そして“ホッと五さがし”（一．楽しさがし、二．安らぎさがし、三．仲間さがし、四．微笑みさがし、五．生きがいさがし）の場づくりを圭の家の基盤としています。

作業内容

〔下請け作業〕

- ・カタログ封入作業
- ・菓子用紙箱の組立
- ・その他下請け作業

〔自主事業〕

- ・ミシン使用による縫製製品

等々

社会福祉法人 信和福祉会

当法人は、1991年に小規模作業所“圭の家”からスタートし、現在では就労継続支援B型事業所と地域活動支援センターの二事業を抱える法人になりました。

地域在住の関係者に対し、地域資源の提供(居場所の確保)に努め、精神保健福祉分野への正しい理解を広めるための活動を行っております。

共通して

○四季を通しての行事

・レクリエーション

・一泊旅行

等

○自主給食

○生活支援

○就労支援

○相談支援



支援センター

圭

亀岡市行政からの委託を受けた事業であり、障害があるがゆえに地域社会への参画が難しい人たちに対して、本人及びその家族への身体的・精神的負担の軽減を図ることを目指しています。

作業内容

〔自主活動〕

- ・個別・グループでのプログラム活動

〔生産活動〕

- ・駅周辺のゴミ拾い調査

(市の委託事業)

等々



あゆみ

1986 年 10 月 思葦の会(精神障害者
家族会・亀岡)発足

1991 年 2 月 圭の家運営委員会発足
圭の家発足 定員 10 名
亀岡市篠町馬堀広道
19-1 石村ハイツ 2F

1996 年 6 月 圭の家新改築地へ移転

2003 年 4 月 第二圭の家開所

8 月 社会福祉法人

信和福祉会設立

2007 年 10 月 指定障害福祉サービス
事業所へ事業移行

2008 年 4 月 第二圭の家を信和福祉
会傘下に

信和福祉会：就労継続支援 B 型
地域活動支援センター
の二事業を抱える

社会福祉法人信和福祉会
圭の家

〒621-0831

亀岡市篠町森上垣内 60-3

TEL(0771)24-6112

Fax(0771)24-6114

E-mail keinoie@f2.dion.ne.jp

HP <http://keinoie.org>

支援センター 圭

〒621-0823

亀岡市篠町馬堀南垣内 41-23

TEL・fax (0771)25-8623

E-mail k2nd.of.by.for@m3.dion.ne.jp

※「心の病」に関する相談があれば気軽に
お電話してください。(見学も可)



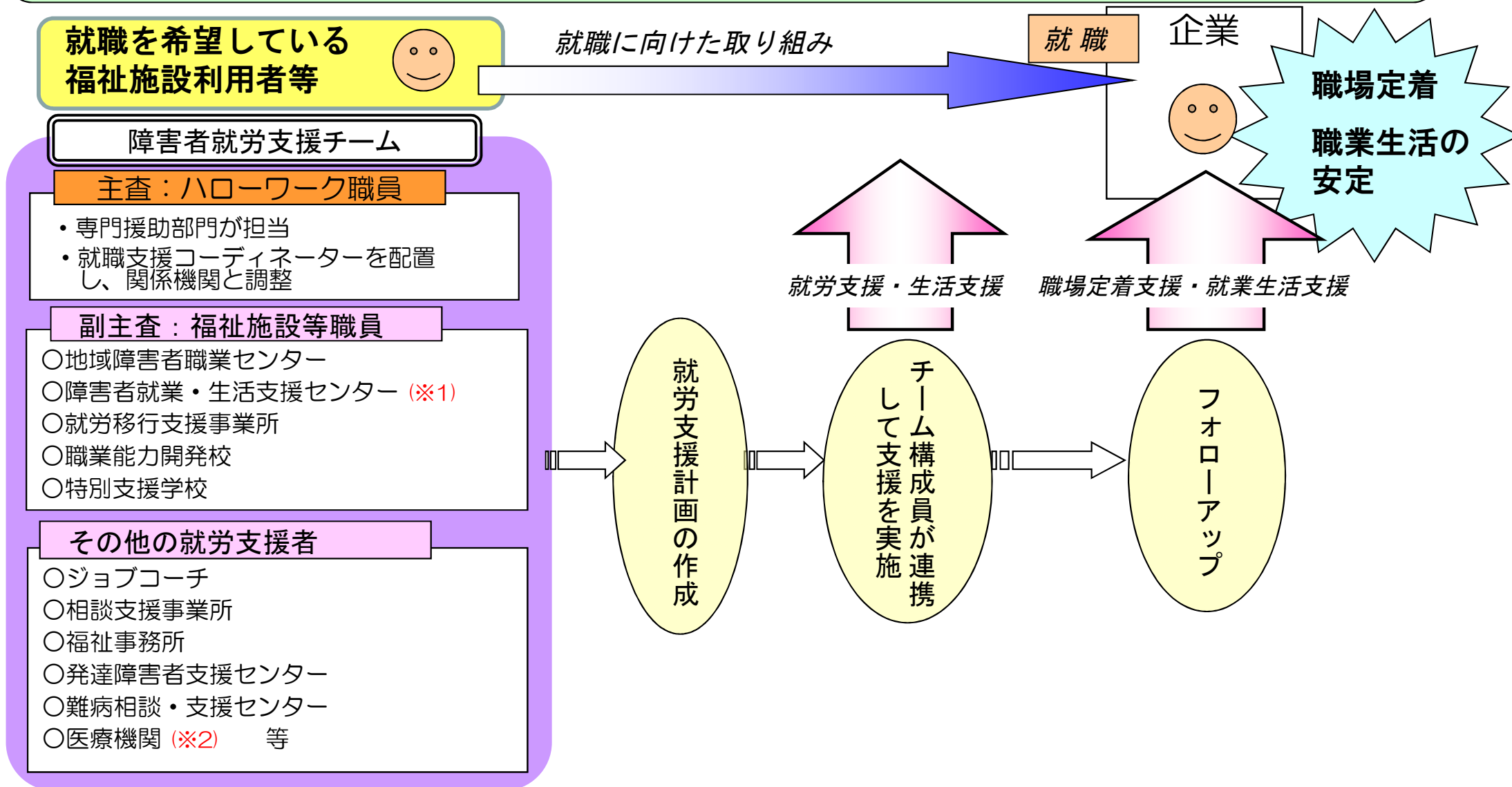
社会福祉法人 信和福祉会

圭の家

支援センター 圭

障害者就労に向けたハローワークを中心とした「チーム支援」

- 福祉施設等の利用者をはじめ、就職を希望する障害者一人ひとりに対して、
**ハローワーク職員（主査）と福祉施設等の職員、その他の就労支援者がチームを
結成し、就職から職場定着まで一貫した支援を実施（平成18年度から実施）**



(※1) 可能な限り、障害者就業・生活支援センターがチームに参加し、生活面の支援を継続的に実施。

(※2) 支援対象者が医療機関を利用している場合は、医療機関に対してチームへの参加を積極的に依頼。

障害がある方へ ～就職活動の進め方～

(障害を会社に伝えますか？ 伝えないか？)

検討の際には、以下を参考にしてください。

1. 伝える／伝えないは自己選択

- ▶ 障害や病気の情報はプライバシーに関わる情報です。
- ▶ 会社に伝える／伝えないは本人の選択によります。
- ▶ 会社は、障害があることの申告を強要することはできません※。

※「プライバシーに配慮した障害者の把握・確認ガイドライン」(厚生労働省ホームページに掲載)参照。

2. 検討のためのチェックポイント

- ▶ 選択に迷ったら、まずは以下の項目について検討してみてもいいでしょうか。

☐	通院・服薬している場合などは、会社からの配慮がなくても継続して働くことができますか？
☐	環境の変化(職場環境、人事異動、業務の繁閑など)や、職場での問題・課題(人間関係、コミュニケーション、仕事の責任)について、特別な配慮や支援がなくても対応できますか？
☐	労働条件・仕事内容が、自分の体力や経験・能力に見合っているか心配はありませんか？

➡ 1項目でも不安がある場合は、会社に伝えることも選択肢のひとつです。

3. 会社へ伝えると、変わること

- ▶ 会社に伝えることで、以下のようなサポートや配慮を受けやすくなります。

● 障害特性に応じた、会社による配慮

- ・ 障害に配慮した労働条件(通院時間への配慮、短時間勤務など)
- ・ 障害特性に配慮した業務内容、業務量、職場環境

● 障害や病気があることを前提にした、各種の支援制度(裏面参照)

- ・ 専門機関による支援の利用
(採用面接への同行・フォロー、会社への障害特性説明、必要な配慮や業務内容の調整、ジョブコーチ支援など)
- ・ 障害者トライアル雇用制度の利用

● 障害特性に応じた配慮やサポートを受けやすい、障害者専用求人(障害者に点綴して採用する求人)への応募

※ただし、障害者専用求人は、一般の求人に比べ求人数は限られ、職種・業務内容の種類が少ないことがあります。

会社へ伝えることを決めた方へ ～会社への伝え方～

伝える際は ①人事担当者や上司に限定して伝える、②一緒に働く同僚にも伝える、などの方法があり、一般的には②のほうがより多くの配慮を受けやすくなります。

※伝え方について、会社の担当者や利用している専門支援機関と相談してもよいでしょう。



病気（精神障がい等）の 開示・非開示について

就職活動時に病気（精神障がい等）について、
会社に伝えて仕事を探していくか？
伝えないで仕事を探していくか？
悩んでいませんか？

非開示
ですか？

開示
しますか？



開示・非開示の メリット・デメリット について

開示

メリット

- 就労定着率が高い
- 社内において、職場環境や配置、業務量など配慮が得られる
- 支援・助成金制度が活用できる
- 支援機関の社内における援助が得られる
- 障害者専用求人に応募できる
- 病気(障がい)について会社で相談ができる
- 病気(障がい)を隠すストレスから解放される
- 通院や服薬時に気を遣わなくてもよくなる

デメリット

- 病気(障がい)について理解が得られない
同僚等がいる場合もある
- 応募できる求人は限られる
- 給料が低く設定されることもある

非開示

- 社内において、病気(障がい)について
知られなくてすむ
- 応募できる求人が多くなる
- 給料に差がつきにくい

- 就労定着率が低い
- 社内において、配慮が得られない
- 能力が低い、努力が足りないなど、低く
評価されてしまうことがある
- 支援・助成金制度が活用できない
- 支援機関の社内における援助が得られない
- 病気(障がい)について会社で相談ができない
- 病気(障がい)や、通院、服薬を隠したり、
説明することのストレスがかかる

開示・非開示 就職のその後・・・

就職した精神障がい者の就職後1年時点の在職・離職の状況

- 障がい開示により就職し、ハローワーク等の支援を併せて行った場合 ⇒ 70% が在職
- 障がい非開示により就職し、ハローワーク等の支援がなされなかった場合 ⇒ 20% が在職

病気(精神障がい等)を 伝えて 就職した人からの 声

- ・病気を隠す必要がなくなり、安心！ ・通院や体調不良の時休みやすい。
- ・丁寧に教えてくれるし、結果を早く求められない！

ひとりで悩まずに、一緒に考えましょう。まずはお気軽にご相談ください。
ハローワーク○○

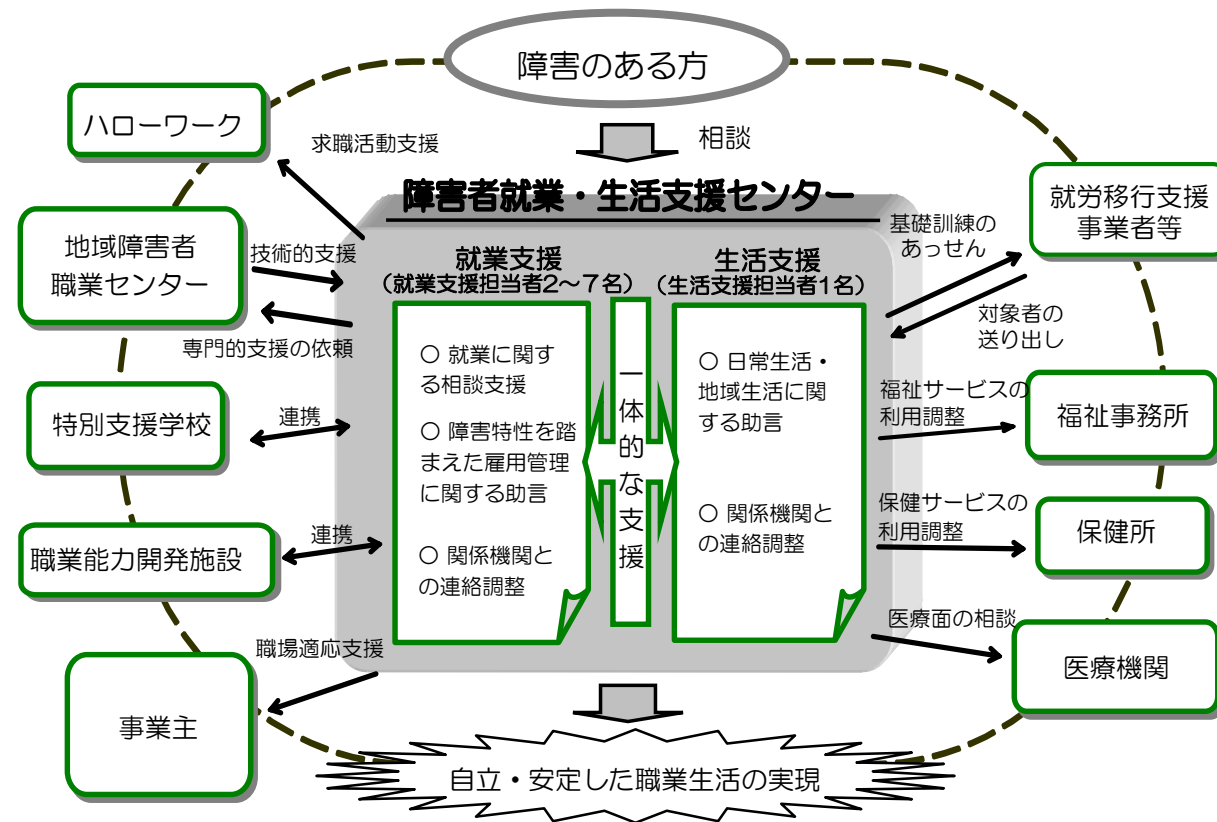
障害者就業・生活支援センター

障害者の身近な地域において、就業面と生活面の一体的な相談・支援を行う
「障害者就業・生活支援センター」の設置を推進

21センター（14年5月事業開始時）→ 334センター（元年5月現在）

雇用と福祉のネットワーク

業務の内容



就業及びそれに伴う日常生活上の支援を必要とする障害のある方に対し、センター窓口での相談や職場・家庭訪問等を実施。

＜就業面での支援＞

- 就業に関する相談支援
 - ・ 就職に向けた準備支援（職業準備訓練、職場実習のあっせん）
 - ・ 就職活動の支援
 - ・ 職場定着に向けた支援
- 障害のある方それぞれの障害特性を踏まえた雇用管理についての事業所に対する助言

- 関係機関との連絡調整

＜生活面での支援＞

- 日常生活・地域生活に関する助言
 - ・ 生活習慣の形成、健康管理、金銭管理等の日常生活の自己管理に関する助言
 - ・ 住居、年金、余暇活動など地域生活、生活設計に関する助言
- 関係機関との連絡調整

今日は ZOOM セミナーにご参加いただき、ありがとうございます。

今後の支援活動などに活かしていくため、セミナーについてのアンケートにご協力をお願いします。

2月12日（金）までにFAX 0771-20-1246 にお送りください。

(Q1) あなたに当てはまる項目をチェックしてください。

- ☐当事者（一般就労中） ☐当事者（就労支援機関利用中） ☐当事者（その他） ☐ご家族

☐一般企業関係 ☐行政関係 ☐学校関係 ☐障害支援関係 ☐医療関係 ☐その他

(Q2) あなたのお住まいをチェックしてください。

- ☐ 亀岡市 ☐ 南丹市 ☐ 京丹波町 ☐ 京都市 ☐ その他（ ）

(Q3) 今回のセミナーをどこでお知りになりましたか？(複数回答可)

- ☐
- 新聞
- ☐
- チラシ
- ☐
- ポスター
- ☐
- 行政の広報
- ☐
- 知人からの紹介
- ☐
- その他（ ）

(Q4) 基調講演についてお聞かせください。

- ☐大変参考になった ☐参考になった ☐少し参考になった ☐参考にならなかった

ご意見、ご感想などをお書きください。

(Q5) パネルディスカッションについてお聞かせください。

- ☐大変参考になった ☐参考になった ☐少し参考になった ☐参考にならなかった

ご意見、ご感想などをお書きください。

(Q6) セミナー運営に関すること、当センターへ期待したいこと等お聞かせください。