

堺市訪問介護事業者サービス提供責任者基礎研修

適正な運営を行うために

～事業者求められるコンプライアンス～

I はじめに

コンプライアンスとは…

コンプライアンス = 法令遵守

- ▶ 指定事業者は要介護者（要支援者）の人格を尊重するとともに、介護保険法又は同法に基づく命令（政令及び省令）を遵守し、要介護者のため忠実にその職務を遂行しなければならない。（介護保険法第74条第6項）



- 指定の取り消し処分等の事由になるような行為をしない。
- 「人員、設置及び運営の基準」等を遵守する。



各種法令、解釈本、集団指導資料、自主点検表 等々
確認されたことはどのくらいあるでしょうか？

Ⅱ 個人情報保護

1. 個人情報保護法とは

個人の権利と利益を保護するために、個人情報を取り扱う事業者に対して個人情報の取り扱い方法を定めた法律

2. 歴史的背景

- | | |
|--------|-------------------------------------|
| 1970年代 | 各国が独自に個人情報保護に関する法律を定める |
| 1980年 | OECDにて個人情報保護のガイドライン「OECD 8原則」が定められる |
| 1995年 | EU指令…個人情報保護されない第三国への、個人情報移転禁止 |
| 2001年 | 米国にて Safe Harbor 原則の制定 |
| 2005年 | 日本にて 個人情報保護法の完全施行 |
| 2017年 | <u>改正個人情報保護法の完全施行</u> |

OECD（経済開発協力機構） 8原則

1. 目的明確化の原則
2. 利用制限の原則
3. 収集制限の原則
4. データ内容の原則
5. 安全保護の原則
6. 公開の原則
7. 個人参加の原則
8. 責任の原則

3. 改正個人情報保護法適用範囲

- ▶ 1件でも個人情報を扱う事業者は対象になる。（個人情報取扱事業者）
（改正前は5000件以上を保有する事業者が対象であった。）



- ▶ 改正後、小規模な介護事業者、福祉事業者も適用になっている。



- ▶ 第三者から個人情報の提供を受ける場合と提供する場合、双方に記録義務と保管義務が発生、提供年月日や誰に提供したかを記録する事が必要。個人情報の不正な流通や取得を阻止することが目的である。



（参考）個人情報保護違反における罰則

◎ 刑事罰

6ヶ月以下の懲役または30万円以下の罰金

◎ 民事賠償

一人当たり数千～数万円の賠償

（過去の判例より）

※何より間接的損害（信用低下、復旧コスト、業務効率低下）が大きい

ここで、私たちの事業で考えられる 個人情報漏洩例を考えましょう

- ▶ 利用者の情報が入ったUSBメモリを紛失する
紙と違いデータが大量に入っているので、紛失すると大変である。
- ▶ 紙媒体を紛失、或いは部外者に盗まれる
利用者毎にまとめたファイルを持ち出し、置き忘れてしまう／車上荒らしに遭い、バッグごと盗まれる等。
- ▶ 職員が独立するときに利用者リストやファイルを持ち出す
ミスではなく人為的に漏えいするパターンですが、訪問系が防がなければならない最大の事件がこれである。
- ▶ 職員同士の私語、噂話等が外部に漏れてしまう
立ち話や居酒屋、喫茶店でのお喋りなどが危険である。
- ▶ FAXの誤送信
別の事業所に間違えて送信してしまうなど、割と起こりやすいケースでは。
- ▶ パソコンがウィルスに感染しデータを抜かれる

過去に実際にあった大事件

2004年 ヤフーBB個人情報流出事件

会員451万人の情報が流出した。補償に40億円支出、セキュリティ対策を含めると100億円の支出となった。

2014年 ベネッセ個人情報流出事件

会員2900万人の情報が流出、補償に260億円支出。
新規顧客獲得に大きな影響があった。

事業所存続の危機につながる程、リスクが大きい！！

4. 個人情報適切な取扱いのための ガイダンスの構成

第1章 趣旨、目的、基本的考え方

第2章 用語の定義等

第3章 医療・介護関係事業者の義務等

第4章 ガイダンスの見直し等

改正により「個人識別符号」が新しく定義された。個人識別符号とは情報単体で個人情報に該当するもので、具体的には公的番号（基礎年金番号・住民票コード・マイナンバー・パスポート番号など）とコンピュータで扱える身体の特徴（DNA・指紋・声紋・静脈・顔など）。

そもそも個人情報とは…

「個人情報」とは、生存する個人に関する情報であって、当該情報に含まれる氏名、生年月日、その他の記述等により特定の個人を識別することができるもの（他の情報と容易に照合することができ、それにより特定の個人を識別することができることとなるものを含む。）をいう。「個人に関する情報」は、氏名、性別、生年月日等個人を識別する情報に限られず、個人の身体、財産、職種、肩書き等の属性に関して、事実、判断、評価を表すすべての情報であり、評価情報、公刊物等によって公にされている情報や、映像、音声による情報も含まれ、暗号化されているか否かを問わない。

※マイナンバーについて

マイナンバー法が適用される。

(罰則例)

個人番号利用事務、個人番号関係事務などに従事する者や従事していた者が、正当な理由なく、業務で取り扱う個人の秘密が記録された特定個人情報ファイルを提供

4年以下の懲役or200万以下の罰金
(併科されることあり)

個人番号利用事務、個人番号関係事務などに従事する者や従事していた者が、業務に関して知り得たマイナンバーを自己や第三者の不正な利益を図る目的で提供し、または盗用

3年以下の懲役or150万以下の罰金
(併科されることあり)

5. 個人情報取扱の方

- ① 利用目的の特定・公表
- ② 適正管理、利用、第三者への提供
- ③ 本人の権利と関与
- ④ 本人の権利への対応
- ⑤ 苦情の処理

5－①. 利用目的の特定・公表

- ▶ 個人情報取扱事業者は、個人情報を取り扱うに当たっては、**その利用の 目的をできる限り特定しなければならない**（第15条）
- ▶ 個人情報取扱事業者は、利用目的を変更する場合には、変更前の利用目的と相当の関連性を有すると合理的に認められる範囲を超えて行ってはならない（第15条第2項）
- ▶ 個人情報取扱事業者は、利用目的を変更した場合は、変更された利用目的について、本人に通知し、又は公表しなければならない（第18条第3項）



**利用目的を具体的に特定すること
利用目的は合理的に認められる範囲でのみ可能**

5－②．適正管理、利用、第三者への提供

- ▶ 個人情報取扱事業者は、利用目的の達成に必要な範囲内において、個人データを正確かつ最新の内容に保つとともに、利用する必要が無くなった時は、当該個人データを遅滞なく消去するよう努めなければならない（第19条）
- ▶ 個人情報取扱事業者は、その取り扱う個人データの漏えい、滅失又はき損の防止その他の個人データの安全管理のために必要かつ適切な措置を講じなければならない(第20条)
- ▶ 個人情報取扱事業者は、その従業者に個人データを取り扱わせるに当たっては、当該個人データの安全管理が図られるよう、当該従業者に対する必要かつ適切な監督を行わなければならない(第21条)
- ▶ 個人情報取扱事業者は、個人データの取扱いの全部又は一部を委託する場合は、その取扱いを委託された個人データの安全管理が図られるよう、委託を受けた者に対する必要かつ適切な監督を行わなければならない（第22条）
- ▶ 個人情報取扱事業者は、次に掲げる場合を除くほか、あらかじめ本人の同意を得ないで、個人データを第三者に提供してはならない(第23条)



最も力を入れて取り組まなければならない個人情報保護法の中核部分

5－②．適正管理、利用、第三者への提供

契約時に交わす個人情報使用同意書の例です。⇒

個人情報使用同意書			
私およびその家族の個人情報については、次に記載するとおり必要最小限の範囲内で使用することに同意します。			
記			
1	個人情報の内容	氏名、住所、健康状態、既往歴、家庭状況等、事業者がサービスを提供するために最小限必要な利用者や家族個人に関する情報。	
2	使用する範囲	(1) 事業所が、各種サービスに関する法令に従い、より良いサービス計画の作成および介護等を円滑に実施するために行うサービス担当者会議等において必要な場合。 (2) 入院、受診の際に適正な医療を提供する為に情報提供が必要な場合。 (3) その他、サービス提供において必要と認められる場合。	
3	使用にあたっての条件	個人情報の提供は、2に記載する範囲内で必要最小限に留め、情報提供の際には関係者以外には決して漏れることのないように細心の注意を払う。 ただし、次のいずれかに該当する場合は、2の使用範囲を超えて個人情報を取り扱う。 (1) 法令に基づく場合。 (2) 人の生命、身体または財産の保護のために必要がある場合であって、本人の同意を得ることが困難である場合。 (3) 公衆衛生の向上または児童の健全な育成の推進のために特に必要である場合であって、本人の同意を得ることが困難である場合。 (4) 国の機関もしくは地方公共団体またはその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であって、本人の同意を得ることにより、当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがある場合。	
平成 年 月 日			
特別養護老人ホーム美原荘 荘長 前田 比呂志 様			
利用者	住所 氏名		印
利用者家族	住所 氏名		印（続柄）
	住所 氏名		印（続柄）

5－②．適正管理、利用、第三者への提供（続き）

組織的安全管理措置

- 個人情報保護管理者の設置など、組織体制の整備
- 社内規定の整備と運用
- 個人データ取扱い台帳の整備
- 安全管理措置の評価、見直し、改善
- 事故または違反への対処

人的安全管理措置

- 雇用時や契約時において非開示契約を締結
- 従業員に対する教育・訓練の実施

物理的安全管理措置

- 入退館（室）管理
- 盗難対策
- 機器、装置等の物理的な保護

技術的安全管理措置

- 個人データへのアクセス認証・制御・記録・権限管理
- 不正ソフトウェア対策
- 移送、通信時の対策
- 動作確認時の対策
- 情報システムの監視

5－③. 本人の権利と関与

- ▶ 個人情報取扱事業者は、本人から、当該本人が識別される保有個人データの利用目的の通知を求められたときは、本人に対し、遅滞なく、これを通知しなければならない（第27条第2項）
- ▶ 政令で定める方法（書面または本人が同意した方法）により、当該保有個人データを開示しなければならない（第28条第1項）
 - (1) 本人又は第三者の生命、身体、財産その他の権利利益を害する恐れがある場合には開示拒否できる。
 - (2) 個人情報取扱事業者の業務の適正な実施に著しい支障を及ぼす恐れがある場合は開示拒否できる。
- ▶ 内容が事実でないという理由によって該当保有個人データ内容の訂正、追加又は削除を求められた場合には、遅滞なく必要な調査を行い、その結果に基づき、その内容の訂正等を行わなければならない（第29条第1項、第2項）
- ▶ (1) 利用目的による制限、(2) 適正な取得、(3) 第三者提供の制限に違反していることが判明した場合は是正するために必要な限度で原則として利用停止等を行わなければならない（第30条第1～3項）



本人の求めに応じて、利用目的や保有個人データの通知・開示・訂正・利用停止を行わなければならない

5－④. 本人の権利への対応

▶ 【第31条】 理由の説明

保有個人データの公表・開示・訂正・利用停止等において、その措置をとらない場合その理由を説明するよう努めなければならない。

▶ 【第32条】 開示等の求めに応じる手続き

求めに応じる手続きを定めることができる。

- (1) 開示受付方法の設定
- (2) 本人確認の実施
- (3) 代理人による開示請求
- (4) 本人に過重な負担を強いてはならない

▶ 【第33条】 手数料

合理的な範囲で手数料を徴収することができる。



受付窓口、受付方法、本人確認方法、手数料を定め、本人からの問い合わせに対応する

5－⑤. 苦情の処理

【第35条】 個人情報取扱事業者による苦情の処理

- (1) 個人情報取扱事業者は、個人情報の取扱いに関する苦情の適切かつ迅速な処理に努めなければならない。
- (2) 個人情報取扱事業者は、前項の目的を達成するために必要な体制の整備に努めなければならない。



努力義務であるが、昨今のCSRやIRの進展事情を考えると重点項目として実施すべき

CSR : corporate social responsibility (企業の社会的責任)

IR : investor relations (投資家とのつながり、情報提供)

6. 個人情報保護に関するまとめ

個人情報保護法制の正しい理解

バランスが重要

個人
情報

個人の権利利益の保護

個人情報の有効活用

ルール作り

事前説明・同意

個人の人格の尊重

- ① 利用目的の特定・公表
- ② 適正管理、利用、第三者への提供
- ③ 本人の権利と関与
- ④ 本人の権利への対応
- ⑤ 苦情の処理

インフォームドコンセント
インフォームドチョイス

Ⅲ リスクマネジメント

1. リスクマネジメントとは

①リスク (risk)

ある行動に伴って（あるいは行動しないことによって）、危険に遭う可能性や損をする可能性を意味する概念

損失、損失の可能性、危険性そのもの

②リスクマネジメント (risk management)

リスクを**組織的**に**管理**（マネジメント）し、損失などの回避または低減をはかる**プロセス**をいう。リスクマネジメントは、主にリスクアセスメントとリスク対応とからなる（JISQ31000「リスクマネジメント—原則及び指針」による）。さらに、リスクアセスメントは、リスク特定、リスク分析、リスク評価からなる。リスクマネジメントは、各種の危険による不測の損害を最小の費用で効果的に処理するための**経営管理手法**である。

2. リスクマネジメントの過程（プロセス）

P D C A サイクル



① P（プラン）

アセスメント（リスク情報の収集）、リスクの確認特定、優先順位の検討、リスクリストの作成、対策立案

② D（ドゥ）

対策（計画）に基づく実践

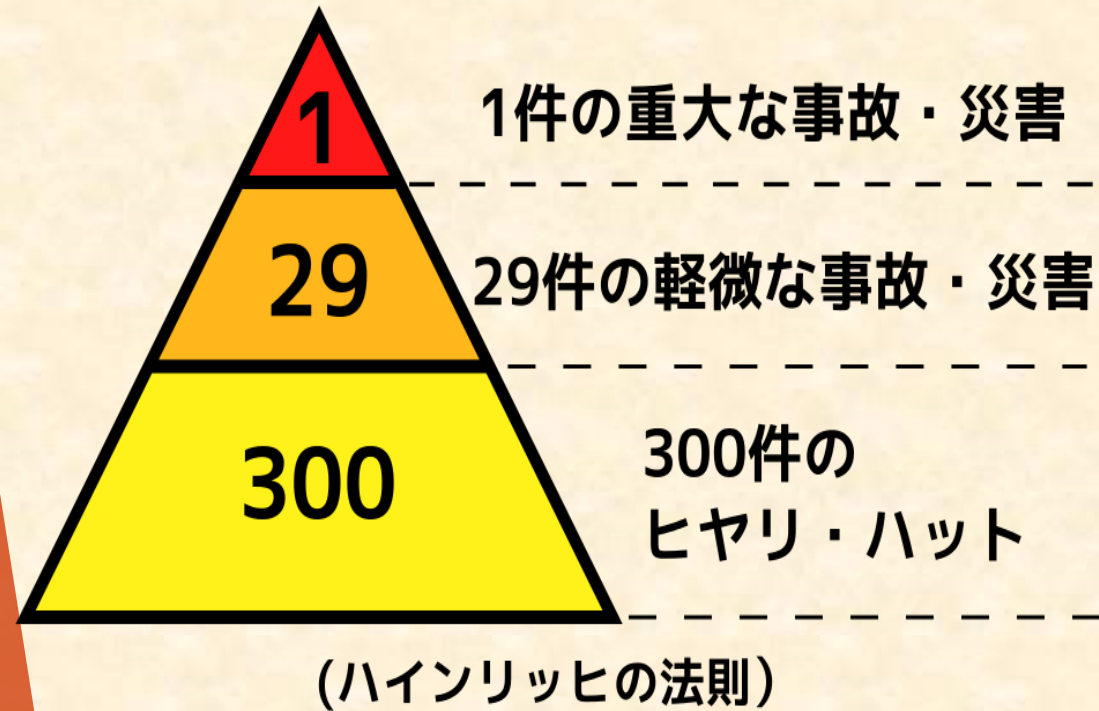
③ C（チェック）

モニタリングと再評価、効果測定、費用対効果

④ A（アクション）

改善の取組、各プロセスへのフィードバック

3. ハインリッヒの法則



- ▶ アメリカの損害保険会社勤務で あったハーバード・ウィリアム・ハインリッヒが統計学的に調査
- ▶ 一件の大きな事故・災害の裏には、29件の**軽微な事故・災害**、そして 300件の**ヒヤリ・ハット**（事故には 至らなかったもののヒヤリとした、ハッとした事例）があるとされる
- ▶ 重大災害の防止のためには、事故や災害の発生が予測されたヒヤリ・ハットの段階で対処していくことが必要である

4. ヒヤリ・ハット

- ▶ ヒヤリハット体験は誰しも経験したことがある主観的表現
- ▶ その体験は他のスタッフも経験する可能性がある
- ▶ 自分はたまたま事故に至らなかった



事故予防のカギは…

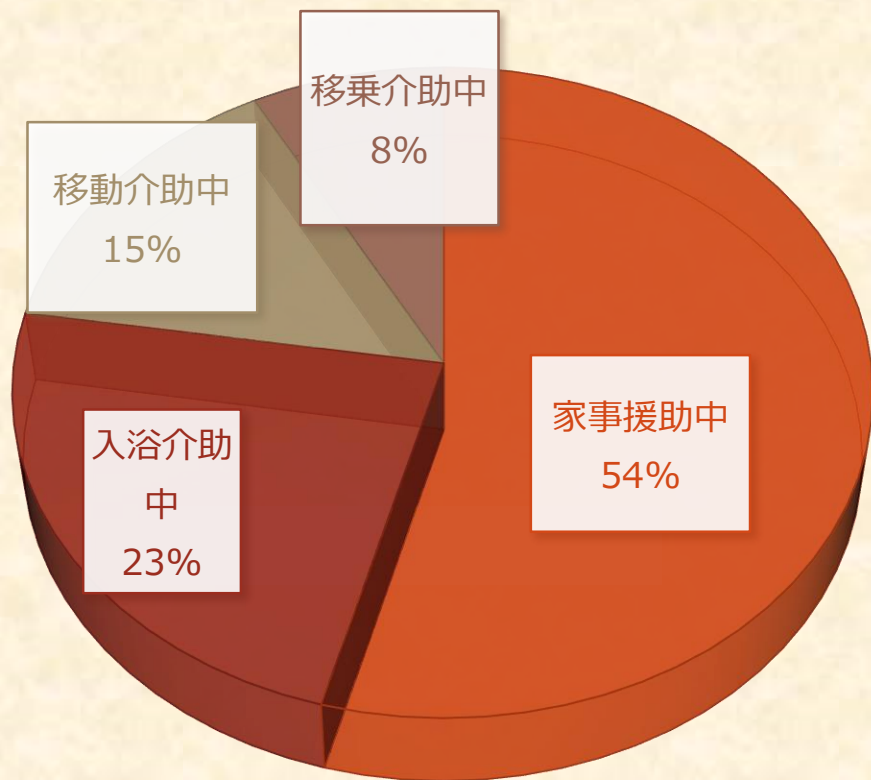
- ①ひとつでも多くのヒヤリハット（インシデント）を集めること
- ②ヒヤリハットを集めるために意識的にアンテナを高めておくこと
- ③そこにどのようなリスクが存在するか洗い出すこと
- ④そのリスクの大きさや回避具合、軽減具合など詳細に分析すること
- ⑤分析の際は多面的に物事を見ること
- ⑥フィードバックは迅速かつ正確におこなうこと
- ⑦常にその現場にふさわしい方法を工夫すること

5. 訪問介護におけるヒヤリハット

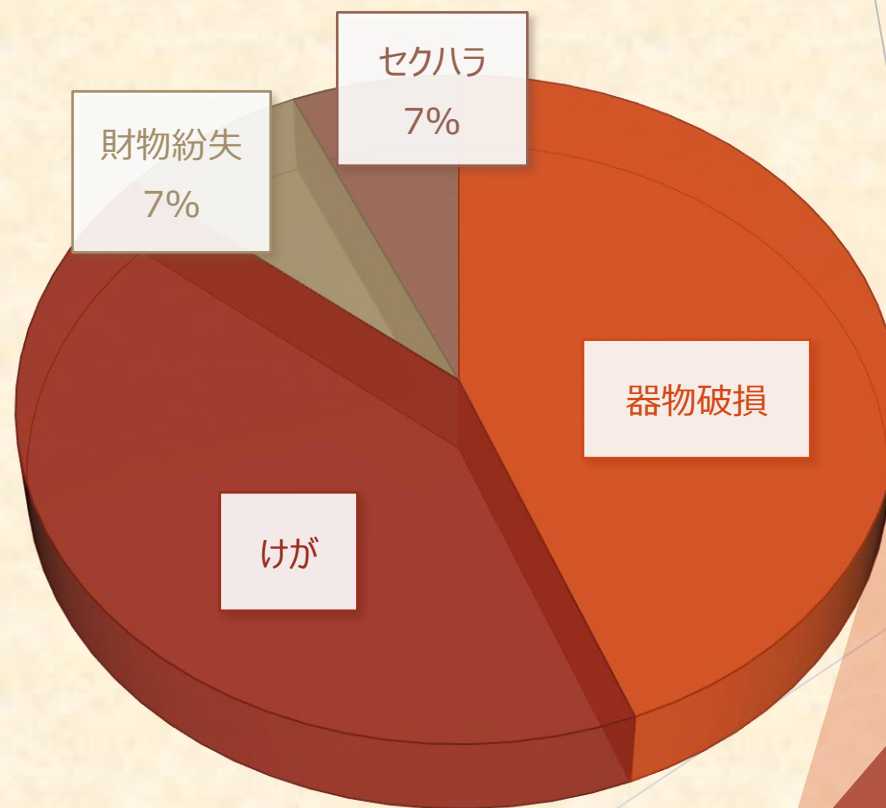
事 例	事 例
賞味期限の切れた食材があった	外出介助で利用者が段差でつまずいた
調理中にやけどしそうになった	訪問時利用者が不在であった
ガスの元栓を閉め忘れた	浴室で利用者がふらついた
買い物終了後釣銭が合わなかった	高価な置物を落としそうになった
冷凍食品の解凍が不十分だった	シャワーチェアがぐらつき転落しそうになった
頼まれていたものと違うものを買ってしまった	利用者から訪問を拒否された
掃除機のコードが引っ掛かった	介護用ベッドのギャッジアップができなかった
車いす介助で利用者の足を柱にぶつけそうになった	食事介助の際利用者の顔色が少し変わった
渋滞で利用者宅に遅れそうになった	車いすからずり落ちそうになっていた

6. 訪問介護における事故

サービスごとの事故割合



事故類型



7. 事故発生時の対応

【基準省令】

- 指定居宅サービス等の事業の人員、設備及び運営に関する基準（居宅基準）

《事故発生時の対応》

- ▶ 第三十七条 指定訪問介護事業者は、利用者に対する指定訪問介護の提供により事故が発生した場合は、**市町村**、当該利用者の**家族**、当該利用者に係る**居宅介護支援事業者**等に連絡を行うとともに、必要な措置を講じなければならない。
- ▶ 2 指定訪問介護事業者は、前項の事故の状況及び事故に際して採った処置について記録しなければならない。
- ▶ 3 指定訪問介護事業者は、利用者に対する指定訪問介護の提供により賠償すべき事故が発生した場合は、損害賠償を速やかに行わなければならない。

7. 事故発生時の対応（その2）

- ▶ 初動期の体制をあらかじめ決めておく（危機管理） **重要！！**

①救命

まず救命。すべてを尽くして救命を行う

②安全

次に安全。救命処置の後、安全な場所に移動

③通報

そのうえで通報。119番、主治医、家族、上司。

動けない場合は、大声で助けを呼ぶ。

④記録

場所の状況の確認。図を簡単にでも書く。正確な時刻の記録。**状況再現性。**

⑤検証

状況を時間軸を基に立体的に再現。複数名からの聞き取り。

記憶がしっかりしている間に。

8. 訪問介護事業の特性

- ▶ 利用者宅の生活の場に入っていくサービスである
- ▶ 利用者宅という密室環境
- ▶ 緊急時にヘルパーが一人で対応しなければならない
- ▶ 利用者1人に対し、複数名でのローテーションでスタッフ間の情報共有がしづらい
- ▶ 家族や近隣との関係性も大切となる
- ▶ いわゆるお手伝いとの違いの周知が不十分

等々



- ▶ 事実が表面化しづらい、また表面化したときは手遅れの危険性
- ▶ ヘルパースタッフの不安感
- ▶ 情報の共有化に工夫が必要
- ▶ サービスの標準化に時間を要する（プロフェッショナルエラー）
- ▶ 利用者の生活を見る際の点から線への移行
- ▶ リスクに関する教育・訓練が重要

9. リスクマネジメント体制づくり

○事前対応（予防）と事後対応（事故対策）の2つの柱で取り組む

事前対応（予防）

- ① 予防を推進するためには、ヒヤリハット事例の積み重ねと分析が大切
- ② スタッフがヒヤリハットの重要性を認識し、報告をあげること
- ③ 報告があげやすい様式づくりと継続していくための改善を行う
- ④ リスクアセスメントにおいては多職種協働が有効（潜在化リスクの見える化）
- ⑤ リスクに関する意識を高めるための教育・訓練を工夫して行う（K Y T 訓練等）
- ⑥ できること・できないことの共有（リスク・コミュニケーション）
- ⑦ タイムリーな情報共有を心掛ける（リスクは常に動くもの）



リスクマネジメント委員会
リスクマネジャーの設置



組織としての取組であること

10. リスクマネジメント体制づくり（その2）

事後対応（事故対策）

- ① 初期対応のためのマニュアルづくり
- ② 担当窓口の明示、一元化
- ③ 解決方法の検討
- ④ 法的対応について（顧問弁護士など）
- ⑤ 損害賠償保険の適用・調整（リスクファイナンス）
- ⑥ 解決のための話し合い、時間を惜しまず出向くこと
- ⑦ 誠意をもって病院見舞いやその他の対応
- ⑧ 現場へのフィードバック、利用者の痛みの共有
- ⑨ 再発防止策の徹底、市町村（保険者）への通報

1 1 . 事故責任



IV 苦情

1. 苦情処理

(苦情処理)居宅基準第36条

- ▶ 第三十六条 指定訪問介護事業者は、提供した指定訪問介護に係る利用者及びその家族からの苦情に迅速かつ適切に対応するために、苦情を受け付けるための窓口を設置する等の必要な措置を講じなければならない。
- ▶ 2 指定訪問介護事業者は、前項の苦情を受け付けた場合には、当該苦情の内容等を記録しなければならない。
- ▶ 3 指定訪問介護事業者は、提供した指定訪問介護に関し、法第二十三条の規定により市町村が行う文書その他の物件の提出若しくは提示の求め又は当該市町村の職員からの質問若しくは照会に応じ、及び利用者からの苦情に関して市町村が行う調査に協力するとともに、市町村から指導又は助言を受けた場合においては、当該指導又は助言に従って必要な改善を行わなければならない。
- ▶ 4 指定訪問介護事業者は、市町村からの求めがあった場合には、前項の改善の内容を市町村に報告しなければならない。
- ▶ 5 指定訪問介護事業者は、提供した指定訪問介護に係る利用者からの苦情に関して 国民健康保険団体連合会(国民健康保険法(昭和三十三年法律第百九十二号)第四十五条第五項に規定する国民健康保険団体連合会をいう。以下同じ。)が行う法第一百七十六条第一項第三号の調査に協力するとともに、国民健康保険団体連合会から同号の指導又は 助言を受けた場合においては、当該指導又は助言に従って必要な改善を行わなければならない。
- ▶ 6 指定訪問介護事業者は、国民健康保険団体連合会からの求めがあった場合には、前項の改善の内容を国民健康保険団体連合会に報告しなければならない。

2. 苦情対応の役割

①利用者の権利擁護

- ・利用者と事業者が対等の立場に立つて結ぶ「契約」
- ・実際には、利用者は事業者に比べ専門知識や情報量が少ない弱い立場

②介護サービスの質の維持・向上

- ・サービス改善の契機
- ・不適切な介護サービスや不正請求などが発見されることもある

3. 事業者求められるもの

①経営姿勢

- ・利用者本位の事業経営
- ・行動規範の遵守
- ・地域福祉の担い手

②利用者等にかかれた相談体制の確立

③苦情をサービス改善の契機に

4. 苦情対応のポイント

- ① 苦情相談窓口の設置
- ② 初期対応
- ③ 記録及び保存
- ④ 苦情対応マニュアル等の作成
- ⑤ 個人情報の取扱い

5. 苦情の要因

- ① 利用者・家族への説明の不足
- ② 利用者の状態把握の不足
- ③ 利用者の要望把握の不足
- ④ 情報共有及び連携の不足
- ⑤ 記録の不備
- ⑥ 訪問介護員に対する業務管理等が行われていない
- ⑦ 事業者からの契約解除

6. 訪問介護の苦情

- ▶ サービス時間が守られない
- ▶ 訪問介護員が来ない
- ▶ 依頼したことが行われていない
- ▶ 利用者の状態悪化に気づかなかった
- ▶ サービス中に物を壊した、物が紛失した
- ▶ 苦情から契約解除に発展し、その解除方法を巡ってさらなる苦情へ
- ▶ 訪問介護員間やサービス提供責任者との連携不足
- ▶ サービス実績に比べて利用料請求分が高すぎる。
- ▶ 利用者等への説明不足に起因するもの

他

6. 訪問介護の苦情（実際にあった事例）

利用者 状況	相談者 の状況	苦情概要	調査で把握した状況	苦情の要因と対応のポイント
要介護 3 認知症 独居	遠方に 別居し ている 子	利用当事者の足の腫れについて、訪問介護員も気づいていたはずだが対応してくれなかった。また、1日1回サービスが入ることになっていると思っていたが、最近確認したところ、1日に2サービスが入った日が多くあったことがわかり、不信感を持った。	① 介護記録には、利用者の状態把握や足の腫れ等の記載が少なく、サービスの実施内容についての記録も不十分で、具体的にどのように利用者の状態を把握し、どのようなサービスを提供していたのか確認できなかった。また、介護支援専門員と連携して相談者と連絡を取っていたとのことだったが、介護記録には、介護支援専門員との連携の記載はなかった。 ② 訪問介護計画書では、当初、サービス提供は1日1回となっていたが、その後、利用者の心身の状態が悪化したため1日2回のサービス提供に変更されていた。しかし、変更内容について相談者に説明しておらず、変更した計画書も交付されていなかった。	① 訪問介護サービス提供について、訪問介護員やサービス提供責任者等は、利用者の心身の状況を的確に把握し、状態に変化があれば速やかに家族や居宅介護支援事業所等と連携を図り対応する必要があった。特に、独居の利用者の場合には、利用者の心身の状況及びサービス実施内容を適切に記録し、記録に基づき利用者・家族に情報提供を行うなどきめ細かな配慮が必要であった。 ② 訪問介護計画の変更について、訪問介護サービス内容に変更の必要が生じた際には、介護支援専門員と連携して訪問介護計画の見直しを行うとともに計画の変更が必要となった場合には、利用者・家族に説明し同意を得て交付する必要があった。

IV さいごに

訪問介護サービスを含めた対人援助サービスは利用者を幸せに
するととても尊い仕事

これからもますます無限の可能性をもって発展すべきサービス

しかし、人員確保が難しい等、様々な逆風が流れているのも事実

今一度我々の強み（人間力）を磨き、専門性を高め、人としての
幸せの追求をサポートすべく

堺市全体の

サービスの質を高めていきましょう！