

# 介護職員の仕事の様子

せんぎえん  
特別養護老人ホーム 千木園 金沢市

高齢者が暮らす介護施設の職員の  
仕事の様子を取材しました。

働く人の声をもっと聞きたい方必見!



中学生  
高校生  
版

## 水分補給



一人ひとりに合わせたスピードでこまめに行います。

## えんげ 嚥下体操



指を動かしてみましょう!

昼食の前に毎日行います。楽しみながら首や手足を動かすほか、歌を歌って唾液の分泌を促したり、のどの動きを活発にします。肺機能を高める効果もあります。

## レクリエーション

月に1回、みんなでおやつを手作りしています。楽しめる企画を考えるのも職員の仕事。



得意の歌をご披露いただきました。



バルコニーでキュウリを育て、みんなで成長を楽しみにしています。



タブレット端末を使って効率的にお仕事をしています。

## インタビュー

### コミュニケーションは、話すことだけじゃない



介護職員  
きむら いくえ  
木村 郁恵さん

取得資格/介護福祉士

私は小さいころから祖父母と過ごす時間が多く、就職活動では一般企業も受けましたが、介護の仕事が自分に合っていると思い、介護施設に就職しました。

働いてから10年以上経ちますが、今でも心に残っているのは、働き初めのころに利用者さんとお花見に行ったときの事です。その方は認知症だったのですが、1週間ずっとお花見の思い出を「楽しかったね」と話していました。1つ1つの行事や小さなやり取りが、利用者さんにとっては刺激になったりするので、そういったことを増やしていければと思っています。

私自身、介護の仕事をする前は、お年寄りの方や認知症の方とちゃんと話せるのか不安でしたが、実際に触れあってみると、目を合わせたり表情を見たりと、コミュニケーションは話すことだけでなく、いろいろな手段があることを実感しました。何事もまずやってみることが大切だと思います。介護の仕事は大変だというイメージがあるかもしれませんが、現場ではにぎやかな雰囲気です。ぜひ実際に足を運んで見てもらえると嬉しいです。

### 一喜一憂の毎日、年々楽しさが増す



介護職員  
みやた まさゆき  
宮田 昌幸さん

取得資格/介護福祉士

高校の職業体験で民間企業と老人ホームの双方を見たところ、デスクワークよりも、利用者さんと楽しく接する老人ホームの方が私にとって印象的でした。その後、福祉系の大学に進学し、福祉を基礎から学ぶと、さらに興味が高まり、介護福祉士を志しました。

この仕事は、いつも人と向き合っています。中には認知症の方も多く入所されており、利用者さんを中心に一喜一憂する毎日を過ごしています。1、2年目は仕事を覚えることに必死でしたが、経験を積み重ねると、利用者さんの日々の変化をうまく感じ取れるようになり、それに応えるのが楽しく、年々その気持ちが大きくなっています。

どんな仕事も同じですが、体験しないとわからないことが多いので、職業体験やボランティアに参加してみることをおすすめします。

取材：2023年5月

介護・福祉の魅力をもっと知りたい！  
働く人の声をもっと聞きたい！

石川県介護・福祉の仕事の魅力発信ポータルサイト「いしふく」では、介護・福祉分野で活躍する職員のインタビュー記事・動画を掲載しています。ぜひご覧ください。

石川県介護・福祉の仕事の魅力発信ポータルサイト いしふく



<https://www.ishi-fuku.jp/appeal/>

石川県健康福祉部厚生政策課

〒920-8580 石川県金沢市敦月 1-1  
TEL : 076-225-1419 FAX : 076-225-1409  
MAIL : fukushijinzaï@pref.ishikawa.lg.jp

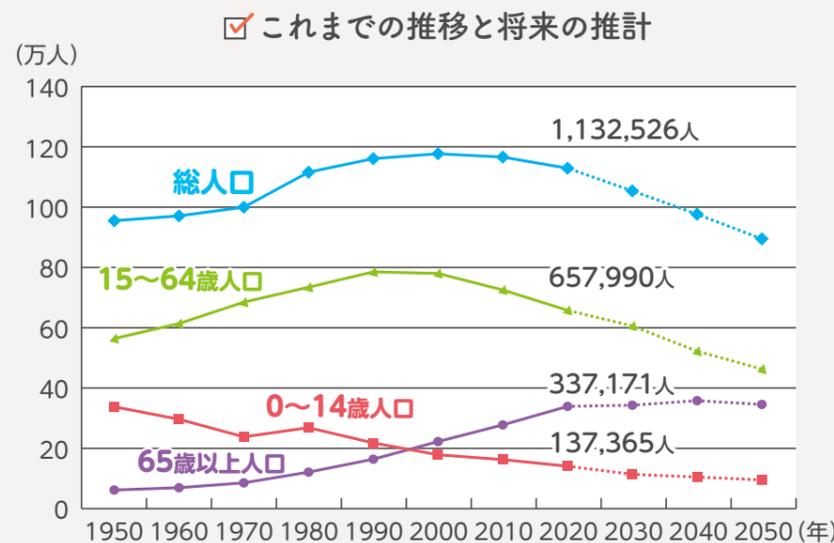
UD FONT ユニバーサルデザイン (UD) の考えに基づいた見やすいデザインの文字を採用しています

石川県

# 石川県の高齢化の状況

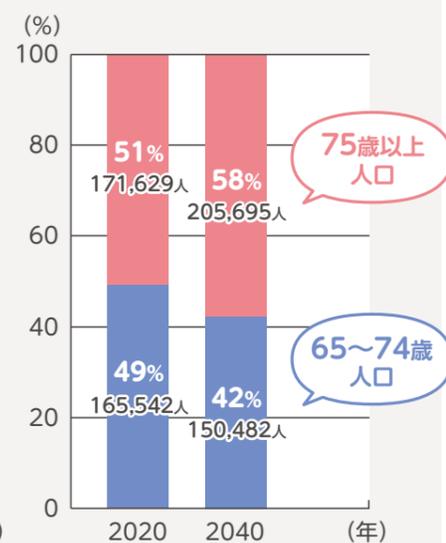
石川県の総人口は、2005年を境に減少が始まり、今後も減少が進むと推計されます。一方、65歳以上の高齢者の人口は年々増加し、2040年には3人に1人が高齢者になると推測されます。さらに、少子化や核家族化の進行などにより、ひとり暮らしの高齢者が増えています。

## 人口の変化



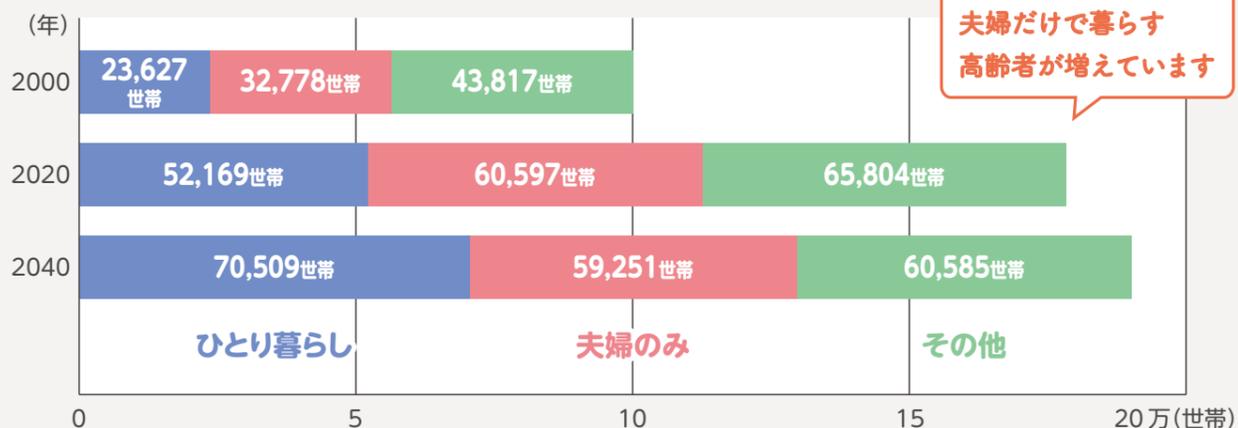
(出典) 総務省「国勢調査」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」(2023年推計)

## ☑ 高齢者人口の年齢構成



## 高齢者の暮らし方の変化

### ☑ 高齢者世帯(世帯主が65歳以上)の家族類型の変化



ひとり暮らしや夫婦だけで暮らす高齢者が増えています

(出典) 総務省「国勢調査」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計(都道府県別推計)」(2019年推計)

# 高齢者の心身の変化



高齢になると、老化が進み、体のさまざまな部分の機能が弱くなります。

個人により差がありますが、一般的には、耳が遠くなる、目が見えにくくなる、熱や痛みを感じにくくなるなどの変化が生じます。また、筋力や反射神経、バランス感覚が衰えて動作が鈍くなったり、転びやすくなったりします。

さらに、身体的な機能だけでなく、理解力や記憶力が低下し、コミュニケーションがとりにくくなることもあります。このような体の変化に対する不安感や、認知症などの症状のために、自信や気力をなくしたり、怒りやすくなったりなど、心理的な変化も生じます。

## 知っていますか? 認知症

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまうなどして、脳の働きが低下し、日常生活に支障をきたす症状のことです。

認知症になると、物事を覚えられない記憶障害や、日時や場所の感覚が薄れるといった見当識障害などが生じます。また、そのような障害が原因となり、うつ状態になったり、妄想や徘徊などの症状が現れたりすることもあります。

しかし、認知症になると何もかも、楽しい・悲しいといった気持ちなどもわからなくなるわけではありません。本人も、自分の体に起こっている変化に気づき、不安になっているのです。



認知症の人と接するときは、その人の気持ちを理解しようとするのが大切です。

## 老化による物忘れと認知症の記憶障害の違い

老化	認知症
何を食べたのか思い出せない	食べたこと自体を忘れている
目の前の人の名前を思い出せない	目の前の人だれなのか分からない

# 介護の仕事

介護とは、老化や病気、障害などで日常生活が不自由な人に対して、食事や入浴など身のまわりの介助をはじめとした生活全般のサポートを行うことです。

家族が介護をする場合もありますが、家族と離れて暮らしていたり、家族が仕事で十分に時間を確保できなったりなど、家族だけの介護が難しいこともあります。また、介護について専門的な知識や技術がない家族が、ずっと介護を続けることは体力的にも精神的にも大変です。

そこで必要となるのが、介護の専門家の力です。仕事として介護を行う介護職員は、高齢者の体や心について専門的な知識と技術を身に付けたプロフェッショナルです。

## 1 介護職員の主な仕事

介護を必要とする人一人ひとりに向き合い、本人ができることは自分でできるように促し、できないことはできるように手助けをすることで、今ある体の機能を維持・改善できるような支援を行います。



また、日常生活の支援のほかにも、ゲームや歌、季節ごとの行事といったさまざまなレクリエーションの企画・実施や、本人やその家族からの介護に関する相談への対応など、その仕事内容は多岐にわたります。



## ロボット・ICT技術で介護を優しく便利に！

今、介護の現場では介護職員の精神的・体力的な負担を少なくし、また高齢者にとっても便利で優しいロボット・ICT技術の活用が進んでいます。

**モバイル機器** モバイル機器（携帯電話）を介護現場で活用することで、心拍等の測定データや食事の履歴、申し送り事項などの入力・確認、ナースコールや起き上がり検知などの状況確認を、職員の手元で行えるようになります。情報は瞬時に共有され、どの端末でも確認することができるため、齟齬による事故の防止や、医師や家族等への情報共有に役立ちます。

**見守り介護ロボット** 見守り介護ロボットには、利用者の心拍や呼吸などを測定できるものがあります。職員はその数値を参考にして利用者の状況を把握し、死期が近いと思われるときには前もって家族を呼ぶことで、最期の瞬間に立ち会ってもらうことができるようになります。また、利用者の起き上がりを検知できる見守りベッドもあります。検知すると職員の端末に音を鳴らして知らせるので、事故を未然に防ぐことができます。

## 2 介護職員の働く場所

特別養護老人ホームや介護老人保健施設などの介護施設、通所介護事業所（デイサービス）や、訪問介護事業所（ホームヘルプ）など、幅広い施設・事業所が活躍の場です。

### 介護施設（老人ホームなど）

自分の家で生活することが難しくなった高齢者のための施設。食事や入浴などの介助、健康管理や機能訓練などにより、入所者の日常生活をサポートします。



### 通所介護事業所（デイサービス）

家で生活する高齢者が日帰りで利用する施設。食事や入浴の介助、健康管理、機能訓練などを行います。一緒に暮らす家族の負担を軽減する目的もあります。



### 訪問介護事業所（ホームヘルプ）

高齢者の家を訪問し、食事や入浴などを介助し、できることをふやすことで、住み慣れた家での自分らしい暮らしが続けられるようにサポートします。



※他にも、障害者関連施設や医療関連施設など、介護職員が活躍する場所はたくさんあります。

### 介護の力で夢もかなえる

介護が必要となった人はやりたいことをあきらめなければいけないと思いませんか？じつは、介護職員が持つ専門性を発揮し、適切な介護を行うことで、一度できなくなったことをできるようにして、高齢者のやりたいことをかなえることもできるのです。

#### 車いすで外出を

ベッドに寝たきりだったAさん。孫の野球の試合を見に行くことを目標にして、介護職員と一緒にがんばって座る訓練をしたところ、座ることができるようになり、みごと車いすで外出して試合を見ることができました。



#### 自分で食べられるように

手が上がらなくて自分で食事ができなかったBさん。人に食べさせてもらうことが苦手で、食事そのものがつらい様子でした。そこで、介護職員と一緒に訓練した結果、少しずつ手が上がり、スプーンでおかゆが食べられるようになりました。そうすると自分から「焼きそばを食べたいなあ」と言い、食べる楽しみをとりもどしました。



### 3 介護施設の一日の例（入所型施設の場合）

特別養護老人ホームなど入所型の介護施設は、高齢者の暮らしの場。介護職員は交代で仕事にあたり、24時間365日、高齢者の暮らしを支えています。

高齢者	介護職員	早番	日勤	遅番	夜勤
6:00 起床	着替え・排泄・食堂への移動などを介助				
8:00 朝食	食事の介助・歯磨きなどの口腔ケア・排泄介助				
9:00 入浴	入浴の介助・水分補給				
	介護記録の入力など				
12:00 昼食	食事の介助・口腔ケア・排泄の介助				
14:00 レクリエーション	風船バレーなどのゲームや季節の行事、時には歌謡ショーなどの施設全体のイベントを行います				
15:00 おやつ	食事の介助・水分補給				
	ケアカンファレンスや各種委員会の開催(不定期)				
	介護記録の入力など				
18:00 夕食	食事の介助・口腔ケア・排泄の介助				
19:00					
20:00	排泄・着替えの介助・就寝介助				
21:00 就寝					
	消灯後は1~2時間おきに利用者の状態を見に行きます				

休憩 2H

#### Q 介護の仕事は夜勤が大変!?

入所型の施設の場合、シフト勤務で夜勤もあるため生活が不規則になり、体力的に負担を感じることは確かにあります。しかし、高齢者の暮らしを支える大切な仕事だからこそ、夜勤の後は十分な休養をとることができるよう配慮されており、勤務時間によっては夜勤明けの日とさらに次の日が休みになる施設もあります。また、中には、シフト勤務は平日や日中に時間が空くので、その方が好ましいという声もあります。介護の仕事でも、デイサービスなど夜勤がない事業所もあり、子育て中は夜勤をしないなど、自分のライフスタイルに合わせた働き方を選ぶこともあります。

### 4 介護に関わるさまざまな仕事

介護施設にはたくさんの方が働いています。さまざまな専門分野の知識・技術を持つ人が、チームとなって利用者の日常生活を支えています。

**介護職員** 介護の現場で欠くことのできない存在。利用者への直接的な介護を行う中心的な役割を担っています。

**看護職員** 医療面での健康管理を中心として、利用者へのアドバイスなども行います。

**理学療法士 (PT)** 運動療法 (筋力増強など) や物理療法 (電気、温熱、マッサージなど) を用いて、基本となる体の動作のリハビリを行います。

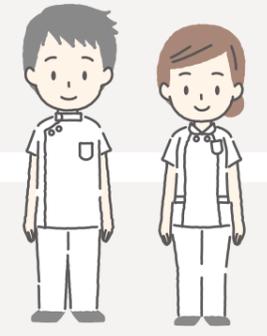
**作業療法士 (OT)** 日常生活の動作や遊び、工作などの作業を通じて、利用者が希望する生活ができるよう、リハビリを行います。

**栄養士・調理員** 利用者の体の状態に合わせ、食生活を支えます。栄養士は、栄養バランスのとれた献立の作成や栄養指導を通じて、利用者の健康維持や病気の予防を図ります。調理員は、献立に基づき食事を作ります。

**生活相談員** 施設に入所している利用者からの相談を受けたり、関係機関との連絡・調整を担うコーディネーター役です。

**介護支援専門員 (ケアマネジャー)** 介護を必要とする人と福祉施設などとの橋渡しを行います。利用者や家族からの相談に応じ、適切に介護サービスが利用できるよう、介護計画 (ケアプラン) を作成します。

**施設長** 施設全体の運営・管理に責任をもち、施設の理念や目標の実現・達成を進めるうえでリーダーシップをとる、いわば施設の舵取り役です。



## 介護の仕事の将来性

将来の仕事を選ぶときには、仕事の内容にやりがいや魅力を感じられることと同時に、社会的に必要とされている仕事か、長く働き続けることができるのか、家族を持ったときに生活できる収入が得られるかなど、仕事の将来性について知ることも大切です。

### 1 ニーズが高まる仕事

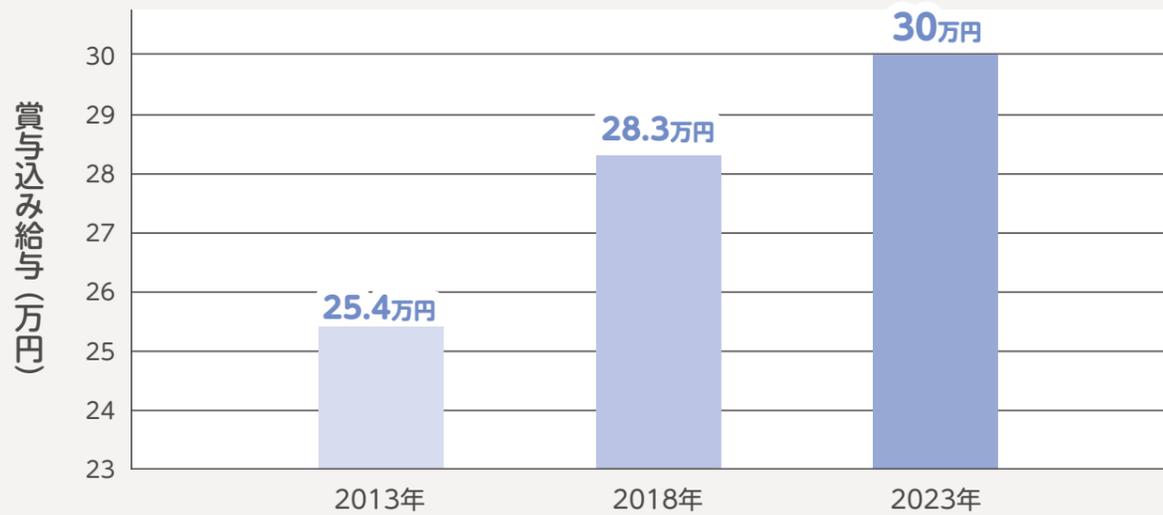
高齢化の進行に伴い、介護を必要とする高齢者が増え、石川県だけでなく日本全体で介護の仕事のニーズが高まっています。石川県では、2025年に2万3千人の介護人材が必要と言われており、介護の仕事は今後も必要とされる仕事と言えます。

### 2 介護の仕事の賃金

このように介護の仕事のニーズが高まり、介護人材の必要性が高まっているなか、一方で介護職員の賃金は産業全体と比べると少し差があります。そのため、国では様々な対策を講じて介護職員の処遇改善に取り組んでおり、その結果、介護職員の賃金は下図のように上昇しています。

介護福祉士などの資格を取得すると資格手当がつくことも多いため、働きながらステップアップすることができるのも介護の仕事の魅力です。資格取得に向けた支援も充実しています。

☑ 介護職員 賃金（1か月あたり）の推移（全国）



【出典】厚生労働省「賃金構造基本統計調査」に基づき県厚生政策課において作成。

注1) 「介護職員」とは、「介護職員（医療・福祉施設等）」並びに「訪問介護従事者」のことをいい、総合事業に従事する介護職員が含まれている。ただし、2019年度以前は、「福祉施設介護員」並びに「ホームヘルパー」のことをいい、総合事業に従事する介護職員は含まれていない。

注2) 賞与込み給与は、「きまって支給する現金給与額」に、「年間賞与その他特別給与額」の1/12を加えて算出した額。なお、役職者は含まれていない。

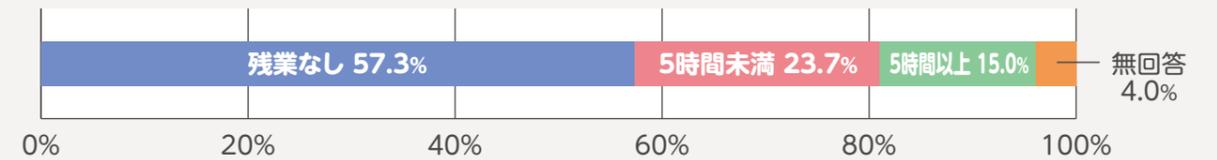
### 3 介護の仕事における休日と残業

入所型の施設では職員が交替で勤務にあたり、24時間365日、利用者の方の暮らしを支えています。そのため生活が不規則となり、体力的な負担を感じることも確かにあります。

ですが、生活を支える大切な仕事であるからこそ、十分な休養をとることができるよう配慮されています。例えば、県内の医療・福祉分野での年間休日は平均104.6日。全産業の平均106.2日と同程度です。また、介護職員を対象に1週間の残業時間を尋ねた調査では、「残業なし」という回答が約6割でした。

夜勤を心配する声も聞かれますが、夜勤明けにはしっかり休めるような勤務表が組まれており、また、デイサービスなど夜勤のない事業所もあるので、自分に合った働き方を選ぶこともできます。

☑ 介護職員の1週間の残業時間（全国）



【出典】（公財）介護労働安定センター「令和4年度介護労働実態調査」

### 4 身体的な負担の軽減

今、介護の現場では、利用者を抱え上げない介護が浸透しつつあります。ベッドから車いすなどへの移乗は、体の下に専用のボードを敷いてスライドさせることで、力の弱い人でも無理なく安全に行うことができるほか、移乗のためのリフトやロボットスーツを導入する事業所もあります。

また、ボディメカニクス（身体の動きのメカニズムを活用した介護技術）の体の使い方をしっかり身に付けることで、最小限の力で介助を行うことが可能となります。

### 5 介護の仕事における離職率

10年ほど前、介護の仕事は産業全体と比較して離職率が高い状態であり、その傾向がしばらく続いていました。

今ではほぼ同程度となっており、それほど大きな差は見られません。

☑ 介護職員と産業全体の離職率（全国）



【出典】（公財）介護労働安定センター「令和4年度介護労働実態調査」厚生労働省「雇用動向調査」

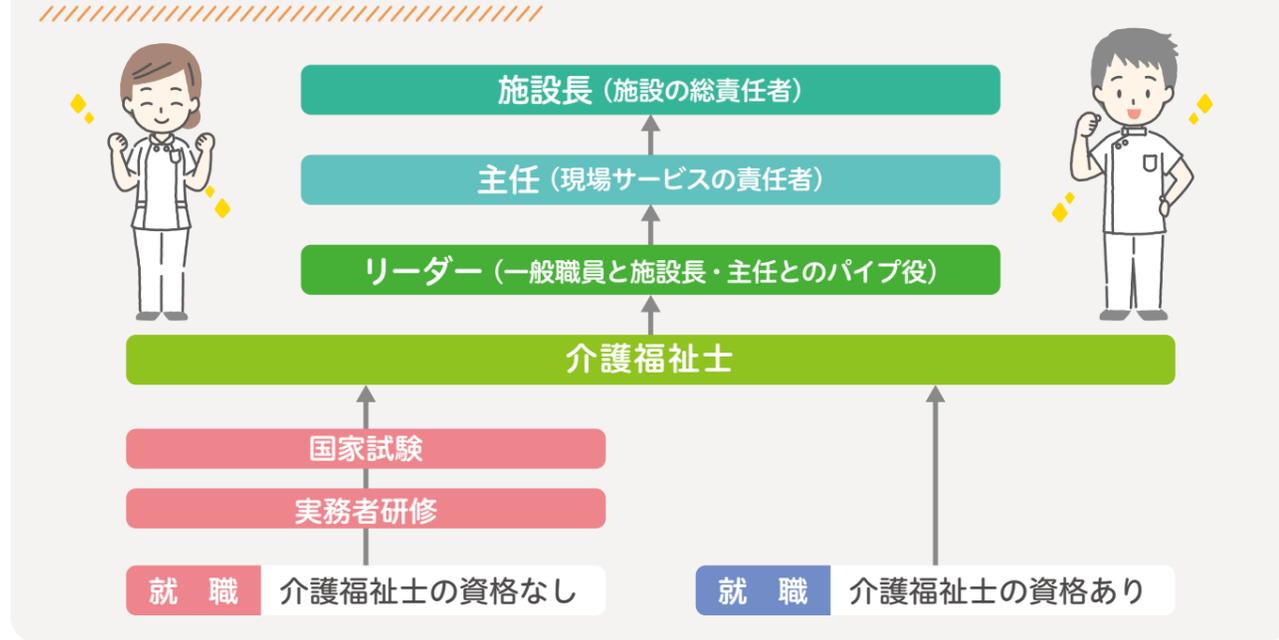
# 介護の仕事に必要な資格とキャリアアップ

## 6 介護の仕事のキャリアアップ

一般企業では、一般社員→係長→課長→部長…といったキャリアアップがイメージできます。同様に、介護の仕事でも経験を重ねながらキャリアアップしていくことが可能です。

キャリアの段階やキャリアアップの仕組みがしっかりと整備されていると、その職場で働き続ける自分の将来がイメージできるので、仕事を選ぶときの大きなポイントとなります。

### 介護施設でのキャリアアップの一例



介護福祉士のほかにも、介護に関係した資格はたくさんあります！  
より詳しく知りたい方はこちら！

石川県社会福祉協議会・石川県福祉の仕事マッチングセンター  
「福祉の資格取得ガイドブック」  
(ポータルサイト「いしふく」で公開しています)



## 7 職員にとっても魅力のある職場を選ぼう

### いしかわ魅力ある福祉職場認定制度とは？

職員がやりがいを持ち、かつ、安心して働くことができる職場づくりに取り組む事業所・施設を県が認定する制度です。

具体的には、人材の育成や、休暇制度の充実・労働時間の縮減などに積極的に取り組んでいる事業所・施設を「いしかわ魅力ある福祉職場」として認定しています。



いしかわ魅力ある福祉職場認定ロゴマーク

認定事業所の取組等を  
より詳しく知りたい方はこちら！



石川県介護・福祉の仕事の魅力発信  
ポータルサイト いしふく

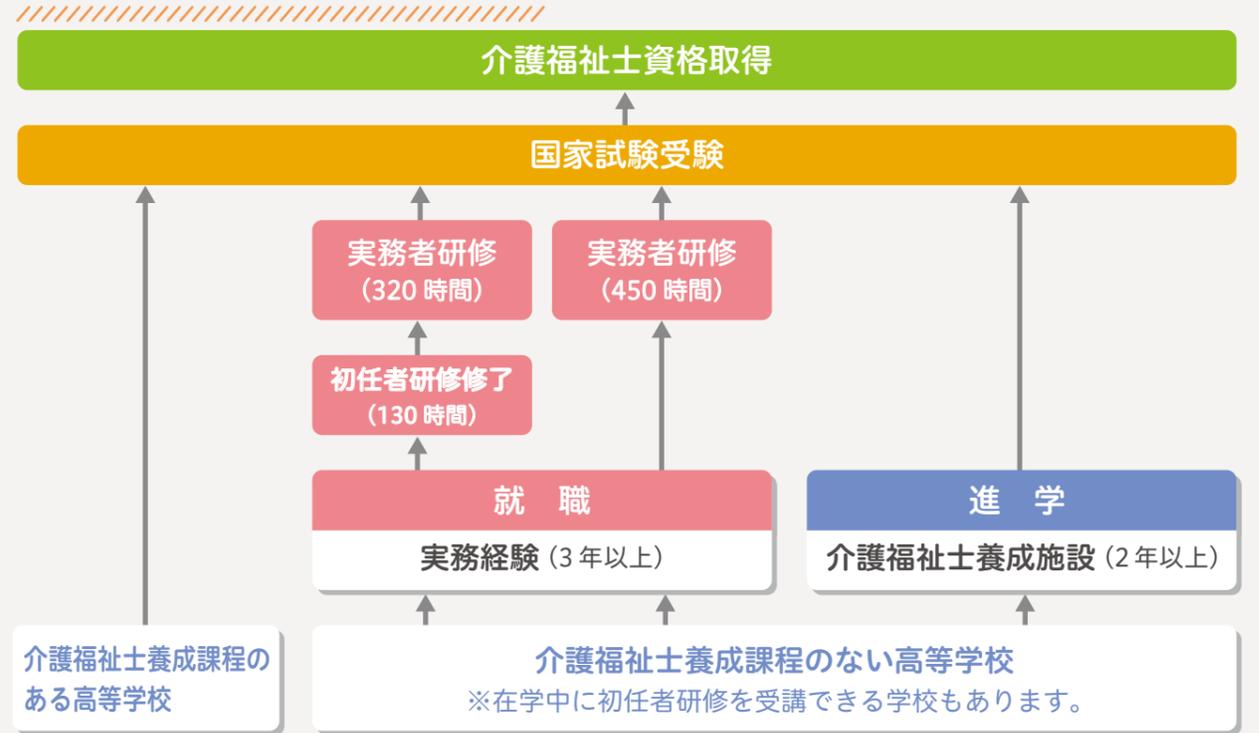


## 1 介護の仕事には資格が必要？

訪問介護（ホームヘルプ）などを除き、特別な資格を持っていなくても介護の仕事に就くことはできます。ただ、より良い介護サービスを提供するため、介護の知識や技術を身に付けた人を望む施設や事業所が多くなっています。

もちろん、働きながら資格を取得することもでき、従業員の資格取得を応援する制度を設けている施設もあります。

### 介護の仕事に関する資格と取得方法



Check!

介護職員  
初任者研修

介護の仕事をするうえで必要となる知識や技術を身に付けるための研修。在学中に初任者研修を修了できる高校もあります。

Check!

実務者研修

実務経験により介護福祉士の国家試験を受ける時に必ず受講しなければならない研修。実務だけでは学べない知識や技術を身に付けます。

Check!

介護福祉士  
(国家資格)

介護に関わるスペシャリストとして国が認めた「介護のプロ」。介護が必要な人への介護と、その人や家族に対し、介護に関する指導を行うことができます。

### ゼロからはじめる介護職入門セミナー〈介護に関する入門的研修〉

介護未経験の方を対象とした研修です。介護に関する基本的な知識や、介護の仕事にかかわるうえで知っておくべき基本的な技術を学ぶことができます。また、この研修を受講すると介護職員初任者研修の科目が一部免除されるので、介護の資格取得の第一歩になります。介護に関心を持ったなら、まずはぜひこの研修を受講してみてください。

開催予定など詳しくは

石川県 介護職入門セミナー

検索



## 2 石川県内の介護について学べる高等学校

### 福祉系高校就学資金のご案内

介護福祉士養成課程に在学する高校生を対象にした修学資金の貸付制度があります(返還免除制度あり)。詳しくはこちら▶



### 介護福祉士養成課程のある学校

県立 田鶴浜高等学校(七尾市)

### 在学中に介護職員初任者研修を受講できる学校

県立 金沢北陵高等学校(金沢市)、門前高等学校(輪島市)、志賀高等学校(志賀町)、能登高等学校(能登町)

私立 鵬学園高等学校(七尾市)

### 福祉に関する授業を選択できる学校

県立 金沢辰巳丘高等学校(金沢市)、金沢伏見高等学校(金沢市)、加賀高等学校(加賀市)、翠星高等学校(白山市)、鶴来高等学校(白山市)、松任高等学校(白山市)、寺井高等学校(能美市)

私立 遊学館高等学校(金沢市)

### 福祉系高校の授業風景! 県立金沢北陵高等学校 金沢市

金沢北陵高等学校は、金沢・加賀地区で唯一、介護職員になるための知識や技術を身に付ける「介護職員初任者研修」を修了できる高校です。学校では、実際にどのようなことを学んでいるのか、3年生の「生活支援技術」の授業を取材しました。

この日の授業は、ベッドメイキングの復習と介護が必要な方のパジャマ交換。二人一組で行います。



マットレスに素早くシーツを入れて



次はパジャマ交換。はじめに先生から全体の説明があります



防水シーツを上に乗せます



2枚目のシーツもシワができないよう丁寧に

完成!

からだの向きを変えながら、まひがない方から脱がします。



無理な力がかからないように



快適な状況か気分も確認して

最後にベッド柵をして、ベッド全体を整えたら完了です。

### 在校生インタビュー

生活・福祉系列 3年生 上坂 朋香さん



#### 利用者さんの日々の生活をサポートしたい

もともと介護分野に興味があり、知識と技術を身につけたかったので介護を学べる生活・福祉系列を選択しました。

授業では、からだやこころのしくみ、利用者さんとのコミュニケーション方法などについて学んでいます。ベッドメイキングや着脱介助、移動介助などの実技にも取り組みながら、技術を習得できるよう励んでいます。

高校卒業後は大学に進学し、さらに専門的な知識や技術を身に付け、介護福祉士国家試験に挑戦したいと考えています。将来は高齢者施設に就職し、利用者みなさんの日々の生活をサポートできる介護福祉士を目指したいです。

生活・福祉系列 3年生 増田 汐莉さん



#### 実践的なことをたくさん学べる

私が生活・福祉系列を選択したきっかけは、高校卒業と同時に介護職員初任者研修の資格を取得できることがとても魅力的に感じられたからです。

授業には、福祉施設で使える技術を学ぶ「生活支援技術」や、夏休み中に行う「福祉実習」などがあります。「福祉実習」では、学校が提示する福祉施設から自分の気になる施設を選ぶことができるので、将来の就職先を探そうえとても役に立ち、実践的なことをたくさん学ぶことができます。

卒業後は高校で学んだことを生かしつつ、介護福祉士資格を取得するため、日々切磋琢磨して頑張っていきたいと思っています。

取材: 2024年6月

## 3 石川県内の介護福祉士養成施設

### 介護福祉士養成施設とは?

その名のとおり介護福祉士の資格取得を目指し、専門的な知識や確かな技術、科学的根拠に基づいた生活支援を学ぶための養成施設です。

### 介護福祉士修学資金のご案内

石川県では、県内の介護福祉士養成施設に在学する学生を対象に、修学資金貸付制度を設けています。卒業後、介護福祉士として5年間県内の施設等で勤務することなどの条件を満たすと返還免除となります。



### 金城大学 人間社会科学部 社会福祉学科 生活支援コース

4年制



介護福祉士以外にも、社会福祉士・理学療法士・作業療法士・看護師を養成している大学なので、さまざまな職種との連携についても学ぶことができます!

白山市笠間町1200  
TEL 076-276-4400  
<https://www.kinjo.ac.jp/ku/>



### 金沢福祉専門学校 介護福祉学科

2年制



福祉に特化している学校で、設備が充実しています。高齢者の方や障害者の方と触れ合える機会も多いですよ!

金沢市久安3丁目430番地  
TEL 076-242-1625  
<https://k-fukushi.ac.jp/>



### 専門学校アリス学園 介護福祉学科

2年制



世界各国から来た留学生と一緒に勉強する、楽しくて濃厚な2年間!介護に一番大切な「コミュニケーション」のイメージがガラッと変わります。一生モノの友達ができますよ!

金沢市円光寺本町8番50号  
TEL 076-280-1001  
<https://gakuen.alice-japan.net/>



### 授業内容は大きく分けて3つ

- 1 座学** 社会福祉法や介護保険法、医療、体のしくみなどを学び、知識を深めます。
- 2 演習** 座学で学んだことを、先生に教えてもらいながら、学生同士で実践します。
- 3 実習** 実際の施設で学ばせてもらいます。介護の実務体験や、実際の利用者の介護プランを立てるなど、より実践的な能力を身に付けます。

介護の仕事に興味が出てきたら、オープンキャンパスに参加するなど、養成施設についていろいろと調べてみてね

