

地域の保護者が笑顔になるために

家庭教育支援のための ハンドブック



北海道教育庁生涯学習推進局社会教育課

目 次

第1章	家庭教育と家庭教育支援	…	1
	・家庭はすべての教育の出発点		
第2章	家庭教育支援に携わる方の役割	…	3
	・家庭教育に携わる方の役割とは？		
	・気軽に子育てについて語り合える場の充実		
	・深刻な悩みを相談された場合には		
第3章	学びや語り合いの場の例	…	9
	・学びや語り合いの場で行き上げる話題例		
	・家庭教育支援に携わる方の心得		
【資料】	コミュニケーションの基本	…	12
	・「聴く」と「話す」の留意点		
	・コミュニケーションで大切なことは		
	・グループなどで交流を促すときには		

第1章 家庭教育と家庭教育支援

家庭はすべての教育の出発点

■ 家庭教育の役割とは

家庭教育（父母その他の保護者が子供に対して行う教育）は、すべての教育の出発点です。家庭教育を通して、以下のような資質・能力等を子供に育み、子供の心身の調和のとれた発達を図る上で、重要な役割を担うものです。

- 基本的な生活習慣・生活能力
- 人に対する信頼感
- 豊かな情操
- 他人に対する思いやり
- 善悪の判断などの基本的倫理観
- 自立心や自制心
- 社会的なマナー など

※ 「つながりが創る豊かな家庭教育～親子が元気になる家庭教育支援を目指して～」

（平成24年3月 家庭教育支援の推進に関する検討委員会）より

■ 家庭教育の法令上の位置付け

教育基本法には次のように示されています。

第10条 父母その他の保護者は、子の教育について第一義的責任を有するものであって、生活のために必要な習慣を身に付けさせるとともに、自立心を育成し、心身の調和のとれた発達を図るよう努めるものとする。

2 国及び地方公共団体は、家庭教育の自主性を尊重しつつ、保護者に対する学習の機会及び情報の提供その他の家庭教育を支援するために必要な施策を講ずるよう努めなければならない。

そのため、支援する際には、

**保護者の意志を尊重し、
一方的に価値観を押し付けることに
ならないよう留意する** ことが大切です。



■ 家庭教育の現状と課題

- ・近年、核家族化や少子化等の家族形態の変化や、地域社会のつながりの希薄化等を背景に、子育ての悩みや不安を抱えたまま保護者が孤立してしまうなど、家庭教育が困難な現状が指摘されています。
- ・子どもたちの豊かな心と健やかな体、確かな学力を育むためには、望ましい生活習慣の定着が重要ですが、全国学力・学習状況調査の結果によると、北海道では一日当たりの学習時間は全国平均を下回っており、SNS や動画の視聴、ゲームの時間が長いといった課題が見られます。
- ・家庭を取り巻く環境が変化する中、子育て家庭へのサポートの充実が求められています。

■ 北海道教育委員会での家庭教育支援の取組

【北海道教育推進計画 施策項目 20 生涯学習・社会教育の推進(2023~2027 年度版)】

関係機関との緊密な連携により、保護者等に対して家庭教育に関する多様な学習プログラムや学習機会の提供を行うとともに、企業等と連携し、地域ぐるみで全ての教育の出発点である家庭の教育力の向上を図ることで、望ましい生活習慣や学習習慣を身に付けられるよう取組を推進します。

家庭教育支援に携わる方のネットワークづくりの支援

北海道家庭教育サポート企業等制度の推進

市町村等における家庭教育支援チーム設置に向けた支援

※ 北海道家庭教育サポート企業等制度：家庭教育を支援するための職場環境づくりに取り組む企業や団体と北海道教育委員会が協定を締結し、相互に協力して、北海道における家庭教育の一層の推進を図るための制度で、令和5年で約2900者協定を締結しています。

※ 家庭教育支援チーム：子供たちの健やかな育ちを支え、すべての保護者が安心して家庭教育を行うことができるよう、地域において主体的に家庭教育支援の取組を行う、文部科学省の「『家庭教育支援チーム』登録制度」に登録した団体です。文部科学省では、各地域の取組状況の把握や効果的な事例の収集・情報発信による全国の様々な地域における家庭教育支援の取組の活性化促進をめざしています。（文部科学省 HP から抜粋）

第2章 家庭教育支援に携わる方の役割

家庭教育支援に携わる方の役割とは？

家庭教育の現状と課題を踏まえて、家庭教育ナビゲーターなどの家庭教育支援に携わる方には、どのような役割が求められているのか考えていきましょう。

〈身近な子育て「サポート役」として〉

日常生活のほか、様々な場面において、保護者同士が子育てについて楽しく語り合うことができる雰囲気づくりや子育て経験を踏まえ激励をしながら学び合いを促し、保護者一人一人がこれからの子育てに意欲的に臨むことができるよう、サポート役を果たしていくことが期待されています。

また、サポートする際は、家庭教育の自主性を尊重することが大切です。

〈「聴き役」として〉

保護者との日常的な交流や地域の行事、子育て支援サービスなどを通して、少しずつ信頼関係が築かれていけば、安心して子育てについての不安や悩みを相談することができるようになります。

まずは、「聴き役」として保護者の何気ない話に耳を傾けたり、共感的に会話をすすめるとともに、求めに応じてアドバイスをすることが大切です。

無理に悩みを引き出したり、情報を提供したりしなくても構いません。

〈「つなぎ役」として〉

家庭教育支援に携わる方は、教育や保育、カウンセリングなどの専門家ではありません。

道や市町村では、各種の相談窓口を設けていますので、状況に応じてそうした窓口や行政の担当者を紹介するなどの「つなぎ役」となることも大切です。

☞ 詳細については、8ページに記載しています。



■ 家庭教育支援に携わる方とは？

地域では、次のような方が家庭教育支援の取組として、交流や学び合いの場をつくっていただいています。

- ・ 家庭教育ナビゲーター
- ・ 家庭教育支援員
- ・ 民生委員・児童委員
- ・ 子育てサークルのメンバー
- ・ 家庭教育や子育て支援のボランティア
- ・ 子育てサポーター、子育てサポーターリーダー
- ・ 退職教員、子育て経験者・家庭教育支援チーム構成員
- ・ 北海道家庭教育サポート企業職員 など

■ 家庭教育ナビゲーターとは？

家庭教育ナビゲーターは、北海道教育委員会が平成27年度から令和2年度までの6年間で、市町村教育委員会等からの協力を得て養成した人材のことで、保護者の悩みに寄り添う相談活動や、家庭教育支援に関わる講座及びイベントの企画や運営など、様々な取組を各地で行っています。

この仕組みを生かした取組を継続するため、新たな家庭教育ナビゲーターの養成に取り組まれる、市町村教育委員会や団体があります。北海道教育委員会では、それらの取組に対する支援を行うとともに、家庭教育ナビゲーターを始めとした家庭教育支援に携わる方のスキルアップやネットワーク化を図る研修会等を実施しています。

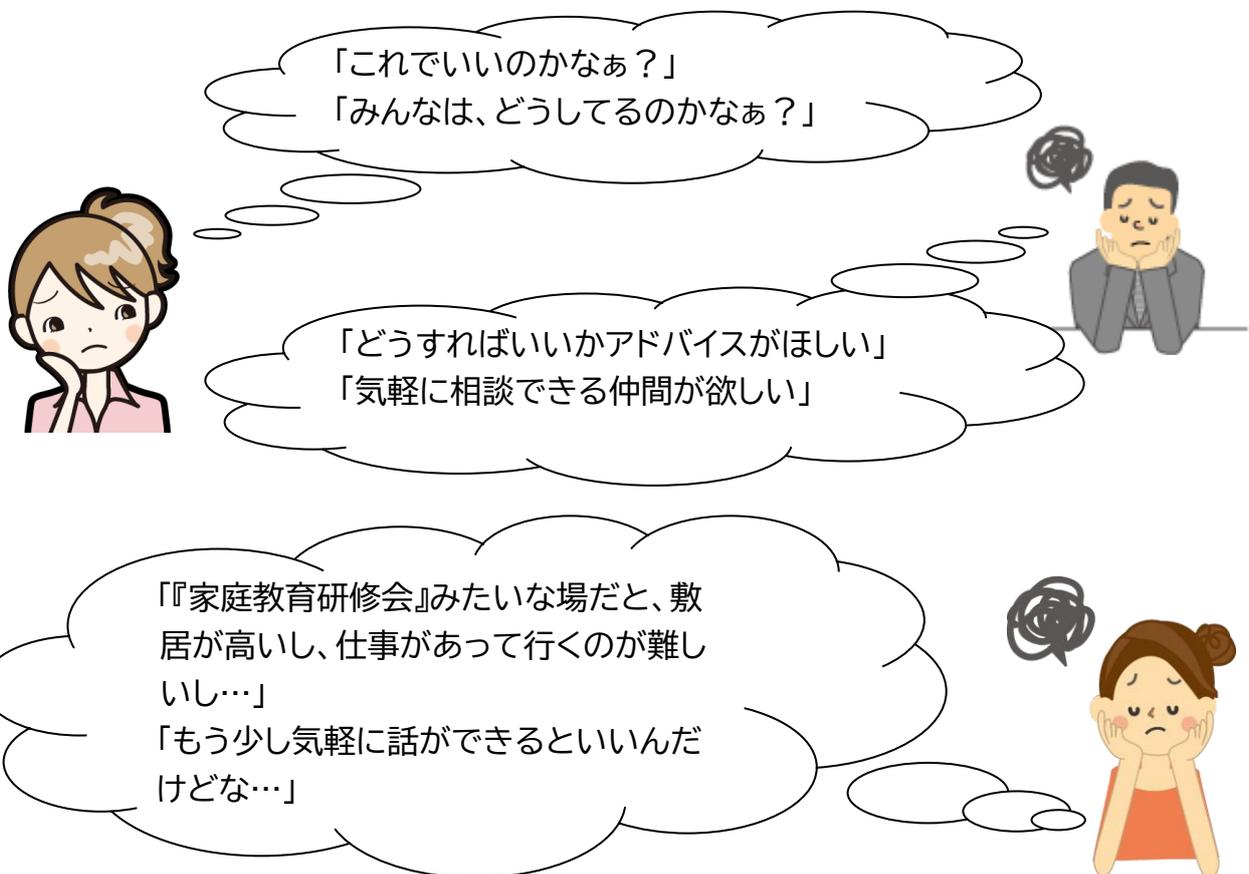
なお、家庭教育ナビゲーターは、家庭教育に関する講義・講演等を行うことができる資格・免許ではありませんので、この「称号」を用いて営業活動を行うことは認められません。

「地域の様々な場面で、保護者同士が気軽に子育ての悩みなどを話したり、交流や学び合いができるようサポートしていくこと」です。



気軽に子育てについて語り合える場の充実

子育てについての講座や研修会などに参加はしていないけれど、



と考えている人もいるでしょう。

そこで、

北海道教育委員会では、家庭教育支援に携わる方が中心となって、話しやすい雰囲気をつくりながら、家庭教育や子育てについて、保護者同士の交流や語り合いを促してきました。

今後も、気軽にリラックスして会話ができる場がより多くなるよう、アドバイスなど支援をしていきます。



■ 子育て家庭をサポートするための学びの場の充実

〈これまでの学びの場〉

保護者の学びの場

- 家庭教育講演会
- 子育てセミナー など

保護者の相談の場

- 面談による相談対応
- 電話等による相談対応 など

保護者と子どもが一緒に学ぶ場

- 親子料理教室
(農産物の作付・収穫～調理等)
- 図書館まつり
(読み聞かせ、人形劇等)
- 季節の行事 など



〈こうした取組を継続しながら、これからは…〉

北海道教育委員会では、安心して子育てができるよう、地域の身近な方が、保護者の気持ちに寄り添いながら、アドバイスをしたり、保護者同士が日常生活の様々な場面において交流しながら、子育てについて情報交換をしたり、不安や悩みを相談することができる学び合いの場や語り合える場を増やしていきたいと考えています。

■ 気軽に子育てについて語り合える場では…

- 保護者同士の仲間づくり
- 子育ての情報交換
- 不安や悩みを語り合う
- 自分の子育てを振り返る
- 子育て経験者からのアドバイスや励ましを得る

■ どんな場面で？

日常生活

- ・ 買い物、保育所への送迎、仕事など

子育てサークル

- ・ 体操や創作活動、料理など

子育てサロンや児童館などの親子の居場所、親子で参加する行事など

- ・ 保護者と子どもが自由に集い、他の親子と交流を深める広場など
- ・ バス遠足、おやつづくり、季節の行事
- ・ 読み聞かせ会

地域の行事

- ・ 町内会や商店街の行事
- ・ 地域の祭り

幼稚園や保育所、認定こども園

- ・ 保護者会や入園説明会
- ・ PTAの行事

子育て中の保護者が集う機会

- ・ 家庭教育に関する講座や研修会
- ・ 乳幼児健診や就学時健診、一日体験入学

■ 学び合いや語り合いの場で配慮すべきこと

〈家庭の事情への配慮〉

様々な家庭の状況があることを想定し、「父親と母親が協力すること」「父親の役割は、母親の役割は」などといった視点で話し合いが行われることのないようにするなど、個々の家庭の事情に配慮しましょう。

〈保護者の主体性を尊重するサポート〉

保護者が自らの子育てについて振り返ったり、不安や悩みを相談したりすることによって、保護者の主体性を引き出しましょう。また、子育てをしている家庭同士のつながりが生まれるようにサポートしましょう。

■ 現代的な課題への理解を深めましょう

〈「多様性」を理解した上で対応を〉

性の多様性や、様々なルーツや母語等を有する子どもやその家族に対する、周囲の理解不足や環境が整えられていないことなどを理由に、子どもが偏見の目を向けられたり、嫌がらせや差別的な扱いを受けたりすることがあります。

悩みや不安を打ち明けられず、困っていることもあるかもしれませんので、子どもやその家族の「多様性」を理解した上で、対応を行きましょう。

☞ 北海道教育委員会 HP『多様な性について知っていますか?』等を参考にしてください



〈障がい者やその家族に配慮した支援を〉

障がいや発達に課題のある子どもやその家族に対しては、教育・福祉が連携した支援が求められています。不安を持つ保護者が、自らの子育てについて振り返ったり、不安や悩みを相談できる関係性を作ったりすることや、必要にも応じて専門機関を紹介するといった支援が大切です。

また、講座やイベントに参加した方への合理的な配慮を行うことや、子どもの障がいの有無に関わらず子育てをしている家庭同士の交流が生まれるようサポートを行きましょう。

現代的な課題やその対応については、常に変化していますので、家庭教育支援に携わる皆さんも常に新しい知識を学ぶよう心掛けましょう。北海道教育委員会としても研修会等で学びの機会を提供します。

深刻な悩みを相談された場合には

保護者等から深刻な内容の相談を打ち明けられることもあるかもしれません。その場合には、道や市町村で相談を受け付けている機関を紹介したり、相談者の了解を得た上で、行政の担当者から、専門的な知識を持つ職員(保健師やスクール・ソーシャルワーカー)や関係機関(児童相談所、医療機関)につないでもらいましょう。



子育ての悩みや不安についての相談を受け付けている機関

●子ども相談支援センター(北海道教育委員会)



いじめ、不登校、家族のことなどに関する悩みについての相談を受け付けています。
TEL:0120-3882-56

●電話家庭生活相談([公社]北海道家庭生活総合カウンセリングセンター)



家庭教育・しつけに関して相談を受けています。
TEL:011-251-5394

●教育相談(北海道立特別支援教育センター)



障がいのある子どもの就学や発達等の相談を受け付けています。
TEL:011-612-5030

●チャイルドライン(認定 NPO 法人チャイルドラインほっかいどう)



18歳までの子ども専用の相談窓口で、お子さんが抱えている悩みを受け止めて、解決策を探ります。
TEL:0120-99-7777

市町村教育委員会や PTA でも、保護者向けの学習機会として家庭教育学級や研修会などを開催しています。

また、座談会や親子体験教室などを楽しみながら交流できる企画もありますので、ぜひ、まちの広報誌や学校便り、関係のホームページなどをご覧ください。

■ 北海道教育委員会のホームページには、家庭教育に関する情報を掲載しております。



第3章 学びや語り合いの場の例

対象	乳幼児の子どもをもつ保護者
場所	地域子育て支援拠点(子育て支援センター、子育てひろば、児童館)
段階	流れ
導入	<p>【個々が参加できる場づくり】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 参加者の人数が多いときにでも全員が発言できるように、グループ分けをするなど工夫してみましょう。 <p>【話題の投げかけ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 皆さん、今日は「□□」について情報交換していただきたいと思います。 ○ 日常の子育ての様子や苦労していることなどについて質問しながら、フリートークに移行してみましょう。
展開	<p>【フリートーク】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 提示した話題からそれでも、参加者の合意のもとで意欲的に情報交換が行われていれば、進行される方がコントロールしなくても構いません。
まとめ	<p>【参加者への励まし】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ フリートークの中で出されたお話を紹介してみましょう。 ○ 全体の前で発言を考えている参加者には、機会をつくってみましょう。 ○ 保護者の思いを共有できるよう、フリートークの時間を振り返ってみましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ・ どの家庭も同じような悩みや不安を抱えていること ・ どの保護者も子育てのストレスを抱えていること ・ 百点満点の子育てができる保護者はいないこと ○ 話題に合わせて激励の言葉を添え、学び合いの時間を終わってみましょう。

北海道立青少年体験活動支援施設ネイパルでの取組

- ネイパルは全道に6施設(砂川・深川・森・北見・足寄・厚岸)あり、それぞれ、工夫を凝らした家族で参加可能な体験活動や事業を合理的配慮のもと実施しています。
- 宿泊型の事業では、活動や食事、入浴などの際に家庭内での交流や家族間の交流が深まります。
また、保護者のみでの語らいの場を設けるなど、子育てに関する情報交換をしたり、子育ての喜びや悩みを共感することができるとともに、子育てを終えたベテランボランティアから経験談を聴くこともできます。



【ネイパル足寄の夜空】

学びや語り合いの場で取り上げる話題例

(1) しつけや生活習慣

- 就寝・起床時間(子どもの就寝・起床時間、寝つきが悪いときの対策など)
- 歯みがき(歯みがきの習慣の付け方、上手な歯みがきの方法など)
- 食べ物の好き嫌い(子どもの嫌いな食べ物、好き嫌いの克服法など)
- くせ(爪かみ、おしゃぶりなど)



(2) 電子メディア

- 電子メディアの種類
(スマートフォン、タブレット端末、パソコン、ゲーム機、テレビ、ビデオ、DVDなど)
- 子育てをサポートするアプリの種類
(授乳や成長の記録、健康管理、お絵かき、動物への給餌、リズム遊びなど)
- 電子メディアの使用方法(どんなときに、どのようなルールで など)

(3) 様々な体験活動

- お手伝い(簡単な調理、箸を並べる、タオルなど簡単なものを畳む、お花に水をやるなど)
- 家庭外での体験活動(外遊び、キャンプや釣り、地域行事など)

(4) 子育てのストレス

- ストレスの要素(言うことを聞かない、思い通りにならない、育児書の記述が気になる、自分の時間がない、家事が回らない、パートナーが理解してくれないなど)
- 発散の方法
(家族や知人に相談をする、一人の時間をつくる、過度に期待しないようにするなど)
- 話を聴いてくれる人(実親、友人、身近な子育ての先輩など)

(5) 子育ての喜びや子どもとの関わりで経験した感動エピソード

- 子どもの成長が感じられ、うれしかったことや感動したこと
(はじめて言葉を発したとき、立って歩けるようになったときの喜びや感動のエピソードなど)
(「ママ大好き」、「パパかっこいい」などストレートな感情表現をしてもらったときの驚きと喜びのエピソードなど)
(入学式や卒業式、そのときの家族への感謝の言葉をかけられたときの感動のエピソードなど)



家庭教育支援に携わる方の心得

1. 「尊重・対等・守秘」のルールを守ろう。

参加した誰もが安心して、話したり聴いたりできるように、「<尊重>し合いながら、<対等>な気持ちで、プライバシーを<守秘>する」というルールを守りましょう。

2. 家庭教育支援に携わる方も参加者の一人。

楽しみながら、一緒に学ぶ姿勢を持ちましょう。

気負わず、入り込み過ぎないように、相手にも自分にも敬意をもって、聴いて話して、ねぎらい合いましょう。

3. ちがいは豊かさ、「気づきのモト」と捉えよう。

そのとき感じる気持ちや考え方、価値観などは、人それぞれです。<ちがい>や<多様さ>を「豊かさ」と捉えましょう。ちがうからこそ、気づきが生まれるのです。

4. 一人ひとりの持つ力を信頼して、しっかり聴こう。

「誰もがその場に貢献できる何かを持っている」。そんな気持ちで、考え方が異なる人の話にも素直に耳を傾けましょう。

5. 自分の経験や考えを押し付けないように話そう。

自分の経験や考えが、そのまま相手に当てはまるとは限らないことを忘れないようにしましょう。

6. 他の参加者への配慮を忘れずに。

誰もが安心して、自分らしく参加できるように、参加者全体に気を配りましょう。特に、初参加の方や話が苦手な方が心地よく居られるようにしてください。発言がなくても心配いりません。聴いているだけでも十分参加していると考えましょう。

7. どんな人も、ともに生きられる地域に。

問題を一人で抱えこんでしまわないように、気になったときや困ったときには声を掛けるようにしましょう。「いつでもつながって仲よく」というより、困ったときに SOS が出し合える、緩やかな関係づくりを目指しましょう。

8. 深刻な内容の相談は専門家に。

深刻な悩みを相談された場合には、相談を受け付けている機関を紹介するか、相談者の了解を得た上で、行政の担当者から専門家や関係機関につないでもらいましょう。

【資料】コミュニケーションの基本

「聴く」と「話す」の留意点

様々な人たちと接して、会話のきっかけをつくったり、その会話が深まるように配慮しながら保護者同士の交流を促すためにも、**コミュニケーションのポイントや留意点**、自分自身のコミュニケーションの特徴などを知っておくことは重要です。



聴く

※ コミュニケーションの基本は、「聴く」こと。

誰もが、「自分の気持ちや思いを分かって欲しい」と願っています。

たとえ自分にとっては理解できない言動だとしても、その言動には必ず理由があるのですから、それを聴かせてもらわなければ、本当のところは分かりません。

老若男女を問わず、「自分の話をちゃんと聴いてくれる人」には話せるものです。相談した方の気持ちに寄り添って耳を傾けましょう。

ポイント

相手の伝えたいことを受け止めるために、否定したり、批評したりせず、「相手の気持ちや思いをそのまま受け止めて」聴く

分かったふりをして、うなずきや相づちをうつことなく、分からないときはその旨を相手に伝えて、もう一度話してもらうなど、理解をしながら聴く

「この人は～だから」という先入観や自分のモノサシで解釈せず、「相手の立場に立って相手の言うことを捉えようと」聴く

話をさえぎったり急かしたりせず、「相手の表情や態度など、体が出しているサインにも目を向けながら」聴く

話す

※ 言いたいことを言うのではなく、＜伝わるように＞話すこと。

コミュニケーションはキャッチボール。相手が受け取りやすいように工夫することが大切です。一方的に話をしたり、決めつけたりするのではなく、相手とやりとりをして、確認しながら話を進めていきましょう。

ポイント

誤解が起こらないように、「相手が分かる言葉や表現で、できるだけ具体的に、ポイントを絞って」話す

自分のペースではなく、「相手が聞き取りやすいペースとタイミングを考え、確認しながら」話す

価値観や感じ方は人によって違うので、お互いの気持ちや思いを尊重するためにも、「私は～」と自分を主語にして話す

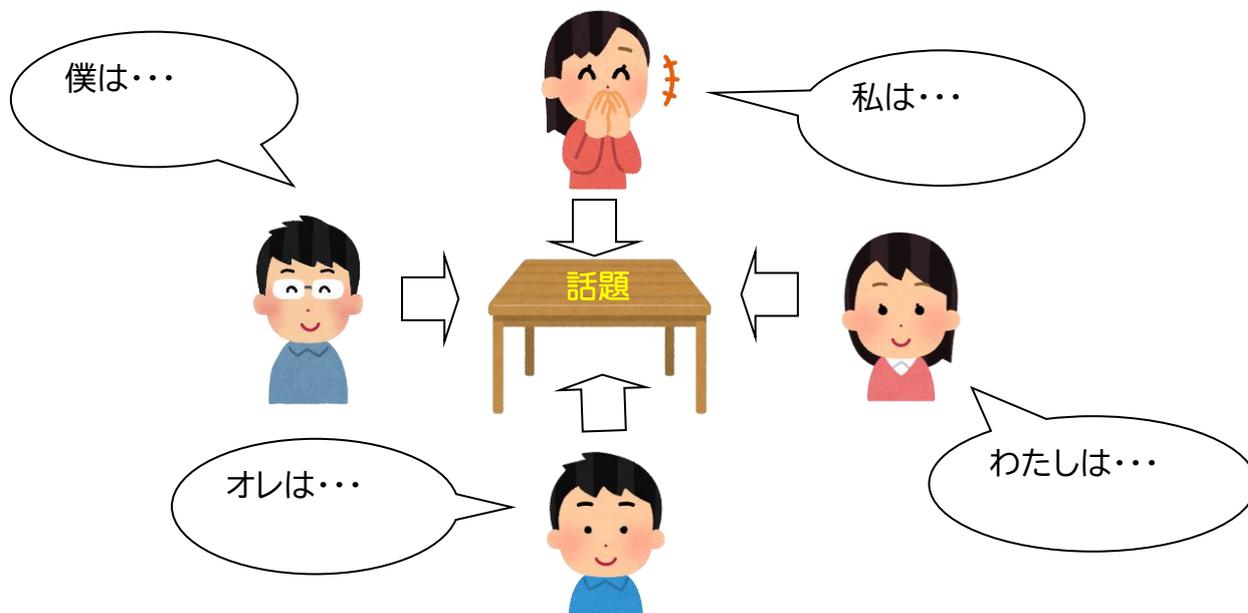
相手を見下したり、自分を卑下し過ぎたりせず、「自分にも相手にも敬意をもって、対等な気持ちで」話す

使えるヒント①

人と話をしていると、つい「あなたは～」とか「ふつうは～」と言ってしまいがちですが、言われた方は決めつけられたようで、イヤな気持ちになってしまうことがあります。

意見や要望を伝えるときは 自分を主語にして、「私は～」と伝えましょう。

特に、意見の違う人と話すときやグループなどでの語り合いでは必須です。



コミュニケーションで大切なことは

コミュニケーションはキャッチボールのようなもの。やりとりをして、お互いに「分かち合う」ことが重要です。自分ばかり話していると、相手のことが分かりませんし、質問攻めや一方的な質問ばかりだと、相手はどう答えたらいいか不安になってしまうかもしれません。

相手にオープンに話して欲しいなら、**まずは自分から心を開きましょう**。自分のことを素直に話して相手に知ってもらえれば、相手も安心して話せるようになります。



使えるヒント②

会話をはずませるために有効な5つの工夫を紹介します。

- 工夫1:話を聞いて最初に出てきた気持ちを言葉にする

例:「へえ、なるほど」「うわー、すごい」「面白いですねえ」
「どんなものなの？」



- 工夫2:自分と違う部分を面白がって興味を持つ



例:「今まで知らなかった。もう少し詳しく聴かせて」
「そのゲームの面白さって、どういうところにあるの？」

- 工夫3:情報だけでなく、気持ちも伝えると理解されやすい

例:「昨日は40度も熱が出たんです」
→「昨日は40度も熱が出て、びっくりしました」



●工夫4:結果だけでなくプロセスも伝えると理解されやすい



例:「旅行先はニセコに決まったよ」
→「温泉希望が多かったから、旅行先はニセコになったよ」

●工夫5:「おまけ」の情報を付けると会話が広がる

例:「ニセコに行ってきたよ」
→「ニセコに行ってきたんだけど、●●ホテルの朝食
は品数も多くて、おいしかったよ」



(参考:「人間関係が驚くほどうまくいく 言いたいことがきちんと伝わるレッスン」平木典子
(大和出版))

使えるヒント③

話の糸口を見付けるために、自分が話した後に「あなたは？」と聞いてみましょう。

会話を一方的にせず、相手から話をしてもらえるチャンスをつくることができます。

また、質問の前提やコミュニケーションの目的を明らかにすることで、相手も自分のことを話しやすくなります。

例:「私は、映画ならコメディが好きなんですが、●●さんはどんな映画が好きですか？」

「夏休みにどこか近場の温泉に行きたいなあと思っているんですが、どこかオススメの温泉はありませんか？」



グループなどで交流を促すときには

人にはそれぞれ自分なりの見方・感じ方がありますが、「立場が違えば、見方が違う」ということも、よくあることです。

それを「いい・悪い」「正しい・まちがっている」と判断するのではなく、互いの「違い」を尊重し、分かち合うことで相互理解や納得につながっていきます。

様々な立場や考え方の人に関わるからこそ新たな視点やアイデアが生まれて学びが深まったり、自分一人では分からなかったことに気付いたりします。



基本的なコミュニケーションの留意点は、一対一でもグループでも同じです。グループの誰もが安心して自分のことを話せるように、次のようなルールを守ることが大切です。

1. お互いの気持ちや考え、感じ方などを尊重すること。

- ・他の人の意見をしっかり聴き、自分の気持ちにも耳を傾けてみましょう。
- ・誰かのことを批評したりせず、「私は～」と自分を主語にして話しましょう。
- ・自分一人が話し過ぎないようにしましょう。

2. 対等な気持ちで参加すること。

- ・参加者の間に上下の関係はありません。自分のことも、他の人のことも、「かけがえのない対等な人」として敬意を払いましょう。
- ・結論を出したり、誰かが教える場ではありません。お互いが学びあえるように、気持ちよく話し合える場をつくりましょう。
- ・無理をせず、自分らしい参加をしましょう。発言は強制ではなく、聴いているだけでも十分参加していることを理解しましょう。

3. 参加者の個人情報、プライバシーを守ること。

- ・お互いが安心して話ができるようにするためには、「ここで話された内容や個人の情報は外に持ち出されることはない」という安心感が欠かせませんので、個人情報やプライバシーを守りましょう。

MEMO



【北海道の花・はまなす】



編集・発行 北海道教育庁生涯学習推進局社会教育課

電 話 011-204-5994(直通)

令和6年(2024年)1月改訂

※内容は、適宜、更新しホームページに掲載します。