

# オンラインによる PCAGIP 法の試み

## 効果尺度を用いた対面との比較検討

Attempt to Use the PCAGIP Method Online : Comparison with the Face-to-Face Method  
Using an Evaluation Scale

キーワード : PCAGIP 法 オンライン 効果測定尺度 対面との比較

**Key Words** : PCAGIP online evaluation scale comparison with face-to-face

内藤 裕子  
NAITO, Yuko

### 要 約

本研究では、オンラインによる PCAGIP 法について、PCAGIP 効果測定尺度を用い、対面実施との違いを数量的に比較検討することを目的とした。オンラインによる PCAGIP 法は対面と比べ、事例検討法としての効果である「理解・発見」因子が有意に高くなり、グループ体験としての効果である「受容的雰囲気」因子が有意に低くなることが明らかになった。このことより、「頭」で考える思考的なプロセスは促されるが、「心」で感じるところが伝わりにくいのがオンラインの弱点であることが示唆された。考察より、弱点を補うものとして、手続き上の工夫、「心理的環境」を整えること、「共通感覚」の可能性を検討することが示唆された。

### Abstract

This study aims to quantitatively compare the differences between the use of the PCAGIP method online and the face-to-face method utilizing the PCAGIP evaluation scale. Findings revealed that using the PCAGIP method online yielded a significantly higher score for the “understanding/discovery” factor, which is the effect of it being a case study method. Subsequently, it yielded a significantly lower score for the “accommodating atmosphere” factor on account of it being a group experience. Thus, the online method is limited in that the mental process of thinking that uses the “head” is promoted, but things felt with the “heart” become difficult to convey. Consequently, we suggest that procedural innovations, creation of a “psychological environment,” and the possibility of “common sense” should be considered to compensate for the limitations of the online method.

## I. 問題と目的

2019年に発生した新型コロナウイルスによるパンデミックは、仕事や教育、そして心理相談の場において、対面の代替手段としてのオンラインツールの利用を促す結果となった。筆者の場合、必要に迫られチャレンジした Zoom 利用の授業が、オンライン上で「場」を共有することへの抵抗感を小さくするきっかけとなった。たとえば、授業枠で4年間継続してきたグループ・アプローチである PCAGIP 法<sup>1)</sup> (PCA グループの考え方とインシデントプロセス法を組み合わせた事例検討法) についても、対面からオンラインへの切り替えに時間を要さず決断することができた。

オンラインによる心理相談や心理学的なグループ・アプローチを後押しした要因として、アメリカ心理学会 (APA) によって掲載された、パンデミック以前に公表されている遠隔心理学に関する論文のリスト<sup>2)</sup>の影響も大きいと思われる。そこには、インターネットによるグループ認知行動療法のパイロット研究など、遠隔心理学の活用を支持するようなエビデンスが多数報告されているからである。

日本においても、コロナ禍におけるオンラインによる心理相談やグループ・アプローチの実践が報告されており、人間性心理学の立場からは、三国<sup>3)</sup>がベーシック・エンカウンター・グループについて、堀尾<sup>4)</sup>がフォーカシングについて、押江ら<sup>5)</sup>が PCAGIP 法について報告している。オンラインの利点として、三国は、移動する必要がなく時間的拘束が少ないことや自分のテリトリーから参加できる安心感があること、堀尾も同様に、時間的経済的・心理的負担が少ないことや物理的な境界の守りがあることを挙げている。一方、オンラインによるグループ・アプローチの課題として、堀尾は、「ある程度補い得る感触を持っている」としながらも、オンラインに決定的にないものは「物理的に同じ空間にいること」と述べている。押江らも、オンライン PCAGIP では「場を共有しないからこそ様々な課題」があり、PCAGIP 法の前提とされてきた「身体が同一の空間を共有すること」の意義をあらためて検討する必要性を述べている。三国の場合は、参加者とファシリテーターとしての経験から、沈黙への関わり方や話しやすい雰囲気作りの難しさを挙げており、これら3つのグループ・アプローチに共通しているオンラインの課題はグループ・アプローチならではの「空間」「場」「雰囲気」の共有の難しさであるといえるであろう。田中<sup>6)</sup>が、オンライン心理相談について、「対面相談の補完的な方法であると捉えた方が良い。」と述べているように、オンラインによるグループ・アプローチにも同じことが言えるのだろうか。

そこで、本研究では、上記の三者と同時期に実施したオンラインによる PCAGIP 法について、筆者が作成した PCAGIP 効果測定尺度<sup>7)</sup>を用い、対面実施との違いを数量的に比較検討することを目的とする。PCAGIP 効果測定尺度は、事例検討としての効果「F1:理解・発見 ( $\alpha=.79$ )」と学びとしての効果「F3:省察 ( $\alpha=.86$ )」、そして、参加しやすい雰囲気や事例提供者を情緒的に支える雰囲気を醸成するグループ体験としての効果「F2:受容的雰囲気 ( $\alpha=.79$ )」の3つの因子で構成されている。「F2:受容的雰囲気」は、今回、オンラインのグループ・アプローチでは共有することが難しいと考えられた「空間」「場」「雰囲気」と共通する『雰囲気』『一体感』『感じる』などの言葉が質問に含まれている因子である。また、これまでの研究では、効果全体を

下支えする影響力のある因子であることがわかっている<sup>8)</sup>。これらのことを踏まえ、尺度の因子にも着目してオンラインと対面の比較を行い、「オンラインの利点・欠点」についての自由記述から得られた知見も加えて考察したいと思う。

## II. 方法

### 1. PCAGIP 法とは

PCAGIP 法は、カール・ロジャースの Person Centered Approach の人間観を基盤とする PCA グループと、インシデントプロセス事例検討法を組み合わせた方法であり、村山・中田<sup>1)</sup>によって開発された。「ファシリテーターと参加者が、安全な雰囲気の中でその相互作用を通じて参加者の力を最大限に引き出し、参加者の知恵と経験から事例提供者に役立つ取り組みの方法や具体策のヒントを見出していくグループ体験である。」と定義されている。この方法は、事例提供者が情緒的な支えを得るための事例検討法を模索する中で生まれた経緯があり<sup>9)</sup>、順番に行う一問一答法や「批判をしない」「メモをとらない」などのルールが構造上の守りとなっている。メンバーは、ファシリテーター1人、事例提供者1人、白板記録2人、質問者は6～8人で構成し、その他のメンバーはコアメンバーを取り囲み、観察的に参与する。この方法では取り巻く人々を『金魚鉢』、それ以外を『金魚』と呼んでいる。

### 2. 対象

A 大学心理学系学科の教職課程4年次の学生

### 3. オンラインによる PCAGIP 法の実施構造

コロナ禍の状況により Zoom を活用し、4年次の教職系演習の授業枠において2回実施した。学生は心理学の基礎的な知識を有しているものの、PCA グループの体験はほとんどない。事前に準備性を高めるためにレクチャーを実施し、PCAGIP 法の基本的な考え方である「結論がでなくてもヒントが得られれば良い」ことや「主役は事例ではなく事例提供者である」ことについて強調した。実施方法は、ウォーミングアップを挟んで1回につき50～60分のセッションを行い、一問一答については2巡とした。事前に全員から事例(養護実習中に悩んだこと、困ったこと、大変だったこと)を集め、2回目のセッションの終了後に効果測定尺度の質問紙への回答を求めた(いずれも Google Form 活用)。受講人数は、1回目(#1)は35人、2回目(#2)は38人であった。

Zoom 使用時の手続きとして、発言する人のみマイクを ON にし、カメラについては全員が常に ON にして顔を見せることとした。全員共通の表示画面についてはとくに指示をしなかった。事例提供者の事例はチャット機能で共有し、記録の共有は記録者が作成した Word 画面を1巡終わるごとに画面共有した。

### 4. 質問紙 (Google Form による)

13項目・3因子構造(6件法)の PCAGIP 効果測定尺度を用い、Q14として「セッションはうまく進んだと思うか」(6件法)と、Q15として「Q14の理由(自由記述)」、Q16として「対面での実施を想像した場合、Zoom での実施は難しいと思うことや、逆に Zoom だからよいと思うこと(自由記述)」を加えた(資料1)。

## 5. 倫理的配慮

事前に、Zoomにて研究の目的および方法、個人情報の保護、研究結果の公表、任意同意と同意の撤回について文書と口頭による説明を行い、質問紙の回答のデータを使用することについて同意を求め、受講者38人中29人より同意と回答が得られた。

## III. 結果

### 1. オンラインと対面のPCAGIP効果の比較

対面でも実施し同尺度を用いた前年度のデータを比較対象とし、オンラインでも実施した効果測定尺度全体および各因子（下位尺度）の平均値について  $t$  検定を行った（Table1）。なお、本研究においては、項目の平均値を算出し下位尺度得点としている。オンラインが対面より有意に高かったのは「F1；理解・発見」であり（ $t(137)=3.05, p<.01$ ）、有意に低かったのは「F2：受容的雰囲気」であった（ $t(138)=4.32, p<.001$ ）。

Table1 Zoomと対面の平均値および  $t$  検定の結果

	Zoom/対面	$M$	$SD$	$N$	
尺度全体	Zoom	4.99	0.46	29	$t(141)=0.54, n.s.$
	対面	4.93	0.57	114	
「理解・発見」	Zoom	5.13	0.47	29	$t(137)=3.05, p<.01$
	対面	4.78	0.58	110	
「受容的雰囲気」	Zoom	4.69	0.57	29	$t(138)=4.32, p<.001$
	対面	5.22	0.59	111	
「省察」	Zoom	5.11	0.99	29	$t(138)=1.95, n.s.$
	対面	4.74	0.90	111	

役割（『金魚』『金魚鉢』）の違いを含めて、オンラインと対面の比較をするために、オンラインの金魚の群、オンラインの金魚鉢の群、対面の金魚の群、対面の金魚鉢の群の4群を独立変数、効果測定尺度全体と各因子（下位尺度）を従属変数として一要因の分散分析を行った。分析の結果、下位尺度の「F1；理解・発見」「F2：受容的雰囲気」において有意差が見られた（それぞれ  $F(3,135)=3.75, p<.05$ 、 $F(3,136)=6.91, p<.001$ ）。Bonferroni（5%水準）の多重比較を行ったところ、「F1；理解・発見」についてはオンラインの金魚鉢が対面の金魚鉢より有意に高かった。「F2：受容的雰囲気」についてはオンラインの金魚が対面の金魚および金魚鉢より有意に低かった。また、オンラインの金魚鉢も対面の金魚鉢より有意に低かった（Table2）。

Table2 4群における因子ごとの平均値と標準偏差

	F1「理解・発見」			F2「受容的雰囲気」			F3「省察」		
	$M$	$SD$	$N$	$M$	$SD$	$N$	$M$	$SD$	$N$
Zoom金魚	4.96	0.63	8	4.44	0.65	8	4.75	1.33	8
Zoom金魚鉢	5.20	A 0.39	21	4.79	D 0.52	21	5.24	0.84	21
対面金魚	4.87	0.60	28	5.23	E 0.56	30	4.71	1.06	30
対面金魚鉢	4.74	B 0.57	82	5.21	F 0.21	81	4.75	0.84	81

A>B\*\* C<E,F\*\* D<F\* \*\* $p<.01$  \* $p<.05$

## 2. オンラインの利点・欠点に関する質的データの分析

Q16の「オンラインの利点・欠点」の自由記述についての回答(18人分)について、利点の内容と欠点の内容に分類し、それぞれにおいて帰納法的に内容を整理してコーディングを行った(Table3)。( )は『金魚』、< >は『金魚鉢』の回答によるデータ数を表わしている。

Table3 自由記述「オンラインの利点・欠点」の質的分析

(金魚4人、金魚鉢14人の回答)

カテゴリー	利点	欠点
コード	見られていることを気にしなくて良い(2)<3>	表情・しぐさ・雰囲気わかりづらい(1)<5>
	緊張の低減(1)<4>	温かい雰囲気作りが難しい<4>
	圧迫感を感じない<2>	記録を見ながら情報共有できない<5>
	気軽に参加できる<2>	初対面だとスムーズにはいかない<1>
	話しやすい<1>	金魚鉢の参加意識が低くなる(1)
	質問のみするというルールの徹底<1>	追加や補足がしづらい(1)
	温かみを感じる<1>	共通する画面表示の工夫が必要(1)
	事例をチャットで共有できる<1>	
	事例検討会を開催しやすくなる<1>	

( )は金魚、< >は金魚鉢の回答によるデータ数

利点として『金魚』『金魚鉢』ともにデータ数が多かったのが、【見られていることを気にしなくて良い】(【 】内はコードを示す)である。その他に【緊張の低減】【圧迫感を感じない】などもあり、対面よりリラックスして参加できる利点があることが覗えた。また、【気軽に参加できる】【事例検討会を開催しやすくなる】など、時間をかけず自分の慣れたところから参加できる利点も挙げられている。欠点としては、おもに『金魚鉢』から【表情・しぐさ・雰囲気わかりづらい】【温かい雰囲気作りが難しい】など、他の実践報告と同じようなオンラインの課題が挙げられている。また、改善策につながるような手続きに関する記述や、【初対面だとスムーズにいかない】などの集団の性質に関する記述も見られた。

注目したコードにおけるローデータの代表文を挙げると、【見られることを気にしなくて良い】には「Zoomであるから周りの目を気にせず質問をすることができた(金魚)」「Zoomの方が直接視線を感じないこともあり、リラックスして取り組めた(金魚鉢)」が含まれ、【緊張の低減】には「対面よりも緊張せずに行えるのではないかと感じた(金魚鉢)」「リラックスして質問をしたり、話をしたりすることができるのではないかと(金魚)」が、【圧迫感を感じない】には「Zoomの方が対面で行うよりも、圧やプレッシャーを感じない(金魚鉢)」「Zoomだと実際に一緒にいるわけではないので、同じ空間にいると感じる無言の圧迫感を感じずに話せるのではないかと(金魚鉢)」が含まれる。欠点の【表情・しぐさ・雰囲気わかりづらい】には、「周りの反応が感じられないため自分の質問が的を得ているのかどうか不安に思うことがあった(金魚)」「Zoomでは対面と違って周りの人たちの表情や雰囲気が伝わりにくいと感じた(金魚鉢)」「全員の表情や、しぐさ、雰囲気など、対面でしか感じ取れないことがある(金魚鉢)」「温かくて話しやすい空間作りという面では、参加者全員が同じ空間で相手の表情などを見ながらの方が実施しやすい(金魚鉢)」「Zoomで行うと相槌などが難しい(金魚鉢)」

「全体の雰囲気 Zoom では感じづらい(金魚鉢)」「対面の方が表情や手などを使った表現もできる(金魚鉢)」「周りの人の気配を感じることができない(金魚鉢)」が含まれている。【温かい雰囲気作りが難しい】には、「対面だともっと聞きやすい、答えやすい雰囲気ができるのかな(金魚鉢)」「Zoom で行うと雰囲気づくりをすることが難しい(金魚鉢)」が含まれる。

## IV. 考 察

### 1. オンラインと対面の比較からみえた課題

オンラインによる PCAGIP 法は、対面と比べて効果全体として差はないが、「F1：理解・発見」については対面より有意に高く、とくに『金魚鉢』の場合はオンラインが対面より高くなることがわかった。オンラインが対面より効果が低くなることは予想していたが、高くなる因子があったことは予想外であった。「F1：理解・発見」は、理解や発見を促す「事例検討としての効果」を測定できる因子であり、理解の深まりとヒントや気づきが得られることを意味する項目が含まれている。山中<sup>10)</sup>がオンラインの心理療法における自我状態を「認知レベル」「意識レベル」と述べているように、オンラインの PCAGIP 法においても「F1：理解・発見」のような「頭」で考える思考的なプロセスが優位に働くことを示唆しているのではないだろうか。その理由は、質的データの【見られることを気にしなくて良い】【緊張の低減】【圧迫感を感じない】のコードやローデータから覗えるように、オンラインでは「場」「空間」から距離をとること、つまり間接的な「場」や「空間」に身を置くことができるので、リラックスできる環境が整い、客観的な思考が促進されるからではないかと考える。とくに観察的に参加する立場の『金魚鉢』にとっては、より客観的な思考による事例検討が促されるのではないだろうか。

一方で、オンラインによる PCAGIP 法は、『金魚』『金魚鉢』ともに「F2：受容的雰囲気」が対面と比べて有意に低く、予想通りの結果となった。その理由として、質的データのコード【表情・しぐさ・雰囲気がわかりづらい】のローデータからもわかるように、同じ「場」や「空間」にいるからこそ感じる「気配」「雰囲気」「空気」などが、オンラインでは伝わりづらいという実感があったからだと思われる。つまり「頭」ではなく「心」で感じるところが伝わりにくいのがオンラインの弱点だといえるであろう。

ここまでの議論をふまえると、物理的に皆と同じ「場」や「空間」に身を置かなくて済むオンライン PCAGIP 法は、圧迫感や緊張感などの「気配」「雰囲気」「空気」を緩和させる一方で、受容的な「気配」「雰囲気」「空気」も伝わりにくくさせるという両価性を持つため、弱点の方を克服するための工夫や条件等が必要になるといえるであろう。

### 2. オンライン PCAGIP 法の弱点を補う工夫と条件

#### (1) 手続き上の工夫

質的データの分析 (Table3) の「欠点」カテゴリーにあるように、手続き上の工夫

として、参加者全員が共通の画面表示をすることで、同じ「場」や「空間」を共有することに近づけるのではないかと思われる。また、参加者の「気配」を感じるために、全員がセッションを通してマイクを ON にしておくことを試してみるのもよいであろう。

### (2) 「心理的環境」

下田<sup>11)</sup>は、オンラインの心理相談が意味を持つためには、「物理的環境」とは異なる「心理的環境」が必要不可欠であることを述べている。下田のいう「心理的環境」とは、人が自分自身で居ることができる時空間のことである。オンラインの PCAGIP 法においても「心理的環境」を整えるための準備状態が必要であると考えられる。たとえば、質的データの分析 (Table3) の「欠点」カテゴリーで【初対面だとスムーズにいかない】と示されているように、もともと対面において作られている既知の関係性があるということも「心理的環境」を整えるための準備状態といえるであろう。参加者が初めて出会うグループにおいて行うオンライン PCAGIP 法がどこまで成り立つのかは未知の世界であるが、ファシリテーターのかなりの経験と能力を要することが推測できる。

### (3) 「共通感覚」

林<sup>12)</sup>は、オンライン精神療法における伝達される情報の制限は「共通感覚」によって克服可能であると述べている。中村<sup>13)</sup>の『共通感覚論』によれば、「共通感覚」とは「私たち人間のいわゆる五感（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）に相対りつつそれらを統合して働く総合的で全体的な感得力（センス）」であり、対人関係と世界との関係を基礎づけているとしている。林は、この「共通感覚論」に注目し、限定された感覚モードの情報でも、それを五感の根底にある共通感覚で受けとめて人間同士の関わりへに転換できるとしている。オンラインによるフォーカシングを報告した堀尾が「ある程度（オンラインに足りないものを）補い得る感触を持っている」と述べているが、この「補い得る感触」こそが「共通感覚」であり、ファシリテーターの力を裏付けるものではないだろうか。PCAGIP 法においても、まずはファシリテーターが「共通感覚」を自覚し、オンラインによるファシリテートの経験を積むことが、オンライン PCAGIP 法の弱点の克服と、今後の発展につながるのではないだろうか。

## V. まとめ

本研究では、オンラインによる PCAGIP 法について、筆者が作成した PCAGIP 効果測定尺度を用い、対面実施との違いを数量的に比較検討することを目的とした。オンラインによる PCAGIP 法は対面と比べ、事例検討法としての効果である「理解・発見」因子が有意に高くなり、グループ体験としての効果である「受容的雰囲気」因子が有意に低くなることが明らかになった。まさに、遠隔心理学を活用したグループ認知行動療法など「認知レベル」で取り組むプロセスは促されるが、グループ・アプローチならではの受容的・共感的な空気など「心」で感じるものが伝わりにくいのがオンラインの弱点であることが示唆された。今のところ、オンラインによる PCAGIP 法は、対面の補完的な方法の域を超えないといわざるを得ないが、オンラインの弱点を

補うものとして、手続き上の工夫はもとより、参加者が安心して自分自身で居られる「心理的環境」を整えることや、「共通感覚」を研ぎ澄まして臨むことなど、今後の展望につながる方法が示唆されたことが本研究の成果といえる。また、オンラインの課題について考えたことをきっかけに、従来の対面 PCAGIP 法にあらためて必要なことにも気づかされた。対面の PCAGIP 法はそもそも『金魚鉢』が『金魚』を囲み圧迫感を与える構造であるといえる。『金魚』に安心感を与え、包み込む器（うつわ）としての『金魚鉢』になれるようにファシリテートするのが、ファシリテーターの第一の目標になるといえるであろう。

## 謝 辞

データの使用にご同意いただいた学生のみなさん、ポスター発表の際にご助言いただいた先生方に心より感謝申し上げます。

## 文 献

- 1) 村山正治・中田行重編 (2012) 新しい事例検討法 PCAGIP 入門 ―パーソン・センタード・アプローチの視点から 創元社
- 2) Covid-19 resources for clinical psychologists, Society clinical psychology division 12 of the APA, <https://div12.org/telepsychology-resources/> (最終閲覧日 2022,12,21)
- 3) 三國牧子 (2021) エンカウンターの立場から, 第 39 回大会シンポジウム「新型コロナウイルス状況下での人間心理学の実践」人間心理学研究 38, 217-221.
- 4) 堀尾直美 (2021) フォーカシングの立場から, 第 39 回大会シンポジウム「新型コロナウイルス状況下での人間心理学の実践」人間心理学研究 38,223-227.
- 5) 押江隆・石川智香子・岩野光 (2021) 遠きにありて思うもの: オンライン PCAGIP の実践と検討 日本人間性心理学会第 40 回記念大会プログラム・発表論文集 P40
- 6) 田中恒彦 (2021) オンライン心理相談実践のためのガイドライン 精神療法 47(3),23-29.
- 7) 内藤裕子 金魚鉢の視点からとらえた PCAGIP 法の効果 ―効果測定尺度と自由記述を用いて― (査読審査中)
- 8) 内藤裕子 (2019) 養護教諭養成における PCAGIP 法の活用と効果(3) 東北福祉大学 教職研究 2019
- 9) 村山正治・松村人志・桑野浩明・桑野裕子 (2012) 臨床心理士養成における有効な臨床カンファレンスの探索的研究―全国調査ならびにアクションリサーチによる継続的研究― 東亜大学大学院 心理臨床研究 11, 3-36.
- 10) 山中康裕 (2021) ICT 心理療法に物申す (そんなものいらない) 精神療法 47(3),51-52.
- 11) 下田節夫 (2021) 私設相談室の立場から, 第 39 回大会シンポジウム「新型コロナウイルス状況下での人間心理学の実践」人間心理学研究 38,229-235.
- 12) 林直樹 (2021) オンライン精神療法の課題と共通感覚論 精神療法 47(3),53-55.
- 13) 中村雄二郎 (1997) 感性の覚醒―近代情念論の再検討を通じて― 岩波書店 37-105.

## 資料 1

### アンケート調査 (Google Form に転記)

本日の PCAGIP 法事例検討会に参加して、現在のあなたの気持ちや考えにどの程度あてはまるかを、数字に○をつけてお答えください。

N O	質 問 項 目	1	2	3	4	5	6
		まったくあてはまらない	ほとんどあてはまらない	あまりあてはまらない	ややあてはまる	かなりあてはまる	非常にあてはまる
1	様々な角度や思いつかなかった視点からの質問により理解が深まった。	1	2	3	4	5	6
2	温かい雰囲気を感じられた。	1	2	3	4	5	6
3	自分の経験を振り返り考える機会になった。	1	2	3	4	5	6
4	質問が重なっていくことで事例への理解が深まった。	1	2	3	4	5	6
5	自分とは違う考え方や見方を発見できた。	1	2	3	4	5	6
6	一体感が感じられた。	1	2	3	4	5	6
7	自分の経験と重ね合わせながら考えることができた。	1	2	3	4	5	6
8	質問が進んでいく中で解決のためのヒントが徐々に見えてきた。	1	2	3	4	5	6
9	正解は出なくても十分にヒントや気づきを見出すことができた。	1	2	3	4	5	6
10	質問者のいろいろな質問によって内容の幅が広がった。	1	2	3	4	5	6
11	安心して話せる雰囲気があった。	1	2	3	4	5	6
12	自分自身とリンクさせて考えることができた。	1	2	3	4	5	6
13	サポート的な雰囲気を感じられた。	1	2	3	4	5	6
14	このセッションはうまくすすんだと思う。	1	2	3	4	5	6
15	問 14 の理由						
16	対面での実施を想像した場合、Zoom での実施は難しいと思うことや、逆に Zoom だからよいと思うことをお書きください。						