第38回福島県特別支援教育センター研究発表会

令和5年12月1日(金)福島県環境創造センターコミュタン福島にて、第38回研究発表会を実施しました。「『Well-beingの実現に向けた特別支援教育の充実』~すべての子どもの可能性と個性を伸ばし、多様性を力に変える教育を目指して~」と題し、来場者、オンライン参加者合わせて約200名の皆様に御参加いただきました。

午前は、開会式に続き、調査研究発表、長期研究員発表、教育研究発表、教育相談係実践報告を行い

ました。





○調査研究発表

「小・中学校、高等学校における特別支援教育の充実に向けた研修の在り方 ~特別支援教育の資質・能力を育成するために必要な研修内容・研修体系の再考~ |





○教育研究発表

「特別支援学校高等部における自立と社会参加につなげる自立活動の指導の在り方 〜生徒が学習の意義を理解して、主体的に学ぶ姿を目指した実践研究〜」





○長期研究員発表①

「通常の学級における特別支援教育の視点を取り入れた保健体育科の授業の在り方~生徒が運動の楽しさや喜びを味わえるための個に応じた効果的な指導と支援~」





○長期研究員発表②

「特別支援教育の視点で児童のつまずきを捉えた音楽科の授業づくり

~つまずく要因の把握と個に応じた指導の工夫~ |





○教育相談係実践報告

「すべてを明日の力に変える教育相談 ~共に悩み、共に考え、共に喜ぶ~」





午前の発表後は、調査研究と教育研究に加えて、1年次の長期研究員と福島大学教職大学院生によるポスター発表を行いました。教育研究のポスター発表では、各研究協力校の先生方にも御協力いただき、実践の様子について発表しました。













引き続き、教育講演を開催しました。NPO 法人東京都自閉症協会役員 綿貫 愛子先生に、「多様性を力に変える教育のための子どもたちの理解とかかわり」とのテーマで、発達障がい当事者の視点から特別支援教育について御講演をいただきました。

ご自分の経験や現在の取組を通して、発達障がいの方の見え方や感じ方、コミュニケーションや支援の在り方などについて、詳しく、分かりやすく御講演いただきました。また、御講演の中で、「『支援』が本人の思いを置き去りにし、周囲に合わせて行動できることのみを目的としたものになっていないか?」との問いをいただきました。

この問いは、Well-being、自立活動、教員研修など、今回の発表会の内容すべてにかかわる、重要な問いであると感じました。

参加者からは、「自分が良かれと思って支援していることが本当にその子のためになっているのか考えたい」、「本 人の個性や願いなどに目を向けた支援をしていきたい」、「押し付けにならないように児童生徒の自己決定を大切 にしながら指導・支援をしていきたい」などの感想が寄せられました。また、一日を通しての感想では、「学びの多い 充実した一日だった」との声を数多くいただきました。

発表会の開催にあたって、御参加・御協力いただきました多くの方々に改めて御礼申し上げます。

令和5年度 特別支援学校中堅教諭等資質向上研修「教科等指導研修」

特別支援学校中堅教諭等資質向上研修「教科等研修」を1月10日・11日、18日・19日の2つの班に分かれ、実施しました。今回は、本センターに参集し、講話、講義・演習、協議を行いました。

講義・演習では、「指導と評価の一体化」、「授業形態・指導方法の工夫」、「授業実践の発表と授業研究」など、各教科等の指導やカリキュラムマネジメントに関する内容の研修でした。

講話は、本センター所長、主任指導主事(研修担当)より行いました。所長より「研修者に『学校のチーム化』を目指すうえで、ミドルリーダーの役割が求められており、周りと『対話』を重ね、協働し、学校・子どもたちの成長と幸せに貢献できるミドルリーダーとなってほしい」との講話がありました。また、主任指導主事(研修担当)より「専門性の向上にゴールはない。常に、教員として、自分自身を高める努力をして、指導力・人間力・組織力を高めてほしい」との講話がありました。







所長講話

講義1・演習

講義 2







協議(1班)







協議(2班)

研修者からは、「中堅教員として、何事にも根拠を示して若い先生方に伝えること、管理職と若い先生方のパイプ役となりたい」や「常に向上心をもち、専門性の向上に取り組んでいきたい」などの感想が寄せられました。

研修者は、各教科等の指導やカリキュラムマネジメントに関する考え方や授業改善への視点を再確認するとともに、中堅教諭として求められる役割や姿勢についての意識を高めることができたようです。

令和5年度 特別支援教育センター専門研修7 「早期からの一貫した教育支援〜教育的ニーズの整理と学びの充実〜」

令和5年9月12日に、「早期からの一貫した教育支援」についての専門講座を実施しました。本講座は「適切な指導及び必要な支援を提供するための方法と連携について考え、特別支援教育の実践力の向上を図ること」を目的と しています。一日の中で、講義、演習、協議の時間を設け、学びを深められるようにしました。

講義1では、「早期からの一貫した教育支援の重要性」や「教育的ニーズ」「教育的対応」など、基礎的な知識について、「障害のある子供の教育支援の手引」をもとにお伝えしました。「教育支援の手引をじっくり読んだのがとても勉強になった」「早期からの一貫した教育支援の重要性を改めて感じた」「すべての子どもが自分らしく、強く生きていく力を身につけていくためにも、職員全体が共通理解し、皆で支え、共に育っていけるようにしたい」などの感想がありました。



演習では、対象となる子どもについて「教育的ニーズの整理」を行い、適切な指導や必要な支援について、改めて考える機会としました。「障害のある子供の教育支援の手引」に示されている内容について、手順に沿って整理しました。演習中には「本人の思いをあまり聞けていなかったので、学校(園)に戻ったら聞いてみたい」「指導と支援について、しっかり理解していなかったかもしれない」などの声があり、教師が自分自身を振り返る機会にもなっていたようです。また演習実施後の感想には、「教育的ニーズを整理するシートを活用し、対象児の姿を多面的に捉えたことで、対象児の困難さの本質や内面が見えてきた」「指導と支援のちがいがよく分かった」「教育的ニーズがすべての始まりだということを学んだ」などのコメントが寄せられました。





協議では、一貫した教育支援を実現するための連携の在り方について、グループに分かれて話し合いました。協議を通して、「多様な考え、アイディアが聞けてよかった」「担当者間のずれを調整するために日々の話し合いを大切にしたり、大切な事は記録に残したりと意識し、できることから取り組みたい」「思っていることは思っているだけでは伝わらない、周囲の先生方、保護者さんとの対話をより充実したものとできるよう、自分から動いていきたい」などの声が聞かれ、よりよい連携に向けて多くの気づきがあったようでした。「早期からの一貫した教育支援」を更に充実させていくため、今回の学びや気づきを実践に活かすとともに、各園、各校内の先生方にも本日の学びをつないでいただきたいと思います。







専門研修講座4 「教育相談(基礎編)~わかり合うところがスタートライン~」

令和5年8月2日(水)、幼稚園、小・中学校、義務教育学校、高等学校、特別支援学校の教員、保育所、認定こども園の教員等を対象に、研修会を実施しました。



講義1では、「教育相談の必要性」や「幼児児童生徒の行動の理解」について「わかり合うことがスタートライン」をキーワードに講義を行いました。研修者からは、「子どもたちの行動をどうみるかがどうかかわるかにつながる」「目に見えない部分に目を向けること、背景要因を考えて対応することを大切にしたい」「子どもを理解しようとすることが大切だ」との感想が多くみられました。



講義 2 では、「教育相談で大切にしたいこと」について演習も交えながら講義を行いました。演習では、ペアで話を聴き合う体験をしたり、事例についてどのように考えるか話し合ったりしながら、教育相談の技法や考え方を学びました。「自分の姿を反省しながら話のきき方、対応について考えることができた」「カウンセリングマインド(傾聴・受容・共感)を大切にしたい」などの感想が見られました。





講義3・演習では、事例を通して、「教育相談の進め方」について改めて考えていただきました。学校種別毎のグループでの演習だったため、同事例であっても校種の実態や状況によって、対応が異なるところもあり、それぞれの気付きとなっていました。「カウンセリングマインドを大切にする」「行動の背景を理解しようとする」「信頼関係構築に努める」「チームで対応する」など、教育相談を進める上で大事にしたいことはについては、どのグループも共通して取り上げていました。他者の様々な考えや視点に触れることで、新たな気づきを得ることができた演習となったようです。

令和5年度 特別支援教育センター専門研修6 「指導に活かすアセスメント〜もっと知りたい子どもたちのこと〜」

検査報告書の読み取り方を含む、幼児児童生徒の実態の捉え方について理解し、日々のかかわりや授業への活かし 方について考えることを目的とし、実施しました。

講義1では、「子ども理解について」と題し、日々かかわる子どもをどのように捉え、知ろうとすることが大切かお伝えしました。

講義2では、福島県発達障がい者支援センター主任心理判定員 井上 宏仁氏 に心理アセスメントについてお話をいただきました。心理検査についての目的・概要や検査の見方・捉え方について、事例を交えながら話をいただきました。また「社会モデル」の考え方についても触れていただいたことで、参加者からは、「障がいがあるからできないではなく、どんな環境ならできるかを考えたい」との感想がありました。



演習 1 では、日ごろの様子や検査結果から実態を把握することについて、事例を通して考える時間をもちました。参加者から「検査結果の数値だけでなく、様々な面から子どもについて見ることでよりよい支援を考えることができると学んだ」「周りの教員から情報を得ること、客観的な視点をもつことが重要だと再確認できた」などの感想がありました。





演習2では、これまでの講義・演習を踏まえて、各自の事例について子どもの実態を見直し、支援策の再検討を行いました。子どもの弱みだけでなく、強みにも目を向けること、気になる行動に対して、「なぜだろう」と背景・要因を考えることを大切にワークシートに記入したり、活発に意見交換をしたりする姿が見られました。感想を見ると「多面的・多角的に子供を見て、行動の意味や背景を探ってみることが大切」「気になる姿・弱みばかりから支援策を考えていたが、良いところ・強みから支援策を考えていくことも大切」「一人で考えるのではなく、先生方の知恵を借りることで支援のアイデアも広がると実感した」など、それぞれの気づきがあったようです。





令和 5 年度 特別支援学級担当教員(経験三年)研修会

小・中学校の特別支援学級を担任して、通算3年目となる教員を対象とした研修を8月29日~31日にかけて、 県内3か所で実施しました。

講義1では、「教育的ニーズの整理」「教育課程」「交流及び共同学習」の点から、学級経営の在り方を改めて確認しました。また、講義2・演習では、特別支援教育の専門性の要である自立活動の指導について、その考え方と指導の工夫について理解を深めました。そして、午後の協議では、動画を持ち寄り、児童生徒の学びの姿を捉えながら、よりよい授業のあり方や、児童生徒の行動や思いを見取ることについてグループで話し合いました。

研修者からは、「一人一人の実態を捉えて自立活動の指導を行っていきたい」「3年目の特別支援学級担任として、より専門的な知識をもちながら校内で果たすべき役割があることに気付いた」等の感想が寄せられました。

本研修を通じて、研修者一人一人がこれまでの実践を振り返るとともに、今後に向けて取り組んでいきたいことを明確にすることができたようです。













専門研修8 特別支援学級の授業の充実~主体的に学べる授業を考えよう~

令和5年8月22日(火)、小・中学校の特別支援学級担当を対象に、授業づくりや学級経営に関わる専門性の向上を目的として実施しました。





講義 1 では、「特別支援学級の教育課程と授業づくり」について講義を行いました。教育課程の考え方、主体的に学べる授業をつくるための支援の在り方などを改めて確認しました。また、学級経営の観点からみた交流及び共同学習の充実についても取り上げました。





協議では、各研修者が持ち寄った実践事例を紹介し合い、参考にしたい点を見つけたり、よりよい実践に向けたアイデアを出し合ったりしました。グループで話し合うことを通して、2学期に取り組んでみたいことが明確になり、実践への意欲が高まったようでした。





講義 2 (公開講座) は「特別支援学級の児童生徒が主体的に学べる授業づくり」とのテーマで、星槎大学大学院教育実践研究科 阿部利彦教授から御講義をいただきました。特別支援学級の授業づくりで必要となる考え方を丁寧に教えていただきました。児童生徒の特性、特別支援教育における「主体的」「対話的」の捉え方、具体的な取組の例など、どれをとっても指導・支援を行うにあたって参考となる内容でした。

受講者からは、「『人間の構造化』という考え方を初めて知った。教師も環境の一つであり、児童に合わせて発問などを工夫していきたい。」「主体的・対話的で深い学びの捉え方を示していただき、授業づくりの視点が広がった。」等の感想が寄せられました。

令和5年度 特別支援学校養護教諭研修会

特別支援学校の養護教諭を対象とした研修を8月1日に行いました。本研修は、職能研として3年に一度の開催となっており、久しぶりの実施となりました。

研修では、本センター主任指導主事が「特別支援教育の現状について」「幼児児童生徒の理解について」の講義を行いました。講義を通して、特別支援学校の養護教諭として必要な事項や特別支援教育における養護教諭の役割について確認することができました。また、教育センターの吉田指導主事より「健康教育の現状と養護教諭の役割」とのタイトルで講義をいただきました。本県特有の健康課題や健康課題解決に向けた取組など、研修者の現状に即した内容を伝えていただきました。







協議では、肥満、生活習慣、歯・口腔ケアなど、課題ごとにグループを編成し、各学校の現状や取組などについて活発な情報交換が行われました。

研修者からは、「学校に帰ってすぐに実践できそうなヒントをたくさん得ることができ、大変参考になった」や「養護教諭としての役割を再認識し、養護教諭だからできること、養護教諭しかできないことを大切にして、目の前の児童生徒に向き合っていきたい」等の感想が寄せられました。

研修の全体を通して、養護教諭としての役割を再確認するとともに、これからの実践に向けて取り組んでいくことを明確にすることができたようです。

令和5年度 特別支援学校初任者研修「宿泊研修(一次研修)」

7月25日~27日、特別支援学校初任者研修「宿泊研修(一次研修)」を実施しました。1日目はオンライン配信、2日目は国立磐梯青少年交流の家、3日目は本センターで行いました。

「初任者に期待すること」とのテーマで、本センター所長より講話がありました。そして、学習指導要領と授業づくり、自立活動など、実践的な指導力を身に付けるための内容についてセンター所員が講義を行いました。

これらに加えて幅広い知見を得るための内容についても学びました。教育センターの石田指導主事から情報モラルと著作権について、社会教育課の戸倉主任社会教育主事から社会教育の現状についての講義をいただきました。磐梯青少年交流の家葛岡次長からは、社会教育施設の役割や活動についてお話をいただきました。あわせて、施設見学もさせていただきました。また、障がい者スポーツ指導員の但馬先生に障がい者スポーツについて講義をただきながら、フライングディスク、ペガーボール、卓球バレー、ボッチャを体験することができました。さらに、先輩教員から講義をしていただいたり、児童生徒理解や授業づくりについて協議を行ったりしました。

3日間にわたって、共に研修に取り組むことで、初任者同士の連帯感も高まりました。



研修者からは、「情報モラルや社会教育など、様々な視点から特別支援教育について学ぶ機会となった」や「障がい者スポーツを実際に体験して、その目的や児童生徒にとっての意義などについて学ぶことができた」などの感想が寄せられました。 研修で得た学びや気付きを振り返り、2 学期からの教育活動に生かして欲しいと思います。

令和5年度 通級指導教室担当教員研修会

通級指導教室担当 1~3年目までの先生方が参集し、7月11日にコミュタン福島で実施しました。

研修は、講義、実践発表、協議を行いました。「通級による指導が通常の学級での学習や生活にどう生かせるか」との視点が大切であるということを確認しました。実践発表では、棚倉町立棚倉小学校の我妻ひとみ教諭より、教室経営で大切にしている事、指導の実際、これから目指すこと、などについてお話をしていただきました。協議では、研修者が授業の様子を記録した動画を持ち寄り、お互いの実践のよい点を確かめたり、明日からの実践のアイデアを出し合ったりしました。







研修者からは、「実践発表をされた先生の児童理解の仕方や教室環境など、とても参考になった。」「同じ立場の先生と情報交換したりアイデアを出し合ったりして、大変勉強になった。明日からも頑張ろうという気持ちになった。」などの感想が寄せられました。

3年目の先生方は、本研修への参加が最後となります。今後は、それぞれの地域で、通級による指導のさらなる充実に向けた役割を担っていただきたいと思います。

専門研修 1 発達障がいのある幼児児童生徒の基礎的な理解と対応~「気づく」から始めよう~

令和5年7月4日(火)、小・中学校、義務教育学校、高等学校、幼稚園、保育所、認定こども園の教師、保育士、保育教諭を対象に、研修を実施しました。



講義 1 では、「特別支援教育の動向」や「発達障がいの特性」についての説明、発達障がいの幼児児童生徒の心理面の疑似的な体験を行いました。これらを通して、「児童生徒の困り感や辛さが分かった」「環境によって困難さは変わる」「よい環境をつくりたい」などの感想がありました。





講義 2・演習では、各事例について、幼児児童生徒の気になる行動に関する背景・要因を探り、支援策を考えました。 考えた内容をグループで共有することを通して、さらに子ども達の行動を深く考える時間をつくりました。「幼児児童生徒の困難さの背景に目を向けることが大切であると分かった」「行動の背景に目を向けて支援にあたりたい」などの感想が寄せられました。





講義3は公開講座として、発達障がい者支援センターの伊瀬陽子医師から、いくつかの症例を通して、教師と医師の連携の在り方、支援の在り方について講義をいただきました。受講者からは、「多数派に近づけようとしない等、子どもとのかかわりについて考えることができた」「その子らしく学び、自分らしく生きていけるように支援していきたい」などの感想が多くあげられました。また、今後の取組に生かしていきたいとの感想もあり、実践意欲の向上につながりました。

令和5年度 特別支援学校中堅教諭等資質向上研修「共通研修」

6月20日~22日、27日~29日の2つの班に分かれ、特別支援学校中堅教諭等資質向上研修「共通研修」を実施しました。

1日目はオンライン配信で講義を行い、2日目と3日目は本センターに参集し、講義、演習、協議を行いました。 研修では授業改善や自立活動とともに、特別支援学校のセンター的機能や組織・チームの在り方などについても学びました。また、特別支援教育課管理主事より教職員の服務と勤務について、県南障がい者就業・生活支援センターの就業支援員の方から、障がい者雇用の現状について、それぞれ講義をいただきました。













研修者からは、「ミドルリーダーとしての立場を意識して教育活動に取り組んでいきたい」や「法令や学習指導要領など、根拠を確認しながら職務にあたっていきたい」などの感想が寄せられました。

中堅教諭等には、実践的指導力の向上とともに、学校組織マネジメントの視点をもって職務に当たることが求められることを改めて確認する機会になったようです。

令和5年度 特別支援学校5年経験者研修会

6月9日~13日、14日~16日の2つの班に分かれ、特別支援学校5年経験者研修会を実施しました。 1日目はオンライン配信で、2日目と3日目は本センターに参集して行いました。

研修では、講義や演習、協議を通して、授業改善、学級経営、同僚性の構築、自立活動の指導などについて学び、実践的指導力のシンカを図りました。また、特別支援教育課管理主事より教職員の服務と勤務についての講義がありました。













研修者からは、「生徒の将来の姿を見通して、授業づくりに取り組んでいきたい。」や、「自立活動の視点を意識して授業を行っていきたい。」などの感想が寄せられました。

研修者にとっては、自己の教育実践を振り返るとともに、これから取り組むべき事項を明確化する機会となったようです。

令和5年度 特別支援学校初任者研修 カウンセリング研修

この講座は、「児童生徒の理解及び教育相談についての知識を深め、指導や連携の技量を高めること」「自分自身のメンタルヘルスの重要性を知ること」を目的とし、6月7・8日の2日間の日程で実施しました。

講義・協議の中で、研修者同士が対話を通じて、思いや考えを伝え合う体験をしました。児童生徒、保護者の方、同僚など、これからいろいろな方とかかわる上で大切なことについて、実感を伴った気付きや学びをしていた様子が見られました。







私たち教師が、心身共に健康であることは、児童生徒のより良い伴走者であることの必須条件です。この研修で学んだことを日々の生活に生かし、たくさん悩んだり考えたりしながらも、周りの同僚と支え合い、高め合いながら元気に児童生徒とかかわってほしいと思います。

令和5年度 特別支援学校教務主任・学部主事研修会

6月1日に、県内の特別支援学校から教務主任や学部主事を参集して、実施しました。

今回の研修では、特別支援教育課長より「教務主任及び学部主事に期待すること」として講話がありました。続いて主任管理主事より、「教務主任及び学部主事の任務と役割」として講義がありました。研修者にとっては、第7次福島県総合教育計画や「個別最適な学びと協同的な学び」、法令などの視点から、校務運営について考える時間です。

また、多忙化解消に向けた校務運営上の ICT 活用についての演習も行いました。クラウド上での行事予定の共有など、 校務の効率化等のヒントを得る機会になったようです。







研修者からは、「法令等の根拠を明確にして、何に時間をかけ、何をスリム化するか見極めて業務に取り組みたい。」、「校内の他の先生方にも伝え、学校全体で取り組んでいきたい。」などの感想が寄せられました。

今回の研修者は、各校の中心となって校務の運営にあたる先生方です。1日の研修を通して、教育課程の改善や業務の効率化などにつなげるための具体的な取組を見出すことができたようです。

令和5年度 小・中学校特別支援教育コーディネーター研修会

小・中学校特別支援教育コーディネーターを対象とした研修を、県内各地を巡回し、5月17日~30日の期間で行いました。

研修では、特別支援教育コーディネーターとしての役割やケース会議の進め方等の内容とともに、合理的配慮の提供や個別の教育支援計画の活用など、小・中学校における特別支援教育のさらなる推進に向けてポイントとなる内容を、講義や演習を通して学びました。













協議では、「校内の特別支援教育の充実に向けて」をテーマに、好事例の紹介や今後の実践に向けたアイディアの共有等を行いました。

研修者からは、「『様々なケース会議があってよい』と分かり、開催に向けてのハードルが下がった」や「管理職や生徒指導主事と連携し、組織的に取り組んでいきたい」等の感想が寄せられました。

1日の研修を通じて、今年度特別支援教育コーディネーターとして取り組みたいことを明確にすることができたようです。

令和5年度 高等学校特別支援教育コーディネーター研修会

今年度対象となっている地区の高等学校の特別支援教育コーディネーターが参加し、5月11日に実施しました。 研修者は、支援が必要な生徒の理解、合理的配慮の提供、ケース会議の進め方など、特別支援教育コーディネーター としての役割を理解することやコーディネートに役立つスキルなどについて、講義を通して学びました。また、協議では各校の 現状や取組についての情報共有も行われ、これからの取組や実践の参考となったようです。







研修者からは、「ケース会議を積極的に行っていきたい」、「担任まかせにすることなく、校内支援体制を組織化していきたい」などの感想が寄せられました。

令和5年度 特別支援学校特別支援教育コーディネーター研修会

5月10日に、県内の特別支援学校の特別支援教育コーディネーターを対象とした研修を実施しました。 今回の研修は、特別支援教育コーディネーターとしての役割やコーディネートに役立つスキルについて、講義や演習を通して学んだり、それぞれの学校での取組について、協議を通して共有したりする内容で実施しました。







研修に参加した先生方は、特別支援学校の特別支援教育コーディネーターとしての役割や取組について、新たな気付きを得ることができたようです。

令和5年度 特別支援学級等新任担当教員研修会

今年度新たに特別支援学級担任や通級指導教室担当となった先生方の研修を、県内6地区を対象として、4月19日・25日の2日に分けて実施しました。

研修では、「これまでの通常の学級での指導の経験も大切にしながら、特別支援学級担任や通級指導教室担当としての実践を積み重ねていっていただきたい。」とお伝えしました。

研修者からは、「講義を通して特別支援教育に関する基礎的な事項を知ることができた。」、「協議で同じ立場の先生方と『こんな学級・教室をつくりたい』という思いを語り合うことができて、明日からも子どもたちのためにがんばろうと思った。」などの感想がありました。







次回は、対象となる地区のみとなりますが、10月に地区別研修を実施します。

令和5年度 特別支援学校初任者研修「一般研修」

この研修は、令和5年度採用者が特別支援教育の担い手としての自覚を高めるとともに、特別支援学校の教職員としての資質の向上を図ることを目的に、4月12・13日の2日間の日程で実施しました。

講義では、教育公務員としての心構えや児童生徒とのかかわり、震災後にめざす本県の姿などについて、幅広く学びました。また、協議では、研修者同士がかかわり合い、対話しながら、「教員として大切なこと」について自分の考えを明確にしていきました。













令和 5 年度採用者が特別支援学校の教職員として新たな一歩を踏み出しました。本研修をもとに、それぞれの学校で、周囲の教職員や目の前の児童生徒から真摯に学び続けていって欲しいと思います。