

「子どもを共に育む『親支援』プログラム」

～ 妊 娠 期 ・ 乳 幼 児 期 ～

支援者用プログラムの手引き

1 「子どもを共に育む『親支援』プログラムについて

「子どもを共に育む京都市民憲章」

- 1 子どもの存在を尊重し、かけがえのない命を守ります。
- 1 子どもから信頼され、模範となる行動に努めます。
- 1 子どもを育む喜びを感じ、親も育ち学べる取組を進めます。
- 1 子どもが安らぎ育つ、家庭の生活習慣と家族の絆を大切にします。
- 1 子どもを見守り、人と人が支えあう地域のつながりを広げます。
- 1 子どもを育む自然の恵みを大切にし、社会の環境づくりを優先します。

上記の主旨を踏まえ、親自身が「親としての心構えや必要な技術」を子どもの発育に応じて学べるプログラムを作成しました。

これから、様々な学びの場で子育ての支援をする関係者の皆様の御協力のもと実践を通して改良を加え、よりよいものにしていきます。

<内 容>

このプログラムは、親として知っておいたほうがよい知識や知恵について、保護者同士がエピソードやワークを通して話し合い、交流しながら、自ら気づき、学ぶ参加型の学習プログラムです。

子どもの育ちや年代や場の設定に応じて、プログラムの取り上げ方や組み合わせ自由に活用できるプログラムです。

また、「資料」は、話し合いの参考やさらに学習を発展させていくためのヒントとして活用してください。

<ねらい>

- 保護者同士が対話や触れ合いを通して、子育ての悩みを共有する場を設ける。
- 子どもも親も誰もが、一人一人「かけがえのない存在」であることに気づけるように伝える。
- 子育ては失敗もあって当たり前、「完璧な親」はいないことに気づけるように伝える。
- 一人で子育てを背負うのではなく、悩んだ時、つらい時は誰かに助けを求めるなど、周囲の人をまきこんで子育てをすればよいことに気づけるように伝える。

<支援者への留意点>

- ◇ このプログラムは，子どもの到達点を示すものではありません。
- ◇ 参加者一人一人の考えや感じ方を尊重しましょう。
- ◇ 参加者全員に気を配り，全ての人が参加できるように支援しましょう。
- ◇ 参加者の発言を批判したり，自分の意見を押し付けたりしないようにしましょう。
- ◇ プログラムの中で知った参加者個人の情報を他の人に話してはいけません。

<参加者への留意点>

プログラムを始める前に参加される方とともに確認しましょう。

- ◇ 相手の意見を否定しないように。
- ◇ 話し合いなどで知った参加者の個人情報是他の人に話さない。

2 各プログラムのポイント

<学習プログラムについて>

5つのテーマ

赤ちゃんのいる生活イメージトレーニング(妊娠期)
離乳食(0歳児)
親子で遊ぼう(0～2歳児)
自我のめばえと生活習慣(1～2歳児)
子どもとのかかわり方(3～5歳児)

<すすめ方について>

- ◇ タイムスケジュールはあくまで展開の一例です。必ずしもこの通りに行く必要はありません。
- ◇ 参加者の状況に応じて，プログラムの内容や時間を調整してください。
- ◇ プログラムの対象年齢はあくまで基本で，年齢が前後しても学習の場面に応じて活用してください。

「親支援」学習プログラム

～赤ちゃんのいる生活イメージトレーニング～

《対象：妊娠期用》

ねらい	出産前の方を対象に、出産を安心して迎えるための情報や知識を知っていただき、意見交流や仲間づくりのできる場になることをねらいとする。
目 的	○赤ちゃん（新生児を想定）の生活リズムに応じて、これまでの自分自身の生活がどのように変化するのか学ぶ。 ○生活の変化によって生じるストレスや制限などについて、パートナーをどのように支えていくかを学ぶ。 ○言葉の通じないなかで、授乳や抱っこの仕方、言葉かけ、子守唄など、どのように赤ちゃんとのコミュニケーションをとるかを学ぶ。
実施のポイント	出産についての不安や悩みの解消、情報交換、学び、仲間づくりの場となったか。
事前の準備	○ワークシート ○名前シール ○模造紙 ○付箋紙 ○マジック等

☆タイムスケジュール

時 間	アクティビティの展開例	留 意 点	備 考
	名札付け(各自記入)	○全員が名札をつける ○ニックネームでもOK ○あらかじめグループ分け	
(10分)	あいさつ ワークの主旨説明 自己紹介 アイスブレイク(子守唄)	○今日のプログラムのねらいについてポイントをしぼりわかりやすく説明する ○和やかな雰囲気づくりに配慮する ○みんなで子守唄を歌う	
(10分)	ワークの導入 ・ワーク書き込み	○2人の生活リズムの変化を想像して、これまでの生活リズムとの違いを記入してもらう ○赤ちゃんが生まれたらパートナーや周囲の方々に手伝って欲しい内容を自由に書きこんでもらう	
(20分)	グループトーク又はペアトーク ☆グループで意見交換 ・ライフスタイルの変化等を自由に意見交換 ・パートナーに何をして欲しいかを出し合う ☆意見をまとめる	○じゃんけんに勝った人など支援者がリーダーとなる人を決めて表の取りまとめをしてもらう ○各グループを回り、参加者が話しやすい雰囲気をつくり、活発な話し合いの場になるよう努める ○それぞれの意見や考えを否定せず尊重することを伝える ○全員に意見を出してもらい、共有することで少しでも悩みの解消につなげていく	
(15分)	ふりかえり ☆グループ発表	○各グループに発表してもらう ○意見を共有しあい、情報交換をしてもらう ○パートナーのよいところをたくさん見つけてほめて子育てにかかわってもらうことを伝える	
(10分)	まとめ ☆資料参照	○赤ちゃん（誕生1ヶ月を想定）がいる生活のイメージを赤ちゃんがいることで楽しいと感じるように説明をする ○資料を参照しながら子育てについて伝える ・授乳や抱っこの仕方、赤ちゃんへの言葉かけの大切さ ・育児書どおり育ってない？と心配になるけれど、大丈夫！その子の個性でいろいろな子がいて当たり前だということ	

	☆質問	・母親ひとりで子育てを背負うのではなく、パートナーと共に積極的に子育てにかかわることが大切であり、母親が孤立しないように精神的に支えるのもパートナーの重要な役割のひとつであること ・子育てがしんどくなったり、困った時の相談窓口等の紹介すること ・子育てについて一人で悩まずに、地域の子育て支援制度や子育てサークルを利用するように促すこと ○まとめとして伝える ・泣くのは「赤ちゃんの言葉」であって、泣くのが普通であること ・少しは息抜きも必要であること ・子育て・親育ちを楽しむことが大切であること ○保健師, 助産師, 保育士等の専門職のアドバイスが必要 ○質問については丁寧に受け答えをするように心掛ける	
--	------------	---	--

☆「赤ちゃんのいる生活のイメージトレーニング」《妊娠期用》

「生後1ヶ月のみらい君のある1日をのぞいてみましょう」ということで作成しました。赤ちゃんがいるのと夫婦2人だけの生活とでは、生活リズムが随分違うという事を感じ取っていただく内容になっています。

展開としては、ワークの導入の後、グループに分かれてライフスタイルの変化などを自由に話し合ってください。

その中で、いろいろな意見について共有していただき、悩んでいるのは自分だけではない、みんないっしょだという気づきや孤独感・悩みの軽減や解消につながります。



(ねらい)

出産前の方を対象に、出産を安心して迎えるための情報や知識を知っていただき、意見交流や仲間づくりのできる場になることをねらいとしています。

○赤ちゃん（生後1ヶ月を想定）の生活リズムに応じて、これまでの自分自身の生活がどのように変化するか学ぶ。

○生活の変化によって生じるストレスや制限などについて、パートナーをどのように支えていくかを学ぶ。

○授乳や抱っこの仕方、言葉かけ、子守唄など言葉の通じないなかで、どのように赤ちゃんとのコミュニケーションをとるかを学ぶ。



赤ちゃんの生き抜いていこうとする命は、強い意思をもうすでにもち合わせている、かけがえのないたったひとつの大切な命です。



(参考資料)

- ・赤ちゃんといっしょ…保健福祉局保健医療課

「親支援」学習プログラム

～ 離乳食について～

《対象：0歳児対象用》

ねらい	生後5.6か月の乳児の保護者を対象に食の第1歩である離乳食について学習していただき食生活が子どもの成長発達にとって大切であることを学習します。
目 的	○離乳食から始まって卒乳までの時期は個人差があることを学ぶ。 ○肩肘をはらない離乳食の作り方と離乳食の状態について学ぶ。
実施のポイント	離乳食の作り方への不安解消、情報交換、学び、仲間づくりの場となったか。
事前の準備	○ワークシート ○名前シール ○離乳食

☆タイムスケジュール

時 間	アクティビティの展開例	留 意 点	備 考
	名札付け(各自記入)	○全員が名札をつける(親・子ども共) ○ニックネームでもOK	
(5分)	あいさつ ワークの主旨説明 自己紹介 アイスブレイク(手遊び)	○今日のプログラムのねらいについてポイントをしぼりわかりやすく説明する ○和やかな雰囲気づくりに配慮する ○親子でできる手遊び(2～3種類)を行う	
(15分)	ワークの導入 ☆講義形式 ・離乳食の進め方 ・卒乳のしかた	○どうして離乳食を始めるのか伝える ○4つの離乳期について説明(時期や進め方にこだわらず、あくまでも目安としてとらえるようにする) ○離乳開始の目安やシグナルの読み取り方について学ぶ ○食べ方には個人差があり、急がない、あわてない、あせらないことを伝える ○母乳は大事だが、幼児期以降だらだら飲ませていると、生活習慣(睡眠、食事等)の妨げやむし歯の原因なることを知ってもらう	
(25分)	☆講義形式 ・簡単に作れる離乳食 ・かたさ・大きさの目安 ・楽しい食事のしかた	○炊飯ジャーでごはんと同時におかゆも炊き上がるコップがゆや大人の食事からの簡単レシピを学ぶ ○全員にゴックン期、モグモグ期、カミカミ期、カチカチ期の形状を実際に学ぶ ○赤ちゃんが食べるポイントや食べることは楽しいと思える雰囲気づくりの仕方を伝える	
(10分)	ふりかえり ・フリートーク	○意見を共有しあい、情報交換をしてもらう(我が家の簡単レシピ等の紹介) ○実際の時期別の離乳食を見て気づいたこと	
(10分)	まとめ ☆質問	○食の大切さを伝える ・いろいろな食品に親しみ味覚など五感で味わうこと ・家族と一緒に食べることを楽しむこと ・食生活のリズムの確立が睡眠や食事、遊びといった生活習慣の基礎を作ること ・食事の前の手洗いや「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつなど食事マナーを習慣として身につけること ○まとめとして伝える ・成長発達には個人差があってもいいんだよということ ・卒乳についても、あくまでも目安なので、自然にまかせること ・一生を通じての食事リズムの基礎を作る重要な時期であること ・子育てについて一人で悩まずに、地域の子育て支援制度や子育てサークルを利用するように促す ・子育てがしんどくなったり、困った時の相談窓口等の紹介など ○栄養士、保健師、助産師、保育士等の専門職のアドバイスが必要 ○質問については丁寧に受け答えをするように心掛ける	

☆「離乳食」《0 歳児用》

講義形式で行い、「急がない・あわてない・あせらなくていいんだよ」と言うことを伝えることで、子ども一人一人の個人差に気づき、離乳食の始め方・進め方について学んでいきます。

そのなかで、大人の食事やベビーフードを利用するなど、一手間加えるだけで手軽に簡単にできる離乳食の作り方や、実際に離乳食の形状や量について知っていただきます。

(ねらい)

生後 5，6 か月の乳児の保護者を対象に食の第 1 歩である離乳食と食生活が子どもの成長発達にとって大切であることを学習する。

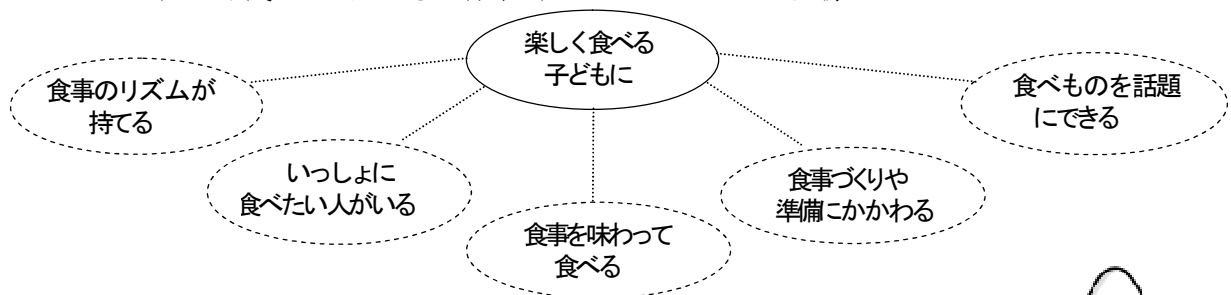
○離乳食から始まって卒乳までの時期は個人差があることを学ぶ。

○肩肘をはらない離乳食の作り方と離乳食の状態について学ぶ。



(離乳食と食育について)

- * 離乳食の時期から食べ物の素材の味を経験することが、味覚を育みます。
- * 食べ物が持つ素材の味を活かし、うす味を心がけましょう。
- * 小さい時から規則正しい生活習慣を身につけることで、おいしく食事をいただくことができます。
- * 楽しく食べる子どもに成長するための 5 つの目標



- * 楽しい食事が健全な体と心を育てます。
- * 幼児食になると、家族でいっしょに楽しく食事をすることができます。

(参考資料)

- ・赤ちゃんといっしょ…保健福祉局保健医療課
- ・赤ちゃんの食べもの(離乳食メニュー)…保健福祉局保健医療課

「親支援」学習プログラム

～親子でいっしょにあそぼう～

《対象：0～2歳用》

ねらい	乳幼児の保護者を対象に、遊びの中で子どもと触れ合うことが、豊かな情緒を育て成長発達に大切であることを学習します。
目 的	○様々な遊びを通して、乳幼児と触れ合うことは、子どもの成長を実感する機会であることを学ぶ。 ○子守唄、手遊び、わらべ唄、家庭用品での手軽な遊び方を学ぶ。 ○遊びは子どもの成長を示す指標ではあるが、そこには個人差があることを学ぶ。
実施のポイント	あそびについての学び、仲間づくりの場となったか。
事前の準備	○ワークシート ○名前シール ○わらべ唄、手遊び ○絵本

☆タイムスケジュール

時 間	アクティビティの展開例	留 意 点	備 考
	名札付け(各自記入)	○全員が名札をつける(親・子ども共) ○ニックネームでもOK	
(5分)	あいさつ ワークの主旨説明 自己紹介 アイスブレイク	○今日のプログラムのねらいについてポイントをしぼりわかりやすく説明する ○明るく活動的な雰囲気づくりに配慮する ○親子で手遊びをする	
(20分)	ワークの導入 ☆講義形式 ・親子で遊ぶ ☆グループトーク	○いろいろな遊びが神経や脳を刺激し、心身の発育を促し、成長発達に大切であることを学ぶ ○子守唄、伝承遊びの大切さを伝える ○日用品や不用品など何気ないものを使った手作りの遊び ○外遊びや自然体験の大切さ ○子どもの頃、楽しかった遊びを一言ずつ発表してもらう	
(20分)	☆実技形式 ・いっしょに遊びましょう	○わらべ唄や手遊びの仕方を教える ○子どもの成長に即した子どもの遊びとそのかわり方の知識を伝える ○親子で触れ合うことの大切さを伝える	
(5分)	ふりかえり	○楽しく遊ぶことが大切であることを伝える ○生活の中での経験が遊びにつながることを伝える	
(10分)	まとめ ☆質問	○運動発達の順番や速度はまちまちであることを伝える ○遊びが広がると事故や誤飲が起こりやすいので事故防止が必要であることを知る ○絵本の読み聞かせも大切であるが、普段の生活での子どもへの語りかけは心のつながりを作ることを伝える ○テレビ・ゲームとのつきあい方を伝える ○まとめとして伝える ・遊びの中にも成長発達に個人差があつていいんだよということ ・いっしょに楽しく遊ぶことで親子のコミュニケーションが育まれていくこと ・外遊びは社会性や人との関係を培う機会であり大切なこと ・自然に触れ合うことの大切さ ○質問については丁寧に受け答えをするように心掛ける	

☆「親子でいっしょにあそぼう」《0～2 歳児用》

講義形式で、遊びが子どもの育ちにいかに大切であるかを学ぶとともに、実習では、家庭にある日用品などを使った手作りおもちゃや子守唄、伝承遊びを伝えたり、実際に手遊びなどをして親子で一緒に遊ぶ内容です。



(ねらい)

乳幼児の保護者を対象に、遊びの中で子どもと触れ合うことが、豊かな情緒を育て成長発達に大切であることを学んでいくことをねらいとしています。○様々な遊びを通して、乳幼児と触れ合うことは、子どもの成長を実感する機会であることを学習する。

○子守唄、手遊び、わらべ唄、家庭用品での手軽な遊び。

○遊びは子どもの成長を示す指標ではあるが、そこには個人差があることを学ぶ。



(わらべ唄・手あそび)

温かい触れ合い遊びの中で信頼感や安心感を培い、人との関係を深める大切な役割を果たしています。また、コミュニケーション力をつけることにもつながります。

- * 大人も子どももいっしょに楽しめます。
- * 道具を何も使わないでできます。
- * どんな場所でも気軽にできます。



(絵本の読みきかせ)

絵本の楽しさを感じたり、創造力を育むことができます。また、子どもと絵本を読むひとときは親子の心が通い合い、絆が結ばれていく、子どもにとっても親にとっても至福の時となります。



「親支援」学習プログラム

～ 自我のめばえと生活習慣～

《対象: 1～2歳児用》

ねらい	子どもの思いに寄り添い、自主性を伸ばすために、親がどのように支援するかを考える。 家族の生活習慣の乱れが乳幼児期の子どもの生活習慣が心身の発達に大きな影響を与えることと、家族が生活習慣を確立していくことの大切さを学習します。
目 的	○トイレトレーニングや睡眠、歯みがき、手洗い、着脱、食事の仕方など、何でも一度に完全にはできないことを学ぶ。 ○親自身の希望と子どもの成長度合いはマッチしないことと、その狭間に対する負の感情にどのように対処するか学ぶ。
実施のポイント	生活習慣の不安や悩みの解消、情報交換、学び、仲間づくりの場となったか。
事前の準備	○ワークシート ○名前シール（親用、子ども用） ○おもちゃ ○絵本 ○模造紙 ○付箋紙 ○マジック等

☆タイムスケジュール

時 間	アクティビティの展開例	留 意 点	備 考
	名札付け(各自記入)	○全員が名札をつける（親・子ども共） ○ニックネームでもOK ○あらかじめグループ分け	
(5分)	あいさつ ワークの主旨説明 自己紹介 アイスブレイク	○今日のプログラムのねらいについてポイントをしぼりわかりやすく説明する ○明るく活動的な雰囲気づくりに配慮する ○親子でできる手遊びをする	
(5分)	☆ワークの導入 ・エピソードを読んで	○参加者の子どもの年齢がエピソードと合っていない場合は発達段階に合わせた適切な話題が提供できるとよい ○自分ならどうするかを考えながら読むように伝える	
(20分)	☆グループワーク ・ワークシートの記入 ・資料参照	○ステージ1・2で、なぜそう考えたり思ったのか、その理由を発表し合う ○ステージ3では、親の希望が子どもの成長の度合いはマッチしない時に、つい感情的になった時の自分自身の感情のおさめ方なども考え話し合う ○先回りせず焦らず、自分でする事の気持ちを大切にすることが必要であることを伝える ○司会者は参加者が話しやすい雰囲気をつくり、活発な話し合いの場になるよう努める ○全員に発言してもらい少しでも悩みの解消につなげていく ○資料を使って基本的な生活習慣、早寝・早起き・朝ごはんの大切さを伝える	
(5分)	ふりかえり 意見交流	○意見の共有 ○子どもを様々な視点から見ることで、よいところをたくさん見つけるように声をかける	
(10分)	まとめ ☆質問	○まとめとして伝える ・子育ては大変な面がたくさんありますが、同時に大きな喜びがあることを伝える ・子どもの成長は個人差があり、子どもの成長をゆとりを持って見守ることを伝える ・叱るより褒めることが大切であることを確認する ○発達や悩みの種類によって専門家などの相談につなげる ○保健師、保育士等の専門職のアドバイスが必要 ○質問については丁寧に受け答えをするように心掛ける	

☆「自我のめばえと生活習慣」《1～2歳児用》

自我が芽生え、何でも自分でやりたがる、みらい君のエピソードを読んで、子どもと親の両者の気持ちをグループワークで考えていきます。

また、資料を使って、相談内容としてニーズの高い食事やトイレ、睡眠などの生活習慣の確立について、参加者で学び合っていきます。

(ねらい)

乳幼児期の子どもの生活習慣や心身の発達に大きな影響を与えることと、生活習慣を確立していくことの大切について学習する。

また、子どもの思いに寄り添い、自主性を伸ばすために、親がどのように支援するかについて考えることをねらいとする。

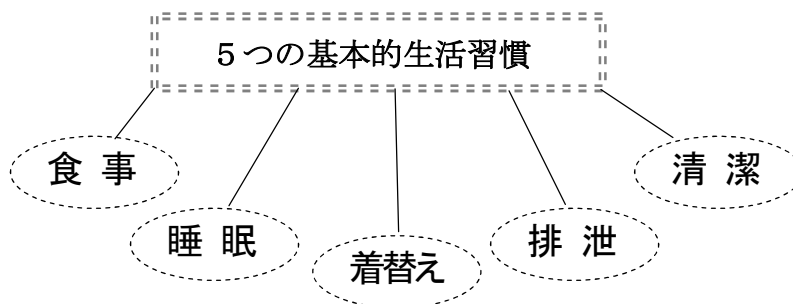
○トイレトレーニングや睡眠、歯みがき、手洗い、着脱、食事の仕方など、何でも一度に完全にはできないことを学ぶ。

○親自身の希望と子どもの成長度合いはマッチしないことと、その狭間に対する負の感情にどのように対処するか学ぶ。

(生活習慣)

5つの基本的生活習慣の中で、子どもの健康にかかわるのが食事と睡眠と清潔で、この3つが生活リズムのベースになります。

早起きがスタートライン。そして、しっかり朝ごはんを食べ、昼間に十分遊ぶことが、早寝早起きの生活リズムを整えていくことにつながります。



(参考資料)

- ・赤ちゃんといっしょ…保健福祉局保健医療課
- ・すくすく子育てアドバイス…こどもみらい館

「親支援」学習育プログラム

～子どもとのかかわり方～

(他児とのトラブルとしつけ)

《対象：3～5歳用》

ねらい	幼児をもつ保護者が、子どもの遊びや友だちとの関係について話し合うことを通して子どもの発達についての理解と子どもの気持ちに向き合ったかかわり方を学ぶ。
目的	○子どもが喧嘩などの経験をしながら、約束やルールを学び、成長していくものであることを学ぶ。 ○親としてどのようにかかわることが子どもの成長にとって大切なのかを考える。
実施のポイント	日頃の子どものかかわりについて振り返ることができたか。
事前の準備	○ワークシート ○名前シール（親用、子ども用） ○模造紙 ○付箋紙 ○マジック等

☆タイムスケジュール

時 間	アクティビティの展開例	留 意 点	備 考
	名札付け(各自記入)	○全員が名札をつける(親・子ども共) ○ニックネームでもOK ○あらかじめグループ分け	
(5分)	あいさつ ワークの主旨説明 自己紹介 アイスブレイク	○今日のプログラムのねらいについてポイントをしぼり、わかりやすく説明する ○明るく活動的な雰囲気づくりに配慮する ○子どもが傍で遊んでいる時は動きが少ないアイスブレイクがよい	
(10分)	☆ワークの導入 ・エピソードを読んで ☆ペアトーク ・ワークシートの記入	○ペアになり、みらい君やママの気持ちになって話し合ってもらう ○相手の気持ちと自分の気持ちには往々にして違いがあるということに気づいてもらう	
(20分)	☆グループワーク (リーダーを1名選出)	○書き込んだ内容について、それぞれ発表し合い、みんなで考え意見交換する(リーダーがメモする) ○司会者は参加者が話しやすい雰囲気をつくり、活発な話し合いの場になるよう努める ○子ども同士のケンカに親がどうかかわれば良いか話し合う ○ルールやマナーなどしつけ等で困ったことを話し合う	
(5分)	ふりかえり ☆グループ発表 ☆意見交流	○各グループに発表してもらう ○意見を共有しあい、情報交換をしてもらう ○「そんなことまで…」と親によって「躰」に対する価値観に差があることにも気づいてもらう ○子どもの発達段階によって約束やルールを教えることも大切	
(10分)	まとめ ☆質問	○まとめとして伝える ・子どもの気持ちに添いながら、なぜいけないかを理解させる関わりが大切であることを伝える ・子どもに我慢させたりせず、そんな時はおとなが気持ちを代わりに伝えてあげることも大切である ・子どもはケンカをとおして他人への関わり方を学んだり、痛みをしっかりと、社会性を身につけることを伝える ○近所にお友だちがいないママに地域子育て支援ステーションや子育てサークルを紹介する ○質問については丁寧に受け答えをするように心掛ける	

☆「子どもとのかかわり方～他児とのトラブルとしつけ～」《3～5歳児用》

みらい君ともえぎちゃんの乗り物を巡ってのトラブルを事例として、子どもの気持ちと親の思いについて、ペアートーク、グループワークを通して考え、子どもの気持ちに向き合ったかかわり方を学んでいきます。

(ねらい)

幼児をもつ保護者が、子どもの遊びや友だちとの関係について話し合うことを通して、子どもの発達についての理解と子どもの気持ちに向き合ったかかわり方を学ぶ。

○子どもが喧嘩などの経験をしながら、約束やルールを学び、成長していくものであることを学ぶ。

○親としてどのようにかかわることが子どもの成長にとって大切なのかを考える。

(子どものけんか)

子どもは、けんかの中から多くのことを学びます。自己表現や自己主張をすること、ぶつかる中でそれを乗り越え我慢したり、相手のことを考えたりすることなどを身に付けていきます。

＊ すぐには止めずに見守ることも、時には大切です。

＊ 場合によっては、大人が相手の気持ち伝える場面も必要です。

＊ 大人が、解決してしまわないようにしましょう。

(しつけ)

子どもは、まわりの大人をよく見ています。親の姿を通して、親を真似ることで学びます。子どもをしつけるということでは、親の生活習慣も見直していくということも考えたほうがよいかもしれません。

