



人とクルマのいい関係をめざして

10

2006 OCTOBER

●編集室：〒107-8556 東京都港区南青山2-1-1
本田技研工業株式会社
安全運転普及本部内
電話 03(5412)1736
●編集人：河野光彦
●年間購読料：1200円(定価1部100円・消費税込)
※郵便振替 口座番号：00170-7-173273
※加入者名：(株)アストクリエティブ
安全運転普及本部係

今月の
スポット

相手の話にならずいたり、論点を確認したり、相手を認めることで、その人が鏡に映る自分と対話できるように支援することが大切です。
(特集より)

CONTENTS

シリーズ：現場最前線～生活道路の交通事故削減に向けて……………①
第4回「生活道路の高齢ドライバー事故」
高齢ドライバーへの教育プログラムの開発現場から
自分の運転行動を客観的に振り返り、
課題と解決策を高齢者自ら考える

TOPICS 1……………④
●第10回セーフティジャパンインストラクター競技大会/世界トップクラスのインストラクターが指導力と安全運転の技術を競う

TRAFFIC ADVICE……………⑤
●2006トラフィック・セーフティ・フォーラムin熊本

SAFETY REPO……………⑥
●本田技研工業(株)鈴鹿製作所/社員一人ひとりの安全意識を変えていくために製作所全体と部門単位で行う取り組み

NEWS REVIEW……………⑥
●二輪車交通安全キャンペーン(主催：警視庁、(財)交通安全協会)
●(財)交通事故総合分析センター 第9回研究発表会

TOPICS 2……………⑥
●Hamanako Safety Riding Meeting
●活動短信/交通安全センター9月

DOCUMENT EYE ⑩……………⑥
●商業施設周辺でチャイルドシートの使用状況を観察する

シリーズ：現場最前線～生活道路の交通事故削減に向けて 第4回「生活道路の高齢ドライバー事故」

高齢ドライバーへの教育プログラムの開発現場から 自分の運転行動を客観的に振り返り、 課題と解決策を高齢者自ら考える



2005年の高齢運転者の交通事故件数は9万8550件。10年間で2.4倍となり、70歳以上にいたっては約3倍にまで増加している。高齢ドライバーを対象とした交通安全教育の充実が求められているなかで、Hondaは新しい教育プログラムの開発を進めている。プログラムのコンセプトは、「教え込む」のではなく、「気づかせる」教育である。この教育プログラムの開発のためのスクール、その効果確認も含めた具体的な手法を紹介するとともに、プログラムを体験した高齢ドライバーの意見を聞き、教育の方向性を探る。



「健康ドライブスクール」では受講者が運転診断走行をした後、収録した運転行動を再生し、受講者一人ひとりに自分の運転を振り返ってもらう



運転診断走行の前には、健康ドライブ体操で肩や首、手首、足首、ふくらはぎなどのストレッチを行う

●健康ドライブスクールのカリキュラム

① (40分)	・受講者自己紹介 ・普段の運転の自己評価表記入(事前) ・健康ドライブ体操
② (60分)	・慣らし走行 ・運転診断走行
③ (60分)	・記録映像による自己運転行動の振り返り 昼食・休憩(60分)
④ (60分)	・コンピュータグラフィックスによる事故事例の学習 ・KYTシート演習 ・自己評価表記入(事後)
⑤ (60分)	・コース走行
⑥ (20分)	・フォローアップ教材の説明 ・この日のスクールの振り返り ・アンケートの記入

対象とする「健康ドライブスクール」を実施するための準備の一環として、今年度はもてぎ、和光、浜名湖、福岡、熊本の5カ所の交通安全センターでこのスクールを試行している。

このうち、65歳から75歳までの高齢ドライバーを対象とした新たに開発中の教育プログラムは、高齢ドライバーが安全で快適なモビリティライフ(交通事故にあわない)を1日でも長く続けていただくことを目的としている。スクールは1名のインストラクターに受講者3名という少人数を基本とし、CCDカメラ(小型のカメラ)によって収録された自分の運転を振り返り、課題解決の方法をインストラクターと一緒に考えるという方法を採用している。受講後も継続して気づきを促すトレーニングができるようにQ&A形式のワークシート「健康ドライブ読本」、KYTシート「危険予測トレーニング30」などが組み合わされている。(カリキュラムは左表参照) このプログラムをもとに、これから全国にあるホンダの交通安全センター(5面参照)で高齢ドライバーを対象とする「健康ドライブスクール」を実施するための準備の一環として、今年度はもてぎ、和光、浜名湖、福岡、熊本の5カ所の交通安全センターでこのスクールを試行している。

ホンダでは現在、ドライバーを対象とした新しい交通安全教育プログラムの開発に取り組んでいる。その基本的な考え方は、事故につながる運転行動の問題点をドライバーに「気づいて」もらい、それを補う行動を自ら考え、実行できるようにするというものだ。そのためにプログラムには次の4つの特徴がある。

①自分の運転行動を客観的に振り返る。
②受講者自らが答えを見つけ出す。
③問題行動がもたらす危険をシミュレーションする。
④気づきを促す学習を日常生活でも行う。

このうち、65歳から75歳までの高齢ドライバーを対象とした新たに開発中の教育プログラムは、高齢ドライバーが安全で快適なモビリティライフ(交通事故にあわない)を1日でも長く続けていただくことを目的としている。スクールは1名のインストラクターに受講者3名という少人数を基本とし、CCDカメラ(小型のカメラ)によって収録された自分の運転を振り返り、課題解決の方法をインストラクターと一緒に考えるという方法を採用している。受講後も継続して気づきを促すトレーニングができるようにQ&A形式のワークシート「健康ドライブ読本」、KYTシート「危険予測トレーニング30」などが組み合わされている。(カリキュラムは左表参照) このプログラムをもとに、これから全国にあるホンダの交通安全センター(5面参照)で高齢ドライバーを対象とする「健康ドライブスクール」を実施するための準備の一環として、今年度はもてぎ、和光、浜名湖、福岡、熊本の5カ所の交通安全センターでこのスクールを試行している。

「教え込む」のではなく、「気づかせる」教育

我が振りを見て、我が振りを直す

9月6日、交通安全センターレインボー福岡で、「健康ドライブスクール」が実施された。受講した高齢者6名は3名ずつ、AとB、2つのグループに分かれた。Aグループは午前9時20分から午後3時20分まで、Bグループは午前10時20分から午後4時20分まで受講する。

まずAグループのスクールが始まった。教室でインストラクターによる挨拶の後、受講者の小林久義さん、藤田智英さん、稲光美和さんの3名が自己紹介を行う。スクールの目的である受講者の気づきを促すには、それぞれが自発的に発言できる雰囲気作りが欠かせない。そのためにはインストラクターも含めた受講者相互の信頼感が最初の段階で築かれる必要がある。ワークショップの手法というアイスブレイク、つまり受講者の気持ちをほぐす手法として十分時間をかけて自己紹介をまず行ったのだ。

受講者が自分の運転の映像を見て、気がついたことや問題だと思った点を発言しやすく、インストラクターが導く



スクールの最初にインストラクターと受講者が自己紹介をして、自発的に発言できる雰囲気作りを行う

さらに、受講者の気づきを促すための指導手法としてコーチングとミラーリングを導入している。コーチングとは、「相手を承認し、相手の中にある潜在能力を引き出す」手法で、本人の気づきを促し、本人自らの意思決定をサポートする。ミラーリングとは、「我が振りを見て、我が振りを直す」手法で、自分の運転行動を客観的に観察することを通して、自分の弱点を発見してもらい、自分の運転に対する過大評価を防ぎ、自己評価の適正化を促す。

自己紹介に続いて普段の運転の自己評価表を記入した後、健康ドライブ体操(運転前のストレッチ)で身体をほぐした。午前10時、コースに入る。1台のクルマで1名が運転、2名が後部座席に同乗し、インストラクターが助手席に乗って、始めは慣らし走行。次に各自が交代で運転診断走行を行う。運転診断走行では、「信号のある交差点を右折」「踏み切り通過」「見通しの悪い交差点を右折」「一時停止場所左折」などの状況を設定したコースを2周して運転行動をCCDカメラで収録する。インストラクターは、運転診断走行中に具体的なアドバイスをしない。

運転診断走行を終え、教室に戻る。11時より撮影した映像を再生し、自分の運転行動を振り返る。モニターには車内から撮った進行方向正面の映像と、運転席の右下から運転者の視線の動きをとらえた映像、ブレーキ操作、一時停止位置などの表示が映される。3名の運転行動の記録を再生し、自分の運転で気がついたこと、問題だと思った点を発言してもらう。趣味がドライブで、長距離も運転するという小林さんは「後ろを確認する時、目でバックミラーやサイドミラーを見ていただけでした。目視のために首を動かさないといけないが、なかなか動かない」と話す。藤田さんは買い物などで週3〜4回は運転するという。「一時停止のところで、自分では止まっているつもりだったが、ジワジワと動いてしまっているね」と反省の発言。インストラクターが「そうです。一時停止ではきちんと止まっていますね」と繰り返し、藤田さんの気づきを確



認する。その後、「安全確認はしっかりとされているし、車間距離もいいですよ」と、良いところを印象づける。通勤などでほぼ毎日運転している稲光さんは、「坂道がちょっともたもたしていますね。最後の一時停止のころは、しっかりと止まっています」と控えめに語る。インストラクターの「その他の一時停止はしっかりと止まっていますね。前車との車間距離は適切でした」という言葉に、ほっとした表情を浮かべた。

続いて、運転診断走行を終えたBグループの3名(中野清秀さん、河野市郎さん、土井武良さん)が教室に戻ってきた。こちらも順番に自分の運転行動を見て振り返り、発言していく。中野さんは「左折する時、道路の左端に寄っていませんでした。クルマの脇に原付が来たりするから、しっかりと寄せないと。一時停止が止まりきれませんでした。止まっているクルマを追い越した時に合図は出したが、右を確認していません」と、細かく自分の運転の問題点を確認していく。右へ車線変更する時に右後方を見えない映像に「首が動かないから、後ろがよく見えない」と中野さん。インストラクターから「そんなに首を後ろに動かさなくても、横に動かす程度で死角の部分も見えますよ」とアドバイスを受け、「そうか」と苦笑い。

河野さんは「見通しのいい交差点は、周囲がよく見えるせいか、しっかりと止まらずにそのままスッと行ってしまふ。左右を確認する時にハンドルがつかれて一緒に動く癖がある」と自覚する。土井さんは安全確認の時に、習慣で指差し呼称をする。しかし、一時停止で「右よし、左よし」と復唱しながら、スルスルとクルマが動く。「きちんと確認しているつもりだが、クルマが止まっていなくてはいけません」と自戒の発言が出る。

自分の運転行動を、他者の姿を通して振り返る手法は「ミラーリング法」と呼ばれる。東北工業大学教授の太田博雄さんによると、もともとはフィンランドで工夫された安全運転教育の手法という。「私がトウルク大学のケスキネンと共同研究のため平成

気づきを導くコーチングのスキル

12年から13年にかけてフィンランドに滞在している折に知る機会を得て、日本に紹介しました。「人の振り見て我が振り直す」というように、人の行いを見聞きすることは人格形成の基本の一つです。他人の運転振りを観察することで、自分の運転振りを振り返り、安全な行動へと自らを導いていくことが可能です。これまでの安全運転教育は上から知識を教え込むことで、安全態度・行動を形成しようとしてきましたが、初心者とは別として、ある程度経験を積んだ運転者には「こうしなくてはいけない」という心理的発言が起きて、運転行動を変えることが難しいのが実態です。また、年齢を重ねるほど自分が思っている姿と実際の姿が乖離してくるにもかかわらず、そのことをなかなか受け入れられないため、教え込む教育では効果が上がらないという問題もありません。そこで、新しい手法を模索していた時に『ミラーリング法』に出合ったのです。日本に導入するにあたって、私なりに工夫をしました。日本の発達したハイテク技術を活用して、『人の振り』ならぬ、『我が振り』を見て、『我が振りを直す』手法にしたのです。具体的には、複数の小型カメラを4分割装置で合成し、前方映像や顔の動き、スピードメーター、アクセル・ブレーキを映しだし、自分の運転振りの適切さを見てもらうのです。否が応でも自分の姿に気づきます。



1回目の運転診断走行では一時停止線の手前できちんと止まることができない受講者が多い



設定されたコースには踏み切りの通過も含まれている



右車線への進路変更の際は、右後方を自分の目で確認しているかがポイントとなる

自分の姿に気づくだけで、はたして行動が変容するのかわからない疑問については、太田さんは「人の行動を理解するためには、その人がどんな認識をしているかが問題になります。自分に自信が無く、だめな人間だと思えば、人前で堂々とお話しすることは困難です。それは客観的にどう言う問題

ではなく、自分が自分のことをどう思うかという主観的世界の問題です。新たに自分の姿に気づくということは、認識の世界が変容することです。そこから自ずと行動は変容してきます」と語る。

「ここで問題になるのは、気づきはどうやって起こるかということです。私たちはだれでも自分が窮地に立たされることを恐れます。問題なのは、教育の受け手があらゆる手段で自己防衛を行い、結局本当の自分の姿を理解できずじまいに終わってしまうことです。人の欠点に気づかせようとして、ああだこうだと言っても反発を招くだけです。」

そこで、太田さんはミラーリングによる気づきを導くためには、カウンスリングでのリスニング(傾聴)の手法が生きてくると指摘する。「最近ではコーチングの名で本が売られています。いずれも、気づきのための手法です。目の前の映像を一緒に観察しながら、観察視点を明確化し、相手の話になすいたり、論点を確認したり、相手を認めることで、その人が鏡に映る自分と対話できるように支援することが大切です。指導者はどうしても自分の持っている知識を伝えたい、教えたいという気持ちになりがちですが、それは指導者の自己満足になるだけで、相手の気づきにつながることが多いのです。」

太田さんは、自分の運転振りについての正しい理解、安全度についての気づきを支援するためのトレーニングプログラムの完成が急務だと言う。

運転映像を見せることで納得してもらえ

シリーズ: 現場最前線 ~生活道路の交通事故削減に向けて

第4回 「生活道路の高齢ドライバー事故」

スによる事故事例の学習とKYTシートを使った演習と、再び自己評価表の記入、実車でのコース走行。ミラーリングで気づいた弱点を意識した運転ができていたか、しようとしているかを確認する。最後に教室で、自宅に帰ってから継続して気づきを促すトレーニングができるフォローアップ教材の「健康ドライブ読本」「危険予測トレーニング30」の説明、この日のスクールレニングの振り返り、アンケートの記入で、スクールは終了した。

大型トラックの運転経験を持つ小林さんは、サイドミラーで後方確認をする習慣がついていないため、「やはりミラーしか見ていないこと、注意力も落ちてきていることが良くわかった。家の周辺は中学生、高校生の通学路になっていて、自転車や歩行者など止まらずに出てきます。こちらが止まっていた時にぶつかって来たこともありま

す。今日わかった欠点を肝に銘じて安全確認をしていきたい」と明言する。同じく自宅周辺が通学路という藤田さんも「今日は自分では止まっているつもりだった一時停止が、実はできていないことがよくわかりました。日常的に子どもや自転車が飛び出してくる環境だけに、十分に気をつけようと思います」と話す。稲光さんは「自分の目で確認することを習慣にしたい」という。「住宅街などでカーブミラーが汚れていることがあって、見えにくい。そこへ自転車が無警戒で曲がってくることもあるので、見通しの悪い交差点ではしっかり止まって安全確認してから走るようにします」。

Bグループの河野さんは、「一時停止できちんと止まらずに出てしまったが、普段も安易な気持ちで走ってしまっていたことがあり。住宅街では子どもが飛び出してくることも考えて運転しないといけない」と、振り返る。自宅近くに幹線道路の抜け道があり、マナーの悪いクルマが入り込んでくるという土井さんは、「ついこちらも悪いマナーのクルマにつられて運転が雑になっていると思っていたが、今日のスクールではやはりそうだと確認できました。今後は運転マナーに気をつけたい」と話す。中野さんは、「自分の運転を映像で見たのは初めて。いろいろと横着な運転になっていたことがわかりました。人間、無意識のうちにやっ

ている場合もあるから、こうして振り返るといいことですよ」と、感想を語ってくれた。

Aグループを担当した馬場康仁インストラクターは、「免許更新時の法定の高齢者講習では、自分の運転の問題点を認めたくない方がいらっしゃいますが、映像で自分の運転が再現されると納得していただけるようです。また、どうしても改善できるかをご自分で気づきやすくなっています。午後の実車でのコース走行では、午前中に気づいたことを意識されて直そうという運転をされていましたから、やはりこのミラーリングの手法は高齢者の方に効果的だと思えます」と言う。



コンピュータグラフィックスを使って交通場面を再現し、運転中どのようなことに注意するべきかを考える

① (10分)	・挨拶、内容説明 ・健康ドライブ体験
② (60分)	・慣らし走行 ・運転診断走行
③ (30分)	・自己評価表記入 ・フォローアップ教材の説明など

受講後、全員の運転行動に変化

1ヵ月後の様子を、アクティブセーフティ

イトレーニングパークもてぎの効果確認から紹介する。ここでは、第1回目を7月24日、2回目を8月28日に開催した。(2回目の効果確認スケジュールは左上表参照)

1ヵ月前にスクールを受講した高齢者6名のうち、田中宏さん、入野重夫さん、小林幸子さん、河原一美さんの4名に、2回目の効果確認を受けた感想を聞いてみた。

田中さん…「運転歴は52年。自己流の自信がありました。今回は一時停止や安全確認の大切さに気づくことができたので、自己流の自信では事故を起してしまうということがわかってきました。どんなところでも危険はひそんでいるので、安全確認をしっかりしたい」。

入野さん…「1回目の時に一時停止ができていないこと、手がハンドルから離れる時があることを気づかされました。無意識にやっていたんですね。このスクールで安全意識が身についたようで、普段クルマで走っていると、速度を上げた時などにスクールのことを思い出すようになりました」。

小林さん…「前回気づいたハンドル操作の不備、速度の出しすぎを反省し、今日はそれを意識して運転しました。停止線では停止でなく徐行していましたが、しっかり停止して、確認することが大切だと気づき、今までより意識して運転しています。今回のスクールが自分の財産になりました」。

河原さん…「スクールを受講するまでは、自分は運転がうまいと思っていましたが、ルールを守ることができず、自己流の運転になっていたことに気づきました。一時停止で止まっていなかったことがわかり、映像でいろいろなお話を再確認しました。このような内容を、免許更新時の講習にも使ってほしいと思います」。



アクティブセーフティトレーニングパークもてぎの2回目のチェックでは受講者全員が一時停止場所できちんと止まるという課題をクリアできた



自宅に帰ってからもトレーニングできるようにフォローアップ教材の説明を行う

受講者全員が1ヵ月前に比べて安全を意識

するようになったと喜ぶ。「確認をする時に首だけでなく身体を動かそうという意識がすごく表れていました。また、1回目の振り返りで、停止線ですっかり止まっていたことに気づいていただいたことが、今回の運転行動につながったと感じています。今回は、停止線をはみ出して止まる、または停止しないという方はいらっしゃいませんでした。運転自体に変化が出てきたと思います。しかし、まだ確認が不十分なところもありますので、しっかり見るべきところは見るように意識してもらいたいですね。河又インストラクターの感想から、1回目の時に自分の運転あるいは他者の運転を見て、気づいた点を、受講者一人ひとりが考え、意識して、2回目では自分の課題として運転していたことがうかがえる。

健康ドライブスクールのプログラムの特徴について、フォローアップ教材の「健康ドライブ読本」の監修者である東京都老人総合研究所社会参加・ヘルスプロモーション研究チーム研究副部長の溝端光雄さんは、現状のプログラムと比較して次のようにとらえている。

「現状の高齢者講習では、どこの教習所も座学・運転適性検査(視力検査とCRT検査)・実車教習という一定の内容を提供しています。そのねらいは身体機能の低下を自覚してもらい安全運転に役立ててくださいと伝えるものですが、自覚してもらって、それをどのようにして補うのかという点が弱いように感じます。高齢ドライバー自身が本当の意味での自覚ができていますか、どうかという点で疑問があります」。

加齢の影響を自覚し、それを補う方法を示す

高齢者の視力の問題では、老眼(静止視力の老化)は水晶体の硬化が概ね終わるため70歳くらいで進行が止まるので、後期高齢期(75歳以上)の方ではむしろ夜間視力や動体視力の低下、そして視野が狭まってくることを知るべきだといふ。「特に視野の狭まりについては、水晶体の濁りが影響していると考えられ、水晶体

の周辺部から濁りが生じている場合などは、その濁りの進行がゆっくりであるが故になかなか本人の自覚が難しいのではないかと指摘する。

また、「高齢者の体力づくりのためにウォーキングが奨められていますが、ウォーキングは持久力を養う点では適切な運動ですが、急ブレーキの時に使う足の筋力を鍛える運動ではありません。ウォーキングと筋力トレーニングをあわせて行う必要があることを理解してほしい」と溝端さんは言う。

「講習の機会を通じて、自分の身体能力をよく知って、どうやって補えばいいのかを高齢者の皆さんに知っていただきたい。ホンダが開発している新しい教育プログラムは、そこへ一歩踏み込んだ内容になっていると思います。老化は避けることができないので、高齢ドライバーの方々には老いを遅らせる(補う)ケアが必要なのです。クルマの新しい装備やその機能、それらを使う知恵を学ぶことによって高齢者の方々が生き生きとした運転を継続できるので、そういった情報を紹介することも極めて大切です。『健康ドライブ読本』は、ご自分の生活スタイル、目の働きや筋力などのトレーニング、安全運転の秘訣、クルマの最新の運転支援機能など、お伝えしたい情報を8つのワークシートにしています。高齢ドライバーの皆さんが交通事故を回避するための多様な方法を取り上げ、ご自分の身体や運転の状況に合わせて活用いただけるものになりました」と溝端さんは語る。

今後、高齢者が運転行動を客観的に振り返り、課題と解決策を自ら考える教育プログラムが高齢ドライバー教育に活用されることが期待される。

「講習の機会を通じて、自分の身体能力をよく知って、どうやって補えばいいのかを高齢者の皆さんに知っていただきたい。ホンダが開発している新しい教育プログラムは、そこへ一歩踏み込んだ内容になっていると思います。老化は避けることができないので、高齢ドライバーの方々には老いを遅らせる(補う)ケアが必要なのです。クルマの新しい装備やその機能、それらを使う知恵を学ぶことによって高齢者の方々が生き生きとした運転を継続できるので、そういった情報を紹介することも極めて大切です。『健康ドライブ読本』は、ご自分の生活スタイル、目の働きや筋力などのトレーニング、安全運転の秘訣、クルマの最新の運転支援機能など、お伝えしたい情報を8つのワークシートにしています。高齢ドライバーの皆さんが交通事故を回避するための多様な方法を取り上げ、ご自分の身体や運転の状況に合わせて活用いただけるものになりました」と溝端さんは語る。

「講習の機会を通じて、自分の身体能力をよく知って、どうやって補えばいいのかを高齢者の皆さんに知っていただきたい。ホンダが開発している新しい教育プログラムは、そこへ一歩踏み込んだ内容になっていると思います。老化は避けることができないので、高齢ドライバーの方々には老いを遅らせる(補う)ケアが必要なのです。クルマの新しい装備やその機能、それらを使う知恵を学ぶことによって高齢者の方々が生き生きとした運転を継続できるので、そういった情報を紹介することも極めて大切です。『健康ドライブ読本』は、ご自分の生活スタイル、目の働きや筋力などのトレーニング、安全運転の秘訣、クルマの最新の運転支援機能など、お伝えしたい情報を8つのワークシートにしています。高齢ドライバーの皆さんが交通事故を回避するための多様な方法を取り上げ、ご自分の身体や運転の状況に合わせて活用いただけるものになりました」と溝端さんは語る。

「講習の機会を通じて、自分の身体能力をよく知って、どうやって補えばいいのかを高齢者の皆さんに知っていただきたい。ホンダが開発している新しい教育プログラムは、そこへ一歩踏み込んだ内容になっていると思います。老化は避けることができないので、高齢ドライバーの方々には老いを遅らせる(補う)ケアが必要なのです。クルマの新しい装備やその機能、それらを使う知恵を学ぶことによって高齢者の方々が生き生きとした運転を継続できるので、そういった情報を紹介することも極めて大切です。『健康ドライブ読本』は、ご自分の生活スタイル、目の働きや筋力などのトレーニング、安全運転の秘訣、クルマの最新の運転支援機能など、お伝えしたい情報を8つのワークシートにしています。高齢ドライバーの皆さんが交通事故を回避するための多様な方法を取り上げ、ご自分の身体や運転の状況に合わせて活用いただけるものになりました」と溝端さんは語る。



30枚のKYTシートで構成される「危険予測トレーニング30」

「健康ドライブ読本」は事故を防ぐためにはどうすればいいかを考えていただく内容になっている