

目次

1. 子供（児童）をめぐる性犯罪・性暴力の現状
2. 「生命（いのち）の安全教育」の概要
- 3. 普及展開事業について**



「生命（いのち）の安全教育」普及・啓発等

教材と指導の手引きの公表

- ◆令和3（2021）年4月「**生命（いのち）の安全教育**」のための教材及び指導の手引きを公表
- ◆全国の教育委員会、大学、幼稚園、保育園、認定こども園等へ発出（以降、毎年事業公募にあわせて通知を送付）

活用・普及に向けた取組

- ◆令和3（2021）～5（2023）年度まで、「生命（いのち）の安全教育」の教材等を活用した**指導モデルを構築**
- ◆令和4（2022）年度以降、学校現場での活用を促進するため、以下の取組を実施
 - 動画教材、教員向け研修動画、指導例動画の製作
 - 生徒指導提要（改訂版）に「生命（いのち）の安全教育」を記載
 - 実践事例集、参考事例集を作成
 - 全国フォーラムやウェブセミナーを開催
 - 教職課程学生向けパンフレットの作成

更なる全国展開

- ◆令和6（2024）年度より、指導モデル等を全国に普及するための「**普及展開事業**」を実施
- ◆令和7（2025）年度は**ワンストップ支援センターとの積極的な連携**による新たな取組を開始
- ◆令和8（2026）年3月に**教材・指導の手引きの拡充・改訂**

生命（いのち）の安全教育 動画集

文部科学省では、全国の学校において「生命（いのち）の安全教育」が実施されるよう取組を進めています。本取組にご活用いただける、各種の動画コンテンツを作成・公表しています。

動画教材掲載
HP



教材動画 令和4(2022)年6月公表

児童生徒の1人1台端末等で動画教材をご活用いただくことで、授業等における取組の充実や家庭等における学習も含めた効果的・効率的な学習の実施が考えられるため、積極的に御活用ください！



教員研修用動画 令和4(2022)年11月公表

独立行政法人教職員支援機構の「校内研修シリーズ」において、各学校段階における指導内容について紹介した講義動画を公開しています。教育委員会主催の研修会、各学校の校内研修等で積極的にご活用ください！

校内研修シリーズ

子供を性犯罪・性暴力の
加害者・被害者・傍観者にしないための
「生命（いのち）の安全教育」について



<動画の構成>

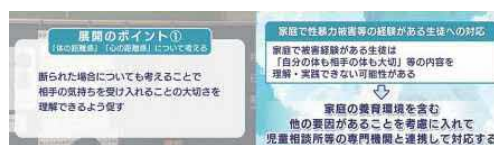
- 1 子供の性被害にかかる現状
- 2 「生命（いのち）の安全教育」とは
- 3 各発達段階の指導内容の紹介

指導例動画 令和7(2025)年11月公表

生命（いのち）の安全教育に取り組みたいが、指導の手引きだけではイメージがつかめない、といった現場の声に応えて、発問の仕方や教材活用方法、気を付けるべきポイントなどを解説を盛り込んだ動画です。ご活用ください！



動画はチャプターごとに視聴可能。見たいところだけをすぐに確認できます。



板書の内容やワークの進め方やポイントなども詳しく解説しています。

「生命（いのち）の安全教育」の取組に関する実践事例集

- 学校等における「生命（いのち）の安全教育」の実践を後押しし、全国展開を加速化するための取組の一つとして、実践事例集を作成
- 幼稚園・保育園・認定こども園、小学校、中学校、高等学校、特別支援学校の多様な事例を掲載

事例集の内容

- I 事業概要
- II 各実践校における全体計画例
- III 『生命（いのち）の安全教育』実践事例（学校種別）
 - 1 幼稚園・保育園・認定こども園
 - 2 小学校
 - 3 中学校
 - 4 高等学校
 - 5 特別支援学校（学級）
- IV 資料編
 - 資料1 事例集作成に係る検討会における意見 ※授業での留意点
 - 資料2 性犯罪・性暴力被害に関する実態データ
 - 資料3 各実践校にて使用したスライド教材（別冊）

保健体育科、特別活動(学級活動)等
における実践事例を掲載

学習指導要領等との関連箇所、授業展開例、
指導上の留意点等をまとめています。

学年 中学2年生

生命（いのち）の安全教育

指導計画

時	主な学習活動	指導上の留意点
1	- より良い人間関係について理解する。 - 体と心の健康感について考える。 - 性暴力（デートDV、S N S）について理解する。 - 性暴力が起きないようにするための方法について考える。	- 心と体には健康感があることが健康を築くことに付き、相手の気持ちと尊重した態度の大切さを伝える。 - 性暴力が起きないようにするために必要な行動を理解し、相談方法を身に付けることが出来るようにする。 - お互いの気持ちを尊重し、より良い（健康的）人間関係を築いていくことの重要性を伝える。
2	- 性被害に遭ったときの対応方法を理解する。 - 学校をめぐり生活圏への対応方法について話し合い、対応力を高める。 - 性被害の被害防止について知る。	性被害に遭ったときの対応方法を理解し、デートDV、S N Sで見えない脅威とつながる「心の危険性」について考え、安全な判断基準が出来るようにする。

授業の展開

1 1時間目の展開

ねらい

- より良い人間関係について理解する。
- 体と心の健康感について考える。
- 性暴力（デートDV、S N S）について理解する。
- 性暴力が起きないようにするための方法について考える。

学習活動 ■主な展開・生徒の反応

学習活動	指導上の留意点
- 学習上の留意点について知る。 - 授業の目的や「生命（いのち）の安全教育」の全体像を知る。 - より良い人間関係について理解する。 「思いやり」の大切さについて話し合う。	- 学習中に不興をもちて退出したい等の場合は、教員に申し出て対応し状況を伝える。 - 授業の目的や「生命（いのち）の安全教育」の全体像を知る。 - より良い人間関係とはどのようなものか問いかけ、小グループでの話し合いを進めながら、生徒が十分に考えることが出来るようにする。

生命（いのち）の安全教育の取組に関する実践事例集は、以下のページに掲載しております。

文部科学省ホームページ「性犯罪・性暴力対策の強化について」（URL） https://www.mext.go.jp/a_menu/danjo/anzen/index.html



「生命（いのち）の安全教育」の取組事例① ～東京都教育委員会～

◆東京都の「安全教育プログラム」に「生命（いのち）の安全教育」を位置付け

「生命（いのち）の安全教育」で育成する資質・能力を、安全教育で身に付ける力である「危険を予測し、回避する能力」と捉え、**教員向け指導資料である安全教育プログラムに位置付け**、生活安全の領域における「必ず指導する基本的事項」として追加。

<安全教育プログラム>



(URL) <https://www.anzenedu.metro.tokyo.lg.jp/anzenkyoikuprogram>

◆都内全ての公立学校（小・中学校、高等学校等）で実施、取組の発信

- 令和5年度から都内全ての公立学校（小・中学校、高等学校等）で「生命（いのち）の安全教育」を実施するため、**デジタルブック形式の「指導資料」を作成**。
※指導の目標・留意点、配慮事項、校種ごとの指導案を作成
※文部科学省の動画教材にリンクを貼る等の工夫
- 都内の教育委員会や学校への周知は、**各種説明会や研修等**のほか、**首長部局との連携など**、都全体で「生命（いのち）の安全教育」を推進するために、**組織的な取組**を進めた。

<生命（いのち）の安全教育 指導資料>



<安全教育・防災教育ポータルサイト>



(URL) <https://www.anzenedu.metro.tokyo.lg.jp/>

事例① 東京学芸大学附属幼稚園小金井園舎

クラス活動など

【取組概要】

◆対象：4～5歳児

◆内容（指導者：養護教諭）

・自他の尊重／性暴力

（自分だけの大切なところ（プライベートゾーン）
についての理解、自分の身を守る方法 等）

◆工夫点

・「家庭とともに行う生命（いのち）の安全教育」を
目指して保護者説明会（※）を実施。

（※）養護教諭から園の指導内容について説明、
講師（東京学芸大学大学院教授）による講話

◆成果

・説明会及び園児への指導後は、園の指導で足りない部分を家庭で補足してもらったり、園で指導した内容を家庭で伝え合ったりしたことが報告され、相乗効果がみられた。



※令和4(2022)年度の取組事例

事例② 千葉市立西小中台小学校、 千葉市立有吉小学校

特別活動

【取組概要】

- ◆対象：小学3・5年生
- ◆内容（指導者：外部講師、学級担任）
 - ・自他の尊重／性暴力／SNSの危険性
（自分と他の人の大切なところの理解、お互いの
体を守るルールの理解、嫌な気持ちになる場面
での対応方法 等）

◆工夫点

- ・外部講師（専門家）の知見を活用して実施。

◆成果

- ・外部講師と連携し、チーム・ティーチング形式（T1：外部講師、T2：学級担任）で実施することにより、教員が性暴力に関する指導のノウハウを吸収するとともに、児童に対して、心と体の距離感など「生命（いのち）の安全教育」について 分かりやすく伝えることができた。



※令和5(2023)年度より、千葉市教育委員会の所管する小学校・中学校・高校・特別支援学校で全校実施へ。

「生命（いのち）の安全教育」の取組事例 ～学校～

※令和4(2022)年度の取組事例

事例③ 大阪市立田島南小学校、 大阪市立田島中学校

特別活動

【取組概要】

- ◆対象：小学1～6年生、中学1～3年生
- ◆内容（指導者：養護教諭、学級担任）
 - ・自他の尊重／SNSの危険性／デートDV（プライベートゾーン、心と体の距離感、情報モラル教育、デートDV 等）
- ◆工夫点
 - ・小中一貫教育として、小・中学校合同で全学年公開授業（保護者参観）を実施。
- ◆成果
 - ・保護者や地域からの信頼のもと、保護者参観を実施し、学校と保護者との間で授業の共有が図れた。
 - ・公開授業では、保護者からも前向き・肯定的な意見を多数いただいた。

＜小学校の公開授業＞

学年	授業内容
1年生	たいせつなところと体 ～プライベートゾーン～
2年生	みんなむかしは赤ちゃんだった
3年生	子どもの権利条約って知ってる？
4年生	10歳のハローワーク ～LSW の視点から～
4年生	障がい者理解教育指導案「考えようみんなの凸凹」
5年生	愛？それとも支配？ ～パートナーシップの視点から～
5年生	スマホについて考えよう
6年生	家庭について考えよう ～結婚・子育て・親子関係～

＜中学校の公開授業＞

学年	授業内容
1年生	脳と心と体とわたし ～思春期のトラウマとアタッチメント～
2年生	リアルデートDV ～支配と依存のメカニズム～
3年生	社会の中の「親」と「子」～子ども虐待の事例から～

※令和5(2023)年度より、大阪市教育委員会の所管する小学校・中学校で全校実施へ。

※令和4(2022)年度の取組事例

事例④ 鳥取県立岩美高等学校

特別活動

【取組概要】

◆対象：高校2年生

◆内容（指導者：人権教育担当教諭、養護教諭、学級担任）

・自他の尊重／性暴力／デートDV

（「自分の大切さとともに他者の大切さを認める」
人権感覚の育成、デートDVの事例など性暴力に
ついての理解 等）

◆工夫点

・校内連携によるチーム・ティーチング。

（人権教育担当教諭・養護教諭がメインで指導し、
学級担任が生徒のグループ ディスカッションを支援。）

◆成果

・校内の連携体制によって指導効果を高め、学習を
通じて、性暴力・性犯罪に関する悩み・問題をひと
りで抱え込まなくて良いとの認識や安心感などが醸成された。



＜令和5(2023)年度より、全校実施に取り組む教育委員会＞（性犯罪・性暴力の防止教育）

東京都（公立小・中学校、高校、特別支援学校、中等教育学校）、福岡県（公立小・中学校、高校、特別支援学校）、大阪市（公立小・中学校）、さいたま市（公立小・中学校）、浦安市（公立小学校）ほか

「性犯罪・性暴力防止」のための教育の実施率

◆「性犯罪・性暴力防止」のための教育を実施していると回答した学校の割合

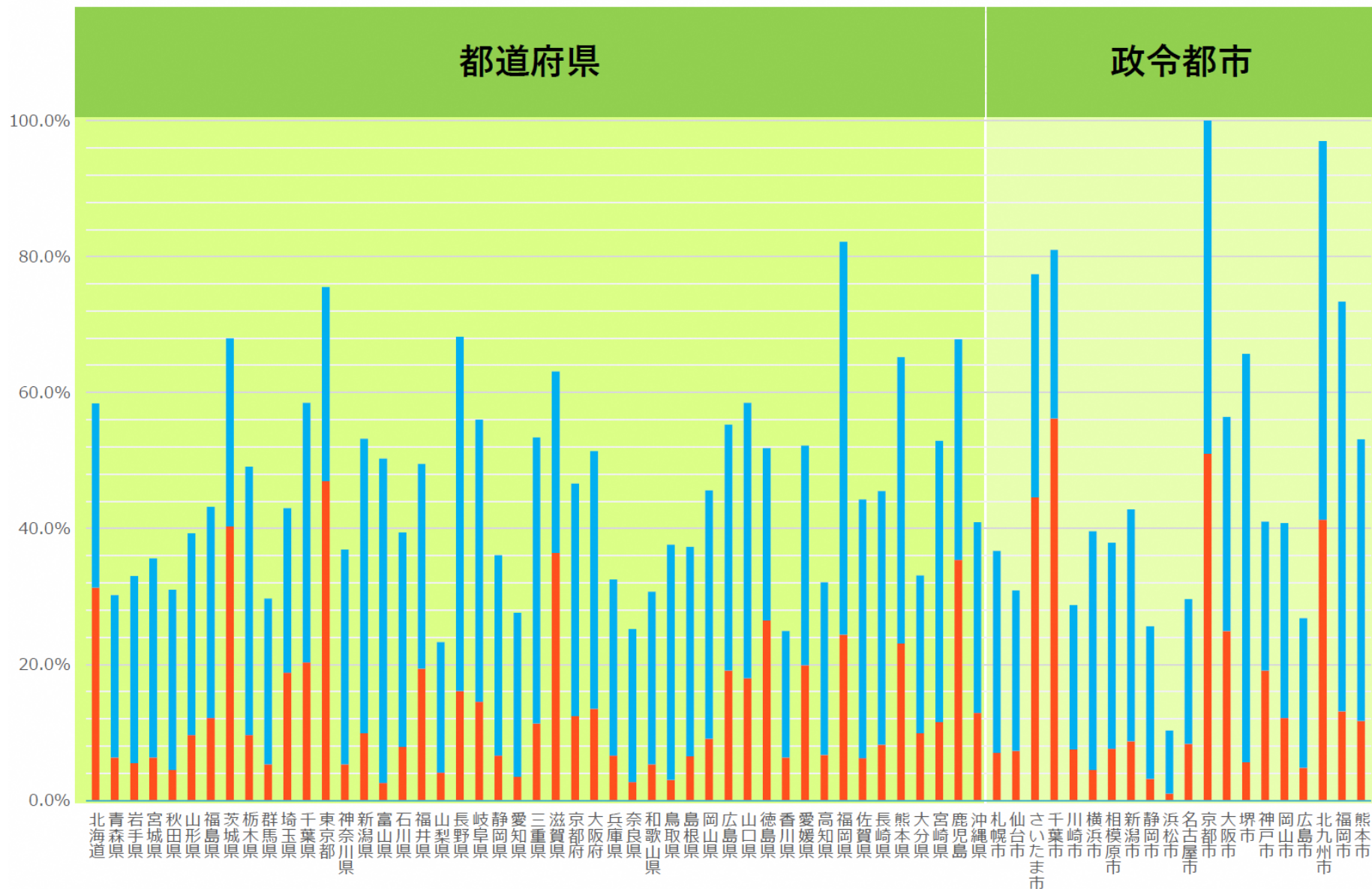
年度（実績）	合計	幼稚園	小学校	中学校	高校	特別支援学校
令和5(2023)年度	45.3%	13.3%	44.2%	56.7%	61.9%	50.2%
令和3(2021)年度	35.8%	5.0%	37.0%	53.4%	63.0%	49.9%

◆「生命(いのち)の安全教育教材」を活用していると回答した学校の割合

年度（実績）	合計	幼稚園	小学校	中学校	高校	特別支援学校
令和5(2023)年度	32.8%	37.3%	43.0%	27.7%	13.4%	22.7%
令和3(2021)年度	28.1%	36.8%	37.1%	25.1%	12.9%	16.7%

「性犯罪・性暴力防止」のための教育の実施率（令和5年度）

「性犯罪・性暴力防止」のための教育を実施していると回答した学校(園)の割合（公立学校）
（オレンジ色は、そのうち「生命（いのち）の安全教育」の教材を活用していると回答した学校(園)の割合）



【出典】文部科学省「学校安全の推進に関する計画に係る取組状況調査」より

背景等

- 「性犯罪・性暴力対策の強化の方針」（令和2年6月）に基づき、内閣府・文部科学省が連携し、令和3年4月に、発達段階に応じた、「**生命（いのち）を大切にしない」「被害者にならない」「傍観者にならない」ための「生命（いのち）の安全教育」**教材及び指導の手引きを作成。
- 生徒指導提要（改訂版・令和4年12月公表）（※）における性犯罪・性暴力に関する対応として「生命（いのち）の安全教育」の実施が盛り込まれる。
（※）生徒指導に関する学校・教職員向けの基本書
- 令和5年度の『性犯罪・性暴力防止のための教育』の実施校の割合は45.3%で令和3年度と比較して上昇しているが、全国展開のためにはさらなる加速化が必要。

「女性活躍・男女共同参画の重点方針2025
(女性版骨太の方針2025)」 R7.6.10

生命（いのち）を大切にし、こどもたちを性暴力の加害者、被害者、傍観者にさせないため、「**生命（いのち）の安全教育**」を推進するとともに、自治体における普及展開に関する取組を支援することで、全国展開を加速する。

「経済財政運営と改革の基本方針2025
(骨太の方針2025)」 R7.6.13

こども性暴力防止法の施行準備や「**生命（いのち）の安全教育**」の推進、青少年のインターネットに関する課題への対応、こども視点での防災対策などこどもの安心・安全対策やこどもまんなかまちづくりを進める。

これまで、教材・指導の手引きの作成・動画教材の作成、モデル事業の実施、生徒指導提要に「生命（いのち）の安全教育」を盛り込む等の取組を行うとともに、学校現場での実践をより後押しするため、事例集の公表や全国フォーラムの開催を行い、「**生命（いのち）の安全教育**」の全国展開を図ってきたところ。
これらの取組を一層加速し、『性犯罪・性暴力防止のための教育』の実施校数の増加を目指して、「生命（いのち）の安全教育」の普及展開を行う。また、併せて改善を行った教材・指導の手引き等の理解促進や普及展開を促進する。

普及展開事業の実施

メニュー①

「生命（いのち）の安全教育」の更なる拡大のため、特定の都道府県や市区町村において**モデル地域の設定数を増加し、当該域内での全校実施を目指す教育委員会等**の普及展開に関する取組を支援

メニュー②

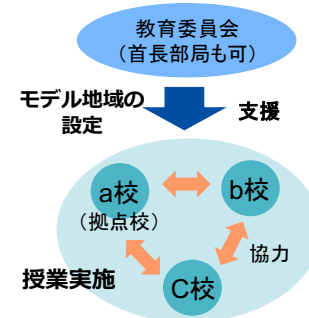
教育委員会等と連携し、**複数校で「生命（いのち）の安全教育」を実施するワンストップ支援センター（注1）運営団体数を増加し、その取組を支援**

（注1）性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター：自治体の委託等により公益財団等が運営する47都道府県に設置された性犯罪・性暴力に関する相談窓口

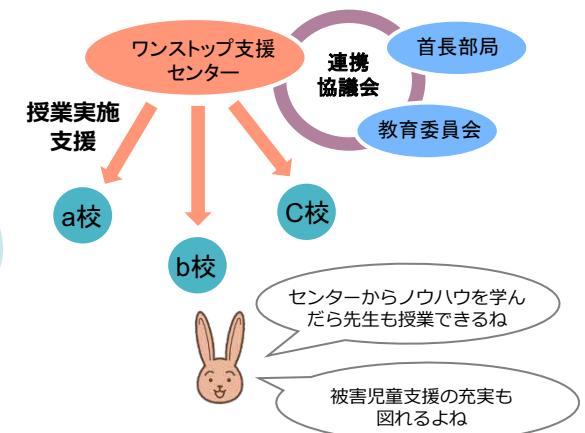
支援内容

- ・モデル地域内での授業実施
- ・コーディネーターの設置
- ・未実施校に対するモデルプログラムやノウハウ提供
- ・研究協議会、研修の実施 等

【教育委員会が実施】



【ワンストップ支援センターが実施】(注2)



（注2）国はワンストップ支援センターと委託契約を締結

性犯罪・性暴力被害者のための ワンストップ支援センターとは

- 自治体が設置する、性暴力被害者支援を専門とする相談機関です。
- 医療費、カウンセリング、法律相談等の費用の補助を行っています。

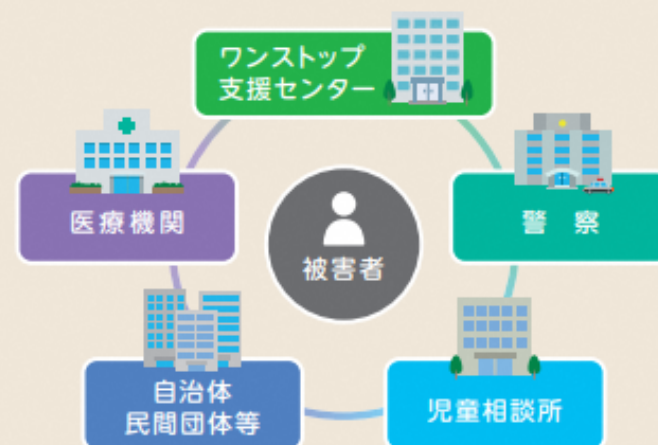
ワンストップ支援センターは

- 全都道府県に1か所以上設置されています。
- 24時間365日相談できます。
- 女性、男性、子ども等、多様な被害者からの相談を受け付けています。

お近くのワンストップ支援センターに関する情報は
こちらから



被害者を支える地域のネットワーク



ワンストップ支援センターが
できること

ご本人の意思を尊重し、
右記の支援を行います



相談

専門の相談員が、被害者の不安な気持ちに寄り添い、一緒に考えます。



心理的支援

必要に応じ、カウンセリングを提供します。



医療的支援

医療の提供や証拠採取等を行う病院の紹介、同行等を行います。医療費等の補助もあります。



法的支援

弁護士などの専門家を紹介します。また、裁判所、弁護士事務所などに同行します。



同行支援

病院や警察への同行等を行います。



関係機関と連携

警察、学校、自治体などの関係機関と連携して支援します。家族への支援も行います。

「生命（いのち）の安全教育」普及展開事業の実施事例

「生命（いのち）の安全教育」普及展開事業では、モデル地域（実施地域）の設定や、複数校での実践といった要件を満たせば、ワンストップ支援センターとの連携のほか、地域で活動する民間団体等の外部講師による教員研修等の開催、人権教育や安全教育などの教育活動と併せて実施するなど、学校や地域の実情に応じた取組を実施することが可能です。
※多様な取組例は「生命（いのち）の安全教育」実践事例を参照 https://www.mext.go.jp/content/20230704-mxt_kyousei01-000014005_02.pdf

事例① 徳島県教育委員会

・令和3年度より指定校において「生命（いのち）の安全教育」推進事業を実施し、**研修や指導モデルの作成、普及啓発等**に取り組んできた。



・令和7年度は、**県内すべての中学校等への普及展開を目的に、人権教育主事が公開授業を参観し、授業展開の方法を示すとともに、「自分や他人を大切に生きる生き方」を考えさせることの大切さについて共通認識を深めた。**

事例② 北九州市教育委員会

・「生命（いのち）の安全教育」指導の手引き（北九州市版）の改訂に向けて、**小・中学校各1校を先行実施校に指定し、実践検証授業を行った。**



・得られた知見や課題を反映するとともに、**医師や学識経験者からの指導・助言を受け、実効性のある「生命（いのち）の安全教育」指導の手引きの更新を行った。また、保護者向け周知資料を、市の教員向けプラットフォームに掲載し、家庭でも文部科学省の動画資料を視聴可能とした。**

事例③ ワンストップ支援センター（SARC東京）

・東京都のワンストップ支援センターを運営するSARC東京は、**性犯罪・性暴力防止の普及啓発に力を入れており、モデル地域内の学校（小・中・高）で外部講師を活用した講座を展開した。**



・「生命（いのち）の安全教育」教材をベースに、**デートDVやデジタル性暴力などを盛り込んだ教材を追加し、学校・保護者の理解を深める取組を実施した。**

「生命（いのち）の安全教育推進事業」委託先一覧

2026.4.更新

(普及展開事業) R7 委託先名称（実施主体）	実践校数					
	幼児期	小学校	中学校	高校	特別支援	合計
徳島県			79			79
流山市		1	10			11
山口県教育委員会					12	12
社会福祉法人 敬愛学園	20					20
北九州市		1	1			2
大阪市教育委員会	51	284	131			466
社会福祉法人 照治福祉会	6					6
特定非営利活動法人 性暴力救援センター・東京(SARC東京)		2	3	1		6
8団体602校(園) 合計	77	288	224	1	12	602

(普及展開事業) R6 委託先名称（実施主体）	実践校数					
	幼児期	小学校	中学校	高校	特別支援	合計
和歌山県		1	1	1		3
山口県教育委員会					10	10
大阪市教育委員会	51	247	99			397
徳島県		47				47
国分寺市教育委員会		2	1			3
社会福祉法人照治福祉会	6					6
一般社団法人 北九州市私立幼稚園連盟	2					2
学校法人 鹿の子学園	1					1
茅ヶ崎市教育委員会		3	1			4
9団体473校(園) 合計	60	300	102	1	10	473

(モデル事業) R5 委託先名称（実施主体）	実践校数					
	幼児期	小学校	中学校	高校	特別支援	合計
社会福祉法人和みの会	2					2
特定非営利活動法人はなえみ そがチャイルドハウス保育園	1					1
足立区			1			1
国立大学法人東京学芸大学		2	2		1	5
合同会社Mom's sun	3					3
大阪市教育委員会		3	1			4
堺市			2			2
社会福祉法人照治福祉会	6					6
国立大学法人大阪教育大学		1				1
山口県教育委員会					9	9
徳島県		2				2
11団体36校(園) 合計	12	8	6	0	10	36

(モデル事業) R4 委託先件数	実践校数					
	幼児期	小学校	中学校	高校	特別支援	合計
20団体55校(園) 合計	18	16	13	5	3	55

(モデル事業) R3委託先件数	実践校数					
	幼児期	小学校	中学校	高校	特別支援	合計
13団体49校 合計	3	28	15	1	2	49

R3～R7 合計 件数(延数)	実践校数					
	幼児期	小学校	中学校	高校	特別支援	合計
61団体1,215校	170	640	360	8	37	1,215

■ 「生命（いのち）の安全教育」に関する主な資料

授業実践を行う際に、役立つ様々なツール（教材、指導の手引き、動画教材、実践事例集等）を掲載

生徒指導提要（令和4（2022）年12月改訂）では、全ての児童生徒が性犯罪・性暴力に対して、適切な行動をとれる力を身に付けることができるように「生命（いのち）の安全教育」を実施することが明記されています。

教材、指導の手引き



授業で活用できるスライド「教材」です。PPT形式でダウンロードできますので、各学校の状況や教員の指導案に合わせて、加除改変してご使用ください。授業で扱う内容に合わせて一部のみの使用でもかまいません。「指導の手引き」では「生命（いのち）の安全教育」の趣旨、各学校段階でのねらい、具体的な指導案のほか、指導上の配慮事項、児童生徒から相談を受けた場合の対応のポイント等をまとめています。教材を使う前にお読みください。（R8.3改訂）



動画教材



スライド教材の内容を動画化しました。そのまま授業で流していただける教材です。指導案に合わせて、全部または必要な部分を御活用ください。



教員向け研修動画



各学校段階における指導内容について紹介し講義動画です。教育委員会主催の研修会や各学校の校内研修会等でも御活用できます。



※リンク先の最下段に掲載

実践事例集

全国の学校での取組事例を学校段階ごとに、学習指導要領の関係箇所、授業展開例、指導上の留意点をまとめています。



※リンク先の中段に掲載

保護者への案内ひな形

保護者へ事前に授業のねらいや内容を伝える際に活用できるお手紙のひな形です。各学校で追記・修正して御使用ください。



※リンク先の最下段に掲載

令和5年度全国フォーラム 報告書

当日の基調講演、教育委員会の実践事例紹介が御覧いただけます。



教職課程学生向け パンフレット



教員や保育士など、子供の教育や保育等に係る職業を目指す学生に知っていただきたいことをまとめたものです。



「生命（いのち）の安全教育推進アドバイザー」派遣事業

生命（いのち）の安全教育の取組を始めようとする自治体等に、文部科学省が任命した「生命（いのち）の安全教育推進アドバイザー」を研修講師等として派遣します。ぜひご活用ください。

＜事業趣旨＞

文部科学省では、子供たちを性暴力の加害者、被害者、傍観者にさせないため、全国の学校において「生命（いのち）の安全教育」を推進しています。本事業は、「生命（いのち）の安全教育」に取り組もうとする教育委員会や学校等が実施する教職員等を対象とした研修会等に、「生命（いのち）の安全教育推進アドバイザー（以下、「アドバイザー」という）」を派遣し、講演等を行うことで、「生命（いのち）の安全教育」の普及啓発を進めることを目的としたものです。

＜アドバイザーの活動内容＞

- （１）派遣要請のあった教育委員会や学校等、及び文部科学省が実施する研修会や講演会、会議等の普及啓発活動等で行う講演等
- （２）生命（いのち）の安全教育に取り組む教育委員会や学校等に対する、授業の実施に係る指導助言等のアドバイザー など

アドバイザーの派遣に係る経費（諸謝金、旅費）は原則として文部科学省が負担します。
まずはご相談ください！

＜申請の手順＞

- ①申 請：自治体・団体等から文部科学省担当者へ、アドバイザー派遣申請書を提出
- ②相 談：派遣申請書の内容に基づき、文部科学省担当者と内容の相談
- ③決 定：アドバイザーと日程調整の後、派遣が決定
- ④打合せ：アドバイザーと直接、派遣内容や講演内容について打合せを行う
- ⑤派 遣：アドバイザーによる研修講師や指導助言などを実施
- ⑥報 告：派遣終了後、1週間を目安に文部科学省担当者へアドバイザー派遣の報告書を提出

アドバイザーの
・派遣要綱・申請書・報告書は
こちらから↓



派遣を希望する団体等は
1か月以上の余裕をもって
事前にご相談ください！

