



「みまたん宅食どうぞ便」と「江戸川区おうち食堂事業」から学ぶ  
定期的なアウトリーチ型事業で  
”非専門職”のメンバーが担う  
重要な役割とは

XXX

# 登壇者



## みまたん宅食どうぞ便 事務局 松崎 亮 さん

- 生活支援コーディネーター
- 2018年からこども宅食事業開始
- その他、地域共生社会の実装を目指す  
「COMMUNITY DESIGN LAB.」や、  
引きこもり・不登校支援の「タテヨコナナメ」  
事業など多数の新規事業を企画・運営

岡田さま：ご確認よろしくお願いいたします。



## NPO法人バディチーム代表 岡田 妙子 さん

- 子育て支援と虐待防止を目的に2007年に設立
- 一般の子育て家庭のほか、様々な事情により子育てに困難を抱える家庭に「子育てパートナー」が訪問し、保育、家事、学習支援など親子に寄り添う＜家庭訪問型＞の支援活動を行う

# ゲスト登壇者

横山さま：

担当者・区児相のお写真、経歴などを挿入いただいてもよろしいでしょうか？



どうぞの精神が根づく町。  
三股町。  
どうぞがつながる。  
明日につながる。  
みまたん宅食どうぞ便。



横山様：もう少し大きいロゴデータをご送付いただいてもいいでしょうか？



# 事業の概要

# 団体概要

松崎さん：適宜修正加筆をお願いします。

岡田さま：適宜追加・修正をよろしくお願いいたします。

## 社会福祉法人 三股町社会福祉協議会

## NPO法人 バディチーム

団体規模  
(年間活動費)

〇万円

〇万円

正規スタッフ

〇人

- ・ 事務局18名
- ・ 現場支援者 登録230名

主な活動

### 町の社会福祉法人

(福祉・法律相談、日常生活自立支援事業、  
介護・デイサービス、ボランティア協議会)

- 養育支援訪問事業
- 里親家庭支援
- 食の支援事業 など

活動地域

宮崎県三股町 (人口4.2万人)

江戸川区・世田谷区など都内13区

# 事業概要

松崎さん：適宜修正加筆をお願いします。

岡田さま：適宜追加・修正をよろしくお願いいたします。

## みまたん宅食どうぞ便

## 江戸川区 おうち食堂

家庭数

約**70世帯**

約**50世帯**

訪問員

一般の方、民生委員など  
**ボランティア ○人**  
(資格不問)

子育て、ファミサポ経験者など  
**ボランティア○人**  
(資格不問)

食支援

**レシピ付き食材の宅配**

**買い物・調理支援**  
(買い物から調理、片付けまで)

頻度

**月1回** (利用期間は家庭による)

**週1-2回** (原則上限48回)



# 事業のイメージ：みまたん宅食どうぞ便

①その日の食材  
で作れるレシピ

②お米

③野菜

④調味料・缶詰な  
どよく使う保存食

⑤すぐ食べられ  
る惣菜パン等



# 事業のイメージ：みまたん宅食どうぞ便

## ① 寄付食品 集め



## ② 仕分け、梱包作業



## ③ 家庭への配送準備



## ④ 食材の手渡し





# 事業のイメージ：江戸川区おうち食堂



ビーフシチュー  
きゅうりのごま  
あえ  
フランクフルトと  
ハムのサラダ



肉団子  
ポテトサラダ



揚げめかじきクリ  
ームソースがけ  
ペネパスタ  
きゃべつきゅうり  
サラダ

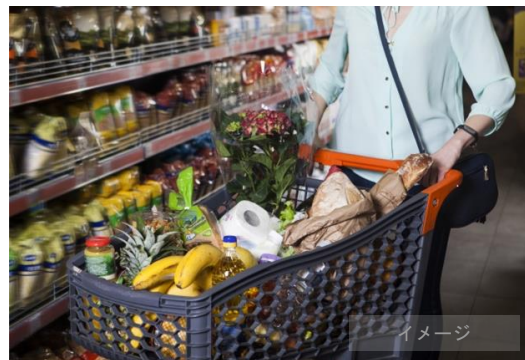


レンコンきんぴら  
鶏肉照り焼き

# 事業のイメージ：江戸川区おうち食堂

岡田さま：適宜追加・修正をよろしくお願いたします。

## ① 食材の買い出し



## ② 家庭訪問＆調理



## ③ あと片付け



## 家の中の困りごとをサポート

例えば、

- 支払い遅延で電気が止まった
- 離乳食が作れない

進行メモ：00:03（3分）



# 利用家庭と事業の体制

どんな家庭が利用しますか？



# 利用家庭：みまたん宅食どうぞ便

## 利用家庭の募集文言

三股町にお住いの18歳以下のお子様のいる家庭で「生活が大変…」と感じる家庭（※[Webサイト](#)）

## 利用家庭の決定の運用

対象は、「要保護児童対策地域協議会において支援対象児童とされている子ども、および、自治体が**見守りを必要と判断した子ども**」 ※令和2年度は「支援対象児童等見守り強化事業」の枠組みでどうぞ便を実施

支援の必要性については、

- 自治体の役場や母子保健師を通じて手渡されたチラシ等から、本人がLINE・Web・メール・電話などの方法で申込み後（※[申込みフォーム](#)）、
- **社協の相談員による居宅訪問（事業趣旨説明＋ヒアリング）を行い総合的に判断する。**

# 利用家庭：みまたん宅食どうぞ便

## 使える制度を知らない家庭

- 小学生の子どもと二人暮らしのシングルマザー。失業し、失業保険と貯蓄を切り崩し生活していた。
- 長期に派遣職員として就労、正職員との格差などに悩む。生活費や将来が不安であると「こども宅食」に申し込み。  
(＝最初は単なる食料支援として申し込んだ)
- こども宅食の利用後、支援員と相談し「高等職業訓練促進給付金」制度を利用し看護学校への進学を選択。

## 自分の課題が把握できていない

- 母親に軽度の知的障害がある、ひとり親家庭。子どもが3人おり、食事の提供も含め養育が難しい状況。
- 保育所から「子どもが食べていない様子なので、様子を見に行ってほしい」とこども宅食事務局に紹介があった。
- 本人は、自分ではきちんと自活できているという認識。
- 定期的なこども宅食の接点を通じ、家事支援や手当の手続、子どもたちを学習支援などにつないだ。

## 行政情報だけでは把握できない困窮

- 庭付きの家、自家用車など、外からは困窮の問題は無さそうな家庭。
- 多額のローンを契約、毎月の返済が高額であり、外出、食費や子供の衣類等を節約。生活費の不足をカードで埋める生活だが、夫は「共働きのだから何とかなる」と妻の不安を聞き入れない。妻からこども宅食に相談あり。
- 家庭との関係性できたところで家計管理につなぐ。

## 行政への拒否感が強い

- 妻は若く、夫は障害があり仕事をしていない。
- 児童相談所に子供が保護された経験などもあり、行政に対する拒否感・怒りが強い。新たに子どもが生まれた際も、保健師の訪問も拒む。
- 民間団体のこども宅食は抵抗感があまりなく、訪問を受け入れる。こども宅食を通じ、家庭との定期的な接点を維持しながら、見守りをしている。

## 利用家庭の募集文言

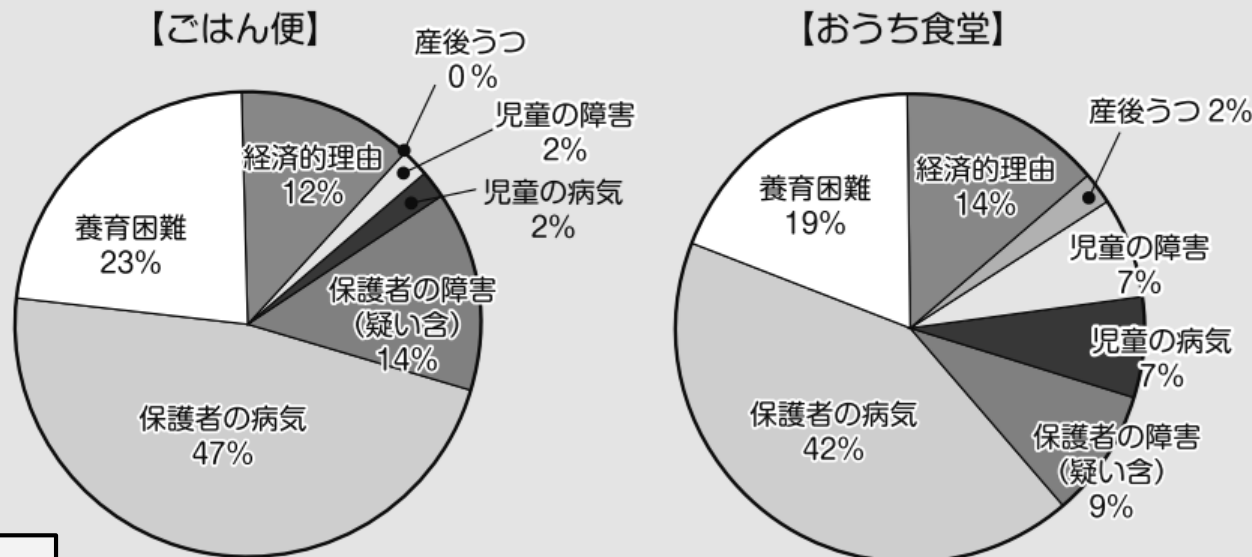
食の支援が必要な家庭（申込みが必要です。詳しくはお問い合わせください。）（※[Webサイト](#)）

## 利用家庭の決定の運用

- 保護者の就労問題、保護者の疾患問題、保護者の養育能力問題などの課題があり、区役所の児童家庭課成長支援係などの面談などにより、**食の支援・見守りが必要と判断した子ども・その家庭。**
- 保護者本人からの申込みの他、一時保護解除後の家庭に利用を勧めるなど、**児童相談所や健康サポートセンター等、区内の連携先からの紹介**経路もある。

図Ⅱ -5-1：江戸川区「ごはん便」と「おうち食堂」の実施理由（世帯数）

## 支援実施理由

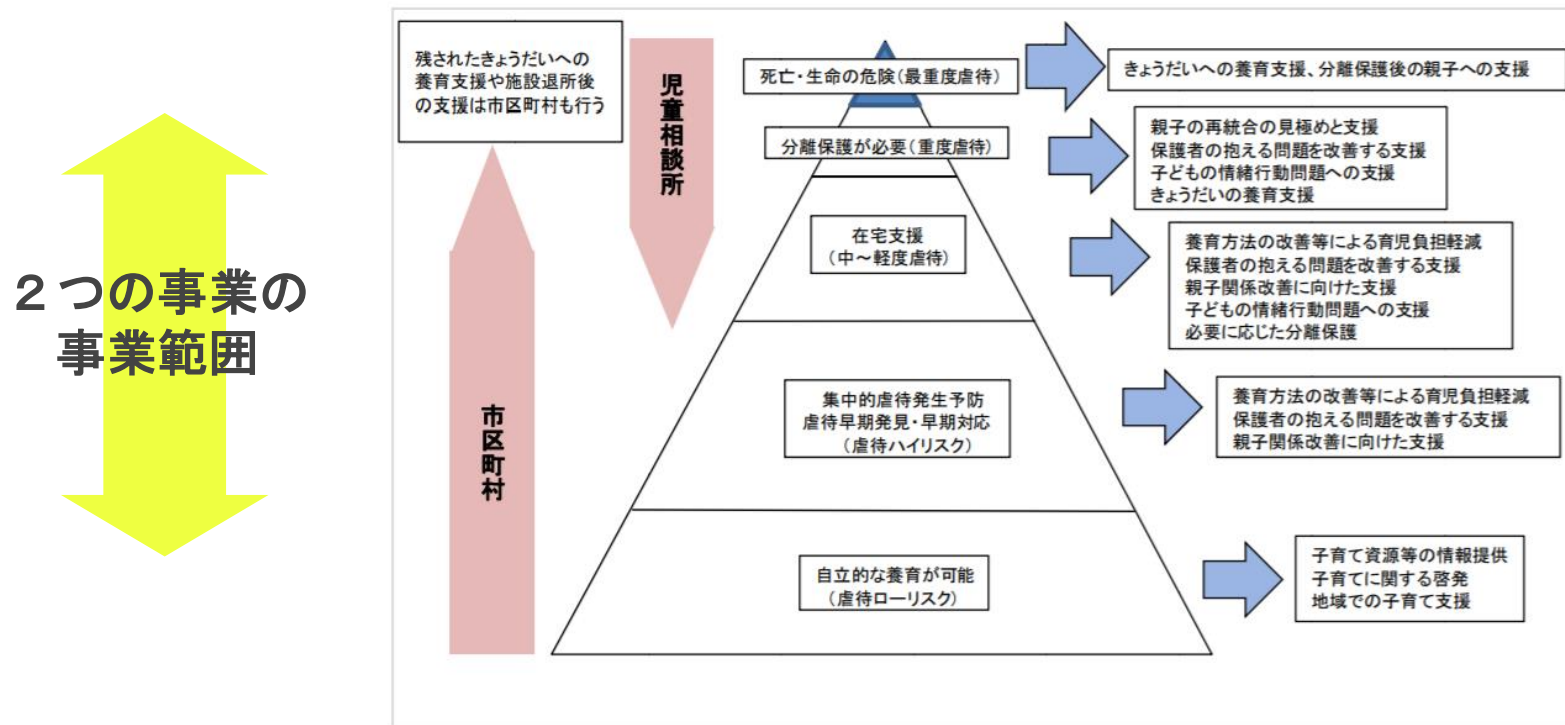


進行メモ：00:06（3分）

事業を**どんな体制で実施**していますか？

# いずれの事業も「気になる」レベルの家庭から虐待群まで広く対応を想定

図 1：虐待の重症度等と対応内容及び児童相談所と市区町村の役割





# 事業の実施体制

松崎さん：念の為ご確認ください。

横山さま：念の為ご確認ください。

専門的支援・  
相談機関

児童相談所や要対協

町役場（子育て・保健・障害等）

相談・連携

※町役場と社協の横断ケース会議あり

どうぞ便事務局（社協）

- 利用申込み受付、初回の訪問面談、  
家庭の伴走計画の立案
- ボランティアマネジメント（研修、  
訪問先選定）
- 家庭の記録管理、家庭への個別の  
フォローアップ

協働（チーム）

宅食ボランティア

食支援事業  
（民間）

進行メモ：00:08（2分）

児童相談所や要対協、連携先

区の児童家庭課成長支援係

（利用申込み受付、初回の訪問面談、  
家庭の伴走計画の立案）

事業の委託

バディチーム事務局

- 初回の訪問面談の同行、家庭との  
連絡調整、ボランティアマネジメント（研修、  
訪問先選定）
- 実績報告の管理、ボランティアから  
の相談受付、報酬支払など

協働（チーム）

食支援ボランティア

A large number of colorful hot air balloons are floating in a clear blue sky. The balloons have various patterns and colors, including red, yellow, purple, and blue. They are scattered across the frame, with some appearing larger and closer, and others smaller and further away. A semi-transparent grey rectangular box is centered in the middle of the image, containing the title text in white.

# 家庭との関係構築と見守り

# 質問 1

事業の「役割」は何だと思えますか？  
利用家庭にどんな変化がでていますか？

進行メモ：

事業の役割＝家庭の変化

→「その中で非専門職が担える大事な役割は？」に着地させたい

まとめは29ページ

## 使える制度を知りたい

- 小学生の子どもと二人暮らしで失業し、失業保険と貯蓄を切らした。松崎さん：一例で、例えば・・・と話してもらっていいでしょうか？
- 長期に派遣職員として就労、正職員との格差などに悩む。生活費や将来が不安であると「こども宅食」に申し込み。  
(＝最初は単なる食料支援として申し込んだ)
- こども宅食の利用後、支援員と相談し「高等職業訓練促進給付金」制度を利用し看護学校への進学を選択。

## 自分の課題が把握できていない

- 母親に軽度の知的障害がある、ひとり親家庭。子どもが3人おり、食事の提供も含め養育が難しい状況。
- 保育所から「子どもが食べていない様子なので、様子を見に行ってほしい」とこども宅食事務局に紹介があった。
- 本人は、自分ではきちんと自活できているという認識。
- 定期的なこども宅食の接点を通じ、家事支援や手当の手続、子どもたちを学習支援などにつないだ。

## 行政情報だけでは把握できない困窮

- 庭付きの家、自家用車など、外からは困窮の問題は無さそうな家庭。
- 多額のローンを契約、毎月の返済が高額であり、外出、食費や子供の衣類等を節約。生活費の不足をカードで埋める生活だが、夫は「共働きのだから何とかなる」と妻の不安を聞き入れない。妻からこども宅食に相談あり。
- 家庭との関係性できたところで家計管理につなぐ。

## 行政への拒否感が強い

- 妻は若く、夫は障害があり仕事をしていない。
- 児童相談所に子供が保護された経験などもあり、行政に対する拒否感・怒りが強い。新たに子どもが生まれた際も、保健師の訪問も拒む。
- 民間団体のこども宅食は抵抗感があまりなく、訪問を受け入れる。こども宅食を通じ、家庭との定期的な接点を維持しながら、見守りをしている。

ん：振り返って  
マインドが利用者  
ってプラスだった  
？」という具体例  
てみました



## 事務局（相談員）

- 最初の家庭訪問時には、「申し込みをしたということは、現状を変えようと一歩踏み出した証拠、とても良かった」という点を親本人とも共有。
- LINEや電話でも定期的に声がけや、手当などの必要な情報を届ける。  
「緩やかに繋がっていることを感じてもらえれば😊」

## ボランティア

- 同じメンバーが毎回訪問し、明るく挨拶。
- エレベーターが無い建物などは、10キロ近い食材カゴを階段で運ぶ。
- 「困っていることがあれば社協に相談してください」と声をかける。
- 顔を合わせるうちに「子どもの制服が買えない...」、「職場の人間関係に悩んでいて...」といった相談や吐露があることも。
- 利用者からは、「ボランティアの方がとても気にかけてくれます。困ったことがあれば言える、そういう人が近くに一人いるだけでも全然違う」

## 訪問型の子育て支援・家庭支援・親子支援

### 家庭に入ることの役割



- 孤立を防ぐ
  - ・話し相手、相談相手
  - ・信頼関係を築く
- 具体的な支援（保育・家事・送迎・学習支援など）による負担の軽減
- モデルとなる
- 状況を確認して次につなげる



事務局やボランティアの声



- 子育てや家事の仕方、価値観はみんな違うので本人の意向を大事にする。
- 親御さんが不安を口にするこも。解決策はすぐ無いことが多いが、きちんと「そうなんですね」と聞く。そうすると、帰り際「少し気持ちが軽くなった」と言ってもらえる。
- 親は自分の欠点ばかり見えがち。でも子育てパートナー（訪問ボランティア）からすると気づく良い点もあるので、それを伝えている。
- 養育に無関心で関係構築も難しかった家庭。長い時間をかけて少しずつ、「〇〇に困っているから相談したい」と親御さん側から電話がきたり、最後の最後にぽつっと「ここまで来れたのは子育てパートナーさんのおかげ」と言ってもらえた。利用家庭の中には、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な方もいる。そういう人が「言おう」と思うようになった、という考え方の変化。

「3/14のセミナーで非常に  
なった点、自分のメモから転  
しました。事前打ち合わせで  
聞いたしたく。

年間近く伴走した家庭。家庭の抱える課題自体は解決しなかったが、**その他に起きた  
ろいろなアクシデントの対応を家庭が自発的に**できようになった。

# 家計負担軽減や食に関する養育スキル向上などの直接支援だけでなく、

## 状況把握

定期的な接点を持てるため、多くの情報を得やすくなる。

親や子どもの気になる様子や、家庭内の様子などから状況悪化の予兆や、**家庭の変化を把握**できる。

## 安心感・信頼感の形成 (ラポール形成)

利用家庭に、自分達の状況を否定せず**受け止めてもらえた安心感**が芽生える。「自分を応援してくれる人達がいる」という実感や、ちょっとした話ができる相手の存在により、**孤独感が軽減**する。

## 行動変容 (の準備)

- ・できていること、良くなったことに着目したフィードバック
  - ・小さくても何か**困りごとを一緒に解決した経験**
- などの積み重ねにより、親・家庭の**求援力・受援力**が徐々に伸びる。

## 行動変容（の準備）

とは？

もともと生活習慣病予防の保健指導の中での考え方。（※参考）

医療的措置・治療とは別に「動機付け支援」を行うことで、対象者が自分の健康状態や問題を把握し、自分で行動に移せるようサポートする。



松崎さん：念の為ご確認ください。

三股町の「外からは困窮の問題は無さそうな家庭」の例：

周知、申込み

食品の配送

関係性構築

状況把握、  
見守り

専門的支援への  
つなぎ

専門的支援

安心感・信頼感の形成（ラポール形成）

「毎回、いろいろな食品が入っていて助かる…」

「配送員さんは家の事情に踏み込まず、明るく声掛けしてくれていてありがたいな」

行動変容（の準備）

「多重債務のことを人に言えなかったけれど、責めずに聞いてくれるどうぞ便の相談員さんになら話しやすい」

「家計管理は不要だと反対する夫も、どうぞ便の社協なら話を聞いてもいい、と少しずつ思えてきたかも・・返済を何とかしたい」

専門的支援

（家計管理を受け入れる）

進行メモ：00:14（2分）

# 質問 2

## 訪問員にはどんな人が向いているか？

進行メモ：

- ・具体例からある程度共通項を拾う
- 39ページのまとめ（要相談）に着地させたい

- 訪問員は**どんな人**が向いていますか？
- **研修**はありますか？『**これだけは気をつけて  
下さい**』と**注意喚起**していることはありますか？
- 家庭とボランティアのマッチングはしていますか？



## 求められる人(例)



- ☐ 気持ちにゆとりのある方
- ☐ 自分の価値観を押し付けず  
どんな人にも偏見なく接することができる方
- ☐ 家事は得意ではなくても、一生懸命でき  
チャレンジしたいという方
- ☐ どんなご家庭でも、その家庭の状況を  
ありのままに受け止められる方
- ☐ 傾聴・受容・共感ができる方

松崎さん：以前「一本釣りしている」と話していましたが、何か書きたいことを自由に書いてみていただけますか？  
(参考次ページ)

# バイステックの7原則

対人援助技術における信頼関係をつくるために必要な姿勢 (※参考図書)

	原則	利用者のニーズ（思いや欲求）
1	個別化	他の人と一緒に扱わないで欲しい。ひとりの個人として迎えられたい。
2	意図的な感情表出	感情はありのままに表現したい。
3	統制された情緒的関与	自分の気持に共感して欲しい。
4	受容	ありのままの自分を受け入れて欲しい。
5	非審判的態度	責められたり、一方的に非難されたくない。
6	自己決定	問題解決や自分の行動は自分で決めたい。
7	秘密保持	相談した内容は他人に知られたくない

- 利用者アンケートの声：  
（ひとり親世帯が対象の事業で）「ボランティアが離婚の理由を質問してきて、驚いたし嫌な気持ちになった」
- 定期的に家庭訪問しているうちに親しくなり、利用家庭(親)から、「どうしても払わないといけない費用があり、内緒でお金を貸してほしい…」と頼まれ、断ったら非難された。
- ある地域の食料支援に勇気を出して行ったら、「貧困で可哀想な家庭を支援している」と言われて二度と行きたくなくなった。

## (まとめ)

訪問ボランティアに  
求める素養

松崎さん：念の為に確認ください。

岡田さま：適宜追加・修正をよろしく  
お願いいたします。

### みまたん宅食どうぞ便

### 江戸川区おうち食堂

- 偏見がない、価値観を押し付けない
- 家庭との程よい距離感を保てる
- 「自分が家庭の問題を解決してやろう」「立て直してあげよう」という思いが強すぎない など

研修内容や注意事項

相対的貧困、傾聴、守秘義務 など

- XXX、XXX、守秘義務 など
- ヒヤリハットや活動の疑問点などを定期的に共有

訪問ボランティアと  
家庭とのマッチング

マッチングあり

(「顔見知り嫌」といった要望や、相性、居住地などを勘案。関係が難しい家庭は相談員が宅食を実施することもある。)

マッチングあり

(相性、居住地、家事・支援スキルなどを勘案)

個人間トラブルの  
未然防止

- 事務局が初回面談などを実施。「ボランティアの後ろには専門人員がおり、チームで事業をしている」という体制が自然と伝わる。
- 事業の趣旨・支援内容の説明 **(できること・できないこと)を明確に**

進行メモ：00:22 (4分)

# 質問 3

## 訪問員から共有してもらっていること

毎回ボランティアさんに提出していた  
だ、実績報告書

(第14 条関係)

食生活支援ボランティア派遣事業「うち食堂」実施報告書		報告日 30年2月27日(火) No.4	
利用者No.	ED29-4	利用者	支援ボランティア名
活動日時			
2月27日(火)			
17時00分			
19時00分			
支援内容	訪問時の様子		
・買い物 ・調理 ・片付け	<p>○NさんのFさんと訪問。母親は二男を抱きながら迎える。</p> <p>○母親と本日の献立について話し合い、購入するものについて決める。買い物に行く。</p> <p>○Fさんは母親と打ち合わせをし、退出。</p> <p>○母親は長男を迎えに行く。その後父親が帰宅する。</p> <p>○帰宅した長男に声をかけると台所に来て冷蔵庫を開けようとする。自分の欲しい物がなかったのかでずり始める。母親はヨーグルト飲料を渡すが気がいらず冷蔵庫の前に座りこんで、泣きだす。母親が抱いてリビングに連れだすが泣いたり、ぐずったりする。その後静かになったので様子を見に行くと言いつつ上で眠っていた。支援員が退出するまで起きなかった。</p> <p>○母親は4月からはもう少し早く帰るようにした方がいいのではなかと考えているとのこと。</p> <p>○父親が帰宅する。二人の子供が眠っているため別室にいる。</p> <p>○調理が終わると母親が自分で作ってみようと思うので某食品の作り方を教えてほしいと言う。簡単に作り方を説明する。</p> <p>○支援員が退出することを伝えると玄関まで父親も出てきて2人で話し合う。</p>		

【購入材料の写真】	【食材について】														
	<p>購入店 さいばすけっと 南小岩1丁目店</p> <p>購入品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・タケノコ</li> <li>・シメジ</li> <li>・鶏肉さきみ</li> </ul>														
【調理完成時の食事の写真】	【食材シシート添付】														
	<p>・てんぷら ・茶碗蒸し ・キノコの 煮込み ご飯 ・漬物 (春雨、ネー レンソウ、 タケノコ)</p> <p><b>さいばすけっと</b> 南小岩1丁目店 TEL:03-5622-2025 FAX:03-5622-2026</p> <p><b>領収証</b></p> <p>=====</p> <p>営業時間：あさ8時～よる11時 年中無休</p> <p>=====</p> <table border="0"> <tr> <td>日持ちの冷凍</td> <td>127</td> </tr> <tr> <td>しめじ</td> <td>105</td> </tr> <tr> <td>鶏肉</td> <td>305</td> </tr> <tr> <td>冷凍鶏さきみ</td> <td>270</td> </tr> <tr> <td><b>合計</b></td> <td><b>¥478</b></td> </tr> <tr> <td>現金支払</td> <td>¥478</td> </tr> <tr> <td>お釣</td> <td>¥0</td> </tr> </table>	日持ちの冷凍	127	しめじ	105	鶏肉	305	冷凍鶏さきみ	270	<b>合計</b>	<b>¥478</b>	現金支払	¥478	お釣	¥0
日持ちの冷凍	127														
しめじ	105														
鶏肉	305														
冷凍鶏さきみ	270														
<b>合計</b>	<b>¥478</b>														
現金支払	¥478														
お釣	¥0														

- 宅食後の**社協へのカゴ返却時**にボランティアと事務局が状況を共有
- 支援対象児童等見守り強化事業では**訪問時チェックリスト**を作成

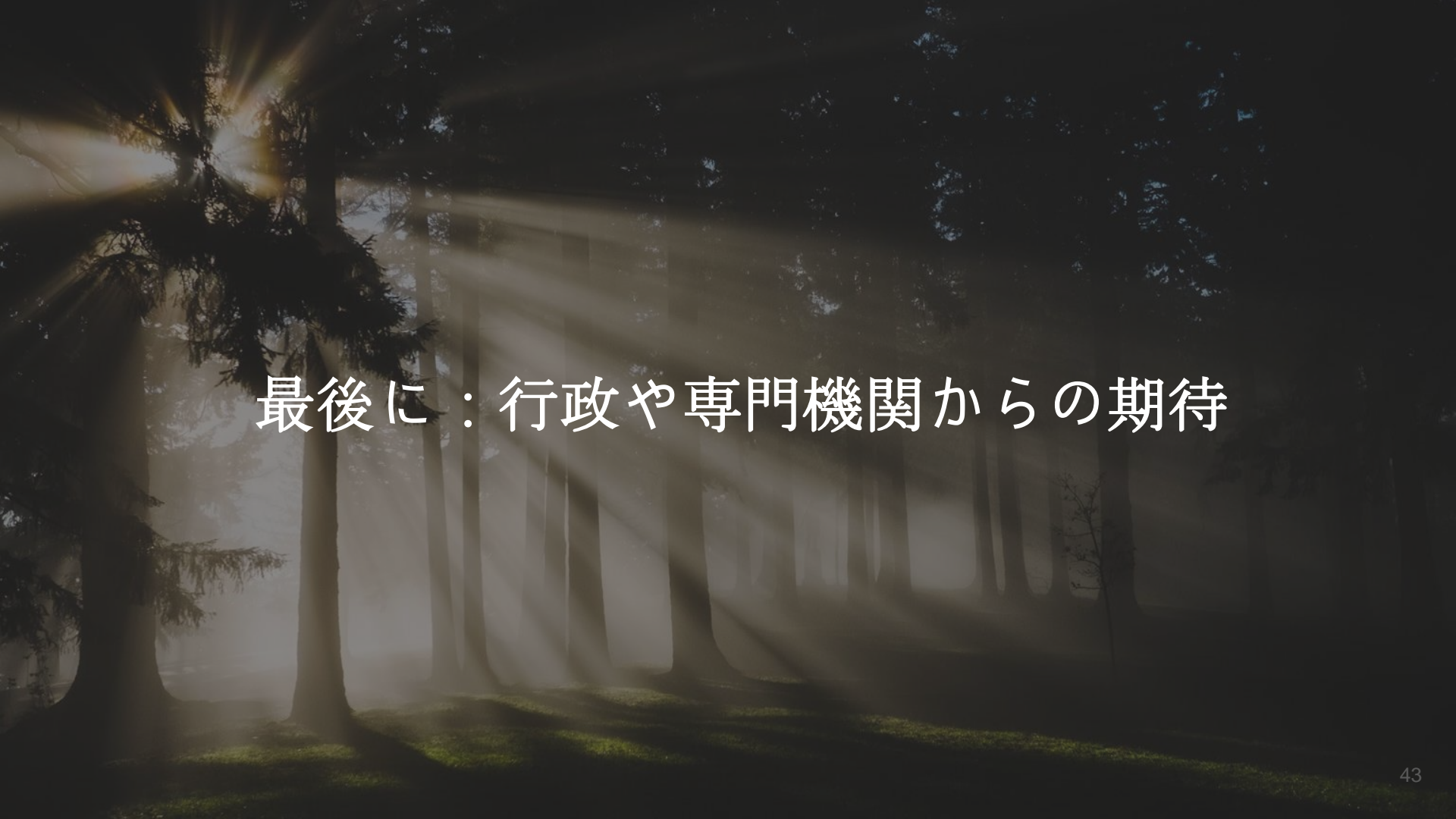


進行メモ：00:25（3分）

見守り強化事業（XX便） 訪問時チェックリスト

訪問日 令和 年 月 日		利用者名（ ）	訪問者（ ）
項目	チェック内容	☑	
お届け状況	自宅で手渡し		
	事務所で手渡し		
住まいの状況	きれいい		
	ふつう		
	散らかっている		
子どもの状況	不自然な怪我やアザ		
	体調不良（病気の治療中）		
	表情が乏しい		
	極端に無口		
	大人の顔を窺っている		
	親への近づき方、距離感が不自然		
保護者の状況	服装、身だしなみ（不衛生な状況）		
	体調不良（病気の治療中）		
	表情が乏しい		
	極端に無口		
	感情や態度が変化しやすい		
	余裕がないように見える		
自由記述	子どもへの近づき方、距離感が不自然		



A dark, atmospheric photograph of a forest. Sunlight rays (crepuscular rays) stream through the dense canopy of tall, thin trees, creating a dramatic, ethereal effect. The ground is covered in moss or low-lying vegetation, and the overall tone is dark and moody.

最後に：行政や専門機関からの期待

全米で導入が進む児童虐待防止のための家庭訪問プログラム（HFA）の研究：

「既に虐待やネグレクトなどの問題が発生している場合は専門家による介入的な指導も必要。しかし、**予防的な支援では親の能力を認め、親自身が自ら育っていくのを支援する方法が有効**」

家族の強みに着目しそれを積み上げていく  
支援方法（Strength Based Approach）

- ・ 親と家庭訪問員がパートナーシップを結ぶ  
家庭訪問員は
- ・ 親の欲求・ニーズに焦点を置く
- ・ 親の能力（ストレングス）の上に積み重ねるよう支援する
- ・ 家族が自分の目標に到達するのを支援する

専門家が問題の改善に取り組むよう指導する  
方法（Deficit Based Approach）

- ・ 家庭訪問員が「専門家」という立場を保つ  
家庭訪問員は
- ・ 家庭内・子育ての仕方などに何が問題かに焦点を置く
- ・ 家庭訪問者が問題の原因を見つけ出す
- ・ 家族は問題をどのように「直さねばならない」かを「指導」される

# 誰もが互いに支え合い みんなで子育て



3/14のセミナーで非常に  
た点、自分のメモから転  
した。事前打ち合わせで  
としたく。

バディチーム岡田さん：

- 課題やニーズ以外にも、たとえば養育困難だったとしても、その家庭ならではの愛情が  
感じられる点や「健康的なところ・いいところ」も発見できる。
- そうしたボランティアの気付きは、行政も知らなかったことが多い。

非専門職・専門職が連携することで、多角的で・より深い家庭の理解に繋げられる。

## 行政の立場からどうぞ便に期待すること：

「急かさないでやる。最初から『何の課題を、いつまでに、どう解決する』という対応では信頼関係を作ることは難しい。**どうぞ便なら、何か状況が悪くなってしまう前に声を拾えるのでは、と頼りにしています**」



三股町役場福祉課内村さん(2019年取材時)

横山さま：

「おうち食堂事業への期待」を担当者の方に一言最後  
いただいてもよいでしょうか？（前ページご参考）