

令和8年度高知県立大学 小・中・高等学校等対象出前講座一覧

令和8年5月28日

番号	学部等	テーマ	対象学校種・学年			内容
			小学校	中学校	高校	
1	文化	中国古典文学	○	○	○	中国古典文学、漢文学、漢字漢文教育
2	文化	日本近代文学		○	○	日本近代文学、日本現代文学、近代文学と文化、三島由紀夫文学、生成論
3	文化	日本古典文学			○	日本古典文学、中古文学、平安時代、歴史物語
4	文化	日本思想史、国際日本学		○	○	世界と日本、近代思想、近代社会史、西洋思想・東洋思想、政治思想史、明治・大正・昭和、自由民権運動、比較文化論、民衆・伝統・運動
5	文化	英語学、言語学		○	○	日本語から見た英語・英語から見た日本語、英語の諸構文の仕組みと意味、新しい英語表現とその成り立ち
6	文化	言語学、外国語教育理論	○	○	○	言語学(日本語・英語・北欧諸言語の複合語)、外国語教育(日本語・英語)、国際交流、日英通訳・翻訳(字幕翻訳、会議通訳)
7	文化	文化人類学、オセアニア研究			○	文化人類学、民俗学、オセアニア、ミクロネシア、パラオ、沖縄、植民地経験、戦争の記憶、移民、観光
8	文化	商法(保険法、海商法)			○	商法、保険法、海商法、会社法、消費者法、企業と法、事業承継、消費者教育
9	文化	政治学、行政学	○	○	○	政治、選挙、政策、行政など公民科目に関連する内容
10	文化	英語教育、言語の遊戯的機能、遊戯的な教育	○	○	○	アナログゲーム・共同ストーリーテリングゲームを取り入れた語学(教授法)、学習者の興味を活かした授業(作り)、体験学習
11	文化	国語教育学、日本近現代文学	○	○	○	俳句の鑑賞や創作の授業、郷土文学を活かした国語科授業、その他協同学習を中心とした国語科授業、正岡子規の文学、日本近現代文学における女性や障害者
12	看護	看護の仕事	○	○	○	看護師は、実際にはどんな仕事をしているのか、対象者に応じた、具体的なイメージを育む内容で、仕事の特徴や魅力について紹介する。看護の仕事をしていくために、大切なことについて、一緒に考える。
13	看護	看護を学ぶということ／看護の専門性			○	看護とは何か、看護学を学ぶことについて解説する。また、保健師・助産師・看護師や養護教諭の仕事の特徴と専門性について講義する。
14	看護	子どもの健康とヘルスリテラシー	○	○	○	子どもが主体的に健康生活を維持することやヘルスリテラシーをどう育むかについて講義する。
15	看護	子どもの健康と子どものケア	○	○	○	こどもの体と心の健康を守る看護について/病気をもつ子どもへの看護師のケアについて講義する。
16	看護	子どもの成長・発達過程と遊びの持つ意味	○	○	○	子どもの成長・発達過程や遊びの持つ意味などについて講義する。
17	看護	生活と健康と看護	○	○	○	健康は生活の中で文化の影響を受けながら主体的につくられ、健康状態はその人の生活に影響を与える。このような生活と健康とのつながり、また健康的に生活を営むことができるように支える看護の役割について講義する。
18	看護	病気や障がいのある人と暮らす家族の看護	○	○	○	看護は、患者さんだけでなく、一緒に生活する家族もケアの対象としている。病気や障がいがあっても、その人らしく、その家族らしく生活できるように支援する看護の役割について講義する。
19	看護	保健師の仕事／地域看護	○	○	○	地域で生活する人々の病気予防や、健康生活の維持・向上を目指して活動する保健師の役割や、活動の実態について講義する。 ・小学生向けテーマ:「感染症予防」「生活習慣病予防」「たばこ対策」等 ・中学生向けテーマ:「人々の健康と保健師の役割」、「疾病予防と保健師の役割」等
20	看護	かけがえない命を守る看護	○	○		「聴診器を使って、自分の体の音を聴いてみよう」というテーマで、かけがえない命を守る看護について講義する。
21	看護	身体の観察からわかることーバイタルサインの意味ー		○	○	人間は、呼吸し血液を循環させ生命を維持しており、この生命活動の状態を“バイタルサイン”から読み取ることができる。“バイタルサイン”とは何か、“バイタルサイン”からわかることについて講義する。
22	看護	災害看護に関する講義と演習		○	○	災害看護サイクルの中で、看護が担う役割や減災のあり方について講義する。
23	看護	助産師の仕事と母性看護		○	○	助産師の活動の実際と、女性の健康を維持するための看護について講義する。
24	看護	出産・子育てと健康		○	○	妊娠や出産のプロセスを通して、子どもを産み育てることと健康とのかわりについて講義する。
25	看護	看護の仕事の仕組みを考える		○	○	看護職(看護師、保健師、助産師、養護教諭)の仕事の特徴について紹介する。その特徴に応じた、対象者に良い看護を届ける仕組みについて、一緒に考える。
26	看護	認知症と介護予防			○	認知症とはどのような病気を踏まえて、身近な高齢者にも力になれるような早期発見・予防の知識や認知症の人と共に暮らせる社会であるために看護が果たす役割などについて講義する。
27	看護	高齢者看護において大切にすべきこと			○	加齢変化を踏まえ高齢者看護において大切にすべきことについて講義する。
28	看護	在宅看護			○	自宅で病気や障害をもちながら生活する人への看護の実際について講義する。

番号	学部等	テーマ	対象学校種・学年			内容
			小学校	中学校	高校	
29	看護	訪問看護師の仕事			○	暮らしの場で様々な職種と連携して支援する訪問看護師の活動の実際について講義する。
30	看護	心の健康			○	人間の心理や心のあり方を通して、精神的健康の維持について講義する。
31	看護	精神看護全般			○	心の健康問題をもつ人への看護について講義する。
32	看護	生活習慣と病気の関係		○	○	生活習慣と病気の関係を紐とぎながら、健康的な生活を送るために必要な生活習慣について一緒に考える。
33	看護	生活習慣病を持つ人への看護		○	○	生活習慣病とは何かを踏まえて、生活習慣病を抱えながら生きる人を対象にした看護のあり方やケアについて講義する。
34	看護	看護とデータ		○	○	看護師はどのようなデータを扱い、どのようなデータをもとに看護ケアをしているか解説する。テーマを通して看護師の役割について考えてもらう。
35	看護	手洗いで本当に手はきれいになるのか？	○	○	○	手洗いによる効果をデータを用いて解説し、看護師にとっての手洗いの意味について考える。 (小学生:手洗いによる効果 中学生:手洗いによる効果+手洗いの意味) ※グリッターバッグを使用します。
36	社会福祉	地域福祉のおもしろさ:住民主体の幸せのまち・むらづくり	○	○	○	住んでよかった、住み続けたい地域づくりとは？住民による住民のためのまち・むらづくりについて、高知県内外の多くの事例を紹介しながら、わかりやすくお話しします。また、各学校に出向いて、ワークショップ形式での演習をコーディネートさせて頂くこともできます。
37	社会福祉	社会保障と国民生活	○	○	○	社会保障とは？国民生活にとって社会保障はなぜ必要なのか、どのような内容があるのか、どのような課題があるのか、についてわかりやすくお話しします(社会保障全般についても良いですが、年金、医療、介護、保育、障害者福祉、生活保護、生活困窮者支援などの特定の分野に絞った話もできます)。
38	社会福祉	生きづらさに寄り添う ーホームレス、DV被害、ひきこもりなどー	○	○	○	高知県内においても、ホームレス、DV被害、ひきこもりなど、生きづらさを抱えている方々がいらっしゃいます。そのような方々へのNPOとしての寄り添い型支援をすることによって見えてきた共通性は、どのようなものでしょうか？若い方々も一緒に考えてみませんか？
39	社会福祉	社会福祉士や精神保健福祉士の支援を学ぶ			○	社会福祉士や精神保健福祉士の業務について学びます。
40	社会福祉	子ども・家庭・地域への支援を学ぶ	○	○	○	子どもと家庭が抱える生活課題の状況と社会福祉の対応について、わかりやすく説明します。
41	社会福祉	暮らしを支える社会福祉を学ぶ	○	○	○	人々の暮らしには、社会福祉の制度やサービスは欠かせません。社会福祉の内容と実践方法について身近な課題をテーマに紹介します。
42	社会福祉	「障害」を知り、新たな世界をひろげよう			○	意外と身近にある「障害」や、障害のある人たちの暮らしについて、具体的な事例をもとに紹介します。「障害」について知ることで、地域社会のさまざまな課題に気づき、みんなが暮らしやすい社会のあり方考えることができます。
43	社会福祉	社会福祉の支援:ソーシャルワークという手法			○	現代社会における社会福祉に関する課題や事例を示し、社会福祉およびソーシャルワーク、専門資格についての基礎的な理解を目標に講義・演習を行います。
44	社会福祉	ソーシャルワーカーのしごと			○	社会福祉の専門職であるソーシャルワーカーの活躍の場や役割を事例等をもちて解説し、ソーシャルワークの視点や考え方を、グループワークを通して考えます。
45	社会福祉	スクールソーシャルワーカーの役割			○	日本や高知の子どもを取り巻く状況と、学校で子ども・家庭を支えるスクールソーシャルワーカーの活動や支援方法を講義と演習を交えて学びます。
46	社会福祉	福祉と介護の仕事			○	福祉の分野を目指すうえで求められる資質や、仕事のやりがいについて学びます。
47	社会福祉	はじめて学ぶ社会福祉			○	はじめて社会福祉を学ぶ人を対象に、「社会」と「福祉」に分けて、わかりやすく説明をします。
48	社会福祉	高齢者が元気になる介護予防			○	介護の専門職は介護予防に関する知識や方法も身に付け、利用者さんに合わせた働きかけを試みます。高齢者の方が和み元気になる介護予防について、楽しく体験してみましょう。ゆっくり無理せず自宅で続けられる内容で、身近な人に紹介できます。
49	社会福祉	こころを伝え合うコミュニケーション			○	介護現場では、利用者さんの本音を聴くことや感情表現も敏感に感じ取っていくコミュニケーションが大切です。ワークショップを取り入れながらそのスキルの一部を紹介します。
50	社会福祉	貧困って、何だろう？	5、6年	○	○	新聞やテレビなどを通じて、貧困や格差という言葉を見聞きしたことがあるでしょう。貧困とは何か、貧困であるとはどのような状態のことか、格差はどのようにして生まれるのか、などについてお話しし、貧困・格差という社会問題への向き合い方を考えます。
51	社会福祉	日本のホームレス問題	4、5、6年	○	○	ホームレス者支援の現場にいた体験談を交えつつ、ホームレス者の多くは日本社会によって構造的に生み出された存在であることを学び、さらにホームレス者に対する差別意識や偏見について考えます。
52	社会福祉	医療ソーシャルワーカーの仕事		○	○	生活の中で、病気や怪我は避けては通れません。病気や怪我をすると、学校や仕事を休まないといけない等の問題が発生します。医療ソーシャルワーカーは、その問題を病気を患った人や怪我を負った人と共に向き合って支援する仕事です。事例やエピソードとともに分かりやすく説明します。
53	社会福祉	介護の仕事って大変なの?:経験者が語る介護のおもしろさ		○	○	世間では介護の仕事は3Kと言われ、大変なところだけが強調されているように思います。しかし、介護現場で実際に働き、その面白さとやりがいを感じました。それらを、事例やエピソードとともに分かりやすく伝えたいと思います。
54	社会福祉	持ち上げないで人を動かしてみよう		○	○	介護は力がある仕事と思われがちですが、人間の自然な動きなど活用することで、少しの力で大きい効果を得ることができます。その一部を体験してみましょう。
55	社会福祉	まぜこぜの場をつくらう ー地域共生社会に向けての一步ー	4、5、6年	○	○	いろんな背景を抱える人たちが地域で共に在るためには、どんな仕組みが必要でしょうか？精神障害や発達障害を抱える人々と専門職とで一緒に場づくりしてきた経験をお伝えします。
56	社会福祉	ストレスとつきあうコツ	○	○	○	なかなか逃れられない日々のストレス。ここは頭を切り替えて、ストレスとのつきあい方を見直してみましょう。ストレスについて、心理学の理論に基づくストレス対処法を実際に体験し、学んでいきます。
57	社会福祉	介護保険って何だろう？		○	○	人は誰でも等しく年を重ねていきます。今は関係ないと思っても、ご家族や親せき、そしてあなたも必要になる介護保険について考えてみませんか。
58	社会福祉	わたしと、あなたの感情を良く知る方法		○	○	相手の感情を知ること、自分の感情を伝えるためにはコツがあります。介護や社会福祉に携わる人は、そのためのトレーニングをしています。その具体的な方法を体験を通して学んでいきます。

番号	学部等	テーマ	対象学校種・学年			内容
			小学校	中学校	高校	
59	社会福祉	人間らしい最低限度の暮らしとは？ —生活保護制度の考え方としくみ—		○	○	生活保護制度の考え方やしきみを学びながら、「人間らしい暮らし」について、ワークショップ形式で一緒に考えてみましょう。
60	社会福祉	高知県の地域の変化 —地域福祉の視点から—		○	○	高知県の市町村がどのように変化してきたのか、そして、変化していくのか、国勢調査等の統計から考えます。知っていると思っていた地域の姿とは違う、新たな発見があるかもしれません。
61	社会福祉	「介護福祉士」ってどんな人？		○	○	誰かの人生に関わり、「その人らしい」を支える専門職。実は楽しく奥深い介護福祉士の仕事について、介護の現場で働いていた時の体験も交えながらわかりやすくお伝えします。まずは「介護」について、一緒に考えてみませんか。
62	社会福祉	認知症について考えよう	○	○	○	いくつになっても、大切な人とともに、住み慣れた地域で自分らしく生活を続けていきたいですね。でもそれは、認知症になったらできなくなってしまうのでしょうか？よく聞けれど、あんまり知らない「認知症」について、みんなで考える授業です。
63	社会福祉	地域で暮らす高齢者を支える専門職を知ろう！		○	○	高齢者が住み慣れた地域で、自分らしく生活するために、介護福祉や医療の専門職は、連携・協力しながらチームで支援をしています。地域で働く専門職の「お仕事」の実際について事例を使って分かりやすくお伝えしようと思います。
64	社会福祉	ユニットケアって何？—高齢者施設での暮らしを考えよう—		○	○	特別養護老人ホームに代表される高齢者施設での生活を紹介します。そのなかで高齢者施設の変遷、ユニットケアと呼ばれる施設ケアの新たな方法論、そして簡単な介護技術など、写真やイラストを交えながらわかりやすく説明します。
65	社会福祉	おじいちゃん、おばあちゃんにぼくが、わたしが できること—“ものわすれのびょうき”—	○			認知症とはどんな病気なのか、認知症の人にどのように関わったらよいかなど、認知症の基礎知識を紙芝居形式のスライドを使用して説明します。紙芝居は低学年の方にもわかりやすく作成されています。
66	社会福祉	ストレスと暮らしの工夫：こころと暮らしの整え方	○	○	○	自分の1日の過ごし方から、どんな活動がストレスになっているか、また気持ちが落ち着いたり元気が出たりする活動は何かを整理します。勉強・部活・ゲーム・人の時間などを見える化し、「減らす／変える／増やす」の視点で暮らしの整え方を考えます。
67	社会福祉	リハビリのごと図鑑：PT・OT・STって何が違う？		○	○	リハビリの仕事が、ケガや病気の回復だけでなく「その人らしい生活」を支えることを具体例で紹介いたします。その上で、理学療法(PT)、作業療法(OT)、言語聴覚士(ST)それぞれの役割と関わり方を紹介します。
68	社会福祉	作業で暮らしに彩りを：自分を元気にする活動の 見つけ方	○	○	○	人は、やりたいことや大切にしたいことに取り組むことで、心と体の健康が整っていきます。自分にとって大切な暮らしの時間を発見するワークを行います。落ち込んだときの回復のヒントや、毎日に彩りを増やす小さな工夫も持ち帰れます。
69	社会福祉	共に生きる社会 ～隣にいる「その人」を理解すること～			○	誰もが相互に人格と個性を尊重し合い、人々の多様な在り方を相互に認め合える共生社会について、一緒に考えるヒントをお話します。みなさんの隣にいる「その人」のことを理解するにはどうすることが必要なのでしょう？
70	社会福祉	「福祉」専門職とは？—社会福祉士・介護福祉士・ 精神保健福祉士の資格と活動の場について—		○	○	社会福祉士・介護福祉士・精神保健福祉士とはどんな資格なのか？資格を取得している人たちが活動している場面と、そこでの活動についてお伝えするとともに、これからの社会福祉専門職の活躍についてみんなで考える授業です。
71	社会福祉	働く人を支えるソーシャルワーク～ハイリスクな 仕事(防衛業務)に従事する人々とその家族を 支えるために～		○	○	日本ではあまり例のない、国防等の防衛業務に関わる人々とその家族の方々への支援活動(主に米国)を例にとり、「働く場」におけるソーシャルワークについてみんなで考えるとともに、日本のソーシャルワーカーに期待される今後の活動についてお話ししたいと思います。
72	健康栄養	飲み水の作り方	○	○	○	水道水の作り方、井戸水の問題点などについて解説します(細かい内容は対象学年や時間により変更します)。
73	健康栄養	食べ物のおいしさについて	○	○	○	おいしさを構成する要因について解説後、日本人が発見した「うま味」の活用方法について紹介します。
74	健康栄養	エシカル消費として価値あるシカ肉—栄養的魅 力と美味しさをアップする調理・加工のコツ—	○	○	○	野生鳥獣対策で捕獲されたシカ肉の栄養価や美味しさを高める調理加工方法について、研究データを基に解説します。
75	健康栄養	貧血の原因を知って、予防・改善しよう			○	貧血が起こる仕組みと食事の役割について
76	健康栄養	自分の食事のバランスをチェックしよう			○	食事バランスガイドを使って自分の食事を振り返った後、各栄養素の役割について学んで、バランスよく食べることの重要性について考える。(100分)
77	健康栄養	コツコツ骨量を増やして、骨粗鬆症を予防しよう		○(6つの食品群を学んだ後)	○	思春期の頃が最も効率よく骨量を増やせる年齢であり、20歳頃までに骨量を増やしておくことが骨粗鬆症予防のために重要であることを学ぶ。また、骨量を増やすための食生活について考える。
78	健康栄養	食材の色について			○	食材に含まれる主な色素と特徴について解説する。
79	健康栄養	災害と向き合うには	○	○	○	頻発する自然災害等にどのように向き合っていくのか、日常に戻すために今非日常的な備えが必要になります。今何ができるかを考えましょう。講義・実習
80	健康栄養	生活習慣病と栄養・食生活について			○	増加する生活習慣病の問題と栄養・食生活について考える。
81	健康栄養	朝食の摂取と体内リズムについて	○	○	○	高知県の小中学校の児童・生徒は、全国に比較して、朝食の欠食率が長年低い。そのため、朝食摂取と体内リズムの関係についての話をし、朝食の重要性について理解してもらいたい。
82	健康栄養	健康情報について考えてみよう			○	健康情報の取り扱い、解釈について。
83	健康栄養	身体の栄養状態、栄養評価について知ってみよう			○	身体の栄養状態、栄養評価について。
84	健康栄養	治療食ってどんな食事？			○	疾患に応じた食事療法が必要な食事について。
85	健康栄養	安心して食べる —“食べること”と“危ないこと”の関わり合い—	○	○	○	小学校：美味しく食べるための“ルール”。それはどうしてできたのか？ 中学校&高校：①食中毒を起こす原因とそれぞれの特徴、②“食品添加物”の入っている安全ってどう考える
86	健康栄養	食物アレルギー～一生食べられないの？	○	○	○	食物アレルギーの症状について解説し、どう付き合うかを考えます。
87	健康栄養	食べ物と薬の相互作用を知ろう		○	○	薬の効果を増減させる食べ物を紹介し、自身や家族の健康について考えます。
88	健康栄養	食べ過ぎてどうして太るの？	○	○	○	食べ過ぎて太るとき、体内でどのようなことが起こっているかに着目して解説する。

番号	学部等	テーマ	対象学校種・学年			内容
			小学校	中学校	高校	
89	健康栄養	身長を伸ばすための方法とは？	○	○	○	身長を伸ばすために必要なことを食事面から解説します。
90	健康栄養	部活の試合で負けない体作りについて -補食編-	○	○	○	補食と間食の違いや補食の種類や摂取タイミングについて解説します。
91	健康栄養	部活の試合で負けない体作りについて -合宿・遠征編-	○	○	○	合宿や遠征時の食事の選び方について解説します。
92	健康栄養	ストレスと栄養について	○	○	○	ストレスと栄養の関係について話します。
93	健康栄養	戦国時代・江戸時代の食事	○	○	○	戦国時代と江戸時代の食事について話します。
94	健康栄養	妊娠中の食生活が子供に与える影響について		○	○	妊娠中の食生活が子どもに与える影響について話します。
95	健康栄養	取説 からだ		○	○	ヒトのからだのいろいろな臓器の役目を学び、ヒトに携わる職業の良さを知ってもらいたい。
96	地域共生学研究機構	高知県の現代史を知る		○	○	高知県には、他県にない特徴があります。その特徴を、写真や雑誌、公文書などの資料を見ながら、なぜそのような特徴が生まれたのかを一緒に考えます。例：医療福祉、保育、都市形成、移住や移民、製造業、公害問題など。テーマは相談に応じます。
97	地域共生学研究機構	地域の調べ方を学ぶ	○	○	○	地域づくりや地域政策を考えるためには、地域を調査し課題を明確にすることが大切です。どんな調査から何が分かるのか、資料を見ながら一緒に考えます。テーマは相談に応じます。
98	地域共生学研究機構	教師という「専門職」のリアル		○	○	最も身近で未知な職業「先生」の日常や専門性を学びます。教員免許の仕組みから時代が求める教師像まで、そのリアルに迫ります。教師という仕事を通じ、「人を支え、育てる」ことの本質と奥深さを一緒に探究しませんか。
99	地域共生学研究機構	世界の学校教育最前線 — 多様な学びのカタチ —		○	○	日本の常識が通用しない！？そんな世界の学校の様子をのぞいてみませんか。文化や宗教、社会のニーズによって変わる教育のカタチを比較します。「なぜ勉強するのか？」「学校とは何か？」を、広い視野から再発見しましょう。
100	地域共生学研究機構	やる気はどこから生まれるのか？	○	○	○	教育心理学の視点から、人の「やる気」について考えます。学習や日常生活の中で、どのようなときに意欲が高まるのか、また人との関わりや環境がどのように影響するのかについて、紹介します。
101	地域共生学研究機構	子どもには、世界がどう見えているのか？	○	○	○	発達心理学の視点から、子どもがどのように世界を見ているのかについて考えます。幼児期特有のもの見方や考え方、そして「相手の気持ち」や「自分とは違う考え」をどのように理解していくのか、その発達の過程について紹介します。
102	地域共生学研究機構	子どもの育ちを支える仕事	○	○	○	子どもの成長や発達を支える保育者の仕事について考えます。子どもの気持ちや行動を理解しながら、一人ひとりの育ちを支える保育の役割や専門性について紹介します。
103	地域共生学研究機構	楽しく学ぶ異文化理解 こんなに違う世界や地域の常識	○	○	○	皆さんは、「異文化理解とは何ですか」と質問されたら、どのように答えますか？国内外の事例をもとに、面白おかしく「異文化理解」が学べるようなお話をしたいと思います。
104	地域共生学研究機構	アニメ、漫画等のポップカルチャーがまちを救う！？	○	○	○	海外ではアニメをはじめとして、漫画などの日本のポップカルチャーは「cool」、つまり「カッコいい」と言われて非常に人気があります。今回は、日本のポップカルチャーが日本のまちを救う救世主になるかもしれないというお話をしたいと思います。
105	地域共生学研究機構	スラムの社会学		○	○	スラムと聞いて、皆さんは何をイメージしますか？今回は、スラムの実態を社会学の視点から見ていきたいと思っています。
106	地域共生学研究機構	動きの「上手さ」は何で決まる？	○	○	○	どんな動きに「上手さ」を感じますか？なぜ「上手い」と思いましたか？スポーツ科学の世界から、人間の動きをはかる方法、「上手さ」の決め手について紹介します。
107	地域共生学研究機構	「つくる」スポーツをやってみよう	○	○	○	人や場所、目的に合わせて、自分達で「つくる」スポーツを体験し、改めて運動・スポーツの在り方を一緒に考えてみましょう。
108	総合情報研究センター	AIで社会問題を解決するには？	○	○	○	AIを使うことが当たり前になった今、大切なのは「AIに質問すること」だけではなく、「AIを社会のためにどう活用するか」を考えることです。AIを使って社会問題や地域課題を解決するための考え方やプロセスを紹介しますので、実践してみましょう。