

TOKYO人権



特集 01 よき「死」とよき「生」に出会うための哲学 アルフォンス・デーケン

特集 02 変わりはじめた“ドヤ”の街
山谷のホスピス「きぼうのいえ」

vol. 37 2008.4

財団法人 東京都人権啓発センター

特集 01

TOKYO人権

よき「死」とよき「生」に出会うための哲学

だれにでも等しく訪れる「死」という現実。これに向き合い、積極的に受け入れることで、よき「生」につなげる。それが「死への準備教育（デス・エデュケーション）」の考え方です。「死生学（タナトロジー）」を日本に初めて紹介し、「死への準備教育」の普及につとめているのは、ドイツ生まれの哲学者アルフォンス・デーケンさんです。よりよく「生きる」ための「死への準備教育」とはどんなものなのか、その哲学を、ユーモアを交え、わかりやすく語っていただきました。



限りある「時間」と「命」の尊さを学ぶための教育

ALFONS DEEKEN 「死への準備教育」とはなんですか？

教育とは、特定の考えを押しつけることではなく、考えるための刺激を与えることだと思います。したがって「死への準備教育」の目的は「死」について皆さん一人ひとりに考えてもらうことにあります。デーケンよりもデンケン（ドイツ語で『考える』という意味）が大切なのです（笑）。

「死」はだれにでも必ず訪れる普遍的、かつ絶対的な現実です。わたしたちは生きている限り、いつかは親しい人の「死」を体験し、最終的には自分自身の「死」に直面します。もちろん「死」そのものを事前に経験することはできません。それでも身近なテーマとして自覚し、確実に訪れるその現実を受け入れるための心構えを習得することはだれにでも必要です。

ここでわたしが強調したいのは、それが決してネガティブ（否定的・消極的）な行為ではなく、むしろ、よりよく生きるための教育だということです。「死」と向き合い、最期

まで人間らしく生きることを目指すわけですから「デス・エデュケーション」とは、同時に「ライフ・エデュケーション」でもあるのです。

具体的な例をあげてお話ししましょう。わたしが大好きな映画に、黒澤明監督の『生きる』という作品があります。描かれている内容は一貫して「死」についてなのですが、なぜかタイトルは『生きる』です。それは主人公が自分の「死」を悟ってから、本当の意味で「生きる」ようになるからだと、わたしは考えています。「死」を見つめることで、「生」も自ずと再認識される——それが「死への準備教育」なのです。

ALFONS DEEKEN 「死への準備教育」には、どんな意義があるのでしょうか？

第一に、時間の大切さを発見できること。第二に、命の尊さを改めて考えられることです。したがって「死」と向き合うことは、限りある時間と命の尊さに気づくことと言えます。「生きる時間は限られている」という事実は自明なことですが、しかし、普段、それはあまり意識されません。

ところで、ギリシア語には「時間」を意味

する言葉が二つあるのをご存じでしょうか？年・月・日・分・秒のように、時計で計ることのできる量的・物理的な時間を「クロノス」と言います。それに対して、一度だけで二度と訪れない決定的な瞬間、質的な時間を「カイロス」と言い表します。「死」を意識することにより、いままで漠然と送っていた時間を、かけがえのない一度限りの機会としてとらえ直す。そうすれば、いまよりもっと一瞬一瞬を大切に生きていくことができるようになります。

年間約3万人もの人々が自ら命を絶つ現代の日本にこそ、「生」と「死」を考える教育が重要だと考えています。

「死」はすべての人に準備が必要な「人生最大の試練」

ALFONS DEEKEN Q 日本における「死への準備教育」の現状はどうでしょうか？

長年の研究により判明したのですが…残念ながら日本の人たちの死亡率は100%です(笑)。だから私は日本のすべての人が「死への準備教育」を受ける必要があると思います。

日本の教育水準の高さは世界に誇れるものですが、残念ながら「死への準備教育」の面では不十分と言わざるをえません。たとえば入学試験や就職試験、資格試験といった人生の重要な試練に臨むとき、わたしたちは必ず準備をしますね。でも、人生において最大の試練である「死」を前にして、なにも準備をしないのはどうしてでしょうか？

親しい人に先立たれるという死別を体験した時に、いかに立ち直るかを学ぶのが「悲嘆教育（グリーフ・エデュケーション）」です。これは「死への準備教育」の中でも重要な分野です。悲嘆のプロセスを上手に乗り切れな

かった人は、心身の健康をそこなう可能性が非常に高いです。配偶者を失った男性は、死亡率が3~4倍になるとも言われています。愛する人を失うことが、健康の危機と直結しているわけですから、悲嘆教育は予防医学の観点からも重要です。ですから、高齢社会である日本においては、ぜひとも早い段階から皆さんに「死への準備教育」を学んでもらいたいです。

わたしは「日本の中学校、高等学校でも年に一度は生と死を考える日を設けてはどうか」と、これまでもさまざまなところで提案してきました。人生は喪失体験の連続です。その時、なにを考え、どう対応すべきか？人生には自分で選択できることと、できないことがあります。たとえば「親しい人の死」は防ぎようがありません。しかし、その後どう生きるかは自分で選択できます。自分の死に際しても、肉体が徐々に衰弱していくのを止めることはできませんが、心のありようや生き方を変えることで、最期の瞬間まで人間的に成長することができます。変えられないことに思いわずらわず、変えられることに前向きに取り組んでいけるようになるためにも、学校の先生や医師、悲嘆教育の専門家、死別を体験された方の話を聞いて学んでほしいと思っています。

家庭においても、死について考えることはとても大切です。子どもが「死」に関心を示して聞いてきた時、親はうそ偽りなく教えてあげてください。理解できないだろうと考えて質問をはぐらかさずに真剣に向き合ってほしいと思います。子どもは必要以上に死を恐れたりせず、素直に死に対する認識を深めることができます。また、大好きだったおじいちゃんやおばあちゃんが亡くなった時には、子ども自身の意思をやさしく尋ねて、希望すれば葬儀に参加させてあげてください。日ごろからの会話や配慮が子どもの情緒的発育を促し、命を大切にする生き方につながっていくのではないのでしょうか。

「死」を前向きにとらえ「生」を充実させるユーモア

ALFONS DEEKEN 「死への準備教育」とターミナル・ケア（終末医療）の関係について話してください。

「死」という言葉を聞くと、みなさんは肉体的死だけを連想するかもしれませんが、わたしは「死」を4つの側面に分けて考えています。それは、心理的な死、社会的な死、文化的な死、そして、肉体的な死です。

心理的な死とは、生きる喜びを失ってしまうことです。社会的な死とは、社会との接点が失われ、病室の外とのコミュニケーションが途絶えてしまった状態のことを言います。だれも見舞いに来ないような場合がこれに当てはまります。文化的な死は、生活環境に人間らしい文化的な潤いが失われてしまった状態のことです。例えば、無味乾燥な病室など文化的な楽しみの無い環境で過ごすことにより、患者さんは肉体的な死の前に、文化的な死を迎えることとなります。

20世紀の日本では、医学・看護学のめざましい進歩により「肉体的な死」の延命が大幅に図られました。その証拠に、日本人の平均寿命は世界一です。ドイツの男性よりも、日本の男性のほうが長く生きられる。だからわたしは日本に来ました。賢い選択ですね(笑)。

一方、これからの時代は、それだけでは不十分です。心理的な死、社会的な死、文化的な死を含めて、総合的な延命を図ることが課

題となります。

現在、世界中のホスピスでは、患者さんの生活の質を高めるために、音楽療法、芸術療法、読書療法、動物介在療法、アロマセラピー、リフレクソロジーなど、じつにさまざまな試みがなされています。その努力により、患者さんがよりよい最期を迎えることができるようになってきました。

実際に海外のホスピスを訪れると、多くの日本人は驚かれることでしょう。看護にあたる人々がユーモアにあふれ、患者さんと交わす会話も温かい笑いに満ちているからです。

不思議に思われるかもしれませんが、「死」と「ユーモア」は、とても深い関係があります。自分が「死」に直面した時に過剰な恐怖や不安を和らげるだけでなく、緊張をほぐして、怒りの感情を鎮め、苦悩のさなかであっても、自分を客観視して笑い飛ばせます。また、親しい人との別れの後、悲嘆のプロセスにおいても、笑いを再発見することは立ち直りへの道の大きな一歩です。

ユーモアの源は、相手に対する思いやりです。そして「いまここで出会っている時間をお互いに楽しもう」と努めることで、自然に喜びの感情がわき、気持ちの通じ合った関係が生まれます。「死」を前向きにとらえ、「生」を充実させて豊かに老いるためにも、普段から家族や配偶者、友人への感謝や愛情を忘れず、楽しく生きることを心がけましょう。

文 山川英次郎



よく生き よく笑い
よき死と出会う
新潮社 刊



あなたの人生を
愛するノート
フィルムアート社 刊



アルフォンス・
デーケンさん
PROFILE

上智大学名誉教授
1932年 ドイツ生まれ
フォーダム大学大学院(ニューヨーク)で哲学博士号(Ph.d.)を取得
1959年 来日 「東京・生と死を考える会」名誉会長
1975年 アメリカ文学賞(倫理部門)
1989年 第3回グローバル社会福祉・医療賞
1991年 全米死生学財団賞および《わが国に「死生学」という新しい概念を定着させた》という理由で第39回菊池寛賞
1998年 「死への準備教育」普及の功績によりドイツ功労十字勲章叙勲
1999年 東京都文化賞および第8回若月賞受賞

変わりはじめた“ドヤ”の街 山谷のホスピス「きぼうのいえ」

台東・荒川両区にまたがる、通称“山谷(さんや)”地区。日雇労働者が居住する簡易宿所が密集している、いわゆる“ドヤ街”です。戦後の高度成長にともなって、全国有数の“寄せ場”(仕事を探すために集まる場所)として発展しましたが、昨今は、日雇労働市場の縮小、働く人たちが高齢化したことなどにより、その様相は大きく変わりつつあります。

多くの簡易宿所が廃業を余儀なくされ、跡地にはマンションが次々に建っています。一方、地域の生活保護受給率は東京都全体の平均を大きく上まわっており、いまや山谷は“福祉の街”の様相を呈しています。

在宅ホスピスケア対応型集合住宅「きぼうのいえ」は、この山谷地区の一角に建っています。施設長の山本雅基さんと美恵さん夫妻がはじめた取り組みを取材しました。



在宅ホスピスケア対応型集合住宅

東京オリンピック開催前夜の昭和38(1963)年、山谷地区には222軒の簡易宿所が営業、そこに約15,000人の日雇労働者が宿泊していたといえます。しかし年々その規模は縮小し、平成19(2006)年には162軒に4,550人強と、ピーク時の約3分の1に。高齢化も著しく、昨今では60歳代の宿泊者が68%以上と、東京都全体の人口比(23%強)に比べてもかなり高くなっています。当然そこにはさまざまな高齢者福祉のニーズが発生してきています。

「きぼうのいえ」が掲げる“在宅ホスピスケア対応型集合住宅”とは、山本雅基さんの造語で、わかりやすく言えば“ホスピスケアの受けられる独居用アパート”です。

ホスピスとは末期がんなど積極的な治療がもはや不可能な人が、痛みや苦痛を取り除く医療的なケアを受けながら余命を人間的な環境で過ごす場です。よく知られているのは、病院に付属した施設としてあるものでしょう。それらと同等のケアを自宅で受けるものを「在宅ホスピス」といいます。その場合の医療的ケアは往診ですが、それ以外の一般的な介護には家族の働きが必要です。したがって、身寄りの無い一人暮らしをしている人が自宅でケアを受けるのは非常に困難です。

しかし、そういった在宅ホスピスケアを“余命が限

られており、経済的に困窮している、身寄りが無い”人たちにこそ提供しようというのが、きぼうのいえの取り組みです。こうした活動をしているのは、おそらく日本で唯一ここだけでしょう。平成14(2002)年の秋に施設を立ち上げ、この5年半で57人を看取ってきました。

当初、山谷地区以外にも建設地をあちこち探しましたが、結局ここに落ち着きました。それは、きぼうのいえの先進性が、よそでは受け入れられなかったからということもあります。山本さんはこの施設をはじめようと思いついたころ、「一番支援の必要な人たちは簡易宿所や川沿いのブルーテントに住んでいる、だから山谷に建てよう」と素朴に考えていたといえます。しかし、取り組むべき課題の本質はもっと違うところにあったようなのです。

人間にとって一番大切なこと

入居者は福祉事務所や病院の医療ソーシャルワーカーから紹介されてきます。「ホームレスのための施設」と誤解されることもありますが、路上生活の経験者は入居者の65%で、あとの35%は居宅のあった人たちです。性別、職業、抱える事情も、それぞれに異なります。

「入居してくるのは、これまでの人生で辛酸をなめてきた人たちですから、みんな始めは他人を信用しない険しい目をしています。わたしたちは、その凍土のよ

うに凍った心をとかそうとしているんです」(山本さん)。

一般的なホスピスの入所者には家族があり、そこで求められるのは家族の働き以外の専門的医療措置が主です。それに対し、きぼうのいえの焦点は少々異なっています。きぼうのいえでは余命がまだ長くある早い段階での入居をすすめており、一般的なホスピスに比べ平均滞在日数が長くなります。その理由を、山本さんは「構築されていなかった家族や友達といった人間関係を亡くなる前に作り上げる」ためだと説明します。

「人間にとって一番大切なことは何か…愛とかきずなどか、人との心のふれあいの優しさ暖かみを、しみじみと実感してほしいのです。そのためには、それなりの時間とスタッフとの関わり合いの濃さが必要なのです」(山本さん)。

きぼうのいえでは、延べ39人のスタッフとボランティアが日夜、介護にあたっています。運営費は入居者の生活保護費から充当していますが、常に赤字の状態。介護一般の大変さに加えて、スタッフたちが家族の役割も務めるのですから、言葉では言い尽くせない苦労があるはず。にもかかわらず、山本さんをはじめ、介護にあたる人たちの表情は意外なほど明るく活気に満ちています。

だいぶ前に亡くなった入居者で、詐欺を生業として生きてきた男性がいました。その人は末期がんで入居してきましたが、きぼうのいえをもうけ主義だと疑ってかかり、具合が悪くてもスタッフの世話を受け付けませんでした。しかし“家族”だからこそ、介護にあたるスタッフたちはときに入居者の耳に痛いこともあえて言います。それで衝突することもあるのですが、それがむしろ“人間関係を作り上げる”ことにつながったようです。元詐欺師の男性は、人間は利得だけで動くものだという



居室の様子。4.7畳に、介護用ベッド・洗面台・ナースコール・ビデオデッキ付きテレビ・冷蔵庫・タンス・エアコンを備える。

信念を改めるそぶりは見せませんでした。にもかかわらず、最期の時にはスタッフの手を握って感謝の言葉を述べました。「ありがとう」と言って亡くなっていったのは、きぼうのいえでは彼が初めてだったといいます。

凍てついていた心がとけだし、いつのまにか離れがたい家族のような関係になっていく。そうした奇跡的な場面に立ち会うことの、言葉に言いあらわせない喜びが、きぼうのいえの活力源なのでしょう。

街の未来

今後、山谷の街はさらに変化をとげていくでしょう。現在、山谷に住む人たちの平均年齢はおよそ65歳です。高齢の彼らが病気になって、いったん病院に入院し、そして退院してくる場合、以前に住んでいた簡易宿所に戻って生活するのはとても困難でしょう。そうした人たちの受け皿となる施設や取り組みは、まだ緒についたばかりです。

「今、考えていることがあります。一つ目は、同じような施設をもういくつか建てること。山谷のお年寄り約3500人に対して、うちに入居できるのはたったの35人ですから、この割合をなんとかしたい。もう一つは、“ドヤに在宅”したままホスピスケアを出来るようにしよう、と。これは既に始めているのですが、簡易宿所へホームヘルパーを派遣しています。つまり、“ドヤ街にホスピスを”建てるのではなく、“ドヤ街をホスピスに”してしまおうという取り組みです」(山本さん)。

高齢化も街の変容も止められはしません。しかし、逆に、山谷地区において先進的な福祉を試みていくことはできるのではないのでしょうか。

最後に「これまで山谷の街に平安が訪れることはなかった。けれども、光が差してくるのはむしろこれからだと思います」と山本さんは力強く語ってくれました。きぼうのいえの今後の取り組みに注目していきましょう。



山本雅基 著
『東京のドヤ街・
山谷でホスピス始めました。』
実業之日本社 刊

特定非営利活動法人
山谷・すみだリバーサイド支援機構 きぼうのいえ
ホームページ：<http://www.kibounoie.info/>

伝言板 1

information 01

(財) 東京都人権啓発センターの協賛行事
平成20年 憲法週間行事「講演と映画の集い」



(C) 現代ぶろだくしょん

講演
「自分という人生の長距離ランナー」
増田明美 (スポーツジャーナリスト)

映画
「筆子・その愛・天使のピアノ」(字幕付)
(出演) 常盤貴子・市川笑也・加藤剛
(ナレーション) 市原悦子 (監督) 山田火砂子

日時 平成20年5月9日(金) 13:30~17:00

場所 中央区銀座プロッサムホール
(中央区銀座2-15-6) 募集定員900人

交通 ●有楽町線「新富町駅」徒歩1分、
●日比谷線・都営浅草線「東銀座駅」徒歩8分

入場無料・手話通訳・要約筆記・1歳以上未就学まで託児室あり

※事前申込制です。切は平成20年4月15日(消印有効)。

応募方法:往復はがきに代表者の住所・氏名・人数(2人まで)・電話番号・託児室希望の有無・車椅子利用の有無を明記の上、下記宛にお申し込みください。

〒163-8001

東京都総務局人権部人権施策推進課「憲法週間行事」係

お問い合わせ先

TEL.03-5388-2588 FAX.03-5388-1266

伝言板 2

information 02

東京都からのお知らせ
犯罪被害者等支援のための総合相談窓口

東京都では、平成20年4月1日から犯罪被害者等支援のための総合相談窓口を、(社)被害者支援都民センターと協働して設置します。

総合相談窓口では

- 専門の相談員による相談(電話・ファックス・インターネット・手紙)
- 各種支援制度の紹介、情報提供をおこないます。また、相談内容により以下のような支援をおこないます。
 - 面接相談
 - 自宅訪問や病院、警察署、裁判所などへの付添い
 - 被害直後の一時的な居住場所の提供
 - 精神科医等によるカウンセリング など

※相談は無料。秘密は厳守します。

(社)被害者支援都民センター

- 相談電話 03-5287-3336
月・木・金曜日 9:30~17:30 火・水曜日 9:30~19:00
※土日祝・年末年始を除く
- FAX 03-5287-3387 ○インターネット <http://www.shien.or.jp>

伝言板 3

information 03

(財) 東京都人権啓発センターからのお知らせ
人権問題研修講師 出講料金改定のご案内

平成20年4月1日より出講料金を
改定させていただきます。

料金:1時間あたり15,750円(消費税込)

※1回の研修につき、受講者が200名以上となる場合、料金は10割増になります。

お問い合わせ・お申し込みは普及情報課
TEL: 03-3876-5372 FAX: 03-3874-8346
e-mail: kenshu@tokyo-jinken.or.jp

伝言板 4

information 04

東京都人権プラザからのお知らせ

東京都人権プラザ展示室にて、「石井筆子と滝乃川学園」を開催しています。日本の障害児教育の母と呼ばれた石井筆子の波瀾に満ちた生涯を紹介しています。 ※入場無料です



賛助会員の募集

information 05

●東京都人権啓発センター賛助会員の募集

団体賛助会員 一口30,000円 個人賛助会員 一口2,000円
(ともに会員期間は会費納入の翌月から1年間)

●特典(団体会員)

- ・「TOKYO人権」やセンターのホームページに団体会員名を掲載いたします。
- ・「TOKYO人権」や行事の事前案内などをお送りします。

団体賛助会員の皆様(平成20年3月現在)

(株) コ ミ ュ ニ ティ ュ ア
(株) 東 京 交 通 協 会
(財) 東 京 都 交 通 局 協 会
劇 団 東 京 ル ネ ッ サ ン ス 会
東 京 人 権 啓 発 企 業 連 絡 会
(有) 東 京 エ イ ド セ ン ター
東 京 M X テ レ ビ
(社) 板 橋 区 シ ル バ ー 人 材 セ ン ター
(財) 東 京 都 弘 済 会
東 京 都 住 宅 供 給 公 社
(株) 日 本 ア ク セ ス
東 京 都 下 水 道 サ ー ビ ス (株)
東 京 都 地 下 鉄 (株)
(財) 東 京 都 中 小 企 業 振 興 公 社
(学) 高 宮 学 校
東 京 都 職 員 信 用 組 合
(株) W O W
東 京 電 力 (株)
(株) は と バ イ ス
荏 原 ユ ー ジ ラ イ ト (株)
(株) プ ラ ン ニ ン グ ・ ヴ ィ
(願 不 同)

お問い合わせは 総務課 TEL 03-3876-5371

リールTalk

YOSHIYASU OTA



ミュージアム・
アクセス・グループ
「MAR」事務局
おおたよしやす
太田好泰さん

TOKYO人権

百聞は一見をしのぐ!? 「ことば」で「みる」というアート鑑賞法

美術館と視覚障害者——これまで縁遠いと思われていた両者の距離を縮めるために生まれたのが、視覚に障害のある人となない人とが、“ことば”を通し、一緒に作品を“みる”という新しい鑑賞スタイルです。その活動について、ミュージアム・アクセス・グループ「MAR(まー)」の太田好泰さんにうかがいました。

「MAR」というグループ名は「Museum Approach & Releasing」の頭文字をとったもので、「人と美術を、人と美術館を、人と人とを、もっと近づけて、開放的なものにしていこう」という意味です。

美術や美術館というのは、高尚で堅苦しく、わたしたちの生活から遠いイメージを持たれていますね。だけど、もっと肩の力を抜いて、みんなで楽しもうよ——そんな思いがMARの出発点です。それで、美術館とは一番縁遠いと思われている視覚障害者の人たちと晴眼者が、協力して一緒に作品を「みる」ということを始めました。目だけで「見る」のではなく、ことばによるコミュニケーションを通して想像力を働かせながら心で「みる」んです。

鑑賞ツアーでは、視覚障害者と晴眼者数人が組になります。晴眼者が作品を目で見て印象や感想について話すことが、視覚障害者がその作品を「みる」ことの糸口になります。ところがその時、晴眼者同士で思わぬ見解の違いに驚いたり、視覚障害者からの意外な質問にたじろいで言葉につまったり…晴眼者は目には見えているのにまったく気付いていなかったものがたくさんあることを知らされます。視覚障害者の人に「目の見える人はちっとも作品が見えていないよ」なんて言われてしまうこともあるんですよ(笑)。そんな意外性を楽しつつ、その場で起きるさまざまなハプニングにしなやかに応えていくことが鑑賞のコツです。

MARの鑑賞スタイルにマニュアルはありません。ただし「作品を説明する人と説明してもらう人」のような関係に固まってしまうように注意しています。視覚障害者と晴眼者が対等な関係を保って自由にコミュニケーションできなければ、「ことば」で「みる」美

術鑑賞はうまくいきません。だから、マニュアルや固定化された関係は不要なんです。

人と人とが出会い、お互いに何かを感じ合うことは、大きな喜びであり、人間にとって本質的なことです。障害のある人となない人が出会い、一緒に協力して「みる」こと。その体験は、社会に存在するさまざまなバリア(障壁)を飛び越え、すべての人が生きやすい社会を作る「ソーシャル・インクルージョン(社会的包括)」の考えにつながるはず。多様な存在を認め合い、仲間として共生できる社会を実現する。それがわたしたちの目標です。

これまで美術や美術館に縁の遠かった人たちにも意外な楽しみ方があるんだということを知ってもらい、美術や美術館のファンをもっと増やしていきたいですね。そして、障害のある人たちと一緒に魅力的な美術館を作り上げていく。それが、多様な人たちの共生できる社会を実現する一端になると、わたしたちは考えています。



お問い合わせ先
MAR事務局
(エイブル・アート・ジャパン内)
エイブル・アート・ジャパンホームページ
<http://www.ableart.org>

〒164-0003
東京都中野区東中野4-4-1
ポレポレ坐ビル3F

Tel:03-3364-2140
Fax:03-3364-5602
mail:office@ableart.org
*必ず「MAR宛」と明記してください。

MARでは、1~2か月に1回程度、さまざまな美術館で鑑賞ツアーをおこなっています。

財団法人東京都人権啓発センター

〒111-0023 東京都台東区橋場一丁目1番6号 東京都人権プラザ内
TEL.03-3876-5372 FAX.03-3874-8346 <http://www.tokyo-jinken.or.jp/>

「TOKYO人権」は都内図書館、区市町村窓口などに配布しています。

「TOKYO人権」ご希望の方へ

「TOKYO人権」は年4回発行しています。ご希望の方は、普及情報課までご連絡ください。