

〔資 料〕

○ 提出書類の様式

【様式 1】 教職10年目研修関係書類送付書

【様式 2－1】 研修計画書案

【様式 2－2】 研修報告書

【様式 3－1】 社会体験等研修依頼書

【様式 3－2】 社会体験等研修承諾書

【様式 4】 選択研修等報告書

【様式 5－1】 課題研究計画書

【様式 5－2】 課題研究中間報告書

【様式 5－3】 課題研究報告書

(注) 文書の形式はすべて、A 4 判縦、横書きとします。なお、提出書類の様式は、栃木県総合教育センターのホームページからダウンロードできます。

※ 栃木県総合教育センターのホームページアドレス

<http://www.tochigi-edu.ed.jp/center/>

○ 研修計画書案（例）

○ 校内等における研修項目（例）

○ 提出文書等チェックリスト

【様式 1】教職10年目研修関係書類送付書

栃木県教育委員会教育長 様

〇〇親第〇〇号
平成〇〇年〇月〇日

学校名
校長名 印

平成〇〇年度教職10年目研修における研修前の評価表等の送付について（報告）
このことについて、下記のとおり報告いたします。

記

受講番号	氏名
1 研修前の総括的所見	
2 評価表（別紙）	
3 研修計画書案（別紙）	

以上を、当該研修教員の評価ならびに研修計画とします。

教職親第〇〇号
平成〇〇年〇月〇日

栃木県教育委員会教育長 印

栃木県教育委員会教育長 様

〇〇親第〇〇号
平成〇〇年〇月〇日

学校名
校長名 印

平成〇〇年度教職10年目研修における研修後の評価表等の送付について（報告）
このことについて、下記のとおり報告いたします。

記

受講番号	氏名
1 研修後の総括的所見	
2 評価表（別紙）	
3 研修報告書（別紙）	

【様式 2 - 1】 研修計画書案

平成〇〇年度教職10年目研修
研修計画書案

栃木県立〇〇〇〇〇〇〇〇学校
校 長 〇 〇 〇 〇

1 研修教員氏名

受講番号 〇〇
氏 名 〇 〇 〇 〇 (教科 〇〇)

2 研修の重点目標

(1)

(2)

(3)

3 年間研修計画

(1) 内容

ア 総合教育センター等における研修 (10日)

- ・学習指導等 (5日)
- ・生徒指導、ホームルーム経営 (1日)
- ・公開授業A、課題研究 (1日)
- ・社会体験等研修 (1日)
- ・異校種体験研修 (1日)
- ・選択研修 (1日)

イ 校内等における研修 (15日)

- ・公開授業B (2日)
- ・〇〇〇〇〇に関する研修 (〇日)
- ・〇〇〇〇〇に関する研修 (〇日)
- ・課題研究成果発表 (1日)

(2) 日程及び内容

総合教育センター等における研修			校内等における研修		
1	研 修 日	総合教育センター等における研修の主な項目を記載する。	1	研 修 日 を 記 入	
2			2		
3			3		
10			15		

【様式 2 - 2】 研修報告書

平成〇〇年度教職10年目研修
研修報告書

栃木県立〇〇〇〇〇〇〇〇学校
校 長 〇 〇 〇 〇

1 研修教員氏名

受講番号 〇〇
氏 名 〇 〇 〇 〇 (教科 〇〇)

2 研修の重点目標

(1)

(2)

(3)

3 年間研修計画

(1) 内容

ア 総合教育センター等における研修 (10日)

- ・学習指導等 (5日)
- ・生徒指導、ホームルーム経営 (1日)
- ・公開授業A、課題研究 (1日)
- ・社会体験等研修 (1日)
- ・異校種体験研修 (1日)
- ・選択研修 (1日)

イ 校内等における研修 (15日)

- ・公開授業B (2日)
- ・〇〇〇〇〇に関する研修 (〇日)
- ・〇〇〇〇〇に関する研修 (〇日)
- ・課題研究成果発表 (1日)

(2) 日程及び内容

総合教育センター等における研修			校内等における研修		
1	研 修 日	総合教育センター等における研修の主な項目を記載する。	1	研 修 日 を 記 入	
2			2		
3			3		
10			15		

【様式３－１】社会体験等研修依頼書

平成〇〇年〇〇月〇〇日	
研 修 場 所	
代 表 者 名 様	
学 校 名 校 長 名	印
平成〇〇年度教職10年目研修 社会体験等研修について(依頼)	
このことについて、下記のとおり依頼いたします。	
記	
氏 名	
研 修 日	
<u>研修のねらい</u>	
<u>研修計画</u>	

【様式３－２】社会体験等研修承諾書

平成〇〇年〇〇月〇〇日	
〇〇〇〇学校長 様	
研 修 場 所 代 表 者 名	印
平成〇〇年度教職10年目研修 社会体験等研修について(回答)	
このことについて、下記のとおり承諾いたします。	
記	
氏 名	
研 修 日	

【様式４】選択研修等報告書 （A4判縦2枚）

<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="2" style="text-align: right;">平成〇〇年〇〇月〇〇日</td> </tr> <tr> <td colspan="2">栃木県総合教育センター所長 様</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">学 校 名 校 長 名</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">平成〇〇年度教職10年目研修 選択研修等について(報告)</td> </tr> <tr> <td colspan="2">このことについて、下記のとおり報告いたします。</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">記</td> </tr> <tr> <td style="width: 10%;">受 講 番 号</td> <td>氏 名</td> </tr> <tr> <td colspan="2">○選択研修</td> </tr> <tr> <td style="width: 10%;">研 修 日</td> <td>平成 年 月 日 ()</td> </tr> <tr> <td>研修または 研究大会等名</td> <td>(主催団体：)</td> </tr> <tr> <td colspan="2"><u>研修内容</u></td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="height: 100px;"></td> </tr> <tr> <td colspan="2"><u>感 想</u></td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="height: 100px;"></td> </tr> </table>	平成〇〇年〇〇月〇〇日		栃木県総合教育センター所長 様		学 校 名 校 長 名		平成〇〇年度教職10年目研修 選択研修等について(報告)		このことについて、下記のとおり報告いたします。		記		受 講 番 号	氏 名	○選択研修		研 修 日	平成 年 月 日 ()	研修または 研究大会等名	(主催団体：)	<u>研修内容</u>				<u>感 想</u>				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="4">○社会体験等研修</td> </tr> <tr> <td style="width: 10%;">研 修 日</td> <td colspan="3">平成 年 月 日 ()</td> </tr> <tr> <td>研 修 場 所</td> <td></td> <td>住 所</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="4"><u>研修内容</u></td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="height: 100px;"></td> </tr> <tr> <td colspan="4"><u>感 想</u></td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="height: 100px;"></td> </tr> <tr> <td colspan="4">○異校種体験研修</td> </tr> <tr> <td>研 修 日</td> <td colspan="3">平成 年 月 日 ()</td> </tr> <tr> <td>受 入 校 名</td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td colspan="4"><u>研修のねらい</u></td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="height: 100px;"></td> </tr> <tr> <td colspan="4"><u>研修内容</u></td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="height: 100px;"></td> </tr> <tr> <td colspan="4"><u>感 想</u></td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="height: 100px;"></td> </tr> </table>	○社会体験等研修				研 修 日	平成 年 月 日 ()			研 修 場 所		住 所		<u>研修内容</u>								<u>感 想</u>								○異校種体験研修				研 修 日	平成 年 月 日 ()			受 入 校 名				<u>研修のねらい</u>								<u>研修内容</u>								<u>感 想</u>							
平成〇〇年〇〇月〇〇日																																																																																													
栃木県総合教育センター所長 様																																																																																													
学 校 名 校 長 名																																																																																													
平成〇〇年度教職10年目研修 選択研修等について(報告)																																																																																													
このことについて、下記のとおり報告いたします。																																																																																													
記																																																																																													
受 講 番 号	氏 名																																																																																												
○選択研修																																																																																													
研 修 日	平成 年 月 日 ()																																																																																												
研修または 研究大会等名	(主催団体：)																																																																																												
<u>研修内容</u>																																																																																													
<u>感 想</u>																																																																																													
○社会体験等研修																																																																																													
研 修 日	平成 年 月 日 ()																																																																																												
研 修 場 所		住 所																																																																																											
<u>研修内容</u>																																																																																													
<u>感 想</u>																																																																																													
○異校種体験研修																																																																																													
研 修 日	平成 年 月 日 ()																																																																																												
受 入 校 名																																																																																													
<u>研修のねらい</u>																																																																																													
<u>研修内容</u>																																																																																													
<u>感 想</u>																																																																																													

【様式 5 - 1】課題研究計画書

平成〇〇年度教職10年目研修 課題研究計画書					
				受講番号	
学校名		氏名		教科	
(注)					
1 研究テーマ 2 テーマ設定の理由 3 課題研究の主な内容					

【様式 5 - 2】課題研究中間報告書

平成〇〇年度教職10年目研修 課題研究中間報告書					
				受講番号	
学校名		氏名		教科	
(注)					
1 研究テーマ 2 テーマ設定の理由 3 課題研究の進捗状況 4 今後の課題と研究の予定					

【様式 5 - 3】課題研究報告書

平成〇〇年度教職10年目研修 課題研究報告書					
				受講番号	
学校名		氏名		教科	
(注)					
1 研究テーマ 2 テーマ設定の理由 3 課題研究の主な内容 4 研究の成果と今後の課題					
平成〇〇年〇〇月〇〇日 栃木県総合教育センター所長 様 以上のとおり実施しましたので、報告します。 学校名 校長名					

(注) 特別支援学校の場合は「教科」を「所属学部等」(例：小3 通常、中2 重複) に変えること。

研修計画書案（例）

平成〇〇年度教職10年目研修 研修計画書案																																																																																			
		栃木県立〇〇〇〇高等学校 校 長 〇 〇 〇 〇																																																																																	
1 研修教員氏名	受講番号 〇〇 氏 名 〇 〇 〇 〇 （教科 〇〇）																																																																																		
2 研修の重点目標	(1) (2) (3)																																																																																		
3 年間研修計画																																																																																			
(1) 内容	ア 総合教育センター等における研修（10日） ・学習指導等（5日） ・生徒指導、ホームルーム経営（1日） ・公開授業A、課題研究（1日） ・社会体験等研修（1日） ・異校種体験研修（1日） ・選択研修（1日） イ 校内等における研修（15日） ・公開授業B（2日） ・学習指導に関する研修（4日） ・生徒指導に関する研修（3日） ・ホームルーム経営に関する研修（2日） ・進路指導に関する研修（1日） ・学校経営への参画意識を高める研修（2日） ・課題研究成果発表（1日）																																																																																		
(2) 日程及び内容																																																																																			
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="3" style="text-align: center;">総合教育センター等における研修</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="width: 5%;">1</td> <td style="width: 10%;">5/20</td> <td>講話「10年目教員への期待」 講話「発達障害の理解」 教科別分科会「教科指導の工夫改善Ⅰ」</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>6/〇</td> <td>公開授業A 授業研究会 課題研究テーマ設定</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>7/22</td> <td>講話「児童・生徒指導の意義とその在り方」 児童・生徒指導、ホームルーム・学級経営に関する 選択研修 〇コース「〇〇〇〇〇〇〇〇〇」</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>7/29</td> <td>講話・演習「教育関係法規」 教科別分科会「教科指導の工夫改善Ⅱ」</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>8/10</td> <td>教科別分科会「教科指導の工夫改善Ⅲ」</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>〇/〇</td> <td>社会体験等研修「福祉施設体験」 研修場所：〇〇老人ホーム 研修内容：介護体験、環境整備 等</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>9/20</td> <td>人権を尊重した教育活動の展開 教科別分科会「教科指導の工夫改善Ⅳ」</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>〇/〇</td> <td>異校種体験研修 研修場所：〇〇市立〇〇中学校</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>〇/〇</td> <td>選択研修「〇〇〇研修」 主催団体：〇〇〇〇</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>1/6</td> <td>教科別分科会「教科指導の工夫改善Ⅴ」 講話「今、教員に求められるもの」</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="3" style="text-align: center;">校内等における研修</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="width: 5%;">1</td> <td style="width: 10%;">7/8</td> <td>校長講話「教育専門職としての教員の使命」 個人研究「学校評価の理解」</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>8/中</td> <td>学習指導 個人研究「小・中・高の系統性を考慮した 指導の研究」</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>9/2</td> <td>学習指導 校長、学習指導部長、教科主任等との公開 授業Bの事前研究会</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>9/16</td> <td>学習指導 授業参観、教材分析</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>10/上</td> <td>公開授業B・授業研究会 1年1組「国語総合」において実施</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>10/中</td> <td>生徒指導 「保健室での生徒実態の把握」</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>10/21</td> <td>生徒指導 講話・実習「教育相談の実践」</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>11/中</td> <td>公開授業B・授業研究会 1年2組「国語総合」において実施</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>11/下</td> <td>生徒指導 講話・事例研究「問題行動への対応」</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>12/9</td> <td>学習指導 「教育機器を活用した指導の実践」</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>12/16</td> <td>ホームルーム経営 研究協議「効果的な朝の読書の在り方」</td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>1/上</td> <td>ホームルーム経営 講話・演習「生徒への個別指導の在り方」</td> </tr> <tr> <td>13</td> <td>1/13</td> <td>進路指導 講話「効果的な進路学習の進め方」 レポート「進路学習の効果的な推進」</td> </tr> <tr> <td>14</td> <td>1/下</td> <td>学校経営 教頭講話「特色ある学校づくり」</td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>2/15</td> <td>課題研究成果発表 校長講話</td> </tr> </tbody> </table>			総合教育センター等における研修			1	5/20	講話「10年目教員への期待」 講話「発達障害の理解」 教科別分科会「教科指導の工夫改善Ⅰ」	2	6/〇	公開授業A 授業研究会 課題研究テーマ設定	3	7/22	講話「児童・生徒指導の意義とその在り方」 児童・生徒指導、ホームルーム・学級経営に関する 選択研修 〇コース「〇〇〇〇〇〇〇〇〇」	4	7/29	講話・演習「教育関係法規」 教科別分科会「教科指導の工夫改善Ⅱ」	5	8/10	教科別分科会「教科指導の工夫改善Ⅲ」	6	〇/〇	社会体験等研修「福祉施設体験」 研修場所：〇〇老人ホーム 研修内容：介護体験、環境整備 等	7	9/20	人権を尊重した教育活動の展開 教科別分科会「教科指導の工夫改善Ⅳ」	8	〇/〇	異校種体験研修 研修場所：〇〇市立〇〇中学校	9	〇/〇	選択研修「〇〇〇研修」 主催団体：〇〇〇〇	10	1/6	教科別分科会「教科指導の工夫改善Ⅴ」 講話「今、教員に求められるもの」	校内等における研修			1	7/8	校長講話「教育専門職としての教員の使命」 個人研究「学校評価の理解」	2	8/中	学習指導 個人研究「小・中・高の系統性を考慮した 指導の研究」	3	9/2	学習指導 校長、学習指導部長、教科主任等との公開 授業Bの事前研究会	4	9/16	学習指導 授業参観、教材分析	5	10/上	公開授業B・授業研究会 1年1組「国語総合」において実施	6	10/中	生徒指導 「保健室での生徒実態の把握」	7	10/21	生徒指導 講話・実習「教育相談の実践」	8	11/中	公開授業B・授業研究会 1年2組「国語総合」において実施	9	11/下	生徒指導 講話・事例研究「問題行動への対応」	10	12/9	学習指導 「教育機器を活用した指導の実践」	11	12/16	ホームルーム経営 研究協議「効果的な朝の読書の在り方」	12	1/上	ホームルーム経営 講話・演習「生徒への個別指導の在り方」	13	1/13	進路指導 講話「効果的な進路学習の進め方」 レポート「進路学習の効果的な推進」	14	1/下	学校経営 教頭講話「特色ある学校づくり」	15	2/15	課題研究成果発表 校長講話
総合教育センター等における研修																																																																																			
1	5/20	講話「10年目教員への期待」 講話「発達障害の理解」 教科別分科会「教科指導の工夫改善Ⅰ」																																																																																	
2	6/〇	公開授業A 授業研究会 課題研究テーマ設定																																																																																	
3	7/22	講話「児童・生徒指導の意義とその在り方」 児童・生徒指導、ホームルーム・学級経営に関する 選択研修 〇コース「〇〇〇〇〇〇〇〇〇」																																																																																	
4	7/29	講話・演習「教育関係法規」 教科別分科会「教科指導の工夫改善Ⅱ」																																																																																	
5	8/10	教科別分科会「教科指導の工夫改善Ⅲ」																																																																																	
6	〇/〇	社会体験等研修「福祉施設体験」 研修場所：〇〇老人ホーム 研修内容：介護体験、環境整備 等																																																																																	
7	9/20	人権を尊重した教育活動の展開 教科別分科会「教科指導の工夫改善Ⅳ」																																																																																	
8	〇/〇	異校種体験研修 研修場所：〇〇市立〇〇中学校																																																																																	
9	〇/〇	選択研修「〇〇〇研修」 主催団体：〇〇〇〇																																																																																	
10	1/6	教科別分科会「教科指導の工夫改善Ⅴ」 講話「今、教員に求められるもの」																																																																																	
校内等における研修																																																																																			
1	7/8	校長講話「教育専門職としての教員の使命」 個人研究「学校評価の理解」																																																																																	
2	8/中	学習指導 個人研究「小・中・高の系統性を考慮した 指導の研究」																																																																																	
3	9/2	学習指導 校長、学習指導部長、教科主任等との公開 授業Bの事前研究会																																																																																	
4	9/16	学習指導 授業参観、教材分析																																																																																	
5	10/上	公開授業B・授業研究会 1年1組「国語総合」において実施																																																																																	
6	10/中	生徒指導 「保健室での生徒実態の把握」																																																																																	
7	10/21	生徒指導 講話・実習「教育相談の実践」																																																																																	
8	11/中	公開授業B・授業研究会 1年2組「国語総合」において実施																																																																																	
9	11/下	生徒指導 講話・事例研究「問題行動への対応」																																																																																	
10	12/9	学習指導 「教育機器を活用した指導の実践」																																																																																	
11	12/16	ホームルーム経営 研究協議「効果的な朝の読書の在り方」																																																																																	
12	1/上	ホームルーム経営 講話・演習「生徒への個別指導の在り方」																																																																																	
13	1/13	進路指導 講話「効果的な進路学習の進め方」 レポート「進路学習の効果的な推進」																																																																																	
14	1/下	学校経営 教頭講話「特色ある学校づくり」																																																																																	
15	2/15	課題研究成果発表 校長講話																																																																																	

※日程が確定しないものについては上（上旬）、中（中旬）、下（下旬）と記入する。

校内等における研修項目（例）

領 域 等	研 修 内 容 の 例
学習指導に関する内容	・学習指導要領の理解 ・学習評価の方法と実際 ・指導と評価の一体化への取組 ・教材・教具の作成 ・先輩教員の授業参観、授業研究 ・教科指導法の研究及び実践（効果的な実験・実習の導入、教育機器の活用、個に応じた指導、体験学習、小集団活動の在り方等） ・学習意欲を高める授業展開の工夫 ・基礎・基本を定着させるための授業展開の工夫 ・問題解決的な学習の実践と指導の在り方 ・効果的な家庭学習の在り方の研究 ・小中高の系統性を考慮した指導の研究 ・総合的な学習の時間における指導法の工夫 ・公開授業に関する事前研究 ・年間指導計画の作成と検討 ・評価問題の作成と分析 ・教材分析、教材研究 ・学習指導案の作成と検討
児童・生徒指導に関する内容	・児童・生徒指導の意義とその在り方 ・本校の児童生徒の実態把握 ・教育相談（カウンセリング）の在り方 ・効果的な事例研究会の実践 ・問題行動等への対応の在り方 ・家庭・地域・関係機関との効果的な連携の在り方 ・保健・安全教育の進め方の研究 ・発達障害のある児童生徒への対応の在り方 ・児童生徒理解の在り方 ・保健室での生徒の実態把握
進路指導に関する内容	・効果的な進路学習の進め方 ・人間としての在り方生き方指導の研究 ・進路情報資料の効果的な活用の在り方 ・望ましい職業観・勤労観を身に付けさせるための取組
学年・学級・ホームルーム経営に関する内容	・児童生徒への個別指導の在り方 ・教室環境整備への取組 ・効果的な朝の読書指導の在り方 ・学年・学級経営の評価と改善 ・集団づくりの意義とその在り方 ・家庭訪問、保護者面談の在り方 ・効果的な学級通信の工夫
特別活動に関する内容	・生徒会活動、委員会活動の活性化に向けた取組 ・学校行事等の効果的な運営の在り方 ・交流教育の進め方 ・部活動指導の在り方 ・ボランティア活動の推進
自立活動に関する内容 （特別支援学校）	・点字の理解と指導法の研究 ・手指法の理解と指導法の研究 ・運動・動作の基本的技能指導の在り方 ・病弱児の生活管理の指導法の研究 ・視覚認知支援の在り方 ・歩行指導法の研究と実践 ・聴覚学習の指導法の研究 ・日常基本動作の指導法の研究 ・言語指導の在り方 ・検査機器の利用法の在り方
学校経営への参画意識 を高める内容	・特色ある学校づくりへの参画 ・学校評議員制度の理解 ・危機管理意識の高揚 ・開かれた学校づくりへの参画 ・学校評価の理解 ・教育専門職としての教員の使命
その他の内容	・人権教育の理解と指導法の研究 ・国際理解教育の理解と推進 ・情報教育の理解と推進 ・道徳教育の指導の在り方 ・各種研究大会への参加 ・大学、大学院等の講座への参加 ・民間企業等が開設する研修等への参加 ・環境教育の理解と指導法の研究 ・福祉教育の理解と指導法の研究 ・特別支援教育の理解と指導法の研究 ・生涯学習の理解 ・教育書や専門書のレポート提出

提出文書等チェックリスト

提出文書等	参照ページ	提出先	期限
☐ 教職10年目研修関係書類送付書【様式1】 及び評価表 《研修前評価》	P18 P5	県教育委員会教育長 (送付先：教職員課) (注) 関係書類送付書及び 評価表、研修計画書案を併せて送付 する。	6月末日
☐ 研修計画書案【様式2-1】	P19		
☐ 選択研修等報告書【様式4】	P20	総合教育センター所長 校長の確認後、研修 教員がSA@SCHOOLで研修 担当あてにメールで提出 してもよい。	1月6日 (第10日)
☐ 課題研究報告書【様式5-3】及び課題研究 成果発表の資料	P21	総合教育センター所長	2月末日
☐ 教職10年目研修関係書類送付書【様式1】 及び評価表 《研修後評価》	P18 P7	県教育委員会教育長 (送付先：教職員課) (注) 関係書類送付書及び 評価表、研修報告書を併せて送付 する。	2月末日
☐ 研修報告書【様式2-2】	P19		

※ 送付する際は、封筒に「教職10年目研修関係書類在中」と朱書してください。