

介護等体験の意義と実際

——体験活動を終了した学生へのアンケート調査より——

庄司 和史 (信州大学学術研究院 総合人間科学系)

1. はじめに

介護等体験は、1998 年施行の「小学校及び中学校教諭の普通免許状授与に係る教育職員免許状の特例等に関する法律」(通称、介護等体験特例法)に基づいて、義務教育学校の教員免許取得希望者に対して義務づけられた体験活動である。小学校や中学校の教員免許状を取得するためには、この介護等体験を行うことが必須となっているが、この体験活動自体は、大学が認定する単位ではない。この点は、教育実習とは異なっているのはもちろん、保育士や看護師などの資格に求められる実習とも性質が異なっている。

この体験活動は、障害者や高齢者など介護を必要とする人が利用している社会福祉施設や教育施設で実施され、活動期間は、およそ特別支援学校が 2 日間、社会福祉施設が 5 日間の合計 7 日間とされている。小学校や中学校の教員免許状の交付を受けるためには、申請書類を提出するときに両施設から発行される「体験活動修了証明書」を添えることが必要となる。この体験活動で大学に求められている役割は、体験活動を希望する学生の取りまとめなどの仲介と、活動を行う学生に対する事前指導の実施である。

大学が仲介し、ガイダンスや事前指導を行うにもかかわらず、このように大学が認定する単位ではないことや証明書がそれぞれの施設から発行されるという教育実習など他の教職の臨床学習との違いがあることは、学生にとって分かりにくく、この活動に対するかかわり方を難しくしていることは否めない。入江(2008)は、この活動が導入された当初からの問題点として、「体験」のとらえ方のズレを挙げており、施設側にとっては「福祉実習」あるいは「教育実習」ととらえられる傾向がある一方、開放制の教員養成である専門学部の教職課程では、「介護に関する学習を前提にした『実習生』として学生を送り出すことは不可能」だとした。この現状は、特例法が施行されてから 20 年経った現在も変わらない。

信州大学では、開放制の教員養成として、人文学部、理学部、工学部、農学部、繊維学部の 5 つの専門学部に教職課程が認可されている。この課程を履修することによって中学校または高等学校の免許状の取得が可能である。介護等体験は、毎年 5 学部合わせて 120 名程度が実施する。筆者は、教職科目「介護等体験の意義と実際」(1 単位、中学校免許状取得者は必修)を担当しているが、これは、介護等体験の事前指導と位置づけられている科目である。庄司(2016)は、介護等体験を実施する前の学生の不安感や期待感について調査

した。そこでは、障害のある人や高齢者とかかわった経験がないこと、具体的な方法が分からないといったことから不安が大きいことが示されたが、その一方で、学生の多くが体験活動を通じた学びへの期待感をもっていることも示された。

様々な課題を含みながらも、介護等体験は、すでに20年以上継続されており、教員免許状を取得する者にとって必須の活動であることが広く知られてきた。しかし、実際に体験活動を通して学生たちがどのような学びをしているのか、また、この活動を進めるに当たって、大学としてサポートできることはどのようなことなのかなどについては、あまり明確になっていない。今回、体験活動を終えた学生を対象に、申し込み時から準備、活動の実際までを振り返る形で簡単なアンケート調査を実施した。以下、調査から見えた介護等体験の意義と実際について報告する。

2. 目的

- (1) アンケート調査を行い、体験活動にかかわる学生の生の声を収集する。
- (2) 体験活動を実施する学生に対しての大学としてのサポートについて考える。

3. 方法

アンケート調査を行う。アンケートは、Google フォームを活用する。

対象となる学生は、平成29年度に体験活動を実施した111名で、学内のシステムを利用して一斉メールでアンケートを依頼し、回答を求める。依頼にあたっては、回答は任意であること、個人が特定されることはないこと、集計後、データは破棄することを明示した。

4. 結果

(1) 回答学生

平成29年度に介護等体験を実施した学生111名のうち、回答があったのは50名だった(回収率、45%)。

(2) 体験の申し込みについて

ア. 申し込み時の迷いの状況

前述のように開放制の教員養成である専門学部の教職課程は、教員免許状の取得を希望する学生を対象とした課程である。本学の場合、中学校教諭と高等学校教諭の課程があるが、中学校の免許状を取得する場合は介護等体験が必要となり、高等学校のみの場合は必要がない。このため、介護等体験を行うかどうかは学生が自分で判断することとなる。

図 1 は、当該年度の 4 月、申し込みを行う時点で介護等体験を申し込むかどうかについて迷いがあったかどうかの質問に対する回答である。いっさい迷わなかった、あまり迷わなかったが合わせて 74%で、迷いがあったのは 26%となった。

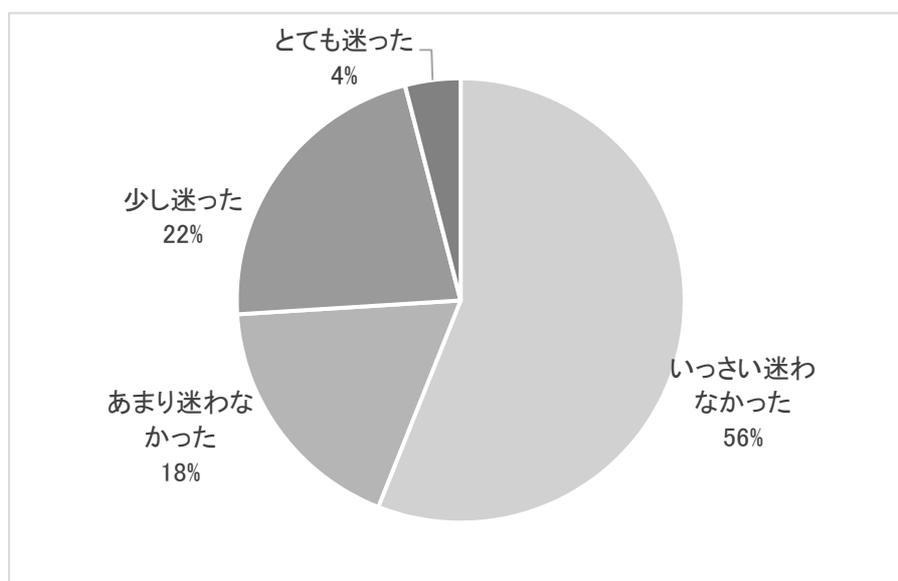


図 1 申し込み時の迷いについての回答

イ. 日程希望の記入とその結果

申し込み時に日程の希望を記入したのは全体の 82%で、その結果、社会福祉施設の体験活動でほぼ希望通りの日程になったのが 84%、特別支援学校でほぼ希望通りの日程になったのが 60%で、特別支援学校の日程の方が、学生の希望通りにはならなかったと回答した。

(3) 準備段階

ア. 不明点の有無と問い合わせ

体験活動の申し込みを行った学生には、施設や学校側から持ち物や集合時間、注意事項などが書かれた通知が届く。学生は、この通知に従って準備を進めることになる。図 2 は、通知に関する質問の回答である。概ね通知に従って準備をすることが可能だったと思われるが、約 3 分の 1 は不明な点を相談したり問い合わせたりしていた。

イ. 新たに購入したもの

指定された持ち物の中で、新たに購入したものがあつたかという質問については、62%がなかったと回答し、30%があつたと回答した。新たに購入したものは自由記述形式で具体的に挙げるよう求めたところ、以下のように 10 件の回答があつた。回答のまま示す。

・サンダル (108 円) ・軍手 (300 円) ・水着、エプロンなど 2000 円弱 ・ジャージ、上履き ・コップ 200 円くらい ・エプロン ・水着(約 5000 円)、エプロン・三角巾(約 1000 円) ・エプロン、バンダナ 1500 円くらい ・ジャージ (900 円程度)、白いシューズ (1000 円程度)、ヘアゴム (100 円) ・エプロン、ジャージ類を合計 5000 円程で購入した。

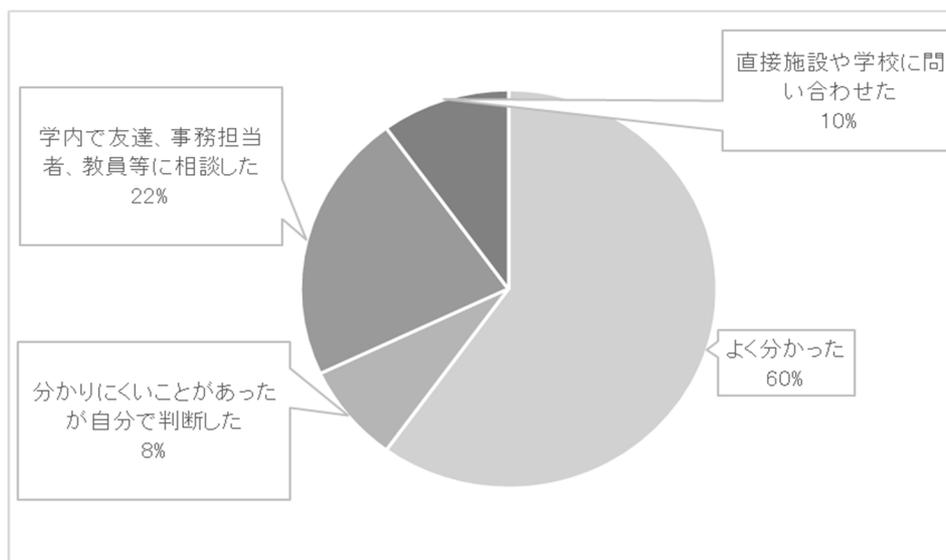


図 2 施設や学校からの通知で分からないことがあったかについての回答

ウ. 麻疹の抗体検査

準備段階で重要なことの一つとして、麻疹の抗体検査を受けることがある。図 3 は、麻疹の抗体検査の受検状況についての回答である。結果が陰性で予防接種を受けたのは、全体の 30%であった。

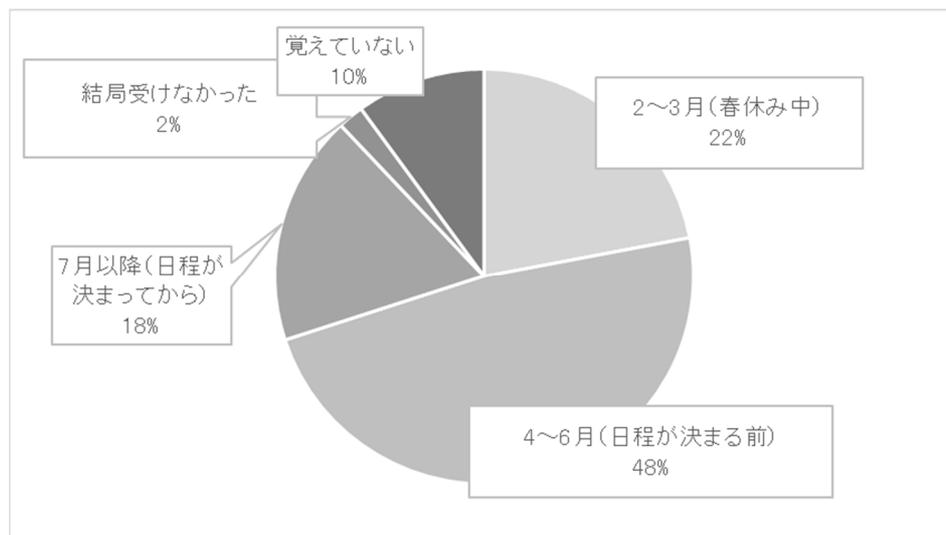


図 3 麻疹の抗体検査の受検状況に関する回答

(4) 活動の実際について

ア. 遅刻、忘れ物

基本的な注意である、遅刻をしない、忘れ物をしないという点について、6%が1日遅刻したと回答した。忘れ物については12%がしたと回答していた。

イ. 体験活動の自己評価

図4は、特別支援学校での体験活動と社会福祉施設での体験活動の自己評価を5段階で求めたものである。平均は、特別支援学校4.02、社会福祉施設3.9で、統計的には有意な差が認められなかったが、僅かに特別支援学校での評価が高く、社会福祉施設では評価2と回答した学生が4人いた。

ウ. 事前指導について

事前指導は、前述のように1単位科目「介護等体験の意義と実際」を開講し実施している。また、このとき、講義資料(A4約30ページ)を配付しているほか、教育実習に向けた教職の授業全体でテキスト指定している「新版教育実習安心ハンドブック」(小山他,2014)内の「第2章介護等体験」(庄司,2014)を活用している。アンケートでは、こうした授業や資料が役立ったか、あるいは参考になったかを問うた。回答を5段階評価に分類したものを図5に示す。配付資料と実際の授業の間には、5%水準での有意差が認められ、使用や参

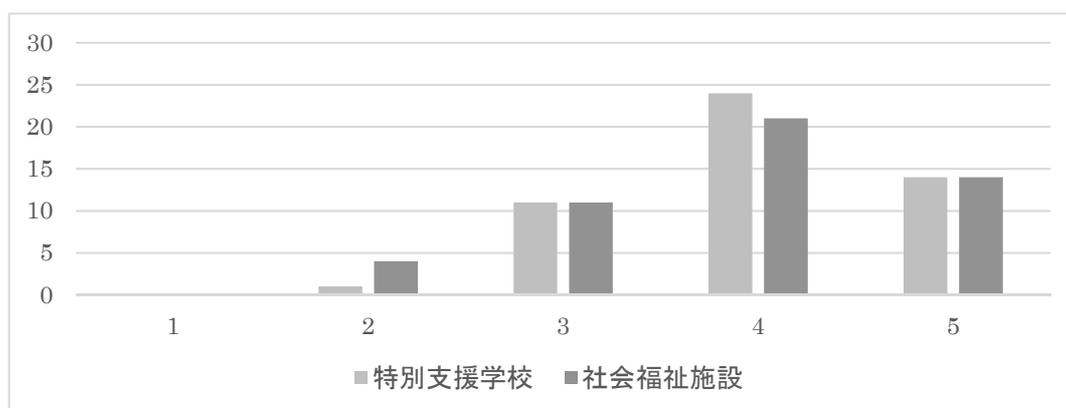


図4 体験活動の自己評価

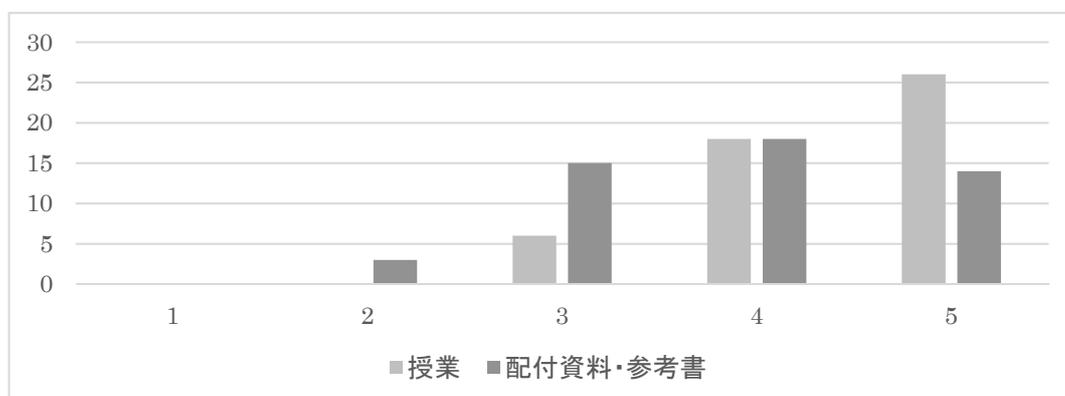


図5 事前授業と配付資料の効果についての回答

考書よりも授業という形態での事前指導が効果的であることが示された。

エ. 困ったこと、理不尽を感じたこと

その他、「実際の体験活動の中で、困ったことや理不尽に思ったことなどはありませんでしたか」と問い、自由記述をしてもらった。「とくにない」「まったくない」の回答を除き、11件の記述があった。以下、表1に、①日程、事務手続きに関すること、②内容に関することに分け、記述内容を示す。

表1 困ったこと、理不尽を感じたことに対する自由記述回答

<p>① 日程、事務手続きに関すること</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・ 証明書の配送を忘れられていた。(約1ヶ月後に直接電話して配送してもらった) ・ 事務の対応が悪かった。介護施設の体験の概要(通知)が一週間前に届かないと事務に伝えたが、体験開始三日前まで一切連絡が届かなかった。 ・ 介護等体験をさせていただくための体験費用が思っていたよりも高かった。 ・ 体験活動自体ではないが、体験の日程が成人式と被ってしまい、成人式に参加出来なかったのが残念だった。
<p>② 内容に関すること</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・ 社会福祉施設で、実習生としての立場に戸惑う場面があった。積極的にお手伝いしようとする、「職員がやるのでいいです。」と言われてしまい、様子を見て立っていると、別の職員の方から「実習生だからといって見ているだけではだめ。」と言われてしまった。 ・ 水着を使わなかった。(筆者註:持ち物に水着が指定されていたので、購入したが当日使用しなかったということ) ・ 特別支援学校でのプール実習はやめてほしい。時間的にも、体力的にもきつい。 ・ 施設によって就業時間が3時間以上異なっているようだ。 ・ どちらも忙しい中丁寧な対応をしていただいたが、社会福祉施設の方は人手が足りず、体験というよりは働き手のようだった。 ・ 社会福祉施設にて、Aさんからは「あんな嘘つきババア(Bさん)とは話しちゃだめだ」と言われ、そのBさんからは「あんなクソジジイ(Aさん)の言うこと聞くんじゃないよ」と言われ、どうしたらよいかわからなかった。スタッフでもなく、友達でもなく、利用者でもない、という立場は宙ぶらりんで落ち着かなかった。 ・ 特別支援学校に行った際、文化祭前だったからか、あまり生徒と関わる機会がなく残念だった。

オ. その他

全体を通しての記述を求めたところ、28件の記述があった。以下、①活動に意義があったという記述、②自分自身の反省、③改善点などの指摘、意見などの3つに分けて示す。

表2 全体を通しての自由記述回答

<p>① 活動に意義があったという記述</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none">・ 自身の人生にとって意義深い体験だったと思う。・ 大変だった。でも、(相手側に)喜んでもらえて良かった。・ 迷惑をおかけしたことがたくさんあったが、職員の方々に優しく接していただけた。特別支援学校の児童、社会福祉施設の利用者の方にもいろいろ助けてもらった。とてもありがたい7日間だった。・ 体験前はとても不安だったが、体験後は良い経験だったと思った。・ 貴重であった。・ 最初は不安だったが楽しみながら体験できた。日数が丁度良いこともあって満足している。・ 介護等体験ではご年配の方、施設の方、子供たちなど様々な世代の人、及び職業の人と接することが出来るので、人と接することに対して自信を持てるようになった。・ 特別支援学校では一対一なので実際に援助することも体験させて頂くことができ、先生方の対応なども非常に勉強になった。・ なんでやるんだろう?と思っていたが、体験をしてとてもよかったと今は思っている。相手がなにを欲しているのか考えないとならなかったもので、他者を思いやるということ、身を以て体験できた。どうしたらいいのかわからず、今まで上手く接することができなかった認知症の祖父と、会話を続けることができるようになった。これは個人的にとっても嬉しかった。・ 職員の方々、特別支援学校の児童、社会福祉施設の利用者の方々にとってもやさしくしていただいた。貴重な経験ができた。・ 自分の価値観を見直す、非常に有意義な体験となった。・ 何よりも、人権を尊重することは大切であるということ、体験前までの自分は言葉で知っているだけだったと気付かされたことが、自分の中では大きな学びだった。人に教えられた言葉は、自分で体験して初めて自分の言葉になるのだと思った。だからこそ教員になる人間にはこの体験が必要なのだと思う。・ 普段大学では学ぶことができないことだが本当に大切なことを学んだ。・ もっと多くの人にも体験できる場があってもいいのではというように思うほどであった。

<ul style="list-style-type: none"> ・ 精神的にもきついところがあったがためになった。 ・ 高校生から高齢者の幅広い方々とコミュニケーションをとることができ、とても勉強になった。 ・ 短い期間ではあったが貴重な経験をすることができ、充実していた。 ・ 非日常でよい刺激になった。普段合わないような様々な人と触れ合うことができ、自分の世界が広がった。
<p>② 自分自身の反省</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 介護等体験の志望理由が書きにくかった。正直なことは教職免許を取るためであるがそれだけでは不十分であるから。 ・ まずは、レポートの提出が遅れたことと、お礼状を送らなかったことを反省している。これらは遅れば遅れるほど、意味がなくなってくる。学んだことを早いうちに自分の中にしっかりと定着させないと、社会福祉施設職員の方や利用者の方、特別支援学校の教員の方や生徒たちに、またレポートを読んでくださる先生に対して、失礼だった。 ・ 介護等体験に臨んだ姿勢についても反省がある。私は教員を第一に志望しているわけではないから、介護等体験はひとりの人間として臨んだつもりである。実際それで学びも大きかった。しかしそのせいで、「もし自分が教員ならば」という観点で考える機会を少なくしてしまったと思う。私は教員である前にひとりの人間であることには違いないが、教員としての観点で考えることをもっと重視すべきだった。 ・ ただ呆然と日数こなすのではなく、1日終わったあと自分の中で反省をし、翌日の目標を立てて遂行することが大事だと思った。 ・ この活動が何故必要なのかという問いに対しても自らで考え、答えを出す事が大事だと思う。それは、7日間という時間に意味と達成感を与えてあげることに繋がると思った。
<p>③ 改善点などの指摘、意見など</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 2年で行えたのはとてもよかったと思うが、日程の関係で学科の授業などに少し支障が出ることがあったので日程についてはもう少し選択できると良いと思った。 ・ 公共交通機関を使う場合の料金が少し経済的な負担になった。 ・ 大学側から指定されている学年では忙しい。授業をとることができる時期を広げるなど考慮してもらいたかった。 ・ (友達に聞くと) 施設により対応が異なるようで、よかったという意見の一方で一部では否定的な意見もあった。 ・ 当たり前だと思うが、社会福祉施設では利用者さん優先なので、誤嚥の危険などからかあまり実習としてはさせて頂けなかった。お茶出しやお話、日常の業務のお手伝い等アルバイトをしている感覚だった。 ・ 日程の融通がきくと、よりよいと思った。

5. 考察

(1) 介護等体験の実施の意義について

アンケートの回答では、表 2 の①のように、この活動を終えて、自分にとって意義が大きかったという記述が多く見られた。また、図 4 のように体験活動の自己評価も高い傾向も伺われ、体験的な学習が効果的であることが示されたと言ってよい。事前の調査(庄司,2016)では、高齢者や障害者に接したことがなかったり、知識がなかったりすることで不安が大きいと示されたが、そうした不安が実際の中で解消していくという効果も感じることができると示されたが、人とかかわりに自信をつけたり、多様な人に出会うことで価値観を広げたり、教師としての人権意識に考えを及ぼせた学生もいることは、この体験の意味を再確認できるものである。

(2) 専門教育や進路選択支援との連携

開放制の教員養成である専門学部の教職課程は、オプションであるが故、学生は節目節目で教職を続けるかどうかを迷うことが多い(庄司,2016)。とくに、年度替わりは、それぞれの学部での専門的な学習が新たな段階に入るため、その迷いが大きくなるとも言える。今回の調査は、体験活動が終了した時点での振り返りであったが、4人に1人が「とても迷った」、あるいは「少し迷った」と回答しており、自分の目指す専門の学習との両立や進路選択との関係が、学生にとって重要な課題となっていることが示唆されたと言える。今回の調査の対象とした5学部のうち1学部は、2年次での実施を原則としているが、他の4学部は3年次での原則となっている。今回、学部別の分析は行っていないが、教職に関する学習が学生本人の希望に沿って続けられるように、この体験活動を何年次に行うかということも含め、学部における専門教育や進路選択支援との連携を進めていく必要があると考えられる。

(3) 事前準備について

本学では、教職課程のある専門学部キャンパスが県内の各都市に分散しており、体験活動の場となる社会福祉施設や学校は、例年約60ヶ所に及んでいる。準備は、個々の学生に各施設から届く通知に基づいて、学生個々が行う。通知には、当日の持ち物や集合時間、注意事項等が記載されているが、この書き方や内容は、施設によって具体性の度合いが少し異なっている。例えば、当日の服装については、「動きやすい服装で」とアバウトな書き方もあるが、逆に「実習生としてふさわしい服装(スーツなど)で訪問」というように、訪問時の服装と活動時の服装を分けて具体的に書かれている場合もある。また、同じ施設や学校でも、時季が変わると持ち物が変わることも多くある。今回の調査では、60%が「よく分かった」としているが、40%は「分かりにくかった」と回答しており、その中の多くは、学内の事務

や教員に相談したり、直接問い合わせたりしている。準備を進める上でのサポートの必要性は大きいと考えられる。

(4) 麻疹の抗体検査

麻疹の抗体検査については、学生に対して何度も指示を行う。調査では、70%の学生が体験活動の日程が決まる前に抗体検査を行っている。一方、何度も指示されながら結局受けないうまま体験活動を実施した学生もいた。麻疹は、重篤な後遺症が出る可能性のある感染症だが、教育学部の教員養成課程や医療系の学部に比べて認識が不十分であると言える。また、インターネットの情報などや子供時代に予防接種を受けているかどうかといったことも一つの判断とされているようなところもあって、抗体検査を受ける必要性がなかなか浸透しない。検査を受けるということは、単に自分が感染しないということだけでなく、高齢者や子供といった、もしかしたら様々な感染症に対して抵抗力が弱い人達とかかわるかもしれない立場であるという意味からも重要なことだという認識をもってもらうように指導を進める必要がある。

(5) 自己負担

金銭的な負担という面では、申し込み時に支払う体験活動費、麻疹の抗体検査や予防接種にかかわる費用、持ち物の準備にかかわる費用、交通費などである。実は、学生の中には経済的に困窮している者も多い。例えば、麻疹の抗体検査には、数千円かかり、予防接種までする場合は、1万円近くかかる場合もある。最低限の費用は個人負担となることは仕方ないことではあるが、個人によっては、合計2万円程度かかっていることも予想される。

学校の場合、様々な教育活動があるが、とくに夏の時期は、プール学習に参加するための水着の持参を求められることがある。学生は、水着を持っていないことの方が多く、この指示があった場合には新たに購入することとなるのだが、その他の自由記述(表1)に記載されたように、天候の関係でプール学習が中止になることもある。筆者が担当する事前指導では、筆者自身の教育実践経験から「障害のある子供のプール学習にかかわるのは貴重な体験になる」と説明しているが、回答のように購入に約5千円をかけたにもかかわらず天候の関係で使用されなかったということが、果たして個々の学生の納得が得られるものなのかは一考する余地があると感じる。大学としては、学校など学生が出向く施設や学校の指示に従うことを基本として指導しているが、個々の負担という観点から考えたとき、こうした状況を施設や学校側にフィードバックする方法を考えていく必要もあるだろう。

(6) 事前指導の効果と課題

前述したように、介護等体験の事前指導は、1単位の「介護等体験の意義と実際」という教職科目として開講している。この科目は、平成30年度入学生までは教職に関する科目の

中の「教科又は教職に関する科目」として認定されており、平成 31 年度以降の入学生には、「大学が独自で定める科目」に振り分けられるように認可される方向である。事前指導は、介護等体験の目的と内容について理解すること、社会福祉や障害児教育に関する基礎的な知識を得ることを目標とし、資料やテキストを用いて実施する。また、学生には体験活動を終えた段階で、それぞれの体験ごとにレポートを作成することを課題としている。

事前指導においては、活動前に具体的なイメージを作ることはもちろん大きな目標となるが、いかにこの体験が自分の目指している学校種や教科の免許状取得につながるかという点が重要になる。つまり、この体験活動は、学生が目指す領域とは異なっているため、介護職の資格を取得するための実習や障害児教育の免許状を取得するための実習と異なって学生個々が目的意識を持ちにくい活動になるということを考える必要がある。このことは、庄司 (2016)、庄司 (2018) においても示してきたところであるが、学生が目指しているものとは直接的に結びつきにくいこの活動に対して、自分なりの目標をいかに持たせるかというところが成功の大きな鍵になり、また課題となる。

また、これも先に示したとおり、体験活動自体は、大学が認定する単位ではないことから、事前指導を科目として設定し、単位化することによって、学生がこの体験活動に取り組むことへの具体的なモチベーションにつながることを期待しているが、学年が上がるにつれて専門領域の学習に専念する必要も大きくなることから、集中講義などとした場合でも負担感が出やすい。今回の調査では、配付資料や参考書よりも実際の授業形態での事前指導が効果的であることが示されたと言えるが、随時の個別的な対応はもちろん、効率よい事前指導の開講や適切で分かりやすいテキストの作成が必要である。

(7) 学生の問題点や改善点の指摘から

アンケートでは、体験活動に挑んだ学生の率直な声を把握するため、あえて、自由記述項目を設定し、「困ったこと、理不尽だと感じた点」「改善点、問題点」といった内容を問うた。その結果として、表 1 の①、②、表 2 の③の内容が挙がってきた。多くの施設がかかわることから事務的な手続きの問題が起こる可能性もゼロではないことは想像できるが、不安を抱えて望む学生の立場に立てば、できるだけスムーズに活動に入っていけるようにフォローする必要があるだろう。また、とくに福祉施設での体験活動は、土曜日や祝日に行われることもあるため、大学の事務の休業と重なることもあるので、緊急対応も含めて、対応を考えておく必要もある。

また、日程希望があまり通らない状況がある。とくに特別支援学校の活動は、県内の 20 校程度で回さなければならないことから、現実的には学生の希望には添えない事情も理解はできる。しかし、例えば、回答にあったように、成人式といった本人の人生の中で重要なイベントと重複した場合は、堂々と変更を願い出ることができるような支援も必要だろう。

内容に関しては、アンケートの回答から、施設や学校によって差が大きいことが想像でき

た。実際に事前指導を担当し、学生から話を聞いても、大きな違いを感じる。同じ施設内、同じ学校内で、職員や教員によって指示されることが異なって、どう動いて良いか分からなくなったり、「見ているように」という指示だけで具体的な指示がほとんどなかったという施設や学校がある一方、あれもこれもと、「体験」というより「働き手」として「仕事」を指示されたというような体験活動もあることは、残念ながら事実だと感じる。こうしたことも含めて「体験活動」であるということを踏まえて事前指導を展開することも必要だが、多くの学生を受け入れている施設や学校という立場と、依頼している側の学生の立場の違いといった関係性の中で、個々の学生にとっては、ある意味、想定外のことが起きて我慢しなければならないという精神的状況になることも考慮し、施設や学校側との連携を深め、一層、丁寧な対応をしていく必要があるだろう。

6. おわりに

介護等体験の意義と実際について、学生を対象にしたアンケート調査をもとに、学生の声と共に大学としてのサポートについて、課題を示した。近年、発達障害など通常の学級に在籍する特別なニーズのある子供たちの存在が注目されており、特別支援教育の教員にならないとしても、障害のある子供の教育のノウハウは、すべての教員にとって必要なスキルである。インクルーシブ教育システムは、障害のある子供と障害のない子供と一緒に学ぶ機会を通して、共に共生社会を形成する一員となることを目指した教育システムである。それは、単に、障害のある子供が「普通」の学級で、手厚い配慮を受けながら教育を受けるというような単純なシステムではなく、今後の教育全体にかかわる重要な理念である。そういう意味では、介護等体験が始まった 20 年前とは、この体験活動が持つ意味が変化してきているとも言える。

文献

- 入江直子 (2008) 介護等体験の意義と課題 —「神奈川大学方式」で取り組んでみて—。
神奈川大学心理・教育研究論集第 27 号, pp93-101, 神奈川大学
- 小山茂喜・荒井英治郎・河野桃子・神谷真由美・庄司和史・田村徳至・二川正浩・渡辺晃
正 (2014) 新版教育実習安心ハンドブック。学事出版
- 庄司和史 (2014) 介護等体験について。小山茂喜編新版教育実習安心ハンドブック第 2
章,pp23-48, 学事出版
- 庄司和史 (2016) 介護等体験の事前指導のポイント—学習前評価にみられる学生の不安
や期待等について—。教職研究第 9 巻,pp9-22, 信州大学教職支援センター。
- 庄司和史 (2018) よく分かる教職シリーズ 介護等体験安心ハンドブック。学事出版