

# 国立大附属小学校におけるスクールカウンセリング活動の意義と課題 －教員を対象としたニーズ調査をふまえて－

Significance and issues of school counseling service in an elementary School affiliated with the National University.  
Consideration from the results of the needs survey for the teachers

飯田 亜佳\* 藤田 博康\*\*  
IIDA Aka FUJITA Hiroyasu

**要約：**本論文は、今年度よりスクールカウンセラーが配置された国立大附属小学校において、その活動の意義と今後の課題について検討することを目的とした。そのために、まず第一に、教員のスクールカウンセラーに対するニーズを調査し、第二に、導入後半年間の実践活動状況を示し、今後の支援の方向性を考察した。結果からは、児童や保護者の相談、教員へのコンサルテーション、連携、研修と多岐に渡る活動に対しての教員の期待が高いことが伺えた。さらに、導入後半年の実践活動はおおむね教員のニーズに即しており、スクールカウンセリング活動に対する評価も好意的なものであった。また、附属学校園群との有機的な連携や、教育実習生に対する心理的サポート等の期待など、附属学校ならではのニーズの存在が示され、今後さらなるスクールカウンセリング活動の充実が求められると考えられた。

**キーワード：**スクールカウンセリング活動 教員のニーズ 国立大附属小学校

## I はじめに

現代において、子どもたちの健全育成にとって、学校教員とスクールカウンセラー等の心の専門家との協働が不可欠であるという観点は、ごく常識的なものになっている。本論では、今年度初めてスクールカウンセラーが定期的に勤務することになった国立大附属小学校における、スクールカウンセラーの相談活動の実情、および、教員を対象としたニーズ調査の結果を踏まえて、効果的な協働のあり方や、国立大附属小学校におけるスクールカウンセラー配置の意義について検討、考察してみたい。

## II 問題

学童期は、情動的に安定し、外部の世界への関心や好奇心を高める時期と言われる。それゆえ、児童の言動や様子からは観察され得ない心の発達や健康は見過されがちである（安藤，2006）。一方で、生涯発達の観点からいえば、幼児期に育まれた自我の萌芽が思春期へとつながる大事な時であり、この時期の過ごし方は、将来の不適応を防ぐ意味でも重要な意味を持つ。学童期における個々の健全な発達を支えていくことは、小学校における重要課題のひとつであるが、近年は社会の多様化を反映し、児童にあらわれる問題もいじめや不登校、非行、家族の問題など、さまざまな要因が絡み複雑化・深刻化している。しかしながら、日本においては、諸外国に比べ教員以外の専門家ス

\* 山梨大学教育学部附属小学校スクールカウンセラー \*\* 山梨大学教育学部附属教育実践総合センター

スタッフが少なく、そのような問題に対応する教員ひとりひとりへの負担が増している状況にある（村山，2015）

こうした問題に対し、これまで学校現場では、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーと協働して課題解決にあたってきた経緯がある。1995年に154校から配置が始まったスクールカウンセラー事業は、2013年には中学校で全校配置となり、高校・小学校においても毎年拡充が図られている。さらに、文部科学省（2015）は、「チーム学校」をコンセプトに、教員とは異なる専門性や経験を有する専門スタッフを配置し、チームとして課題解決にあたることを推進している。「チーム学校」とは、「教員を中心に、（中略）学校の教育力・組織力の向上を図るため、校長のリーダーシップの下、教員やさまざまな専門スタッフがチームとして適切に役割分担することにより、教員は授業など子どもへの指導に一層専念できる（坪田，2016）」ということを目指すものである。今後、「チーム学校」というコンセプトが教育現場に反映されていく中で、スクールカウンセラーが専門性を発揮していくためには、他職種との協働・連携の在り方を一層検討していく必要がある。いうまでもなく教員は、児童の充実した学校生活を保証する中核的存在であることに加え、その全人的育成を担う存在でもある。教員とスクールカウンセラーとの連携にあたっては、互いの専門性を生かしつつも、重なり合う部分を持ちながら協働することで、より深い児童理解を促進し、きめ細やかな支援につながっていくといった相互作用が大切である。すなわち、連携とは単なる役割分担ではなく、複眼的な視点を共にすることで生まれるダイナミクスに意義があり、実現のためには、互いの専門性の理解と日々の状況に即した対話が不可欠である。伊藤（1999）は、スクールカウンセリング活動と学校要因との関連を検討し、スクールカウンセラーの活動内容が、教員の意欲や学校の受け入れ態勢などの要因によって左右されるという可能性を示している。こうしたことから、スクールカウンセラーが学校に導入される際には、学校や教員が何を求め、どんな関わりを期待するのかといったニーズを把握することが重要である。

そこで、本研究では、今年度よりスクールカウンセラーが定期的に勤務することとなった国立大教育学部附属小学校において、効果的な連携の在り方を検討するために、教員を対象としたニーズ調査を行う。さらに、ニーズ調査の結果と、上半期の相談活動の実情を通じて、附属小学校におけるスクールカウンセリング活動の意義と、今後の方向性を探る。

### III 目的

国立大附属小学校における、教員のスクールカウンセラーに対するニーズを知り、効果的な支援の方法を検討すること。

### IV 方法

#### 1. 教員への質問紙調査（スクールカウンセラーに対する教員のニーズに関する質問票）

スクールカウンセラーへの教員のニーズについて、先行研究（伊藤・中村，1998；石隈，1999）を参考として、原案を作成した。そして、質問紙の内容的妥当性をより高めるために、原案に対して、スクールカウンセラーとしての実務経験のある臨床心理士2名と、教員（管理職）の1名から意見を得て、最終的な質問票を作成した（付録1）。設問数は52であり、4件法で回答を求めた。質問内容は、相談の内容に関する要望、相談の方法に関する要望、連携に関する要望、研修に関する要望から成っている。さらに、自由記述として、「スクールカウンセラーが配置されてよかったこと」、「スクールカウンセラーへの期待」、「本校ならではの期待」について尋ねた。その他、スクールカウ

ンセラーの望ましい勤務時間等についても尋ねた。

## 2. スクールカウンセリング活動の状況

まず、相談室の運営状況について概説し、続いて2016年4月から9月までの6ヶ月間の活動状況の概要を示した。なお集計にあたっては、質問票の結果と比較・検討しやすいように項目に合わせた形で計上した。

## 3. 倫理的配慮

調査にあたっては、調査協力者の不利益になることがないように、1) 調査は任意・匿名で行われること、2) 回答を拒否しても不利益にならないこと等を文書にて説明した。

# V 結果と考察

## 1. 教員への質問紙調査

附属小学校勤務の教員に質問紙調査を配布し、22名より回答を得た（有効回答率92%）。対象者の性別は男性13名、女性9名、年齢は30代以下が12名、40代以上が8名であった。質問項目に対し、「4. 非常に必要だと思う」から「1. 全く必要ないと思う」までのそれぞれの回答数を集計した。

### (1) スクールカウンセラーの望ましい来校頻度

週1回	週2回	週3回以上
9人	8人	5人

教員の半数以上が、スクールカウンセラーの週2回以上の勤務を希望していた。学校現場において、児童理解や心理的支援に関わる専門家の在勤時間が少しでも増えることを望んでいる教員が多い、という結果と考えられる。

(2) 支援の内容について

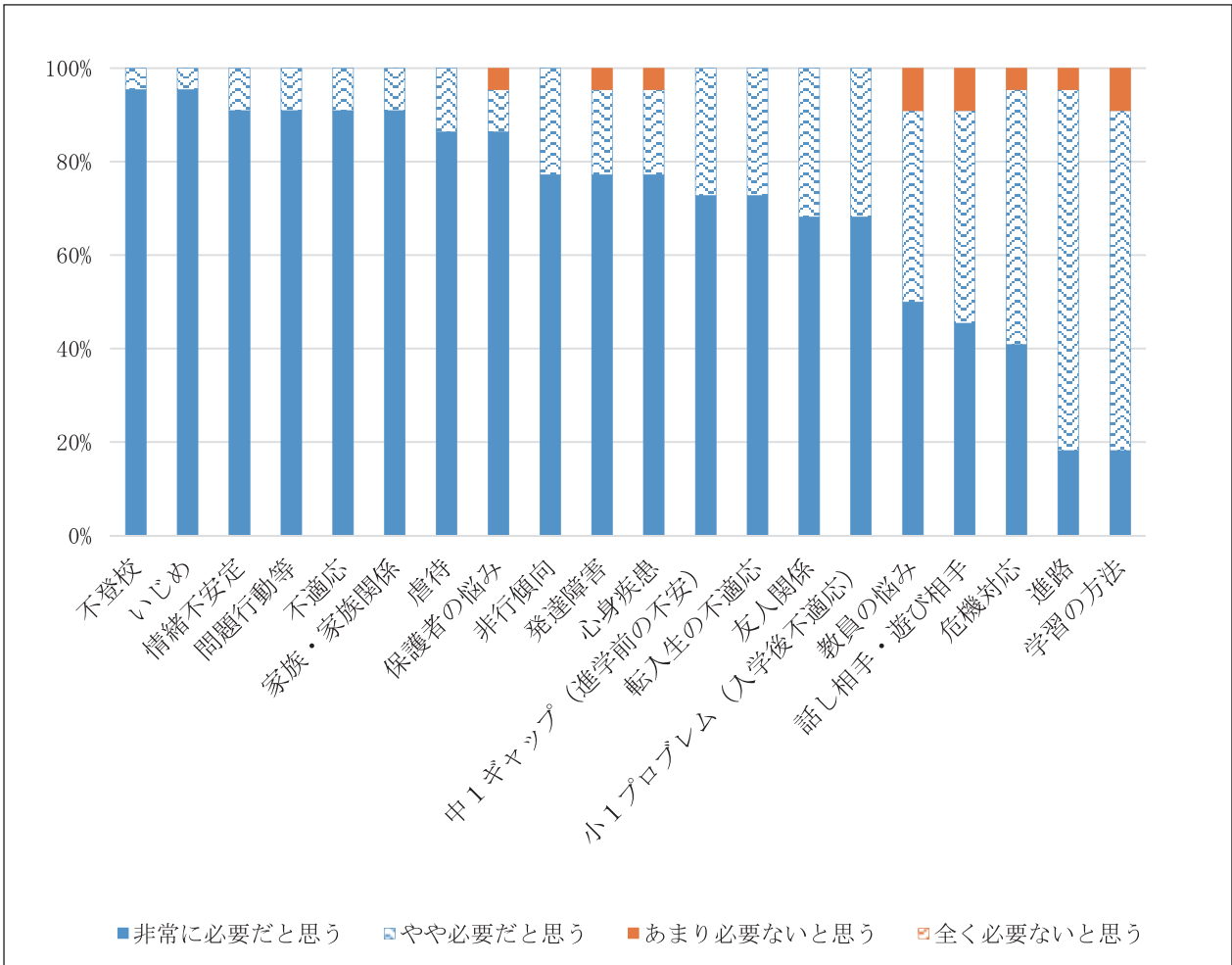


図1 支援の内容について

スクールカウンセラーの対応が期待される問題について尋ねた。結果として、ほぼすべての項目に対して、多くの教員がスクールカウンセラーによる支援の必要性を感じている。「不登校」から「小1プロブレム」に至るまで、児童の成長に伴うさまざまな問題に対する支援が期待されている。

(3) 支援の方法について

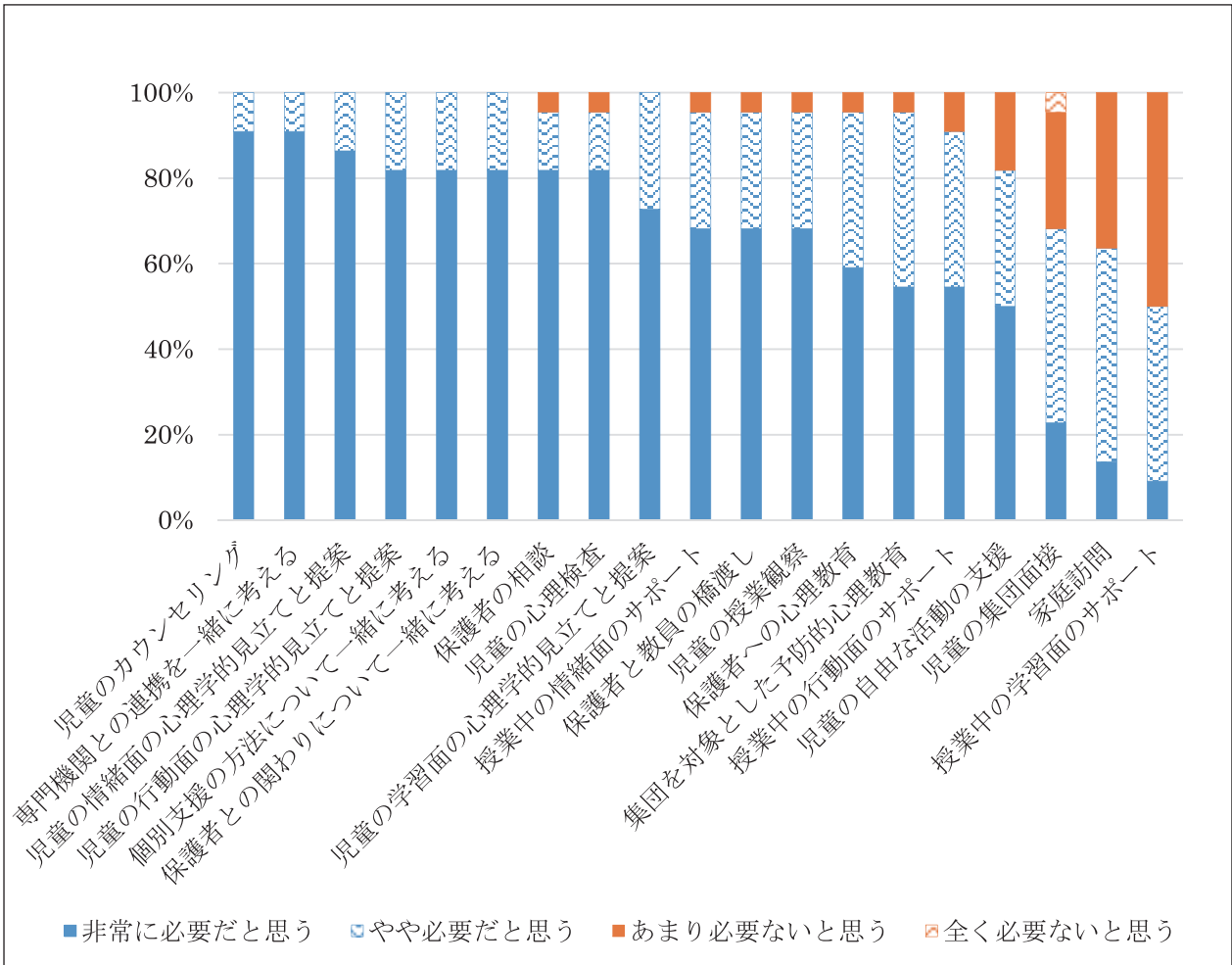


図2 支援の方法について

「児童のカウンセリング」、「保護者との相談」などの面接業務のほか、「児童の情緒面や行動面の見立て」といったコンサルテーションに関わるニーズが高かった。「児童の自由な活動の支援」や「児童の集団面接」等は、個別の関わりでは見えてこない集団内における児童理解が深まるものであるが、こういったニーズに関しては、教員によりばらつきがあった。また「スクールカウンセラーの家庭訪問」も、教員により必要度の認識が異なっていた。これらに関しては、教員の意向や考え方を踏まえたうえで、個別のケースに応じたより柔軟な対応が求められていると考えられる。

(4) 連携について

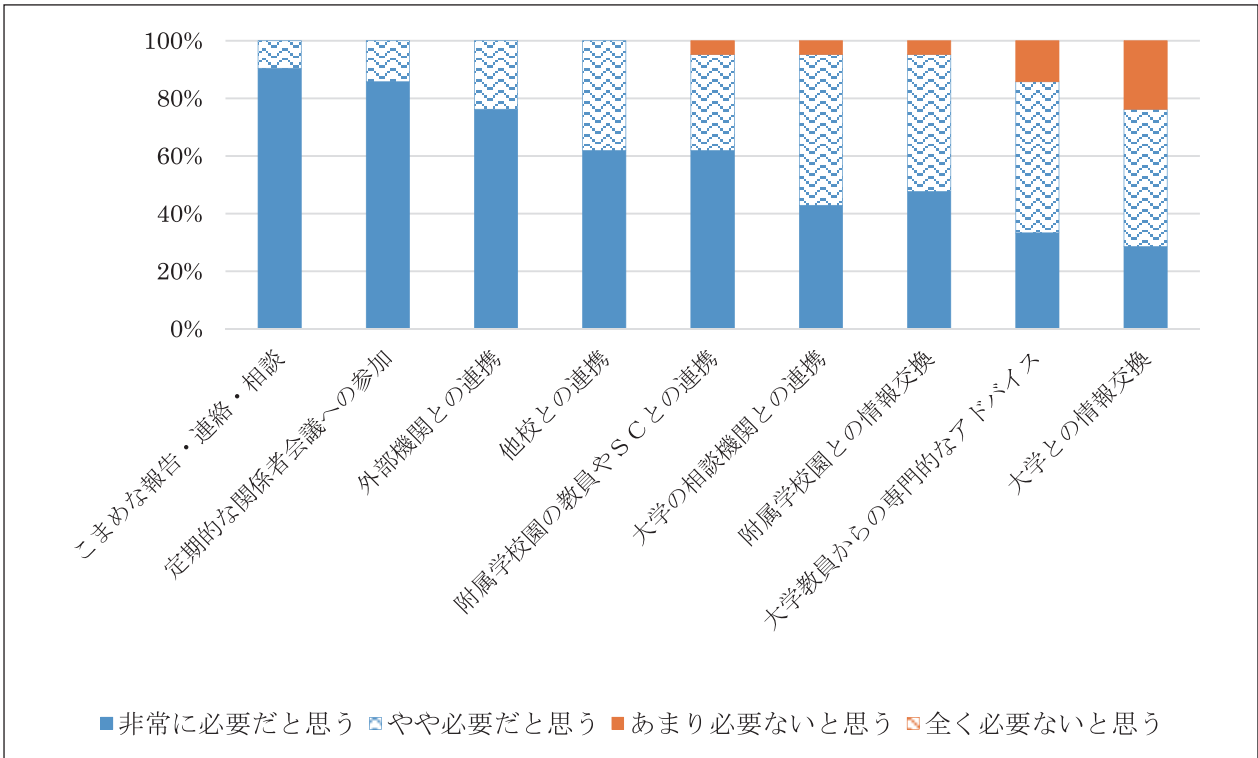


図3 連携について

連携に対しては、「こまめな報告・連絡・相談」「定期的な関係者会議への参加」「外部機関との連携」などが多く期待されていることがわかった。教員は児童に関する情報を積極的に知りたいということであろう。さらに、定期的な関係者会議での専門的な立場からの発言や、外部機関との連携が期待されていることがうかがえる。

(5) 研修の実施について

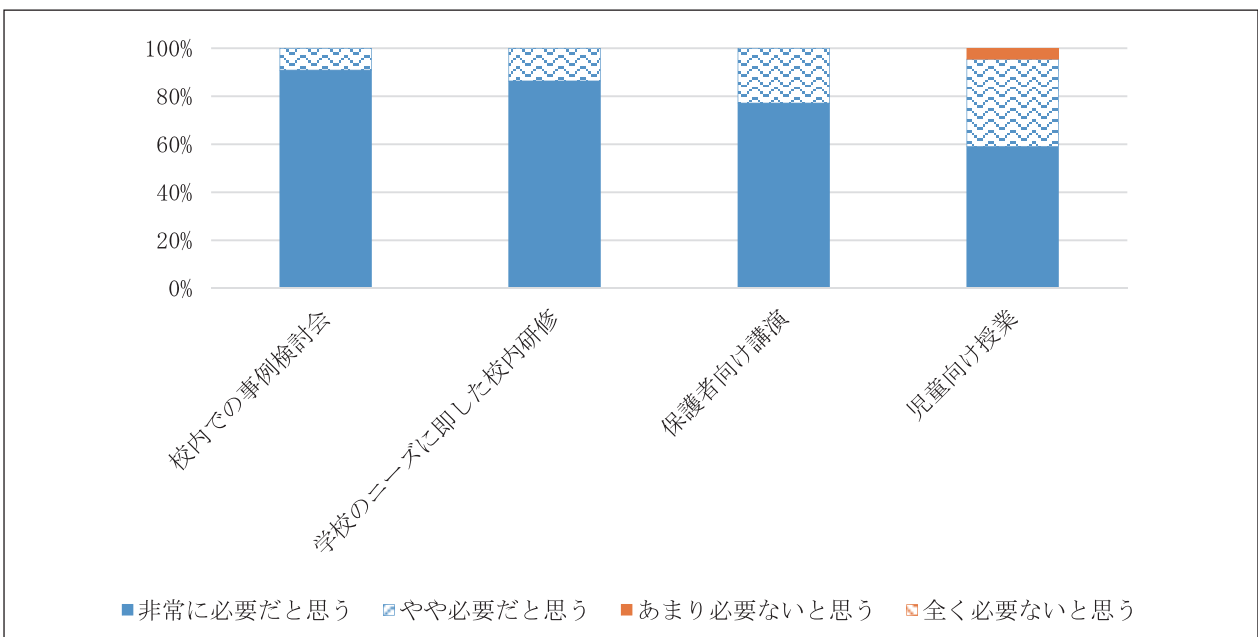


図4 研修の実施について

研修に関しては、大半の教員が「校内での事例検討会」「学校のニーズに即した校内研修」を「非常に必要だと思う」と回答している。教員はスクールカウンセラーから、コンサルテーションや専門的 psychological 知見を得たいという高いニーズがあると考えられる。また、自由記述（付録資料1参照）では「保護者向けの研修」や「児童向け授業」を行ってほしいという意見もあり、今後そういった要望も増えていく可能性があるだろう。

## 2. 活動状況

### (1) 相談室の運営状況

スクールカウンセラーの勤務日数は年間35回（休みの期間を除き週1回）であり、勤務時間は6時間である。相談室は離れた静かで落ち着いた場所にあり、利用する場合は人目を気にすることなく相談することができる。スクールカウンセラー導入にあたっては、ニュースレターの発行や、教員からの児童や保護者へのアナウンスにより、相談室やカウンセラーの存在の周知がなされた。その他、教室巡回や給食を共にすること、掃除時間中の声かけなどを通して、児童との積極的な交流につとめた。

### (2) 相談件数

2016年4月から9月までの6ヵ月間における、児童・保護者の相談、教員へのコンサルテーション、児童の行動観察等を含めた相談件数（延べ件数）は109件、教員との情報交換・大学や外部機関を含む連携の件数（延べ件数）は89件であった。

### (3) 相談内容について

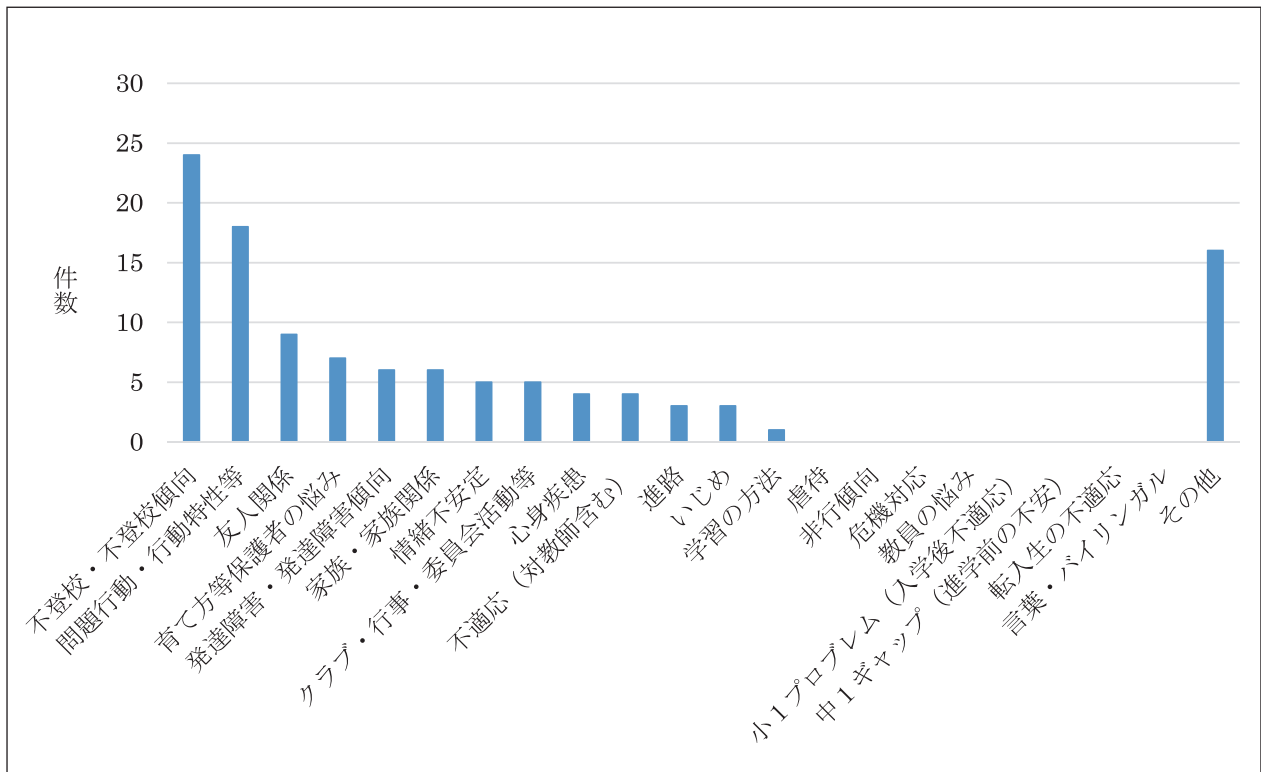


図5 支援の内容について（相談内容分類）

相談内容として、最も多かったのは「不登校・不登校傾向」であった。不登校は一般的に教員からの支援ニーズの高い内容のひとつであり、それが反映された形となった。ただし、今回、相談延べ件数が多い理由は、児童一人ひとりへの長期的な関わりが求められたためであり、実際に不登校児が多いというわけではない。次いで、「問題行動・行動特性」が多かった。これも、必ずしも問題行動が頻発しているというわけではなく、小学生の場合、言語化が未熟で、ストレスや不安があった場合に身体化されたり、あるいは行動レベルで表現される可能性が高く、小さなサインであってもできるだけ早期にその行動の意味するところの理解を図り、適切な対処をしようとする姿勢によるものである。

また、ニーズ調査ではいじめの発見や解決への期待が大きかったが、実際にはいじめに関わる相談は少なかった。また、附属小においては、保護者の、子どもや学校への関心が比較的高い。よって、児童が相談しやすい体制作りと共に、保護者にとってもアプローチしやすい相談室を運営していくことも求められている。

なお、幼稚園・小学校・中学校の附属学校園間の情報交換や連携が比較的容易であるというメリットを生かし、小1プロブレム、中1ギャップなどへの対策等も含め、スムーズな移行プロセスを支援するあり方を、心理の専門家の立場から検討していくことも有効であろう。

#### (4) 支援の方法について

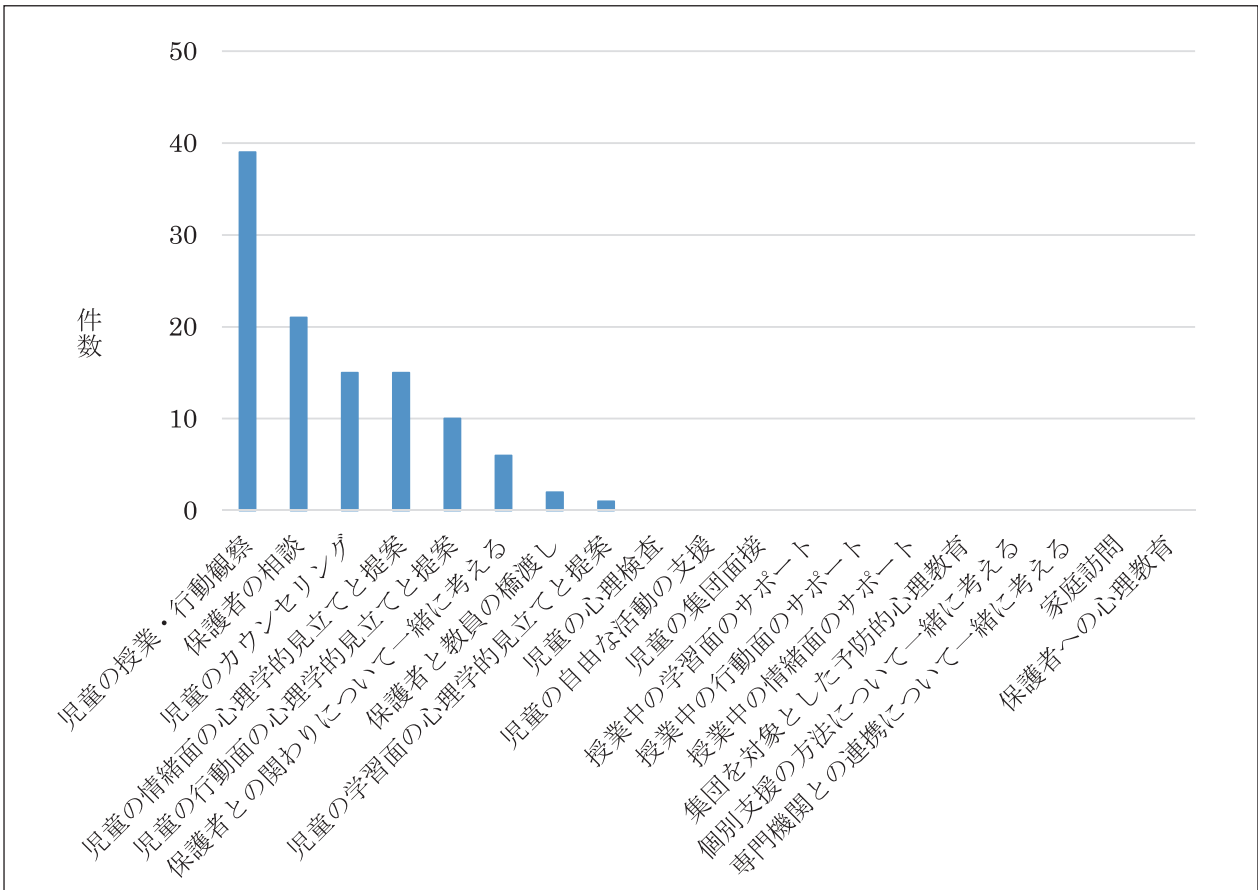


図6 支援の方法について

支援の方法としては、「児童の授業・行動観察」の件数が最も多くなった。行動観察とはいわゆる参与観察であり、学校コミュニティの中で自然に現れる児童の姿に触れること、そして、児童の対人関係やグループ関係を把握することができるといったメリットがある。また、児童は顔なじみの



人に相談しやすいという傾向があるため、その意味でもスクールカウンセラーの参与観察は効果的である。このほか、「児童のカウンセリング」、「保護者の相談」、「コンサルテーション」などに関する件数の多さは、比較的教員の期待にかなった結果であろう。

### (5) 連携について

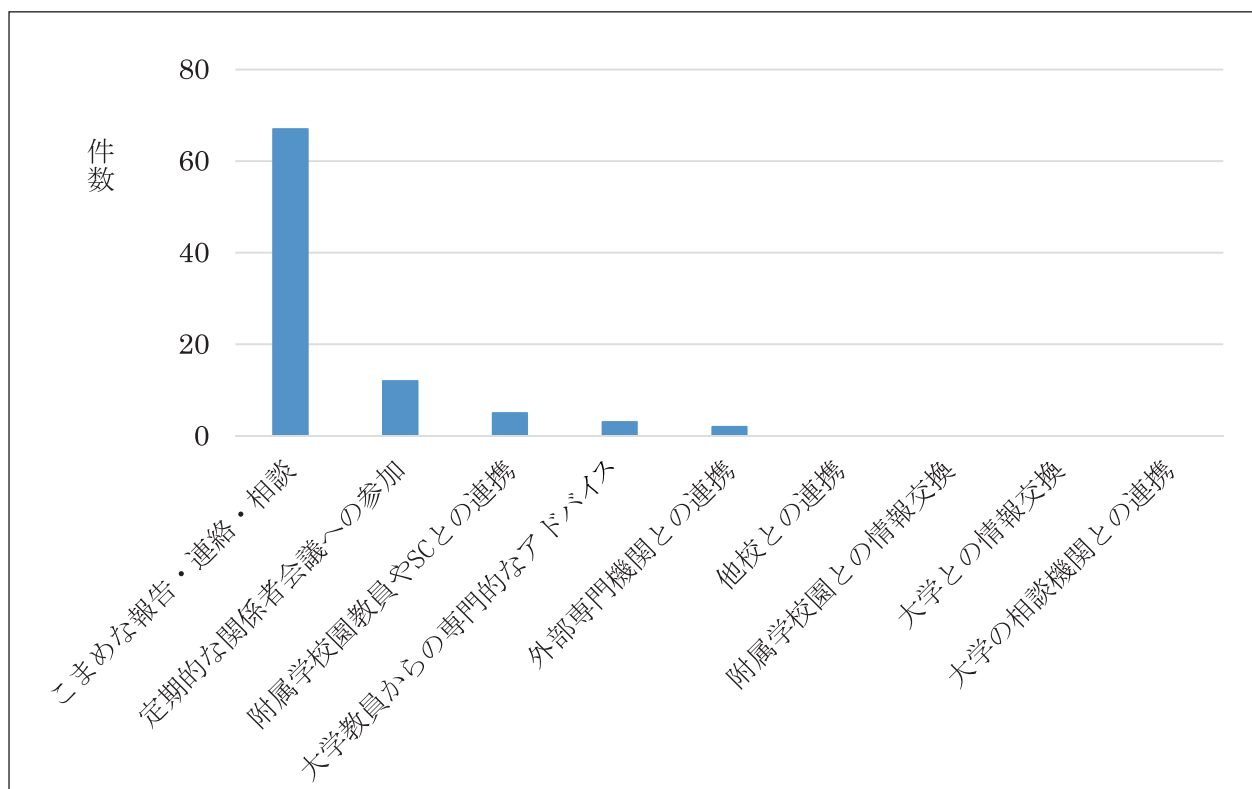


図7 連携について

児童に関しては、日々状況が変化していくため、こまめな情報共有や必要な事項に関する報告に努めた。ケースによっては担任とカウンセラーだけでなく、多くの教員が関わり協働をすることで効果的な支援につながることから、関係者会議にもチームの一員として参加した。困難ケースでは臨床心理学を専門とする大学教員と附属中学スクールカウンセラーとの連携のうえで情報を共有し、ケース理解や援助方針の検討を行った。

### 3. 今後に向けて

教職員のニーズ調査の結果からは、スクールカウンセラーへの期待は非常に高く、また、わずか半年間の活動といえども、スクールカウンセラーの実践活動への評価も高いものであった。附属学校においても「チーム学校」の実現に向けて、スクールカウンセラーの常設配置はやはり不可欠なものであると結論付けられよう。

また、具体的な相談活動を通じて、国立大附属学校ならではの、保護者のわが子への関心や期待の高さや、特有の親子関係や家族関係などが、如実に実感された。その意味では、優秀な人材を輩出する附属学校だからこそ、心のケアや心の教育を行える専門家が配置されていることに大きな意義があると言えるだろう。同様に、附属幼稚園、附属中学校との綿密な連携のもとでのスクールカウンセリング体制の確立や充実も必要であろう。

その他、附属学校は大学の教育実習生の受け入れ機関でもあり、実習に行き詰ったり、悩みや困

難を抱える実習生に対する心理的サポート等も、附属学校スクールカウンセラーの不可欠な役割である。実際に、その点に関する教員側からのニーズも高い。

以上を踏まえて、今後も附属小学校におけるスクールカウンセラーの役割、実践活動、教職員との協働体制等をよりいっそう充実させていく必要があると結論づけられる。

## 文献

- 安藤朗子 2006 学童期における心の発達と健康 母子保健情報, 54, pp53-58.
- 石隈利紀 1999 学校心理学 ～教師・スクールカウンセラー・保護者のチームによる心理教育的援助サービス 誠信書房
- 伊藤美奈子 1999 スクールカウンセラーによる学校臨床実践評価ならびに学校要因との関連 教育心理学研究, 47, pp521-529.
- 伊藤美奈子・中村健 1998 学校現場へのスクールカウンセラー導入についての意識調査 ～中学校教師とカウンセラーを対象に 教育心理学研究, 46, pp121-130.
- 文部科学省 2015 チームとしての学校の在り方と今後の改善方策について(答申) 中教審第185号.
- 村山正治 2015 スクールカウンセラー事業にかかわる新しい動向 第42回学校臨床心理士担当理事・コーディネーター全国連絡会議報告 日本臨床心理士会雑誌, 24-1, pp40-41.
- 鳥海順子 2015 山梨大学における教育相談事業の現状と展望 山梨大学教育学部附属教育実践総合センター紀要「教育実践学研究」20, pp49-56
- 坪田知広 2016 チーム学校の構想と心理職への要望 第2回全国都道府県臨床心理士会会長・事務局担当懇談会講話, 日本臨床心理士会雑誌 24-2, pp18-21.

## 謝辞

このたびの調査にご助言をいただきました先生方、アンケートにご協力いただきました先生方に、心より御礼申し上げます。

本研究は、平成28年度山梨大学戦略公募プロジェクトー地域連携事業支援プロジェクト（研究代表者 藤田博康）の助成を受けて行われた。

## 付録資料1 自由記述における意見

### ○スクールカウンセラーが配置されてよかったこと

- ・児童への支援について相談し、意見・アドバイスがいただけた。
- ・前任校において、情緒面に不安を抱える子を担任した際、スクールカウンセラーの立場から多大なご支援・ご協力をいただき、とても助けられた。
- ・児童の様子をきめ細かくみていただいたり、児童の話を親身になってきいてくださり、とてもありがたい。
- ・担任や教員には話しづらいことを、子どもが話すことのできる機会ができたのではないかと思います。
- ・こどもが気軽に相談に行ける。相談されたことを教師が対応できる。
- ・こどもも保護者も悩みを打ち明ける場所ができた。不登校の子への対応など専門的な立場で対応してくれる。学級経営の悩みや相談など、教員もスクールカウンセラーに相談することができる。
- ・スクールカウンセラーからのお便りがよい。
- ・児童を専門家の目で見てもらえるため、自分とは異なる意見を得られてよかった。
- ・専門的な立場から児童をみていただけてとてもよい
- ・教室で子どもたちの様子を見てもらい、アドバイスをもらえること。
- ・保護者・子ども・そして教員も、専門的な立場からアドバイスをいただける方がいるということは、とても大切なことであると思います。本当に感謝しています。
- ・所属校にスクールカウンセラーが配置されることで、カウンセリングの対応が素早くでき、予想外のことがあっても柔軟に対応できるようになった。
- ・教師から保護者へ伝えにくい事柄について、専門家からの意見としてスクールカウンセラーから伝えてもらうことで、保護者の方に冷静に受け止めてもらうことができた。
- ・立場的に難しいのかもしれないが、日頃から教諭と話ができる環境下で、コミュニケーションを取る中で子どもたちの課題解決に向かっていきたい。
- ・カウンセリング希望の児童や保護者とゆっくり向き合って話を聞いていただき、それを担任に伝えることで実態を把握したり、関わり方を見直したりできてよかった。
- ・児童や保護者への対応について、教師だけでは考えが広がらない場合に適切なアドバイスがいただけること。児童の様子を定期的にみていただけること。
- ・保護者の悩みについて、教師と連携しながら専門的なアドバイスをしていただけたことが大変心強く感じた。
- ・保護者対応の際に、教師レベルではどうしようもないことを専門的な見地から話をしてもらえること。
- ・すぐに相談ができ、教師の経験的・専門的判断に合わせて、SCの専門職的判断によって対応できる。
- ・教師一人が悩まず、スクールカウンセラーのサポートのもと、指導にあたることは心強く、成果が得られることへの期待も強い。

### ○「附属校ならではの」のスクールカウンセラーへの期待

- ・小・中・大学で連携して何かできるといいと思います。
- ・児童向けの授業を一緒にできたらいい。
- ・子どもたちの本当の心の気持ち（頑張り過ぎてしまう子、親の期待に応えようと頑張り過ぎてい

- る子), いっぱいいっぱいになってしまっている子の話を聞いてほしいと思います.
- ・附属中との連携・附属幼稚園との連携 (きょうだい関係が多いから).
  - ・実習生のカウンセリング.
  - ・例えば新入児保護者説明会などで, 子どもが不安になったときの対応などについてアドバイスすること.
  - ・附属学校の「おらがスクールカウンセラー」として, 指導をしてもらいたい. 学年での指導だけでは人間関係の適切な指導に限界がある.

○その他, スクールカウンセラーに期待すること

- ・児童や家庭への指導・支援に対するアドバイス
- ・教師も相談したい.
- ・職員対象の研修会を行ってほしい
- ・これから回数が増えるかもしれませんがよろしくお願いいたします.
- ・様々な特徴をもった児童にたいして, 言葉がけや授業方法, 生活指導等気をつけるとよいこと (対応の仕方) をパターンごとに教えていただきたい.
- ・いつもじっくり話をきいていただき, とともに考えていただけること, とてもありがたく感じています.
- ・様々なことを気楽に相談できるといいなあと思います.
- ・教育は経験と目の前の現実を照らし合わせた判断の連続です. 気軽に相談できる体制を作ること  
で, 担任はとても助かっています.
- ・若い教師にとっての支えになっている.

付録資料2 アンケート

【アンケートのお願い】

いつもお世話になっております。  
 児童への相談活動に係り、今年度から附属小にスクールカウンセラー（以下、SC）が配置されました。この度、この活動がより充実したものとなるよう、アンケート（ニーズ）調査を行うことになりました。  
 なお、本調査は無記名で実施いたします。また、データは記号化され統計処理いたします。調査へのご協力は任意です。回答者が特定されたり、個人の不利益につながることはありません。  
 日々の業務でお忙しいところ大変恐縮ではございますが、ご協力頂きますと幸いです。  
 SC 飯田亜佳

＜スクールカウンセラーへのご要望について＞

○以下の、1)～4)までの設問にお答えください。  
 SCによる支援の必要性について、4を「非常に必要だと思う」～1を「全く必要ないと思う」としたときに、最もあてはまる数字に、「○」をつけてください。

1) 支援の内容について

	非常に必要 だと思ふ	やや必要 だと思ふ	あまり必要 ないと思ふ	全く必要 ないと思ふ
1. 発達障害	4	3	2	1
2. 情緒不安定	4	3	2	1
3. 心身疾患	4	3	2	1
4. 問題行動等	4	3	2	1
5. 学習の方法	4	3	2	1
6. 進路	4	3	2	1
7. 虐待	4	3	2	1
8. 不登校	4	3	2	1
9. いじめ	4	3	2	1
10. 友人関係	4	3	2	1
11. 話し相手・遊び相手	4	3	2	1
12. 非行傾向	4	3	2	1
13. 不応	4	3	2	1
14. 家族・家族関係	4	3	2	1
15. 危機対応	4	3	2	1
16. 教員の悩み	4	3	2	1
17. 保護者の悩み	4	3	2	1
18. 小1プロブレム（入学後不応）	4	3	2	1
19. 中1ギャップ（進学前の不安）	4	3	2	1
20. 転入生の不応	4	3	2	1

3) 連携について

■校内連携

	非常に必要 だと思ふ	やや必要 だと思ふ	あまり必要 ないと思ふ	全く必要 ないと思ふ
1. こまめな報告・連絡・相談	4	3	2	1
2. 定期的な関係者会議への参加	4	3	2	1

■外部機関との連携

	非常に必要 だと思ふ	やや必要 だと思ふ	あまり必要 ないと思ふ	全く必要 ないと思ふ
1. きょうだい他校にいる場合などの、他校との連携	4	3	2	1
2. 外部機関（医療機関・福祉・教育機関その他専門機関）との連携	4	3	2	1

■附属学校園・大学との連携

	非常に必要 だと思ふ	やや必要 だと思ふ	あまり必要 ないと思ふ	全く必要 ないと思ふ
1. 附属学校園との情報交換	4	3	2	1
2. 附属学校園の教員やSCとの連携	4	3	2	1
3. 大学との情報交換	4	3	2	1
4. 大学教員からの専門的なアドバイス	4	3	2	1
5. 大学の相談機関との連携	4	3	2	1

4) 研修について

	非常に必要 だと思ふ	やや必要 だと思ふ	あまり必要 ないと思ふ	全く必要 ないと思ふ
1. 校内での事例検討会	4	3	2	1
2. 学校のニーズに即した校内研修	4	3	2	1
3. 児童向け授業	4	3	2	1
4. 保護者向け講演	4	3	2	1

2) 支援の方法について

■児童への直接支援について

	非常に必要 だと思ふ	やや必要 だと思ふ	あまり必要 ないと思ふ	全く必要 ないと思ふ
1. 児童のカウンセリング	4	3	2	1
2. 児童の心理検査	4	3	2	1
3. 児童の自由な活動の支援（相談室の出入り自由な時間を設ける、校庭で遊ぶなど）	4	3	2	1
4. 児童の集団面接	4	3	2	1
5. 児童の授業観察	4	3	2	1
6. 授業中の学習面のサポート	4	3	2	1
7. 授業中の行動面のサポート	4	3	2	1
8. 授業中の情緒面のサポート	4	3	2	1
9. 集団を対象とした予防的心理健康教育	4	3	2	1

■コンサルテーションについて

\*コンサルテーションとは、「異なる領域の専門家（SC）による専門家（教師）への協力・助言」と定義しています。

	非常に必要 だと思ふ	やや必要 だと思ふ	あまり必要 ないと思ふ	全く必要 ないと思ふ
1. 児童の学習面についての心理学的な見立てと対応法の提案	4	3	2	1
2. 児童の行動面についての心理学的な見立てと対応法の提案	4	3	2	1
3. 児童の情緒面についての心理学的な見立てと対応法の提案	4	3	2	1
4. 教室の中で個別支援の方法について一緒に考える	4	3	2	1
5. 保護者との適切な関わりについて一緒に考える	4	3	2	1
6. 外部の専門機関との連携について一緒に考える	4	3	2	1

■保護者支援について

	非常に必要 だと思ふ	やや必要 だと思ふ	あまり必要 ないと思ふ	全く必要 ないと思ふ
1. 保護者の相談	4	3	2	1
2. 保護者と教員の橋渡し	4	3	2	1
3. 家庭訪問	4	3	2	1
4. 保護者への心理教育	4	3	2	1

○以下の、5)～8)までの設問にお答えください。

5) SCが配置されてよかったことがあればご意見をご記入ください。

( )

6) 公立校とは異なる、「本校ならではの」あるいは「附属校ならではの」SCへの期待・ご要望があればご意見をご記入ください。

( )

7) その他、SCに期待すること、ご要望があればご意見をご記入ください。

( )

8) 以下の質問について、あてはまるものに○をつけてください

■SCの望ましい来校頻度・・・月2回以下 週1回 週2回 週3回以上

■あなたの性別・・・男性 女性

■あなたの年代・・・20代 30代 40代 50代 60代以上

質問は以上です。ご協力、ありがとうございました。

