



国際保健 フィールドマッチング実習

2011年夏期 実習報告書 ～生活編～

『実習報告書～生活編～』では、実習中の実際の日常生活について、具体的なイメージが伝わるよう、参加者に記載をしていただいています。交通や宿泊など、役に立つ情報が盛りだくさんです。

マッチング渡航準備の際には、ぜひ参考にしてください。

CONTENTS ページ数

1. 母子保健統合サービ強化プロジェクト(実習国 :ラオス).....	2
2. 保健マネジメント強化プロジェクト視察 (実習国:ケニア).....	9
3. 安全な水と栄養改善 (実習国:ベトナム).....	15
4. JICA 助産能力強化を通じた母子保健改善プロジェクト(実習国:カンボジア).....	17

1-1 母子保健統合サービス強化プロジェクト(実習国 :ラオス)

氏名	石尾 瑛子	実習国	ラオス
----	-------	-----	-----

事前準備:必需品
特に向こうで体調は崩さなかったが、気温がとても暑かったのでポカリスエットの粉は役立った。
予防接種
受けていません。
交通
<p>● 日本から現地空港までの行き方、航空券の費用</p> <p>成田～ホーチミン、ホーチミン～プノンペン～ビエンチャン（行き）、ホーチミン～成田（帰り） ・・・約13万</p> <p>国内線で、ビエンチャン～パクセ、パクセ～ホーチミン・・・約3万 ラオスの国内線はラオス航空を使用して、それ以外はすべてベトナム航空</p>
宿泊平均の一泊あたりの値段平均の一泊あたりの値段(エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)
パクセでは一泊当たり約1500円(エアコン付き、ホットシャワー有り、朝食付き)
通信手段
<p>● 携帯電話は持っていききましたか。・・・Yes</p> <p>● Yesと答えられた場合、携帯電話の会社も教えてください。</p> <p>DOCOMO</p> <p>● ご自分のPCは持って行ききましたか。・・・No</p> <p>● インターネット環境はいかがでしたか。</p> <p>パクセのほとんどの店でWIFIがつかえていた。</p>
日用品の買い物 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。
買い物をするには不便に感じることはなかった。物価は日本に比べてだいぶ安い。
食事 一回の食事の平均的値段等
約250円くらい
その他 自由時間になにをしていたかなど、何か必要と思われる事項があれば、お願いします。
実習のメンバーと交流していた。

1-2 母子保健統合サービ強化プロジェクト(実習国 :ラオス)

氏名	小田垣 彩花	実習国	ラオス
----	--------	-----	-----

事前準備:必需品

虫よけスプレー、ムヒ等。

持っていけばよかったと思うものは、先生へのおみやげとして、日本のお菓子など。

予防接種

今回の実習のためには何も受けませんでした。これまでに A 型肝炎、B 型肝炎、破傷風、狂犬病の予防接種を受けています。

交通 日本からの行き方、現地での交通手段

● **日本から現地空港までの行き方、航空券の費用**

日本～バンコクの往復航空券(タイ航空の直行便、1 カ月 FIX)が 54,470 円(サーチャージ込)。

バンコクから実習場所のラオス・パクセーへは寝台列車、ソンテウ(乗り合いタクシー)、国境超えのバスを乗り継いでいきました。

● **空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用**

実習地の空港は利用していません。

● **実習期間中の主な移動手段と、平均的値段**

宿から JICA 事務所までは徒歩で。事務所からは毎日、事務所の車に乗せていただいたので無料でした。

宿泊 平均の一泊あたりの値段(エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

一泊あたり約800円～1500円。朝食は無し。ホットシャワーは有るところと、無いところがあり、有るところも水の出がたいへん悪いことがあった。宿が気に入らなかったのが3か所の宿に泊まったが、結局良いゲストハウスに巡り合えなかった。事前に agoda などの予約サイトでホテルを安く予約しておけばよかったと後悔した。

通信手段

● **携帯電話は持っていましたか。...** Yes / No

● **Yes と答えられた場合、携帯電話の会社も教えて下さい。**

ソフトバンクの iPhone。Wifi 機能しか使っていない。

● **現地で携帯電話をレンタルされた場合、値段を教えてください。**

もともと海外で買った携帯電話を別に持っていたので、現地で SIM カードとプリペイドのカード(それぞれ約100円)を買って使用した。

● ご自分のPCは持って行きましたか。・・・Yes / No

● インターネット環境はいかがでしたか。

(宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用状況も、わかれば。)

現地(パクセー)は観光客が少ない場所だったので、日本語が使えるネットカフェは無さそうに見えた。Wifiはホテル・ゲストハウスで利用できる場所もあった。

日用品の買い物 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。

市場があり、その中に日用品を売っているスーパーもあった。物価は安かった。

食事 一回の食事の平均的値段等を教えてください。

現地の食堂では約150円。観光客向けの店では約250~350円。

その他 自由時間になにをしていたかなど、何か必要と思われる事項があれば、お願いします。

他の学生と食事に行ったり、実習期間の前には観光をしたりしていました。

1-3 母子保健統合サービス強化プロジェクト(実習国 :ラオス)

氏名	下西泰生	実習国	ラオス
----	------	-----	-----

事前準備:必需品

携帯ステレオ(食事、飲み会のときに iPhone に接続して音楽をかけると盛り上がります。)

予防接種

なし (B 型肝炎、狂犬病、破傷風、日本脳炎の予防接種済)

交通 日本からの行き方、現地での交通手段について

● **日本から現地空港までの行き方、航空券の費用**

・関西空港→スワンナプーム国際空港 タイ国際航空往復 マイルでチケット購入 (1.98 万円)

● **空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用**

(行)バンコク→ウボンラチャタニ 列車(2等寝台車) 約 10 時間 (1750 円)

ウボンラチャタニ駅→パクセー バス 約 5 時間 300 バーツ

パクセーバス停→パクセーホテル tuktuk 約 20 分 価格は覚えてないです。

(帰り)パクセー→ウボンラチャタニ バス+タクシー 400 バーツ

ウボンラチャタニ→バンコク AirAsia 5,309 円

● **実習期間中の主な移動手段と、平均的値段**

・ 移動がなかったため、特になし

宿泊 平均の一泊あたりの値段(エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

パクセー; 宿泊費 約 800 円 エアコン、ホットシャワー有、wifi、朝食なし

通信手段

● **携帯電話は持っていましたか。...** Yes / No

● **Yes と答えられた場合、携帯電話の会社も教えて下さい。**

ドコモ ラオスのパクセーでも使用可能でした。

● **現地で携帯電話をレンタルされた場合、値段を教えてください。**

なし

● **ご自分の PC は持って行きましたか。...** Yes / No

● **インターネット環境はいかがでしたか。**

(宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用状況も、わかれば。)

宿近くにインターネットカフェはたくさんありました。ただし、機種、サービスなどが悪く(よく言えば個人経営で at home) でした。

日用品の買い物 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。

・欧米人向けのレストランはありました。スーパーも近くにあり物価はかなり安かったです。

食事 一回の食事の平均的値段等を教えて下さい。

・1食:200円位でしょうか？現地人の行く食堂ですと、100円からあります。

その他

パクセーから世界遺産のワットポーにいきましたが、公共の交通がないので、帰りの交通手段を確保しておかないと大変です。運良く相乗りさせてもらえる tuktuk を見つけましたが、それが見つからないときには、かなり高い価格で交渉させられます。一人当たり5000円要求され、ほかに見つからなければ乗っていたかとも思います。

パクセーでの交通手段は、tuktuk がメインになりますので、交渉をする必要が多々あり、彼らも高めの値段を言ってきます。ぼったくるとまではいかないのですが、下げることは可能です。

1-4 母子保健統合サービ強化プロジェクト(実習国 :ラオス)

氏名	松澤 佐知子	実習国	ラオス
----	--------	-----	-----

事前準備:必需品

気温が高いので、スポーツドリンクの粉末やパウダーシートは役に立ちました。また、レストランの手洗い場もあまり衛生的ではないので、ウエットティッシュや手指アルコール消毒液は便利でした。

予防接種

特になし(以前の旅行で A 型肝炎と狂犬病は接種済みでした。)

交通 日本からの行き方、現地での交通手段について

● 日本から現地空港までの行き方、航空券の費用

成田～ホーチミン～パクセー(ベトナム航空チケット代 64000 円)+パクセー～ホーチミン～成田(ラオス航空・ベトナム航空チケット代 45900 円)+航空保険料・燃油サーチャージ代(17170 円)+現地出入国税(2260 円)+成田空港施設使用料・成田旅客保安サービス料(2540 円)⇒計 131870 円

● 空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用

パクセー空港～パクセーホテル⇒タクシーで 150000kip(≒150 円程度)
パクセーホテル～JICA 事務局⇒徒歩

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的値段

JICA プロジェクトカー

宿泊 平均の一泊あたりの値段(エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

1700 円(エアコン・ホットシャワー有り・朝食付き)

通信手段

● 携帯電話は持っていましたか。・・・Yes / No

YES

● Yes と答えられた場合、携帯電話の会社も教えて下さい。

Softbank

● ご自分の PC は持って行きましたか。・・・Yes / No

YES

日用品の買い物 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。

水は現地の人も買うので、大体 20～30 円くらいで買えます。

食事 一回の食事の平均的値段等を教えてください。

15000～35000kip(150 円～350 円程度)

その他 自由時間になにをしていたかなど、何か必要と思われる事項があれば、お願いします。

ラオスでは英語を話せる人が少ないので、現地の言葉を少し勉強していたことがとても役に立ちました。

また、自由時間に市場で遊ぶ子供たちと関わる時、紙風船や折り紙などが良いコミュニケーションのツールになりました。

2-1 保健マネジメント強化プロジェクト視察(実習国:ケニア)

氏名	S.D	実習国	ケニア
----	-----	-----	-----

事前準備:必需品

事前準備:

・ビザ取得

(空港で取得できるが並ばなければいけないので、もしタイトなスケジュールの場合は事前にとっておいた方が楽かも)

・事前勉強(プロジェクト概要について分かっていた方が理解しやすいので、しておいた方が良かったと反省)

・プロジェクト外でケニアのNGOや孤児院に訪問するために事前にアポ取りました(現地についてから専門家の方などの紹介で孤児院・学校等に行くことも可能)

持ってた方が良いもの

・懐中電灯 ・虫除け ・上着(予想以上に涼しい) ・アルコール消毒

・ビーサン(シャワー・トイレ用) ・雨具(突然大雨に降られることも多々)

・洗濯紐(洗濯物を干す) ・日焼け止め ・スーツケース用の鍵

予防接種

黄熱病(8月16日、渡航2週間前@東京検疫所)

交通 日本からの行き方、現地での交通手段について

● 日本から現地空港までの行き方、航空券の費用

(東京⇄キスム)

羽田空港 — 関西国際空港 (エミレーツ・JAL共同運航)

関西国際空港 — ドバイ — ナイロビ (エミレーツ航空)

ナイロビ — キスム (Jet Link)

*費用: ¥184,280(内燃油サーチャージ 36,600)

*Jet Link(ケニア国内線)は、オンラインでの予約がうまくできなかったため、ナイロビに着いてから空港で直接予約しました。

*航空券は値段がどんどん高くなるのでお早めに!!

● 空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用

空港—滞在先のゲストハウス タクシーで1000ksh

滞在先のゲストハウスに車で迎えに来てもらいました。

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的値段

- ・ゲストハウスからJICA事務所まで。
ピキピキ(バイク)・トゥクトゥク(3輪バイク)・ボダボダ(自転車) どれも一人 50ksh程度
* 値段は毎回交渉
ピキピキ・トゥクトゥクだと5分くらいで着きます。
歩くと30分強かかりますが、歩けない距離ではないです。
ゲストハウスの前だとどの乗り物もなかなかつかまらないので、大き目の通りまでちょっと歩くか、ピキピキ・トゥクトゥクを呼んだりしました。
- ・プロジェクトで遠くに行くときは、JICA車や専門家の方々の車に乗せていただきました。
- ・それ以外で遠出するときはマタウ(乗り合いバス)やタクシーを使用

宿泊 平均の一泊あたりの値段(エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

St. Anna Guest House

- マッチング参加者は毎回こちらに宿泊しています
- ・値段は一人部屋:1500ksh、二人部屋:2000ksh (どちらに泊まれるかは部屋の空き次第)
 - ・エアコンは無いが扇風機がついています
 - ・シャワーとお風呂が一緒になっています(トイレの真上にシャワーがある、シャワーはお湯出る)
 - ・石鹸・水・バスタオルが付いていて二日に一回取り替えてくれます、サンダルも置いてあります
 - ・ハンガー数本。かける場所が限られているので、洗濯などする際は洗濯紐を持参した方が良いと思います
 - ・蚊帳付きのベッド
 - ・朝食付きです
 - ・夕飯は別料金ですが用意できます(けっこう美味しい)

Grace House Annexe

- ナイロビで滞在したホテルです。ご参考までに。
- ・値段は single:5000ksh、double: 6000ksh、triple:9000ksh
 - ・朝食付き、ホットシャワーあり
 - ・インターネット使えます
 - ・空港まで30~40分強

通信手段

- 携帯電話は持っていましたか。・・・Yes
- Yesと答えられた場合、携帯電話の会社も教えてください。
auの普通の携帯電話です。特に滞在中使ってわけではないですが。
JICAから学生用に携帯電話を貸していただけなので先生方との連絡や乗り物を呼ぶときはそれを使わせていただきました。

● ご自分のPCは持って行きましたか。・・・Yes

● インターネット環境はいかがでしたか。

(宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用状況も、わかれば。)

- ・ゲストハウスではインターネットは使えません。
- ・JICA事務所ではインターネットを使うことができましたが、なぜか私のPCは使えませんでした。
- ・JICA事務所の近くにあるナクマツというスーパーの2階にネットカフェがあります。値段は30分で50ksh程度だったと思います。

日用品の買い物 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。

JICA事務所近くのナクマツというスーパーで日用品は大体揃います。
値段は日本と同じくらいです。

食事 一回の食事の平均的値段等

食事は、どこにいても大体 300～500ksh程度。
朝食は毎回ゲストハウスでしたが、昼食や夕食はJICA事務所近くのローカルなお店に行ったり、専門家の方々に中華・イタリアンなど美味しいレストランに連れて行ってもらったり、家に招待していただいたりなどしました。
食事は量が多く、飲み物も炭酸ばかりなので、お腹を壊さないように要注意！

その他 自由時間になにをしていたかなど、何か必要と思われる事項があれば、お願いします。

- ・自由時間は観光をしたり、買い物をしたりしました。
Kisumu Museum の近くにあるマサイ・マーケットという露店が並ぶ土産さんがお勧めです。
- ・ビレッジステイ、孤児院や学校など希望によってプロジェクトの合間にいろいろアレンジできるので、興味があるなら積極的に有効に時間を使ったほうが面白いと思います。

2-2 保健マネジメント強化プロジェクト視察(実習国:ケニア)

氏名	仲川 恵里加	実習国	ケニア
----	--------	-----	-----

事前準備:必需品

アルコールスプレー、ウエットティッシュ(除菌)、国際学生証、現地の人へのお土産(折り紙・箸・お菓子)、ハンガー、洗濯物を掛ける洗濯紐、ハンガー、洗濯バサミ、日焼け止め、シャワーシート(体を拭くウエットティッシュ)、蚊取り線香、虫除けスプレー、酔い止め(酔いやすい方には)、爪切り、斜めがけのカバン(手提げカバンだと移動する時にキケン)、バックパック(ヴィレッジステイの時に荷物を持って行きやすい)、石鹸(洗濯機がないので手洗いになる。日本の洗剤だと泡が立ちすぎてすすぎにくい。ST.ANNA から石鹸が支給されるが、においが気になるのであれば持っていった方が良い。)、懐中電灯、かゆみ止め、腕時計、USB、帽子

予防接種

黄高熱

8月23日に接種。

*予約がとりにくかったので早めに受けれる時に接種するほうが良い。

交通 日本からの行き方、現地での交通手段について

● 日本から現地空港までの行き方、航空券の費用

料金:177000円(燃油サーチャージ込)

行き

9月3日 出発

00:30 関西国際空港発(Thai airways)

バンコク 到着

20時間バンコクにてトランジット

9月5日

00:35 バンコク 出発(Kenya airways)

06:05 ナイロビ 到着

帰り

9月15日

22:15 ナイロビ 出発(Kenya airways)

9月16日

11:55 バンコク 到着

12時間のバンコクにてトランジット

23:30 バンコク 出発

9月 17 日

07:00 関西国際空港 到着

● 空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用

ナイロビからキスムまで空路を使い、キスム空港からはタクシーに乗りST,ANNAまで15分掛けて行き、先生とST,ANNAで待ち合わせしました。タクシーの料金は約1000円。

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的値段

トゥクトゥクやボタバタどれも大体3人で150円。なので1人50円程度。しかし乗るたびに交渉必要。

宿泊 平均の一泊あたりの値段(エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

- ST,ANNAは1日1500円。
- 朝食バイキング付き。
- エアコンはなし。(扇風機あり)
- 2日に1回バスタオルの交換あり。
- 毎日ベッドメイキングあり。
- 夕食はST,ANNAで別料金で食べることができる。外食をするよりおいしいし、値段も安い。(外食と変わらない)360~600円。
- シャワーとトイレが一緒。シャワーは温水。トイレは1回流すと5分以上流すことができない。
- 毎日600MLのペットボトルの水支給してくれる。
- 蚊帳付きのベッド。
- テレビは別料金。

通信手段

● 携帯電話は持っていきませんか。・・・Yes / No

YES

国際学生証を使えばテレコムスクエアの会社のレンタル携帯電話を基本料金0円でレンタルしました。

● Yesと答えられた場合、携帯電話の会社も教えて下さい。

テレコムスクエア

● 現地で携帯電話をレンタルされた場合、値段を教えてください。

● ご自分のPCは持って行きましたか。・・・Yes / No

NO

● **インターネット環境はいかがでしたか。**

(宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用状況も、わかれば。)

ネットカフェは利用していない。宿泊する施設にインターネット環境が完備されているとされていたのですが、工事？故障？で使えなかった。

日用品の買い物 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。

ST.ANNA からはトウトウで 10 分程で24H 営業の“ナクマツト”へ行くことができます。

物価はあまり日本と変わりません。しかし、高級な食事も 1000 円以下で十分食べることができる。普通の食事も 1 食 500 円程度である。

食事 一回の食事の平均的値段等を教えてください。

約 500 円。

その他 自由時間になにをしていたかなど、何か必要と思われる事項があれば、お願いします。

観光やショッピング。

3 安全な水と栄養改善(実習国 :ベトナム)

氏名	鈴木美穂子	実習国	ベトナム
----	-------	-----	------

事前準備:必需品

手指消毒用ウェットティッシュ(もしくはジェルタイプ)
日焼け止め(夏場は日差しが強いです)

予防接種 実際に受けられた予防接種、その日程なども差し支えない範囲でご記入願います。

なし
(A型肝炎・破傷風の予防接種は前年度に、B型肝炎の予防接種は学校で受けているため、本実習のために特別に摂取することはしていない。)
先生からはA型肝炎の摂取を推奨された。

交通 日本からの行き方、現地での交通手段について

● **日本から現地空港までの行き方、航空券の費用**

・成田空港(17:55)→ノイバイ空港(21:40) JAL751 便 約5時間45分(時差-2時間) マイルでチケット購入
ノイバイ空港→V-Tower(宿泊先) タクシー 約50分 15ドル(1ドル=約80円)

● **空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用**

・V-Tower から Prestige Hotel (先生の滞在先)までタクシーで約30分、90,000ドン (10,000ドン=約40円)
・Prestige Hotel から NIN(国立栄養研究所;受入機関)まで、徒歩で5~10分

● **実習期間中の主な移動手段と、平均的値段**

・ 宿泊先⇔NIN; タクシーで移動 片道90,000ドン(360円)
・ NIN⇔プロジェクトサイト; NINのレンタカーで移動

宿泊 平均の一泊あたりの値段(エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

ハノイ市内; 宿泊費なし(知人の家に滞在したため)
Nam Dinh; 約2000円 エアコン、ホットシャワー有、朝食つき

通信手段

● **携帯電話は持っていましたか。...** Yes No

● **Yesと答えられた場合、携帯電話の会社も教えて下さい。**

ソフトバンク 日本で使用している携帯を持参。必要な時に適宜使用

● **現地で携帯電話をレンタルされた場合、値段を教えてください。**

なし

● ご自分のPCは持って行きましたか。... Yes / No

● インターネット環境はいかがでしたか。

(宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用状況も、わかれば。)

不明

日用品の買い物 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。

・ハノイ市内にはいくつかスーパーがあり、一通りの物はそろそろ。

・物価は日本と比べて安価。

ミネラルウォーター500mlが5,000ドン(20円)、パンが10,000~30,000ドン程度。

食事 一回の食事の平均的値段等

ローカルフード

・フォー 20,000~30,000ドン(80~120円)

・ブンチャー 約30,000ドン(120円)

・サンドイッチ 20,000~40,000ドン(80~160円)

・飲み物(コーヒー、シトー) 30,000~35,000ドン(120~140円)

お店のランクに寄って値段は異なる。ローカルフード店であれば上記の値段で食事ができる。

その他

交通手段は主にタクシーでしたが、比較的安全と言われているタクシーは、マイリーン、CP、ハノイタクシーです。

車体に記載されている会社名を確認してから乗るようにして下さい。

4 JICA 助産能力強化を通じた母子保健改善プロジェクト(実習国:カンボジア)

氏名	中西 真由子	実習国	カンボジア
----	--------	-----	-------

事前準備:必需品

・スコールが降るので雨具

予防接種

・A 型肝炎
・破傷風

交通 日本からの行き方、現地での交通手段について

● 日本から現地空港までの行き方、航空券の費用

関空→(アジアナ航空)→ソウル仁川空港→(アジアナ航空)→プノンペン国際空港
往復89100 円(サーチャージ22880円込)

● 空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用

トゥクトゥクで7~8USドル

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的値段

トゥクトゥクで3~4USドル

宿泊 平均の一泊あたりの値段(エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

2000円(エアコン、ホットシャワー有、朝食付き)

通信手段

● 携帯電話は持っていきましたか。... Yes / No

● Yes と答えられた場合、携帯電話の会社も教えて下さい。

— docomo

● ご自分のPC は持って行きましたか。... Yes / No

● インターネット環境はいかがでしたか。

(宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用状況も、わかれば。)

ネットカフェは使わなかったのでもわかりませんが、free WiFi を使える場所はたくさんありました。

日用品の買い物 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。
スーパーマーケット、コンビニあり
食事 一回の食事の平均的値段等
500円~1000円
その他 自由時間になにをしていたかなど、何か必要と思われる事項があれば、お願いします。