

みんな、
かつては研修医だった。

医師が答える
医師たちの悩み



著／柳井真知 編集協力／有吉孝一

[神戸市立医療センター中央市民病院 救命救急センター]

はじめに

「今日は完璧だった!」。医者人生20年が経過した今でも、そう思える日など滅多にありません。診療を振り返ってああすればよかったかも、こう言えばよかったかもと悩む日々です。

そんな中で出会ったのがダニエル・オーフリの『医師の感情 「平静の心」がゆれるとき』(医学書院)でした。経験豊かな医師でも現場では同じように悩み迷っている。その事実は私に明日も診療現場に立つ勇気を与えてくれました。

こんな本が日本の医療現場からも生まれたら。そう思っていた矢先、なんと自ら執筆する機会をいただきました。私にはオーフリ先生のような重厚なエッセイは書けないけれど、毎日、研修医の先生たちの話を聞いています。それを悩み相談という形でまとめたたいと考えました。といっても平凡な一臨床医に過ぎない私には荷が重い面もあります。自分をこれまで支えてきてくれたものは何か、そう考えたときふたつ、頭に浮かびました。

一つは、患者さん、家族、先輩、同僚、後輩からの言葉。ひとりでは到達できなかった解決策に気づかせてくれた言葉です。もう一つは、本。自分の人生にはいつも傍らに本があります。出会ったこともない、時代も違う人たちでも、同じように悩んだり苦しんだりしたことを知ること、それは本を読むことの最大の楽しみの一つです。本から聞こえてくる言葉は時代や国境を超えて悩む私たちに答えをもたらしてくれます。

そんな経緯で、研修医や専攻医の先生たちからよく尋ねられる質問や、私自身や他の医師たちがこれまで直面してきた悩みを集め、心に響いた本（や映画、ドラマ）から文章やセリフを拝借しながらお答えする、この本が生まれました。あくまで「こころ」の処方箋です。医学的な知識を得たいという目的には、残念ながらこの本は適していません。たくさんのエキスパートが書いておられる、名著の数々をお読みください。

教科書は通読するものと教えられましたが、この本は教科書ではありません

せん。ご自身の悩みに近いものを見つけたら、ぜひ、そこから読んでみてください。

「自分だけではない」と気づくとどんなこともちょっと楽になるのではないのでしょうか。渦中にあるときは足元しか見えていないことも多いですが、他人の考えや経験を聞くことが深い悩みの森から抜け出す第一歩となることもあります。悩み多き研修医、専攻医、そして答えに迷う上級医の先生たちが、この本をきっかけに、みんな同じように悩んでいるんだ、そしてこんな考え方もあるかもな、とちょっとでも思っただけで楽になっていただけたら、これほどうれしいことはありません。

巻末には今回力を借りた本（一部、ドラマ、映画）の一覧を付け、紹介文を添えました。興味のある方はぜひ「孫引き」してみてください。

執筆の機会をくださった金芳堂・編集部の藤森祐介氏、研修医時代から相談相手となりこの本のアイデアをくださった有吉孝一部長、時には叱責

し、時には励ましの言葉をくれた患者さん、家族、先輩後輩、友人たち、
さらに、自分の道しるべとなった本を世に出してくださった世界中の方々
に心より感謝申し上げます。

“No man is an island.” 私たちはみな、たくさんの人に支えられて生きて
いるのですね。

2020年6月

柳井真知

朝のように 花のように 水のように

柳井真知は研修医当時、どの指導医からも「静かで、美しく、落ち着いている」と称された。開高健が好んで色紙に書いた言葉「朝のように 花のように 水のように」を地で行く人である。

戦場のような仕事に向くのは、ハイパーアクティブな人ばかりではない（実は、そういうキャラクターのほうが多い）。救急とは不安定性への対処であり、突出でなく協調、混沌とは対極の静謐が救急医の求められる素質である（本書p.52「優れたリーダーの条件はなんですか」）。

彼女は常に周囲から高い評価を得てきた。その評価を維持させるだけでなく、さらに上回るため、真摯な努力を重ねた結果が現在の姿である。努力を習慣とし、常に怠らない。状況を受け入れ、無駄にややこしくせず、偶然を信じない（p.86「マルチタスクの救急の仕事についていけません」）。

レストランや居酒屋のメニューは遅くとも7秒以内に読解し、注文の決断が速い（p.90「忙しい現場でどうすれば即座に決断できるようになるのでしょうか？」）。時に削られることはあっても、苦労や失敗を身に付け、経験を次の対処方法として自家薬籠中の物とする（p.26「臨床には自分を削る瞬間

がある』)。山と自然を愛し、常在戦場にあつて、ささやかな楽しみでも忘れない (p.226 「仕事漬けで、いいんでしょうか」)。

本書は悩み相談の形を借りた、研修医とかつては研修医だった指導医たちの物語である。

開高健は週刊プレイボーイ誌に連載した悩み相談をまとめる際、その書『風に訊け』の冒頭で、「一気に読まないください。ききすぎるクスリと同じです。1回に2つか3つ読むのが適量です……」と述べている。読者は前掲書と同様、この『みんな、かつては研修医だった。 医師が答える医師たちの悩み』でも、気になるところを2つ、3つずつ拾い読みしてほしい。必ずや響く箇所があるはずである。

その一文に出会ってもらえれば、本書の目的は十分達せられる。

「物語とは喪失に始まり、補完されて終わるもの」だからである。

2020年6月
有吉孝一

目次

はじめに	ii
朝のように 花のように 水のように	vi

研修医のときしかできないことがある



研修医と名乗ることに不安があります。 4

どうすれば信頼されるでしょうか？ 8

患者さんにうまく病状説明ができません。 12

患者さんから叱責されて落ち込んでいます。 16

限られた時間でうまく話を聞き出すにはどうしたらいいですか？ 22

重症患者さんの前ではパニックになり、
何をすればいいのかわからなくなってしまいます。 28

手を尽くしても亡くなっていく患者さんをみていると、
無力感を感じてしまいます。 32

生命維持も難しい状況で、家族はできることは何でもしてくださいと
言います。どうしたらいいのでしょうか。 36

患者さんからのクレームが理不尽に思えます。 40

患者さんに治療の必要性を理解してもらえません。 44

コンサルテーションがうまくいきません。 48

優れたリーダーの条件はなんのでしょうか。 52

看護師さんが指示を聞いてくれません。 58

片付けて医者の仕事ですか？ 64

雑用が嫌いです。 68

人前で話すのが苦手です。 72

医療事故を起こしてしまいました。 78

医師は、感情を見せてはいけないのでしょうか。 82

マルチタスクの救急の仕事についていけません。 86

忙しい現場でどうすれば即座に決断できるようになるでしょうか？ 90

ひとりで当直するのが怖くてたまりません。 94

怒られるうちが花



上級医の尻拭いをさせられているような気がしてなりません。 100

指導医によっていうことが違います。どうしたらいいのでしょうか。 104

後輩の前で指導医に叱責され落ち込んでいます。 108

上級医に理不尽に怒られて、怒りのやり場がありません。 112

研修医って、教えてもらえるものではないんですか？ 118

同期がみんな自分より優秀に見えて自信をなくしています。 122

メンターがいません。 126

興味のない科のローテーション中はやる気が出ません。 130

学会発表って、必要ですか？ 134

講習会が苦手です。 138

忙しくて論文を読んだり調べたりする時間がありません。 142

会いに行く。それだけでいい



ローテーションでころころ科が変わり、ひとりの患者さんと関わる時間が少ないのが不満です。 150

後輩が言うことを聞きません。 154

違うことをやってみたくなくなったのですが、方向転換すべきか悩んでいます。 158

専門研修先をどう選ぶべきでしょうか。 162

研究の道に進むか悩んでいます。 168

英語が苦手です。 172

資格って、必要でしょうか。 176

時には病院を出よう

体力がなく、すぐ体調を崩して仕事を休んでしまいます。
医者としてやっていけるのか心配です。 182

病院に長くいればいいものなのでしょうか。 186

メールで「休みます」はダメなのでしょうか。 190

忙しくて勤務中にご飯を食べる暇がありません。 194

仕事での身だしなみではどんなことに気をつけたらいいですか。 198

当直明け、寝ている間に1日が終わっています。 204

家族が忙しさに理解を示してくれません。 208

一緒に時間を過ごす友人がいません。 212

健康相談ばかりされます。 216

仕事のしんどさについて愚痴を言う相手がいません。 220

仕事漬けで、いいんでしょうか。 226

column

女医は得？ 20

臨床には自分を削る瞬間がある 26

リーダーは万能!? 56

名前を覚えよう 62

面白くなくていい。自分の長所を活かそう 76

いつもどこかで、誰かに助けられている 116

信じる者は、救われない？ 146

勘違いしないで 166

化粧は誰のため？ 202

たくさんの人と会おう 224

本・ドラマ・映画の紹介 ————— 230

おわりに ————— 242

著者・編集協力者プロフィール ————— 244

※本書に出てくる書籍の出版社名は単行本での発売時のものを記載しております。

限られた時間で うまく話を聞き出すには どうしたらいいですか？



ERで問診をしていると、いつの間にか自分の聞きたいことから脱線してしまっています。この前も患者さんが自分の戦時中のことを語りだし、止まらなくなって困りました。上の先生からは「いつまで話聞いてんねん」、「時間かかりすぎ」と注意されます。限られた時間の中でうまく話を聞き出すにはどうしたらよいのでしょうか。（研修医1年目）

—— “Sometimes you just have to dance to the music that is playing.”

（流れてる曲に合わせて踊らなきゃならないときもある。）

シーリー・ブース／『BONES ボーンズ 一骨は語る』シーズン9, エピソード13

私たちのERには、研修医1年目の先生たちが3か月ERに配属され、上級医の指導のもと、患者さんの診療にあたります。救急車で運ばれてくる患者さんだけでなく、普通の外来のように歩いて受診する患者さんもたくさんいます。1年目の先生にはまず歩いてきた、トリアージでそれほど緊急度が高くない、と判断された患者さんを診てもらうところから始めますが、診察ブースに入ったまま、20分、30分と時間が経過し、しびれを切らして指導医がのぞきに行くと、患者さんが主訴とは関係のない話をとうとうとしゃべっていた、という光景は珍しくありません。夕方、その日の症例をひとつずつ振り返って上級医とディスカッションする場でも、「患者さ

んの話がどんどん脱線していつてしまつて……。自分の聞きたいことが聞き出せないんです」という研修医の先生の悩みも、毎年のように耳にします。

患者さんが話してくれるということは、大事なことではあるのです。患者さん自身が問題点を話してくれなければ何も始まりません。「何か月前から」という主訴の患者さんがERに来たときに「かかりつけの先生には相談しましたか？」と聞くと「かかりつけの先生は話しても聞いてくれないから、救急に相談に来た」という返答を聞くことはよくあります。そんな、話をしたくもならないかかりつけの先生より、話を聞くあなたのほうが患者さんにとってはありがたい先生です。

が、時間の限られるERや一般外来の問診で、ただただ傾聴ばかりしているわけにもいきません。聞き出し、整理し、問題点をまとめ、解決に導く能力があなたには求められています。

メディカルサポートコーチングという言葉を知っていますか？
コーチングは希望や目的を達成するために、相手が持っている答えを引き出し、自発的に解決へ向かうよう導くコミュニケーション法で、一方的な教育となるティーチングとの対比でよく使用される言葉です。これを医療の世界に応用し、医師患者間、医療スタッフ間でのコミュニケーション法に発展させたのが「メディカルサポートコーチング」です（興味のある方は『メディカルサポートコーチング—医療スタッフのコミュニケーション力+セルフケア力+マネジメント力を伸ばす』奥田弘美、木村智子、中央法規出版をお読みください）。いくつかの基本的なスキルが提案されていますが、その第一は「聞く（聴く）こと」。先入観を排除し、口を挟まずに、

最後まで相手の話を聞く。「ペーシング（相手と視線を合わせる、話す速度を合わせる）」、「相づち」、「オウム返し」などで相手の安心感を得、話しやすい状況を作ります。そのうえで「質問する」。オープンクエスチョンや、言葉の言い換えを用いたりして、さらに患者さんの求めるものを引き出していきます。そして最後にあなた自身の考え、解釈、提案を「伝える」。基本的なスキルはこの3ステップとなっています。あなたはおそらく第一ステップの「聞く」ところではできている。ですが、次の「質問する」ところがうまくいかないのでしょうか。ある内科の先生が提案されていましたが、「問診では、とりあえず最初の3分は黙って聞く。3分経過したら、そこからは切り替えてガーッと質問攻め」、こういう方法もあるかもしれません。緊急度によって3分が1分になったり、逆に5分になったりということもあるでしょう。今回、患者さんから戦争中の話が出てきたとすれば、もしかしたら患者さんは戦時中に受けたケガや心的ストレスと比較したかったのかもしれませんが。「戦争のケガの痛みを10点としたら今日の痛みは何点くらいですか？」というような質問につなげていくこともできるかも。次の「伝える」の前には、指導医とディスカッションする必要があるかもしれないですね。

ドラマ『BONES』は、女性法人類学者であるブレンナンが、FBI捜査官のブースと組んでさまざまな事件を解決していくテレビドラマシリーズです。医学的にも興味深い内容が満載なので、お好きな方も多いかと思います。このブレンナン博士、ものすごく有能なのですが、キャラクターが強烈で、まあ、人の話を聞きません。聞いているように見えても独自の解釈ですべてを進めてしまいます。そこをカバーするのが相棒のブース。マッチョな外見からは想像できない優しく公平な心を持ち、話をよく聞いて、人の心を開きます。ブレンナンも事件を解決して遺された人の心を救いたいという

目的を共有することで、ブースのよい影響を受け、だんだんと話を聞き人の思いを理解するようになっていく過程も、このドラマの見どころのひとつです。ご紹介した言葉は、ままならない現実にもどかしさを訴えるブレナンに対してブースがかける言葉。まさに相手に寄り添い話を聞いてきたブースならではのセリフだと思います。

問診も人同士のコミュニケーションです。人と交流する場面は仕事だけでなく毎日の生活の場にあふれています。日常生活の中でもこのコーチング的方式を使って、あなたの質問スキルをぜひ磨いてください。

**聞く(聴く)、質問する、
そして伝える**

臨床には 自分を削る瞬間がある

精神科医の友人が、恩師からの言葉として教えてくれたフレーズです。精神科では、なかなか心を開いてくれない患者さんの問診中、「自分にもこんなことがあって……」と医師が自分自身の体験や思いを語ると、その後、患者さんがふっと本音というかこれまで話していなかったことを語ってくれるようになる、それによって診断がついたり、治療の方向性がわかってきたりすることがあるそうです。「自分を削る」、つまり「こちらも自分の素の姿を一瞬見せる」ことで、「先生と患者」という見えない壁にできた扉が開き、良い関係につながっていく。これっ

て、精神科の問診だけでなく、普段の病状説明などでもあるあるとも言えます。「先生だったらどうしますか?」、「先生のご家族だったらどうしますか?」。そう聞いてくれる患者さんがいたら、あなた自身の率直な気持ちを語ってください。たどり着く結論がどうであれ、真剣に考えて考えを語るあなたの姿に患者さんや家族は安心感と信頼感を覚えるのではないのでしょうか。

これ、臨床生活にも当てはまる言葉だと思います。どうしても私的な時間を犠牲にして診療にあたらなければいけない状況が出てきたり、やりたい楽しいことを後回しにして、

勉強しなければいけないときは、必ず起こります。

でも大事なのは「瞬間」というところ。ずーっと自分を削っていたらどうなるでしょう？ 心もからだも疲弊していきます。仕事と私生活の境目も見えなくなってしまうかもしれません。私も「医者って鶴の恩返し“の”つう”みたいだな」と思ったときもありました。自分の羽で反物を織るとみんなは喜んでくれるけれど、自分はどんどん痩せ細っていく……。そんな感じでずっと働いていたらどうなるでしょう？ 行きつく先は精神やからだの病気、バーンアウト。あるいは自分より働いてい

ないように見える周りへの怒りが言動となって現れ、職場での人間関係がぎくしゃくしていく。そうってしまった人もたくさん見てきました。

臨床医である以上、患者さんとのやり取りの中で、日々の診療生活の中で、どうしても自分を削る瞬間がある。それを回避してはいけなし、それによって患者さんとの良い関係が生まれたり、救命できたりする効果はたくさんある。でも、「ずーっと」ではなく「瞬間」を積み重ねて充実した人生を送ってほしい。それが、恩師が伝えたい真意だったのではないかなと、勝手に想像しています。

本・ドラマ・映画の紹介

p.4 『ボクは坊さん。』 白川密成 ミシマ社

祖父の跡を継いで新米僧侶になった密成さん。高野山大学での勉強も初体験なら、お坊さんになってお葬式をあげるのも初体験。密成さんは僧侶然とあろうとするのではなく、「自分は新人で、みなさんに教えてもらうのです」という気持ちを隠さないことで、周りから温かく迎えられる。何事にも初めてがあるからこそ素晴らしいのだ。

p.8 『モンベル 7つの決断 アウトドアビジネスの舞台裏』 辰野勇 山と溪谷社

モンベル創業者で、自身も登山をはじめ数々のアウトドアを楽しむ辰野さんが、日本でもアウトドアを楽しむためのちゃんとした製品を作りたいという熱意のもとに会社を立ち上げ、成功するまでの過程にワクワクさせられる。リーダー論としても学ぶところは多い。

p.12 『生まれ変わり』 ケン・リュウ 著・古沢嘉通 他訳 早川書房

アメリカの小説家で、中国SF翻訳の第一人者、ケン・リュウの短編集第3作。「人とは何か」、「生きているとはどういうことか」、「からだと精神の境目はあるのか」など、医学にも共通する普遍的なテーマが独自の世界の中でさまざまに形を変えて描かれている。特に「介護士」は秀逸。前作『紙の動物園』、『母の記憶に』にも甲乙つけがたい名作がちりばめられている。SF食わず嫌いの方にもぜひ。

p.16 『山小屋ガールの癒されない日々』 吉玉サキ 平凡社

山小屋を訪れるたび、お風呂も毎日入れないような、こんな過酷な環境をわざわざ選んで働くスタッフって、いったいどんな人たちなんだろう……と想像を巡らせてきた。結局、私たちと変わらないごく普通の人たちが働いている(ちょっとだけ体力には優れているかも)ということを知ると同時に、彼らスタッフが登山者の安全を願い、時には厳しい言葉もかける姿は、私たち医療者の患者さんに対する思いと似ているなとも思う。

p.22 海外ドラマ『BONES ボーンズ 一骨は語る一』 2005~2017年 アメリカ

法人類学者テンペランス・ブレナンと、FBI特別捜査官シーラー・ブースがコンビを組んで殺人事件を解決していくドラマシリーズ。法人類学という耳慣れない分野だが、骨から人物や受傷機転、疾患を突き止める過程は特に解剖学や法医学が好きだった研修医のみなさんにおすすめ。毎回マスクもせずに解剖しているのはご愛敬!? プレ

ナンは職場にいるとちょっと扱いに困る個性的な人物だが、齒に衣着せぬ物言いに溜飲が下がる場面も多い。コミュニケーション力の高いブレナンを取り巻く人々の言動も勉強になる。セリフもとても聞き取りやすいので、英語の勉強にもおすすめ。

p.23 『メディカルサポートコーチング—医療スタッフのコミュニケーション力+セルフケア力+マネジメント力を伸ばす』 奥田弘美、木村智子 中央法規出版

p.28 『花だより みをつくし料理帖 特別巻』 高田郁 角川春樹事務所

『みをつくし料理帖』は上方で天災により両親を失い、天涯孤独となった滞りが、江戸に出て、苦勞を乗り越え女料理人として夢を追いかける長編小説。実は彼女の夢は料理人としての成功だけじゃなく……というところも話のミソなのだ。おいしそうな料理、大阪と東京の食文化の違い、女性が社会で生きていくことの難しさ。胸に響くテーマはいつの時代も変わらない。幸せになってほしいと願わずにはいられない主人公が、ちゃんと幸せになった後日談が語られるのがこの特別巻。p.108で紹介した本編と合わせて楽しんでいただきたい。滞り厳選の本編巻末レシピは休日にぜひ挑戦を。

p.32 海外ドラマ『ダウントン・アビー』
2010～2015年 イギリス、2011～2015年 アメリカ

説明はいらないくらい世界中で大ヒットしたイギリス発のドラマ。タイタニック号沈没の時代から10年余りの間に、貴族社会と使用人社会が大きく変化していく様を描く。どこの国の人も、どんな階級の人も、どんな時代の人も結局同じようなことで悩み苦しみ、幸せを感じるのだなあと思う。個人的には女性が時代とともにどんどん自由になり存在感が増していくのが興味深い。お屋敷「ダウントン・アビー」は戦時中病院としても使われた。死が日常の中で、遠い存在ではなかった時代。

p.34 『ペット・セマタリー』 スティーブン・キング 文藝春秋

p.36 『クレオ 小さな猫と家族の愛の物語』
ヘレン・ブラウン 著・服部京子 訳 エイアンドエフ

病院で患者さんを看取ると私たちの医療者としての仕事は終わるが、その後も遺族の人生は続いていくのだということを実感する。そしてどんなにつらいことでも人は受け入れて人生を歩むしかないのだと思い知らされる。人は強い。再生する。9つの命を持つといわれる猫に負けていないと思う。猫好きな人にはクレオの愛らしさや気高さを、そうでない人には人間のもろさや強さ、やさしさを、このノンフィクションを通して感じていただければと思う。

おわりに

本書を執筆している最中に、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）のパンデミックが起きました。

この出来事の前後で、人々の価値観は大きく変わりました。医療現場ではマスクやゴーグルなどで防御して診療を行うことが当たり前となり、場合によっては患者さんに触れることも制限せざるを得なくなりました。医療の基本と教えられたはずの、患者さんと医療者との信頼関係構築が、今後容易ではなくなっていく可能性があります。医療の理想と現実のギャップに悩む場面はさらに増えてくるかもしれません。

これからの beyond COVID-19時代（SARS-CoV-2 ウイルスが過去のものとならない可能性は高いので、afterという言葉は使えませんが、それでも大事なものは守りたいという気持ちを込めてこう呼びました）に臨床医として生きるみなさんに願うこと、それは、どんなときも人と出会うことを諦めないでほしいということです。たくさんの患者さんと診療を通じて

出会うのはもちろん、医療の領域を超えてたくさんの人と出会ってほしいのです。それが難しいときはぜひ本を読んでください。人や本との出会いは想像力を育み、片寄った考えに陥ることを防ぎ、あなた自身の価値観の礎となります。その経験は困難に直面したときにあなたを支える力になってくれます。

悩みや不安にとらわれることなく、自分で考え、ネガティブな出来事や感情を別のかたちに変えていく能力を身につけてほしい。それが、本書を通じていちばんお伝えしたかったメッセージです。

2020年7月

柳井真知

柳井真知 (やない まち)

神戸市立医療センター中央市民病院 救命救急センター医長

兵庫県芦屋市生まれ、山口県美祢郡育ち。2000年神戸大学医学部卒業。神戸市立中央市民病院内科研修医。同救命救急センター専攻医としてER救急を、聖マリアンナ医科大学救急医学にて集中治療の基礎を学ぶ。途中VA West Los Angeles Medical Centerで基礎医学の洗礼を受ける。

字が読めるようになったときから本の魅力に、夏山診療に出会った国家試験浪人時代から山の魅力に、帰国後銀世界を訪れたときからスキーの魅力に取り憑かれている。酒とおいしいものがあれば満足。座右の銘は“Keep calm and carry on”。

有吉孝一 (ありよし こういち)

神戸市立医療センター中央市民病院 救急科部長兼救命救急センター長

福岡県宗像市出身。1991年福岡大学医学部卒業。

沖縄県立中部病院インターン、外科レジデントを経て神戸市立中央市民病院救命救急センター 初代専攻医。以降、ER救急を神戸に広める。途中、佐賀大学でいろいろな洗礼を受ける。30歳過ぎから空手の魅力に取り憑かれ、2018年第1回沖縄空手国際大会出場。

柳井とは、医学よりも本や映画の情報交換に余念がない。酒は呑めない。珈琲が好き。ウィズコロナ時代の座右の銘は開高健の「明日世界が減びるとしても、今日あなたはリンゴの木を植える」。

みんな、かつては研修医だった。 医師が答える医師たちの悩み

2020年9月10日 第1版第1刷 ©

著者 柳井真知 YANAI, Machi

編集協力者 有吉孝一 ARIYOSHI, Koichi

発行者 宇山閑文

発行所 株式会社金芳堂

〒606-8425 京都市左京区鹿ヶ谷西寺ノ前町34番地

振替 01030-1-15605

電話 075-751-1111 (代)

<https://www.kinpodo-pub.co.jp/>

組版・装丁 HON DESIGN

イラスト 藤原なおこ

印刷・製本 モリモト印刷株式会社

落丁・乱丁本は直接小社へお送りください。お取替え致します。

Printed in Japan

ISBN978-4-7653-1837-2

JCOPY <(社)出版者著作権管理機構 委託出版物>

本書の無断複写は著作権法上での例外を除き禁じられています。複写される場合は、そのつど事前に、(社)出版者著作権管理機構 (電話 03-5244-5088, FAX 03-5244-5089, e-mail: info@jcopy.or.jp) の許諾を得てください。

●本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内の利用でも著作権法違反です。