

市民公開講座「認知症とおしつこのお話」

アンケート集計結果

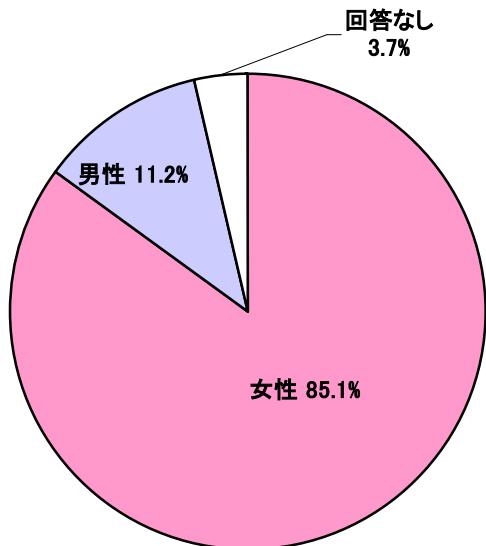
* H20.10.25（土） 実施

会場： イムズホール

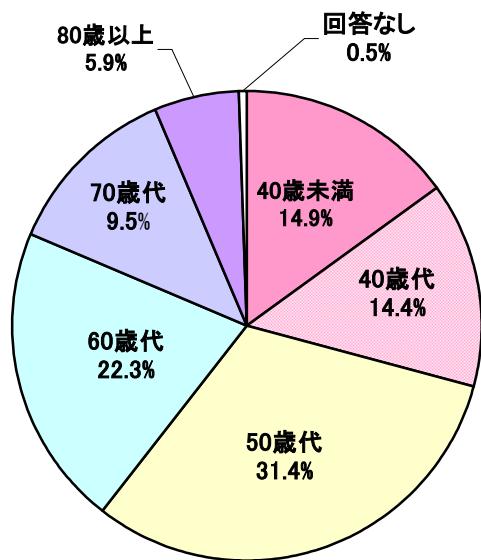
講習会参加者 279 名／アンケート回答者 188 名（回答率 67.4%）

【1】 あなたご自身についてお伺いします。

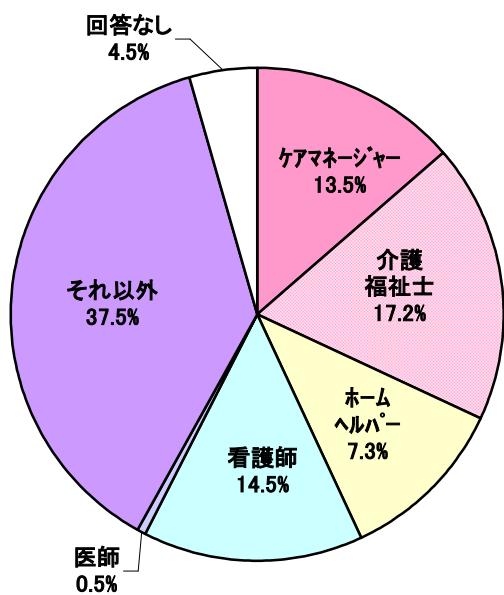
1) 性別



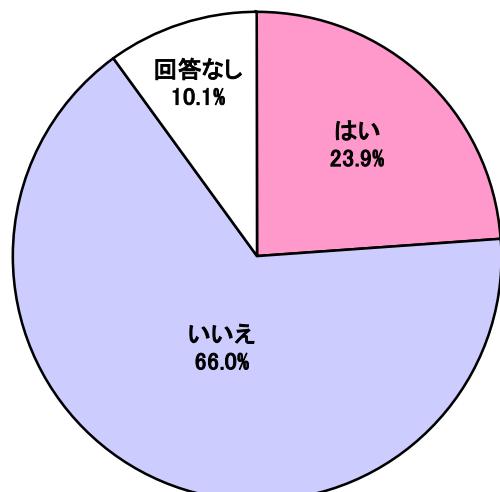
2) 年齢



3) 職業（重複回答あり）

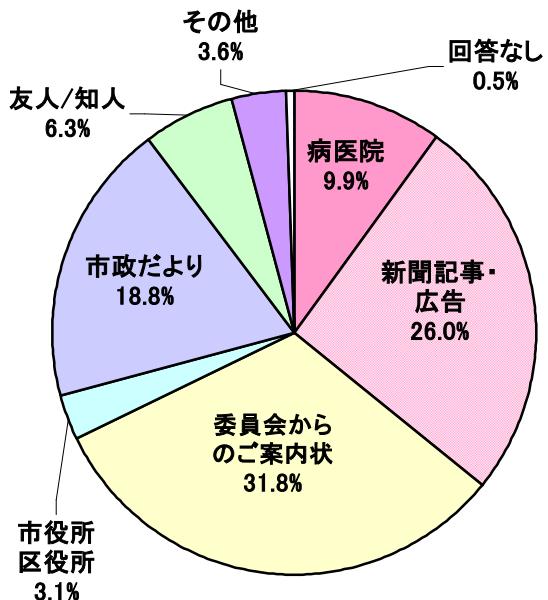


4) 現在 ご家族の介護に携わっていますか？

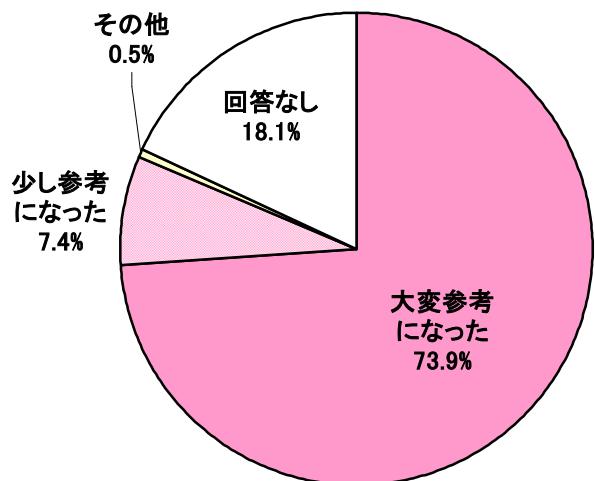


【2】市民公開講座についてお伺いいたします。

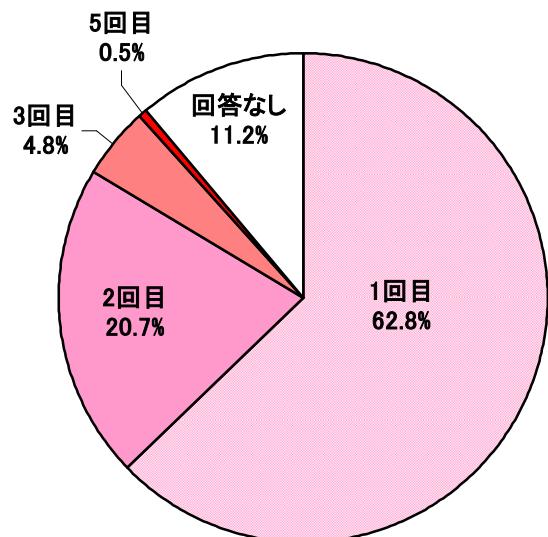
1) 本日の市民公開講座は何でお知りになりましたか？（重複回答あり）



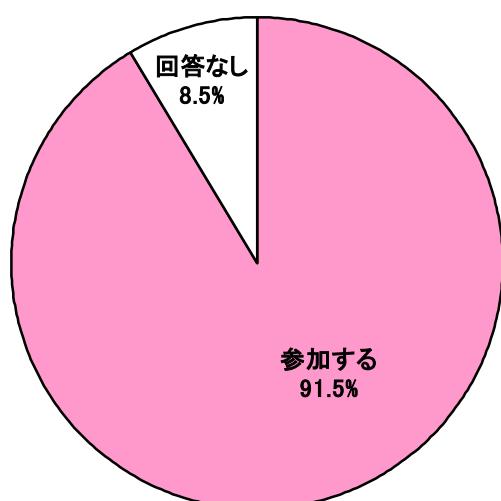
2) 本日の講演はどうでしたか？



4) 今回で泌尿器科関連の市民公開講座は何回目のご参加ですか？



5) 次回もこのような市民講座が行われれば参加されますか？



5) 介護に際し、排泄に関してのお悩みがありましたらお聞かせください。

- ・ 尿・便失禁のあるオムツ使用の方の家族の介護負担が増強。上手にプライドを傷つけないように促して失禁を減らすことができないだろうか。
- ・ プライドのある方など、言葉かけをしても「行かなくていい」と言われるため、失禁につながるので…
- ・ 高齢者は尿意を訴えたらすぐに排尿があるので、時間毎に早めの声かけをしていますが、他により方法があつたら御指導いただきたい。
- ・ 尿意を感じたらあわててトイレに駆け込み、ときどき間に合わず、下着やズボンを汚染（現在は紙パンツにしています）。また、便器周囲に尿こぼしがみられます。
- ・ 起きているとき、おしっこが間に合わないときがある。夜 寝ているとき、オムツをしているが、横になって寝るときおしっこをもらす。
- ・ 切迫性尿失禁（ズボン、下着をよごす）紙パンツは嫌うのでしていない。なお、糖尿病と高血圧で利尿剤など薬を使っている。
- ・ 夜間排尿について／睡眠中の方へトイレ声かけを行なうも拒否強く、ほとんど毎朝尿失禁にて布団・衣類がぬれている方がいて、対応を考えています。
- ・ 尿もれの方のスムーズな介助方法があつたら教えてください。
- ・ 尿もれの方への対応の仕方。
- ・ 寝たきり老人の人で、オムツいじりをし、失禁するので、その対応・よい方法があれば知りたい。
- ・ 失禁が多い。浴槽の中でも排泄するため、最後に入浴している。現在はリハビリパンツだが、ほとんど汚染している。
- ・ 私は病院でヘルパーをしていますが、介護系は何人か入院されています。1人は車イスでトイレに行けますが、尿失禁が多く、紙パンツの中に尿パットを入れていますが、こちらが何回もかえないシーツ、寝衣をよくかえています。本人が少しづかっている分、こちらが悩みます。
- ・ 高齢者の施設に勤務していますが、トイレに行ったすぐ後におしっこといわれる方が何人もおられます。
- ・ 現在 急性腹膜炎で手術入院。それまではおしっこの回数が多い。デイケアでも同じ。夜中も多い（利尿剤を飲んでいます）。前立腺が悪い？と思ったことがあります。ネコのマーキングのようにいろんなところでおしっこするのにはまいった、まいったでした。
- ・ 日中でも起きている間中トイレに行っています。たとえばトイレの戸を閉めてちょっとはなれるとまた行きたいといいます。出ないことのほうが多い。今行ったことを忘れていました。尿意がいつもあるようです。また、大便のほうも出そうだと思います。

- ・ 夜何回もトイレに行く。パンツ、パジャマの下、床を汚す。
- ・ 夜間の頻尿は高齢者の方の悩みの種です。何とか妙案がないものかと思います。
- ・ 夜間頻尿あり。ときには一度トイレに行ってもすぐ尿意があると言つては何度もトイレへ。オムツの中に排尿したものを乾燥させるといい、トイレから出てこなかつたりする。下肢 筋力が低下しており、ふらつきがある。転倒も気になり、家族も寝られない。
- ・ 前立腺肥大症で 5~10 分おきにトイレに行くのですが、お薬が神経をおさえるのを飲んでいます。
- ・ 夜になると、トイレに何回も通い、落ち着かなくなる。トイレをすませたことを忘れてしまうので、「出ない、出ない」と何回もトイレへ行く。
- ・ 自力にてトイレへ行く方が間に合わず失禁をされ、更衣の回数が増えています。どうしたら軽減するのでしょうか？認知症がひどい方々の排泄はどうしたらよいのですか？
- ・ 夜勤をしている職員にとって、頻尿は泣きどころでもあります。原因を追究することも大切なことです、精神的なことで引き起こることもあり、今後 続く悩みでもあると思います。
- ・ 担当しているお年寄りの排泄について問題はたくさんあります。頻尿、夜間頻尿が多いです。在宅ではトイレで自立していた方が入院すると必ず紙おむつを使用させられ、尿意がなくなってしまう人がいるので問題です。
- ・ 1 日の忙しい時間帯（夕方 4 時~7 時）での頻尿でトイレ介助がなかなかうまくいかない。トイレは 1 人で出来ない状態（歩行・ずぼん上げ下し介助）。
- ・ 不安感が尿意としてあらわれ、ひどい頻尿になっている方があること。
- ・ 夜の頻尿とおねしょ
- ・ 病院勤務ですが、頻尿の患者様が多い → 出ないときもあるので、その対応が難しい。（介助が必要なので）
- ・ 利用者の方に頻尿の方が多い。
- ・ 夜間はオムツ使用、日中はトイレ誘導しているが、トイレでの排尿がすぐにはなく、腹部の圧迫や肛門部などでの刺激で排尿がみられます。薬はマグミット 1T のみ内服です。尿が全部出きらない（自然と）ことに対し、何か薬を内服したほうがよいのかと思うことがあります。（何らかの刺激で残尿が出るため、このままでよいのかなあと思うこともあります）
- ・ グループホームでの勤務であるが、個々の服薬している薬の見直しの必要性があるのではと思っている。
- ・ 尿が出ないのでトイレに行きたくなる。泌尿器科 Dr.によって病名が違う。
 - 1) 神経性膀胱炎
 - 2) 膀胱が活動していない自己導尿

- ・ 尿意のない方のトイレ誘導のタイミング。ご本人が認知もなく、しっかりされているため、拒否される。無理につれてもいけない。度々 失敗があります。腹圧性の尿失禁（多量）の方あやまつたりハパンツ、パットの当て方をしているため誘導するも聞き入れてもらえない。困っています。
- ・ トイレに行くが、オムツが外せない。オムツが濡れているのに感知しない。
- ・ 現在 オムツ着用している方に対して日中外すためには何に注意すれば良いか？
- ・ 排泄訓練（トイレ）をしているが、1日の仕事の中で、毎回決められたことをするのが難しく、なかなかうまくできない。トイレに連れていっても、出るまで待機する時間もなかつたりと…。うまく誘導できるようになりたい。
- ・ 毎日 下着を汚す。
- ・ 下着をつける習慣が全くないため、家中が尿だらけ
- ・ 尿がしたいのか、出るのかいつまでもトイレに座っているのですが、本人の自覚はどうしたらわかるのですか？
- ・ 寝たきりでオムツを使用していることによる尿路感染を引き起こす率がどの程度のものか。予防策。
- ・ 日中はトイレ、夜間はおむつですが、徐々に排尿コントロールや排便コントロールができなくなり、日中も汚染していることが多くなってきています。Fa も介助負担が多く、困っています。
- ・ 夜間の頻尿と水分摂取量の関係、その方の適正の水分量という点を考慮して介護を見直していければと思いました。
- ・ おむつをしているが、自分で便所に行きたがり、廊下や畳に排泄する。
- ・ 排便が困難なため、下剤に頼ってしまっている点。それにより、便失禁が起り、入居者の方が自尊心を傷つけられたり不安になったり、また職員の後始末に時間がかかる。食事中に便失禁したりとか。
- ・ 排泄パターンがつかみにくい
- ・ 認知症の方のオムツはずし（脱いでちぎってしまい）が毎日あり、いつも後片付け、清掃に困っている家族がいます。
- ・ 軽度の認知がある方へのトイレ誘導について、どうしたらいいのか？（尿意あり・時折からぶりあり）立位不可のため、2人介助にてトイレ移乗。
- ・ 認知症の方の排泄の自立（いかに現状を維持できるのか？）
- ・ 90歳 女性。脳血管性認知症。下着を3枚着用。トイレのたびに下着をぬらして脱いでいる。パットの使用は可能か。依然、超音波治療は受けたが改善せず、毎日DSで体操は実施している。
- ・ 夜、トイレに何度も行って寝られない。昼間の生活がウトウトしてしまっている。アルツハイマー病だが、夜だけ失禁があります。昼間はそんなことないし、苦しいのでなるべくリハビリパンツをはかないように改善させてあげたいのですが。

- ・ 認知症でアリセプトとアルファロールを内服中です。尿回数は少ないのですが、毎日 1~2 回失禁しています。尿臭が強いです。紙パンツ、尿パットを準備していますが、嫌がります。トイレまでは何とか歩いている状態です。
- ・ 頻尿の治療薬で尿閉がまれにきた。認知症のため、導尿またはバルーンに多大な手間がかかったこと。
- ・ 認知症の方の情報のとり方
- ・ 認知症の方が洋服など汚してある場合の声かけは行なうが、「拒否」される場合なかなか着替えることがむずかしい。
- ・ 認知症の方の排便の有無の確認ができず困っています。
- ・ 認知症の患者さんを介護していますが、トイレの場所がわからずに放尿、放便をくり返す人がいて困っています。
- ・ 本人は尿意があり、訴えもできるが、歩行が不安定なため、また認知症もあり、スムーズにトイレに行けず、リハビリパンツ内に排尿が多く、家族もトイレまで歩行介助することもなく、介助者がいれば、トイレに排尿できるのにと悩みます。家族への助言は どのようにすればよいかと…
- ・ 認知症の方の排泄タイミングがつかみにくい。失禁してしまうし、トイレ誘導が難しい。拒否されているが、1 度は便器に坐っていただくようにしている。トイレのサイン、しぐさなどまだつかみきっていない。
- ・ 認知症のある方にトイレの時間を見計らって声かけしても拒否される場合の対処法 → 本日の講演で話がありました。
- ・ トイレの場所が理解できない方の排泄をどのようにしたらよいのか教えていただきたいです。
- ・ パーキンソン病で夜間 3~40 分おきにトイレに行く。
- ・ 認知がひどく、介護に対し拒否あり。指示が通らない。清潔が保てない。暴力、暴言ある。長時間のオムツ対応になってしまいます。
- ・ 家内がうつで入院して 2 年あまり、先月 1 泊の予定で帰宅、おむつをしておりましたが、毎回おしっこが出ております。昼の間は病院に入院中は自分で行くと聞いておりましたが、介護士さんのようにはいかず、悩んでいます。月に 1 回外泊で帰宅の予定です。人の話でもクスリをやめると、おしっこの方も良くなると聞きました。本当でしょうか？また、病院をかえたらと思っています。今の病院の話では、ただうつ病であると言われています。先生よりは、半年になりますが説明がありません。
- ・ 別居しておりましたとき（義母 87 歳）夜間の失禁が多く、オムツとパンツを与えました。昼も同じようにするようになり、現在 同居ですが、昼は必要ないように思えます。トイレは何度も行き、1 時間くらいかかります。夜はまったく行きません。パットの上からトイレットペーパーをまるめ使います。オムツを与えるのが早すぎたのでは…と思っています。

- ・ アルツハイマーの父ですが、排尿の姿勢が悪いのか？ときどき下着を汚してしまう（キレが悪い）。排便したあともきちんと紙でふけてなくてやはり下着を汚してしまう。紙パンツ等も考えたが、はくのを嫌がる。頻繁に洗たくするしかない。
- ・ 病院に入院している母は、排泄意識はあるものの（認知症がわりと重い方です。見当識障害など）トイレは自分で行きたがっていますが、歩行等が不十分で間に合わないことが多く、病院で車いす、おむつを使用されてから歩行力が極端に低下。トイレも自分から訴えることがほとんどなくなりました。どうにかしてもとにもどしてあげたいです。
- ・ 3 年前まで？両親の介護に携わっていました。特に父親の認知症には多くのとまどいと後悔が残っております。
- ・ 今はりませんが、主人がアルコール依存症でアルコールやめることができません。高脂血しようも高いのに…。アルツハイマーになるのが早いと心配しております。
- ・ 77 歳の義母で、父が介護している。認知症があり、現在 アリセプト服用中。トイレの訴えが頻回で何かに集中しているときは 30 分くらいもつが、ひどいときは5～10 分おきにトイレに行っている。夜間は再三行っている様子はないようです。泌尿器科へ受診したほうがいいでしょうか。
- ・ 物忘れが少しずつ進んでいます。2 年前アルツハイマーと言われました。前立腺肥大で失禁があります。一人一人違うでしょうけど、夫の場合はどんなコースを歩くのでしょうか？
- ・ 脳外傷による後遺症で見当識障害、注意障害などの 83 歳の主人を介護。9 月はじめに発熱、ケイレンで寝たまま排尿（おむつ）にしていたら、筋力が弱り、すっかり排泄の意識がない様子。今はできるだけポータブルトイレに座らせるよう努力しているが、足がままならず大変こわがる。日中より夜間の尿量が多く、防水シートまでぬれる。眠っているのを起こして排尿を促す体力が私にもなく、仕方なくおむつにしている状態です。本人がつらいだろうし、何かよい方法はないかと模索中です。
- ・ 認知症の母が夜中に部屋などで失禁してしまいます。一晩中付き添うことも無理で、大変困っています。

6) 排泄に関するご自身のお悩みがありましたらお聞かせください。

- ・ 私事ですが、尿失禁があり、取り替えるのに経済的にも大変です。
- ・ 尿もれしやすくなつた。尿意を感じると同時に濡らす（濡れている）ことが多い。
- ・ くしゃみ、笑い、寒い月に外出先で当たつた時尿もれがある。尿もれ途中では止まらない。
- ・ はずかしながら、風邪をひいて咳が出るとき、少し尿が出てしまう。排尿するときに何度も腹圧をかけ、止めながらしているけどだめです。
- ・ 夫の失禁・アルツハイマー
- ・ 咳が出るとき、大きく笑つたときに少しちびる。
- ・ 尿意があつてから時間を置けなくなつた気がします。旅行時にはいつも排尿の方が一番気になります。
- ・ 尿が近い、外出すると特に気がかりです。
- ・ 主人が、ときどき間に合わなかつたといってパンツをぬらしていることがある。
- ・ 脳梗塞後、おしっこの回数が多く感じる。
- ・ 年齢が高くなつてからトイレが近くなりました。量が少ないのに近いです。しばらくガマンすれば少し量が増えるのですが、ガマンした方が良いのでしょうか？
- ・ 1時間位で排尿になる。
- ・ トイレが近くなつた。特に午前中（30分毎）水分は十分とります。夜中は起きません。夜は12時～6時まで眠ります。（お昼寝はしません）
- ・ 回数が多いので寒くなると困ります。
- ・ 尿意を感じてからすぐにいかないといけない。（がまんの時間が短くなつた）
- ・ このところトイレの回数増えたようです。（水分はよくとります）
- ・ 娘の私も少し近いかなと思います。
- ・ 常にトイレへ行きたいような感じがする。
- ・ 前立腺肥大でおしっこの回数が多い。1日8～10回。夜中2～3回。原三信病院へ通院中。（前立腺肥大症一服薬中）
- ・ 排尿が終わって、拭くときに残尿が少しあり、ティッシュにしみる。骨盤筋の低下によるものか？出産あり。
- ・ 残尿感がある。
- ・ 大便をするとき、小のほうも同時に出ることがあります。したがつて、洋式トイレで困ることがあります。（和式では問題ありません）こらえると残尿感があります。
- ・ 頻尿であるため、本日 泌尿器科を受診したところでした。
- ・ 頻尿。クシャミ時尿モレ。デパス服用しないと不眠（習慣になっている）。そのため、早朝 トイレ（AM3時～4時）に行くことが多い（夜間も）。（藤木先生のお話で初めてわかりました。）

- ・ 頻尿
- ・ 夜間トイレにおきるようになった。
- ・ 夜間頻尿（2～3回）ですが、水分のとり方を工夫し、必要量をわかりたいとお話を聞きながら思いました。
- ・ 夜間トイレに何度も行きます。寝る前にお茶をたくさん飲みますが、1日の水分量が気になります。
- ・ 夜間頻尿に悩まされています。4～5回トイレに行きます。
- ・ 夜、就寝中2回目がさめトイレに行く。（7年前からリウマチでステロイド済服用中）（2年前からデパス服用）
- ・ 排泄が近くなつた夜は、夜3回ぐらい起きます。
- ・ 50歳になり、トイレの回数が多く、特に夜中に2～3回起きますが、ほとんどあまり眠れません。泌尿器科受診したほうがいいですか？
- ・ 夜、4回トイレに起きます。ときどき間に合わず。
- ・ 血液流れよくするため、利尿作用あり薬を飲んでいますが、やはり薬を飲む時間で排尿回数減るのでしょうか？どちらかといえば便秘ぎみで大変なのです。
- ・ 排泄をするにしても、症状においても調べたりHPにて検査しないといけないのでしょうが、やはり薬にてコントロールすることによって性格（人格）破壊されること、ADL状況変化もみられ、あまり好ましく思わないのですが、本人たちにはベストとやはり感じますか？

3) 本日の講演内容で最も興味をお持ちになった点をお聞かせください

- ・ 山田達夫先生のお話をもっと聞きたいです。レビー小体型認知症…初めて知り、驚きです。近所に 81 才の女性の方がこの症状にぴったりです。
- ・ 山田先生のお話を何度か聞いたことがあります。何か心配なことがあればすぐ福大に行けばよいと安心して暮らしています。
- ・ 講演Ⅰの認知症と排尿（尿失禁）についての話は大変ためになりました。薬によって様々な排尿障害が出てくるんだなあと勉強になりました。
- ・ とてもわかりやすく、今後のためにも安心して過ごせる。藤木先生にお世話になっているので、さらに気持ちの上でも安心です。
- ・ 藤木 Dr.の話はキレイよくわかりやすいです！また聞きたいです。
- ・ 藤木先生、山田先生のお話、全部 興味ありました（主人も連れてきたらよかった）。特に今 61 才ですが、認知症予防には大変勉強になりました。
- ・ 藤木先生のご講演は楽しく拝聴できました。山田先生の研究に敬服しました。とてもよい講座だとありがとうございました。
- ・ 藤木先生の話し方はわかりやすかった。認知症。オムツをしない。
- ・ 今日、興味がある話を聞いて参考になりました。主人が少しもらすときがありますので、勉強になりました。
- ・ 日中、排尿間隔が長い方は、日中 30 分程ねかせたほうがよいと考えさせられました。施設に帰り、実施したいと思います。
- ・ 尿 → 失禁のこと。今日の話で少しわかった。父をもう少し観察して対処します。
- ・ 尿が出なければ昼寝をしてもらうということに試してみようと思いました。
- ・ 寝る前、無理して水を飲まなくてよい。
- ・ 頻尿に関する原因
 - ・ 夜間の頻尿の原因 3 つあるということがわかってよかったです。今後 地中海食に気をつけて食事したいと思います。
 - ・ 夜間頻尿・アルツハイマーの予防
 - ・ 夜間頻尿が役に立った。
 - ・ 夜間頻尿についての助言。
- ・ 「トイレに行きたい」といわれたら、その都度 お連れしていますが、「愛をもって」というのには無理があります。泌尿器科的検査を行い、適切な水分に注意し、行ってみたいと思います。
- ・ 新しい薬ができたとのことで、心が安らぎました。
- ・ 薬と尿の関係
- ・ 薬によって排尿の回数が増えるのを知りたいので、かかりつけの病院で聞いてみる。

- 薬の副作用
- 脳の働きと薬の副作用の関係に興味をもちました。今一度職場での高齢者の方の薬内容など確認して排尿状況など調べてみたいなあと思いました。
- 排尿と内服薬の関係
- 母が服用していますアリセプト副作用はあるのかしら
- 薬剤が尿失禁にかかわりがあるということが興味深かったです。
- アルツハイマーについて（他 13 名）
- アルツハイマーが女性に多いと以前からわかっていたが、今回の講演で、次はわが身であることを痛感した。とても理解しやすい講演でした。
- アルツハイマー症では頻尿に対する薬があることを知りました。
- アルツハイマーと認知症の違いがわかりました。そしてまだ希望がもてるとのお話に少し救われる思いがしました。
- アルツハイマーの診断が進んでいることが参考となった。夜間頻尿の方に対し、夜水分をひかえていただいて対応してみようと思う。
- アルツハイマーの予防（他 10 名）
- アルツハイマーの予防可能。MCI になっても改善可能なこと。その実例など。
- アルツハイマーの予防方法
- 都合で前半を聞くことができなかつたので残念です。アルツハイマーも努力次第で予防できるということがわかり、努力しようと思います。
- アルツハイマー病は予防できる。認知予防の 10 箇条
- アルツハイマー病とは？認知症とは？についてかなり理解することができた。
- アルツハイマー病の MCI と予防活動。AB、Tau について
- 過活動膀胱は初めて聞き、とても勉強になった。アルツハイマーの段段→老人斑
- 治る認知症と治らない認知症があるということ。
- 認知症について（他 3 名）
- 認知（アルツハイマー）になりにくい（食生活）食べ物がわかったこと。
- 認知症（アルツハイマー）・頻尿
- 認知症、アルツハイマーの予防医学をすること。なんとなくすごして生きるのではなく、常に前向きに。忙しい先生方のいろんなアドバイスに感謝。これからもよろしく！
- 認知症とアルツハイマー病のお話は、この様に詳しく聞いたのは初めてだったので、関心がもてました。高齢になると薬を飲む種類が多くなりますが、飲みすぎの弊害のことに関心が向きました。
- 認知症とおしっこの症状、よくわかりましたが、認知症とうつ病は違うと聞きましたが、うつ病とおしっこは認知症と同じでしょうか？

- 認知症と糖尿病との関係（食事）。MCI の検査。夜間水分摂取。安心院けんこうクラブのお話。
- 認知症と排泄の関係。排泄障害理由、対応。
- 認知症の新しい治療法（薬）・レビー小体型認知症・最新の検査法、認知症の情報
- 認知症の対応
- 認知症の脳の器質的障害。地域で認知症の予防に取り組み。
- 認知症の予防（他 7 名）
- 認知症にならない手段があることに興味を持ちました。講師の先生はお二人とも良かった。
- 認知症の予防・頻尿について
- 認知症の予防方法・これから先の薬
- 認知症予防で脳の検査により早めにアルツハイマーがわかるとのこと。物忘れも多々あり、検査を受けてみたいと思いました。
- 認知症予防について携わりたいと思いました。
- 認知症予防のプロジェクトのお話が非常によくわかった。私の住んでいる町でも取り組んでほしいと思う。
- AD 以外のレビー小体などの話はとっても参考になりました。
- レビー小体型認知症（他 2 名）
- MCI（初期アルツハイマー）物忘れ程度の状態で予防していくことができる。活動的な人生、まさに今、現在の年齢である。
- MCI から AD になる前の予防
- MCI になっても予防活動に取り組めば改善できることを聞き、予防の大切さを感じました。
- MCI の状態と現段階の状況を興味深く聞かせていただきました。
- MCI の話
- 「尿」と「脳」の関係について、意外であった。参加する前から、なぜこのタイトルだろう？と思っていた。
- 「認知症とおしっこ」の関係は思いがけず深いとびっくりした。
- 脳と尿もろの関係があるとわかりました。
- 食事を減らすこと。甘いものを減らすこと。だけどこれがむずかしい。
- 本人をよく観察しなければならないこと。
- 町、市ぐるみで活動予防運動を開催されているのに感心しました。自分の地域にも取り入れたいと思う。
- 今までわからなかつたことがよくわかつた。地域でいろいろな取り組みがあつていることを知ることができた。

- ・ はじめて明日は我身かなと思って参加させていただきました。とても楽しくわかりやすい勉強させていただき、ありがとうございました。お話を聞きし、もうすぐ65歳になり職場を退職しようと思っていたが、自ら退職願提出は中止しようと思いました。ありがとうございました。
- ・ 全てわかりやすく学ぶことができました。
- ・ 全部
- ・ 大変参考になった。特に山田先生の講義。ありがとう。
- ・ 大変よい勉強になりました
- ・ とてもわかりやすく、楽しい講座でした。
- ・ はじめての公開講座参加で、すべてが参考になりました。
- ・ 二つともとても面白かった。
- ・ 二つともとても興味があるお話され、参考になりました。どちらもわかりやすく説明していただき、ありがとうございました。
- ・ わかりやすくて大変ためになりました。
- ・ いろいろな質問の答えがよかったです。
- ・ もらった資料をじゅうぶん勉強します。