

## 令和7年度 第3回

### 八王子市社会福祉審議会 地域福祉専門分科会

#### 次第

令和7年(2025年)11月4日(火)

午後2時00分～4時00分

八王子市中町8-4(旧矢島染物店)

#### 1. 開 会

#### 2. 議 題

振り返り・今後の事業推進に向けた検討～地域と行政との有機的なつながり～

#### 3. その他

#### 4. 閉 会

#### 【配付資料】

・第4期 八王子市社会福祉審議会 地域福祉専門分科会委員名簿(R7.4.1時点)

・【資料1】振り返り・今後の事業推進に向けた検討～地域と行政との有機的なつながり～

# 振り返り・今後の事業推進に向けた検討 ～地域と行政との有機的なつながり～

令和 7 年（2025 年）11 月 4 日  
地 域 福 祉 専 門 分 科 会  
福 祉 部 福 祉 政 策 課

# 本日の流れ

## 1 はじめに

## 2 議題

潜在化した生活課題とのつながり

～孤独・孤立対策をテーマに現状の課題を考える～



次回 第4回 地域福祉専門分科会

日時:令和8年2月16日(月)13時～

場所:八王子市役所議会棟第六委員会議室

# 今年度主に取組んできたこと(包括的な支援体制の構築)

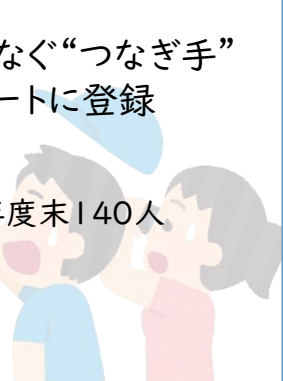
## はちまるサポーターの養成

地域の異変をはちまるサポートにつなぐ“つなぎ手”  
・養成講座を受講し、はちまるサポートに登録

【令和7年度上半期実績】

養成者数:20人(延べ160人) ※昨年度末140人

- ・交流会、説明会 5回開催
- ・サポーターの平均年齢 60代



## AI傾聴窓口「はちココ」実証事業

匿名で困りごとや悩みを傾聴(共感)するWebサービス  
・チャット形式による対話(24時間利用可能)

【結果】・相談件数:1,243件

- ・合計滞在時間:1,316時間(平均時間:63分)
- ・ユーザー満足度:95.6%
- ・リピーター率:19.3%
- ・30代, 50代, 40代, 20代の順で多い



## はちまるサポートを中心とした多機関連携や居場所づくり

### 多機関協働事業

多機関協働担当の専属配置(2名)  
(社会福祉協議会への委託)

【令和7年度上半期実績】

- ・多機関相談件数:8件
- ・支援会議の開催数:8回
- ※うち、終結した件数:1件

### 居場所づくり

特色ある居場所づくり  
(はちまるサポート運営)

【令和7年度上半期実績】

- ・6か所運営
- ・延べ471人の参加
- ※はちまるファーム512人



# 進めてきた取組へのご意見（前回の分科会より一部抜粋）

- ・地域とのつながりを強めるためにも他部署との更なる連携が重要
- ・支える側から提起された論点。支えられる側を主語に検討し、“つながりたい”と思わせるにはどうすべきかを考えることが重要
- ・はちまるサポーターのあり方（活用やフォロー体制など）は考えた方がよい
- ・地域力、市民力がないと地域共生社会は成り立たない。はちまるサポート課など、責任をもって進める組織が必要では？
- ・NPOや民間がはちまるサポート、行政機関とどのようにつながっていくかが課題
- ・はちまるサポートの認知度が低いことも課題。はちココ等を活用する方法も重要
- ・事業に興味のある学生がいても情報とつながらない（取組の存在を知る機会がない）
- ・ボランティア活動など興味のある方に対し、どのように周知していくかが重要

様々な取組は進めているものの、支援体制が強化されているという実感がわからない・・・

- ・一つひとつの取り組みに“つながり”がない（庁内所管との連携も見えにくい）
- ・市民に情報が届いていない（単に広報やSNSで周知していても効果を感じられない）
- ・支援側（市）の視点で取組が展開され、それを利用する側（ターゲット）のニーズ等とあっていない

# 検討したいこと：地域に点在する問題や多様な主体とのつながり

包括的な支援体制の充実についてさらに議論するポイントとして…

(1) 困りごとを抱えた住民を発見・つなぐ仕組みを機能させるにはどうするか

地域の中で埋もれている潜在化した「悩みを抱えている方」をどう発見するか

→ はちまるサポーターやはちココ(AI)等の既存の仕組みをどう活用するか

(2) 悩みを抱えこんでいる住民がどうやったら助けを求められるようになるか

どんな「場」や「仕組み」があると自分から“つながる”行動を起こせるか

→ どうしたら当事者が自発的につながりたいと思えるか

(3) 地域にどうやって情報を届けるか

市の取組(窓口、サービス、地域活動、居場所等)を知ってもらう方法

(4) NPOや民間事業者、大学など、多様な主体の仲間を増やす仕組みは何か

地域力を高めるため、多様な主体の幅を広げ、“つなげる”ために何が必要か

「孤独・孤立」をテーマにし、ポイントを踏まえて議論したい



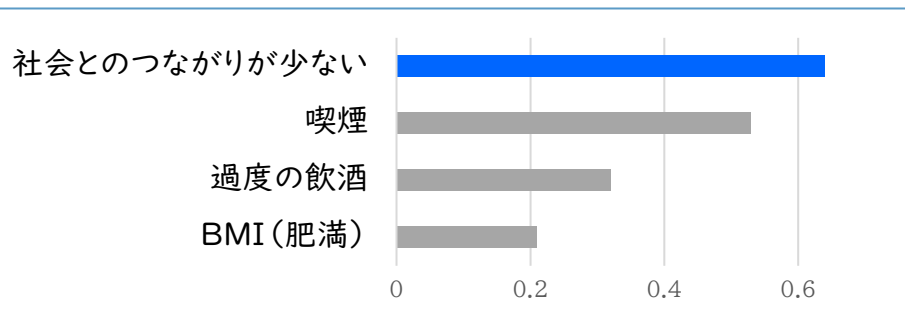
# 地域生活課題の早期発見、早期支援へのつながりに向けて

## 生活課題の深刻化を招く可能性をはらんでいる「孤独・孤立状態」

### 「健康寿命の延伸」につながるという様々な研究

- ・ 社会的孤立は喫煙・肥満・運動不足よりも健康上のリスクが高い
- ・ 社会的なつながりが弱いと1日15本の喫煙と同程度の健康への悪影響がある
- ・ 他者との交流頻度が週1回未満だと認知症の発症リスクなどの健康リスクが上昇 など

生活様式が死亡率に与える影響

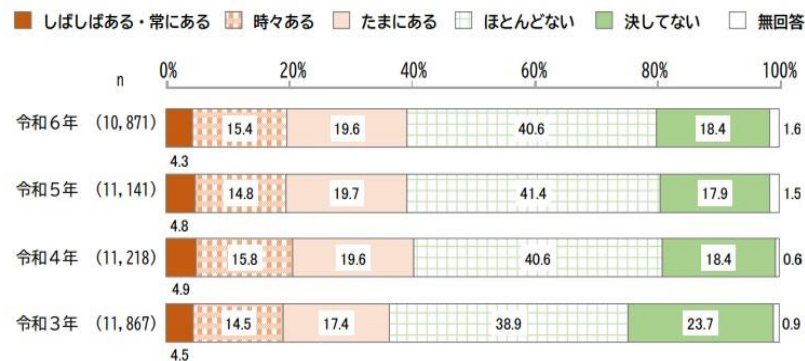


### 孤独・孤立の実態把握に関する全国調査 (令和6年実施)より抜粋



孤独感が「常にある」「時々ある」「たまにある」人が  
**39.3%**

【図1-1】孤独の状況（直接質問）（令和6年、5年、4年、3年）

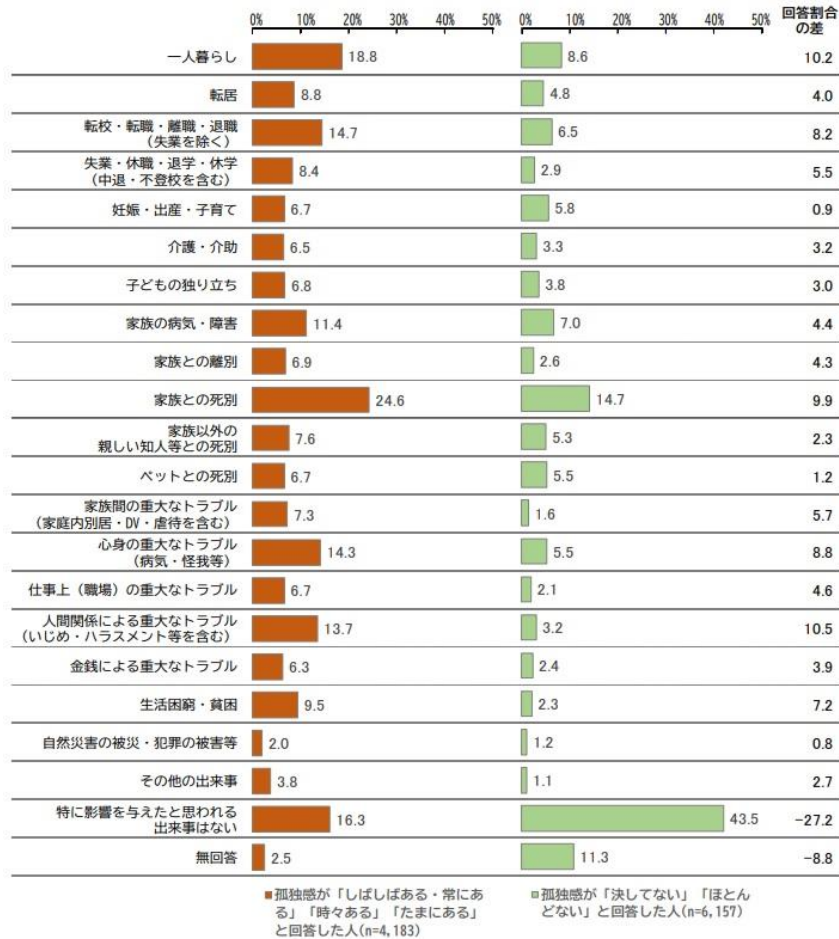


孤独感を年齢階級別にみると、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、順に20歳代、30歳代、50歳代で高くなっている。

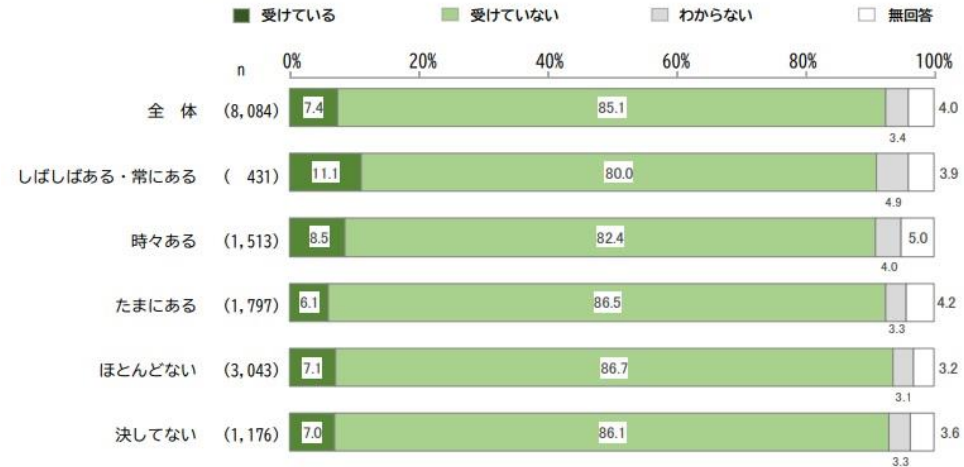
# 孤独感に影響を与える出来事

【図1-61】孤独感（直接質問／2区分）別

孤独感に影響を与えたと思う出来事【複数回答】



【図2-11】孤独感（直接質問）別不安や悩みに対する行政機関・NPO等からの支援の状況



（集計対象：不安や悩みを感じていることが「ある」と回答した8,084人）

人生でいくつも「孤独」になる出来事があるものの、行政・NPOなどの支援に繋がっている人は非常に少ない

出典：「人々のつながりに関する基礎調査（令和6年）調査報告書」  
令和7年4月 内閣府孤独・孤立対策推進室



# 「孤独・孤立対策推進法」の施行（令和6年4月1日施行）

## 孤独・孤立対策の基本理念・目指すべき姿

「孤独・孤立に悩む人を誰ひとり取り残さない社会」、  
「相互に支え合い、人と人との「つながり」が生まれる社会」を目指す

### 対策の対象となる方

#### 「望まない孤独」と「孤立」を抱える方々

「一人であること」自体が問題ではなく、悩みや困りごとが生じた際、一人で抱え込んでしまうことで、深刻化することが問題

#### 「孤独」（一般的な捉え方）

主観的

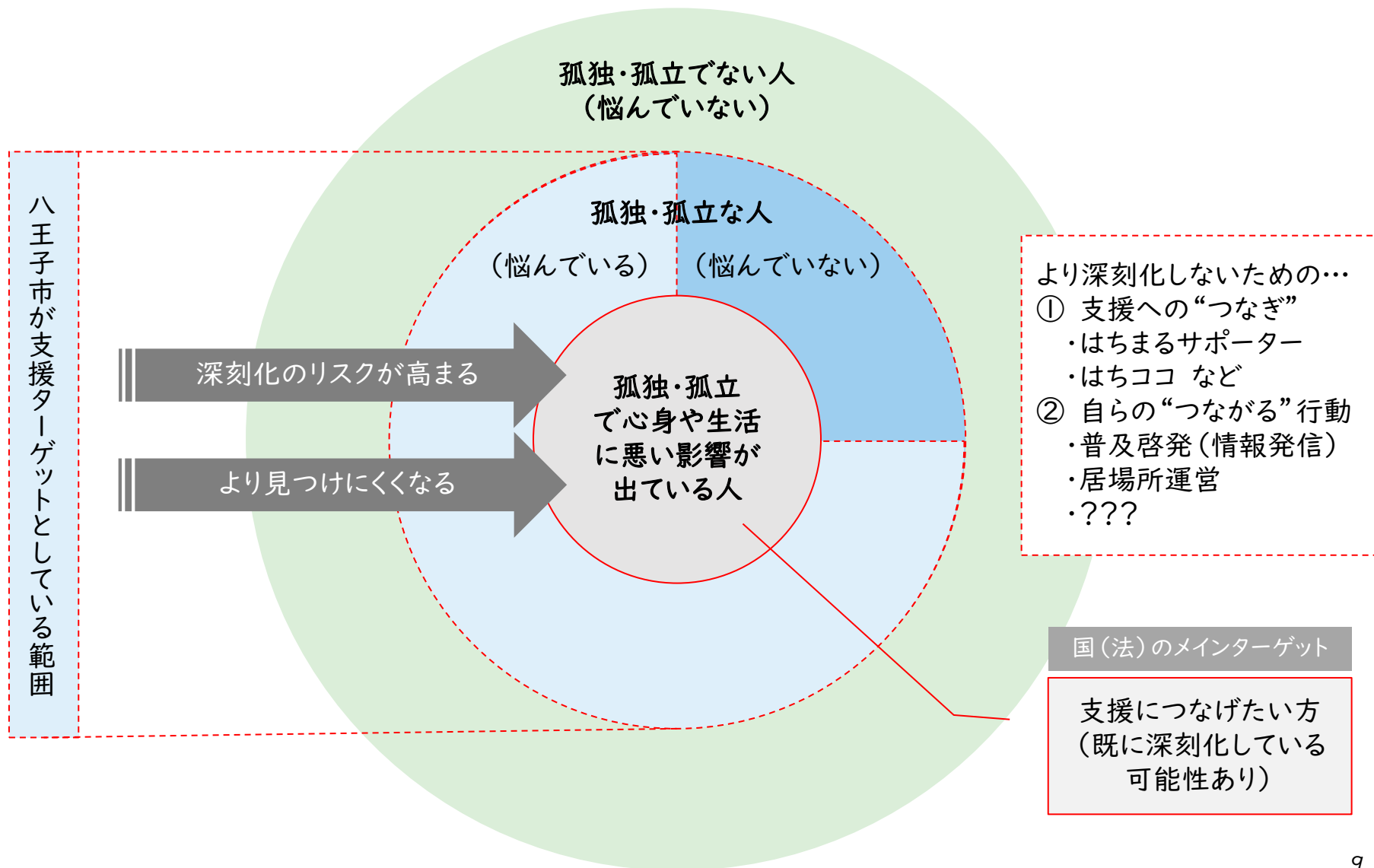
概念であり、ひとりぼっちと感じる精神的な状態を指し、寂しいことという感情を含めて用いられることがある

#### 「孤立」（一般的な捉え方）

客観的

概念であり、社会とのつながりや助けのない又は少ない「状態」を指す

# 孤独・孤立のターゲット（深刻化を予防する事業）



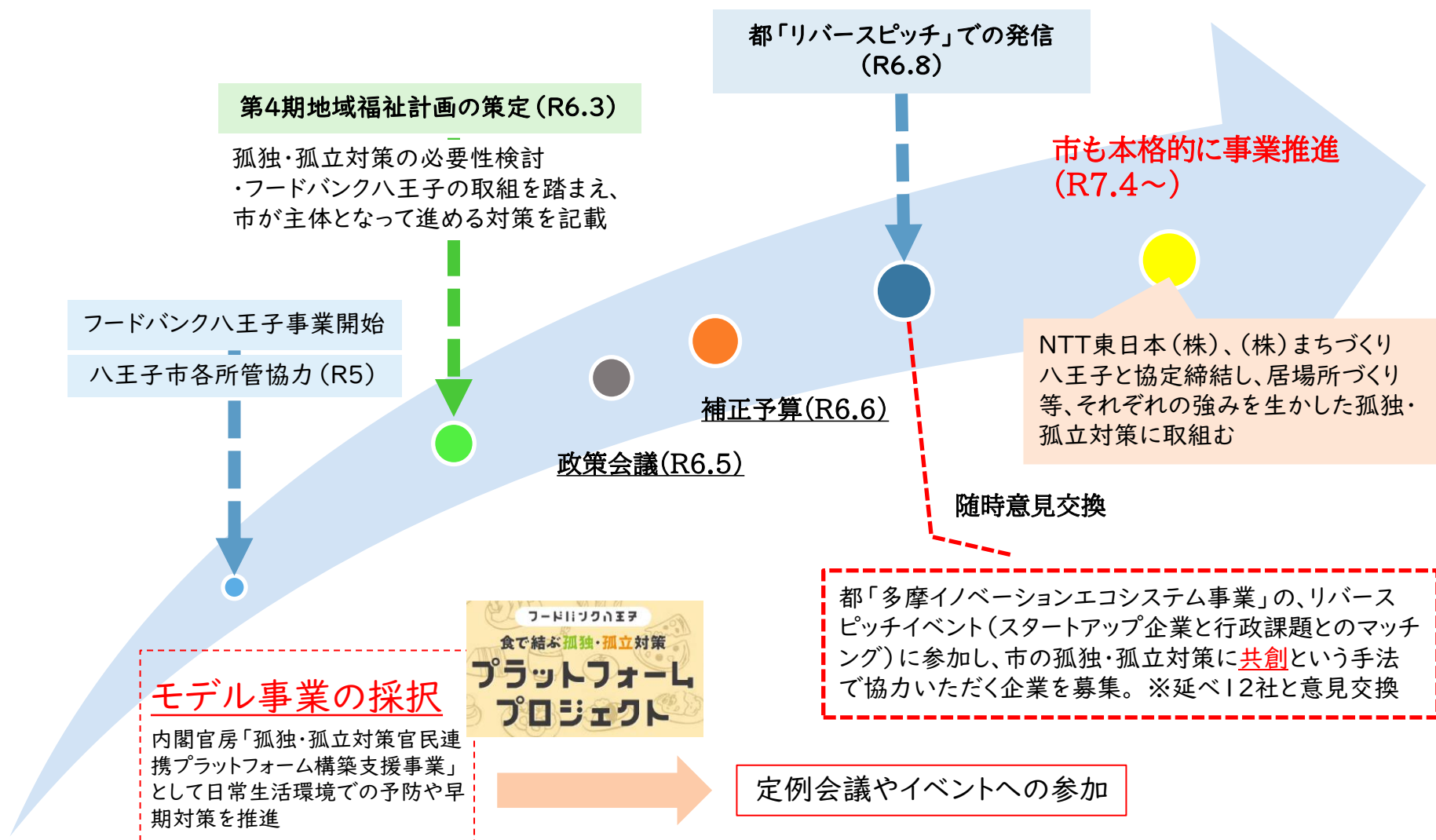
## “共創”

対話と共感から、新たなソリューション（解決策）をともに創り出すこと。

※未来デザイン2040「未来を切り拓く原動力」より

これまでの地域住民に頼る地域福祉から、民間事業者や大学なども共に考え、  
地域課題、社会課題に対して新たなソリューションを創造していく仕組みを検討する。

# これまでの流れ(令和5年度～)



# 官民連携の協定締結（市×NTT東日本×まちづくり八王子）

## 八王子市孤独・孤立対策官民連携プラットフォームの設置及び共同運営に関する協定

八王子市  
（福祉部福祉政策課）  
※社会福祉協議会



NTT東日本  
東京西支店



まちづくり八王子

### 主な役割・強み

- ・生活課題の相談支援
- ・地域生活課題の把握
- ・関係機関との連携

など

### 主な役割・強み

- ・ICT技術活用支援
- ・eスポーツイベントの開催
- ・データ分析・評価

など

### 主な役割・強み

- ・居場所の環境整備
- ・CB・SB創出支援
- ・活動周知（メディア活用）
- ・企業連携

など

地域の中で、個と個を「つなげる」取組を創出する

実態把握

常設の  
居場所  
設置

イベント・  
ワーク  
ショップ  
等の開催

情報発信  
普及啓発

など

# 地域×人×福祉を結ぶ新たな「居場所」づくり(令和7年度～)

## 居場所の主な機能

### ◆新たな「自分」と「仲間」をみつける居場所の整備

- ・交流・参加・学びと福祉が一体的に提供される拠点を整備
- ・孤独・孤立状態の方が社会とつながりやすくなる取組を民間と展開
- ・「興味」を通じて居場所で交流し、知識や経験、社会とつながりを獲得

### ◆潜在的な地域の「力」を社会に還元(中長期的な展開)

潜在的な「人財」を発見し、地域や地元企業などとマッチング

### ◆居場所内での福祉専門職による相談対応

福祉の総合相談窓口ができる機能を併設

人と地域、公的支援を結ぶ、  
“つながり”創出の拠点

課題を抱える住民と  
つながりやすくなる  
手段を持つ主体の  
参画を推進

ひと×ひとを結ぶ

- ・ e-スポーツ×健康づくり
- ・ ワークショップ等の開催  
(知る、学ぶ、体験する機会)
- ・ ゆっくり過ごす居場所 など

分野や年齢を問  
わない、多様な  
取組の実施

交流・学ぶ・  
体験等の  
参加機会



市と民間事業者  
で共同運営の  
協定を締結

専門支援  
(福祉相談)

潜在的な  
「力」の還元

ひと×福祉を結ぶ

- ・ はちまるサポートの設置
- ・ 福祉の相談対応
- ・ 生活課題の発見・早期支援  
など

八王子市  
官民連携プラットフォーム  
(結びの拠点)



ひと×地域を結ぶ

- ・ 人材のマッチング
- ・ 人材育成(知識・技術取得)
- ・ 特技を生かす地域活動  
など

※課題を抱える住民とつながりやすくなる  
手段を持つ事業者の参画を推進



# “ことこプロジェクト”の開始

市 × NTT東日本(株)東京西支店 × (株)まちづくり八王子

人や社会とのつながりに不安を感じる方が気軽に立ち寄れる居場所づくり



## ことこプロジェクト



ことこのシンボルマーク（仮）  
「ことこ」でつなぐ「孤/個/戸/子/古/事/言葉・・・」

イラスト ©米村知倫

「ことこ」とは、「こ」と「こ」につながりを生み出す新たな「居場所」をつくるために、関係や仕組みをデザインするプロジェクト

※「こ」：個、孤、子、戸、事、言葉など

# “ことこプロジェクト”=皆でつくる居場所

## 第1回 ワークショップ#1

日時:8月30日(土) 13時~

対象:八王子市民(25名参加)

テーマ:どんな「居場所」があるといいか



## 第2回 ワークショップ#2

日時:10月21日(火) 10時~

対象:市内民間事業者(32名)

テーマ:居場所と地域の企業の関わり



# ワークショップの様子（#1）

## ワーク1 孤独・孤立って？誰もがなりうる状態のリスクと傾向を考える

### ①検証しなかった仮説

- ・誰でも孤独・孤立に陥る可能性がある？

### ②やろうとしたこと（企画主旨）

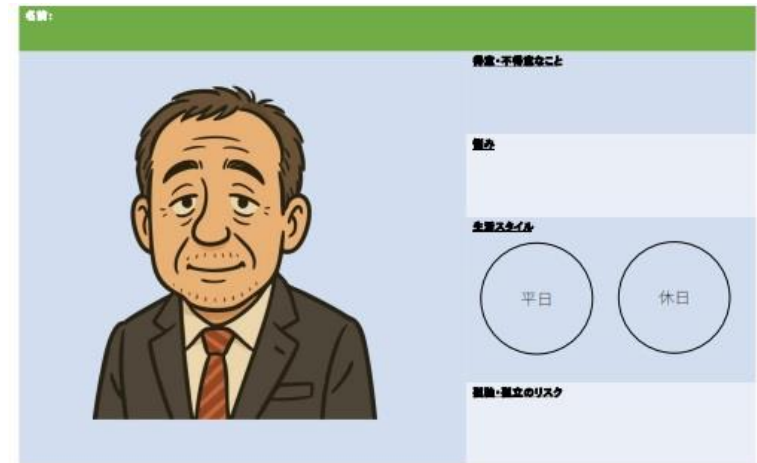
- ・どこにでもいるような気がする人が孤独・孤立になる状況や出来事を考える
- ・「孤独・孤立っぽい人」を参加者それぞれにあやふやに捉えてもらいつつグループ内で目線を合わせることで、次のワークの下地をつくる

### ③ワーク設計

- ア ロールプレイを通じて存在しない誰か（Aさん）になりきることで、Aさんのパーソナリティや性格について参加者自身が受け入れられない部分を明らかにするため、Aさんへの「ダメだし」を促すワークを設計
- イ アのワークを通じて「ダメだし」をしなかった部分は参加者自身が受け入れられた部分＝参加者が許容できる、ないし共通する事項として心に残すことになる
- ウ Aさんについて、参加者自身の許容した、ないし共通する事項がある中で必要な改善まで考えていくことで孤独・孤立への自己投影が行われ、孤独・孤立という概念が自分事として自然に腹落ちする



# ワークショップの様子（#1）



**プロフィール**  
 定年退職も見てきたが、定年後にやりたいことはない。  
 子どもも育ち、妻はパートで働いている。特に困ったことはないが、最近血圧が少し上がってきて通院している。普段の飲酒量も少し控えていかなければならないと思っているが、なかなか減らせない。  
 これからの人生、やりたいこともないが、何か打ち込めるものを見つけたらいい気分はする。

**プロフィール**  
 ▼年齢 50歳 1969/06/12生  
 ▼性別 男性  
 ▼出身地 岐阜県大山市  
 ▼居住地 東京都八王子市旭町  
 ▼学歴  
 岐阜県立岐阜高校 普通科 卒業  
 →東京大学 工学部 電気工学科 卒業  
 ▼経歴  
 大学卒業後、東京都新宿区の株式会社(中堅商社)に新卒入社、現在に至る  
 ▼家族構成  
 妻(50歳・同籍)、子ども1人(20代男、独立して一人暮らし)  
 ▼友人関係  
 地元や東京(上京組)に高校の同級生がおり、年に1〜2回少人数で飲みに行く。  
 会社の後輩(30〜40代)と年に数回ゴルフに行くほか、会社行事の飲み会がある。  
 ▼仕事/年収/年取  
 営業/課長/700万円  
 ▼仕事に対する態度  
 真面目な程度/成果/無難しない  
 ▼趣味  
 職場では明るくフレンドリー、社交的。一方、プライベートでは静かで落ち着いている  
 ▼好きなもの/趣味  
 飲酒(自宅/習慣あり)、読書(月1冊)、ゴルフ  
 ▼大切にしていること  
 平穩に暮らす





# ワークショップの様子（#1）

## ワーク2 孤独・孤立を減らすために必要な「こと」って？

### ①検証したかった仮説

・つながりを生み出す場所に地域に住む人がいて何かをしていれば、孤独・孤立を減らせるかもしれない

### ②やろうとしたこと（企画主旨）

・ワーク1を通じて孤独・孤立な存在と「重なった」参加者が、つながりを生み出す場所に「いる」ないし「来ている」ことを前提に（＝すでに行動済み；自己承認バイアス発生）、最終的に孤独・孤立を減らしていけるかもしれない取組み（孤独・孤立と重なった自分がやりたいこと、魅力的なこと）を考えてもらうことで、新たな場に必要な空間的要件を探るとともに、場のファンを増やす

### ③ワーク設計

ア これから作る場は、孤独・孤立の人が来てでもいいし、そうでない人がつながりを増やしていく活動のために使ってもいい。誰かと何かをしたい人がこの場所を使うことを前提として、「誰と」をカードとして用意した。

イ できるだけ生活シーンに寄り添った使い方を想像してもらうために、「時間」カードを用意した。

ウ ワーク1を通じて自己表現・グループでの話し合いの下地ができていたので、最初からグループワークで、配られたカードを組み合わせて（「誰と」×「いつ」）、新たな場を使いたいシーンを洗い出した。

誰とカード



時間カード



# ワークショップの様子（#2）

## #2 地域の企業との関わりを考える

### 僕たちの思い

この場所で一緒に活動してくれる企業にもいてほしい！

一緒に、もっといい八王子をつくっていききたい

僕たちの居場所づくりを支えてほしい

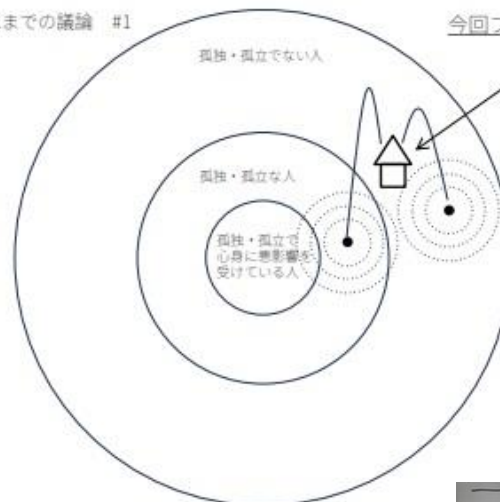
でも、CSRだけで関わってくれるのはありがたいけどもったいない！

お互いにメリットがある状態にしたいし、ビジネスでお互いwin-winに

今回は、そんな可能性・関係性を作っていくキックオフになるようなワークショップにしたい

### プロジェクトの概要

これまでの議論 #1



今回プロジェクトで作る居場所（拠点）

### 今回プロジェクトのチャレンジ

- ①探さない
  - ・北風と太陽（ナッジ）
  - ・楽しさや興味深さ（臨/隔）を置き敢らす
  - ・パッシブエコ→アクティブエコ
- ②構造を捉え直す
  - ・「助けるや助けられる」
  - 「つなげるやつながる」
  - ・「つながり」を増やすことを目的にする
- ③補助金とその先の持続性
  - ・行政のチャレンジ（補助金）とその先の持続性を確保する（マネタイズ）
  - ・八王子版孤独・孤立対策のエコシステム構築を図る



### ことこプロジェクト#2 やりたいこと

①「ことこプロジェクト」→「地域の企業」

原則、ビジネス目線でアイデアをください（ワーク20分）

〇〇ができるといいけど！ 〇〇で困ってるから〇〇ほしい！

〇〇はいらないですね





# NTT東日本東京西支店によるeスポーツ体験会

NTT東日本

## eスポーツ・ 脳健康測定 体験会

脳トレ、コミュニケーションに！

家庭用ゲームソフト「太鼓の達人」を使ってeスポーツを体験するほか  
脳健康年齢の測定会も行います。

### 開催概要

日 時: 令和7年9月15日(月/祝) 13:00~16:00

場 所: まち・なかギャラリーホール(八王子市中町12-11-1 2F)

対 象: 市内在住・在勤・在学の20歳以上の方

定 員: 30名程度(事前申し込み不要・当日会場にて先着順で受付)

主 催: NTT東日本株式会社

協 力: 八王子市、株式会社まちづくり八王子

### 実施内容

- ・ eスポーツ体験「太鼓の達人 ドンタフルフェスティバル」
- ・ 脳健康年齢測定体験



脳健康年齢測定



太鼓の達人™ ドンタフルフェスティバル  
©Bandai Namco Entertainment Inc.

### 問合せ先

NTT東日本 東京西支店(川崎) ※受付時間<平日>: 9:00~17:00  
Tel: 080-1011-5117 Mail: nishi\_soumu-tokyo-div-gm@east.ntt.co.jp

eスポーツ・脳健康測定体験会 (NTT東日本)

日時: 令和7年9月15日(土)

延べ31名の参加



# プレオープンセレモニー

新たな「居場所」のメディア向けプレオープンセレモニーを実施

日時：令和7年10月21日 13時～13時30分

参加：市（副市長）、NTT東日本東京西支店、まちづくり八王子、  
社会福祉協議会、矢島さん（家主）

内容：3者代表からの挨拶、写真撮影





# “ことこプロジェクト”=皆でつくる居場所

2025年10月30日発行

## ことこ通信

### Vol.1 地域での孤独や孤立にどう向き合うか



地域での孤独や孤立にどう付き合っていくか、のをめられた「おひとり様」とさびしい「孤独」との向き合い方。八王子で、孤独・孤立を一つのテーマにした、新たな居場所づくりを進める「ことこ」プロジェクト。そのキックオフとなったワークショップ①の様子をお伝えします。

#### 孤独・孤立という言葉

この2つの単語のことを考えたい。  
 自分を見ていくために、孤独を感じながらも一人で抱きかかっている時間が過ぎる。ぼつんと孤立したい気持ちになることもある。でも、急に孤独を感じたり、いつも居たはずの場所からいなくなる人は少ないはず。そして、望まぬ孤独・孤立状態になって困っている人や、コントロールできずに悩んでいる人は、彼らの暮らしが八王子にもあるはず。  
 そんな人々を包み込む。でもそんな人たちが少なく、みんながチヤホヤ暮らしをするような。『ことこ』を創る。新しい“場”をつくるプロジェクト。  
 8月30日(土)に開催したワークショップから「ことこ」プロジェクトがスタートしました。『ことこ』プロジェクトは、八王子市・NPT(株)東日本東京支店・株式会社まちづくり八王子の3者が協力をし、地域の孤独・孤立を克服していくプロジェクトとして進めています。

ことこ  
 このシンボルマーク(図)  
 『ことこ』を3つの「ことこ」(人)が「ことこ」(場所)でつくる。

## ことこプロジェクト WSレポート

### #1 地域での人と場の関係さぐる/つなぐ

日時 2025年10月30日(土) 13:00~15:30

会場 2F 25号10-60号まで(協賛) 3F 25号10-60号まで(協賛)

恒例のワークショップは、「地域で人と場の関係さぐる/つなぐ」というテーマで開催しました。25名の市民のみなさまが参加して、大盛況となりました。

今回は主に「ロールプレイ」という手法を使って、僕ら運営側が用意した「場の様子」になりきって、その人はどんな人なでどんなことを考えるか、ということを中心に、新しい場ができたことなことを考えて、どんなことが出来るか、孤立を減らせるか、ということを考えていただきました。

振れている方もそうでない方も、みんなとても楽しそうに話していて、すごく楽しいワークショップだったと思います。結果としても、第一歩として踏み出したことで、実際に活動をした人としてとても感じました。今回のワークショップで共有したことはいくつかあって、まずは孤独・孤立って全体的な状況ではなく、実は誰かが行ったり来たりしているということ。そして、意外と大したことないからって、孤独や孤立をコントロールしきれなくなってしまう、想定していない落とし穴にはまることもあるということ。でも逆に言えば、そういふリスクを少し考えておくだけでも、意外と簡単に活動が出来るので、それだけでも大きな第一歩です。

第一歩の足りになること、今回のワークショップは、このあたり共有しながら、新たな“場”の形成につなげるようなアイデアをもつ、”場”のファンを創ることが目的で、十分達成できたと思います。今回のプロジェクトは、大きな成果として、手前側を組織・個人でつなぐ、人と場のつながりを生み出すことで実現されるアウトカム型の活動・孤立解消を目指しています。そのためにつくる“場”は、とにかく人が集まる場になんてはいけません。見た目に、居心地、楽しい、居心地が良くて、使われようがデザインしきれた空間にするために、建築家やアートディレクターに協力してもらって実際に作りこんでいます。ワークショップも来月までとあと3回開催するので、たくさんの人と一緒に進められたら嬉しいです。



ワークショップの様子(左:参加者、右:参加者)

## 今後のワークショップ

### #2 地域の企業との関わりを考える

日時 2025年10月29日(金) 10:00~12:00

会場 ことこプロジェクトベース(協賛:東武東上線)

第2回は八王子の「企業」と関わりをもつ人々をテーマにしたワークショップを開催します。地域の企業の方にくる人々について話し合います。ぜひご参加ください！(もちろん、一般の方の参加も歓迎です)

#3 2025年12月6日(土)

日時 2025年2月

今後の開催はホームページでお知らせいたします。



お申し込み  
フォーム



八王子  
ことこプロジェクト

### プロジェクトに関わる人



### お問い合わせ

ワークショップに関すること

株式会社まちづくり八王子 [machizukuri@city.hachioji.tokyo.jp](mailto:machizukuri@city.hachioji.tokyo.jp)

協賛企業に関すること

八王子市福祉政策推進課 [hachioji-city.hachioji.tokyo.jp](mailto:hachioji-city.hachioji.tokyo.jp)



# 八王子市の孤独・孤立対策の方針・施策の方向性

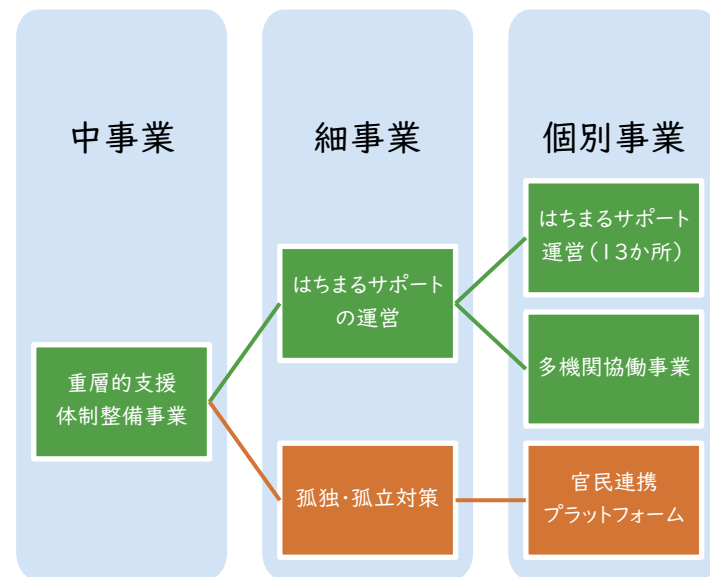
新たな「居場所」を孤独・孤立対策の拠点とし、既存の取組とも連動しながら、多様な主体との幅広い“つながり”で、地域生活課題の早期発見・適切な支援へのつながりを行う。

## ▶ 第4期地域福祉計画における「重層的支援体制整備事業」の推進視点

地域生活課題の深刻化予防に向けた早期把握と支援への“つながり”

## ▶ 細施策の達成に向けた対象者別計画の主な事業目標

評価項目	現状値	計画の目標値		
		R6年度	R8年度	R11年度
孤独・孤立状態にある本人や家族の居場所や社会参加等の「場」の数	新規	—	12か所	30か所
孤独・孤立対策支援プラットフォームの数	新規	—	3か所	6か所



## ▶ 地域福祉計画に記載する関連評価指標

評価項目	現状値	目標値
孤独・孤立を感じている人の割合	40.3%	現状値の減少
地域の人と交流したり、地域の活動に参加したりすることで、充実感や生きがいを感じる市民の割合	31.7%	40%
地域に人とひととのつながりがあると感じている市民の割合	28.4%	60%
多機関と連携できる体制があると感じている福祉関係機関の割合	70.5%	90%
はちまるサポートの認知度	11.4%	50%

# 本日の議論

## Q:この拠点（居場所）に必要な機能とは？

### 市の役割として…

この場が住民と公的機関（支援）とをつなぐ“ハブ”となるために必要な機能や仕組みは何か？（情報を届け、この場とつながりたい、と感じてもらう当事者へのアプローチも含めて）

また、日常生活の動線に近いこの場の利点を生かし、早期発見・支援へのつなぎに向け、既存の社会資源（公的な機関でないインフォーマルな資源）や、公的な仕組み（はちまるサポート、地域包括支援センター等）と有機的につながる（活動や仕組みが連動する）ためには、どうすればよいか？