

第97号

2021年1月発行

キャンパス ニライ

放送大学 沖縄学習センター

TEL : 098 (895) 5952

FAX : 098 (895) 5953

〒903-0129 西原町字千原1番地

(琉球大学構内：地域国際学習センター棟4階・5階)



沖縄学習センターのHP

~~~~~ 目 次 ~~~~~

連載コーナー 客員教員：古川 卓先生	 1
感染流行期のこころの健康	
連載コーナー 客員教員：森山 克子先生	 3
あちこーこー島豆腐が消える！大人の食育②	
開設30周年記念式典は開催せず	 5
2020年度第2学期 単位認定試験について	 6
2020年第2学期ゼミ開講のお知らせ	 7
客員教員による公開講演会 in 沖縄県立図書館ホール	 8
沖縄学習センターサークル・同好会のご紹介	 9
視聴学習室・図書室からのお知らせ	 10





感染流行期のこころの健康

1. ストレスマネジメント

筆者自身、最近些細なことで声が大きくなり、「気が短くなったなあ」と感じる場合があります。年齢のせいなのか、それとも新型コロナウイルス感染症流行期のもと、自粛という名の行動制限下にあることでアグレッシブになっているのだろうかと考えます。

情動の研究者であるイザード（Izard、C. E.）は身体的あるいは心理的に拘束されているという感覚や目標定位行動（目標に向かって進んでいる人）の妨害は怒りの情動をかなり強く活性化することや、怒りが悲しみにつながることもあると指摘しています（Izard、1991）。拘束を受けている感覚や妨害されている感覚は、ストレスにさらされている状態と言い換えることができます。

みなさんは「ストレスマネジメント」という言葉を見聞きしたことがあるでしょうか。ストレスを阻止する／軽減する／予防するなどの意味で使用されます。Patel(1989)はストレスマネジメント技法を9つに分類しています。ストレス研究では、同じストレッサーであっても、人にとって受け止め方や反応が異なることが知られています。それと同じように、ストレス解消法もその効果は人によって異なるので、自分に合ったストレスマネジメント技法を見つけることが大切だと思われます。

表1 パテル(1989)によるストレスマネジメント技法の分類（山中、2000より）

方法	具体例
(1)呼吸法	腹式呼吸法(仰向け姿勢、うつ伏せ姿勢)、二者択一鼻呼吸法など
(2)身体的リラクセーション	漸進性弛緩法、自律訓練法、ヨーガのリラクセーション、バイオフィードバック法など
(3)精神的リラクセーション	東洋的行法、瞑想法、アレキサンダーテクニク、イメージ法など
(4)コミュニケーションスキルの向上	自己主張訓練、怒りのコントロール法など
(5)認知的ストレスマネジメント方略	気づき、積極的セルフトーク、問題解決スキルなど
(6)栄養と健康的なライフスタイルの確立	栄養摂取、体重コントロール、禁煙など
(7)体力の改善	ウォーミングアップ体操、ウォーキング、ジョギングなど
(8)ソーシャルサポート	情動的支援、物質的支援、情動的支援、評価的支援など
(9)対人スキル	敵意攻撃タイプへの対処法、不平不満タイプへの対処法など

2. レジリエンス

一方、ストレスに対する個人差に関する概念として「レジリエンス」についての研究が挙げられます。皆さんの周りで、新型コロナ感染症流行下で不調になっている人がいれば、以前と変わらず元気に過ごしている人もいらっしゃるでしょう。

レジリエンスは日本語に訳すと「回復力」と訳され、土木工学や生態学でも用いられている用語です。心理学先進国である米国ではアメリカ心理学会が「レジリエンスの構築」をホームページ上で公表しています (<https://www.apa.org/topics/resilience> 11月10日現在)。

拙い訳ですが、見出しを拾い上げてみましょう。

- つながりを構築する：人間関係を優先する/グループに参加する
- 健康を育む：自分の体をケアする/マインドフルネスーヨガや精神修行ーを実践する/アルコールなどでごまかさないで
- 目標を見つける：他の人を助ける/積極的になる/ゴールに向かって進む/自己発見の機会を探す
- 健康的な考え方をもつ：展望を持つ/変化を受け入れる/希望に満ちた見通しを維持する/過去から学ぶ
- 助けを求める

…いかがでしょうか。他者とのつながりを持ちにくい状況ですが、SNS やビデオチャットなどの ICT 技術の活用が推奨されています。

これらの項目を眺めていると、心に余裕のある人ならばできるかもしれないと感じます。逆にこれらのことにチャレンジすることで心に余裕が生まれるかもしれません。

【引用文献】

- ・ Izard、 C. E.、 1991、 *The Psychology of Emotions*. Plenum Press New York. (荘厳舜哉 監訳 比較発達研究会 訳 1996 年 『感情心理学』 ナカニシヤ出版。)
- ・ 石垣琢磨 (2017) レジリエンス 予防と健康生成のために。臨床心理学 17-5 : 603-606。
- ・ 山中寛、 2000、 ストレスマネジメント教育の概要。山中寛・富永良喜 編著『動作とイメージによるストレスマネジメント教育(基礎編)ー子供の生きる力と教師の自信回復のために』1-13、北大路書房。



連載コーナー

客員教員：森山 克子

学習相談日：毎週木曜日

14:00～17:00

専門分野：給食管理、
調理学、食育



2021 年沖縄の食文化の危機!? 衛生管理の国際基準！により

あちこーこー島豆腐が消える！大人の食育②

島豆腐は、沖縄の食文化の重鎮です。

民族学者：柳田邦男は、沖縄の郷土料理・島豆腐を「野武士のごとき剛健なる豆腐である」と評したそうです。

昔ながらの製法で作られた島豆腐は、格別な美味しさです。島豆腐は、「生絞り法」といって、賞味期限は短くなるものの、大豆の風味が強く残って、とても濃厚な味わいになります。

本土でよく見る一般的な豆腐は、大豆を煮詰めて絞る「煮絞り法」で、島豆腐とは製造法が異なります。島豆腐は、1丁の大きさが本土の豆腐の約3倍。1丁が約1kgと大きく、通常一丁もしくは半丁単位でビニール袋に入れて売



られています。水分が少なく固い。固いがゆえにチャンプルー等多様な料理に利用できます。栄養濃縮型。沖縄と本土の豆腐の成分比較より水分が5%ほど少なく、エネルギー1.5倍、タンパク質1.4倍、脂質1.7倍であり、ナトリウム、カルシウム、リン、鉄、ビタミンB1・B2も多く栄養が濃縮されています。

栄養学的にふりかえると沖縄県民の長寿要因の一つが、島豆腐からの日常的なたんぱく質摂取でした。その沖縄の豆腐、島豆腐は熱々（あちこーこー）で販売されるのが一般的。そのため、熱を閉じ込めるわけにいかず、ビニール袋を閉じずに開けたまま販

売され、これが沖縄スタイルの豆腐販売方法で、当たり前風景。沖縄のスーパーでは、島豆腐の納品時間が表示されているのです。

うちなんちゅは、できたての「あちこーこー」にこだわるので、あちこーこータイムが売れ時です。業者からの配達時間に合わせて購入しようと売り場でスタンバイしている消費者の姿がよくみられます。

そんな沖縄県民のソウルフードでもある、あちこーこー豆腐が消えることになりそうです。

作りたてのお豆腐をどうぞ!			
宇那志豆腐		なかむら豆腐	
1便	10:45頃	1便	10:00頃
2便	16:30頃	2便	15:30頃
永吉豆腐		照屋食品	
1便	11:20頃	1便	15:15頃
2便	16:30頃	2便	頃

今年、2021年6月1日から、農水省は、食品衛生管理の国際基準「HACCP（ハサップ）」に沿った衛生管理の義務化を決めています。HACCPの義務化により、沖縄独自の食文化である「あちこーこー島豆腐」の衛生管理指針が定められました。その手引書では、温度が55度を下回った場合は3時間以内に消費するか、冷蔵庫で保存することが柱となります。島豆腐が、本土並みに冷やしてパック詰めで売られるのか、それとも沖縄食文化を残す道が開かれるのか！熱々か冷え冷えか気になるところです。

国は、島豆腐を55度保つことも業者に求めるようになりますが、豆腐加工団体の方からは、島豆腐が固くなりその味わいも変わり、消費者離れとなるのではと憂慮している声もあります。また今回、業者側は、55度を保つ機器購入費用等その対応が必要となるでしょう。

一方、衛生管理の面から考えると。県食品衛生協会は、豆腐は55度を下回ると、腐敗の原因となるセレウス菌が繁殖。手引書の作成を手掛ける4時間を超えると食中毒を起こす危険性が高く、3時間以内でなければ安全性を担保できないと説明していることも納得。

しかし、今年、6月の義務化以降は、順守していない業者は、行政指導の対象となるかもしれません。従来の方で、営業すると食中毒のリスクを放置したとなり行政処分を受けることになる可能性もあります。

新たな衛生管理基準により家族で営業している小さな豆腐屋さんはその厳しい基準が守るための新たな投資が必要となり、高齢者で、後継者がいない場合、廃業せざるを得ない判断する地方の零細業者が続出するでしょう。そして前述したように残念ながら、本土風の水にさらした島豆腐が主流となるかもしれません。

過去の歴史をみると、1972年の日本復帰の際にも、国は食品衛生法の下、島豆腐を冷やして販売することを義務付けましたが、豆腐加工組合が陳情して、あちこーこーで食べる沖縄の食文化を維持できるよう、食品衛生法の特例として認められた事実があります。

今回、決定に従い、冷やしたパックで売れば衛生上は、問題ないですが、これまでの味わい深い食文化が消えてしまう結果になってしまう危機感を感じています。食文化と衛生管理の世界基準（HACCP）との折り合いは、悩ましいことです。

おわりに、長寿県沖縄のご先祖さまは、島豆腐から主にプロテインを摂取していました。

ギリシャ語でプロテインとは「最も大切なもの」を意味しています。プロテインは、肌、脳、血液、酵素等私達の体のあらゆるものを作っています。

これまでの食文化を考えると、うちなんちゅにとって「この最も大切なもの」の1つが島豆腐でした。あちこーこー豆腐の食文化を大切にしたいものです。



今年、6月からHACCPの義務化が始まります。そこで、5月までに、たくさんの方々にあちこーこー豆腐を食べて頂き、面々にご先祖さまが命を繋いできた栄養と美味しさを味わって頂き、次の世代にこんなソールフードがあったと体験で伝えたいものです。

2021年新春は、あちこーこー豆腐のもつ野武士のような風情と温かさの溢れるうちなんちゅの肝心（チムググル）の味をぜひ、ご家族で堪能して下さいと幸いです。

そこで、あちこーこー豆腐を残す手立てはないのでしょうか？沖縄の食文化を残すための皆様のお考えをぜひ社会にシェアしてくださいませ～。

文責：森山

開設30周年記念事業に関する報告

—記念式典は開催せず—

沖縄学習センターは、2020年6月に開設30周年を迎えました。

この4月に就任しました川本康博所長のもと、記念式典、シンポジウムの企画などについて2021年2月開催を視野に検討してきましたが、結果的にはコロナ禍のなか、30周年記念式典などの開催は断念せざるを得ない状況となりましたことを皆さま方に報告いたします。

記念式典などは開催されませんが、開設30周年記念事業としては、「開設30周年記念事業—広報活動の更なる拡充のために—」が、2020年度学長裁量経費プロジェクトに採択されました。プロジェクトでは、広報用として、「パネル（ポスター）（二種類）」「センター概要」及び「記念誌」を作成する内容となっています。

10月下旬には、一つ目のポスターとして、「放送大学」について概略的に説明し、「教養学部」「大学院文化科学研究科」の特徴を簡単にまとめました。「3つの授業スタイル」についても併せて説明するとともに、「放送大学・沖縄学習センターの連絡先」も記載し、放送大学の全体が一つのシートで分かるように大きく作成し、沖縄学習センター建物1階の出入口掲示板に掲示してあります。

二つ目のポスターは、教養学部の「各コースの内容」、大学院文化科学研究科（修士課程・博士後期課程）の「各プログラムの内容」、学部と大学院の「入学料、授業料などの費用」及び「年代別・職業別の学生数」を一目で分かるように纏めてあります。入学相談などの説明の際にも活用しております。4階の掲示板に掲示してありますので、来所の際にご覧ください。

また、センター概要（データ編を含む）も11月下旬に作成しました。概要編では4ページにわたって沖縄学習センターの沿革、特徴などを「図」や「グラフ」などを用いて分かりやすく説明しました。もう一つの特徴として、事情により大学進学を諦めた会社員が沖縄学習センターとの出会いをきっかけに、「学び」への情熱を再燃させ、放送大学への入学を決意するまでをエッセイ風に紹介しています。ご一読された方の後押しになればと思います。データ編（8ページ）では、過去5年間の「学生数（学部、大学院）」「卒業（修了）者数」「市町村別の学生数」などを表と図、グラフなどを用いて示しました。「データを見る、読む」をコンセプトに分析結果も掲載しておりますので、ご一読願えればと思います。概要編とデータ編は一つの冊子（12ページ）にまとめてあります。近々沖縄学習センターHPにもアップします。

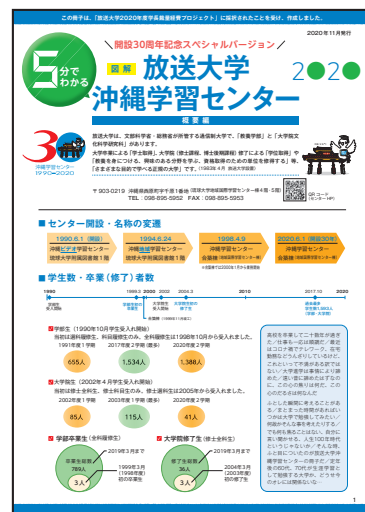
30周年記念誌については現在作成中で、2021年1月下旬の発行予定です。



1階掲示板設置



4階掲示板設置



2020 年度 2 学期 単位認定試験について

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、1 学期に続き、試験は自宅受験にて実施します。

試験実施期間：2021 年 1 月 13 日(水)～1 月 21 日(木) 消印有効

実施方法 自宅受験

提出方法 郵送 1/21(木) 消印有効

--- 試験問題の入手方法 ---

① <ホームページから>

試験期間中、放送大学ホームページ(<https://www.ouj.ac.jp/>)から試験問題が閲覧できます。ご自身のパソコン・スマートフォン等から閲覧してください。期間中は何度でも閲覧可能で、プリントアウトもできます。

※試験問題公開ページのアクセスには「ユーザー名」「パスワード」が必要です。こちらは12月下旬～1月上旬にかけてお知らせします。システム WAKABA の ID・パスワードとは異なりますのでご注意ください。(「ユーザー名(ID)」の表示はブラウザによって異なる場合があります。)

② <プリントサービスから>

ネット環境のない方、プリントアウトができない方は、コンビニエンスストアのプリントサービスをご利用ください。下記のサービスがご利用可能となります。

セブンイレブン
ネットプリント

ファミリーマート / ローソン / ポプラ
ネットワークプリント

※プリントサービスの詳しいご利用方法や、予約番号等は、解答用紙等の郵送の際に同封し、お知らせするとともに、システム WAKABA で公開します。

※コンビニエンスストアのプリントサービスは有料です。印刷に当たっては1枚あたり20円の料金がかかります。(枚数単位のため、科目により料金が異なります。)



住所確認のお願い



受験に必要な受験票や解答用紙等の郵便物の未着や遅延が発生することがあります。登録されている住所に誤りや変更がないかお確かめください。

2020 年第 2 学期ゼミ開講のお知らせ

沖縄学習センター客員教員の先生方による無料のゼミを開講します。それぞれのフィールドで活躍されている先生方の専門分野に一步近づく絶好のチャンスです。ご参加お待ちしております。

■受講料： 無料

■場 所： 沖縄学習センター5階講義室

■申込受付期間： 各ゼミ開講 の 1 週間前まで

※学習センター窓口またはお電話（098-895-5952）にて受付いたします。



Zoom での受講について

- ① Zoom での受講をご希望の場合は、申し込みの際に必ずお申し出ください。
ご自身で機器をご用意でき、Zoom の操作が可能なお方のみ受け付けます。
Zoom の操作について学習センターで教えることはできません。
- ② 事務室とのメールのやり取りが発生しますので、受付の際にメールアドレスの確認をします。
資料等をデータでお送りすることもありますので、PC 用メールを推奨します。

～ 1 月以降のゼミを抜粋して紹介致します ～

疫病と世界史



曜日 14:30～16:30 2月3日、10日、17日、24日

全 4 回
定員 5 名
Zoom 可



等々力英美先生

本ゼミは、感染症の流行が人類の歴史の流れを大きく動かしてきた事実を、感染症の歴史の名著である、ウィリアム・マクニールの本を基に議論したいと思います。適宜、資料を配布しますが、興味のある方は購入してください。

「疫病と世界史 上・下」著者：McNeill, William Hardy 訳：佐々木 昭夫 中公文庫
上【ISBN：978-4122049543】下【ISBN：978-4122049550】

排尿自立のための骨盤底筋体操と自己導尿を学びませんか？



曜日 14:00～16:00 2月6日、13日、20日、3月6日

全 4 回
定員 15 名
Zoom 不可

排尿自立のために今から知っておくと「徳する学び」を始めませんか？
咳やくしゃみ、ジャンプ時の腹圧性尿失禁、尿意がありトイレに間に合わない切迫性尿失禁に効果がある骨盤底筋体操と排尿困難な方に必要な自己導尿についてご紹介いたします。
泌尿器系の基礎知識と実演をとおして学ぶと、「なるほど！」とこれまでのご自身の排尿についても考えるチャンスになります。放送大学で一緒に考えて将来に活かしましょう！



大湾知子先生

※大湾先生のゼミは Zoom 不可に変更となります。

脳と心のゼミナール



曜日 14:30～16:00 2月7日、14日、21日、3月7日、14日

全 5 回
定員 15 名
Zoom 可



高木博先生

1 学期に続き脳と心のゼミナールを開催いたします。脳と心の問題について、みなさんと楽しく議論する場としたいと考えています。2 学期からの参加の方も歓迎いたします。適宜、最近の脳の健康についての研究に関するトピックスを紹介することも考えております。数学、物理学、統計学、情報処理学も専門としておりますので、関連する映像授業に関する質問も歓迎します。皆さんの参加を心からお待ちしております。

客員教員による公開講演会

in 沖縄県立図書館ホール



新型コロナウイルス感染症対策により、会場参加人数を、40名に制限しております。
参加ご希望の方は、事前予約をお願い致します。

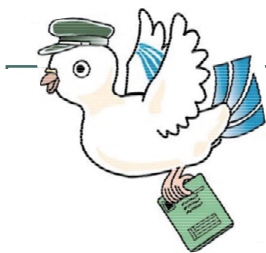
当日ご来場いただいた場合、入場をお断りさせていただく場合がございますので、その場合はご理解ご了承下さいます様、重ねてお願い致します。

その他、詳細については、沖縄学習センターHP やチラシなどでご案内致します。

2021年2月7日(日) 14:00~15:30	古川 卓 先生 「行為(アクション)の心理学」
2021年3月6日(土) 10:00~11:30	森山 克子 先生 「コロナ時代をこえて 今ここをどう生きるのか ～ つながり つなぐ食育から ～」
2021年3月6日(土) 14:00~15:30	大城 賢 先生 「言語習得理論と英語の学び方」
2021年3月7日(日) 14:00~15:30	藏根 美智子 先生 「読み聞かせの理論と実践(2)」
2021年3月13日(土) 14:00~15:30	高木 博 先生 「脳科学事始め」
2021年3月14日(日) 14:00~15:30	等々力 英美 先生 「生活習慣病から新型コロナウイルス感染症まで ー 戦後沖縄の公衆衛生の視点から ー」

大湾知子先生の講演会は、2020年11月8日に終了いたしました。

講演会参加予約連絡先：沖縄学習センター098-895-5952



沖縄学習センター サークル・同好会のご紹介



＊新型コロナウイルス感染症対策をしながら活動再開しています＊
＊見学希望の方は、事前に事務室までお問合せください＊

Enjoy English



活動日

毎週火曜日 14:00 ~ 16:00

場所

サークル室

うちなあーパソコンサークル



活動日

毎週金曜日 13:00 ~ 15:30

場所

実習室

三線サークル



活動日

毎週水曜日 16:00 ~ 18:00
※当面的間 15:00 ~ 17:00

場所

サークル室

中国語勉強会「你好俱樂部」



活動日

第1~4土曜日 12:40 ~ 14:40

場所

第1・3土曜日 学生相談室
第2・4土曜日 サークル室

煎茶サークル「和」



活動日

第4水曜日 15:00 ~ 17:30
※当面的間 15:00 ~ 17:00

場所

非常勤講師控室

英語クラブ「BRUSH UP」



活動日

第1・3土曜日 14:00 ~ 16:00

場所

サークル室

体操サークル



活動日

毎週金曜日 10:30 ~ 12:00

場所

サークル室

旅の会



活動日

第1日曜日 14:00 ~ 16:00
※当面的間 活動休止

場所

サークル室

琉球舞踊同好会



活動日

毎週金曜日 16:00 ~ 18:00
※当面的間 15:00 ~ 17:00

場所

サークル室

心理学研究会



活動日

第2・4土曜日 15:00 ~ 17:00

場所

サークル室

※当面的間 オンラインで活動

※心理学研究会の見学をご希望の方は utina.sinri@gmail.com までご連絡ください。



視聴学習室・図書室からのお知らせ



コロナ・インフルエンザ予防対策実施中

一人ひとりが出来ることを!みんなで協力して感染症の拡大を防いでいこう!

図書室をご利用の際のお約束



まめな換気と空気清浄機を利用した対策



今年度、空気清浄機を2台設置しました(^ ^)



感染症拡大防止にご協力ください



一人ひとりが出来ることを!

ご利用の注意

- ①発熱等体調不良の方は、入室をお控えください。(予め検温をして来所してください。)
- ②マスクの着用をお願いします。
- ③入口付近に消毒液を設置しますので入室前に手指の消毒をお願いします。
- ④3密の回避にご協力ください。
 - 1つの机に一人だけ着席して前後左右の人との距離を保ってください。
 - DVD プレーヤー、タブレット、学生用パソコンは、係員が指定した機器を使用してください。
- ⑤使用後のヘッドホン、書籍等は消毒を行いますので、カウンターへお持ちください。

10時茶まで待てない♡ほっこりな ユンタタイム(◡◡◡)。♡

沖縄では、3時のおやつタイムならぬ10時茶という風習があります。
お昼になる前のほんの息(*'艸`)
お茶菓子を頂きながら、少しだけユンタ
(お話し)しながら、ほっこり時間を過ごします。
今日はそんなお話をおひとつ!

沖縄学習センターの所々にいつも小さな
お花たちが飾られているのをご存じでしたか?
これは、学生さんや茶道サークルのみなさんなど
多くの方が庭に咲いているお花や季節のお花を
届けてくださっているからです。
小さくても凛として、目にも心も癒される(*'▽')
そんな空間を作ってくれるみなさまにセンター一同
感謝いたします。ありがとうございました(^^)/



図書カウンターにて

Happy
シェアの
循環だね♪



今回は

等々力英美先生編

客員教員のオススメ本



疫病と世界史(上・下巻)
ウィリアム・H・マクニール著
佐々木 昭夫 翻訳

おすすめ



Todoriki hidemi
専門:公衆衛生学・栄養疫学

かつてヨーロッパを死の恐怖にさらした
ペストやコレラの大流行など、歴史の裏
に潜っていた「疫病」に焦点をあて、
独自の史観で現代までの歴史を見直す
名著!上下巻見ると興味深い真実が
見えてきます。

今月号より
順次先生方の
オススメ本を
紹介していきます。
お楽しみに





わたしたちが作る持続可能な世界(*´艸`) Christmas Version

なんと！高さ！1m60cm

Christmas tree project



見た目も楽しい Xmas



可愛いミニリースでおもてなし♪
これも包装紙などで出来ています(*´▽`)



裏紙を再利用(*´艸`)
クリスマスローズのツリー



横側面はパンフレットを
置いて広報活動♪

With コロナだから
こそ、来所した学生
さんが元気になる
よう工夫を凝らし
ています♪



テーマは図書室からプチリサイクル運動を発信！です。
ある時ふとめくったカレンダー、裏紙、期限が過ぎたポスターなどを処分する前にこれを使って
何かできないかな？と考えたことをきっかけに、コロナの影響でなかなか出歩けない現状から
せめて来所する学生のみみなさんに季節を届けたいという想いから、クリスマスツリープロジェクト
を展開(^^)クリスマスの時期にバラのように美しい花を咲かせるクリスマスローズをイメージ♪
花言葉は“癒し”“希望”“いたわり”という意味を持ち、不安な心を落ちつけてくれるような優しい言
葉を多く持ちます。そこにコロナが早く終息しますようにという願いを込めた折り鶴を添えて♡
おかげさまで学生さんからの評判もよく、ツリーと一緒に写真を撮られたり、各々の感性で楽しんで
いただいているようです。喜んでくれて嬉しいな(*´艸`)



話題沸騰



おすすめ



New Item



マンガとイラストを中心にこどもから大人まで
ビジュアルで楽しく理解できる！冊です♪



SDGs
とは？



最近テレビなどでよく聞く言葉だけど・・・
どんな意味？そういう方は左記にあげた本を
オススメします。SDGsを簡単に説明すると、
「この先の世界が今以上に良くなるために、
2030年までに世界の人全員で協力して解決し
たい目標」のことです。正式には持続可能な開
発目標といいます。17の目標があり「貧困を
なくそう」「人や国の不平等さをなくそう」等
分かりやすい言葉で示されています。