

実際に持って行った物

品目	個	説明
固形食(75g)	9	食後喉が乾かないように工夫されている。水に溶ける。
カンパン(100g)	1	氷砂糖入り。
アルファ米(100g)	1	水でもお湯でも調理できる。
保存水袋入り(125ml)	6	説明書によると1日2袋
保存水PB(1.5L)	2	PB=ペットボトル
ふりかけ	1	
ブランケット	1	大きさ135cm×210cm/重さ47g/アルミ蒸着ポリエステル
ラジオ+懐中電灯	1	ラジオ・懐中電灯一体型
ランタン	1	キャンプでよく使用されるタイプ 単一 4個使用
乾電池	各4	単一・単三
携帯電話充電器	1	
ナイロン袋 数種類	—	大・小
消毒用アルコール	1	消毒。小さい容器に小分け。
石鹸	1	
エチケットセット	1	爪切り・ハサミ・ピンセット・そば抜き・針と糸
薬	—	正露丸・傷薬・痒み止め・バンドエイド・包帯・絆創膏・綿棒・コットン
らくらくシート	1	1.7m×1.7m ビニールの敷物
ぬれティッシュ	1	人及び犬にも使える。
ポケットティッシュ	3	
フェイスタオル	3	
バスタオル	1	
のこぎり(おりたたみ式)、 ハンチ、	各1	
マッチ・ライター	各1	
果物ナイフ	1	
軍手	1	
クレモナロープ	1	
歯磨きセット	1	
紙コップ	—	
箸、フォーク、スプーン	—	
住所録	1	
カミソリ	1	ひげそり用
※犬用※		
ドッグフード(100g)	6	ドライフード
水(500ml)	1	ペットボトル
フード入れ	1	ぺったんこになる入れ物
鑑札	1	
狂犬病・ワクチン接種証明書	各1	
愛犬の写真	1	
ナイロン袋 数種類	—	
ペットシート	6	
服	1	
シャンプータオル	1	袋(約10枚入り)
フィラリア・ダニノミ予防薬	各1	

実際に使用した物

品目	個	使用感
固形食(75g)	1	少し甘め。やはり飲物が欲しくなる。
カンパン(100g)	1	味が良く胡麻、甘み、香ばしさがある。氷砂糖も口当たりが良かった。口内が濡き水分が欲しくなる。
アルファ米(100g)	1	種類も豊富。しかし水が必要。
保存水袋入り(125ml)	2	成人の平均1日1.5L~2Lあれば良いと思う。
保存水PB(1.5L)	2	
ふりかけ	1	アルファ米に使用すれば、おかすがいらぬい。
ブランケット	1	身体に巻きつけると保温効果があるが、敷物として直接使用しても効果は無い。
ラジオ+懐中電灯	1	ラジオは情報収集に絶対必要。ラジオと懐中電灯は別々でも良い。
ランタン	1	テント内の一時的な明かりに使用。
ナイロン袋 数種類	—	ゴミ、洗濯を入れる。
ぬれティッシュ	1	人及び犬にも使える。水の使用を減らせる。
ポケットティッシュ	2	汚れ拭き、用足し時使用できる。
フェイスタオル	2	手・顔・身体を拭く。ちょっとした防護材になる。
バスタオル	1	同上
軍手	1	素手で触ると汚れたり傷つける恐れがある時に使用。
歯磨きセット	1	衛生面を考えると必要。
紙コップ	—	食事の時、飲物を飲む時に使用。
箸、フォーク、スプーン	—	食事の時に使用。
※犬用※		
ドッグフード(100g)	6	
水(500ml)	1	2×24×5kg=240ml 2日分
フード入れ	1	水及びドッグフードを入れる。
ナイロン袋 数種類	—	ウンチ用・ゴミ入れ
服	1	けが・汚れ・毛抜け防止



←カンパン



→全体

↓保存水PB



→アルファ米



→固形食



↑固形食1食分



↑保存水袋入り

今回は実際に使用しなかったが必要だと想定できる物 及び“準備しておく良かった”と感じた物			実際に不要だった物		
品目	個	説明	品目	個	説明
乾電池	—	ラジオ+懐中電灯・ランタン用の予備 単一・単三 各1回分	カミソリ	1	(今回は1泊のため面倒で使用せず) また、避難時にはひげを剃らなくても良い。
携帯電話充電器	1	電池が無くなった時に必要。あれば1回は充電出来る。			
消毒用アルコール	1	手や他の部分の消毒用(今回は水道を使用しました。)			
石鹸	1	身体・下着くらいなら洗える。(水の問題有)衛生面を考える。			
エチケットセット	1	ちょっとした縫いものができる。			
薬	—	応急処置ができる。			
らくらくシート	1	地面に座ったり物を置ける。			
マッチ・ライター	各1	火の確保。			
果物ナイフ	1	包丁代わり。			
クレモナロープ	1	荷造り、洗濯物や洋服を掛ける等。			
住所録	1	他の人に(身内や会社)連絡先が分かる様に。コピー可。			
のこぎり(おりたたみ式)、 ペンチ、	各1	障害物の除去・薪の確保などに使用。			
※犬用※					
鑑札	1	普段よりカラー等にとりつけておくようにするべき。			
狂犬病・ワクチン接種証明書	各1	他の人に対して安心してもらえる。			
愛犬の写真	1	はぐれた時に使用する為。			
ペットシート		汚してはいけない場所での排泄に使用。			
シャンプータオル		汚れがふき取れる。			
フィラリア・ダニノミ予防薬	各1	状況により必要になるかも。			

災害疑似体験 “実際の感想”

あれば良いかなと思うものとして、(ソフトあるいは普通の)バリケン・キャンプ用のガスバーナー・寝袋・テント・密閉容器(ウンチ等匂いの出るゴミ用)です。

非常時に持ち出せるかどうか分からないので、家の中か外に災害が起こっても壊れない安全な場所に非常持ち出し(キャリーなどに入れて)を確保した方が良いと思います。
 その場合、ソフトバリケン(普通のバリケンの場合は解体しておく)・キャンプ用のガスバーナー・寝袋・テントも含めて置き、そして安全確認後、持ち出す。

他の人と一緒に生活は絶対出来ないと思われるのであらかじめ避難場所を決めておく必要があると思います。
 また、近くの犬を飼っている家族とも日頃話し合うとかしておいた方が良いのではないのでしょうか？

必要な日数をどう考えるか問題だが、2日分は必要と思う。

主食 100g×3食×2日=600g 水 2kg×2日=4kg 計5kg
 後は、その他雑と愛犬(Mダックス)の分で 2.5kg+1.5kg=4kg 合計約9kg
 これくらいをリュックサックに入れて非常持ち出しとする。

実際に持って行った物

品目	個	説明
アルファ米	3	水で60分程で戻せる。
レトルトカレー	1	温めなくても食べられる。
缶詰		
防災用もち	1	水で戻せる。水で戻せる餡子も付属。使用水は100ml
サクマドロップ	1	
ようかん	1	小4つ入り
水(500ml)	4	
テント	1	二人用
寝袋	1	
防災ブランケット	1	薄くて小さく携帯しやすい。保温効果。
はさみ	1	
ヘアゴム	1	
ブルーシート	1	
赤ちゃんお尻ふき	1	
ゴミ袋・ナイロン袋	4	大2・小2
コップ	1	
皿	1	
フォーク・スプーン	各1	
タオル	3	切ってサイズや形を変えると使用用途は広がる。
滅菌ガーゼ	10	個包装になっているもの。
絆創膏	10	
粘着包帯	1	固定力があり使用しやすい。
ピンセット	1	
爪切り	1	
綿棒		
消毒液	10	1回の使用量毎に包装されているもの。
ビニール紐	1	そのままではなく、数m分だけ巻きとったもの。
作業手袋	1	
レインコート	1	
ホイッスル	1	
布テープ	1	
ポケットティッシュ	4	トイレに流せるティッシュ
マスク	2	
携帯トイレ	3	100均で購入可能。
折り畳み水タンク	1	ストロータイプの浄水グッズがあればよほどの汚水でなければ飲めるようにできる。
使い捨てパンツ	3	
歯磨きセット	1	
メモ帳	1	
ペン	1	
ライト	1	
薬	—	常備薬
※犬用※		
ドッグフード	3	ドライフード
ドッグフード	3	レトルトパウチのフード
水(500ml)	2	ペットボトル
ゴミ袋・ナイロン袋	—	小(排使用10枚) 1Pあると充分持つかと。
皿	1	
愛犬の写真	1	全身が写っていて特徴が分かる物。
予備のリード&首輪	各1	
コーム	1	衛生・健康・保つ為
ソフトバリケン	1	
ハードバリケン	1	



↑ようかん



↑ドッグフード



↑今回は火を使わなくても食べれる物を用意

実際に使用した物

品目	個	使用感
アルファ米	3	想像以上に美味しい。軽いし満足感もある。
レトルトカレー	1	天気が良ければ外に出しておくとしら温まってくれる。
缶詰	1	
防災用もち	1	少量の水で戻して満足感もある。美味しい!とは思わなかったが糖分やカロリーが摂れかさばらず軽い。
サクマドロップ	1	水分補給が減る。災害時は埃が舞うと思うので餡は良いと思う。
ようかん	内2	防災用でも用意できるのでと気持ちの面でもカロリーの面でも食べると落ち着けた。
水(500ml)	3.5	
テント	1	大人一人とバリケン(300)の広さ分。大人二人だとかなり窮屈。
寝袋	1	季節により使い分けも良い。寝心地は良くなり疲労は溜まりにくい。
防災ブランケット	1	就寝時ガサガサ音が気になるが寝袋と併用すると暖かい。人や犬が怪我した際の体温維持にも使える。
はさみ	1	食事・作業等に使用。いろんな用途があるので必須。
ヘアゴム	1	髪をまとめたり何かを留めるのにも使える。アルファ米の口留に使用。
ブルーシート	1	テント内で使用。その他雨よけ・場所の確保などにも使える。
赤ちゃんお尻ふき	1	手拭き・体拭き・食器拭き等に使用できるので水の使用を抑えられる。
ゴミ袋・ナイロン袋	—	ゴミ回収・雨除けグッズが無い時の代用。
コップ	1	食事や水を飲む際の量の目安にも出来る。
皿	1	
フォーク・スプーン	1	
タオル	1	



→あんこもち



↑飲料水(犬・人間用)



→カレー



←アルファ米

ライト

※犬用※
ドッグフード

水(500ml)
ゴミ袋・ナイロン袋
皿

18kgに対して1日必要量が約800mlなので500mlを2本。排便。

ソフトバリケン
ハードバリケン

1 今回はソフトバリケンを中心に使用。ソフトの場合、ハウストレーニングがしっかりと出来ている事が必要。ハードに比べソフトは軽いため携帯には便利だが大型犬だと周りの方は不安かもしれない。ハードだと重い、安心感はある。



↑実際の様子



←ソフトバリケン

今回は実際に使用しなかったが必要だと想定する物 及び“準備しておく良かった”と感じた物			実際に不要だった物		
品目	個	説明	品目	個	説明
滅菌ガーゼ		1枚ずつ使えるので衛生面で安心。犬の怪我にも使用。	なし		
絆創膏		軽い怪我に。			
粘着包帯	1	犬の怪我にも使用。怪我あっても巻けるので犬の動きにも負けず手当出来る。			
ピンセット	1	何か刺さった時等。			
爪切り	1	長い爪は怪我やストレスの原因にも。何か切るのにも使える。			
綿棒	—	怪我の手当。耳掃除が出来ないのも辛いので入れておくとも良い。			
消毒液		怪我の消毒。人にも犬にも使いやすいものを。			
ビニール紐	1	ロープや麻紐の方が使いやすいと思う。物を縛ったり吊るす他にも止血や即席の口輪にも。			
作業手袋	1	素手で触ると危険な場合。			
レインコート	1	雨が降った際に使用。上下分かれたものが理想。			
ホイッスル	1	危険や居場所を知らせる。			
布テープ	1	メモや伝言を貼ったり、物を固定出来る。			
ポケットティッシュ		環境が整うまでの間不快感を感じないよう。			
マスク	2	災害時の埃予防。			
携帯トイレ		環境が整うまでの間。犬の排便を入れてもあまり臭いが漏れないので臭い対策にも。			
折畳み水タンク		水の確保。			
使い捨てパンツ		衣料品や入浴が確保できるまでにあると衛生面、精神面で便利。			
歯磨きセット	1	ないと困る。			
メモ帳	1	メモや伝言に。水に字が滲まない防水用もある。			
ペン	1	メモに必要。			
薬	—	常備薬あれば、人も犬も。			
※犬用※					
愛犬の写真	1	万一迷子になった際、保護されているのを引き取りに行った際に必要。			
予備のリード&首輪	各1	破損や避難の際用意できなかった場合に備えて。共同生活に必須。愛犬を守る為にも。			
コーム	1	手入れに。共同生活で周りの方に不快感を与えないためにも。			

携帯トイレ→



災害疑似体験 “実際の感想”

短い時間ではあったものの、感じたことは多かったです。
犬との避難がテーマでしたが、やはり普段からのしつけは重要です。

環境が変わったこと、起きてしまったことへの恐怖へも対応していくことの出来るストレスの強い犬に育ててあげることがとても大切であり、『不安で吠え続ける』、『ハウスに入れない』、『飼い主がコントロール出来ない』、『社会性がない』、『わがまま』・・・などがあれば、避難所での生活は厳しく、またそれがキャンプ場での避難であっても犬はもちろん、周りの方へのストレスになります。

今はこれで生活出来ているし・・・ではなく、ルールを知っている犬に育てる責任を感じました。

大型犬や多頭飼いと荷物もかなりの量になるので、車へ積んでおくことも必要だと思います。防災グッズなので、用意し過ぎても携帯できなかつたりしますが、省きすぎると役に立たないので、今回は考えるきっかけになりました。

火の用意はしませんでした。食事の用意には困りませんでした。
ただ、ストレスを感じるので、小型のコンロがあると便利かと思えます。

避難所へ行くのか、別の場所でキャンプをするのかでも違ってくるとは思いますが、3日分の食料となると荷物も増えるので、さらに持ち物を絞る必要はあるかもしれません。

今回は目立つ問題行動のある犬がいなかったので、そういう犬がいる状況だと、さらに必要なことが見えてくるかと思えます。
しつけがしっかり入っていない犬と飼主様に、避難訓練を体験してもらうことにより、しつけの重要性を実感してもらえるのでは・・・?と改めて思いました。

実際に持って行った物

品目	個	説明
テント	1	小型
水(520ml)	3	ペットボトル(いろはす)飲んだ後は小さくつぶせる。
アルファ米	1	白ご飯 ※水で戻せる保存用のご飯。スプーン入。5年保存可能。
アルファ米	1	エビピラフ ※
アルファ米	1	山菜おこわ ※
リッツ缶	1	保存用の缶に入ったビスケット(ナビスコ)。5年保存可能。
キャラメル缶	1	保存用の缶に入ったキャラメル(森永)。5年保存可能。
缶詰	3	おかず用に。
割り箸	3	
アウトドア用小鍋・コップ	各1	
ミニコンロ	1	アウトドア用のガスコンロ
ランタン	1	電池式。防水タイプ。
ミニ懐中電灯	1	キーホルダータイプ
予備電池	1	ランタン・懐中電灯の電池
レジャーシート	1	クッション付
フェイスタオル	1	
バスタオル	1	
救急セット	各1	ガーゼ・粘着包帯・包帯・サージカルテープ・絆創膏各種・アルコール綿・備用軟膏・綿棒・刺抜き
ウェットティッシュ	各1	アルコール・ノンアルコール
虫よけ	1	ウェットティッシュタイプ
ポケットティッシュ	4	
ジップロックの袋	3	
ゴミ袋	2	
着替え	1	
しお	少々	
コーヒー	1	
日焼け止め	1	

実際に使用した物

品目	個	使用感
テント	1	
水(520ml)	2	
アルファ米(白ご飯)	1	お湯で戻すと温かくて、普通に美味しかったです。量は少し多め。
アルファ米(エビピラフ)	1	調味料が別で付いていて美味しい。白ご飯とローテーションすると良いと思う。
リッツ缶	1	少し塩味が付いていてお腹の中で膨らむと思うので少しの空腹感はまぎらせられると思う。
キャラメル缶	1	糖分が欲しい時に良い。中身は普通のキャラメル。
缶詰	2	ご飯のおかず。
割り箸	2	缶詰を食べるのに使用。あれば骨折等の時のあて木に使えるので必要。
アウトドア用小鍋・コップ	各1	お湯を沸かすのに使用。蓋はお皿になり、コップも計量出来るので便利。
ミニコンロ	1	お湯を沸かすのに使用。コンパクトに収納でき、温かい物が調理できる。
ランタン	1	テントの明かりに。防水なので雨でも安心。懐中電灯にもなる。
ミニ懐中電灯	1	移動用に。LEDで思ったより明るい。
レジャーシート	1	裏側がクッションになっていてテント内に敷くと痛みがマシになった。
フェイスタオル	1	汗ふきや鍋つかみ代わりに使用。
ウェットティッシュ	1	アルコール・手拭きや食器ふき等。除菌ができるので水を使わずキレイに出来る。ノンアルコール・顔や身体をふくのに使用。顔もふけるし犬にも使える。
虫よけ	1	ウェットティッシュタイプなのでかさばらず無駄なく使える。
ポケットティッシュ	1	鼻かみや、犬のウンチ取りに使える。トイレに紙が無い時も必要。
ジップロックの袋	2	食品の保存に使用。避難所などではウンチの臭い対策にも使える。
ゴミ袋	2	ゴミ袋として使用。あればシートやレインコート代わりに使えるので便利。
着替え	1	汗をかいたりするので衛生的にあった方が良いかも。
しお	少々	汗をかいたりして水分だけでなくミネラルも減るので必要。ご飯の味付けにも。
コーヒー	1	リラックスできる。
日焼け止め	1	

今回は実際に使用しなかったが必要だと想定する物 及び“準備しておく良かった”と感じた物			実際に不要だった物		
品目	個	説明	品目	個	説明
寝袋	1	夜が思っていた以上に寒かったのとテントという寝苦しい環境もありあった方が過ごしやすいと思う。			
厚手の上着	1	寝袋が用意出来ない時に1枚あれば防寒できる。			
水(520ml)	1	水分摂取を控えめにしていたので今回あまったが実際の避難時の事を考えれば必要。			
アルファ米(山菜おこわ)	1	白米が思っていたよりも多く2回に分けて食べたため余ったが、実際の避難時の時の事を考えれば必要。			
割り箸	1	1食分余ったので使用しなかったが、実際の避難時の時の事を考えれば必要。			
予備電池	1	実際の避難になれば長期化が予想されるので必要になってくると思う。			
救急セット	1	使わない方が良い物だが無いと困るもの。最低限は必要。			
ポケットティッシュ	3	今回はトイレには使わなかったがトイレの環境が整っていない場合には必要だと思う。			
バスタオル	1	寝袋を借りたので使わなかったが、薄手のタオルケット代わりになる。寒い時の防寒やケガの時に使える。			

災害擬似体験 “実際の感想”

持ち物として用意していったものは、大体必要なものだったかなと思います。

ご飯が思ったより多く、1食目の白ご飯が余ってしまい、おにぎりにして2食目にずらしたので4食目の“山菜おこわと缶詰め”が食べずに残ってしまいました。

今回のテーマは災害ということなので、持ち物もすべて小型のものや、使い捨てられるもの、水を極力使わなくていいもの、飲食物については長期保存のきくものに注意して準備しました。

少し荷物が増える事になったとしても、ミニコンロと鍋は必要かなと思います。温かい食事がとれるだけでも気持ちの面で大きく違うなと感じました。

追加で必要なものとしては、寝袋と厚手の上着です。夜の琵琶湖は思っていたよりも寒く、寝袋を借りていなければ眠れなかったと思います。防災用のアルミシートは確かに温かいのですが、薄着の状態では羽織ったためか、結局寒かったです。昼夜の気温差が大きい場合に厚手の上着がないと、厳しいと思いました。

また、犬の環境順応力を高めておかないといけないと感じました。

トイレトレーニングをして、どこでもトイレが出来るようにしておくこと、コマンドでトイレが出来るようにしておくことは大切だと思いました。

実際に体験できて良かったです。私も今度はパートナーと一緒にいきたいです。

実際に持って行った物

品目	個	説明
カンパン	1	金平糖入り
缶詰パン	1	マフィン 2個入
アルファ米	1	白飯。スプーン付。お湯を入れ15分で出来る。
水(2L)	1	人用 飲料水
ライター	1	
軍手	1	手の保護用(作業時等)
LEDミニランタン	1	懐中電灯としても使用できるタイプ
レジャーシート	1	180cm×180cm
レインコート	1	
タオル	2	
Tシャツ	1	着替え
靴下	1	
コップ	1	プラスチック製
携帯トイレ	3	
ポケットティッシュ	2	
除菌ウェットティッシュ	1	
体拭きシート	1	
ビニル袋	5	ジッパー付
寝袋	1	
救急セット	1	ガーゼ・脱脂綿・包帯・テープ・絆創膏・消毒液・生理用品・ハサミ・ピンセット

実際に使用した物

品目	個	使用感
カンパン	1	口の中が渴き、水分がほしくなる。
缶詰パン	1	普通のパンと同じように美味しい。
アルファ米	1	事前に作り方を読まないで味に差が出る。
水(2L)	1	個人差はあると思うが私は1Lで足りた。
LEDミニランタン	1	夜間、歩く時は懐中電灯、テント内では吊って明かりに使用
レジャーシート	1	日中、外で休憩場所や荷物置きに役立った。
タオル	2	フェイスタオルのみ。雨天や濡れた時には足りないかもしれない。
Tシャツ	1	着替えができると、気分がスッキリする。
靴下	1	
コップ	1	プラスチックは軽くて繰り返し使え便利。
ポケットティッシュ	1	色々な場面で活躍。
除菌ウェットティッシュ	1	食事前の手拭き等、衛生面で安心を得られた。
体拭きシート	1	お風呂に入れない不快感を少し解消できた。
ビニル袋	3	ジッパー付は食料保存に便利。
寝袋	1	季節にもよるが、寝袋を使用しても肌寒かった。



←リュック1つに収納

↓サバイバルパン



←カンパン



←アルファ米



↑ジッパー付ビニル袋(食料保存用)

Pattern **D** - ②

今回は実際に使用しなかったが必要だと想定する物
及び“準備しておく良かった”と感じた物

品目	個	説明
テント	1	避難所に犬連れで避難できない、車もない場合の生活拠点となる。
キャンプ用コンロ	1	気温が低い時等暖かい飲物・食料の方が体が温まり安心感が得られる。
クッカー	1	お湯を沸かしたり調理に使用できる。
しお	1	食事の味付け。ミネラル補給にも役立つ。
歯ブラシ	1	口腔内を衛生に保ち、疾病予防。
虫よけスプレー	1	夏場必須。
サランラップ	1	又はアルミホイル。食器にしとくと汚れ防止に。他の使い方も工夫次第で可能。
ライター	1	コンロの着火時、生活には必需品。
軍手	1	震災時等、割れた物、危険物から手を保護する。
救急セット	1	ケガをした時、応急処置に必要。
エマージェンシート	1	寒い時の風除け・保温
ラジオ	1	情報収集に必要。



↑ 小型テント

↓ 救急セット



実際に不要だった物

品目	個	説明
携帯トイレ	3	仮設トイレがあれば不要。

災害疑似体験

“実際の感想”

通常、災害時は最低3日分の食料・水を準備しておく必要があると言われています。

自宅で飼育されている犬が、大型犬、もしくは複数頭の場合、人間1人が持ち出せる荷物の量に限界があると感じました。対策として、家族がいる場合は誰が何を持ち出すのか、犬が複数頭いるならば誰がどの犬を連れて避難するのか、日頃から話し合っておかなければ、いざというときに対応できないと思います。

1人暮らしの場合には、荷物を少しでも楽に早く持ち出せるキャリーなどを用意しておいた方が良いと感じました。

持参したが使用しなかった物に関しては、実際の災害を考えると、携帯トイレ以外の物はどれも必要でしょう。

被災時には、人間だけでなく犬達も大きなストレスを受けます。阪神淡路大震災の例では、いつも以上に吠える、鳴く、おとなしかった犬が怯えて人や犬に攻撃的になるなどのケースが発生しました。また、避難生活が長びくにつれて、ストレスによる体調の変化（特に消化器系疾患・呼吸器系疾患）が見られたという報告もあります。

犬たちのストレスを軽減させるために、飼い主に何ができるのか？

日頃から犬と密なコミュニケーションを持つのはもちろん、バリケンで静かに寝る習慣、どこでも排泄できるようにする、日常の色々な場面で『待て』のコントロールができる等のトレーニングをする必要があります。

被災時に、犬は人の心の大きな支えとなってくれます。同時に、自信も犬に安心感を与えられるリーダーとなれるよう、努力をしていきたいです。