

地域・在宅看護実習 I (高齢者の暮らしを支える支援) / 1学年

1. 実習目的

地域で暮らす高齢者と接し、生活者としての対象の理解を深めるとともに、住み慣れた地域でその人らしい生活を送るための看護のあり方を考える。

2. 実習目標

- 1) 地域で暮らしている高齢者とその家族の生活の実際を知り、地域・在宅の暮らしについて考える。
- 2) 高齢者の生活や活動を支えるための支援について知る。
- 3) 地域包括ケアシステムを通した看護の役割と多職種の連携について主体的に学習する。

3. 実習内容

1) デイサービスセンター

一般目標	行動目標	実習内容
1. デイサービスセンターを利用する人や利用する目的を知り、支援の必要性を考える。 (実習目標1,2)	1) 地域で生活する高齢者の生活と健康について考え、述べるができる。 2) デイサービスセンターを利用する人や利用する目的を知り、支援の必要性について述べるができる。	(1) 利用者の健康状態、生活状況 (2) 施設内の日課 (3) 職員とその役割 (4) 利用者とのコミュニケーション (5) 日常生活の援助場面の見学 ・食事観察および介助 ・リハビリテーション ・レクリエーション
2. デイサービスの役割と、地域における看護のあり方について主体的に学習する。 (実習目標3)	1) デイサービスセンターの役割と、地域における看護のあり方について述べるができる。	(1) デイサービスセンターの機能と役割 (2) 在宅看護にかかわる諸制度 ・介護保険制度、各福祉制度 (3) 地域包括ケアシステム (4) 多職種協働の実際

2) 老人福祉センター

一般目標	行動目標	実習内容
1. 老人福祉センターを利用する人や利用する目的を知る。 (実習目標1,2)	1) 老人福祉センターを利用する人や利用する目的について述べるができる。 2) 地域で生活する高齢者の生活と健康について考え、述べるができる。	(1) 利用者とのコミュニケーション (2) 健康状態の観察 (3) 施設内の日課 (4) 生活環境 (5) レクリエーションに参加
2. 老人福祉センターの役割について、主体的に学習する。 (実習目標3)	1) 老人福祉センターの役割について述べるができる。	(1) 在宅看護にかかわる諸制度 (2) 高齢者の加齢変化 (3) 地域包括ケアシステム

3) 地域包括支援センター

一般目標	行動目標	実習内容
1. 地域包括支援センターを利用する人や利用する目的を知り、支援の必要性和問題解決の方法を知る。 (実習目標1,2)	1) 地域包括支援センターを利用する人や利用する目的を知り、支援の必要性和問題解決の方法について述べるができる。	(1) 利用者の健康問題と生活 (2) 家族の抱える問題と負担 (3) 暮らしていく上での問題と必要な支援 (4) 地域の特性 (5) 自助・互助・共助・公助
2. 地域包括支援センターの役割と、地域における看護のあり方について主体的に学習する。 (実習目標3)	1) 地域包括支援センターの役割と、地域における看護のあり方について述べるができる。	(1) 地域包括ケアシステム (2) 地域包括支援センターの機能・役割 ・総合相談・支援事業 ・介護予防ケアマネジメント ・包括的・継続的ケアマネジメント (3) 在宅看護にかかわる諸制度 (4) 関係機関との連携・協働

4. 実習時間(単位)

総時間 30時間(1単位)

- 1) デイサービスセンター:9:00～16:00(8時間)×1日
釧路鶴ヶ岱啓生園、釧路昭和啓生園、釧路北園啓生園の中の1施設
- 2) 老人福祉センター:9:00～12:45(5時間)×1日
釧路市内の老人福祉センターの中の1施設
- 3) 地域包括支援センター:9:00～12:00(4時間)×1日
釧路市(東部南・東部北・中部南・中部北・西部)地域包括支援センターの中の1施設
- 4) 学内実習(13時間0.43単位)

①実習施設について学習:9:00～15:15(7時間)

目的: 施設の概要を学び、職員の働きや地域の高齢者の暮らしを深く知る。

内容: 施設の役割や職員、訪れる人はどんな人かについてグループで調べてノートにまとめる。
各施設に関して、疑問や質問を明らかにする。

②学びの共有:9:00～14:30(6時間)

目的: 高齢者の暮らしを支える支援について理解する。

内容: 施設の役割、高齢者の特徴と、看護が必要な場面についてグループで話し合う。地域で暮らす高齢者に必要な支援と看護についてグループごとに発表し、クラス全員で学びを共有する。

1	2	3	4	5	6	7	8
9:00～ 9:45	9:45～ 10:30	10:30～ 11:15	11:15～ 12:00	12:00～ 12:45	13:45～ 14:30	14:30～ 15:15	15:15～ 16:00
学内実習(実習施設について学習)							
デイサービスセンター							
老人福祉センター							
地域包括支援センター							
学内実習(学びの共有)							

5. 実習方法

1) 事前課題

施設の行動目標と学習内容を参考に、関連する資料や教科書、参考書をもとに学習しておく。

2) 実習中の服装

ジャージ(股上が深いもの)とポロシャツ(中が透けない物)、運動靴を着用する。

デイサービスセンターは、私服で行き啓生園で着替える。

3) レポート

「地域で暮らす高齢者のための支援の実際と看護のあり方」について、レポート用紙3枚程度にまとめて記載し提出する。

6. 実習記録

施設の実習では、オリエンテーションの内容や見学したこと・経験したこと、また事前学習を関連付けた考察を実習記録に記載する。

7. 実習評価

地域・在宅看護実習Ⅰ評価表を用いて評価する。

地域・在宅看護実習Ⅰ評価表

第 期生 学籍番号 学生氏名

実習場所 () 啓生園 実習日 令和 年 月 日 (8時間)

実習場所 () 老人福祉センター 実習日 令和 年 月 日 (5時間)

実習場所 () 地域包括支援センター 実習日 令和 年 月 日 (4時間) 学内実習(実習施設について学習)令和 年 月 日(7時間) 学内実習(学びの共有) 令和 年 月 日(6時間)

	項目	評価対象	評価基準 5点	評価基準 4点	評価基準 3点	評価基準 2～1点		点数
1	デイサービスセンター	実習ノート	地域で生活する高齢者を支える制度について、事前学習をもとに根拠を明確にしながら考察し、具体的に記載している	事前学習をもとに根拠を明確にしながら考察しているが、記載の具体性が乏しい。	事前学習を活かすことはできていないが、自己の考えを記載している。	自己の考えの記載が乏しい。	2	
2			デイサービスセンターと各職種の役割について、事前学習を活かして根拠を明確にしながら考察し、具体的に記載している	事前学習を活かして根拠を明確にしながら考察しているが、記載の具体性が乏しい。	事前学習を活かすことはできていないが、自己の考えを記載している。	自己の考えの記載が乏しい。	2	
3			デイサービスセンターに通う高齢者が必要とする援助について、事前学習を活かして根拠を明確にしながら考察し、具体的に記載している	事前学習を活かして根拠を明確にしながら考察しているが、記載の具体性が乏しい。	事前学習を活かすことはできていないが、自己の考えを記載している。	自己の考えの記載が乏しい。	2	
4			対象との関わりを通し、自己の援助や対象の反応について、事前学習をもとに根拠を明確にして評価考察し記載している。	自己の援助や対象の反応について考察し記載している。	自己の援助や対象の反応について記載しているが考察が不足している。	自己の援助や対象の反応について記載していない。	2	
5	老人福祉センター	実習ノート	老人福祉センターの役割について、事前学習をもとに根拠を明確にしながら考察し、具体的に記載している。	事前学習をもとに根拠を明確にしながら考察しているが、記載の具体性が乏しい。	事前学習を活かすことはできていないが、自己の考えを記載している。	自己の考えの記載が乏しい。	2	
6			老人福祉センターに通う高齢者が必要とする援助について、事前学習をもとに根拠を明確にしながら考察し、具体的に記載している。	事前学習を活かして根拠を明確にしながら考察しているが、記載の具体性が乏しい。	事前学習を活かすことはできていないが、自己の考えを記載している。	自己の考えの記載が乏しい。	2	
7			対象との関わりを通し、自己の援助や対象の反応について、事前学習をもとに根拠を明確にして評価考察し記載している。	自己の援助や対象の反応について考察し記載している。	自己の援助や対象の反応について記載しているが考察が不足している。	自己の援助や対象の反応について記載していない。	1	

	項目	評価対象	評価基準 10点	評価基準 8点	評価基準 6点	評価基準 4点		点数
8	支援地域センター	実習ノート	地域包括支援センターと各職種の機能と役割について、事前学習をもとに根拠を明確にしながら考察し、具体的に記載している	事前学習をもとに根拠を明確にしながら考察しているが、記載の具体性が乏しい。	事前学習を活かすことはできていないが、自己の考えを記載している。	自己の考えの記載が乏しい。	4	
9			地域包括支援センターを利用する高齢者と家族の暮らしやかかえる問題について、事前学習をもとに根拠を明確にしながら考察し、具体的に記載している。	事前学習を活かして根拠を明確にしながら考察しているが、記載の具体性が乏しい。	事前学習を活かすことはできていないが、自己の考えを記載している。	自己の考えの記載が乏しい。	4	
10			包括支援センターでの実習を通し、高齢者の暮らしに必要な看護の役割について考えを記載している。	事前学習を活かして根拠を明確にしながら考察しているが、記載の具体性が乏しい。	事前学習を活かすことはできていないが、自己の考えを記載している。	自己の考えの記載が乏しい。	4	

	項目	評価対象	評価基準 5点	評価基準 4点	評価基準 3点	評価基準 1点		点数
11	学びの統合	実習後レポート	実習で得た経験や学びから、地域包括ケアシステムの内容を踏まえ、地域で暮らす高齢者のための支援の実際について以下の視点から考察し記載している。 □自助 □共助 □公助	地域で暮らす高齢者のための支援の実際について、左記の視点3つのうち2つの視点で記載している。	地域で暮らす高齢者のための支援の実際について、左記の視点3つのうち1つの視点で記載している。	地域で暮らす高齢者のための支援の実際について、記載されていない。	1	
12			実習で得た経験や学びから、地域包括ケアシステムの内容を踏まえ、地域で暮らす高齢者のための看護のあり方について記載している。 □入院看護・外来看護 □在宅看護 □多職種連携	地域で暮らす高齢者のための看護のあり方について、左記の視点3つのうち2つの視点で記載している。	地域で暮らす高齢者のための看護のあり方について、左記の視点3つのうち1つの視点で記載している。	地域で暮らす高齢者のための看護のあり方について、記載されていない。	1	
13			□誤字・脱字がない。 □文章の主語・述語が対応している。	レポート用紙1枚につき、2ヶ所以内の誤字・脱字、2ヶ所以内の主語・述語が対応していない部分がある。	レポート用紙1枚につき、3～4ヶ所の誤字・脱字、3～4ヶ所、主語・述語が対応していない部分がある。	レポート用紙1枚につき5ヶ所以上の誤字・脱字、5ヶ所以上主語・述語が対応していない部分がある。	1	
	項目	評価対象	評価基準 10点	評価基準 8点	評価基準 6点	評価基準 3～0点		点数
14	主体的学習態度	自己学習	事前学習を活用したり、自ら文献を調べたり、質問したりしながら学習している。	助言を受け、文献を調べたり、質問したりしながら学習している。	助言を受け、文献を調べたり、質問したりしながら概ね学習できている。	助言を受けるが、文献を調べたり、質問があまりできず、学習が不十分である。	3	
15	身体調管理	出席状況	身だしなみが整えられ、清潔感がある。 □清潔感のある実習衣・髪・爪 □化粧 □名札 □髪どめや安全ピンなどの危険な装飾がない			華美な装飾や化粧、不潔やだらしなさを感じさせるなど、身だしなみにおいて不足している部分がある。	0	
			体調がすぐれない時は、自ら申し出て、必要な対処しており、自らの体調を整えて実習に臨み、全日出席している。	体調がすぐれない時は、自ら申し出て、必要な対処をしているが、遅刻・早退・欠席があった。	体調がすぐれない時に必要な対処ができず、2日以上遅刻・早退・欠席があった。	体調管理において、必要な対処行動をとっていない。		

	学務課長	印	担当教員	印	合計 ／100点
出席すべき時間数	時間	出席時間数	時間	欠席時間数	

1. 実習目的

地域で暮らす小児とのふれあいを通し、小児の成長発達についての理解を深めるとともに、多様な場における小児とその保護者に対する、暮らしを支える看護のあり方を考える。

2. 実習目標

- 1) 地域で暮らしている小児とその保護者の生活の実際を知り、地域・在宅の暮らしについて考える。
- 2) 小児各期の生理及び成長発達の過程を理解する。
- 3) 小児及び保護者への保健指導の実際を知り、地域で生活する小児と保護者に対する社会資源の活用について学ぶ。

3. 実習内容

1) 保育園

一般目標	行動目標	実習内容
1. 保育園を利用する目的や家庭の状況を知り、支援の必要性を理解する。 (実習目標1,3) 2. 就学前の小児の生理および成長発達の過程について理解する。 (実習目標2)	1) 小児と親しみを持って関わる ことができる。 2) 遊びを通し、乳幼児の形態的成長、精神・運動機能の発達について述べる ことができる。 3) 保育園を利用する目的や家庭の状況について述べる ことができる。 4) 保育園の役割と、地域における看護のあり方について述 べる ことができる。	(1) 成長発達段階(形態的・機能的・精神運動機能の発達) (2) 遊びと成長・発達の関連(遊具・玩具の種類、小児間の関係) (3) 食事、排泄の習慣としつけ(食事時の環境、観察・排泄トレーニング) (4) 睡眠状態の観察(睡眠環境の整え方、睡眠習慣としつけ) (5) 清潔・衣服の着脱(清潔習慣としつけ、衣服の選択、衣服の着脱の介助) (6) 保育園の1日の流れと活動内容 (7) 利用者と家族の暮らし

2) 児童館・児童センター

一般目標	行動目標	実習内容
1. 児童館・児童センターを利用する目的や家庭の状況を知り、支援の必要性を理解する (実習目標1,3) 2. 児童館・児童センターを利用する小児と生理および成長発達の過程について理解する。 (実習目標2)	1) 児童館・児童センターを利用する小児と親しみを持って か かわることができる。 2) 小児の形態的成長、精神・運動機能の発達や社会性について述 べる ことができる。 3) 児童館・児童センターの役割と、地域における看護のあり方について述 べる ことができる。	(1) 児童館・児童センターの1日の流れと活動内容 (2) 職員とその役割、安全管理 (3) 利用する小児の成長発達段階(形態的・機能的・精神運動機能の発達) (4) 遊びと成長・発達の関連、小児間の関係 (5) 利用者とその家族の暮らし

3) 子育て支援拠点センター

一般目標	行動目標	実習内容
1. 子育て支援拠点センターを利用する目的を知り、支援の必要性を理解する。(実習目標1,3) 2. 子育て支援拠点センターを利用する保護者と接し、小児の生理および成長発達の過程について理解する。(実習目標2) 3. 子育て支援拠点センターを利用する人の目的を知り、支援の必要性と問題解決の方法について知る。(実習目標1,3)	1) 子育て支援拠点センターを利用する目的や家庭の状況について述べる ことができる。 2) 子育て支援拠点センターを利用する保護者と接し、小児の生理および成長発達の過程について理解できる。 3) 子育て家族への支援の必要性と問題解決の方法について述べる ことができる。 4) 子育て支援拠点センターの役割と地域における看護のあり方について述べる ことができる。	(1) 子育て支援拠点センターの活動内容 子育て親子の交流、子育て等に関する相談・援助の実施、地域の子育て関連情報の提供、子育てに関する講習等の実施 (2) 職員とその役割 (3) 利用する小児の成長発達段階(形態的・機能的・精神運動機能の発達) (4) 利用者とその家族の暮らし (5) 利用者と家族の抱える問題と負担 (6) 地域包括ケアシステム

4. 実習時間(単位)

総時間 30時間(1単位)

1) 保育園:9:00～16:00(8時間)×2日

市立釧路総合病院院内保育所、新富士保育園、桜ヶ岡保育園、鳥取保育園、芦野保育園の中の1施設

2) 児童館・児童センター:13:45～17:30(5時間)×1日

釧路市内の児童センターの中の1施設

3) 子育て支援拠点センター:9:00～12:45(5時間)×1日

釧路市(東部・中部・西部)子育て支援拠点センターの中の1施設

4) 学内実習(学びの共有)(4時間0.13単位)

目的: 小児の暮らしを支える支援について理解する。

内容: 施設の役割や小児の特徴についてグループで話し合う。地域で暮らす小児に必要な支援についてグループごとに発表し、クラス全員で学びを共有する。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9:00～ 9:45	9:45～ 10:30	10:30～ 11:15	11:15～ 12:00	12:00～ 12:45	13:45～ 14:30	14:30～ 15:15	15:15～ 16:00	16:00～ 16:45	16:45～ 17:30
保育園									
保育園									
					児童館・児童センター				
子育て支援拠点センター									
学内実習(学びの共有)									

5. 実習方法

1) 事前課題

施設の行動目標と学習内容を参考に、関連する資料や教科書、参考書をもとに学習しておく。

2) 実習中の服装

ジャージ(股上が深いもの)とポロシャツ(中が透けない物)、エプロン、運動靴を着用する。

3) レポート

「地域で暮らす小児のための支援の実際と看護のあり方」について、A4レポート用紙3枚程度にまとめて記載し提出する。

6. 実習記録

施設の実習では、オリエンテーションの内容や見学したこと・経験したこと、また事前学習を関連付けた考察を実習記録に記載する。

7. 実習評価

地域・在宅看護実習Ⅱ評価表を用いて評価する。

地域・在宅看護実習Ⅱ評価表

第 期生 学籍番号 学生氏名

実習場所 （ ） 保育園・保育所 実習日 令和 年 月 日～令和 年 月 日(8時間×2日間)

実習場所 （ ） 児童館・児童センター 実習日 令和 年 月 日(5時間)

実習場所 東部・中部・西部 子育て支援拠点センター 実習日 令和 年 月 日(5時間) 学内実習(学びの共有) 令和 年 月 日(4時間)

	項目	評価対象	評価基準 5点	評価基準 4点	評価基準 3点	評価基準 2～1点	点数
1	保育園	実習ノート	地域で生活する小児を支える制度について、事前学習をもとに根拠を明確にしながら考察し、具体的に記載している。	事前学習をもとに根拠を明確にしながら考察しているが、記載の具体性が乏しい。	事前学習を活かすことはできていないが、自己の考えを記載している。	自己の考えの記載が乏しい	2
2			保育所と各職種の役割について、事前学習をもとに根拠を明確にしながら考察し、具体的に記載している	事前学習をもとに根拠を明確にしながら考察しているが、記載の具体性が乏しい。	事前学習を活かすことはできていないが、自己の考えを記載している。	自己の考えの記載が乏しい	2
3			保育所に入所する小児に必要な援助について、事前学習をもとに根拠を明確にしながら考察し、具体的に記載している	事前学習をもとに根拠を明確にしながら考察しているが、記載の具体性が乏しい。	事前学習を活かすことはできていないが、自己の考えを記載している。	自己の考えの記載が乏しい	2
4			対象との関わりを通し、自己の援助や対象の反応について、事前学習をもとに根拠を明確にして評価考察し記載している	自己の援助や対象の反応について考察し記載している。	自己の援助や対象の反応についての感想を記載している	自己の援助や対象の反応について記載していない	2
5	児童センター 児童館	実習ノート	児童館と各職種の役割について、事前学習をもとに根拠を明確にしながら考察し、具体的に記載している	事前学習をもとに根拠を明確にしながら考察しているが、記載の具体性が乏しい。	事前学習を活かすことはできていないが、自己の考えを記載している。	自己の考えの記載が乏しい。	2
6			児童館に通う小児に必要な援助について、事前学習をもとに根拠を明確にしながら考察し、具体的に記載している	事前学習をもとに根拠を明確にしながら考察しているが、記載の具体性が乏しい。	事前学習を活かすことはできていないが、自己の考えを記載している。	自己の考えの記載が乏しい。	2
7			対象との関わりを通し、自己の援助や対象の反応について、事前学習をもとに根拠を明確にして評価考察し記載している	自己の援助や対象の反応について考察し記載している。	事前学習を活かすことはできていないが、自己の考えを記載している。	自己の援助や対象の反応について記載していない	1

	項目	評価対象	評価基準 10点	評価基準 8点	評価基準 6点	評価基準 4点	点数
8	子育て支援 拠点センター	実習ノート	子育て支援センターと各職種の機能と役割について、事前学習をもとに根拠を明確にしながら考察し、具体的に記載している。	事前学習をもとに根拠を明確にしながら考察しているが、記載の具体性が乏しい。	事前学習を活かすことはできていないが、自己の考えを記載している。	自己の考えの記載が乏しい。	4
9			子育て支援センターを利用する小児の成長発達の過程と、保護者の暮らしやかかえる問題について、事前学習を活かして根拠を明確にしながら考察し、具体的に記載している。	事前学習をもとに根拠を明確にしながら考察しているが、記載の具体性が乏しい。	事前学習を活かすことはできていないが、自己の考えを記載している。	自己の考えの記載が乏しい。	4
10			子育て支援センターでの実習を通し、子育て世帯の暮らしに必要な看護の役割について考えを記載している。	事前学習をもとに根拠を明確にしながら考察しているが、記載の具体性が乏しい。	事前学習を活かすことはできていないが、自己の考えを記載している。	自己の考えの記載が乏しい。	4

	項目	評価対象	評価基準 5点	評価基準 4点	評価基準 3点	評価基準 2～1点	点数
11	学びの統合	実習後レポート	実習で得た経験や学びから、地域包括ケアシステムの内容を踏まえ、地域で暮らす小児のための支援の実際について以下の視点から考察し記載している。 □自助 □共助 □公助	地域で暮らす小児のための支援の実際について、左記の視点3つのうち2つの視点で記載している。	地域で暮らす小児のための支援の実際について、左記の視点3つのうち1つの視点で記載している。	地域で暮らす小児のための支援の実際についての記載が乏しい。	2
12			実習で得た経験や学びから、地域包括ケアシステムの内容を踏まえ、地域で暮らす小児のための看護のあり方について記載している。 □入院看護 □外来看護 □在宅看護 □多職種連携	地域で暮らす小児のための看護のあり方について、左記の視点4つのうち3つの視点で記載している。	地域で暮らす小児のための看護のあり方について、左記の視点4つのうち1～2つの視点で記載している。	地域で暮らす小児のための看護のあり方について、記載が乏しい。	2
13			□誤字・脱字がない。 □文章の主語・述語が対応している。	レポート用紙1枚につき、2ヶ所以内の誤字・脱字、2ヶ所以内の主語・述語が対応していない部分がある。	レポート用紙1枚につき、3～4ヶ所の誤字・脱字、3～4ヶ所、主語・述語が対応していない部分がある	レポート用紙1枚につき、5ヶ所以上の誤字・脱字、5ヶ所以上、主語・述語が対応していない部分がある	1

	項目	評価対象	評価基準 10点	評価基準 8点	評価基準 6点	評価基準 3～0点	点数
14	主体的学習態度	自己学習	事前学習を活用したり、自ら文献を調べたり、質問したりしながら学習している。	助言を受け、文献を調べたり、質問したりしながら学習している。	助言を受けるが、文献を調べたり、質問があまりできず、学習がやや不十分である。	助言を受けるが、文献を調べたり、質問があまりできず、学習が不十分である。	3
15	身体調管理 身だしなみ	出席行状動況	身だしなみが整えられ、清潔感がある。 □清潔感のある実習衣・髪・爪 □化粧 □名札 □髪どめや安全ピンなどの危険な装飾がない	欠課はあるが自らの体調を整えて実習に臨もうと努めることができる。		華美な装飾や化粧、不潔やだらしなさを感じさせるなど、身だしなみにおいて不足している部分がある。	0
			自らの体調を整えて実習に臨むことができている。 □欠席がない。 □体調不良があれば自ら申し出て必要な対処ができる。			体調管理において必要な対処行動をとっていない。	

	学務課長	印	担当教員	印	合計
出席すべき時間数	出席時間数		欠席時間数		／100点

1. 実習目的

地域で療養しながら暮らす人とその家族と関わり、健康上の問題と関連する諸問題を理解し、住み慣れた地域でその人らしい生活を送るための社会資源や多職種の役割と連携の実践が理解できる。

2. 実習目標

- 1) 地域で生活しながら療養する人、あるいは障害をもちながら生活する人とその家族の抱えている問題を理解する。
- 2) 在宅療養に必要な社会資源の活用と多職種の連携について理解する。
- 3) 在宅療養における看護の役割と援助の方法を理解する。

3. 実習内容

1) 特別養護老人ホーム

一般目標	行動目標	実習内容
1. 特別養護老人ホームを利用する人や利用する目的を知り、支援の必要性を理解する。(実習目標1,2) 2. 在宅療養者および家族に対するサービスの実際を学び在宅療養上の問題を理解する。(実習目標1,2) 3. 特別養護老人ホームの役割と地域における看護のあり方について主体的に学習する。(実習目標3)	1) 在宅看護を支える制度について述べるができる。 2) 保健・医療・福祉との協働の中での看護の役割を述べるができる。 3) 地域で生活する高齢者の生活と健康について考えることができる。 4) 特別養護老人ホームを利用している高齢者に対し、日常生活の援助ができる。	(1) 在宅看護に関わる諸制度(介護保険制度、健康保健法による訪問看護制度、老人訪問看護制度、地域保健および在宅療養を支える制度、各福祉制度) (2) 各サービスとの関連性について (3) 保健・医療・福祉との協働の実際 (4) 施設サービスと居宅サービス (5) インフォーマルとフォーマルなサービス (6) 日常生活の援助(リハビリテーション、利用者とのコミュニケーション、入浴介助などの清潔の援助と更衣、食事観察および介助、移動、排泄の援助)

2) 就労継続支援B型事業

一般目標	行動目標	実習内容
1. 精神に障害のある人の特性および家族の状況を知り、支援の必要性を理解する。(実習目標1,3) 2. 社会復帰活動への参加を通し、地域精神保健福祉活動の連携を理解する。(実習目標2) 3. 精神に障害のある人への就労訓練と地域における看護のあり方について主体的に学習する。(実習目標2,3)	1) 精神に障害のある人の心理的・社会的特性と健康的側面を知り、支援の必要性について理解できる。 2) 精神に障害のある人とその家族の健康と生活について考えることができる。 3) 社会復帰施設の役割と地域における看護の在り方について述べるができる。	(1) 就労継続支援B型事業を含めた社会復帰施設の役割・特徴 (2) 保健・医療・福祉との協働 (3) 社会復帰を阻害する因子 (4) 社会資源の現状 (5) 社会復帰についての問題点と解決方法 (6) 精神看護にかかわる諸制度 (7) 地域包括ケアシステム

3) 児童発達支援センター

一般目標	行動目標	実習内容
1. 地域で生活する障害のある小児とその家族を知り、支援の必要性を理解する。(実習目標1,3) 2. 児童発達支援センターの役割と地域における看護のあり方について、主体的に学習する。(実習目標1,3)	1) 児童発達支援センターを利用している小児の特性と健康的側面を知り、支援の必要性について理解できる。 2) 障害のある小児とその家族の健康と生活について考えることができる。 3) 障害のある小児とその家族がもつ問題について述べるができる。 4) 児童発達支援センターで行われている支援や指導について述べるができる。	(1) 心身の発達の遅れや障害 (2) 保育士による指導 ・生活のリズムを整える ・遊ぶ力・心とことばを育てる ・生活習慣を身につける ・機能訓練・生活指導の実際 ・就学を目指した支援 (3) 保護者への支援 ・親または介護者と小児との関わり ・親または介護者と指導員との関わり (4) 児童発達支援センターの役割と機能 (5) 地域包括ケアシステム

4. 実習時間(単位)

総時間 45時間(1単位)

- 1) 特別養護老人ホーム:9:00～15:15(7時間)×2日、9:00～16:00(8時間)×1日
釧路鶴ヶ岱啓生園
- 2) 就労継続支援B型事業:9:00～16:00(8時間)×1日、9:00～16:45(9時間)×1日
社会福祉法人釧路恵愛協会 就労継続支援B型事業所いずみの里
- 3) 児童発達支援センター:9:00～14:30(6時間×1日)
児童発達支援センター 野のはな園

1	2	3	4	5	6	7	8	9
9:00～ 9:45	9:45～ 10:30	10:30～ 11:15	11:15～ 12:00	12:00～ 12:45	13:45～ 14:30	14:30～ 15:15	15:15～ 16:00	16:00～ 16:45
特別養護老人ホーム								
特別養護老人ホーム								
特別養護老人ホーム								
就労継続支援B型事業								
就労継続支援B型事業								
児童発達支援センター								

5. 実習方法

1) 事前課題

施設の行動目標と学習内容を参考に、関連する資料や教科書、参考書をもとに学習しておく。

2) 実習中の服装

① 特別養護老人ホーム

ジャージ(股上が深いもの)とポロシャツ(中が透けない物)に施設で着替える。
運動靴を着用する。

② 就労継続支援B型事業

運動着(ジャージ等)ではない動きやすい服装とする。

③ 児童発達支援センター

ジャージ(股上が深いもの)とポロシャツ(中が透けない物)、運動靴を着用する。
強く引いて外れる可能性のある、ボタンや安全ピンなどが付いたものは、着用しない。
髪をまとめる際のピンも禁止。名札は、エプロンに縫い付けて着用する。

3) カンファレンス

学生カンファレンスは特別養護老人ホームの3日目、就労継続支援B型事業の2日目に行う。

6. 実習記録

施設の実習では、オリエンテーションの内容や見学したこと、経験したこと、また事前学習を関連付けた考察を実習記録に記載する。

7. 実習評価

地域・在宅看護実習Ⅲ評価表を用いて評価する。

地域・在宅看護実習Ⅲ評価表

第 期生 学籍番号 学生氏名

実習場所 高齢者福祉施設 ()

実習場所 就労継続支援B型事業 ()

実習場所 児童発達支援センター ()

実習日 令和 年 月 日 ~ 令和 年 月 日

実習日 令和 年 月 日 ~ 令和 年 月 日

実習日 令和 年 月 日

高齢者福祉施設

	項目	評価対象	評価基準 5点	評価基準 4点	評価基準 3点	評価基準 2～0点		点数
1	対象理解	実習ノート	地域で生活する高齢者を支える制度について、事前学習をもとに根拠を明確にしながら考察し、具体的に記載している	事前学習をもとに根拠を明確にしながら考察しているが、記載の具体性が乏しい	事前学習を活かすことはできていないが、自己の考えを記載している	考察が不十分であり自己の考えの記載が乏しい		
2			社会資源の活用方法について、事前学習をもとに根拠を明確にしながら考察し、具体的に記載している	事前学習をもとに根拠を明確にしながら考察しているが、記載の具体性が乏しい	事前学習を活かすことはできていないが、自己の考えを記載している	考察が不十分であり自己の考えの記載が乏しい		
3			福祉施設と各職種の役割について、事前学習をもとに根拠を明確にしながら考察し、具体的に記載している	事前学習をもとに根拠を明確にしながら考察しているが、記載の具体性が乏しい	事前学習を活かすことはできていないが、自己の考えを記載している	考察が不十分であり自己の考えの記載が乏しい		
4			地域で生活する高齢者の生活状況について、事前学習を活かして根拠を明確にしながら考察し、具体的に記載している	事前学習をもとに根拠を明確にしながら考察しているが、記載の具体性が乏しい	事前学習を活かすことはできていないが、自己の考えを記載している	考察が不十分であり自己の考えの記載が乏しい		
5			福祉施設に入所する高齢者に必要な日常生活援助について、事前学習をもとに根拠を明確にしながら考察し、具体的に記載している	事前学習をもとに根拠を明確にしながら考察しているが、記載の具体性が乏しい	事前学習を活かすことはできていないが、自己の考えを記載している	考察が不十分であり自己の考えの記載が乏しい		
6	援助の実践	実践	職員と共に、以下の項目に留意して援助できている □安全管理 □感染予防 □安楽確保 □プライバシーの配慮 □対象の反応 □援助前中後の声かけ(援助内容や方法、ねぎらい)	対象の状態に合わせて実践しているが、1～2項目不十分である	対象の状態に合わせて実践しているが、3～4項目不十分である	助言を受けても対象の状態に合わせて実践できず、不十分な項目が5項目以上ある		
7	コミュニケーション	実践	対象と良いコミュニケーションをはかることができている □場に応じたタイミングの良い挨拶 □言葉づかい、適切な声の大きさ □自分の考えや思いを相手に分かるように伝える(口話しを聞く姿勢(表情・目線・相槌))	対象の話をよく聞き理解しているが、自分の考えや思いを伝えていない。または伝えてはいるが、分かりづらい。対象とのコミュニケーションにおいて、1項目不十分である	対象の話をよく聞いているが、理解できていないため、自分の考えや思いを伝えていない。2項目不十分である	対象の話を聞いているが、理解したり自分の考えや思いを伝えたりしていない。3項目不十分である		
8	援助の評価考察	援助の実践評価考察	対象との関わりを通し、自己の援助や対象の反応について、事前学習をもとに根拠を明確にして評価考察し記載している	自己の援助や対象の反応について考察し記載している	自己の援助や対象の反応についての感想を記載している	自己の援助や対象の反応についての記載が乏しい		
9	主体的学習態度	自己学習行動	自己の課題解決に向け実習に臨み、学習を進めている □事前学習 □報告・連絡・相談や質問している	分からないところを調べたり質問し解決しようとするが、時間を要す。事前学習は行っているが、報告・連絡・相談や質問が不足している	学習を進めているが自己の課題に結びついていない 分からないところを解決しようと努力していない。事前学習や報告・連絡・相談・質問が不足している。	実習を進めていくにあたり、学習を進めていない 自分の分からないところを認識していない。事前学習、報告・連絡・相談や質問が行えない。		
10	身だしなみ体調管理	行動出席状況	身だしなみが整えられ、清潔感がある □清潔感のある実習衣・髪・爪 □化粧 □名札 □髪どめや安全ピンなどの危険な装飾がない			華美な装飾や化粧、不潔やだらしなさを感じさせるなど、身だしなみにおいて不足している部分がある		
			体調がすぐれない時は、自ら申し出て、必要な対処をしており、自らの体調を整えて実習に臨み、全日出席している	体調がすぐれない時は、自ら申し出て、必要な対処をしているが、遅刻・早退・欠席があった	体調がすぐれない時に必要な対処ができず、2日以上遅刻・早退・欠席があった	体調管理において、必要な対処行動をとっていない	0	

就労継続支援B型事業

児童発達支援センター

※ 項目1～10の評価は、高齢者福祉施設の指導責任者と担当教員の平均点とする。項目11～21の評価は、担当教員のみの評価とする。

学務課長	印	指導責任者	印	担当教員	印	合計
出席すべき時間数	時間	出席時間数	時間	欠席時間数	時間	／100点

地域・在宅看護実習Ⅳ(疾病や障害を抱えながら暮らすための看護)／3学年

1. 実習目的

地域で療養しながら暮らす人とその家族の健康上の問題と関連する諸問題を理解し、保健医療および福祉の実態をとらえ、看護の機能と役割を果たす能力を養う。

2. 実習目標

- 1) 地域で生活しながら療養する人、あるいは障害をもちながら生活する人とその家族の抱えている問題を理解する。
- 2) 在宅療養における看護の役割を理解し、看護師とともに基本的な援助ができる。
- 3) 地域包括ケアシステムにおける多職種連携と看護の役割を学び、継続看護の重要性について理解できる。

3. 実習内容

1) 訪問看護ステーション

一般目標	行動目標	実習内容
1. 在宅療養者とその家族を身体・精神・社会的側面から総合的にとらえることができる。(実習目標1)	1) 在宅療養者とその家族を理解するために必要な情報を収集できる。 2) 在宅療養者とその家族の心理を、理解することができる。 3) 訪問時の在宅療養者の生活環境の実態を、情報としてとらえることができる。 4) 在宅療養者とその家族の介護負担感についての視点をもつことができる。 5) 在宅療養者とその家族の健康問題に影響する因子をとらえ、問題点を抽出し看護計画を立案することができる。	(1) 訪問看護(1事例を受け持つ) ・ 情報収集 ・ 医師の指示の確認 ・ 生活を支えるための社会資源の利用 ・ 問題点の抽出 ・ 看護計画立案
2. 在宅療養者とその家族への実際の援助活動を通して、看護の役割を理解できる。(実習目標1、2)	1) 在宅療養者とその家族の生活環境や、生活習慣に応じた援助方法の必要性を理解できる。 2) 受け持ち以外も含めた訪問予定の対象において、ステーションの看護計画に基づき、訪問目的を明確にすることができる。 3) 看護師の指導のもと、安全安楽を考え援助することができる。 4) 在宅療養者とその家族への援助の実際を通し、療養者および家族の反応をとらえ、評価することができる。 5) 在宅における看護の役割と継続看護の重要性について、自分の考えを述べるることができる。	(1) 援助の方向性 (2) 援助の実施と評価 (3) 在宅療養の意義と在宅看護の役割 (4) 継続看護
3. 保健・医療・福祉の連携と社会資源の活用方法を理解できる。(実習目標3)	1) 在宅療養者を支援する制度や社会資源サービスについて説明できる。 2) 在宅療養者を支える専門職種の活動と連携の実際を説明できる。 3) 看護職としてのケア・コーディネートの視点について自己の考えを述べるができる。	(1) 対象を支える制度と社会資源
4. 在宅療養者とその家族、および医療チームとよい人間関係を築くことができる。(実習目標1、2)	1) 訪問者としてのマナーに配慮し、相手を尊重した言葉づかい、態度で接することができる。 2) 訪問時に知り得た、在宅療養者とその家族のプライバシーに、配慮できる。	(1) 訪問技術 (2) 倫理的配慮

2) 地域医療連携室

一般目標	行動目標	実習内容
1. 退院支援における多職種の連携と看護の役割を理解できる。(実習目標1、3) 2. 地域包括ケアシステムにおける継続看護の重要性について理解できる。(実習目標2)	1) 地域医療連携室の機能と役割について述べるができる。 2) 退院支援を必要としている状況を理解できる。 3) 在宅移行支援における病棟看護師の役割を理解できる。	(1) 地域医療連携室の機能 (2) 病院内での看護職及び多職種との連携・協働 (3) 退院支援カンファレンス (4) 地域の関係機関・多職種と連携・調整 (5) 退院支援計画・実施・評価

4. 実習時間(単位)

総時間 90時間(2単位)

1) 訪問看護ステーション:9:00～16:00(8時間)×8日

釧路地域訪問看護ステーション、釧路町訪問看護ステーションの中の1施設

2) 学内実習(12時間0.26単位):9:00～14:30(6時間)×2日

①実習3日目

目的: 受け持ち療養者の全体像を把握する。

内容: 受け持ち療養者の病態や症状、治療や看護について学習を深め、全体関連図の記載を行う。

②実習7日目

目的: 療養者に対して行われている看護について理解する。

内容: 受け持ち療養者に対する援助についての意見交換を通して、自己の援助を振り返り評価・考察する。

3) 地域医療連携室:9:00～15:15(7時間)×2日

市立釧路総合病院 医療連携相談室

1	2	3	4	5	6	7	8
9:00～ 9:45	9:45～ 10:30	10:30～ 11:15	11:15～ 12:00	12:00～ 12:45	13:45～ 14:30	14:30～ 15:15	15:15～ 16:00
訪問看護ステーション							
訪問看護ステーション							
学内実習							
訪問看護ステーション							
訪問看護ステーション							
訪問看護ステーション							
学内実習							
訪問看護ステーション							
訪問看護ステーション							
訪問看護ステーション							
地域医療連携室							
地域医療連携室							

5. 実習方法

1) 事前課題

施設の行動目標と学習内容を参考に、関連する資料や教科書、参考書をもとに学習しておく。

2) 訪問看護ステーションでの実習は、療養者1事例を受け持ち、看護過程を展開する。

3) 実習中の服装

- ・ 訪問看護ステーションは、施設により実習衣または動きやすい服装とする。
- ・ 地域医療連携室は実習衣とする。

6. 実習記録

施設の実習では、オリエンテーションの内容や見学したこと・経験したこと、また事前学習を関連付けた考察を実習記録に記載する。

7. 実習評価

地域・在宅看護実習Ⅳ評価表を用いて評価する。

地域・在宅看護実習Ⅳ 評価表

第 期生 学籍番号 学生氏名

実習場所 () 訪問看護ステーション 実習期間 令和 年 月 日 ～ 令和 年 月 日

実習場所 地域医療連携室() 実習期間 令和 年 月 日 ～ 令和 年 月 日

	項目	評価対象	評価基準 5点	評価基準 4点	評価基準 3点	評価基準 2～0点		点数
1	療養者の全体像の把握と訪問準備	受持療養者記録Ⅴ	療養者本人の状況について、以下の項目に沿って記載している □現病歴・現在の治療状況 □ADL・iADL □既往歴 □要介護度 □障害高齢者の日常生活自立度 □認知症高齢者の日常生活自立度 □障害の程度の指標 □訪問看護の目的 □1日の過ごし方 □利用している社会資源 □希望・お悩み	療養者本人の状況について、2～3項目不十分である。または、左記のすべての項目について情報を収集しているが、内容の一部に不十分ところがある	療養者本人の状況について、4～5項目不十分である。または、左記のすべての項目について情報を収集しているが、そのすべての内容に不十分ところがある	療養者本人の状況について情報を収集しているが記載がない	1	
2			療養者の家族の状況と環境について、以下の項目に沿って記載している □家族構成 □住環境 □地域環境	療養者の家族の状況と環境について、1項目不十分である。または、左記のすべての項目について情報を収集しているが、内容の一部に不十分ところがある	療養者の家族の状況と環境について、2項目不十分である。または、左記のすべての項目について情報を収集しているが、そのすべての内容に不十分ところがある	療養者の家族の状況と環境について情報を収集しているが記載がない	1	
3		基本的ニード	ヘンダーソンの看護理論に基づく14項目のニードの枠組みを用いて全ての項目における情報を記載できている。また、今後予測されることも踏まえた情報収集や分析ができている	ヘンダーソンの看護理論に基づく14項目のニードの枠組みを用いて全ての項目における情報を概ね記載することができている	ヘンダーソンの看護理論に基づく14項目のニードの枠組みを用いて情報を概ね記載できているが、不足な項目が複数ある	ヘンダーソンの看護理論に基づく14項目のニードの枠組みを用いて情報を記載することができていない	2	
4			収集したニードの情報から、全ての項目における充足・未充足を根拠を持って概ねアセスメントすることができている	収集したニードの情報から、主要な項目における充足・未充足を根拠を持って概ねアセスメントすることができている	収集したニードの情報から、主要な項目における充足・未充足は判定できるが、分析・考察に不足がある	ほとんどの項目で収集したニードの情報を根拠を持って分析・考察できていない	2	
5		疾病の理解	対象の病態生理・症状・検査・治療・処置についてわかりやすく整理している □病態生理 □症状・状態 □治療内容 □検査データ	対象の病態生理・症状・検査・治療・処置についてわかりやすく整理しているが不十分な箇所が左記項目のうち1～2項目ある	対象の病態生理・症状・検査・治療・処置についてわかりやすく整理しているが遅い。または、不十分な箇所が左記項目のうち3項目ある	対象の病態生理・症状・検査・治療・処置についてわかりやすく整理できず、すべての項目において不十分な箇所がある	2	
6		全体関連図	以下の項目に沿って必要な情報の記載があり、個性性に合わせて関連図を整理することができる □身体的情報 □精神的情報 □社会的情報 □生活状況 □健康状況 □ADL・セルフケア情報 □家族の情報 □疾患・治療に関する情報 □社会資源 □情報の追加 □問題点 □優先順位 □理解・意向	個性性に合わせて関連図を整理しているが、1～3項目不十分である	個性性に合わせて関連図を整理しているが、4～6項目不十分である	関連図において必要な情報を記載しているが、7項目以上が不十分である	2	
7		看護計画	対象のQOL向上を目指し、療養者と家族のおもいや価値観が反映され、療養者と家族の状況に適した看護計画を立案する	具体性に不足はあるが、療養者と家族のおもいや価値観が反映され、対象と家族の状況に適した看護計画を立案する	療養者と家族のおもいや価値観の表現があいまいで、療養者と家族の状況に適しているとはいえず、具体性に乏しい看護計画である	療養者と家族のおもいや価値観の反映や、対象と家族の状況に合わせることができず、具体性に乏しい看護計画である	2	
8			対象の反応や観察した結果から、看護計画や援助方法の妥当性について評価し、必要時に修正できる	看護計画や援助方法の妥当性について評価しているが修正ができていない	看護計画や援助方法の妥当性についての評価があいまいである	看護計画や援助方法の妥当性についての評価ができていない	2	
9		訪問計画	訪問目的に沿った基本的な援助を見出し記載できている □訪問時の目標 □訪問時の援助内容と所要時間 □必要物品	訪問計画について不十分な項目が1項目ある	訪問計画について不十分な項目が2項目ある	訪問計画について不十分な項目が3項目ある	1	
10	訪問看護の実践と評価考察	実践	訪問計画に基づき援助できる	概ね訪問計画に基づき援助している	訪問計画に基づき援助できたことがある	訪問計画に基づき援助ができていない	1	
11			訪問看護者と共に、以下の項目に留意し援助できている □安全管理 □感染予防 □安楽確保 □プライバシーの配慮 □対象の反応 □援助前・中・後の声かけ(内容や方法、ねぎらい)	対象の状態に合わせて実践しているが、1～2項目不十分である	対象の状態に合わせて実践しているが、3～4項目不十分である	対象の状態に合わせて実践しているが、5項目以上不十分である	1	
12			対象と良いコミュニケーションをはかることができる □場に応じたタイミングの良い挨拶 □言葉づかい、適切な声の大きさ □自分の考えや思いを相手に分かるように伝える □療養者・家族・介護者の話しを聞く姿勢(表情・目線・相槌)	対象の話をよく聞き理解しているが、自分の考えや思いを伝えていない。または、伝えてはいるが、分かりづらい	対象の話をよく聞いているが、理解できていないため、自分の考えや思いを伝えていない	対象の話を聞いているが、理解したり、自分の考えや思いを伝えたりしていない	2	
13		援助の実践・評価考察	訪問看護の実践について正しく記載している □療養者の健康状態 □療養者の生活状況 □家族・介護者の状況 □訪問目的 □訪問時の援助内容について、自己の実践と看護者の実践を明確にし記載	訪問看護の実践についてあいまいな表現が2～3項目ある	訪問看護の実践について記載しているが、全体的に不十分である	訪問看護の実践について助言を受けても全く記載していない	1	
14			援助の実践について以下の項目を関連付けて、根拠を明確にして評価・考察し記載している □療養者の健康状態 □療養者の生活状況 □家族・介護者の状況 □援助内容・方法 □自己の援助・声かけ・姿勢・準備 □療養上の問題 □次の訪問までに予測すべきこと	根拠があいまいな評価考察が2～3項目ある	根拠があいまいな評価考察が4項目以上ある	根拠に基づく評価考察ができていない	1	
15			援助の実践について以下の項目を関連付けて、根拠を明確にして評価・考察し記載している □法律・制度と関連付けた考察 □多職種連携・地域包括ケアシステムと関連付けた考察 □社会の動向、看護の動向と関連付けた考察 □在宅看護と施設内看護の相違点 □訪問看護における看護者の役割	根拠があいまいな評価考察が2～3項目ある	根拠があいまいな評価考察が4項目以上ある	根拠に基づく評価考察ができていない	1	
16			対象や対象を支える人々の状況に応じた退院支援看護師と、在宅移行支援における病棟看護師の役割について記載している	退院支援看護師の役割について記載しているが、病棟看護師の役割についての記載が不足している	病棟看護師の役割について記載しているが、退院支援看護師の役割についての記載が不足している	対象や対象を支える人々の状況に応じた看護師の役割について記載していない	1	
17		態度	看護師をはじめとする職員や教員に報告・相談をしている □援助 □適切なタイミング □実習内容全般	報告・相談をしているが、不十分な項目が1つある	報告・相談をしているが、不十分な項目が2つある	報告・相談をしないことが多い	0	
18			自己の課題解決に向け実習に臨み、学習を進めている □事前学習 □分からないところはすぐに調べている	分からないところを調べ解決しようとするが、時間を要す	学習を進めているが自己の課題に結びついていない 分からないところを解決しようとする努力していない	実習を進めていくにあたり、学習を進めていない 自分の分からないところを認識していない	0	
19			身だしなみが整えられ、清潔感がある □清潔感のある実習衣・髪・爪 □化粧 □名札		華美な装飾や化粧、不潔やだらしないさを感じさせるなど、身だしなみにおいて不足している部分がある	身だしなみが全体的に整えられていない	0	
20			自らの体調を整えて実習に臨むことができる □欠席がない □体調不良があれば自ら申し出て必要な対処ができる	欠課(5%未満)はあるが自らの体調を整えて実習に臨もうと努めることができる	欠課(5～20%未満)はあるが自らの体調を整えて実習に臨もうと努めることができる	体調管理において必要な対処行動をとっていない	2	

※ 評価は訪問看護ステーション指導者と担当教員の平均点とする。
ただし、項目16は担当教員のみの評価とする。

指導責任者	印	担当教員(印)	合計
出席すべき時間数	時間	出席時間数	時間
欠席時間数	時間	欠席時間数	時間

／100点