



## 国際助産師連盟

2011 年版 用語集—2017 年改訂

## INTERNATIONAL CONFEDERATION OF MIDWIVES

## Glossary of Terms 2011, updated 2017

用語	定義 <sup>i</sup>
能力 Ability	(G) 生来または獲得した技能や才能を発揮できる性質
説明責任 Accountability	(G) 自分の決断・行為・無為・不作為に責任を負っていること
認定 Accreditation	(G) 施設や助産教育課程、特定のサービスが、確立された基準を満たしているか審査し、期限付きで承認するプロセス
入院・退院させる権利 Admitting and discharge rights	(Rg) 必要に応じて救急サービスを含め、病院・施設で女性と新生児に助産ケアを提供し、病院・施設サービスを利用できるよう、病院・助産所の管理機関によって助産師に与えられる権限
入学 (学生) Admission (Student)	(E) 助産師としての資格認定につながる教育課程に、学生として加入する基準およびプロセス
成人学習 Adult Learning	(G) 成人の生涯目標に基づいた正規・非正規の学習活動への積極的な参加であり、その中で各人は自身の学習に責任を持ち、これまでの学習と人生経験の上に積み上げたり、取り入れたりする
アセスメント Assessment	(G) 特定の基準・成果・コンピテンシーに照らしてパフォーマンスを測定・評価・査定するために質的および量的データを収集する、体系的なプロセス・手順
助産実践のアセスメント Assessment of midwifery practice	(Rg) 国ごとの基準やコンピテンシーに関わるパフォーマンスや進歩、実践の決定や行動を評価・測定するために質的および量的データを収集する、体系的なプロセス・手順
学生の学習のアセスメント Assessment of student learning	(E) コンピテンシーに基づく学習成果の達成における助産学生のパフォーマンスや進歩を評価・測定するために質的および量的データを収集する、体系的なプロセス・手順
態度 Attitude	(G) 肯定的あるいは否定的な反応につながることがある出来事・プロセス・人に関する個人の見解・価値観・信念・感情
監査 Audit (N)	(G) サービスや実践が既定の品質基準に達しているかどうかを検証するための体系的なプロセス
自律的 Autonomous	(G) 自主管理および自主規制、自身の決定や行動とその結果に責任を持つこと
自律的な助産師 Autonomous midwife	(Rg) 合意された助産基準に基づき、女性とのパートナーシップで一連の臨床活動の方向を決定できる助産師で、自らのすべての決定と提供

	するケア（不作為を含む）についての実行責任と説明責任を負い、透明性の確保された形で結果を公開する助産師
自律的な助産職 Autonomous midwifery profession	(Rg) 自主管理および自主規制の法的権限を与えられた助産師の専門職能のグループであり、これにより、ケア対象の女性と新生児の安全を推進するために、職業上の基準を満たす説明責任を助産師は公的に担うことになる
助産師・女性の自律性 Autonomy: Midwife's/Woman's	(Rg) 女性と助産師がケアについて選択する権利およびその選択が尊重される権利であり、個人が情報を与えられた上で意思決定ができる能力を持つことと、意思決定のプロセスにおいて強制強要されるべきでないことを意味している
行動 Behaviour	(G) 人が自らの文化的・宗教的・政治的・教育的見地、価値観、実践、信条に基づいて、他者の発言・行動や環境的な刺激に対して行動したり、関わったり、反応したりする方法
助産師登録の取り消し・削除 Cancellation/removal of midwifery registration (N)	(Rg) 規制機関が実施する正式のプロセスの中で、助産師が職業上の基準を満たさず実践に不適合であるとする評価を踏まえて、「助産師」の職名使用と助産の実践から排除すること
能力向上 Capacity building (N)	(E) 特定の関心領域において学習者が知識を増やし技能を強化し、学んだことを他者に伝えていくことを意図した教育的介入
能力開発 Capacity development (N)	(E) 特定の関心領域において個人の知識・技能・専門的な行動を育成し、拡大・強化することを意図した活動のプログラム
CBE 能力開発ワークショップ CBE Capacity Development Workshop (N) (※CBE=Competency-based education の項参照)	(E) CBE マスター教育者のチームが主導する通常 5 日間のワークショップで、助産師教員およびプリセプター（CBE 学習者）のチームが CBE 戦略を活用し、自身の CBE 継続教育ワークショップを計画・実施できるようにすることを意図したもの
CBE 学習者 CBE Learner (N) (※CBE=Competency-based education の項参照)	(E) CBE 能力開発ワークショップの参加者で、参加期間中に、自国で CBE 戦略を使った CBE 継続教育ワークショップを計画・実施・評価できるようにするための教育を受ける者
CBE マスター教育者 CBE Master Educator (N) (※CBE=Competency-based education の項参照)	(E) ICM の基準やコンピテンシーを満たす、コンピテンシー基盤型の就業前助産教育課程を計画・実施・評価する専門知識を有する国際的な助産教育者
CBE マスター教員 CBE Master Teacher (N) (※CBE=Competency-based education の項参照)	(E) 期待される CBE 教員コンピテンシーをすべて満たし、CBE 継続教育ワークショップを計画・実施・評価する能力を実証した CBE 学習者
CBE 教員 CBE Teacher (N) (※CBE=Competency-based education の項参照)	(E) CBE 継続教育ワークショップの提供の様子を観察されてきた CBE 学習者で、CBE 教員に期待されるコンピテンシーをすべて満たすにはさらに観察と経験を必要とする者

education の項参照)	
問責 Censure	(G) 個人、書類、機関に対して正式に責任を問うこと
性格 Character (N)	(G) 人の振る舞い・行動・態度に表される個人的特質
倫理綱領 Code of ethics	(G) 個人または専門職の道徳的な行動を決定する規制・原則・基準
コンピテンス Competence	(G) 特定の業務を定められた熟練度で行うことができる知識、精神運動、コミュニケーション、意思決定スキルの組み合わせ
コンピテンシー (実践能力) Competency (複数形: competencies)	(G) 特定の業務・行動・機能に関する必須の知識・技能・態度・専門的な行動を、定められた熟練度で実行できること
コンピテンシー (実践能力) 基盤型教育 Competency-based education	(E) 学習の成果として前もって定められた一連のコンピテンシーを学生が身につけ、実証することができるようになるための十分な教え、学び、評価の活動
コンピテンシーの構成要素 Competency component (N)	(E) 特定のコンピテンシーに伴う業務に関連し、それを反映する知識・技能・行動の典型
コンピテンシーの範囲 Competency dimension (N)	(E) 最も抽象的に構造化された一連のコンピテンシー領域またはコンピテンシー
コンピテンシー領域 Competency domain (N)	(E) 特定の共通テーマについて構造化された一連のコンピテンシーで、一つの範囲の中に組み込まれる
条件付き Conditional	(G) 条件を課す、条件次第、条件を含む
継続的な専門性開発 Continuing Professional Development (CPD)	(G) 急速に変化する社会環境や労働環境の中で、医療専門職が業務範囲内で安全に、効果的に、法に従って実践できる能力を維持するために、キャリアを通して、コンピテンシーを維持・開発・強化する一連の学習活動
助産ケアの継続性 Continuity of midwifery care (N)	(G) 妊娠・出産・産褥期の連続した過程を通じて、見知った担当助産師とその控えの同僚助産師によって、あるいは見知った助産師グループによって行われる、女性とその新生児のための助産サービスの提供
助産における カウンセリング Counseling (midwifery) (N)	(G) 情報提供、助言、指導、場合によっては、行動方針の提案を行う非公式なプロセス
資格認定 Credential (N)	(Rg) 特定の役割または業務に対する適性を示す、達成度・知識・技能・質の証明 (通常は文書による)
資格認定された Credentialed (N)	(Rg) 特定の役割または業務に対する適性の証明を与えられている、または保持しているという卓越性
批判的思考 Critical thinking (N)	(E) 信条および行動の指針として、観察・経験・内省・推論・コミュニケーションから収集あるいは生成した情報を、積極的かつ巧みに、概念化・応用・分析・統合・評価する知的に統制されたプロセス
同等 Equivalence	(Rg) コース・卒業証明書・認定書・資格・学位の価値や重要性に関し

	て、一つのシステム・管轄・施設ともう一つとの間の同等の関係（別の管轄下で取得した資格証明の正式な認定も含まれる）
基本的助産実践に必須の コンピテンシー Essential competencies for basic midwifery practice (N)	(E-Rg) ICM が定義する「助産師」の職名を使う個人の実践の領域内にあるべき最低限の知識・技能・専門的な行動であり、資格認定や学位とは関係なく、すべての管轄内で必要とされる
必須のコンピテンシー Essential competency (N)	(E) 基本的助産実践のために必須とされる包括的なコンピテンシーの中にある、一つの知識・技能・専門的な行動の典型
助産課程の外部審査 External review of midwifery Programme	(E) 評価しようとする課程に直接の役割・責任・利益相反を持たない有資格の助産評価者による助産課程の評価
形成的評価 Formative Evaluation	(E) 学習中の改善を目指した、学生にフィードバックしながら行う現在進行形の学習評価
ガイドライン Guideline	(G) 特定の条件・一連の環境について推奨される最善実践例について助言と指針を与えることを意図した詳細な計画または説明であり、基準を実施するための一連のステップ
医療専門職 Health Professional	(G) 健康分野の教育を受け、その分野において実践資格を得ている個人
インフォームド・チョイス Informed choice (N)	(G) 女性と担当助産師との間のパートナーシップを伴う意思決定のプロセスで、その根本には、女性は正確で偏りのない情報を受け取り、情報に基づいた承認または拒否を、その選択が助産師によって尊重されることを理解した上で行う権利があるという前提がある
インフォームド・コンセント（情報に基づく同意） Informed consent (N)	(G) 正確で偏りのない情報を受け取り、その選択が担当の医療者によって尊重されることを理解した上で、提案されていることを承認または拒否する女性の権利
知識 Knowledge	(G) 個人またはグループがある主題を自信を持って理解し、特定の目的のために用いる能力を持つことを可能にする情報の蓄積
助産師規制機関の一般委員 Lay member of midwifery regulatory body	(Rg) どこの管轄区域でも助産師として登録したことがない者で、ほかの医療職でもない者
法律制定 Legislation	(G) 無為について所定の当局によって制定された法律や法典
助産師 Midwife	(G) 助産師とは、「ICM 基本的助産実践に必須なコンピテンシー」および「ICM 助産教育の世界基準」の枠組みに基づき、かつ所在する国において正規に認可された助産師教育課程を履修した者で、助産を實踐し「助産師」の職名を使用するために登録または法律に基づく免許取得に必要な資格を取得（あるいはその両方）した者で、かつ助産實踐の能力（コンピテンシー）を示す者である。  助産師は、社会的責任を担った専門職として認識されており、女性の妊娠、出産、産褥の各期を通じて、サポート、ケアおよび助言を行い、

	<p>助産師の責任において出産を円滑に進め、新生児および乳児のケアを提供するために、女性とパートナーシップを持って活動する。これには、予防的対応、正常出産をより生理的な状態として推進すること、母子の合併症の発見、医療あるいはその他の適切な支援を利用することと救急処置の実施が含まれる。</p> <p>助産師は、女性のためだけではなく、家族および地域に対しても健康に関する相談と教育に重要な役割を持っている。この業務は、産前教育、親になる準備を含み、さらに、女性の健康、性と生殖に関する健康、育児に及ぶ。</p> <p>助産師は、家庭、地域、病院、診療所、ヘルスユニット等のさまざまな場で実践することができる。</p>
<p>助産師の臨床指導者・臨床 教員 <i>Midwife clinical preceptor or clinical teacher</i></p>	<p>(E) 実践・実習中、助産学生を教え、観察し、支援し、評価するための能力と意志を持つ助産実践に従事している経験を積んだ助産師</p>
<p>助産師教員 <i>Midwife teacher</i></p>	<p>(E) カリキュラム開発のアートと科学、成人学習者のための理論と実践的教育の方法、学生の学習の測定および評価方法を含む教育の能力がある、かつ/または、教育課程を修了し、資格と経験と能力を有する助産師</p>
<p>助産 <i>Midwifery</i></p>	<p>(G) 「助産は助産師<sup>1</sup>の専門業務であり、助産師だけが助産を実践する。知識と技術と専門職としての態度からなる独自の体系を有する。この体系は、科学や社会学など他の医療専門職と共有する学問分野から導かれているが、自律性、パートナーシップ、倫理、説明責任という助産専門職の枠組みの中で、助産師によって実践されるものである。</p> <p>助産は、女性とその新生児のケアに対するアプローチであり、これを通じて助産師は以下を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 出産と生後早期の新生児の正常な生物学的・心理的・社会的・文化的プロセスを最適化すること。</li> <li>● 女性一人一人の状況と意見を尊重し、女性とのパートナーシップの中で活動すること。</li> <li>● 女性が自らとその家族のためにケアを行う個人的能力を高めること。</li> <li>● 女性一人一人のニーズを満たす全人的な（ホリスティックな）ケアを提供するため、必要に応じて他の助産師や他の医療専門職と協力すること。</li> </ul> <p>助産ケアは、自律的な助産師によって提供される。助産の実践能力（知</p>

<sup>1</sup> ICM「助産師の定義」より <http://internationalmidwives.org/who-we-are/policy-and-practice/icminternational-definition-of-the-midwife/>

	<p>識、技術、態度)は、「ICM 助産教育の世界基準」を満たす助産師の基礎教育を通じて教育された助産師が身につけ、実践するものである。</p> <p>「助産師」の職名がまだ保護されていない一部の国では、その他の医療専門職(看護師や医師)が、女性・新生児に対する性と生殖、妊産婦・新生児のヘルスケアの提供に関わる場合もある。これらの医療専門職は助産師ではないため助産師の基本的実践能力を有しておらず、提供されるのは助産技術ではなく、妊産婦・新生児ケアの特定の側面にとどまる。」</p>
助産師の説明責任 Midwifery accountability	(Rg) 助産実践・研究・教育・管理・規制における自らの行動および決定・行為(不作為を含む)に対する責任を引き受け、透明性が確保された形で結果を開示する助産師と組織の義務
助産師の間責 Midwifery censure (N)	(Rg) 助産師規制機関が助産師に対して正式に責任を問うこと
助産師の行動規範 Midwifery Code of Conduct	(G) 助産師としての専門的な行動に関する規制・道徳規範・基準
助産師の文化的コンピテン ス Midwifery Cultural Competence (N)	(G) 異なる背景・文化を持つ女性と家族に敬意を持って効果的に接し、自身の個人の文化や信条が他者に与える影響を認識し、女性の文化的ニーズを満たす敬意に満ちた個別化された助産ケアを提供できる助産師の能力
助産カリキュラム Midwifery Curriculum	(E) 助産教育課程とその期間・順序・教授法・評価法に関する理論的および実践的な内容を定めた体系的なプロセス
助産師教育(就業前・登録前) Midwifery Education (preservice, pre- registration)	(G-E) 教育資格を満たし、助産師登録・免許を通じて助産職に就くために必要なコンピテンシーを身につけられるよう助産学生を養成するプロセス
助産師教育機関 Midwifery education institution	(G-E) 大学、技術専門学校、短大、専門学校、政府省庁、その他認可を受けた教育提供者など、助産師教育課程を提供する組織
助産師教育課程 Midwifery education programme	(E) 能力を有する助産師の養成に必要な管理上の詳細・カリキュラム・資源を含む、組織された体系的に定められた実体
助産教員陣(教育スタッフ) Midwifery faculty/teaching staff	(E) 助産教師、助産臨床指導者・臨床教員、他職専門家を含む助産課程で学生を教える教員の集団
助産師の実践適性 Midwifery fitness to practise	(Rg) 助産職への就業・助産実践の継続に必要とされる基準やコンピテンシーを満たすために必要な知識・技能・専門的な行動・特性・健康状態を助産師が有しているというエビデンス
助産ガバナンス Midwifery governance	(Rg) 質の高いエビデンスに基づく助産ケアの提供において、助産職を管理・指導する権限を行使する助産規制機関あるいは省庁が用いるリ

	—ダーシップ・管理・運用のシステム
女性と助産師のパートナーシップ Midwifery partnership with women	(G) 助産師と女性との信頼・公平さ・相互関係・意思決定と責任の共有・話し合い・相互理解の関係
助産理念 Midwifery philosophy	(G) 助産の（実践・教育・規制・管理・研究いずれかにおける）本質についての信念と価値観の声明
助産実践の基準審査 Midwifery practise standards review	(G) 実践の場を問わず、助産師が専門的な基準に照らし合わせて同僚や助産サービスの利用者と助産実践を振り返ることができる体系的なプロセス
助産の職業上および個人的な特質 Midwifery professional and personal attributes (N)	(G) 助産実践の認可を与えられている者に対し、助産職から期待される個人の質や性格
助産規制 Midwifery regulation	(Rg) 法律から生じる基準やプロセスを、ICM「助産師の定義」「実践範囲」「助産の定義」「助産教育基準」「規制基準」に沿って助産規制機関が規定したもので、管轄区域で助産実践を管理するとともに、誰が「助産師」の肩書を持ち助産を実践できるかを特定するもの
助産規制機関 Midwifery Regulatory Authority (N)	(Rg) 助産師の教育基準や課程・資格認定・実践・行動などについて、公共の利益に則り、自律的な権限を行使する責任を負っている公的機関または政府機関
助産利害関係者（ステークホルダー） Midwifery stakeholder	(G) 助産師、助産師規制機関、助産師教育課程・実習施設または ICM の意思決定や行動に影響を与える、または影響を受ける可能性がある人や組織
助産学生 Midwifery student	(E) 就業前・登録前助産師教育課程の選抜基準を満たした者および在籍中の者
助産の監督 （スーパービジョン） Midwifery supervision	(Rg-E) 安全で能力に裏付けされた助産ケアの提供を推進するために、一人の助産師が他の助産師（助産学生を含む）の助産実践に対して行う監視のプロセス、監督者・被監督者の両方が助産ケアに対して実行責任と説明責任を負う
自然的正義 Natural justice	(Rg) 意思決定者が、一般市民にその意見や利益に反する場合でも情報を与えること、意見を聞く権利を与えること、結果に個人的な利益を持たないこと、理論的に十分な根拠に基づいてのみ行動することを含む手順の公正さ
実践・臨床経験（助産） Practical/clinical experience (midwifery)	(E) 助産実践におけるコンピテンシーを習得・実行するために、助産の知識・技能・行動を習得・応用するための助産実践の場での学生の学習時間
実践・臨床の場（助産） Practical/clinical site (midwifery)	(E) 自宅・地域社会・病院・クリニック・ヘルスユニットを含む、助産ケアを実践する多様な場

プライマリ・ヘルスケア Primary health care	(G) 誰もが利用可能な地域社会における医療システムとの最初の接触であり、個人のケアに健康教育・健康増進、個人の健康問題の予防・治療、必要に応じた紹介を組み合わせたもの
公衆衛生 Public health	(G) 健康的なライフスタイルの推進、疾病・外傷予防の研究、感染症の検知・管理を通じて、人々の健康を維持・促進するアートと科学
助産職能団体・組織 Professional midwifery association or organization	(G)通常は非営利で、助産師の専門職としての発展に努める、助産師の正式な団体・組織。助産師の利益を推進し、妊産婦・新生児・家族の健康・福祉の増進を含む助産基準や助産師の役割を推進する
暫定的 Provisional	(G) 臨時、恒久的または適切に交代・解散するまでの存在
質改善 Quality improvement	(G) 実践方法の変更の必要性を決定するためにパフォーマンスを分析したり、変更を実施するために講じる措置の有効性を判断したりする、正式な継続的なプロセス
助産師登録簿 Register of midwives	(Rg) 一般に公表されている、管轄内の助産規制機関による正式な助産師の有資格者・認定者のリスト
既習の認定 Recognition of prior learning	(E) 現在の助産課程の入学に関連する学生の過去の学習や経験を評価したり、既得単位を認定したりする手順やプロセス
規制機関 Regulatory authority, body, or agency	(G) 法律や政府によって権限を与えられた組織で、能力不足または非倫理的な実践者から一般市民を保護するために、安全で能力に裏付けされたケアを推進する規制構造を通じ、特定の専門職の監督責任を担う
資格更新・再確認・再認定 Relicensing, revalidation, or recertification	(G) 特定の期間内に免許や認証を更新するために規制機関が行うプロセスで、一般的に実践者の継続的な能力の評価と関係する
信頼性 Reliability	(E-Rs) 前もって定められた基準に関係して用いられ、毎回同様に測定できるツールの能力
信頼性のある評価法 Reliable assessment measures	(E) ある学習成果に関連する学習の進捗について、同じツールを別の人が使って同じ結論を導き出すことができる測定ツールまたは方策
規制 Regulation	(G-Rg) 管理または統治のため、省庁によって定められた法律、原則、規則、またはその他の規定
規制目的（助産） Regulatory purpose (midwifery)	(Rg) 安全で能力に裏付けされた助産ケアを推進する規制構造による母親と新生児（一般市民）の保護
研究 Research (N)	(G-Rs) 既存または新しい概念・知識・方法・理解を特定・創出・確認するための体系的な探求
研究倫理審査 Research ethical review (N)	(Rs) 研究参加者を危害から守る目的で、研究の計画について研究専門家委員会が行う審議
研究（ヒト対象） Research - human subjects (N)	(Rs) 新しい知見の生成を意図したデータの体系的な収集や分析を伴う社会科学・生物医学・行動学・疫学の活動で、その中でヒトが操作・介入・観察・研究者との相互作用に、直接あるいは環境の変化を通じ



	て暴露されるもの、あるいは生物材料や医学的その他の記録の研究者による収集・作成・利用を通じて個人が特定されるもの
研究のインフォームド・ コンセント <i>Research informed consent</i> (N)	(Rs) 研究の目的、リスクと便益、情報の秘匿または匿名性によってどのように参加者が守られるか、研究から離脱する権利について完全に包括的な説明を受けた後に、調査研究の対象となることについて、決定する能力を持つ参加者の自由意志による同意
中等教育 <i>Secondary education</i>	(G) 世界の多くの制度で定義されている、小学校から開始して 12 年間の学業修了
自主管理 <i>Self-governing</i>	(G) 決定に対して実行責任および説明責任を負い、その決定・行為・無為の結果に関する責任を受け入れる能力
技能 <i>Skill</i>	(G) 定められた測定可能な遂行レベルまで特定の活動または業務を行うための教育で習得した能力または経験によって獲得した能力
社会科学 <i>Social Sciences</i>	(E) 人間の状態・行動を理解する基礎となる手段として、社会や人間の関係、それらが周囲の世界に与える影響について学ぶ機会を与えるカリキュラム内容
基準 <i>Standard</i>	(G) 求められている到達度（パフォーマンス）を示す規範または統一された参考値
基準（教育） <i>Standard (Education)</i>	(E) 求められている質の高い助産師教育の到達度を示す規範または統一された参考値
基準（実践） <i>Standard (Practice)</i>	(Rg) 望ましくかつ達成可能な質の高い助産師実践の到達度を示す規範または統一された参考値
総括評価 <i>Summative evaluation</i>	(E) 確立された学習成果の達成を判断するためのある時点での学習評価
保留・停職助産師 <i>Suspend or suspended midwife</i>	(Rg) 一定期間、助産師実践を制限または禁止すること
業務 <i>Task</i>	(G) より大きな仕事の要素として行われる、あるいは担われる、仕事の特定の一部分
教員の有効性 <i>Teacher effectiveness</i>	(E) 学生が学びやすいように、質の高いタイムリーな方法で教師が教えているというエビデンス
臨時 <i>Temporary</i>	(G) 非恒久的、暫定的
妥当性 <i>Validity</i>	(G-Rs) 前もって定められた基準に照らし合わせて、測定を意図したものを測定するツールの能力
妥当性のある測定方法 <i>Valid assessment methods</i>	(E) 既定の学習成果に向けた進捗を判断する上で十分に精度が高い測定特性を持つことが証明されている測定ツールや方策の使用

<sup>i</sup> 改訂版用語集の定義には、以下のマークが使用されている。

(G)＝一般的な使用または総称

---

(E)=主に教育領域での使用

(Rg)=主に規制領域での使用

(Rs)=主に研究領域での使用

(N)=2017 年に新たに追加された定義

2019年 公益社団法人日本看護協会、公益社団法人日本助産師会、一般社団法人日本助産学会 訳

ICM発行文書の原文については、ICMが著作権を有します。

日本のICM加盟団体である日本看護協会・日本助産師会・日本助産学会は、ICMの許諾を得て日本語に翻訳しました。

日本語訳の著作権については、原文作成者であるICMと日本看護協会・日本助産師会・日本助産学会に帰属します。

原文の転載引用については、ICMに連絡し使用許諾を得てください。

日本語訳の転載引用については、日本助産師会<http://www.midwife.or.jp/>に連絡し使用許諾を得てください。