

令和7年度 愛媛県介護支援専門員研修 研修記録シート(研修課程Ⅱ)

- ・本研修の受講に伴い、「研修記録シート」の事前および事後の提出が必要です。
- ・研修記録シートは、厚生労働省の介護支援専門員研修ガイドラインに基づき、提出が求められています。
- ・ご提出いただいた個人情報は本研修の運営にのみ利用し、結果の公表等で個人が特定されることはありません。

この研修が修了するまで記入をしながら保管をしておいてください。

(1)目的

研修記録シートは、研修受講前後を通して、各自の理解度を把握し、研修による学習効果の向上と学習後のポイントを焦点化し、継続的な資質向上に役立てる目的として使用します。

(2)シートの種類

このシートは2種類で構成されています。

●シート1(目標)



●シート2(評価・振り返り)



各科目ごとに設問あり。

①研修記録シート1(目標)

シート
1

「受講者」と「管理者」が受講に当たっての目標と評価(効果)を共有するためのシートです。

受講前

受講前に、「受講者」と「管理者」が相談して「研修に期待すること」「目標」を記入してください。

受講3ヶ月後

受講3か月後に、「受講者」と「管理者」が目標に対する評価を記入してください。
提出の必要はありません。

②研修記録シート2(評価・振り返り)

シート
2

「受講者」が研修の「受講前」「受講直後」「受講3か月後」に記入し、自己評価をするためのシートです。

科目毎に項目があり、学ぶ内容に沿って自己評価を記入します。

受講前

各項目について、受講前の段階の自身の自己評価を記入してください。(評価のみ)

受講直後

【評価】

受講直後の自己評価を記入し、提出してください。

【振り返り】

「受講者」が科目の学習時に感じたことを書き留め、今後の学習方針や取り組みの検討時に見返すものです。受講直後から継続して記入します。理解したこと、出来なかったこと、主観的・感情的な記述(嬉しかったこと、胸に落ちたこと、講師の話し方など感情的な内容)も重要なので記載します。

(評価の欄の下に自由記述でご記入ください。記入内容が少ない場合追記を求めることがあります。)

受講3か月後

受講3か月後を目途に、実践で活用した際の自己評価を記入してください。(提出不要)

(3)提出期限

①提出の時期	
シート1(目標)	シート2(評価・振り返り)
1. 受講前 ○	1. 受講前 ○(評価のみ)
2. 受講直後 -	2. 受講直後 ○
3. 受講3か月後 -	3. 受講3か月後 -

②提出期限

(4)入力・提出方法

Googleフォームを利用して提出していただきます。ご自身の回答は、シートに記入する等必ず手元に残して下さい。Googleアカウントをお持ちでない方は、入力中のデータを保存することができませんので、受講直後に用紙に書き留めておき、研修終了後に入力することをお勧めします。

①か②いずれかの方法で専用ページから入力します。

① 下記QRコードを読み取り、専用ページから入力をしてください。

受講前評価QRコード

受講後評価QRコード

② 本会のホームページから「介護支援専門員研修」⇒「介護支援専門員専門(更新)研修」研修課程Ⅱ⇒「研修記録シート」からGoogleフォームのURLをクリックしてください。

記入の必要がある項目のみ表示されますのでご記入ください。
空欄がある場合は次のページに進むことができません。

全て入力したら送信ボタンを押してください。初めに入力をしたメールアドレスに入力フォームが返信されます。

(5)その他注意事項

提出は受講前と受講後の2回あります。それぞれ提出が確認できなければ、修了できませんのでご注意ください。

研修記録シート1(目標)

この事前提出シートは、研修受講前に「受講者」と「管理者」が受講に当たっての目標を共有するためのものです。
研修に期待すること、目標、成果等を記入してください。
赤枠内を入力してください。

1. 受講前

受講者記入欄：受講目標(研修後にどのような行動ができるようになりたいか)を記載してください。

入力日

管理者記入欄：受講者に研修で学んでほしいこと・期待することを記載してください。

記入者氏名

所属事業所名

入力日

役職

2. 受講後(3カ月後程度)

受講者記入欄：受講成果(目標の達成と実践への活用の状況)の自己評価を記載してください。

入力日

管理者記入欄：受講成果(受講者の目標の達成と実践への活用状況)を記載してください。

記入者氏名

所属先及び役職

入力日

役職

※受講目標は受講者と管理者で相談して決めてください。

※管理者記入欄は、受講者が管理者本人、又は実務に就いていない等の理由により、管理者が記入できない場合には、その理由を記入してください。

※「受講後」の欄は、実務に就かない方は、就労後に御活用ください。

研修記録シート2(評価)

この振り返りシートは、科目の受講前後で各自の理解度を把握し、受講中の学習効果の向上と、受講後の学習のポイントを焦点化し、継続的な資質向上に役立てるものです。本科目を学習した時点で感じた事を書き留め、今後の学習方針や課題への取り組みを考える際に見返してみましょう。

研修名：専門研修Ⅱ・eラーニング
科目名：介護保険制度及び地域包括ケアシステムの今後の展開

項 目		受講前	受講直後	実践評価 (3ヶ月後)	備 考
記入日(入力日)					
①	介護保険制度等の改正の内容とその理由について説明することができる。				
②	地域の社会資源を活用したケアマネジメントを実施できる。				
③	地域包括ケアシステムの構築に向けて地域課題の解決における介護支援専門員が果たすべき役割を具体的に実施できる。				
④	介護保険制度の中での課題解決のために新たな社会資源と関連付けた対応を実施できる。				
⑤	地域包括ケアシステムの構築に向けた現状の取り組みや課題の解決のために介護支援専門員として具体的な行動を実施できる。				
振り返り	(1)あなたのケアマネジメント実践を高めるために得たことは何ですか (2)得たことを実践でどのように活かそうですか (3)本科目に関連して、あなたが更に学んでいく必要があると考えることは何ですか (4)その他、この科目で感じたことは何ですか				
	(記入欄)				

※研修は自己評価とし、4段階評価で、数字が大きいほど高評価、数字が小さいほど低評価として記入してください。
 【選択肢】 4. できる 3. 概ねできる 2. ほとんどできない 1. 全くできない

研修記録シート2(評価)

この振り返りシートは、科目の受講前後で各自の理解度を把握し、受講中の学習効果の向上と、受講後の学習のポイントを焦点化し、継続的な資質向上に役立てるものです。本科目を学習した時点で感じた事を書き留め、今後の学習方針や課題への取り組みを考える際に見返してみましょう。

研修名：専門研修Ⅱ・eラーニング

科目名：ケアマネジメントの実践における倫理

項 目	受講前	受講直後	実践評価 (3ヶ月後)	備 考
記入日(入力日)				
① 高齢者の権利を擁護する上で必要な制度等の動向を踏まえた、実践のあり方の倫理的視点からの見直しを行うことができる。				
② ケアマネジメントプロセスに関する最新の知見を踏まえた、実践のあり方の見直しを行うことができる。				
③ 介護支援専門員としての倫理原則に基づいた、ケアマネジメントプロセスの実施ができる。				
④ 高齢者の権利を擁護するために活用できる制度、必要な支援内容、サービス等の提案ができる。				
振り返り	(1)あなたのケアマネジメント実践を高めるために得たことは何ですか (2)得たことを実践でどのように活かそうですか (3)本科目に関連して、あなたが更に学んでいく必要があると考えることは何ですか (4)その他、この科目で感じたことは何ですか (記入欄)			

※研修は自己評価とし、4段階評価で、数字が大きいほど高評価、数字が小さいほど低評価として記入してください。
 【選択肢】 4. できる 3. 概ねできる 2. ほとんどできない 1. 全くできない

研修記録シート2(評価)

この振り返りシートは、科目の受講前後で各自の理解度を把握し、受講中の学習効果の向上と、受講後の学習のポイントを焦点化し、継続的な資質向上に役立てるものです。本科目を学習した時点で感じた事を書き留め、今後の学習方針や課題への取り組みを考える際に見返してみましょう。

研修名：専門研修Ⅱ・eラーニング
科目名：リハビリテーション及び福祉用具等の活用に関する理解

項 目		受講前	受講直後	実践評価 (3ヶ月後)	備 考
記入日(入力日)					
①	リハビリテーションや福祉用具等に関する関連知識や歯科医師・リハビリテーション専門職・福祉用具専門相談員等との連携方法への応用を実施できる。				
②	リハビリテーションや福祉用具等の地域の社会資源(インフォーマルサービス等)を活用したケアマネジメントを実施できる。				
振り返り	(1)あなたのケアマネジメント実践を高めるために得たことは何ですか (2)得たことを実践でどのように活かそうですか (3)本科目に関連して、あなたが更に学んでいく必要があると考えることは何ですか (4)その他、この科目で感じたことは何ですか				
	(記入欄)				

※研修は自己評価とし、4段階評価で、数字が大きいほど高評価、数字が小さいほど低評価として記入してください。
 【選択肢】 4. できる 3. 概ねできる 2. ほとんどできない 1. 全くできない

研修記録シート2(評価)

この振り返りシートは、科目の受講前後で各自の理解度を把握し、受講中の学習効果の向上と、受講後の学習のポイントを焦点化し、継続的な資質向上に役立てるものです。本科目を学習した時点で感じた事を書き留め、今後の学習方針や課題への取り組みを考える際に見返してみましょう。

研修名：専門研修Ⅱ・集合研修1日目AM

科目名：ケアマネジメントにおける実践事例の研究及び発表：家族への支援の視点や社会資源の活用に向けた関係機関との連携が必要な事例のケアマネジメント

項 目	受講前	受講直後	実践評価 (3ヶ月後)	備 考
記入日(入力日)				
① 家族への支援の視点や社会資源の活用に向けた関係機関との連携が必要な方のケアマネジメントに関するケースの居宅サービス計画等の実践事例について意見交換を通して分析し評価できる。				
② 分析し評価した内容を受講者間で共有し、アセスメントや居宅サービス計画等の作成における留意点を判断できる。				
③ 各種統計データを活用する等により、別の類似の事例等への応用ができる。				
④ 地域の各種統計データを必要に応じて活用することにより、他の事例へも応用できる。				
⑤ 医療職をはじめとする多職種との連携方法への応用ができる。				
⑥ 地域の社会資源(インフォーマルサービス等)を活用したケアマネジメントを実施できる。				
⑦ 関連する他法他制度(難病施策、高齢者虐待防止関連施策、障害者施策、生活困窮者施策、仕事と介護の両立支援施策、ヤングケアラー支援関連施策、重層的支援体制整備事業関連施策等)の内容や動向について説明できる。				
⑧ 家族への支援の視点や社会資源の活用に向けた関係機関との連携が必要な事例について、事例の特徴や留意点を踏まえたアセスメントや居宅サービスの計画等の作成ができる。				
振り返り	(1)あなたのケアマネジメント実践を高めるために得たことは何ですか (2)得たことを実践でどのように活かそうですか (3)本科目に関連して、あなたが更に学んでいく必要があると考えることは何ですか (4)その他、この科目で感じたことは何ですか (記入欄)			

※研修は自己評価とし、4段階評価で、数字が大きいほど高評価、数字が小さいほど低評価として記入してください。

【選択肢】 4. できる 3. 概ねできる 2. ほとんどできない 1. 全くできない

研修記録シート2(評価)

この振り返りシートは、科目の受講前後で各自の理解度を把握し、受講中の学習効果の向上と、受講後の学習のポイントを焦点化し、継続的な資質向上に役立てるものです。本科目を学習した時点で感じた事を書き留め、今後の学習方針や課題への取り組みを考える際に見返してみましょう。

研修名：専門研修Ⅱ・集合研修1日目PM

科目名：ケアマネジメントにおける実践事例の研究及び発表：生活の継続及び家族等を支える基本的なケアマネジメント

項 目		受講前	受講直後	実践評価 (3ヶ月後)	備 考
記入日(入力日)					
①	高齢者の生理、心理、生活環境などの構造的な理解を踏まえたマネジメントに関するケースの居宅サービス計画等の実践事例について意見交換を通して分析し評価できる。				
②	分析し評価した内容を受講者間で共有し、アセスメントや居宅サービス計画等の作成における留意点を判断できる。				
③	各種統計データを活用する等により、別の類似の事例等への応用ができる。				
④	地域の各種統計データを必要に応じて活用することにより、他の事例へも応用できる。				
⑤	医療職をはじめとする多職種との連携方法への応用ができる。				
⑥	地域の社会資源(インフォーマルサービス等)を活用したケアマネジメントを実施できる。				
⑦	適切なケアマネジメント手法の考え方に基づき、基本ケアに関するアセスメントや居宅サービスの計画等の作成ができる。				
⑧	適切なケアマネジメント手法の考え方に基づき、必要な支援内容やサービス等を提案できる。				
振り返り	(1)あなたのケアマネジメント実践を高めるために得たことは何ですか (2)得たことを実践でどのように活かそうですか (3)本科目に関連して、あなたが更に学んでいく必要があると考えることは何ですか (4)その他、この科目で感じたことは何ですか				
	(記入欄)				

※研修は自己評価とし、4段階評価で、数字が大きいほど高評価、数字が小さいほど低評価として記入してください。

【選択肢】 4. できる 3. 概ねできる 2. ほとんどできない 1. 全くできない

研修記録シート2(評価)

この振り返りシートは、科目の受講前後で各自の理解度を把握し、受講中の学習効果の向上と、受講後の学習のポイントを焦点化し、継続的な資質向上に役立てるものです。本科目を学習した時点で感じた事を書き留め、今後の学習方針や課題への取り組みを考える際に見返してみましょう。

研修名：専門研修Ⅱ・eラーニング・集合研修2日目AM

科目名：ケアマネジメントにおける実践事例の研究及び発表：大腿骨頸部骨折のある方のケアマネジメント

項 目		受講前	受講直後	実践評価 (3ヶ月後)	備 考
記入日(入力日)					
①	大腿骨頸部骨折のある方のケアマネジメントに関するケースの居宅サービス計画等の実践事例について意見交換を通して分析し評価できる。				
②	分析し評価した内容を受講者間で共有し、アセスメントや居宅サービス計画等の作成における留意点を判断できる。				
③	各種統計データを活用する等により、別の類似の事例等への応用ができる。				
④	地域の各種統計データを必要に応じて活用することにより、他の事例へも応用できる。				
⑤	医療職をはじめとする多職種との連携方法への応用ができる。				
⑥	地域の社会資源(インフォーマルサービス等)を活用したケアマネジメントを実施できる。				
⑦	適切なケアマネジメント手法の考え方にに基づき、疾患別ケア(大腿骨頸部骨折)に関するアセスメントや居宅サービスの計画等の作成ができる。				
⑧	適切なケアマネジメント手法の考え方にに基づき、必要な支援内容やサービス等を提案できる。				
振り返り	(1)あなたのケアマネジメント実践を高めるために得たことは何ですか (2)得たことを実践でどのように活かそうですか (3)本科目に関連して、あなたが更に学んでいく必要があると考えることは何ですか (4)その他、この科目で感じたことは何ですか				
	(記入欄)				

※研修は自己評価とし、4段階評価で、数字が大きいほど高評価、数字が小さいほど低評価として記入してください。

【選択肢】 4. できる 3. 概ねできる 2. ほとんどできない 1. 全くできない

研修記録シート2(評価)

この振り返りシートは、科目の受講前後で各自の理解度を把握し、受講中の学習効果の向上と、受講後の学習のポイントを焦点化し、継続的な資質向上に役立てるものです。本科目を学習した時点で感じた事を書き留め、今後の学習方針や課題への取り組みを考える際に見返してみましょう。

研修名：専門研修Ⅱ・eラーニング・2日目PM

科目名：ケアマネジメントにおける実践事例の研究及び発表：脳血管疾患のある方のケアマネジメント

項目	受講前	受講直後	実践評価 (3ヶ月後)	備考
記入日(入力日)				
① 脳血管疾患がある方のケアマネジメントに関するケースの居宅サービス計画等の実践事例について意見交換を通して分析し評価できる。				
② 分析し評価した内容を受講者間で共有し、アセスメントや居宅サービス計画等の作成における留意点を判断できる。				
③ 各種統計データを活用する等により、別の類似の事例等への応用ができる。				
④ 地域の各種統計データを必要に応じて活用することにより、他の事例へも応用できる。				
⑤ 医療職をはじめとする多職種との連携方法への応用ができる。				
⑥ 地域の社会資源(インフォーマルサービス等)を活用したケアマネジメントを実施できる。				
⑦ 適切なケアマネジメント手法の考え方にに基づき、疾患別ケア(脳血管疾患)に関するアセスメントや居宅サービスの計画等の作成ができる。				
⑧ 適切なケアマネジメント手法の考え方にに基づき、必要な支援内容やサービス等を提案できる。				
振り返り	(1)あなたのケアマネジメント実践を高めるために得たことは何ですか (2)得たことを実践でどのように活かそうですか (3)本科目に関連して、あなたが更に学んでいく必要があると考えることは何ですか (4)その他、この科目で感じたことは何ですか (記入欄)			

※研修は自己評価とし、4段階評価で、数字が大きいほど高評価、数字が小さいほど低評価として記入してください。

【選択肢】 4. できる 3. 概ねできる 2. ほとんどできない 1. 全くできない

研修記録シート2(評価)

この振り返りシートは、科目の受講前後で各自の理解度を把握し、受講中の学習効果の向上と、受講後の学習のポイントを焦点化し、継続的な資質向上に役立てるものです。本科目を学習した時点で感じた事を書き留め、今後の学習方針や課題への取り組みを考える際に見返してみましょう。

研修名：専門研修Ⅱ・eラーニング・集合研修3日目AM

科目名：ケアマネジメントにおける実践事例の研究及び発表：心疾患のある方のケアマネジメント

項 目		受講前	受講直後	実践評価 (3ヶ月後)	備 考
記入日(入力日)					
①	心疾患を有する方のケアマネジメントに関するケースの居宅サービス計画等の実践事例について意見交換を通して分析し評価できる。				
②	分析し評価した内容を受講者間で共有し、アセスメントや居宅サービス計画等の作成における留意点を判断できる。				
③	各種統計データを活用する等により、別の類似の事例等への応用ができる。				
④	地域の各種統計データを必要に応じて活用することにより、他の事例へも応用できる。				
⑤	医療職をはじめとする多職種との連携方法への応用ができる。				
⑥	地域の社会資源(インフォーマルサービス等)を活用したケアマネジメントを実施できる。				
⑦	適切なケアマネジメント手法の考え方に基づき、疾患別ケア(心疾患)に関するアセスメントや居宅サービスの計画等の作成ができる。				
⑧	適切なケアマネジメント手法の考え方に基づき、必要な支援内容やサービス等を提案できる。				
振り返り	(1)あなたのケアマネジメント実践を高めるために得たことは何ですか (2)得たことを実践でどのように活かそうですか (3)本科目に関連して、あなたが更に学んでいく必要があると考えることは何ですか (4)その他、この科目で感じたことは何ですか				
	(記入欄)				

※研修は自己評価とし、4段階評価で、数字が大きいほど高評価、数字が小さいほど低評価として記入してください。
【選択肢】 4. できる 3. 概ねできる 2. ほとんどできない 1. 全くできない

研修記録シート2(評価)

この振り返りシートは、科目の受講前後で各自の理解度を把握し、受講中の学習効果の向上と、受講後の学習のポイントを焦点化し、継続的な資質向上に役立てるものです。本科目を学習した時点で感じた事を書き留め、今後の学習方針や課題への取り組みを考える際に見返してみましょう。

研修名：専門研修Ⅱ・eラーニング・集合研修3日目PM

科目名：ケアマネジメントにおける実践事例の研究及び発表：誤嚥性肺炎の予防のケアマネジメント

項 目	受講前	受講直後	実践評価 (3ヶ月後)	備 考
記入日(入力日)				
① 誤嚥性肺炎の予防のためのケアマネジメントに関するケースの居宅サービス計画等の実践事例について意見交換を通して分析し評価できる。				
② 分析し評価した内容を受講者間で共有し、アセスメントや居宅サービス計画等の作成における留意点を判断できる。				
③ 各種統計データを活用する等により、別の類似の事例等への応用ができる。				
④ 地域の各種統計データを必要に応じて活用することにより、他の事例へも応用できる。				
⑤ 医療職をはじめとする多職種との連携方法への応用ができる。				
⑥ 地域の社会資源(インフォーマルサービス等)を活用したケアマネジメントを実施できる。				
⑦ 適切なケアマネジメント手法の考え方に基づき、疾患別ケア(誤嚥性肺炎の予防)に関するアセスメントや居宅サービスの計画等の作成ができる。				
⑧ 適切なケアマネジメント手法の考え方に基づき、必要な支援内容やサービス等を提案できる。				
振り返り	(1)あなたのケアマネジメント実践を高めるために得たことは何ですか (2)得たことを実践でどのように活かそうですか (3)本科目に関連して、あなたが更に学んでいく必要があると考えることは何ですか (4)その他、この科目で感じたことは何ですか (記入欄)			

※研修は自己評価とし、4段階評価で、数字が大きいほど高評価、数字が小さいほど低評価として記入してください。

【選択肢】 4. できる 3. 概ねできる 2. ほとんどできない 1. 全くできない

研修記録シート2(評価)

この振り返りシートは、科目の受講前後で各自の理解度を把握し、受講中の学習効果の向上と、受講後の学習のポイントを焦点化し、継続的な資質向上に役立てるものです。本科目を学習した時点で感じた事を書き留め、今後の学習方針や課題への取り組みを考える際に見返してみましょう。

研修名：専門研修Ⅱ・eラーニング・集合研修4日目AM

科目名：ケアマネジメントにおける実践事例の研究及び発表：認知症のある方及び家族等を支えるケアマネジメント

項目	受講前	受講直後	実践評価 (3ヶ月後)	備考
記入日(入力日)				
① 認知症等により生活障害がある方のケアマネジメントに関するケースの居宅サービス計画等の実践事例について意見交換を通して分析し評価できる。				
② 分析し評価した内容を受講者間で共有し、アセスメントや居宅サービス計画等の作成における留意点を判断できる。				
③ 各種統計データを活用する等により、別の類似の事例等への応用ができる。				
④ 地域の各種統計データを必要に応じて活用することにより、他の事例へも応用できる。				
⑤ 医療職をはじめとする多職種との連携方法への応用ができる。				
⑥ 地域の社会資源(インフォーマルサービス等)を活用したケアマネジメントを実施できる。				
⑦ 適切なケアマネジメント手法の考え方に基づき、疾患別ケア(認知症)に関するアセスメントや居宅サービスの計画等の作成ができる。				
⑧ 適切なケアマネジメント手法の考え方に基づき、必要な支援内容やサービス等を提案できる。				
振り返り	(1)あなたのケアマネジメント実践を高めるために得たことは何ですか (2)得たことを実践でどのように活かそうですか (3)本科目に関連して、あなたが更に学んでいく必要があると考えることは何ですか (4)その他、この科目で感じたことは何ですか (記入欄)			

※研修は自己評価とし、4段階評価で、数字が大きいほど高評価、数字が小さいほど低評価として記入してください。
 【選択肢】 4. できる 3. 概ねできる 2. ほとんどできない 1. 全くできない

研修記録シート2(評価)

この振り返りシートは、科目の受講前後で各自の理解度を把握し、受講中の学習効果の向上と、受講後の学習のポイントを焦点化し、継続的な資質向上に役立てるものです。本科目を学習した時点で感じた事を書き留め、今後の学習方針や課題への取り組みを考える際に見返してみましょう。

研修名：専門研修Ⅱ・集合研修4日目PM

科目名：ケアマネジメントにおける実践事例の研究及び発表：看取り等における看護サービスの活用に関する事例のケアマネジメント

項 目		受講前	受講直後	実践評価 (3ヶ月後)	備 考
記入日(入力日)					
①	看護サービスを組み入れた居宅サービス計画等の実践事例について意見交換を通して分析し評価できる。				
②	分析し評価した内容を受講者間で共有し、アセスメントや居宅サービス計画等の作成における留意点を判断できる。				
③	各種統計データを活用する等により、別の類似の事例などへの応用ができる。				
④	地域の各種統計データを必要に応じて活用することにより、他の事例へも応用できる。				
⑤	看取り等を含む看護サービスを活用するにあたって各種知識や医師、看護師等との連携方法への応用ができる。				
⑥	看取り等を含む看護サービスの地域の社会資源(インフォーマルサービス等)を活用したケアマネジメントを実施できる。				
振り返り	(1)あなたのケアマネジメント実践を高めるために得たことは何ですか (2)得たことを実践でどのように活かそうですか (3)本科目に関連して、あなたが更に学んでいく必要があると考えることは何ですか (4)その他、この科目で感じたことは何ですか				
	(記入欄)				

※研修は自己評価とし、4段階評価で、数字が大きいほど高評価、数字が小さいほど低評価として記入してください。

【選択肢】 4. できる 3. 概ねできる 2. ほとんどできない 1. 全くできない