

# 令和3年度 セミナーのご案内(上期)

一部、日本医師会認定産業医研修の単位が取得出来る研修があります。

【申込方法】 ホームページよりお申し込みください。

※お申込時に満席の場合がございますので、随時更新しておりますホームページより満席状況のご確認をお願い致します。

ホームページ： <https://www.chibas.johas.go.jp/> メールアドレス： [info@chibas.johas.go.jp](mailto:info@chibas.johas.go.jp)

【開催場所】 千葉産業保健総合支援センター研修室（千葉市中央区中央3-3-8日進センタービル8階） 電話043-202-3638

※一部会場が異なります。ホームページ掲載の一覧表にて開催場所のご確認をお願い致します。

【受講対象】 産業医、保健師・看護師、衛生管理者・(安全)衛生推進者、労務・安全衛生担当者、事業者等、産業保健や労働衛生に携わっている方

【募集定員】 16名(後方イス席含む)※状況により募集定員が異なります。 【受講料】 無料

【カテゴリー】 保：産業保健 メ：メンタルヘルス 両：両立支援

【日本医師会認定産業医研修】 内容に【認】と表示したセミナーは、千葉県医師会との共催です。認定産業医研修の単位が取得出来ます。

(6月開催分より申請中です(令和3年4月現在)。詳細はホームページにてご確認ください。)

※認定産業医研修会における遅刻、途中退場は単位認定ができませんのでご注意ください。

【WEBセミナー】 会場開催のセミナーとは募集開始日が異なります。ホームページにてご確認ください。

※当センターで行うWEBセミナーは日本医師会認定産業医研修の単位の取得はできません。

| 日時                      | テーマ  | 内容  |
|-------------------------|--|---|
| 4月15日(木)<br>14:00-16:00 | × 産業メンタルヘルス入門<br>山内直人                            | 新たにメンタルヘルス対策担当になった方、これから対策を始めようとする企業の方に役立つように、メンタルヘルスに関する統計、国の指針、復職支援、ストレスチェック等についてお話しします。  |
| 4月27日(火)<br>14:30-16:00 | 保 熱中症に備える<br>山瀧 一                                | 地球温暖化に伴い熱中症のリスクはますます高まっています。基本と職場での対策について解説します。   |
| 5月12日(水)<br>14:00-15:30 | 保 安全衛生管理基礎講座 I<br>～労働災害の防止～<br>飯島正三              | 労働災害とは業務に起因する「負傷と疾病」のことですが、労働災害防止は安全と衛生の両輪による活動です。「安全」と「衛生」を別個に扱うのは、あくまでも便宜上の理由なのだと思いますが、行政は「安全」と「衛生」を全く別のテーマのように扱っており、そのことから多くの弊害が生じているように思われます。現場活動においては、安全と衛生は一体のものでありますから、我々は「安全衛生全般」に強い担当者になる必要があります。そういった視点での第1回目の基礎講座です。 |
| 5月13日(木)<br>14:00-16:00 | × 産業心理学入門シリーズ<br>テレワークでのコミュニケーション・マネジメント<br>上谷実礼 | 2020年は多くの会社でテレワーク元年となりました。テレワークでのコミュニケーション、マネジメント、チームビルディングがうまくいかないという悩みは多いようです。このセミナーではテレワークを円滑に進めるコツを、グループでのディスカッションも交えて学びます。   |
| 5月14日(金)<br>14:30-16:00 | 保 主要な労働衛生対策（法規制中心）のお<br>さらい<br>稲垣寛孝              | 近年、労働衛生関係の諸規則・ガイドラインの改正・発出が相次いでいます。化学物質(特別有機溶剤、アーク溶接等)、過重労働対策(長時間労働、メンタルヘルス)、高年齢労働者対策(背景に70歳定年制移行)も進展・強化されています。一通りおさらいしましょう。  |
| 5月17日(月)<br>10:00-12:00 | × メンタルヘルス事例検討①<br>森崎美奈子                          | 職場でよく起こりうる事例を題材に検討します。シリーズでの受講をお勧めします。題材にあげたい事例を募集しております。(事例検討② 下期)   |
| 5月19日(水)<br>14:00-16:30 | 保 入門シリーズ「有害ガスの濃度を測ろう」<br>－検知管の使い方－<br>磯部清房       | 作業所内の有害ガス濃度を簡単に知ることができる検知管の使い方を実習します。   |
| 5月25日(火)<br>14:30-16:00 | 保 明日から役立つ職場巡視のポイント<br>山瀧 一                       | 職場巡視は衛生管理者・産業医の重要な活動の一つです。職場を"みる"ポイントについて一緒に考えましょう。   |
| 5月28日(金)<br>14:00-16:00 | 保 この健診結果、就業制限必要ですか？<br>～心血管疾患編～<br>長谷川将之         | 健康診断結果から、時に就業制限を検討しなければならないケースがあります。ある値を設定し、該当したら就業制限を付す企業もありますが、なぜその値を用いるのか、医学的なエビデンスをもとに検討したいと思います。また、心血管疾患の事例を中心に、職場復帰時から一連の流れをイメージしながら検討していきます。仕組み作りの部分は前年度と一緒です。   |
| 6月2日(水)<br>14:00-16:00  | 保 健診結果への対応と健康管理のための活用<br>方法<br>中林圭一              | 健診の結果、有所見であっても会社として特段の対応は要らないものがある一方で、健康リスクとして早急に対応しなければならない場合もあります。本講座ではこうした点について基本的な考え方を説明するとともに、企業全体としての健康管理状況の把握・評価など健診データの活用についてもお話ししたいと思います。【認：生涯研修・専門2.0単位】  |
| 6月3日(木)<br>14:00-16:00  | × ポジティブ・メンタルヘルス<br>山内直人                          | 職業性ストレスモデルから仕事の要求度－資源モデルへの進化、いきいき職場づくりに向けた職場環境改善の方法、新職業性ストレス簡易調査票等についてお話しします。【認：生涯研修・専門2.0単位】   |
| 6月4日(金)<br>14:30-16:00  | 保 職場における救急処置<br>橘川志延                             | 衛生管理者の受験科目にも「救急処置」がありますが、職場で必要な救急処置法をAEDの操作手順を中心として復習する内容となっております。【認：生涯研修・専門1.5単位】  |
| 6月8日(火)<br>14:00-16:30  | 両 治療と仕事の両立支援<br>～がん患者さんの困りごと～<br>宮沢佳子/黒田ちはる      | がんと診断されてから再発までの事例をもとに就労とお金について考えていきます。【認：生涯研修・専門2.5単位】  |

|                                     | テーマ  | 内容   |
|-------------------------------------|--|--|
| 6月9日(水)<br>15:00-16:30              | × 統合失調症を知る その1<br>疫学・原因・予防・診断・治療・予後<br>西尾正人          | 統合失調症の生涯罹患率は1%、日本では100万人が罹患していると推定されますが、その病像、患者さんの生活実態については、正しく知られていないと思われます。日常診療で毎日、患者さんに接している専門医として、このシリーズでは統合失調症に対する理解を深め、適切な就業支援に結びつけたいと思います。【認：生涯研修・専門1.5単位】                                |
| 6月10日(木)<br>14:00-15:30             | 保 職場におけるカウンセリングの技法を学ぶ<br>初級：その1<br>福川康之              | カウンセリングの基本的な考え方や職場におけるカウンセリング活動の位置づけ等を解説します。(その2は8月19日、中級は下期。)【認：生涯研修・専門1.5単位】   |
| 6月15日(火)<br>15:00-16:30             | × 職場のメンタルヘルス<br>～ストレスとその対処～<br>中田 暁                  | ストレスとその対処方法について解説します。内容は昨年と大きな変化はありませんが、セミナー時間中に受講生の皆様からの質問時間を約30分間設けます。【認：生涯研修・専門1.5単位】   |
| 6月17日(木)<br>14:30-16:00             | 保 企業に必要な妊産婦の就労上の配慮<br>斎藤信彦                           | 企業の為に女性労働者の労働力を確保する事は、大切な課題になってきています。妊娠中も快適に又、出産後も辞めることなく職場に戻って来られる環境作りも必要です。これら妊産婦の母性健康管理等について詳しく解説いたします。【認：生涯研修・専門1.5単位】   |
| 6月22日(火)<br>募集開始5月中旬<br>14:30-16:00 | 保 【WEBセミナー】<br>溶接作業の労働衛生管理<br>山瀧 一                   | 溶接は現代の社会にとって欠かせない技術ですが、様々な健康リスクが存在します。令和3年4月1日には法令が改正され、溶接ヒュームが特定化学物質となりました。これを機会に、溶接作業の労働衛生管理について見直していきましょう。<br><b>【日本医師会認定産業医研修の単位は取得できません】</b>  |
| 6月24日(木)<br>10:00-11:30             | × 職場ストレスによって発症したうつ病の「心の傷」を癒す認知行動療法の記憶の書き直し技法<br>清水栄司 | うつ病患者へのWEBアンケート調査で、パワハラ、ワンオペ、無理な配置転換などの職場ストレスで発症した「心の傷」が長期間の苦痛につながっていることが明らかになりました。その結果とともに、うつ病の「心の傷」を癒す認知行動療法のimagery rescriptingと呼ばれる記憶の書き直し技法を紹介します。【認：生涯研修・専門1.5単位】                          |
| 6月25日(金)<br>15:00-16:30             | 保 働く人の健康セミナーシリーズ その6<br>健康診断から心臓病予防を考える<br>中尾元栄      | 健康診断の結果の中には動脈硬化予防の手がかりがあります。将来の心臓病予防のためには、自覚症状がなくても隠れた問題点にどう気付くか、さらにどう対処するかが大切です。健診結果の解釈に関して今までに明らかになったエビデンスをもとにまとめます。【認：生涯研修・専門1.5単位】   |
| 6月28日(月)<br>14:30-16:00             | 保 化学物質のリスクアセスメントの基礎と実践<br>大久保靖司                      | 化学物質のリスクアセスメントの基礎と実際、リスクマネジメントにおける位置づけを概説し、理解を深める。また、各種リスクアセスメントの手法を紹介し、それらを実際に使えるようになるために必要なスキルを習得する。【認：生涯研修・専門1.5単位】   |
| 7月1日(木)<br>14:00-16:00              | × 産業心理学入門シリーズ<br>自分軸を見つけよう<br>上谷実礼                   | 職域やカウンセリングで「自分軸がない」という相談を受けることは少なくありません。このセミナーでは、感情と思考を切り口に、自分軸を見つけていくためのコツを、グループでのディスカッションも交えて学びます。【認：生涯研修・専門2.0単位】   |
| 7月6日(火)<br>14:30-16:00              | 保 労働衛生担当者としても不安全行動を考える<br>(危険感受性と危険敢行性)<br>稲垣寛孝      | 労働災害の原因の一つとして9割に不安全行動があげられます。何故不安全行動が起こるのか、危険感受性(危険を危険と感じる力)危険敢行性(危険と分かっても「やってしまう」志向)の入門です。危険感受性が低ければリスクアセスメントも有効になりません(事故後に想定外!と嘆いても)。【認：生涯研修・更新1.5単位】  |
| 7月7日(水)<br>14:00-15:30              | 保 安全衛生管理基礎講座Ⅱ<br>～労働安全衛生法と安全配慮義務～<br>飯島正三            | 労働災害防止のためには、労働安全衛生法の理解が欠かせません。また、安全配慮義務を果たすには、事業者責任による危害防止措置とは何かをしっかりと理解する必要があります。画一的な規制(刑事法規等)への対応だけでは、安全配慮義務は果たせません。事業場独自の対策(リスクアセスメント)が必要です。このような視点で、「職場環境と健康管理」についても検討しましょう。【認：生涯研修・更新1.5単位】 |
| 7月9日(金)<br>14:30-16:00              | 保 産業保健に有益な統計・疫学の基礎知識<br>諏訪園 靖                        | 産業保健に必要な疫学、基本的統計に関して講義します。後に続く「Excelによる健診データの統計学的処理」の受講をお考えの方にもお勧めします。(パソコンは不要です。)<br>【認：生涯研修・専門1.5単位】   |
| 7月13日(火)<br>14:00-16:00             | × これから始める職場環境改善<br>近藤健義                              | ストレスチェック制度において努力義務となっている職場環境改善に着手するための基礎を学ぶとともに、職場環境改善を進める上でのハードルやこれを乗り越える工夫についてもグループワークを通して考えていきます。(昨年度と同内容です。)<br>【認：生涯研修・専門2.0単位】   |
| 7月20日(火)<br>15:00-16:30             | × メンタルヘルス不調者の職場復帰<br>中田 暁                            | メンタルヘルス不調になり休業した労働者の、職場復帰のありかたについて解説します。内容は昨年と大きな変化はありませんが、セミナー時間中に受講生の皆様からの質問時間を約30分間設けます。【認：生涯研修・専門1.5単位】  |
| 7月21日(水)<br>14:00-15:30             | 保 腰痛の病態と職業性腰痛<br>山縣正庸                                | 腰痛の発生原因は様々で、病態が異なります。ここでは一般的な腰痛の解説とともに職業性腰痛の特徴について述べます。またそれぞれの発生原因別に治療と対処方法について解説します。【認：生涯研修・専門1.5単位】  |
| 7月26日(月)<br>10:00-12:00             | × 見直そうハラスメント対策<br>森崎美奈子                              | 働き方改革の推進には職場の良好な人間関係が不可欠です。その為に職場のハラスメント対策を再考しましょう。具体的な事例があれば当日ご提供ください。<br>【認：生涯研修・専門2.0単位】  |
| 8月4日(水)<br>14:00-16:00              | 保 企業の安全配慮義務<br>～なぜ生活習慣病対策が必要なのか～<br>中林圭一             | 企業の安全(健康)配慮義務という観点から企業が生活習慣病対策を実施しなければならない理由についてご説明します。【認：生涯研修・専門2.0単位】  |

| 日時                                 | テーマ   | 内容  |
|------------------------------------|---|---|
| 8月5日(木)<br>募集開始は7月頃<br>14:00-16:00 | 【WEBセミナー】自閉症傾向を有する労働者への対応のために1<br>山内直人                                  | 時に陰性感情を生じさせる対象への対応にあたっては、相手を深く理解することが大切です。自閉症の基本障害について、「心の理論」とパロン=コーエンによる応用と発展などについてまとめます。【日本医師会認定産業医研修の単位は取得できません】   |
| 8月17日(火)<br>10:00-11:30            | 長寿社会を支える 産業保健・看護活動<br>(エイジフレンドリーの職場)<br>川名ヤヨ子                           | 人々が望んでいた長寿社会を迎えています。初めて経験する様々な社会現象や変化する職場環境の中、長寿社会を支える職域保健の果たす役割が重要となり、求められています。人生豊かに働くための職場での実践活動を通して考えてみます。【認：生涯研修・専門1.5単位】   |
| 8月19日(木)<br>14:00-15:30            | 職場におけるカウンセリングの技法を学ぶ<br>初級：その2<br>福川康之                                   | 初回面接における注意点や認知行動療法など、カウンセリングの技法に関する基礎知識の解説と演習を行います。(その1は6月10日、中級は下期。)(認：生涯研修・専門1.5単位)   |
| 8月25日(水)<br>14:30-16:00            | 騒音下における聴覚管理<br>吉田泰行   | 騒音職場における難聴予防のための聴覚管理はどのように行うか解説します。<br>【認：生涯研修・専門1.5単位】   |
| 8月26日(木)<br>14:30-16:00            | プロボクシング リング禍にみる「リスク」・「トリガー」と私たち<br>弥富耕平                                 | ヒヤリハット・K Yや職場巡視、災害事例の事後的検討を励行しても、重大災害をゼロにすることは、現時点ではまだ、できていません。「何をやっても、災害が起こるときは起こってしまう…」と諦観してしまつと、各事業所の労働安全衛生全般が、外形を整えるだけの浅薄なものに墜ちていきます。災害をどうしてもなくせないと、どこから何にどう着手して、実効性を担保すればよいのか？プロボクシングのレフェリー・リングドクターとして、複数のリング事故に対応した経験をもつ演者が、実際のリング禍事例を提示しつつ、「前にも進めず、後にも退けなくなったときの打開点」につき、考えるためのヒントを提示します。【認：生涯研修・専門1.5単位】 |
| 8月27日(金)<br>14:30-16:00            | 「Excel による健診データの統計学的処理」<br>Excel の使用方法の基礎、データの入力方法・数式・関数・分析ツール<br>諏訪園 靖 | 「Excelによる健診データの統計学的処理」代表的な表計算ソフト「Excel」を用いて、健診データの解析の実際について、入力から計算までを解説を加えながら実習します。当日は、各自PCをご持参ください。3回シリーズの1回目で「Excelの使用法の基礎、データの入力方法・数式・関数・分析ツール」について実習します。(2・3回目 下期)【認：生涯研修・専門1.5単位】  |
| 8月30日(月)<br>14:30-16:00            | 外国人労働者と高齢労働者の健康管理<br>大久保靖司  | 働き方改革により、外国人労働者、高齢労働者の活用が期待されています。これらの労働者の特性と健康管理のポイントを説明し、理解を深めていきます。<br>【認：生涯研修・専門1.5単位】  |
| 9月2日(木)<br>募集開始は8月頃<br>14:00-16:00 | 【WEBセミナー】自閉症傾向を有する労働者への対応のために2<br>山内直人                                  | ピーター・ホブソンの理論、発達心理学、精神病理学等の知見を取り入れて、理解を深めます。2回を通じて、一見バラバラに見える自閉症の種々の特徴が繋がって理解できるようになります。【日本医師会認定産業医研修の単位は取得できません】  |
| 9月7日(火)<br>15:00-16:30             | 過重労働による健康障害防止対策について<br>～産業医・産業保健スタッフのスキルアップ研修～<br>宮本俊明                  | 過重労働による健康障害は、過労死等の脳心臓疾患や精神障害であり、その防止対策推進のためには産業医をはじめとする産業保健スタッフと人事労務管理者との連携が不可欠です。多すぎる残業は、高コスト低パフォーマンスとなり、健康を損ねるだけでなく企業経営も圧迫します。事業者への助言と衛生委員会等の活用、過重労働者への面談と事後措置の例、などもお話しします。【認：生涯研修・専門1.5単位】   |
| 9月8日(水)<br>14:00-15:30             | 安全衛生管理基礎講座Ⅲ<br>～労災保険法と安全配慮義務～<br>飯島正三                                   | 日本では、労災補償として「労災保険制度と民事賠償制度」が併存しております。それらの制度を理解し、日頃から災害発生に備えた社内体制の整備が必要です。「安全配慮義務と自己保健義務」も重要な論点になると思います。今回は、3番目の基礎講座として、労災防止責任を担保すべき労災補償制度について概観いたします。【認：生涯研修・更新1.5単位】   |
| 9月9日(木)<br>14:00-16:00             | 産業心理学入門シリーズ<br>アサーティブなコミュニケーションを身につけよう<br>上谷実礼                          | 職場で、自分の言いたいこと・言いつらいことを上手に伝えられていますか？このセミナーでは自分も人も大切にして、ストレスをためずに自己表現ができるようになるためのコミュニケーションスキルを、グループでのディスカッションも交えて学びます。【認：生涯研修・専門2.0単位】  |
| 9月15日(水)<br>14:00-16:00            | 労働災害・メンタルヘルスに関連する労使トラブルの実態<br>戸田 哲/竹口英伸                                 | メンタルヘルスに関する労使トラブル事案について、労務専門弁護士と産業医資格を持つ弁護士2名が実際に経験した事例に基づき、対談を交えて講義します。労務実務と産業衛生実務の専門実務を学ぶことができる、他に類のない講演内容です。【認：生涯研修・更新2.0単位】   |
| 9月17日(金)<br>14:30-16:00            | 新型コロナウイルス流行や改正健康増進法の全面施行5年後を見据えた職域のタバコ規制対策<br>利根川豊子                     | 喫煙歴は新型コロナウイルス感染症の重症化の関連データもでて、タバコ対策の重要性が再認識されて来ています。法律に基づいた受動喫煙防止策強化だけでなくすべての喫煙者に禁煙支援が必要です。また加熱式タバコなども含めた職域でのタバコ対策推進は健康づくりにも効果を上げます。【認：生涯研修・専門1.5単位】  |
| 9月21日(火)<br>15:00-16:30            | 衛生管理者の職務について<br>中田 暁  | 衛生管理者にはどのような職務があり、どのように遂行したらよいのかを解説します。内容は昨年と大きな変化はありませんが、セミナー時間中に受講生の皆様からの質問時間を約30分間設けます。【認：生涯研修・専門1.5単位】  |
| 9月27日(月)<br>14:30-16:00            | 特殊健康診断の取組みと有効活用<br>永島昭司   | 求められる特殊健康診断が追加されたり変化してきています。法定だからいちおう実施するが、確認すべきことが多くなり面倒だ。どんな取組みや活用をすれば実効ある健診にできるだろうか。【認：生涯研修・専門1.5単位】   |
| 9月28日(火)<br>14:30-16:00            | 健康診断結果をみる<br>～個の視点、集団の視点～<br>山瀧 一                                       | 健康診断結果を個人だけ、その時点だけではなく、時間を追ってみる、集団でみることで、健康づくりの貴重なヒントが得られるかもしれません。衛生週間を前に、健康診断結果の活用法、取りまとめ方について整理します。【認：生涯研修・専門1.5単位】   |

【講師】50音順

- 飯島正三 労働衛生コンサルタント・元船橋労働基準監督署長（当センター相談員）
- 磯部清房 いそべ労働衛生コンサルタント事務所長（当センター相談員）
- 稲垣寛孝 労働衛生コンサルタント(保健)・社会保険労務士・産業カウンセラー・元千葉労働基準監督署長
- 上谷実礼 ヒューマンハピネス㈱代表取締役・医学博士・産業医・労働衛生コンサルタント(保健衛生)
- 大久保靖司 東京大学 環境安全本部 教授・産業医（当センター相談員）
- 川名ヤヨ子 元了徳寺大学 健康科学部 看護学科 教授（当センター相談員）
- 橘川志延 J F E スチール(株)東日本製鉄所産業医（当センター相談員）
- 黒田ちはる 1級ファイナンシャル・プランニング技能士・CFP®・看護師
- 近藤健義 当センターメンタルヘルス対策・両立支援促進員
- 斎藤信彦 斎藤産婦人科・眼科院長（当センター相談員）
- 清水栄司 千葉大学大学院医学研究院認知行動生理学教授（当センター相談員）
- 諏訪園 靖 千葉大学大学院医学研究院環境労働衛生学教授（当センター相談員）
- 竹口英伸 弁護士法人戸田労務経営 弁護士・産業医
- 戸田 哲 弁護士法人戸田労務経営 代表弁護士
- 利根川豊子 日本禁煙学会認定禁煙指導専門看護師・日本産業衛生学会認定産業保健看護上級専門看護師・TONEヘルスケアオフィス
- 中尾元栄 YKK健康管理センター
- 永島昭司 産業医房 元気げんき代表・労働衛生コンサルタント・日本産業衛生学会指導医・医学博士
- 中田 暁 T D K (株)テクニカルセンター産業医（当センター相談員）
- 中林圭一 産業医・労働衛生コンサルタント
- 西尾正人 鎌取メンタルクリニック 院長（当センター相談員）
- 長谷川将之 日本製鉄(株)技術開発本部 産業医
- 福川康之 早稲田大学文学学術院教授（当センター相談員）
- 宮沢佳子 当センター両立支援・メンタルヘルス対策促進員
- 宮本俊明 日本製鉄(株)東日本製鉄所 統括産業医
- 森崎美奈子 京都文教大学客員教授・産業メンタルヘルス研究所元所長（当センター相談員）
- 弥富耕平 労働衛生コンサルタント・岩手県立遠野病院 小児科医師
- 山縣正庸 (独)労働者健康安全機構千葉労災病院 整形外科・千葉大学医学部臨床教授
- 山瀧 一 (一財)君津健康センター 産業保健部長（当センター相談員）
- 山内直人 心の風クリニック千葉 院長（当センター相談員）
- 吉田泰行 医療法人社団 威風会 栗山中央病院 耳鼻咽喉科医師

●参加費は無料です。

●**セミナーは変更、中止となる場合があります。来場前に必ず最新の状況をホームページで確認して下さい。**

●追加セミナーについては随時、ホームページ・メールマガジンでお知らせします。

●特別な指定がない限り「千葉産業保健総合支援センター研修室」で行います。

●駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用下さい。

●皆様に広くご利用いただくため、1社で数名参加の場合は人数を制限させて頂く場合がございます。

●講座等のお申込をキャンセルする場合は、事前にご連絡下さい。

●研修資料は参加された方のみ配布しております。

●受講案内通知はお送りしませんので、各自お申込の控えでご確認下さい。

●後方イス席でお申込の場合は、イスのみのご用意となりますので、予めご了承下さい。