

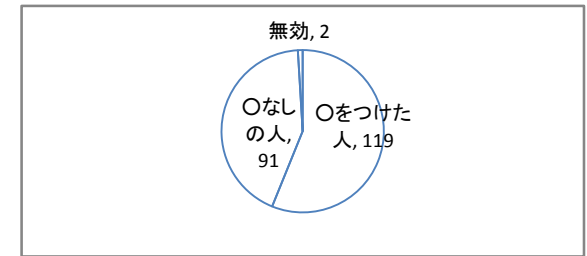
2018年ひとこと提案集計(西東京・生活者ネットワーク実施)

回答者: 212人(2018年12月08日現在)

【ケアラーについて】

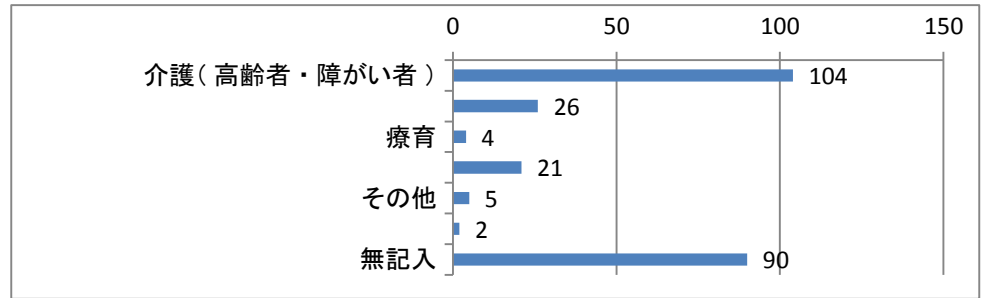
1. 家族、親族などに、以下にあげたようなお世話を、無償で行った経験(現在含む)がありますか? あれば、経験のあるものに○をつけてください

○をつけた人	119	56%
○なしの人	91	43%
無効	2	1%



(複数回答可)

① 介護(高齢者・障がい者)	104
② 長期の看病	26
③ 療育	4
④ ころや体に不調(依存症・ひきこもりなども)	21
⑤ その他	5
無効	2
無記入	90

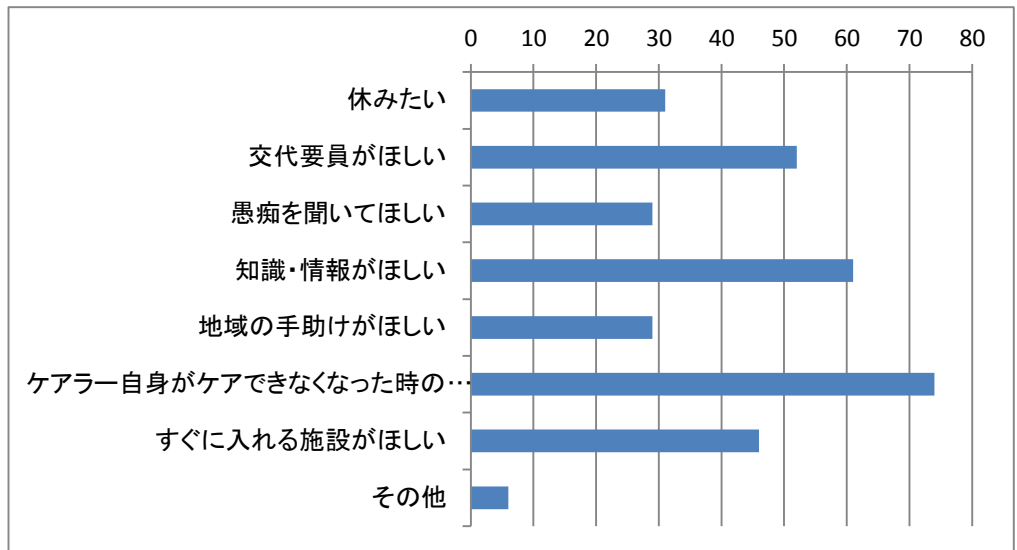


2. 1の質問に○がある人は、「ケアラー」と定義されますが、そのことを知っていましたか?

① はい	48	22.6%
② いいえ	96	45.3%
無記入	68	32.1%

(1で○をつけた人(119人)の中で)「ケアラー」と定義されることを知っていましたか

はい	38	31.9%
いいえ	78	65.5%
無記入	3	2.5%



3. 1の状態になったとき、したいこと、してもらいたいことはありますか? (複数回答可)

① 休みたい	31
② 交代要員がほしい	52
③ 愚痴を聞いてほしい	29
④ 知識・情報がほしい	61
⑤ 地域の手助けがほしい	29
⑥ ケアラー自身がケアできなくなった時の緊急対応がほしい	74
⑦ すぐに入れる施設がほしい	46
⑧ その他	6

いわゆる「介護」だけでなく、療育、こころや体に不調（依存症・ひきこもりなども）のある家族のケアやきづかいなどを家族・親族に行っている人を「ケアラー（介護者）」といいますが、ケアを家族が抱え込んだり、自分がケアラーであることを認識できていないこともあります。

高齢者介護においては、される側の制度は整いつつありますが、ケアラーの支援制度は西東京市ではまだ取り組みが始まっていません。

今回の調査でも、ケアの経験があると答えた92人のうち、「ケアラー」の定義を知らなかった人は57人でした。

市も広報に努めていますが、精神的・時間的余裕のない「いまさに介護中」のケアラーに支援や情報が行き届いているとは言えません。

生活者ネットとしては、ケアラーの人たちが、いざという時に必要な支援や情報につなげる「ケアラー手帳」の発行を提案しています。

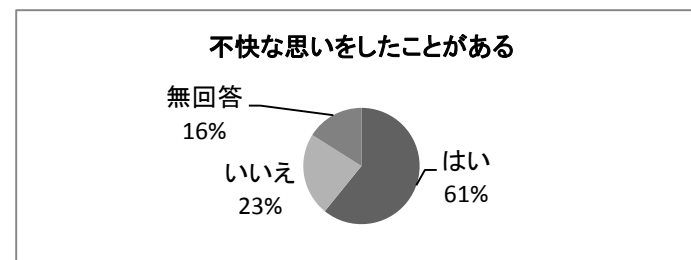
また、ケアラー支援をしている市民の活動が市内にはあります。そういった市民の活動を応援する仕組みを行政に求めています。

【香害について】

洗剤、柔軟剤、消臭剤、整髪・化粧品などの香料で健康被害を訴える人が増えています。重篤な場合、生命への危険も生じ「香害」と呼ばれるようになっていきます。

1. 「香」で不快な思いをしたことがありますか？

① はい	129	61%
② いいえ	49	23%
無回答	34	16%



特に何か症状が出たことのある人は具体的に教えてください: 記述33人

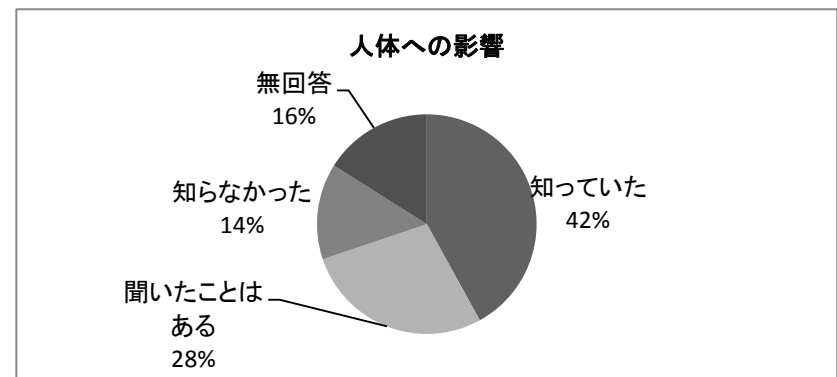
(記述はすべてそのままの掲載)

柔軟剤が新製品に変更になったので使用したが、刺激臭と感じた。同時期鼻炎になり、季節に関係なく、くしゃみが出るようになり耳鼻科に都度通院(アレルギー反応なし)
100円ショップに入れません。プラスチックの匂い×。鼻の奥がツーンと痛くなり、次に頭痛がきます。柔軟剤の匂いがきつすぎると知り合いに言ったことあり。保育者なのに…。
香料
化粧品、整髪料、洗剤
くしゃみ、鼻水、頭痛
いろいろな点で避けています
鼻水、鼻づまり、涙目、頭痛と吐き気など
洗濯物。近所で干しているものが漂ってきた。メーカーの責任ですよね
香害より煙草の受動喫煙の影響で困っている
気分が悪くなった。鼻が痛くなった
息子たちが赤ちゃんだった頃、近所のおばさんたちに抱っこしてもらったら、おばさんの香水が赤ちゃんに移って1日中香水の香りが取れず嫌だった
近隣の洗剤の匂いが洗濯物からしてきて気分が悪くなる(窓を開けられない)
気分が悪くなった(電車内)
頭痛
電車の中で気持ち悪くなったことがあります
皮膚炎・炎症
乗り物で香りが逃げないため長時間不快でした
柔軟剤で吐き気
頭痛
嘔吐、特に雨模様の天候のバスや電車の中での香りのきつさと体臭の混ざった気持ちの悪さ
むせる。消毒のアルコールでもむせるので病室に見舞いに行くと相部屋の人で弱い人は結構つらいかもしれない

吐き気、せき込み、頭痛、呼吸困難。香のある人のそばにいられない。電車に乗れない。人と接することができなくなって家から出られない。医者なのに香害を知らない先生にあたって、治療もないので仕事を辞めたら、そこまでしなくてもと言われ腹が立った。メーカーに使用禁止してもらいたい
消臭剤を使うとのどにひびき、せきが出る
ぜんそくの悪化“咳”
気持ちが悪くなった
気分が悪くなる
胃腸の調子が悪い時、嘔吐感を感じた
目やのどが痛くなる。咳が出る
本屋、衣料品売り場で腹痛。日用品には香りのない物を出してほしい。洗剤など一度使うと衣服から匂いが取れず困る
電車の中などで強烈な香水のにおいにたまらず逃げることがある
ぜん息
強い香りは気分が悪いです
トイレトペーパーに香りが付いているのを家族が購入。トイレ中、気分が悪くなり全て捨てた
使ったことがないし使うつもりもない
頭痛、吐き気
くしゃみと鼻水が止まらない
化粧品、香水など
気分が悪くなった
洗剤により手荒れがひどかった
悪寒、目の痛み
ファブリーズ、タバコ
洗剤・皮膚のかぶれ、整髪も同じ、化粧品も同じ、香料は頭痛

2. 合成香料など化学物質による人体への影響を知っていましたか？

① 知っていた	89	42%
② 聞いたことはある	59	28%
③ 知らなかった	30	14%
無回答	34	16%



香の害に悩ましている人が想定以上に多いことと、それぞれに症状が出ていることがわかりました。生活者ネットは、香害と化学物質過敏症の周知を求め、市長は「ホームページ等で周知を図る」と答弁を得、学校においては給食だよりや学校便りでの周知が行われました。

しかし、香りは個人の自由だとの考える方が多いのもまた事実です。化学物質過敏症によって登校や通勤ができなくなる人がいること、自らも突然被害者になるかもしれないことへの認識不足を補うよう、より一層の周知が必要と考えます。

回答者：212人中、市外を除く207人の回答者(2018年12月8日現在)

【資源ごみ収集について】

市は資源物(ビン・缶・ペットボトル、古紙・古布)の戸別収集を検討中です(6/18現在)。現在は拠点収集で毎週1回の収集です。戸別収集は費用がかさむことから、収集回数が減る可能性もあります。また、戸別収集導入の理由を「高齢化によるゴミだし困難者の増加」としていますが、既にある「ふれあい収集」を利用すればよいとの意見もあります。限りある市の予算をどのように使うかしっかり検討する必要があります。

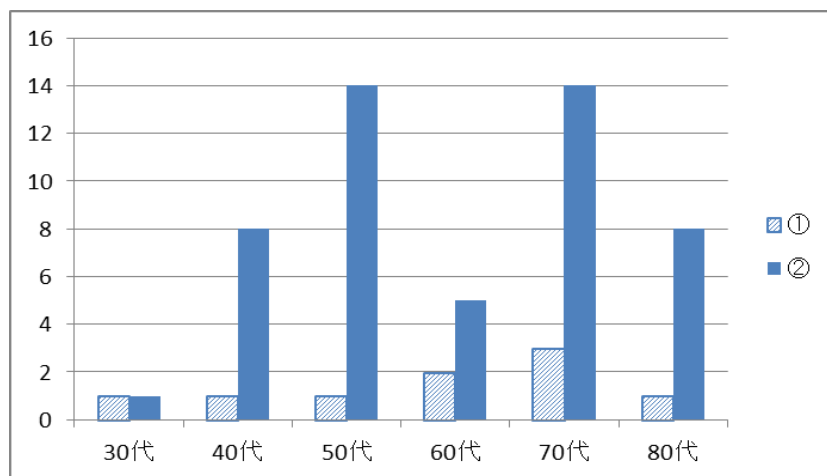
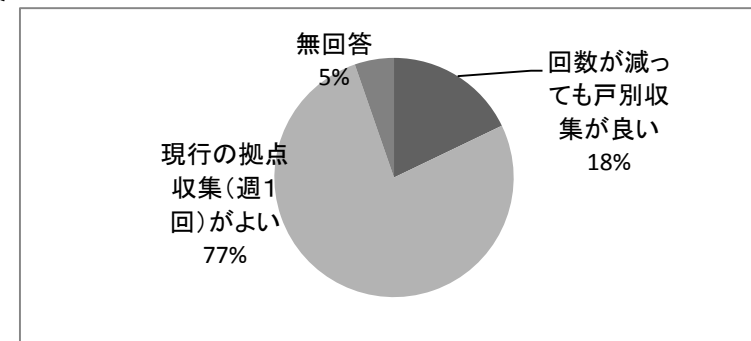
※ふれあい収集：ごみ出しが困難な対象基準に該当する高齢者や障がいのある方に申込で行う戸別訪問収集

1. 上記を踏まえ、資源物の収集方法・回数について、あなたの考えに近いのはどちらですか？

① 回数が減っても戸別収集が良い	37	17.9%
② 現行の拠点収集(週1回)がよい	159	76.8%
無回答	11	5.3%

各回答の年代分布

	30代	40代	50代	60代	70代	80代	不明	←年代
①	1	1	1	2	3	1	29	
②	1	8	14	5	14	8	108	



①と答えた方は、月に何回まで減らしても許容できますか？

① 2週に1回	12
② 3週に1回	14
③ 4週に1回	7
無回答	5

(1人が①②両方を回答しているため合計数が38人)

●「回数が減っても戸別収集が良い」人の記述:17人

(記述はすべてそのままの掲載)

意見	年代
自分で出すごみは自分で責任を持つことが大事と考えます	60
収集所は各家が当番制できちんとしているのですが、他者が指定日以外にいつでも捨てていくので皆困っています。いっそのこと戸別収集にしてもらえたらと思っています(ヒソ、缶等々も)	70
今でも毎週は出していないです。減ってもよいので本などまとめて出すと重いし段ボールもかさばるので個別に来てもらおうと助かります。今のままでも不満はありません	30
雑誌などの重いものを出すのに何度も往復するので大変。腰痛があるので戸別収集だととてもたすかります	
不法投棄がある。自治会で巡回し資金源になっている	
地域の人たちと古紙回収を月1回行っていますので、3週に1回でも問題ないと思う拠点収集だと何日も前から出す人などがいて、ちょっと高齢の方が曜日を間違えて出したり収集拠点が家の前なので常に気にしなければならない(おせっかいおばさんなので)	
資源ごみに限らず、各ごみ出しの量は年々増えてきているのでしょう。私も高齢なのでいくは資源ごみの場合、回数が減っても戸別が良い。週に1回収は理想的です	
認知の人や高齢世帯が地域に増え拠点の管理が難しくなっている。分別ができない人に伝えるときなど気を使う	
資源物収集用に残置されているカゴが市の美観を損ねています。また当方の家の前に大量の資源物が週1回置かれるので大変迷惑しています	
今の場所がダメになったら、またいろいろとモモゴトが多く、代金支払っても戸別の方が助かります。もう90歳近くなのでモモゴト、苦労は嫌です(遠くまで持って行くのはきついです)	
後期高齢に近い戸建てで一人暮らし、古紙は重くて持っていくのが大変なので戸別が良い。自治会の集団回収が大変	70
本や雑誌、段ボールは重くて拠点まで持っていくのが大変。拠点が遠い	
ヒソ、缶、古紙、古布共月2回でいい。3週1回は覚えにくい。但し、ヒソ、缶、ペットの出し方が問題	
高齢になり病気を抱え、ごみ出しは2週に1回にしています。収集場所のお当番が困難になってきた(掃除、かご起こし等)	
現行の場合、出し方が悪い人がいるため戸別収集が良いと思います	
既に収集料金を取っているのだからいっそのこと全てのごみを戸別収集してはどうか。違反ゴミも不届きな出し方もなくなるのではないか。集積所の惨状を見るにつけ思う。非常識な市民も多いが委託収集になって以来、収集の仕方の杜撰さが目につく。落ちているゴミは満足に拾わない、収集のし忘れも一再ならず	
1日も早く戸別収集して下さい。モラルのない近隣住民や通行人に10年悩まされています。もう限界です。モラルのない市民に“絆”ふれあい”などありません。私たちばかりにゴミの見張り番を押し付けしないで	

●「現行の拠点収集(週1回)がよい」人の記述:55人

意見	年代
拠点は遠くない。分譲地の敷地内。共有地としているため税金を払っている	50
現在、3戸に1か所の拠点収集で大変助かっています	
拠点収集でも4週に1回でよい	
ごみはそこに住む人の社会性のレベルがわかります。気持ちよく住める地域として、これに気を使うことがほとんどすべてと思っています	70
ふれあい収集という制度があるのを初めて知りました。対象基準を実態に合わせて見直すなど、工夫と検討ができるとうと思います	60
出されるペットボトルの多さにびっくりです。他の資源ごみも含めてですがそれらを減らす努力をしなければと思います。生協の買い物と比べスーパーの買い物をするとごみが増える	80
事実ごみ出しに困難がある。しかし、重い、大きすぎるなどは、近所の友人に頼むなどしたらよい。戸別収集にはお金がかかりすぎるから	80
今はまだ体が動くので原稿でもよいのですが、体、特に足が不自由になると戸別を望みたくなくとも思います	70
税金の使い方を考えると現行制度でよいと思う。ごみ出し困難者への対応は別に考えればよい。資源物を戸別収集した場合、どれくらいの費用が必要か、資源物回収率の変化などシミュレーションし市民に示して意見を聞いて検討すべき	70
拠点収集場所がすぐ近くなので現行で不自由ではない。遠くであれば考えが変わるかもしれない	60
ふれあい収集を利用すればよい	
資源物は可燃ごみ程多くないと思われるので、今まで通りでよいです。プラゴミは戸別になっているのでそれで充分です	
十分だと思う	
拠点の方が合理的。事業者にもそこまで負担を負わせてよいものか	
3軒で集団回収していて今のままでよい	
戸別は冗談じゃない。可燃の戸別はともにも便利になったがこれ以上便利にする必要はない	
今のままで十分。これ以上便利にする必要はない。税金は別のことに使ってほしい。便利にするなら自己負担を増やすべきでは	
地域に資源ごみを回収しているところあり回数が減ってもごみ量が少ないので耐えられる	
個人で出す量違う。夏場はたまって大変。一人暮らしのひとはふれあいを使っている	
回数が減ると困る。拠点でうまくやっている	
税金をかけすぎるのは良くない	

意見	年代
ルールを守って出しているのが戸別でもよいのですが「古紙」は戸別だと職業が分かるようなプライバシーがたくさんあるので戸別収集には反対します。資源ごみを持っていく悪い業者を見るので余計反対です	
回数が減ると23区内のようなひどいごみの出し方になるかもしれない。地域で集めることにより自制心が働いていると思う。力の弱い人しかいない所では手助けし合っても今の方がきちんとできて資源物の区分けも効果的になると思う。西東京は結構頑張っているからこのままもっと良い方法があればそれもよい。ご近所との交流のチャンスにもなる。収集車のガソリン節約になり地球にも少しは優しい	
戸別収集になるとゴミだらけの街になってしまう	
ペットボトルのサイクル処理でも大きな問題があることを知りました。ペットボトルとても便利ですが、できるだけマイボトル持参に心がけています。便利さ優先を見直せる時代に…無理なのでしょうね	
現行14世帯分(カゴが3点、ビン、缶、ペットボトル)夏季はペットボトルがカゴからあふれ、あふれた分は袋に入れて出しますが…。現在の回収ルールに至るまで50年の歳月がかかっている。市民がどこまで気を使って(出せばいいということでない)出すかを言うこと、市民の義務です。心遣いが必要。町内会とか団体は少なくなっているのが現状。業者対市民(グループ)により、集団回収(資源)も地域コミュニティとして存在するのも良い。	
資源ごみについて、集団回収(月1回)をしていますが、勤め人、狭い家の方は市の(週1)を利用している。高齢者の集団回収には、近所の人に協力してもらっている	
拠点回収で声を掛け合うことできれいな資源物が可能になっている	
マンションは2週に1回ではあふれるのでは。週1でも時々路上にまでびん、缶があふれている	
自宅の前が拠点で不便はない。戸別にすれば資源ごみの有料もやむを得ないのでは	
不燃の回数を増やしてほしい。金属、油はもっと少なくてよい	
業者の負担が増えるのは気の毒。足腰がたつので拠点でよいが…その場合は回数を減らすしかないか…	
古紙が高齢者には重い。ふれあい収集の範囲を拡大すればよいのでは。いまのままで不都合はない	
拠点回収は地域のコミュニティの場。なくしてしまえばよいとは思えない。可燃ごみの戸別回収は本当に助かっているが、資源物はこのままでよい	70
拠点づくりは大変で、皆、自分の家の前は嫌だということで持ち回りになった。今はそれでうまくいっている	
今のままでよい	
隔週でも	
ふれあい収集の取り組みを周知できるとよいと思う	
戸別希望者には戸別に対応する。基本は拠点収集が良いと思う。	
どちらかに決めず可能な人に②、高齢など事情のある人は回数を月1回くらいに減らして戸別収集とするなど柔軟な対応を望みます	
希望者のみ戸別回収する自治体がある。そうすればよい。ごみ袋を有料だから回数減るならタダにしてください。回数が他より少ないのだから、現在より減ったら困ります。袋も60歳以上は無料の市に住んでいた。ここは有料でしょう	
拠点収集場所を明確にして、出し方の決まりの表示をはっきり書き出して街の美化を損なわない努力が必要です	
容器プラスチックの量はとても重いので古紙、古布と一緒にくくらないでほしい。古布はここにより量も回数も違うし少ないと思います。古布は月1回で大丈夫。プラは毎週、古紙は2週に1回でいいと思います	
容器プラスチック⇒週1回、古紙・古布⇒月1回(新聞を取っていない核家族は必要ないと思います)	
戸別収集のことについて市民の税金ですから予算がどのくらい必要か費用がかさむ場合、財源はどうするか、すべて明らかにして市民の立場で公務をしていただけたらと思っています	
大きい資源物は車で運べる場所をしてほしい。1週間に1度の回収なのですぐに処理したい時がある	
資源ごみの話は初耳だったので、現行とのお金のかかり方や個別になったときの負担物など説明がほしいです	
家にゴミがたまるより週1回の現行の拠点収集でよい。「ふれあい収集」は知らなかったです。いいことですな	
戸別収集は現行で十分。自分のゴミ、これ以上市に甘えない	
ふれあい収集の周知を徹底すべきだと思います。ゴミ出しに限らず高齢者や障がいのある方は、困ったことがあったらどどん詩に相談して下さい、とをもって宣伝して下さい	
(回数)減ると出す時が大変になる。ご近所の協力、市、社協のシステムを利用する	
戸別収集で回数が減るのがダメです	
予算として議会に提出する以前に市民へ問いかけをしてほしい	
ペットボトルを大量に出す方がいるので収集の入れ物を増やしてほしい	

●選択は無回答の人の記述:7人

意見	年代
ふれあい収集に力を入れてください。他は拠点収集、それも月2回が良い	50
ごみ出しのお手伝いができる人を登録して近所の高齢者やケガをされた、病気になった、とか妊娠中でできない方などのごみ出しをサポートする体制をつくったらどうか。私はお手伝いできます！	
どちらともいえない	
どちらともいえない。2週に1度になると1回の回収の量が増えるのでは	
高層マンションに住み、エレベーターのない居住者には戸別収集が良い。低層住宅では現状でよい	
ずっと同じ人の家の前におかせていただき心苦しい。市の負担が増えるのも気になる	
どちらでもよい	

回数が減っても戸別収集が良いという人は、非常に少なく、年代がわかった人のうち、70代14人、80代8人と、高齢の方も現行のままでよい人の方が多い結果でした。

今回のアンケート回答のもう一つの特徴は、38%(79人)もの方が意見を寄せてくれたことです。毎日の生活にかかわることだけに関心が高いということだと思えます。

「回数が減っても戸別収集が良い」の意見では、紙類が重いので戸別にという意見や決められた通りに出さない(出せない)人への対応として望む方が複数でした。一方、決められた通りに出せない人への対応としては、ふれあい収集やなんらかの支援制度をつくれればよいという意見が書かれており、無回答の意見でも「手伝いができる人を登録して高齢者やケガ・病気・妊娠中の方のごみ出しをサポートする体制をつくったらどうか。私はお手伝いできます！」という積極的な意見もありました。生活者ネットとしても、そのような制度で支援することで対応が可能だと考えます。

検討会での議論が進んでいますが、今一度、もっと市民の声を聴くべきだと考えます。

【自由記述】

(記述はすべてそのままの掲載)

医療費の補助を練馬・中野なみの18歳までに
自分自身が介護になった場合、所属団体のどこかに入りたいです。予約をすることができないのでしょうか
来年8月に住民票等自動交付機がなくなる記事を見ました。マイナンバーに不安を感じているので、なんとか交付機を残してほしいと思います
成人の日の記念品がフリクションのボールペンと聞き驚きました。記念品はなくてもよいのではないのでしょうか(ちなみに私は横浜市金沢区で辞書をいただきました)
私の50代は80～90代の高齢者と共にあった。入院・入所に至るまでも苦労はあったし、入院・入所中もお見舞いというより半ば手伝いに出向かねばならずお世話いただいて感謝しつつも最も疲れた
社会のためのご活躍を感謝します。高齢者ですので、積極的にはできなくてすみません
東伏見神社近くのトンネルの照明が明るすぎて危ないもつたいないと思います。生活者の目で問題を見つけて対応してくださり感謝しています。目の付け所が新鮮で、西東京市の政治が動きそうな予感がしています。細やかな活動を応援しています
市内の生産農家の除草剤散布(特にモンサント社製)の実態を知りたいです。どこの農家でも全く雑草は生えておらず、黒々とした土を見ると複雑な思いをいたします
化学技術屋なので香害知っている
現在の市長の頭の中には西東京市の地図は旧田無しかないのでは？市民全体のことを考えて公平に市政を行って下さい。市庁舎とか連絡ムダバスを走らせる
香害についてはやっと取り上げてくれて良かったと思います。また抗菌グッズも身体や空気に影響があるのでは心配しています。地球を汚しているのではないのでしょうか
市庁舎の建替え問題、田無庁舎の中庭をつぶしての解決は不支持
香害)個人の自由である。給食の白衣で指摘を受けた。登校拒否、いじめにつながる。議会で取り上げる等やりすぎ
女性(81歳)一人暮らし。子育て応援、空家対策、期待しています
こいこい橋からカラフル公園への道が狭く、千川上水沿いからのT字路の角度が不便なので何とかしてほしい
東伏見交差点(交番前)の大雨時のたまり水はひどいです。東伏見トンネルは大丈夫でしょうか？気になってます。いつもご苦労様です。女性ならではの細やかな視点で困っている人のためにご活動下さいませ
香害は迷惑なことです。特に満員車両(通勤・通学時)では強制的に曝露させられ苦しむ人も多いです。嗅覚が皆さん麻痺していませんか？！日本人の嗜好傾向懸念されます。
ご活動を感謝して見守っております。私は90代になりまして何もお役にたつことはできませんがお許しください
以前、鈴木美紀さん大変お世話になりました。今も心から感謝いたしております。ネットワークさんはずっと応援をいたしております。頑張ってください
お店、消費者も意識を変えないと思います。水は本当に資源ですね。プラゴミも何とか減らしたいです
地域に根差した活動、また、平和と民主主義を守る活動に期待しています。市議さんを早く3人に取り戻してほしい。それにしても活動がまだまだ弱いですね
香害は通勤(約1時間同一路線)や会社内(事務職内勤なので終日)でも悩ましい問題です。アレルゲンとなりうることの周知、行政にもメーカーにも求めたい
もっと楽にできるようにすべきだと思います。子ども条例に関しては家庭支援センターの職員の過労が大変気になります。通報増加もあり休み返上の忙しさ。人員の増員が必要と思われるます。
生活クラブ入っている。ご近所さんで年に4回くらいでよいので、顔合わせ会をして欲しい。そうして知り合えばエコロ共済での助け合いもお互いに行ける
①東京都が昔からある電球2個とLED1個の交換を行っているが円形の天井についているのまで広げてほしい②南向きの家や学校・ビルの屋上や屋根に太陽光発電をつける。そうすれば原発がなくてもなんとかなるのではないかと③西武電車の踏切をなくす。高架か地下鉄かどちらかに、とりあえず所沢まで④田無駅から西東京？病院(芝久保2丁目)に行くバスをお願い。病人には歩けない
安倍内閣には退陣してもらわなくてははいけませんね
上記のアンケートテーマ「ケアラー」「香害」は特殊すぎである。もっと生活上の一般的なテーマがあるのではないかと思う
いつもリポートありがとうございます！応援しております！
すごいスピードで新築戸建が増えています。異常気象の増水の白子川は毎回床下スレスレで夜は眠れません。被害と河川改造をどう考えているのか。異常時の様子を見るべきです！！被害にあうのは畑の持ち主ではない一般の住民です。この保障と川の改造を天秤にかけているのですか。いつまで放っておくのですか。議員は見たことがあるのか？
皆様ががんばって下さい
「ひとりにしない」という言葉にホッとします。若かったからひとりでもできたという思いと、やっぱりまわりに心と手をさしのべられてたと思いがあります
子供の癌、大人の癌、アレルギーが増えているのは国の規制が緩いからだと思います。私が使っている歯磨き、シャンプー、スキンクリーム、マウスウォッシュには界面活性剤、ラウリル硫酸ナトリウム等ガンの素になる添加物無しです
市議選がんばって下さい
市民の意見を聞いて下さってありがとうございます
西東京市のますますの発展をお祈りしています
年寄り、足の不自由の方たちのためにバス停に椅子が欲しいと思います。夏の猛暑対策として、バス停に日陰、屋根が欲しいです。待ち時間にめまいがする
学童クラブなどがとても足りない気がします

東京電力埼玉創始者は、自治体と協力して通電火災を防ぐために、各家庭を訪問して、安全を確認した家から電力を供給するというのを、2016年10月27日のNHKニュースで見ました。二次災害で多くの家が火事になるのは、家が壊れてブレーカを切りたくても切れない状況も多いと思います。火事の際に強風が吹いていたら大変なことになるので、西東京市も、各家庭、安全を確認してから電力を供給してほしいと思います。私の身近な人たちも、地震がこわいと言っている人が多いので、実現できるようによろしくお願いします。地域を平和にするには、市民の命を守り、西東京市の災害を最小限にするために早急によりしくお願いします