

登校の原因を探り解決プログラムを活用する

No101

= 不登校傾向の子供が激増する原因を分析、考察 =

2021年12月24日作成(2022年5月20日一部改訂)

義高 互

○不登校傾向の発生メカニズムを解析

定年年度までの10年近くは支援教育に携わってきました。その中で課題だったものは「普通に生活していた子供が要支援になる」現象でした。令和元年から3年までは通級学級担当でしたが、その大半は教室に入れず、精神的な支援を要する子供たちでした。鬱や対ストレスの支援を行うことがありましたが、その数は増加してきました。セロトニン不足があるように見えました。精神科医師が抗うつ剤SSRI というセロトニン減少を抑える投薬を行っている生徒が複数いる事から見て、その可能性は大きいようでした。恒常的なストレス反応でセロトニンが減少し、その場所に行くと体調が悪くなっているケースが多いと思われます。**資料1 資料2**

ストレス反応の原因となっているものは何か。特に教室に入れず通級に通ってきた子供を対象に、毎日のデータを取りました。毎日かなりの量でデータを取りましたので、分析に時間がかかってしまいました。**グラフ1**

○原因を見つけるためのデータ収集

長年教室に入れなくなった子供のデータを毎日とり、原因を探り、対策を取り、教室に入れなことを解消しようとしてきました。

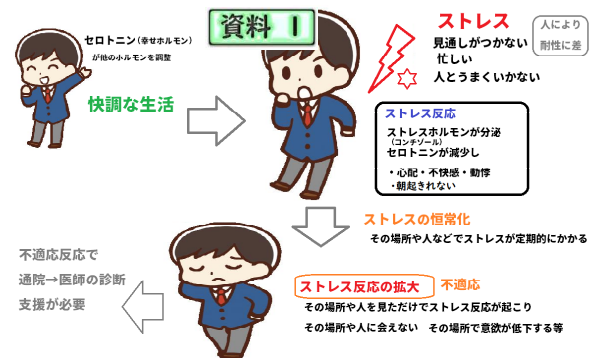
この資料は、今まで取ってきたデータで不登校の原因をまとめた資料です。まずはデータ取得対象の子供たちです。2013年から2021年まで担当した特別支援対象の子供たちです。その中心は学校中から支援が必要で集まった通級学級の子供たちです。**資料3** 本人と保護者には了解をいただき取ったデータを見ていただき、学習活動に生かしています。データは学校長の許可を得て2021年度の山形県教育委員会の研修会でも発表したものです。

通級学級の対象生徒数等のデータをご覧ください。

その場所に行くと体調が悪くなるストレス反応、つまりはセロトニンが減少する反応を作り出したものは何か。それを教室に入れなくなった子供たちのデータを、毎時間取ることで見つけ出していきました。延べ42人のデータから分析していきました。データは高次脳機能訓練のアプリを活用して学習活動を実施し、データとしました。

教室に入れなくなった子供の原因が、データから見えてきました。

データを収集できた生徒数と全体割合は以下のグラフで7年間の総数は42名分です。**グラフ1**



セロトニンが減少すると

○恐怖感・不安感

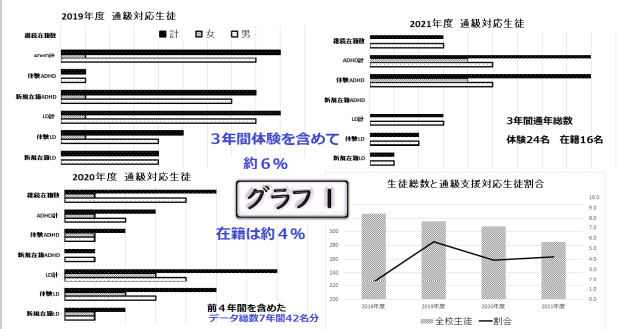
○睡眠障害 朝起きられない 夜寝られない

○摂食障害 朝食が食べられない

○頭痛・腹痛・腰痛 朝に腹痛 頭痛

○うつ症状 通院での投薬(抗うつ剤SSRI SSRI)

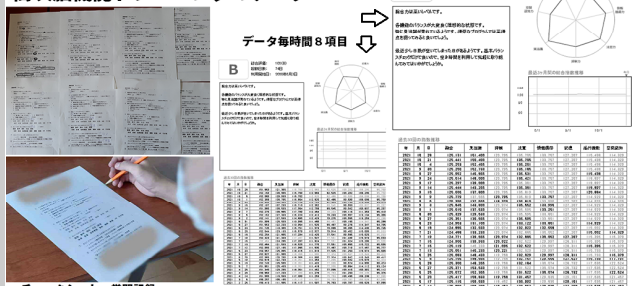
↓セロトニンを減少させない薬



毎時間収集したアンケートと

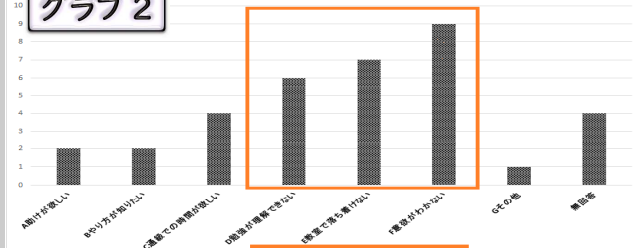
資料3

高次脳機能トレーニングのデータ



グラフ2

初期段階で通級に求めるもの



全員が特別支援対象生徒です。不登校傾向ではないか、という疑いがある生徒は半数以上いるように思われます。

○膨大なデータの分析

本来は担当した生徒の毎時間の記録を取り、それを評価と能力向上の参考にすることが目的でした。そして学習活動の中で評価し、より良い成果が上がる学習活動を模索してきました。実際には学習に課題があっても、教室でうまくいっている生徒は通級に通いたがりません。通級に通う生徒は、教室に入りたがらない状況があるのです。通級に通う生徒の大きな課題は「教室に入りたくない状況を解決する」にあると思いました。その教室に入りたがらない原因は、学習が理解できない、というだけではなかったのです。それがアンケートで得られた結果の表です。【グラフ2】

表のように初期の段階では通級に来たい理由は「学習がわからない」「意欲がわからない」「落ち着けない」でした。

○子どもが苦手の原因を探る

どんな教科や学習形態が苦手なのか、LDとADHDに分けたアンケートでは、苦手な教科は特にADHD等の情緒に支援が必要な生徒は「英語」、学習形態は「グループ学習」となりました。【グラフ3、4】英語はペア学習で会話する場面のようなものでした。情緒に支援が必要な生徒は、グループ学習やペア学習などの人との学習が苦手なことが見えてきます。全校的にはグループ学習が好きな子供もいます。この資料のように情緒に支援が必要な生徒は、苦手な傾向があります。

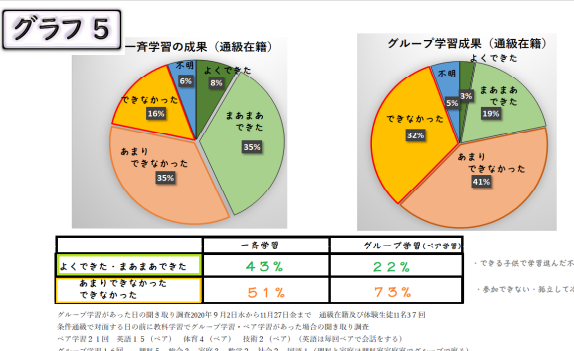
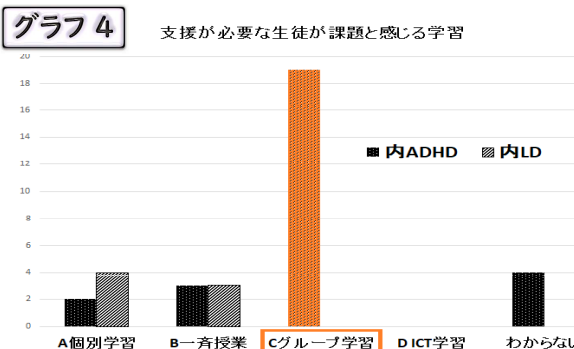
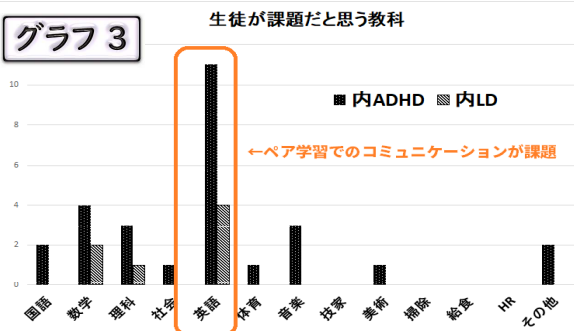
自閉的要素があり、通級に通ったり、特別支援学級に在籍したりする子供たちがいます。その子供たちにとって、グループ学習や集団で活動する時間が増えてきた学校生活は、良い事なのでしょうか。

通級に通う生徒たちの学習形態による満足度を比べてみます。情緒等に課題があり通級の通う子供たちは、一斉学習よりグループ学習に課題があるようです。【グラフ5】一人で自分のペースだと学習できる子供も、グループ学習では満足感が低くなっています。

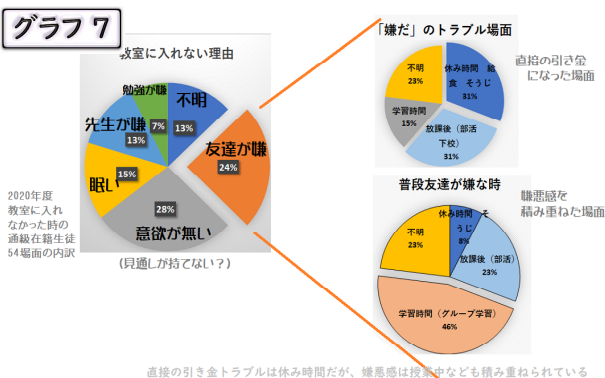
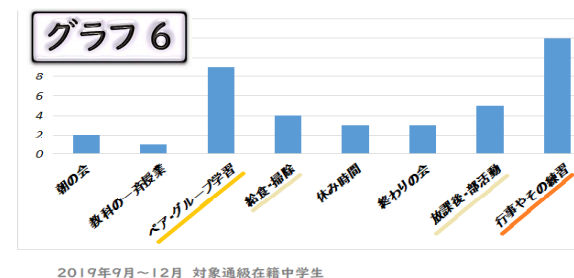
○教室に入れない根本的原因となるもの

グループ学習での満足度が低いからと言って、教室に入れない全ての原因になるとは限りません。【グラフ6、7】は通級に在籍している子供が教室に入れなくなった時の聞き取りです。当日または次の日に聞き取りができた54ケースの場合をまとめたものです。友達が嫌で教室に入れなかった事が24%ありました。直接のトラブルの原因になったのは、休み時間や放課後が多かったです。

しかしそれは直接のきっかけです。更に聞き取っていくと友達との不満の蓄積は、通常のグループ学習や行事活動の時であったことがわかります。グループ活動の増加や行事活



友達と上手くいかなかった時



動での集団行動の増加が、自閉的傾向を伴い支援が必要な子供の、不登校傾向の遠因になっている可能性が見えてきます。コミュニケーションスキルを向上させればよい、という対策が考えられます。ですが表にある通り通級の指導では、コミュニケーションスキルは簡単に向上しませんでした。

グラフ8これは自閉症が簡単に改善しない事に似ています。人との交流が苦手なことは個性でもあると思われます。

○不登校傾向生徒の仮想モデルを構築する

通級に通う生徒の全員が不登校傾向なわけではなく、まして全校生徒の中では一部です。不登校傾向の生徒は、全体の中でどのような存在なのか。どのような要素がある場合に不登校傾向になるのか。全体像をつかむことも必要に思われました。かつて前任校で学年集団で、子どもがどう動いているか分類したことがあります。学年集団で複数の行事や集団活動を行うと、集団の中での傾向が出てきます。出てきた傾向を四つのタイプに分類しました。その中で集団に馴染めない「タイプ忍」という存在があることを確認していました。

資料4さらに今までの資料をもとにして、不登校傾向の生徒の最大公約仮想モデルを構築しました。静かな退席者「モデルSL」と名付けた仮想モデルは、自分のペースの学習することが得意で人との関わりが苦手、自分のリズムが崩せない、という個性を持ちます。不登校傾向の生徒は、モデルSLに近い存在と考えて、対応や検証を続けました。**資料5**

○グループ学習などでの配慮の必要性

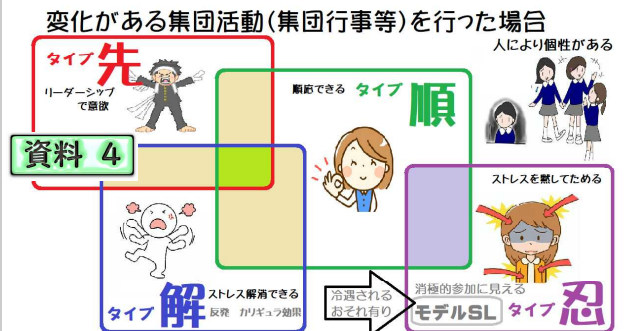
不登校傾向が起こらないようにするには、実際に集団での学習をどう改善したらいいのか。一つの答えがこの**グラフ9, 10**にあります。この表は生徒とアニメの制作活動をした時に制作レベル別（習熟度別）に活動した成果を記録したものです。これは習熟度別だと効果が上がり、習熟度が違う生徒で活動をさせると、長期的には成果や意欲が下がるという可能性を示しています。

本来は習熟度別や目的別、好感度別にグループを配慮すべきだと思います。種々の配慮ができない場合には、支援が必要な自閉的傾向がある生徒には、ストレスになる可能性があります。

通級に通う自閉症傾向の子供たちは、資料からもグループ学習に課題がある場合が多いようです。友達と上手にいかないことが教室に入れなくなる理由の一つでした。そしてその解決策は、集団で動く場面やグループ学習などの配慮が必要、だと思われます。

学校に来ると友達とうまくいかず、ストレスがかかる。ストレスがかかるとセロトニンが減少し体調が悪くなる。そのストレスが恒常化すると、その場所に行っただけでセロトニンが減少し不快になり、その場所に行けなくなる。ストレス反応

ソーシャルスキル・コミュニケーションスキル向上の難しさ



資料 5

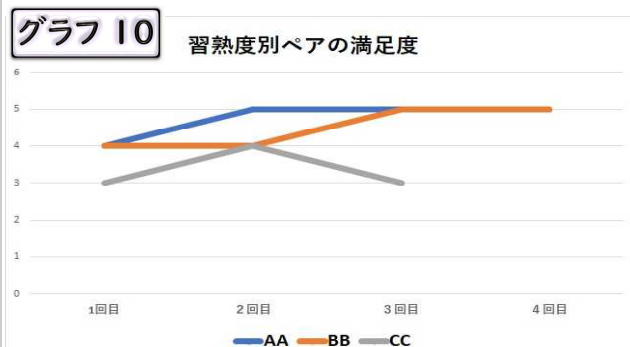
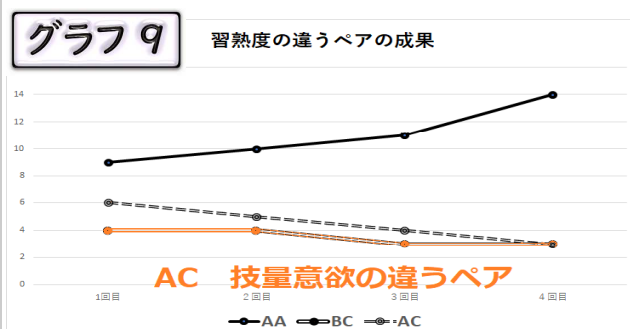
長所

- 自分のペースで活動する
- 計画的に規則通り活動する
- 見通しをもって動ける
- 日記や文章化は得意
- 静かでおとなしい
- 反発や批判をしない
- 他者に指示命令をしない

苦手

- 人との関わりが苦手
- 親しい人以外と会話できない
- 見通しや計画を変更できない
- 相談等で本心を言えない
- 嫌、苦しいと言えない
- 命令指示されるのはストレス
- リラクセスの時間が必要
- 自分のリズムを崩せない

モデルSL(静かな退席者)



の恒常化が不登校傾向の原因だとします。一度ストレス反応が身についた状態を改善するには、長期間かかるか、環境の変化が必要となるでしょう。資料1

○人間関係だけでない原因

教室に入れなくなる理由はそれだけでしょうか。表1日本財団のまとめた資料でも友達や先生とうまくいかない、学校に行こうとすると体調が悪くなるなどの、ストレス反応の恒常化と思われる症状が出ています。グラフ11それは人間関係だけでは無いように思われます。他にも不登校傾向に至る原因があるはずで。

データを見ていくと生徒によっては波があり、良い日と悪い日が出てきます。

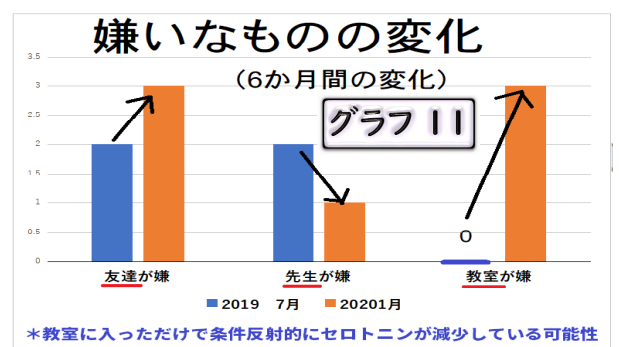
○毎日取ったスコアの分析

スコアの良い日と悪い日をいろんな要素で比較しました。するとスコアが低い日は、行事活動など授業以外の活動が重複していたのです。表2授業以外の活動が少ない日は、高次脳機能訓練のスコアが良くなります。そして授業以外の活動が多い日は、スコアが落ちてくるのがわかりました。その上下動を繰り返して、スコアが上がらない、つまり意欲が上がらない状態が続きました。そして終には教室に入れなくなった子供がいました。行事の少ない人多い日に分けたことろ、授業以外の活動が多い日とスコアが低い日には相関関係がある事がわかりました。表3グラフ12つまり活動が少ない日は活動への意欲や成果が向上し、多い日は意欲や成果が低下するという結果でした。

イメージグラフは行事があるとスコアを落とし、行事がないとスコアが上がる。つまり行事があると見通しが持てなかったりして意欲が落ち、ストレスがかかる。これを繰り返すと、行事の有無にかかわらず意欲が上がってこなくなり、教室に入れなくなるというものでした。そしてこの傾向は教室に入れない不登校の傾向がある生徒の約4割に見受けられました。グラフ12全校生徒に該当する傾向ではありません。しかし、授業以外の活動の増加で見通しが持てなくなり教室に入れなくなる。そのような生徒が少なくとも数%はいると考えられます。

○教室に入れない日を追ってみて

具体的に子どもが教室に抵抗を示した日を追ってみました。子どもによっては、日程表に評価を書き加えていたので、活動に抵抗が出た日を追跡できました。特定できた日の日程です。表4運動会練習や学年種目の練習があり、教科もグループで調べ学習があり、昼休みは委員会活動でグラウンドに行き、放課後は新人戦の強化練習という日でした。もともと自分のペースで活動しないと苦しい性格でした。一日中運動会練習や委員会活動、授業でのグループ学習は苦しかっ



日本財団「不登校傾向にある子どもの実態調査」

【現中学生に聞いた】中学校に行きたくない理由

・「寝れる」「朝、起きられない」などの身体的症状以外の要因では、全ての群で学習に関する理由がみられた。

※26問回答

＜中学校に行きたくない理由TOP10＞

※学習に関する理由が全ての群で見られる理由として上位10位に選ばれる

・学校行と体調不良
・眠い
・学校周辺の地味
・朝起きられない

・友達とうまくいかない
・先生とうまくいかない

↓
ストレス反応の疑い
何のストレス？

学習だとすれば
近年急増は？

表1

群	理由	割合	理由	割合	理由	割合	理由	割合
1位	寝、起きられない (25.7)	寝、起きられない (59.5)	寝、起きられない (38.2)	寝、起きられない (44.0)	寝、起きられない (32.2)	寝、起きられない (48.7)	寝、起きられない (35.6)	寝、起きられない (32.2)
2位	朝、起きられない (19.2)	寝れる (58.2)	朝、起きられない (32.6)	朝、起きられない (35.6)	朝、起きられない (32.2)	朝、起きられない (32.2)	朝、起きられない (32.2)	朝、起きられない (32.2)
3位	友達とうまくいかない (15.0)	友達とうまくいかない (15.0)	友達とうまくいかない (15.0)	友達とうまくいかない (15.0)	友達とうまくいかない (15.0)	友達とうまくいかない (15.0)	友達とうまくいかない (15.0)	友達とうまくいかない (15.0)
4位	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)
5位	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)
6位	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)
7位	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)
8位	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)
9位	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)
10位	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)	先生とうまくいかない (15.0)

表2

年	月	日	総合	見当識	抑制	注意	情報獲得	記憶	実行機能	空間認知
2021	1	20	活動有 多忙	148	148	148	148	148	148	148
2021	1	18	活動有 多忙	145	145	145	145	145	145	145
2021	1	14	活動有 多忙	145	145	145	145	145	145	145
2021	1	13	活動有 多忙	142	142	142	142	142	142	142
2021	1	5	活動有 多忙	142	142	142	142	142	142	142
2020	12	23	活動無し	147,296	101,582	112,173	86,091	128,577	111,306	111,595
2020	12	21	活動無し	146,588	101,582	112,169	86,091	128,556	111,306	111,595
2020	12	14	活動有 多忙	144,041	100,248	112,058	85,336	127,390	111,731	110,057
2020	12	12	活動有 多忙	145,133	104,867	111,891	85,979	126,363	107,673	113,686
2020	12	7	活動有 多忙	144,571	105,134	111,259	83,229	126,861	106,867	113,146
2020	10	21	活動有 多忙	142,358	105,214	109,384	81,574	126,258	107,048	112,146
2020	10	19	活動有 多忙	140,333	105,808	107,222	81,241	129,389	112,281	106,652
2020	10	15	活動有 多忙	138,787	92,719	115,173	84,966	129,826	109,228	111,338
2020	9	28	活動有 多忙	136,866	87,213	120,690	78,423	130,024	110,823	100,010
2020	9	15	活動有 多忙	141,166	87,715	116,018	79,866	129,559	107,331	97,606
2020	9	10	活動有 多忙	145,333	86,666	113,065	74,767	125,728	95,464	96,204
2020	9	8	活動有 多忙	143,222	89,385	116,386	71,584	122,267	96,108	97,227
2020	8	28	活動無し	148,800	83,771	116,589	69,279	122,462	108,162	116,720
2020	8	24	活動有 多忙	143,166	79,493	116,229	66,412	112,286	104,071	105,566
2020	8	20	活動有 多忙	131,111	54,074	116,188	73,158	107,368	92,727	83,576
2020	8	19	活動有 多忙	145,333	46,179	118,835	75,452	114,035	82,772	101,000
2020	8	17	活動有 多忙	150,000	4,210	118,711	92,105	115,789	87,277	101,000

表3

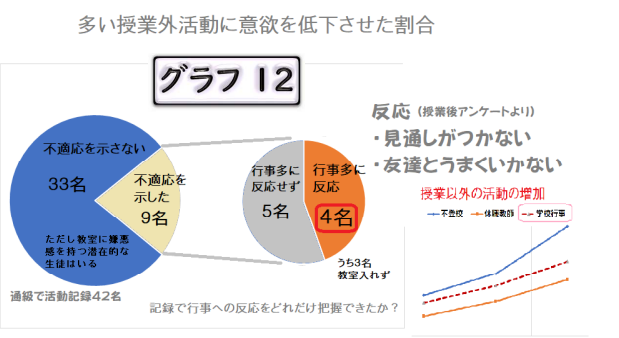
授業以外活動 複数ある日

意欲とスコアが低下する

授業以外の活動がない日

意欲とスコアが向上する

教員も・行事が多いと授業に集中できないのでは？



たのではないかと考えられます。この場合は早めに部活動を休むなど、対処ができたので状況が悪化することは避けられました。

中学校ではこのように行事準備や委員会、部活動、グループ活動が込み合う日は珍しくありません。

表は当時通級に通ってきた中2男子生徒三人の行事多忙日と行事なしの日の違いです。**グラフ13**表に示された自己評価を数値化したものです。ちょうど運動会練習と新人戦強化練習が重なっている時期でした。三人とも行事多忙の日は見通しがつかなくなっています。しかし二人は意欲が落ちています。もう一人は意欲が上がっています。これは運動会で幹部(リーダー)に抜擢された事で意欲が上がったと考えられます。情緒に必要な子供が必ず意欲を落とすわけではありません。しかし意欲や見通しを見失う子供がいるのは確かなようです。**グラフ14**

○自分のペースでストレスにならない学校を

学校や学級に不応を示した子どものデータで、気になるものがありました。**資料6**それはある時期を境に注意力が上がらないことです。イメージ図にすると**資料7**のようになります。行事で多忙の日は、集団活動が多く、自分のペースで活動できません。ストレスがかかりスコアが落ちます。これを繰り返すと、その場所に行っただけで、体調が崩れる条件反射が起こっている可能性も考えられると思われます。授業以外の活動は見通しがつかず、予測が難しい集団活動が増えます。人と上手に関われない子供にとってストレスになる事が考えられます。授業以外の活動や集団活動が、良い経験となり成長につながる場合もあるでしょう。ですが数%の子供にとっては、苦しい活動になる可能性もあるように思われます。

さらに授業と休み時間でストレスとリラックスのバランスをとっている子どもの、バランスが崩れる可能性も考えられます。**資料8**子どもの場合だけでなく、教師にも該当する可能性があるかもしれません。授業以外の活動の増加とともに精神疾患で休職する教師が、10年間で三倍に増加しているからです。不登校傾向の子供が増加する傾向と同様に見えます。あらためて自分のペースで動かないと見通しがつきにくい、子供の視点に立って考えたいと思います。

○活動の見通しがつかないとどうなるか

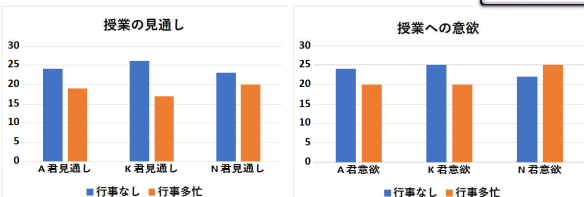
イメージ図にすると、授業以外の活動が増えれば増えるほど、教師の負担が大きくなり教師の休職が増えるだけでなく、生徒も見通しがつかなくなり不登校が増えていくという事が考えられます。不登校が進んでいくメカニズムとして授業以外の活動が増えることで「見通しがつかない」または「ストレスとリラックスのバランスが崩れる」事が考えられま

		2年男子 K君	9月1日(火) 運動会練習 (5日後運動会 12日後中体連大会)	表 4	できた1 まあできた2 あまりできなかった3 できなかった4
1時間	国語	国語	グループ活動で調べ学習 一時間グループ学習		あまりできなかった3
2時間	英語	英語	ペアでの英会話学習会話 ペア学習三回		できなかった4
3時間	学活	学活	学活学年活動 運動会学年種目の練習 学年での種目練習		あまりできなかった3
4時間	社会	社会	グループ学習 調べ学習 20分程度		まあできた2
5時間	音楽	音楽	給食当番 おかず配り 昼休み JRC活動(グラウンドの右拾い)		あまりできなかった3
6時間	体育	体育	音楽 一斉で歌った後 パート別の合唱練習		あまりできなかった3
終わりの会			運動会組練習 各組でのダンス練習 一時間組でのダンス練習		あまりできなかった3
放課後 部活動			ダンスのボンボン作り		まあできた2
			新人戦まであと10日だが練習に参加できず 早退		できなかった4

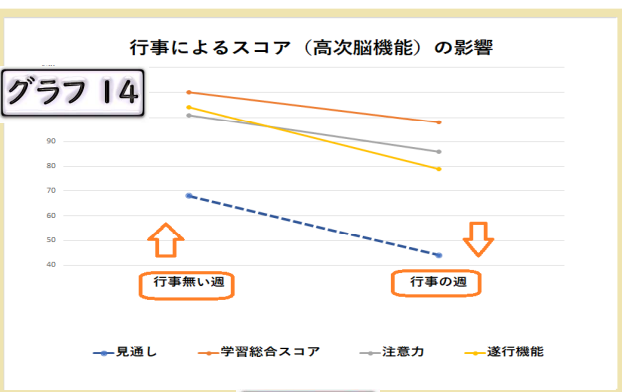
次の日 9月2日 2時間目 通級の時間で見通し確認

行事多忙時は授業の見通しがつかない

グラフ 13



多忙時の授業意欲は個人差がある?



グラフ 14

資料 6

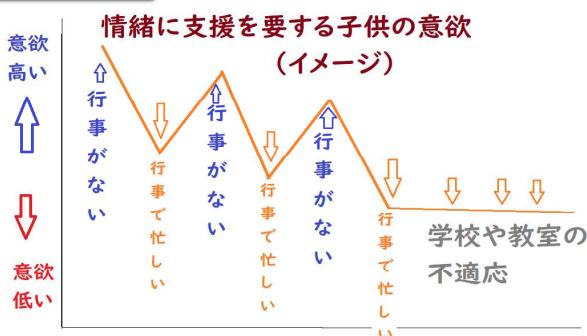
年	月	日	注意
2021	1	7	93.128
2020	12	21	93.128
2020	12	7	93.128
2020	12	1	93.198
2020	11	30	93.162
2020	11	12	93.162
2020	10	14	92.996
2020	8	26	92.914
2020	8	21	93.174
2020	8	19	92.969
2020	7	29	92.962
2020	7	21	92.750
2020	7	17	92.552
2020	7	3	92.351
2020	6	26	92.543
2020	6	16	92.768
2020	6	12	92.824
2020	6	9	139.012
2020	6	5	136.851
2020	6	3	134.074

ある時期を境に
注意力が上がら
ない例(実例)

適応が困難となる

*この時を見ても原因不明
原因はかなり以前から

資料 7



本文の基礎となった論文

本論文は義高が執筆した100本以上の論文から不登校傾向に関する20本以上の論文をまとめた物です。その中でABCの3本が関連しながら内容が不十分だった論文です。

D～Q14本の本文にかかわる内容のある論文を抜粋します。本文で不足な部分が含まれています。

是非お読みください。

A 心理的リアクタンス・カリギュラ効果

人は指示を受けると不満やストレスが溜まり、反抗活動(リアクタンス)でストレス解消しようとする。指示を与える側は意欲が上がり、指示を受ける側は意欲が低下する。**補足1**

詳細:別項目で学校内実証データを含めた内容論文あり。

0論文番号25指示増で意欲が下がる(カリギュラ効果)

B 自閉的要素と多動的要素の対応

生徒の持つ全ての要素に有効な手立ては少ない。自閉的要素を持つ生徒への対応と、多動的要素を持つ生徒への対応は真逆な対応のものがある。**補足2**一方の要素への対応は他方の要素への逆効果になり得る。学校内での実証データを含めた内容。0論文番号79自閉要素と多動要素

C 活動の増加が人員に冷遇が起こる状態

脳科学者によるホルモン分析では、集団を保全する為のホルモン機能がある。集団活動をすれば活動に消極的な存在を冷遇するホルモン機能が働く。学級集団で集団活動を増やせば、結果的に集団から冷遇を受ける個人が増えていく。

補足3 詳細:0論文番号87集団活動シミュレーター

授業の意欲や満足感を高めるには

ケース名	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o
A授業満足度	1	1	2	1	3	1	2	2	1	1	2	4	1	1	2
B友達との交流	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1
C学習意欲	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1
D授業の流れ	1	1	2	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1	1	3

2019年通級在籍・体験生徒 中1中2 計7名2019年10月2日から12月10日まで
38ケースのうちBCが合計3以下のケースを15ケース抜粋

友達と上手く相談できなくても..
勉強がわからなくても..

表6

授業の流れが見通せれば

意欲や満足感が高い



補足2

自閉的要素と多動的要素のイメージ図

総量の増えない一杯の水

自閉的要素の子供(自閉症を含む)

単独でじっくり考える静的活動
言葉より文字の表出が多い
見通しができたら変更させない
計画的に行う 静的活動

多動的要素の子供(ADHDを含む)

人と動的に関わる動的活動
積極的に発言し大まかな言動を許容する
動きが多い活動
柔軟に変化がある動的活動

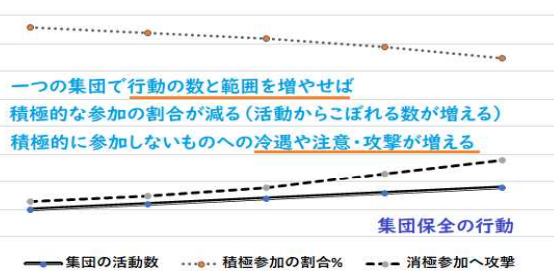


多動的対応になれば自閉的対応は低下



補足3

集団行動シミュレーター



D 0論文番号5 苦手ペア学習英語

E 0論文番号6 苦手克服 混ぜこぜ

F 0論文番号7 習熟度違うペア

G 0論文番号8 協働学習 解決策

H 0論文番号43 行事参加へ各個への支援

I 0論文番号54 LD考察

J 0論文番号70 なぜ教室に入りたくない

K 0論文番号71 子供のストレスはどこからくる

L 0論文番号75 交流能力向上の困難さ

M 0論文番号83 セロトニンの働き

N 0論文番号84 活動が増えて起こる課題(ホルモン機能)

O 0論文番号86 モデルSL

P 0論文番号88 相談サイトの その後

Q 0論文番号96 本心見えないアンケート