

特別支援学級担任への研修体制に関する一考察

— 特別支援教育センターの研修講座の充実について —

A Consideration on Training System for Special Classroom Teacher

- Improvement of training courses of Special Needs Education Center -

岡野 由美子

Yumiko Okano

要旨 (Abstract)

本稿では、H県の特別支援教育センターによる、特別支援学級担当教員等研修講座の充実に向けた取り組みの現状と今後の課題について考察する。特別支援学級の設置数は、全国的にも増加傾向は続いており、初めて特別支援学級を担当する教員の数もそれに伴って増加している。新任特別支援学級担当教員に対する研修内容を充実するために、教職員のニーズについてアンケートを実施し、講座の内容を充実して反映した実践例を論じる。さらに担当教員の資質向上を図るための研修のあり方についても論じることとする。

キーワード 特別支援学級、研修、障害特性の理解

I. はじめに

小学校、中学校の特別支援学級数は、小学校が41864学級、中学校が18326学級（文部科学省「特別支援教育資料（平成29年度）」）となっている。特別支援教育が始まった平成19年の同調査と比較すると、約1.5倍に増加しており、増加傾向は今後も続くものと予想される。

公立小中学校の児童生徒数は年々減少傾向にあり、小規模校の統廃合は全国的に進められている。児童生徒数が減少する中、特別支援学級の数が増加しているのは、障害のある児童生徒が増加しているということよりも、一人ひとりの障害の状況に応じて個別の教育支援計画・個別の指導計画が立てられ、それに基づいて指導・支援が行われる特別支援学校・学級を選ぶ保護者が増えているとも評価をする。

一方、特別支援学級の担任は通常の学級担任と同様、年度ごとに教職員の異動や校内体制など、様々なことを総合的に判断し決定されるのが通例であり、特別支援学級の担任が特別支援教育の専門家であるかという点必ずしもそうではない。現に、特別支援学級担任の特別支援学校教員免許状取得率は、小学校で32.2%、中学校で27.3%（文部科学省「特別支援教育資料（平成29年度）」）となっている。また、H県における平成30年度新任特別支援学級担当研修の受講者は511名で、同県の特別支援学級担任全体の25.2%にあたる。

このような実態から新任特別支援学級担当教員への研修をはじめとする研修講座の充実が急務であり、今後の小学校・中学校における特別支援教育の充実と発展にも関連する重要な課題となっている。

II. H県の特別支援教育の現状と特別支援学級担任の増加

H県の特別支援教育第二次推進計画には、多様な学びの場における指導の充実として、次のようなことが記載され

ている⁽¹⁾。

特別支援学級担任は、障害の状態や学校生活での困難さを的確に把握し、在籍児童生徒の個別の指導計画等を作成するとともに、自立活動を適切に位置付けた教育課程の編成や年間指導計画に基づいた適切な指導を行う。特に、自閉症・情緒障害学級においては、認知特性等を踏まえた対人関係スキルの習得を目指し、在籍児童生徒が持てる力を最大限伸ばす教育課程を編成し、自立活動の工夫を行う。

上記の通り、特別支援学級の担任が、特に自立活動や教育課程の編成について理解を図り、適切に学級の運営をすることを目指している。

また、学習指導要領が改訂され、小学校・中学校の特別支援学級の指導についても、以下の通り明確に記述がなされた⁽²⁾。

特別支援学級における特別の教育課程(第1章第4の2の(1)のイ)

イ 特別支援学級において実施する特別の教育課程については、次のとおり編成するものとする。

(ア) 障害による学習上又は生活上の困難を克服し自立を図るため、特別支援学校小学部・中学部学習指導要領第7章に示す自立活動を取り入れること。

(イ) 児童の障害の程度や学級の実態等を考慮の上、各教科の目標や内容を下学年の教科の目標や内容に替えたり、各教科を、知的障害者である児童に対する教育を行う特別支援学校の各教科に替えたりするなどして、実態に応じた教育課程を編成すること。

H県では、特別支援教育第二次推進計画が策定された平成26年3月の段階からすでに特別支援学級の指導については、個別の指導計画に基づいた適切な指導を行うこと、また、自立活動を教育課程に位置付け、適切な内容となるよう工夫することを推進している。これが今回の学習指導要領の改訂により、国としての方針となった。小学校・中学校の管理職をはじめ、特別支援教育コーディネーター、特別支援学級担任はもちろん全ての教職員がこのことを理解することがこれまで以上に求められることとなった。

特別支援学級の教育課程について、通常の学級担任が知っておくことも重要な意味があると筆者は考える。特別支援学級の児童生徒は、交流および共同学習として通常の学級で学ぶことも多い。実際、音楽や体育など、集団で学ぶことが教育的効果が大きい場合や、他者との関わりを学ぶというねらいの下に、児童生徒は交流学級の児童生徒とともに学んでいる姿は珍しくない。この関わりによって、通常の学級の児童生徒にも障害のある児童生徒とともに生きる共生社会の基礎を学ぶという重要な学びの場となることから、今後も推進される学習形態である。ただ、特別支援学級の児童生徒が交流学級で学習している時、通常学級の児童生徒と全く同様の教育的な関わりをすればよいわけではない。そこには明確な目標があり評価基準がある。それは通常の学級の児童生徒とは同様ではないはずである。個別指導計画に基づいた支援や指導が必要で、交流学級で学ぶその1時間にどのような支援が必要なのか、把握しておく必要がある。

このように考えると、特別の教育課程や自立活動の視点については交流学級の担任になった場合には知っておくことが重要で、特別支援学級の担任が個別の指導計画を共有することが求められる。

ただ、特別支援学級の担任は、先に述べたとおり、必ずしも特別支援教育の専門家が担当するわけではない。これまで何十年と通常の学級を担当してきた教員でも、突然初めて特別支援学級を担当することも少なくない。H 県における特別支援学級担任の特別支援学校教員免許状取得率は、小学校で 22.3%、中学校で 27.1%となっている。また、特別支援学級経験年数が 5 年未満の教員が約半数を占めている実態がある。

手探りで特別支援学級の担任として児童生徒の教育を行っている教員が多く、学校内に気軽に聞ける経験者や専門的な知識を有した教員も少ないのが現状である。

このような状況を踏まえ、H 県の特別支援教育センターでは、年間通じて様々な特別支援教育に関する研修を実施している。その中の一つが、担当者研修として「新任特別支援学級担当教員等研修」であり、年間 3 回の連続研修としている。

この研修は、「弱視」「難聴・言語障害」「知的障害」「肢体不自由」「病弱」「自閉症・情緒障害」の、6 種別とし、初めて担当となった教員のフォローアップができるよう、種別ごとに設定している。

過去 3 年間の受講者数を見ると、平成 28 年度受講者数 474 名 平成 29 年度受講者数 529 名 平成 30 年度受講者数 511 名となっている。この新任特別支援学級担当教員の研修は、H 県は長年取り組んでいるため、小学校・中学校では、初めての担当者には研修があるという意識は定着しつつあり、原則、該当者は全員この研修に参加する。年々増加する学級数に並行して、新任特別支援学級担当教員の数も増加してきた。平成 30 年度は、一部の種別の受講要件についての変更により、若干受講人数は減少したが、それでも、年間 500 名余の教職員が、初めて特別支援学級を担当し、研修対象となっているという現状である。

内容は毎年同様ではなく、その時期により、変遷を遂げる特別支援教育の流れに沿って変更し、充実を図ってきた。平成 29 年度には、特別支援教育センターの研修講座の改変時期であること、学習指導要領の改訂が行われたことを踏まえ、受講者のニーズを情報収集し、それらを踏まえ、主催者側が伝えたい内容と受講者が知りたい内容を組み合わせながら内容を検討するためアンケートを実施した。

Ⅲ. アンケートの実施

- (1) 目的 次年度の研修講座の内容の検討をするため、特別支援学級の担任が「知りたい」「学びたい」と感じている内容を把握する。
- (2) 対象 平成 29 年度特別支援学級担当教員等研修の受講者
- (3) 実施日 平成 29 年 5 月 26 日
- (4) 回答数 小学校 360 名 中学校 94 名
- (5) 方法 紙面によるアンケート 研修会実施日に回答
- (6) 結果

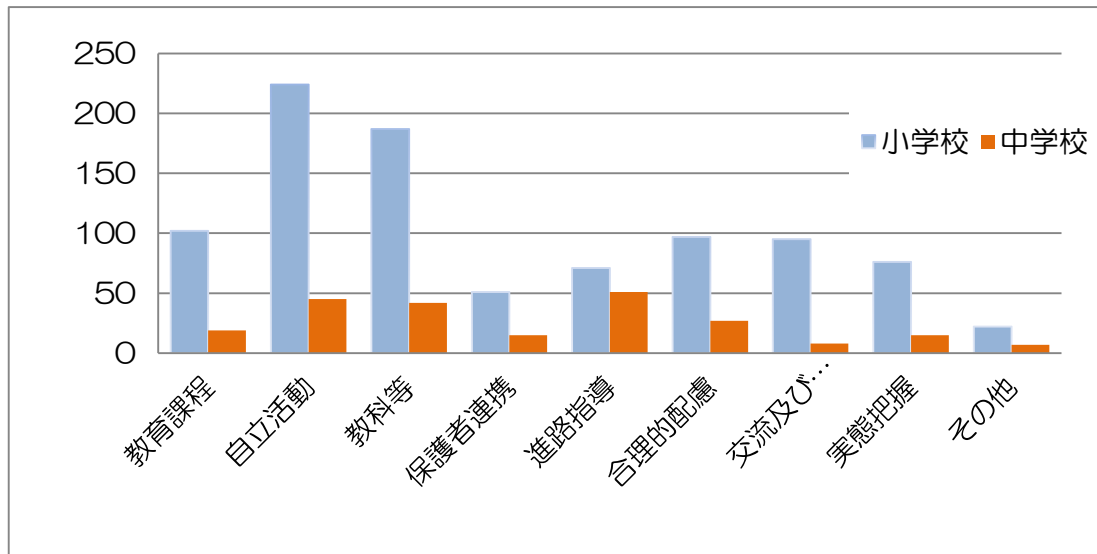


Fig.1 研修で何が学びたいか（複数回答）

「どんなことが学びたいですか」という問いに対し、複数回答可として回答を求めた結果がFig1の通りである。

自立活動についてが小学校では最も多く、224名が「学びたい」と回答した。次に教科等の指導が187名、続いて教育課程についてが102名という結果であった。中学校では、進路指導についてが最も多く51名、続いて自立活動についてが45名、教科等の指導が42名という結果であった。

小学校では、自立活動の指導について学びたいというニーズが最も高かった。通常の学級の教育課程には無い指導領域であるため、そもそも自立活動とは何か、どのように指導するのかという基本的な部分の知識が必要であると感じている教員が多いことがうかがえる。また、通常の学級担任とは異なり、特別支援学級の担任をする上においては、教え方や学習進度について配慮すべきことが色々あるということは感じているが、実際に配慮すべき内容、学習の理解度等について疑問に感じている実態もあることが推測される結果となった。

中学校は、すぐに受験や就職などの出口が近づいてきており、生徒の進路については重大な案件である。とりわけ、特別支援学級の生徒は、高等学校に進学するのか、特別支援学校高等部に進学するか、または就職の道を進むのか、その選択と決定もまた大きな課題となっているということが推測できる。進路選択には、それぞれ選択肢となる進路の情報提供が不可欠である。求める内容や具体的な進路についてまず担任が知ることについての必要性を感じている受講者が多いことが推察される。

校種による違いはあるものの、どの項目も学びたいという教員がおり、合理的配慮や教育課程、実態把握についても学びたいと感じている教員がいることがわかる。

また、回答は複数選択可としたが、3項目以上に該当すると回答した受講者が63.4%おり、学びたいことは一つでなく、あれもこれもといった状況にあることが推察された。項目ごとの内容それぞれが密接に関連していることも要因であると考えられる。なお、このアンケートの実施は平成29年度の新任特別支援学級担当教員等研修の第1回目に実施しており、まさに担任になったばかりの時期のものである。そのため、この結果は概ね、初めて特別支援学級の担任となったとき、まず何が知りたいのかというニーズを反映できているものと考えられる。

(7) 考 察

第1回の研修で、特別支援学級の担任に、「特別支援学級でどんな指導をしていますか。」とたずねると、体力づくり、SST（ソーシャルスキル・トレーニング）、ビジョントレーニング、農作業、野菜づくり、身だしなみを整える練習、教科指導をていねいにしている、ほぼ交流学級で過ごすので授業に補助的に関わっているなどの回答を得ることが多い。それが本当に個別の目標に応じた指導かということをとたずねると、おそらく自信を持ってそうであると答える担任はそう多くはないのではないだろうか。実際に多くの担任は、その学級の前担任が行っていた指導を引き継ぎ、自らが児童生徒の実態を把握できるまで、その様子を見ながらしばらく日々を過ごす。そして、少しずつ担任している児童生徒の課題を見出し、指導計画を考え始める。そこで、「個別の教育課程とは何か」という疑問に行き着く。ここで、「学びたい」という気持ちが湧いてくる。研修講座を担当していると、そのような受講者の思考の流れが見える。

全ての受講者のニーズに応えることは、限られた研修の中では難しい。そして、受講者のニーズのみを取り入れて研修内容を組み立てるだけでは、本来の研修講座の目的が達成できない。主催者として、受講者には必ず知っておいて欲しい内容もあるが、それは明日からすぐに使えるというような授業のネタのようなものではなく、より根本的な部分であることが多い。それは必ずしも受講者のニーズには合致しにくい部分でもあるが、それについては研修の両輪として取り入れていくべきであると考え。

受講者のニーズと、主催者の意図、その両側面から研修内容を構築し、全3回の研修内容を見直すことが重要であると考え、内容の検討を行った。

IV. 研修講座の充実

(1) 各障害種別ごとの研修内容を充実

講座の充実をするため、全ての種別で各3回の講座を計画し、それぞれ、専門家である大学教員を講師招聘し、第1回、第3回は講義を実施した。講座の種別は以下のTable1の通りである。

Table1 H県 H30年度 新任特別支援学級担当教員等研修講座一覧

種別	回数と開催時期	講師
弱視学級担当講座	全種別ともに、 全3回の連続講座 第1回 5月頃 第2回 8月頃 第3回 11月頃	指導主事
難聴・言語障害学級担当講座		大学教員
知的障害学級担当講座		特別支援学校教員
肢体不自由学級担当講座		小中学校特別支援学級経験者
病弱学級担当講座		
自閉症・情緒障害担当講座		

Table2 知的障害学級担当講座（小学校）の研修内容

回	講座形態	内容	講師
第1回	講義	① 障害に応じた教育課程の編成 ② 自立活動 ③ 知的障害教育の基礎	指導主事 指導主事 大学教員
第2回	実践発表 協議・演習	① 知的障害教育の具体的実践 ② 個別の指導計画と自立活動の選定	特別支援学級担任経験者（小学校）
第3回	協議 講義	① 実践の共有、成果と課題 ② 実践のまとめと指導助言 ③ 知的障害の障害特性の理解及び適切な指導・支援	指導主事 大学教員 大学教員

① 第1回目

知的障害教育の教育課程について、教育課程の構成と特別の教育課程を組むことの意義や必要性について講義を行った。特別の教育課程が理解できなければ、これまで通常の学級の担任の経験しかない受講者は、どうしても教科指導が中心の指導に傾きがちとなることが予想される。そのため、特別の教育課程について理解を図るとともに、なぜその特別の教育課程が必要なのかということについて、大学教員から知的障害の特性について講義を行った。

また、自立活動の指導について、その目的や意義、内容と具体的指導内容について例を挙げ、新学習指導要領に沿って選定の手順を説明、今後の指導に生かすことができるよう講義内容を工夫した。

知的障害について、大学教員から様々な事例を用いて説明を受けた。基礎的な内容を理解することがまずは重要であることから、講義中心の内容とした。

② 第2回

第2回は夏季休業中の開催とした。特別支援学級の担任はなかなか平常授業の中、学級を開けることが難しいという現状があるが、全3回とも休業中に実施することは日程的に無理があり、また、受講者のスキルアップに繋げるには課題がある。実践と研修を結びつけるためには、ある程度回の間には期間を置くことが必要と考える。しかし、やはり出にくい状況であることも加味し、1日は夏季休業中の開催とし、例年実施している。

知的障害特別支援学級を担当した経験者による具体的実践について実践発表を行った。児童生徒の実態に応じた指導方法の工夫や支援の内容など、具体例を中心にした発表から、自己の指導に活かせる部分を取り入れられるようにした。また、個別の指導計画に沿った指導とはどういうことかを実際の指導例をもとに理解を深めた。そして協議では、実践発表者も参加することで、質疑もできその中で理解が深まるよう設定した。また、同じ種別の班別協議では、普段は同じ種別の担任と話す機会のない受講者の貴重な情報交換の場ともなった。

また、2学期以降の自立活動に活かせるよう、協議の中で自立活動の選定や目標の設定を実際に行った。夏季休業中である利点を生かし、研修でヒントや具体的な計画を得て、2学期に向けて準備ができるよう

投げかけて終えるようにした。第3回には、その実践を持ち寄って再び協議をするという計画も伝えた。

③ 第3回

指導を行なったレポートを持ち寄り、第2回で協議を行った同一の班で共有を図った。そして、「自立活動の指導を行う上で大切なことは何か」について、協議の中で明確にし、ポスターセッションを行った。指導助言により、総括、続いてさらなる指導力の向上を図ることを目的とし、障害特性の理解と適切な指導・支援について、講義を行った。

(2) 自立活動についての研修内容を充実

前年度までは、第1回研修時に受講者アンケートをとり、同じテーマの希望者でグループ編成を行ったため、話し合いの内容もグループごとにはばらつきがあった。それぞれが学びたいことをもとにしたグループ構成は受講者の意欲につながるという意義もあったが、全体共有がしにくく、そこが課題であった。班の数が多く、全ての班が発表できない。新任だけで話し合っただけで終わっても答えが見出せないという受講者の声も上がっていた。また、自分の班とは全く異なるテーマの発表を聞くことは、視野は広がる可能性もあるが、受動的になりがちで、質疑などで深めるには難しいという課題があった。さらに、新学習指導要領により、特別支援学級では自立活動の指導を行うものとなったことも受け、今年度は「自立活動」にテーマを絞り、全3回の研修内容を計画した。

前述のように、1回目に理論、2回目に実践、3回目に共有、助言という流れは受講者の思考の流れにそっており、無理のない構成で実施された。

前述のアンケートに記述されていた、受講者側のニーズである「教育課程」や「教科等の指導」、「進路指導」についても、自立活動とは密接に関連しており、講義や実践発表の中で関連づけがなされたため、受講者の学びたい内容とも繋がりを持たせた研修となった。また、第3回の協議の中で、受講者が、ポスターにまとめ上げる段階で第1回目の講義資料を確認するなどの姿が見られ、受講者の実践と理論の関連を持たせることができる流れとなった。

研修で全ての内容が理解できることはないが、研修を契機として、その後もそれぞれで学ぶことが可能なことも重要な研修の意義である。講義や協議の中で書籍やICTを使った事例、近隣の研修など、様々な情報も共有ができていた。

(3) 参加型研修のあり方

教職員研修の手引き 2018—効果的な運営のための知識・技術—(独立行政法人教職員支援機構、2018)によると、「研修は、受講者が主体的・共同的に学ぶアクティブ・ラーニング型研修への転換を図っていく。知識等の伝達・獲得など概念的理解に適した「一斉学習（講義等）」と、受講者の経験や能力等を創発的発想に生かすなど、具体的理解に適した「自律的学習（演習等）」を適切に組み合わせ、目的に応じてバランスよくプログラムを設計する。」と述べられている。

つまり、知識のレクチャーばかりでもなく、受講者の主体的な参加が望まれる協議や演習などをバランスよく取り入れることが効果的な研修であり、内容に応じて有効な方法を見出していくことが重要であると考えられる。

特別支援学級の担任は、校内では通常の学級の担任に比べると人数としては少数である。そのため、担任している児童生徒のことに、交流学級の担任と話すことはあっても、その特別な教育課程や自立活動の指導・支援についてなど、特別支援学級ならではの内容について、校内で共有したり教えを請うなどのチャンスが少ない。

特別支援教育センターのその他の研修についても、様々な形態をとりながら研修講座の運営を図っているが、講

義だけの研修では、聞くばかりで疲れる、もっと事例が知りたかった、もっと受講者の声が聞きたかった、などの感想があがることがある。反面、協議が中心の研修となると、理論的な部分も知りたい、詳しい専門家の話が聞きたい、などの感想もあがる。どの感想も、受講者のニーズが現れている。

これらのことを総合的に踏まえ、全3回の研修について、毎回、講義・演習・協議など全て取り入れることを優先的に考えるのではなく、やはり講座の全体の目的とそれを達成するための運営の方法として、全体を通して両者のバランスよく取り入れることとした。そして、協議ありの講座全体を通して、目標を達成することが可能と考えた。また、協議は受講者同士をつなぎ、普段なかなか話すことができない情報交換の場ともなることを考慮することとした。

協議は、受講者は多様な意見を交わすことができおり、その中で共通する内容を見出したり、普段の実践の価値付けができたり、有意義な内容となっている。今後もねらいを明確にしつつ、協議は取り入れていく必要がある。

(4) 情報の提供

研修講座以外にも、情報提供機関としての役割も担っているセンターとして、様々な機会を通して、受講者に情報の提供を図ることも教員の資質向上に資する上で重要である。

ここに研修に来ないと情報を得られないということではなく、いつでも、知りたいときにここを見る、これを糸口に情報をたどることができるものとして、ホームページの充実やハンドブックやリーフレットなどの提供が挙げられる。

情報支援機器の発達により、学校でも ICT 機器の導入が進んでいる。特別支援学級でも、タブレット型端末を用いて、児童生徒の学びのサポートを行ったり、授業を行ったりすることは珍しい光景ではなくなりつつある。大人も電車移動の途中でスマートフォンで書籍を読んだり、地図を見たり買い物をしたりするなど様々なことが行える時代である。

遠距離で、研修に出向くには移動に時間を要することや、今この情報が欲しいという即時性に応えるため、ホームページによる発信や、ハンドブックの作成なども今後充実させていくなど、ニーズに応えることのできる方法を今後も工夫する必要がある。

V. 受講者の感想と評価

全3回研修の受講者の感想と評価を Table3~6 に示す。内容によって感想も様々であるが、概ね、満足できたとの評価であった。

(1) Table3 第1回研修の受講者による感想

- ・ 自立活動の選定の手順が難しい。
- ・ 学校に戻ったら、生徒の個別の指導計画を今一度見直そうと思う。課題が少し明確になった。
- ・ 自立活動や教育課程の内容がわかってよかった。
- ・ 想定していた課題が色々な自立活動の区分と関連していたので、指導の目標が見つかった。
- ・ 基礎的な知識が学べてよかった。評価のあり方など個別に合わせて考えていきたい。
- ・ とにかくわからないことが多かったので、自立活動とは、知的障害のある子どもに大切なこと、指導者として意識すべきことなど多くのことが参考になった。
- ・ 教育課程についての研修はもう少し早い時期に受けたかった

(2) Table 4 第2回研修の受講者による感想

- ・実践発表の内容が大変参考になり、2学期に取り組んでみたい。
- ・児童を信じて任せて成功させる、そのための支援・指導を考えることが大切だと気付いた。
- ・1学期を振り返る良い機会となった。
- ・自立活動の表を用いて、2学期の目標を決めることができた。
- ・他市の先生方と交流し、同じ悩みを共感し、そんな取組もあるのかと驚き、いい時間になった。
- ・2学期に向けて準備していきたいことがいくつか見つかった。
- ・学校として取り組むために発信することが大切であると実践発表から学ぶことができた。
- ・中学発表で、進路学習の方法が大変参考になり、生徒のプラスを考え、取り入れたい。
- ・参考になることがあったが、指導力の向上についてはこれからだと考える。

(3) Table5 第3回研修の受講者による感想

- ・小学校期に、将来の社会的自立につなげる必要があるとわかった。
- ・生活年齢を考慮した接し方や支援、指導が大切であるということを学んだ。
- ・2回目と同じ先生方とグループで協議ができ、より詳しく話すことができ、よかった。
- ・学校ではなかなか話せないで、今日は色々な情報交換ができてよかった。
- ・評価について、もっと理解を深めなければならないと感じた。
- ・他校での実践を知ることができ、今後の支援に生かしたい内容が多く得られた。
- ・講義で改めて知的障害学級の教科の指導について知ることができた。
- ・新任だけでなく、2年目、3年目などの研修もぜひ開講して欲しい

(4) Table6 受講者による研修評価

	非常に満足できた	満足できた
第1回	49%	49%
第2回	41%	55%
第3回	51%	49%

Table6の受講者による研修評価では、「非常に満足できた」「満足できた」「あまり満足できなかった」「満足できなかった」の4段階評価を取った。第1回研修で98%、第2回研修で96%、第3回研修で100%の受講者が、満足できたという評価をしている。

全3回の研修に来るために、学校を不在とすることや、レポートの作成に時間を要するなど、受講者にとっては万全の体制で臨める体制が整っているわけではない。現に、学校行事等で参加予定が欠席となったり、急遽対応すべき案件ができたために来ることができなくなったりする受講者もいる。また、不在時の授業について事前に計画等進めなければ、対応が難しい児童生徒の担任をしているケースもある。受講者それぞれが事情を抱えつつ参加する研修であっても、概ね満足することができたという回答を得られたことは、今回の講座の運営については、評価できる。それぞれの内容については毎回精選をしながら受講者にとって学び多い研修となるよう、今後さらなる体制を整えていく必要がある。

VII. 終わりに

今回の研修講座の受講者の感想の中に、2年目・3年目の担任が参加できる研修があれば良いという声があった。実際、新任特別支援学級の担当研修で具体的に自立活動や教育課程について講義は行なっているが、ただそれだけで全ての理解が深まるとは限らない。また、研修後も学校においては特別支援担任は少数であり、学んだことを即活かせる体制が取れるかという難しい状況があることも耳にする。学校全体として、特別支援教育に理解を深める必要がある。今後は、このようなニーズに応えるスキルアップ研修などの開講も視野にいれ、講座の運営をする必要があると考える。

【引用文献】

- (1) 兵庫県教育委員会(2014)「兵庫県特別支援教育第二次推進計画」p10
- (2) 文部科学省(2017) 小学校学習指導要領(平成29年告示)解説 総則編 p108

【参考文献】

- ・文部科学省 小学校学習指導要領(平成29年告示)
- ・文部科学省 中学校学習指導要領(平成29年告示)
- ・文部科学省 特別支援学校教育要領・学習指導要領解説 自立活動編(幼稚部・小学部・中学部)
- ・独立行政法人教職員支援機構 教職員研修の手引き2018—効果的な運営のための知識・技術—