



Yomeishu

PRESS RELEASE

養命酒製造株式会社

2018.07.18

報道関係者 各位

東京で働くビジネスパーソンの疲れの実態に関する調査 2018

養命酒製造株式会社は、2017年に行った調査に続き2回目となる「東京で働くビジネスパーソンの疲れの実態に関する調査」を2018年6月8日～6月12日の5日間でインターネットリサーチにより行い、一都三県在住で、東京都で働く20歳～59歳のビジネスパーソン1,000名の有効回答を回収しました。(調査協力会社：ネットエイジア株式会社)

忙しく働くビジネスパーソンには、仕事上のストレスや通勤などから、疲れをためやすい生活を送っている人も多いのではないのでしょうか。養命酒製造株式会社では、日本経済の中心地である東京都で働くビジネスパーソンの疲れの実態を明らかにしました。

【東京勤めのビジネスパーソンの疲れと過緊張】

猛暑本格化！東京で働くビジネスパーソンの8割が疲労を実感

新橋・汐留で働く人の78%が慢性疲労状態

“お疲れOL”大幅増のエリアが判明！新宿OLの82%が慢性疲労状態に

神田・秋葉原で働く人の78%が「睡眠負債がたまっている」

新宿エリアでは“過緊張”大幅増！過緊張に悩むビジネスパーソンが69%に

ビジネスウーマンが感じている不調 「疲れやすい体質になった」が最多で2人に1人

45%の人が疲れで失敗！ 疲れが原因だった仕事上のミス 最多は「電車で寝過ごし」

【東京勤めのビジネスパーソンの疲れの要因】

「働き方改革のせいで疲れが倍増した」41%、新宿で働く人では54%

上司のセリフで疲れ倍増を経験した人は4割強

疲れ倍増の上司のセリフ 「常識でしょ」「言ったよね？」「仕事遅いね」

疲れ半減の上司のセリフ 「頼りにしてる」「期待以上だ」「感謝してる」

将来はAIが同僚に？同僚のAIに言われたら疲れが倍増すると思うセリフとは？

1位「1回やれば覚えられると思うんだけど」2位「まだ終わってないの？」

3位「『チッ』と舌打ちされる」4位「そのやり方だと終わらないよ」

【疲れをためないライフスタイル・疲れケア方法】

効果実感の疲労回復法 1位「十分な睡眠」2位「適度な運動」3位「ぬるめのお風呂」

優しいセリフや笑顔で、疲れが半減しそう！ 女性芸能人1位「綾瀬はるかさん」

疲れ倍増の嫌味なセリフも跳ね返しそうなスポーツ選手 3位は「本田圭佑さん」

もし部下なら、疲れを忘れて何度でも優しく教えちゃうと思う！

男性有名人1位「竹内涼真さん」、女性有名人1位「広瀬すずさん」

【東京勤めのビジネスパーソンの疲れと過緊張】

◆猛暑本格化！東京で働くビジネスパーソンの8割が疲労を実感

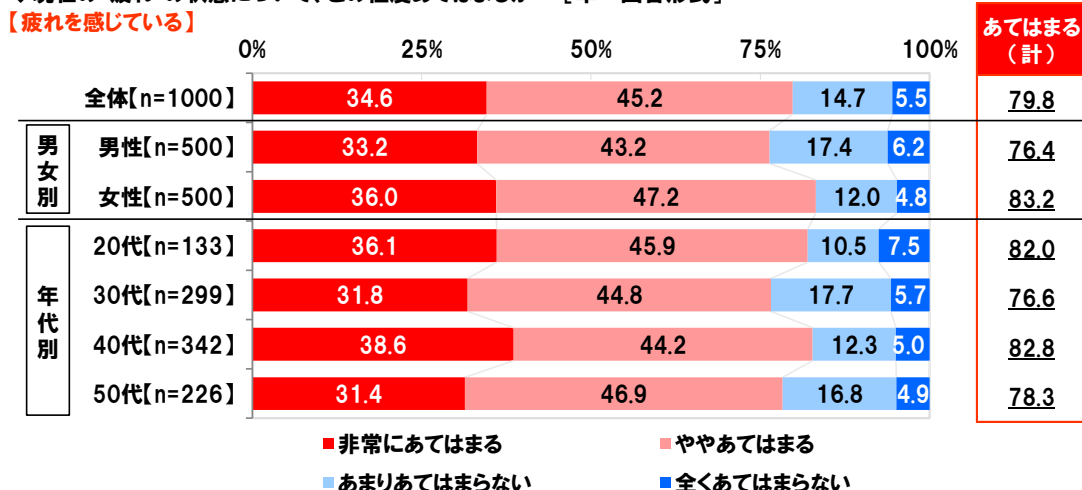
一都三県在住で、東京都で働く20歳～59歳のビジネスパーソン1,000名（全回答者）に、現在の“疲れ”の状態について聞きました。

全回答者（1,000名）に、現在の疲れの状態として、【疲れを感じている】にどの程度あてはまるか聞いたところ、「非常にあてはまる」が34.6%、「ややあてはまる」が45.2%で、合計した『あてはまる（計）』は79.8%となりました。東京で働くビジネスパーソンの大多数が疲れを覚えているようです。

男女別に『あてはまる（計）』をみると、男性76.4%、女性83.2%と女性のほうが高くなり、疲れを感じているのは特にビジネスウーマンに多いことがわかりました。

年代別にみると、『あてはまる（計）』は20代（82.0%）と40代（82.8%）では8割以上となりました。

◆現在の“疲れ”の状態について、どの程度あてはまるか [単一回答形式]



◆新橋・汐留で働く人の78%が慢性疲労状態

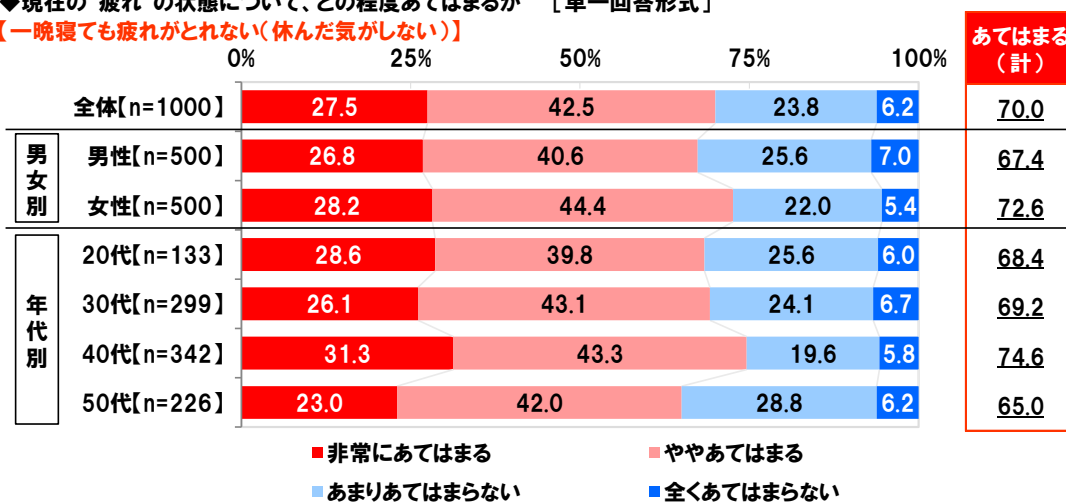
◆“お疲れOL”大幅増のエリアが判明！新宿OLの82%が慢性疲労状態に

次に、【一晩寝ても疲れがとれない(休んだ気がしない)】にどの程度あてはまるか聞いたところ、「非常にあてはまる」が27.5%、「ややあてはまる」が42.5%で、合計した『あてはまる(計)』は70.0%となりました。睡眠をしっかりとって疲れがとれない“慢性疲労※”を自覚している人は多いようです。

※慢性疲労と慢性疲労症候群(CFS)とは別のも。慢性疲労症候群は病気であり、日常生活に支障をきたすほどの疲労感が半年以上続きます。休息しても過剰に疲労感を感じ、体を動かすことも出来ない身体疾患で、適切な治療が必要です。

◆現在の“疲れ”の状態について、どの程度あてはまるか [単一回答形式]

【一晩寝ても疲れがとれない(休んだ気がしない)】



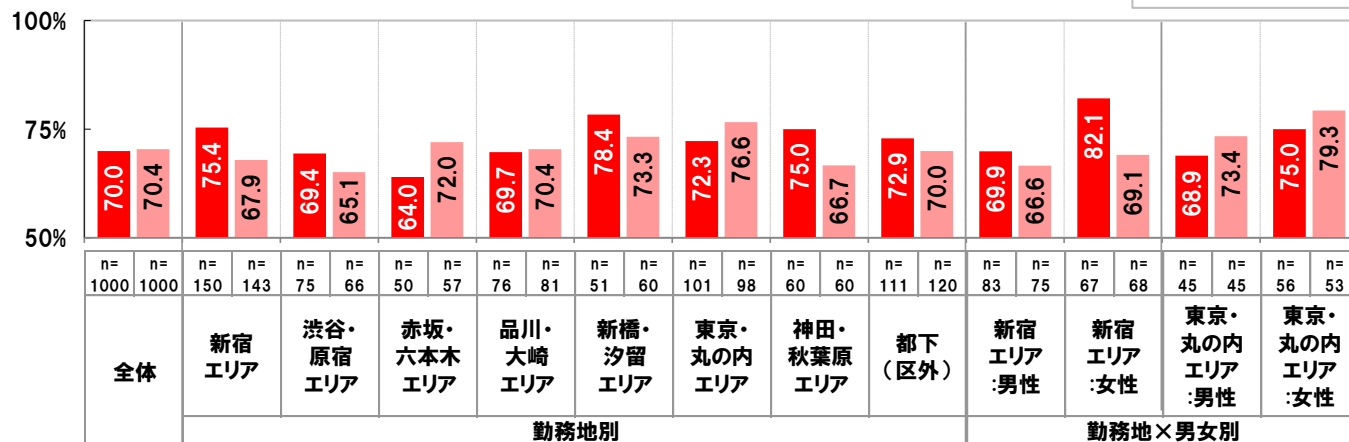
勤務地別に慢性疲労度(『あてはまる(計)』の割合)をみると、最も高かったのは新橋・汐留エリアで78.4%、次いで、新宿エリアが75.4%、神田・秋葉原エリアが75.0%となりました。

また、昨年の調査結果と比較してみると、新宿エリアでは、慢性疲労を感じている女性が大幅に増加(2017年69.1%→2018年82.1%と13.0ポイント上昇)しました。

◆慢性疲労度 [単一回答形式]

※【一晩寝ても疲れがとれない(休んだ気がしない)】に『あてはまる(計)』(「非常に」と「やや」の合計)を表示

■2018年 ■2017年



◆神田・秋葉原で働く人の78%が「睡眠負債がたまっている」

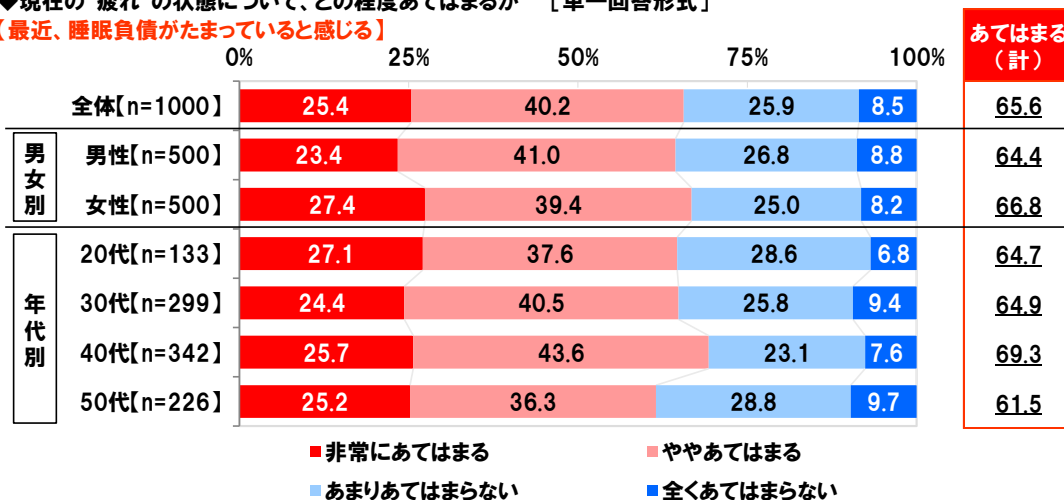
◆新宿エリアでは“過緊張”大幅増！過緊張に悩むビジネスパーソンが69%に

続いて、全回答者（1,000名）に、【最近、睡眠負債がたまっていると感じる】にどの程度あてはまるか聞いたところ、「非常にあてはまる」が25.4%、「ややあてはまる」が40.2%で、合計した『あてはまる（計）』は65.6%となりました。日々の睡眠の不足が借金のように積み重なることを意味する“睡眠負債”がたまっていると実感している人は3人に2人の割合となりました。

勤務地別にみると、睡眠負債がたまっていると感じている人の割合が最も高かったのは神田・秋葉原エリアで78.4%でした。

◆現在の“疲れ”の状態について、どの程度あてはまるか [単一回答形式]

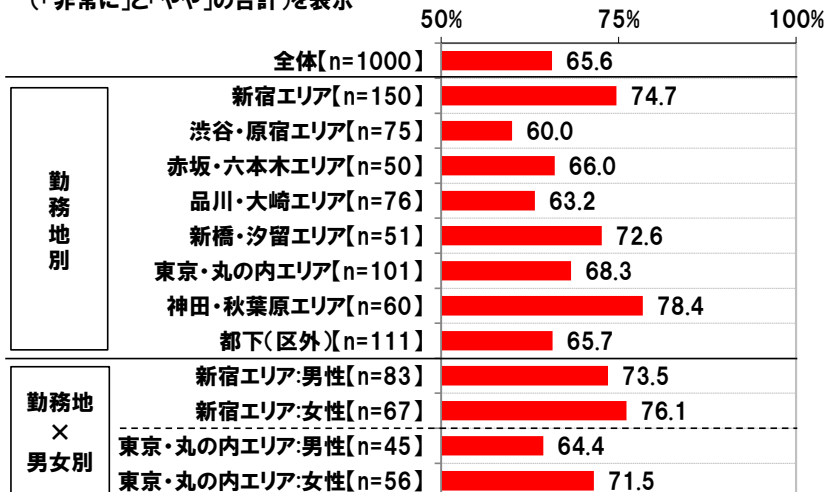
【最近、睡眠負債がたまっていると感じる】



◆睡眠負債がたまっていると感じている人の割合 [単一回答形式]

※【最近、睡眠負債がたまっていると感じる】に『あてはまる(計)』

(「非常に」と「やや」の合計)を表示

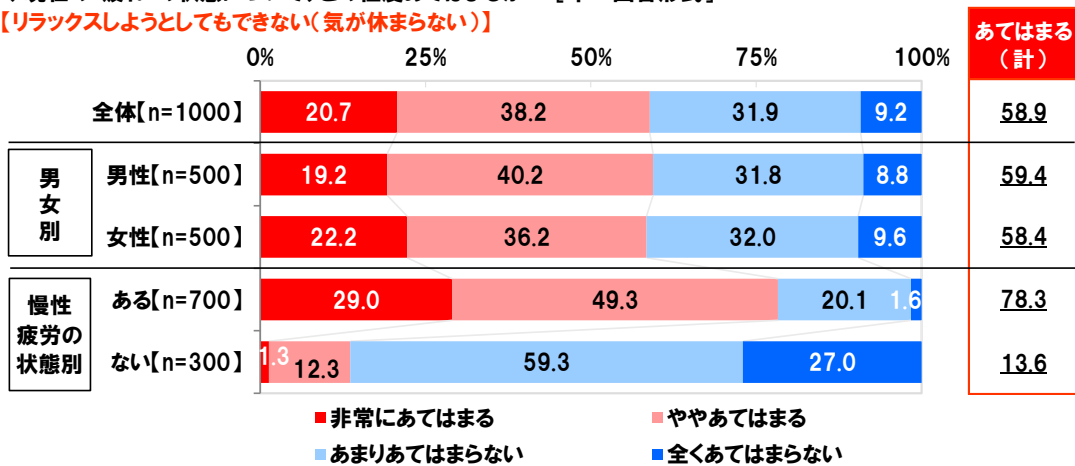


※n数の少ないエリアは記載を省略

さらに、全回答者（1,000名）に、【リラックスしようとしてもできない（気が休まらない）】にどの程度あてはまるか聞いたところ、「非常にあてはまる」が20.7%、「ややあてはまる」が38.2%で、合計した『あてはまる（計）』は58.9%となりました。リラックスしようとしてもできない状態は“過緊張”といわれ、放置すると身体的な不調を引き起こす危険があるとされていますが、半数以上のビジネスパーソンが過緊張状態にあることがわかりました。

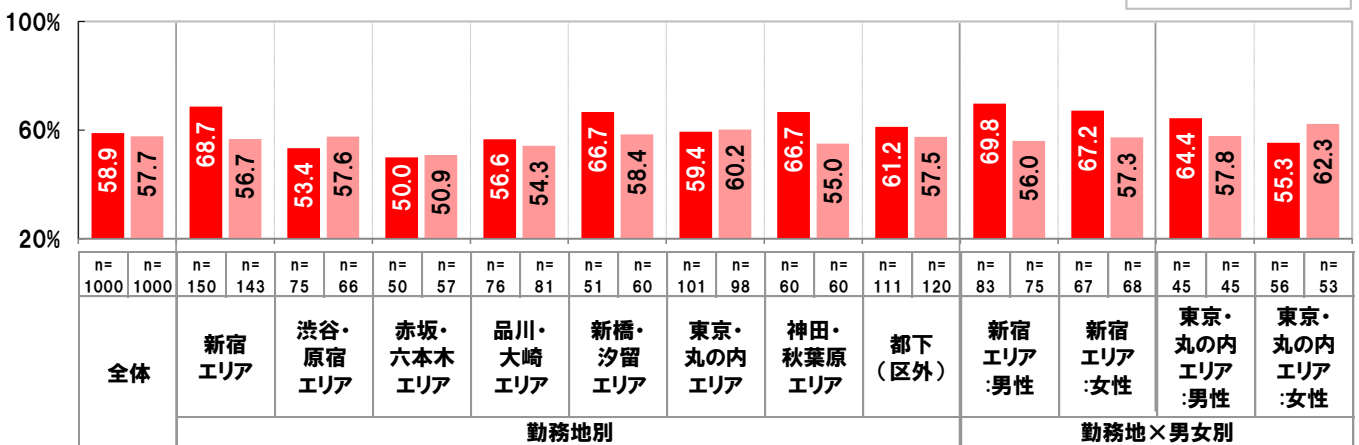
また、昨年の調査結果と比較してみると、新宿エリアでは、過緊張状態の人が大幅に増加（2017年56.7%→2018年68.7%と12.0ポイント上昇）しました。

◆現在の“疲れ”の状態について、どの程度あてはまるか [単一回答形式]
 【リラックスしようとしてもできない（気が休まらない）】



◆過緊張度 [単一回答形式]

※【リラックスしようとしてもできない（気が休まらない）】に『あてはまる（計）』（「非常に」と「やや」の合計）を表示

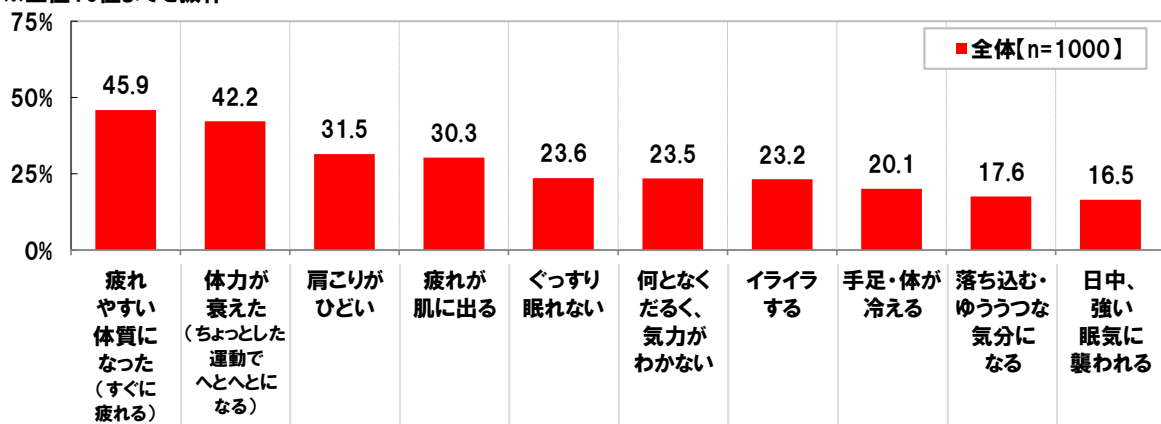


◆ビジネスウーマンが感じている不調 「疲れやすい体質になった」が最多で2人に1人

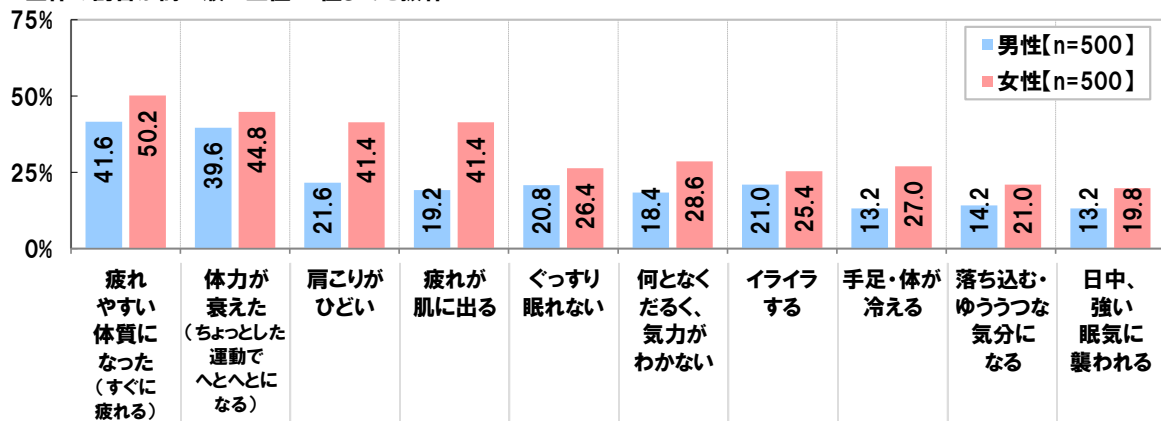
全回答者（1,000名）に、疲れがたまったときに自覚症状としてあらわれやすい不調を提示し、日頃、感じている不調は何か聞いたところ、「疲れやすい体質になった（すぐに疲れる）」が最も高く45.9%、次いで、「体力が衰えた（ちょっとした運動でへとへとなる）」が42.2%となりました。疲れやすさや体力の衰えを感じているという人が多いようです。以下、「肩こりがひどい」が31.5%、「疲れが肌に出る」が30.3%、「ぐっすり眠れない」が23.6%と続きました。

男女別にみると、女性の半数に「疲れやすい体質になった（すぐに疲れる）」（男性41.6%、女性50.2%）という自覚症状がありました。

◆日頃、感じている不調（疲れがたまったときにあらわれやすい自覚症状）【複数回答形式】
※上位10位までを抜粋



◆日頃、感じている不調（疲れがたまったときにあらわれやすい自覚症状）【複数回答形式】
※全体の割合が高い順に上位10位までを抜粋

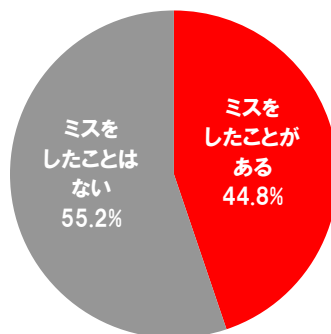


◆45%の人が疲れで失敗！ 疲れが原因だった仕事上のミス 最多は「電車で寝過ごし」

続いて、疲れと仕事上のミスの関係について質問を行いました。

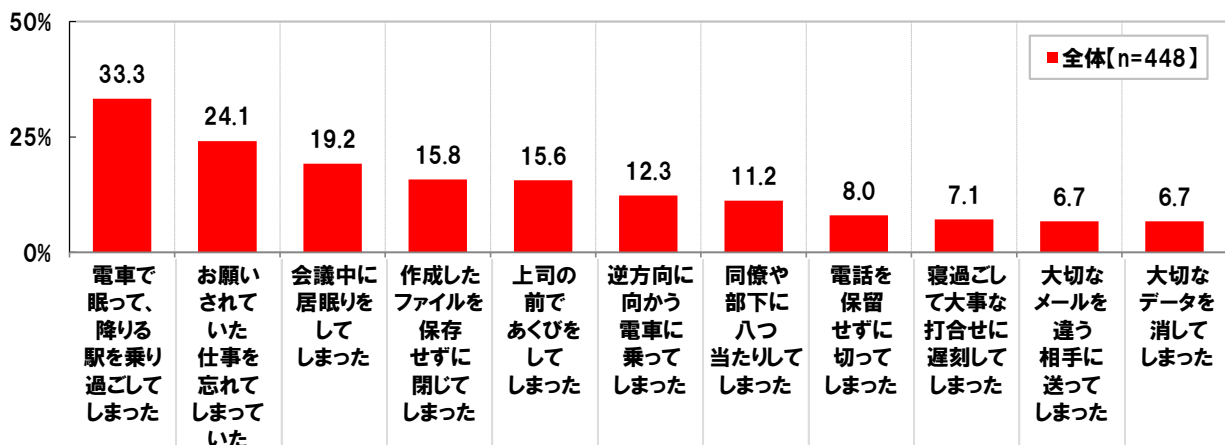
全回答者（1,000名）に、疲れが原因となって仕事でミスをしてしまったことがあるか聞いたところ、「ミスをしたことがある」は44.8%、「ミスをしたことはない」は55.2%となりました。半数近くの人が、疲れが原因でミスをしてしまったという経験があるようです。

◆疲れが原因となって仕事でミスをした経験
[複数回答結果より算出]
全体[n=1000]



次に、疲れが原因となって仕事でミスをしたことがある人（448名）に、どのようなミスをしたか聞いたところ、「電車で眠って、降りる駅を乗り過ごしてしまった」が最も高く33.3%、次いで、「お願いされていた仕事を忘れてしまっていた」が24.1%、「会議中に居眠りをしてしまった」が19.2%、「作成したファイルを保存せずに閉じてしまった」が15.8%、「上司の前であくびをしてしまった」が15.6%と続きました。さらに、「大切なメールを違う相手に送ってしまった」（6.7%）、「大切なデータを消してしまった」（6.7%）といった、信頼を失いかねないミスをしてしまったというビジネスパーソンもみられました。

◆疲れが原因でやってしまった仕事上のミス [複数回答形式]
対象：疲れが原因となって仕事でミスをしたことがある人 ※上位10位までを抜粋

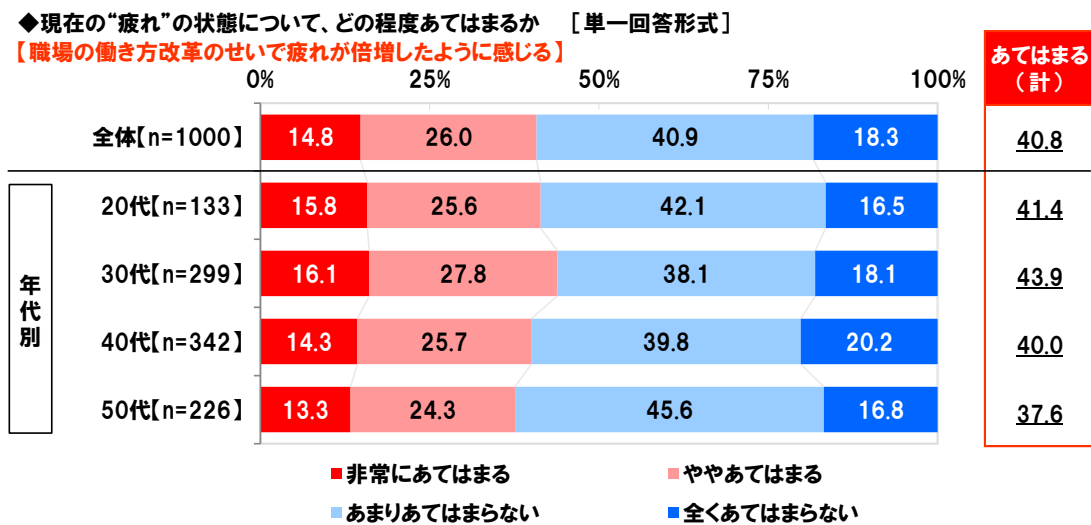


【東京勤めのビジネスパーソンの疲れの要因】

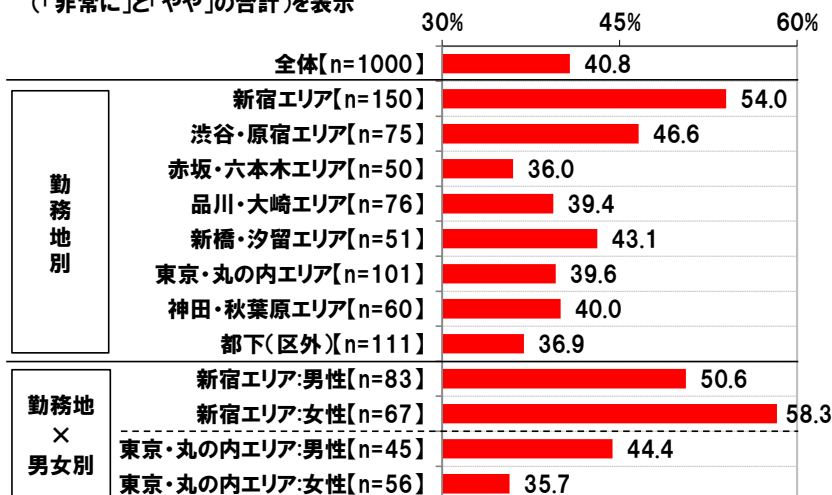
◆「働き方改革のせいで疲れが倍増した」41%、新宿で働く人では54%

全回答者（1,000名）に、現在の疲れの状態として、【職場の働き方改革のせいで疲れが倍増したように感じる】にどの程度あてはまるか聞いたところ、「非常にあてはまる」が14.8%、「ややあてはまる」が26.0%で、合計した『あてはまる（計）』は40.8%となりました。“労働時間は減らさないといけない”でも“仕事は減らさない”といったジレンマを抱えているビジネスパーソンは多いのではないのでしょうか。

また、勤務地別にみると、働き方改革で疲れが倍増したと感じている人の割合は新宿エリアでは54.0%と唯一半数を超えました。



◆職場の働き方改革で疲れが倍増したと感じている人の割合 [単一回答形式]
 ※【職場の働き方改革のせいで疲れが倍増したように感じる】に『あてはまる(計)』(「非常に」と「やや」の合計)を表示



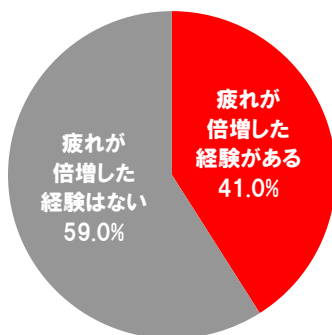
※n数の少ないエリアは記載を省略

◆上司のセリフで疲れ倍増を経験した人は4割強

◆疲れ倍増の上司のセリフ 「常識でしょ」「言ったよね?」「仕事遅いね」

全回答者（1,000名）に、これまでに上司のセリフで疲れが倍増した経験があるか聞いたところ、「疲れが倍増した経験がある」は41.0%、「疲れが倍増した経験はない」は59.0%と、上司のセリフが疲れの要因になったことがあるという人が4割強という結果となりました。

◆上司のセリフで疲れが倍増した経験
[複数回答結果より算出]
全体[n=1000]



次に、上司のセリフで疲れが倍増した経験がある人（410名）に、これまで実際に上司に言われて疲れが倍増したセリフは何か聞いたところ、「常識でしょ/当たり前でしょ」が最も高く24.4%、次いで、「前にも言ったよね?」（23.9%）、「まだ終わらないの?/仕事遅いね」（21.0%）、「そんなことも出来ないの?」（20.7%）、「やる気あるの?」（17.3%）が続きました。“常識・当たり前”の一言で一蹴するようなセリフや、覚えていないことに対して責めるセリフ、仕事のスピードについて嫌味のようにダメ出しをするようなセリフによって、疲れが倍増したという人が多いようです。そのほか、「自分で考えてやれ&勝手にやるな」（15.9%）や「忙しいから後にして&なんで早く言わないの?」（13.4%）といった“いったいどうすればいいの?”と指示を受けた人が戸惑ってしまうセリフも上位に挙がりました。

◆これまでに実際に上司に言われて疲れが倍増したセリフ [複数回答形式]
対象:上司のセリフで疲れが倍増した経験がある人 ※上位10位までを抜粋

全体[n=410]

	セリフ	%
1位	常識でしょ/当たり前でしょ	24.4
2位	前にも言ったよね?	23.9
3位	まだ終わらないの?/仕事遅いね	21.0
4位	そんなことも出来ないの?	20.7
5位	やる気あるの?	17.3
6位	自分で考えてやれ&勝手にやるな	15.9
7位	仕事だから/プロなんだから我慢してやって	15.4
8位	暇そうだね	14.9
9位	忙しいから後にして&なんで早く言わないの?	13.4
10位	前例がないから/慣習だから	10.7

◆疲れ半減の上司のセリフ 「頼りにしてる」「期待以上だ」「感謝してる」

では、逆に、上司から言われて疲れが半減するようなセリフとはどのようなセリフなのでしょうか。

全回答者（1,000名）に、もし上司に言われたら疲れが半減すると思うセリフを聞いたところ、「君がいると安心だ！いつも頼りにしてるよ」が最も高く21.3%、次いで、「すごいね、よくやった！期待以上の出来だ」（20.1%）、「君の心配りや優しさにはいつも感謝してる」（17.3%）、「〇〇さんじゃないとこの仕事はできなかった」（15.9%）、「ありがとう！君の頑張りのおかげで成功した」（14.4%）となりました。信頼されていることがわかるセリフや成果を褒めてくれるセリフを言われると疲れが半減するという人が多いことがわかりました。

男女別にみると、「君の仕事ぶりを周りの人は褒めているよ」（男性7.6%、女性17.0%。以下同順）や「君の心配りや優しさにはいつも感謝してる」（13.4%、21.2%）、「ありがとう！君の頑張りのおかげで成功した」（10.8%、18.0%）、「君がいると安心だ！いつも頼りにしてるよ」（17.8%、24.8%）などでは女性のほうが高くなりました。周囲からの高評価を伝えてくれたり、気づかいや頑張りを褒められたりするセリフを言われると疲れが和らぐ女性が多いようです。

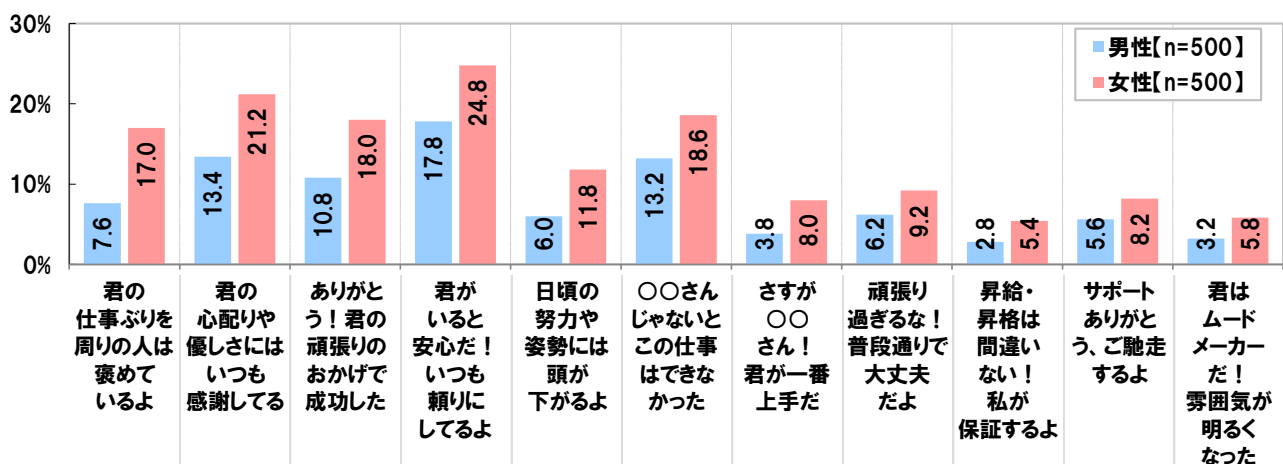
◆もし上司に言われたら疲れが半減すると思うセリフ [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]

	セリフ	%
1位	君がいると安心だ！いつも頼りにしてるよ	21.3
2位	すごいね、よくやった！期待以上の出来だ	20.1
3位	君の心配りや優しさにはいつも感謝してる	17.3
4位	〇〇さんじゃないとこの仕事はできなかった	15.9
5位	ありがとう！君の頑張りのおかげで成功した	14.4
6位	君の仕事ぶりを周りの人は褒めているよ	12.3
7位	リフレッシュ休暇を取って疲れを癒して！	10.1
8位	日頃の努力や姿勢には頭が下がるよ	8.9
9位	頑張り過ぎるな！普段通りで大丈夫だよ	7.7
10位	毎日お疲れ様！今日は「NO残業デー」だ	7.2

◆もし上司に言われたら疲れが半減すると思うセリフ [複数回答形式]

※男女差が大きい順に10位までを抜粋



◆将来はAIが同僚に？同僚のAIに言われたら疲れが増えると思うセリフとは？

1位「1回やれば覚えられると思うんだけど」2位「まだ終わってないの？」
3位「『チッ』と舌打ちされる」4位「そのやり方だと終わらないよ」

最近では、音声で操作ができる対話型のAIスピーカーが話題となっていたり、仕事へのAIの活用が進められていたりしていますが、AIが同僚になったと仮定し、その同僚から心無い一言が発せられた場合、どのようなことを言われると疲れが増えると思うか質問を行いました。

全回答者（1,000名）に、同僚のAIから言われたら疲れが増えると思うセリフを聞いたところ、「1回やれば覚えられると思うんだけど」が最も高く27.0%、次いで、「まだ終わってないの？」が26.2%、「『チッ』と舌打ちされる」が25.4%、「そのやり方だと終わらないよ」が17.9%、「この仕事向いてないんじゃない？」が15.9%となりました。学習能力や処理能力が非常に優れているとされるAIですが、その能力の高さを基準にして発せられたようなセリフを言われたとしたら疲れが増えると感じている人が多いようです。そのほか、「前にも同じミスしてなかったっけ？」（15.0%）や「ちゃんと考えた？」（14.0%）といった、正確さや思考の深さに関するセリフも上位に挙がりました。

◆同僚のAIから言われたら疲れが増えると思うセリフ [複数回答形式]
※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]

	セリフ	%
1位	1回やれば覚えられると思うんだけど	27.0
2位	まだ終わってないの？	26.2
3位	「チッ」と舌打ちされる	25.4
4位	そのやり方だと終わらないよ	17.9
5位	この仕事向いてないんじゃない？	15.9
6位	そんなことも知らないの？	15.2
7位	前にも同じミスしてなかったっけ？	15.0
8位	ちゃんと考えた？	14.0
9位	もう疲れたの？もっと頑張りなよ	12.4
10位	効率いい方法を教えようか？	11.0

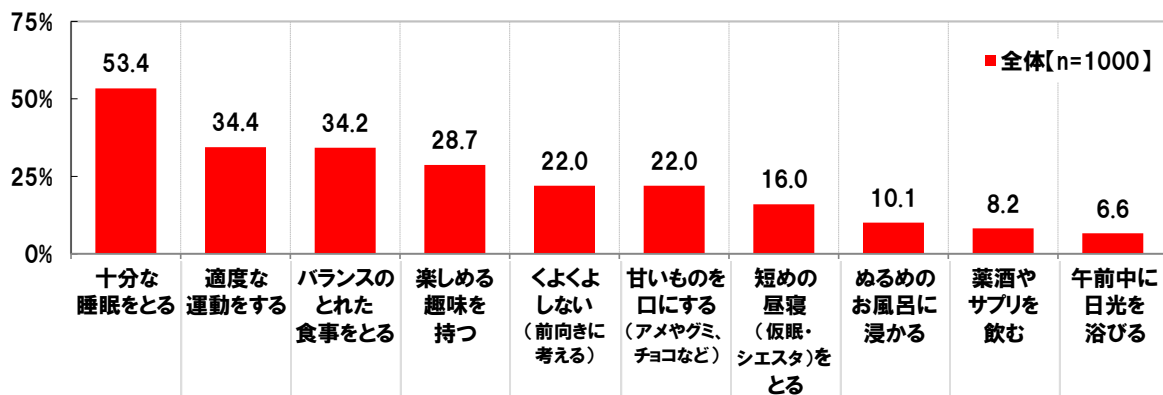
【疲れをためないライフスタイル・疲れケア方法】

◆効果実感の疲労回復法 1位「十分な睡眠」2位「適度な運動」3位「ぬるめのお風呂」

東京で働くビジネスパーソンは、自身の疲れに対して、日頃どのようなケアをしているのでしょうか。

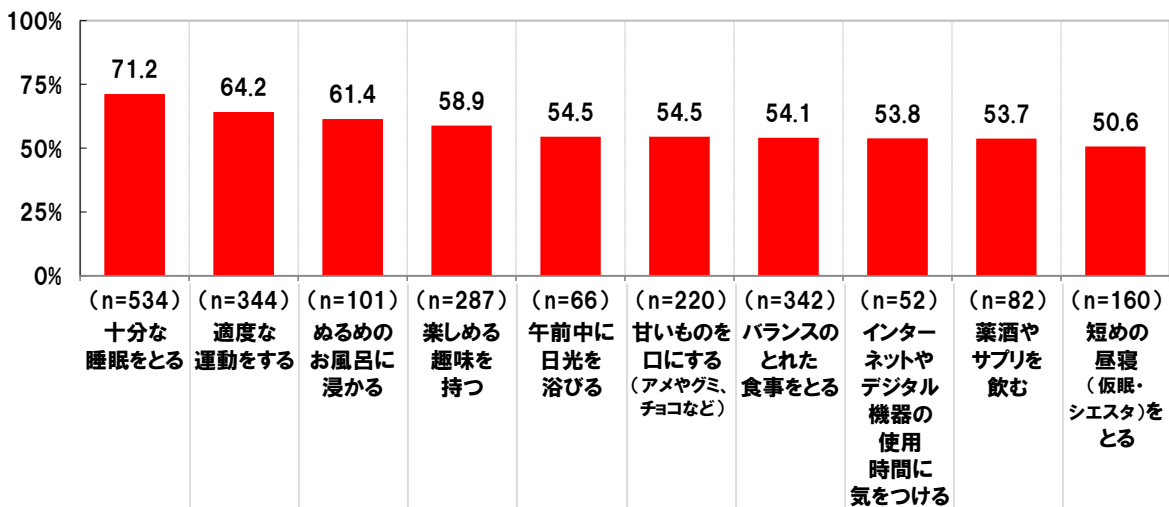
全回答者（1,000名）に、実践している疲れのケア方法（疲れをためない・疲れを解消する方法）を聞いたところ、「十分な睡眠をとる」が最も高く53.4%、次いで、「適度な運動をする」が34.4%、「バランスのとれた食事をとる」が34.2%、「楽しめる趣味を持つ」が28.7%、「くよくよしない（前向きに考える）」と「甘いものを口にする（アメやグミ、チョコなど）」がともに22.0%となりました。しっかり寝ることを心がけているという人が半数以上となり、運動や食事に気をつけている人も多いことがわかりました。

◆実践している疲れのケア方法（疲れをためない・疲れを解消する方法） [複数回答形式]
※上位10位までを抜粋



次に、それぞれの疲れのケア方法を実践している人に、実践して効果を実感したか聞いたところ、効果を実感した人の割合は「十分な睡眠をとる」が最も高く71.2%、「適度な運動をする」が64.2%、「ぬるめのお風呂に浸かる」が61.4%で続きました。

◆実践している疲れのケア方法のうち、効果を実感している人の割合 [複数回答結果より算出]
対象:それぞれの疲れのケア方法を実践している人 ※上位10位までを抜粋



- ◆ 優しいセリフや笑顔で、疲れが半減しそう！ 女性芸能人1位「綾瀬はるかさん」
- ◆ 疲れ倍増の嫌味なセリフも跳ね返しそうなスポーツ選手 3位は「本田圭佑さん」
- ◆ もし部下なら、疲れを忘れて何度でも優しく教えちゃうと思う！
男性有名人1位「竹内涼真さん」、女性有名人1位「広瀬すずさん」

最後に、「疲れ」をテーマにいくつかのイメージを提示し、そのイメージに合う有名人を聞きました。

全回答者（1,000名）に優しいセリフや笑顔で、一緒にいると疲れが半減しそうな芸能人を自由回答形式で聞いたところ、男性芸能人では、1位は同数で「所ジョージさん」と「明石家さんまさん」、3位は僅差で「福山雅治さん」となりました。また、女性芸能人では、1位は「綾瀬はるかさん」、2位は「新垣結衣さん」、3位「石原さとみさん」となりました。

◆優しいセリフや笑顔で、一緒にいると疲れが半減しそうな芸能人

[自由回答形式] ※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]

	男性芸能人	件数
1位	所ジョージ	15
	明石家さんま	15
3位	福山雅治	14
4位	竹内涼真	12
	みやぞん	12
	タモリ	12
7位	ディーン・フジオカ	10
	高橋一生	10
9位	大泉洋	9
10位	相葉雅紀	8

	女性芸能人	件数
1位	綾瀬はるか	41
2位	新垣結衣	39
3位	石原さとみ	27
4位	有村架純	18
5位	石田ゆり子	11
6位	井川遥	10
7位	長澤まさみ	9
8位	優香	8
9位	深田恭子	6
10位	北川景子 / 渡辺直美 竹内結子 / 天海祐希	各11

次に、疲れ倍増の嫌味なセリフも跳ね返しそうなスポーツ選手を自由回答形式で聞いたところ、1位は「イチローさん」、2位は「大谷翔平さん」、3位は「本田圭佑さん」となり、サッカーワールドカップ日本代表の本田選手が3位にランクインしました。そのほか、「長友佑都さん」が6位にランクインしました。

◆疲れ倍増の嫌味なセリフも跳ね返しそうなスポーツ選手
 [自由回答形式] ※上位10位までを抜粋
 全体[n=1000]

	スポーツ選手名	件数
1位	イチロー	135
2位	大谷翔平	81
3位	本田圭佑	58
4位	羽生結弦	30
5位	錦織圭	18
6位	長友佑都	10
	三浦知良	10
8位	吉田沙保里	7
	浅田真央	7
10位	槇野智章 / 田中将大 内村航平 / 石川遼 室伏広治	各4

また、「もし部下なら、疲れを忘れて何度でも優しく教えちゃう」と思う有名人を自由回答形式で聞いたところ、男性有名人では、1位は「竹内涼真さん」、2位は「松坂桃李さん」、3位は「山崎賢人さん」となりました。竹内涼真さんの爽やかさを前にしたら、どんなに疲れていても優しく教えてあげる人が少なくないのかもしれない。女性有名人では、1位は「広瀬すずさん」、2位は「新垣結衣さん」、3位は「石原さとみさん」となりました。

◆もし部下なら、疲れを忘れて何度でも優しく教えちゃうと思う有名人
 [自由回答形式] ※上位10位までを抜粋
 全体[n=1000]

	男性有名人	件数
1位	竹内涼真	17
2位	松坂桃李	11
3位	山崎賢人	10
4位	千葉雄大	9
	大谷翔平	9
	福士蒼汰	9
7位	菅田将暉	8
8位	羽生結弦	7
	佐藤健	7
10位	志尊淳 / 神木隆之介 鈴木福	各6

	女性有名人	件数
1位	広瀬すず	31
2位	新垣結衣	29
3位	石原さとみ	24
4位	綾瀬はるか	23
5位	有村架純	21
6位	深田恭子	12
7位	白石麻衣	8
8位	吉岡里帆	7
9位	橋本環奈 / 桐谷美玲 土屋太鳳 / 長澤まさみ 上戸彩 / 小島瑠璃子	各5

◆調査概要◆

- ◆調査タイトル : 東京で働くビジネスパーソンの疲れの実態に関する調査2018
- ◆調査対象 : ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする
一都三県在住で、東京都で働く20歳～59歳のビジネスパーソン
ビジネスパーソン: 会社員、派遣社員・契約社員、会社役員・経営者、
専門職、公務員・団体職員
- ◆調査期間 : 2018年6月8日～6月12日
- ◆調査方法 : インターネット調査
- ◆調査地域 : 一都三県（埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県）
- ◆有効回答数 : 1,000サンプル
有効回答から、男女比が均等になるように1,000サンプルを抽出
内訳: 男性500s（うち20代59s、30代161s、40代162s、50代118s）、
女性500s（うち20代74s、30代138s、40代180s、50代108s）

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、
「養命酒製造株式会社調べ」と付記のうえ
ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

■■本調査に関するお問合せ窓口■■

養命酒製造株式会社 マーケティング部
〒150-8563 東京都渋谷区南平台町 16-25
TEL : 03-3462-8338

■■会社概要■■

代表者名 : 代表取締役社長 塩澤太郎
設立 : 大正 12(1923)年 6月 20日
所在地 : 東京都渋谷区南平台町 16-25
業務内容 : 養命酒の製造販売等

◆ 会社および製品の詳細は <http://www.yomeishu.co.jp/> をご覧ください。