



5

園だより
2024

社会福祉法人 種の会
幼保連携型認定こども園
アルテ子どもと木幼保園
〒164-0001 中野区中野 1-59-5
Tel 03-3365-0602

お知らせ

- 10日はシンガーソングライターの荒巻シャケちゃんが来園し、子ども達と手あそびや歌あそびを楽しみます。
- 保護者会詳細はチャイルドケアメールでお知らせした通りです。
- 17日はJR中野駅の職員が来園して、電車についてのお話や安全な乗り方など、楽しい会を開催してくれます。
- 24日春のピクニックは幼児クラスのみとなります。お弁当をご用意下さい。詳細は後日お知らせ致します。※保護者の参加はありません。
- 6月1日(土)ファミリーデーはクラスごとの開催を予定しています。(午前中で終了予定)ふれ合い遊びと屋上園庭を使ったワークショップを行います。詳細は後日おしらせ致します。
- 園で使用する持ち物や洋服には必ず記名してください。また、洗濯などで薄くなっていないかをご確認下さい。ご協力よろしくお願い致します。

May 5 2024						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
			1 0歳児健診	2 運動あそび	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7	8 発育測定	9 運動あそび	10 荒巻シャケちゃん	11
12	13 音楽あそび	14 0・3歳児保護者会	15 1・4歳児保護者会	16 運動あそび 2・5歳児保護者会	17 JR中野ステージ	18
19	20 音楽あそび	21	22 避難訓練 0歳児健診	23 運動あそび	24 春のピクニック (3・4・5歳)	25
26	27 音楽あそび	28 誕生会	29	30 運動あそび	31	

※今月の園だよりのテーマ:新しいクラスでの様子



さわやかな風が心地良い季節です。緑豊かな屋上ではジャスミンの甘い香りが漂っています。

小さな子ども達にとって、園は社会的な生活の場です。新しい生活にも慣れてきた頃、友だちから刺激を受け関係性を探っています。園で社会性を発揮している反面、家では甘えて大暴れ！なんてこともあるかもしれません。今の姿がこれからの力となり、成長を感じられる時がきます。お子さんの気持ちを受け止めつつ、いいところ（キラキラ）探しをしてみましょう。今月の**保護者会**では、ぜひ「ウチの子自慢」で話の花を咲かせて下さい。ありのままの自分を認めてもらうと自分を好きになります。無条件の愛には力がありますよ。

園長 山田寿江

新しい時代の生き方 ～子どもは能力あるユニークな存在～

変化の激しい時代、予測できないことを前向きに受け止め、主体的に向き合うことが教育にも求められています。「変化に対応できる力」は、大人が一方向的に知識を与えるだけでは育ちません。子どもは、こうだったら面白いと想像を膨らませて仮想の世界で生きることが、子どもは得意です。正解のない時代だからこそ、分からないことを面白がる感覚が必要なのかもしれません。

子どもの権利条約には、子どもは自由に表現する権利、自分の声を聴き取られる権利があると示されています。大人は子どもの声を聴く責任があるのです。「子どもの声を聴く」とは、子どもの考えに耳を傾け、共感と応答性をもって対話することです。小さな子どもでも、自分なりの考えを持っています。園では、主体となる子どもを尊重し、子どもから学ぶ姿勢を大切にして実践を積み重ねていきます。何が大切かを問いながら対話を重ね、自分なりの幸せをみつけていけるといいですね。

主体的で対話的な学び ～子どもは小さな研究者～

年長児の少人数グループによるケーキプロジェクト。対話を交わしながら協同で創り上げていく誕生会ケーキです。自分の考えを伝えつつ相手の意見も聞き、考えが違う時にはコンセンサスを得、折り合いをつけたり、新たな発想が生まれることもあります。担任以外の保育者が教育的なサポート役を担い、「対話すること」を学んでいます。子どものユニークで大胆な発想、柔らかな適応力は見事です。「何ができたか」よりも「何を学んだか」を大切に進めています。

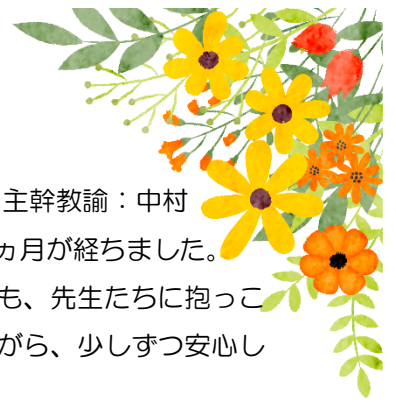


クラスの名前・・・

単位の名前と出会った
小さな子が言いやすい **アト組**
ピコピコ歩くから **ピコ組**
大人っぽいイメージ **ナノ組**
ずっと前の年長さんが
みんなで考えて決めた名前

誕生会プレゼンター ～生まれてきたことの喜び～

幼児3～5歳クラスの誕生児が得意技を披露するプレゼンター。ポートフォリオとしてプロセスを共有しています。乳児誕生会でのインタビューや季節の歌をうたうなど年長児がリーダーシップを発揮する機会にもなっています。初めての発表で戸惑う年少児を優しくフォローする年中児。異年齢の関りが思いやりを引き出してくれます。誕生会当日の様子、ケーキプロジェクトの取組みもぜひドキュメンテーションで覧下さい。



やってみたい気持ちを大切に

主幹教諭：中村

新しい環境での生活もあっという間に1ヵ月が経ちました。毎日元気な泣き声が響き渡っている中でも、先生たちに抱っこされたり気持ちを受け止められたりしながら、少しずつ安心して過ごせる時間が増えてきました。

園庭を見ると興味ある物に手を伸ばし触って遊んでいる姿や、「どうしたの？一緒に遊ぶ？」「どうぞ」と年上の友達が優しく声を掛けてくれたり、玩具を譲ってくれたりする姿をみて、遊んでみたいという気持ちがみられてきました。

子どもが自らやってみたいという興味を示した時こそ、大きく成長していきます。大人はそばで見守り、やりたいことを思いっきり出来る環境を整えていく事が大事です。

どんな事でもまずはやってみる！大人になったら色々な事を考えてしまい、行動しなくなりますよね。子どもと一緒にまずは一歩進んでみて、新たな風景を見つけていきたいと思います。



～憧れて真似すること～

主幹教諭：黒木

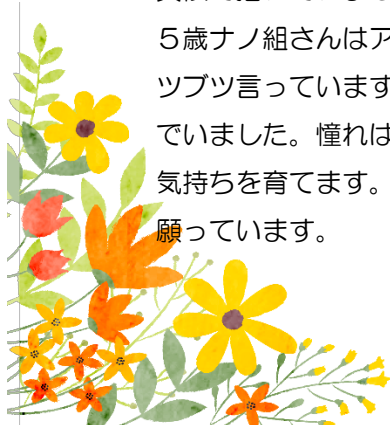
幼児クラスは3歳～5歳児クラスの異年齢で過ごす時間がたくさんあります。

3歳ナノ組さんは、年上の子どもの様子をよく見て刺激を受けています。

Aさんは4歳ナノ組のBさんに髪飾りをつけてもらっていました。アイクリップという洗濯バサミに似た玩具です。まだ毛が細くてサラサラのAさんの髪にはアイクリップは少し重たくて、すぐに下に落ちてしまいます。それでもAさんは何度も何度もクリップを付け直し、Bさんもそれを手伝っていました。クリップが4個つながって長くなった時、Aさんが「やった！Bちゃんみたいにながーくなったでしょ」と言いました。Aさんは、おしゃれを真似て髪飾りをしていただけではなく、Bさんの長い髪に憧れてクリップをつけていたことがわかりました。すぐにクリップは落ちてしまいましたがAさんは満足そうにまたクリップをつけ続けていました。

4歳ナノ組さんは5歳ナノ組さんが描いた5月人形の絵に憧れて、「せんせい！5歳さんとおんなじ紙ちょうだい」と画用紙を欲しがり、絵を見上げては真似て描いていました。

5歳ナノ組さんはアイクリップを襟元につけて、口を近づけて小声で何やらブツブツ言っています。これは、職員のインカムを真似して無線ごっこを楽しんでいました。憧れは、新しい遊びにチャレンジしたり、工夫して遊んだりする気持ちを育てます。異年齢の関わりの中で様々なことを学んでいって欲しいと願っています。

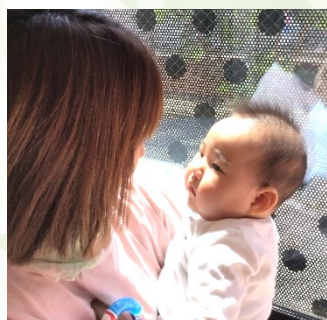


AtoO

あなたから伝わる安心感

初めてパパやママのいない場所で過ごし、1 か月が経ちました。「ママがいいよ〜」「お腹がすいた」「何かわからないけど嫌だよ〜」子ども達の様々な思いが保育室に飛び交い、子ども達の思いを受け止め、安心できるように声をかけたり、抱き上げたり、歌を歌ったりして関わってまいりました。はじめは、思いを訴え続けていた子ども達ですが、次第に保育者との信頼関係を築き始め、目を合わせた、心地よさそうな表情を見せたり、ときには笑ったりする姿が見られるようになりました。

Mさんは、抱っこされると保育者の首や肩を触って遊んでいます。最近では、1人座りをして玩具を手にとって遊ぶ姿も見られるようになりました。これからも子ども達にとって安心できる場所をつくっていきます。



はじめての友達

玩具で音を出して遊んだり、つかまり立ちをしたりする隣にはいつも友達があります。Yくんは、友達や友達の使う玩具にも興味を示していて、ハイハイをして近づき手を伸ばしています。

違う場面では、保育者とRくんが玩具を“どうぞ”し合う遊びをしていたところ、RくんはKさんにも“どうぞ”と玩具を手渡す姿がありました。友達を認識し、関わろうとしています。

園庭に出ると、1歳上のお兄さんお姉さん達が出迎えてくれます。「赤ちゃん」「小さいね〜」と言われ、かわいがられる姿も。友達と一緒に過ごす時間を大切にしています。これからアト組さん全体で、個々の発達に合わせて園庭や散歩にも行きたいと考えています。



Ato 01

小さな研究者たち

新しい保育室に興味いっぱいの子ども達。手洗い場には、次々と可愛い研究者たちがやってきます。

K君は、“蛇口へどうやったら手が届くのか?!”

Hさんは、“おままごとのコップに水を汲んでみよう!”

Mさんは、“ここはお水がでるのね。”

と子ども達の心の声が聞こえてきます。大人から見ればいたずら、ぬれる、やめてと思いがちな行為も、子ども達にとっては、出会い・探求であり様々な存在を知っていくのでしょう。そんな姿を大切にそっと見守っています。保育者が濡れた床を拭き始めるとIさんも、びしょ濡れになった袖をふりつつ、お手伝い。小さな研究者たちは、日々研究に大忙しです。



ゆっくりゆったり

新しいお友達や担任とも少しずつ、体も心も距離を自然と寄せている毎日です。テラスでは、ゆったりゴロンと寝ころんで空を見上げ飛行機探し。小さなシャベルの中の小さなダンゴムシさんに、小さな頭を仲良く寄せ合い見ている姿も。もちろんまだまだ、給食や午睡の時間には、慣れ親しんだ保育者を求め泣くこともあります。まずは、遊びの場面からゆっくりゆったり仲良くなれることを大切にしています。



一人ひとりの育ちに

子ども達の興味、発達は様々です。今年度は、0、1歳アト組で、室内・園庭・お散歩等、一人ひとりの様子に合わせた活動に分かれて過ごし始めています。先日のお散歩は、1歳児7名の子ども達と3名の保育者でゆっくり散策。お花が気になるお友達がいたら、みんなで立ち止まってじっくり見てそっと触れ。それぞれの育ちに丁寧に関わっていきたいと思っています。

PICO2

“先生や友達と一緒に”

新しい友達が2名入り、17名で2歳ピコ組での生活が始まりました。イヤイヤ期の子ども達。最初は慣れない先生がいて不安だったようです。パパやママと離れたくなくて泣いたり、室内に入ることを嫌がったりしていました。でも、“あっ、大好きな先生もいる！”そう、0歳アート組の時に一緒に過ごし、いつも気にかけてくれる優しい先生がいることに気付き、気持ちが落ち着いてきたようです。少しずつ園生活にも慣れてきて、笑顔で登園できるようになってきました。天気の良い日は、散歩に行くこともありますが、目の前にある園庭もとても魅力的で先生や友達と一緒に元気いっぱい遊んでいます。友達同士で仲が良く、砂場やテーブルにみんなで集まり、使いたい玩具があると「かして」「あとで」「まってね」と言って、保育者を介してやりとりをする姿も見られるようになってきました。ごっこ遊びも大好き！パパやママの真似をしてお料理を作ったり、アイスクリーム屋さんやいちご屋さんになりきったりして夢中で楽しんでいます。



“むしさん見つけた”

子ども達が次々に集まってきて、しゃがんだり覗き込んだりして何やら真剣に見ていました。保育者が「何しているの？」と尋ねると、目を輝かせて「アリさんいた！」「見てー！」と一人ひとりが大きな声で嬉しそうに答えます。しばらく目で追いながらアリの観察は続きました。その近くでKさんが座り込んで草をずっと見ています。首をすぼめたり顔を地面に付きそうなくらい下げたりしています。「Kちゃんどうしたの？」とまた保育者が尋ねました。すると、Kちゃんは“ニコッ”と笑顔を浮かべて「これ、ちょうちょ！」「ほら、下」と言って指を差します。小さなちょうちょを見つけて追いかけていたそうです。草の下の方に隠れてしまったので、出てくるまで待っているのだと言っていました。好奇心旺盛な子ども達。この一年で様々な楽しい経験をして、一人ひとりそれぞれに成長していく姿を見守っていきたいと思います。

NANO3

一緒にあそぼう！

絵合わせのカードゲームで初めて遊んだ日のことです。保育者にルールを教えてもらいながら遊んでいると、「入れて～」と5歳クラスのお姉さんが遊びにきました。「次だよ」とお姉さんが優しく順番を教えてくださいました。同じ絵を見つけたMさんは嬉しくなって「見て見て！」と獲得したカードを保育者に見せてくれました。異年齢が同じフロアで過ごしているので、お兄さんお姉さんがアドバイスをしてくれる姿をよく見かけます。ホール側から聞こえてくるお兄さんお姉さんの歌声も気になっているようです。



恐竜って何食べてるの？

本棚にあった恐竜の図鑑を見つけたRくん。恐竜の絵本を嬉しそうに見ていました。「恐竜って何食べてるの？」と保育者にたずねます。「何だろうね～」と保育者も一緒に図鑑を見ていると、次のページに恐竜が食事をしている絵が載っていました。「ほら見て、お魚食べてる」さっそく恐竜の食べ物が分かったようです。次の瞬間、Rくんがもっと笑顔になりました。「見て。恐竜が恐竜を食べてる！」恐竜を丸飲みしている絵を見て2人で大笑い。恐竜の食べ物を知る楽しい時間となりました。



ボートづくり

屋上ではジョイントマットも人気です。靴箱、ベッド、お家など自由に作っています。この日はTくんとKくんがボートを作っていました。次々に友だちが加わりボートは壊れて沈みそうに……。 「みんな、広くするよ～」Tくんの掛け声に増設が始まります。Kくんが「ボートが揺れることがありますのでご注意くださいーい」とアナウンスし、ボートは無事に出発しました！



何かいるよ……

テラスにチューリップの花が咲いていました。一週間がたち、花びらがすっかり散ってしまった日にNちゃんとTくんが何かを発見。友だちも続々とプランターの前に集まります。小さな粒々がいっぱい！「何だろう」「卵じゃない？」 「これ全部虫だよ」「ひゃ～」 「チューリップが壊れちゃった」と賑やかに。友だちと一緒に発見を喜んだり驚いたりする姿が微笑ましかったです。ドキドキワクワクの毎日を友だちや保育者と一緒に楽しんでいます！



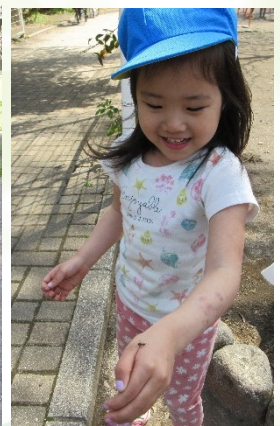
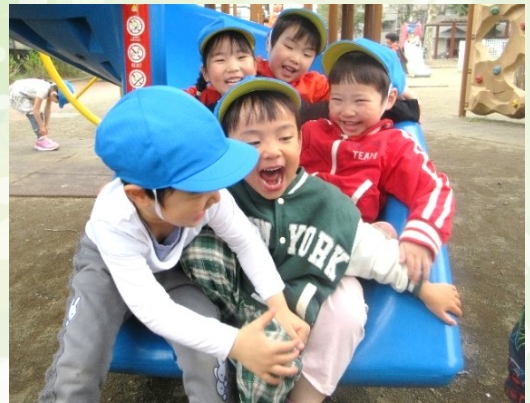
Nano4

新しい友達

4歳ナノ組には2名、新しい友達が入ってきました。子ども達は友達の名前をすぐに覚え、身の回りのことを教えたり、「おいで！」と遊びに誘ったり仲間が増えたことが嬉しいようです。

散歩へ向かった時、1番最後に並んだYさんは「Kちゃんと手繋がったかった〜」と言って泣き出しました。前に並んでいたKさんは心配そうな表情で振り返り、「じゃあ明日一緒に手繋ごうね、いい？」と優しくなだめるように声をかけます。Kさんの言葉を聞いてホッとしたのか、Yさんは歩きながら話していくうちに笑みを浮かべていました。また、Yくんが初めて散歩に行った時、手を繋いだYさんは「YちゃんがYくんを守る！」と、頼もしい姿を見せてくれました。

泣いている友達を見かけると優しく背中をなでて、「どうしたの？」と心配そうに声をかける姿もあります。子ども同士で気持ちを伝え合い、相手の気持ちや違いに気づいて思いやりの心を育てていきたいです。



異年齢の関わり

進級したことで、子ども達の中には「お兄さん、お姉さんになった」という気持ちもあるようです。Mさんは朝の放送が流れると、3歳が遊んでいた玩具を片づけ始め、「4歳さんだからお片付けできるんだ〜」と誇らしげに話していました。3歳のMさんと関わる事が多いKさんは「一緒にお医者さんごっこしたんだよね〜」と仲良くなったきっかけを話してくれました。5歳ナノ組とは音楽遊びや散歩など一緒に活動することも多くなってきました。5歳児が遊ぶ様子を見て新しい遊びを知ったり、散歩では5歳児と手を繋ぎ、ペースを合わせてもらいながら一緒に歩いたりしています。他クラスとの関りも深めて気の合う友達を見つけ、安心してのびのびと過ごして欲しいです。

Nano5

まちにまった年長クラス

移行期間が過ぎ、まちにまった年長クラスです。「5歳さんはお昼寝しないんだよ」「5歳さんはお手伝いのグループがあるんだ」と5歳クラスならではのことに喜びを感じているのが伝わってきます。新しいお友達のMさんがやってくることを3月から楽しみにしていた子ども達。早速Mさんを求めて積極的に関わりに行く姿が見られ、Mさんもアルテでの生活に安心し、嬉しそうです。



初めて担任になる赤井先生は、『素話』や『わらべうた』など昔ながらのものをよく知っています。

今月は『でんでりゅうば』や『おてらのおしょうさん』をしました。すると『おてらのおしょうさん』が子ども達に大ヒット！散歩の道中や食事中に子ども達から歌い始めるようになりました。食事中はマナーとして終わってからねと声を掛けますが、とても楽しそうに歌っている子ども達を見るとほっこりします。



異年齢での関わり

異年齢でのグループ活動も始まり、音楽遊びでは年下をリードする姿が頼もしく見えます。4歳さんとペアの時は、自ら進んで友達を探しに行き、優しく誘う5歳さんに4歳さんはとても嬉しそうな表情です。日頃から友達を思いやる気持ちが多く見られますが、やはりクラス内で同い年の友達と遊ぶ時よりも年下の友達と関わる時の子ども達は一段と優しさにあふれています。そんな姿を見るとやはり異年齢で過ごす事の大切さをとても感じますね。

ある日、保育者が「それやったら危ないから」と注意した時には、Kくんが「これやりたかったの？」と優しく声を掛けてあげ、その子が頷くと「その気持ちは分かるよ、でも危ないんだよ？」と伝えていました。するとKくんに気持ちを認めてもらえたことに喜びを感じたのか、再び笑顔で音楽遊びを再開していました。子ども達の優しい思いやりのある言動や行動を見て、保育者も学ぶことがあります。これからも子ども達と一緒に様々なことを吸収していきたいと思っています。



Atelier

春風が心地よく、色鮮やかな花々を目にすることが増えましたね！子ども達は元気いっぱい遊び、それぞれの『春』を楽しみ、対話をしていました。

それはどんな姿だったのでしょうか？そしてどんな発見があったかな？

●ねえねえ、きこえる？

▲なんのおと？

●ぺんぺんぐさっていうの。
なんかおとがするよ。

（懸命に耳元で草を揺らしてみと）

▲きこえる！なんかおとが
なってる！



2人のやりとりをみていると
心が温かくなりますね！

一緒に発見した音はこれを誰かに伝えたい！聞いて欲しい！という思いが溢れるような素敵な時間が流れていましたよ！



「プリンつくるね！」と言って砂を集め始め、葉っぱを探し、あとは色鮮やかなタンポポをトッピングしていた5歳の女の子。盛り付け方にも素敵な感性とこだわりが！

「はい、どうぞ！」と春のおもてなしも受けましたよ！



今年度の保育のテーマが決まりました！

“あなた と わたし”

What is you? それはどんなものとの出会い？

子どもたちが日々出会うものは目に見えるもの、感じるもの、触れるものなどたくさんあります。その対象となるものは人物だけではありません……言葉のいらぬ対話もきっとあるはずで。そういう時間や場面にたくさん出会い、ともに共有していけるように職員同士でも何度も話し合い・対話を重ねました。

あえて英文のタイトルも「？」と感じるような文章にしています。そのタイトルからも感じることを、考えも自由で、答えは同じではない色々な対話を楽しんでいってほしいという思いも込めてテーマにしました。

アート展にもつなげていきたいと思います。1年間、どうぞよろしくお願いいたします！

マレン奈津子

ほけんだより

新年度を迎え環境が変わり、人それぞれ色々な気持ちを抱えて過ごしていたと思います。子ども達も入園・進級し、嬉しさや不安、ドキドキ、ワクワクなど様々な感情が入り混じていたのではないのでしょうか。自分の気持ちを素直に伝えられる子もいれば、なかなか言い出せずに抱えてしまう子もいます。

そこで、「カラーモンスター きもちはなにいろ」という絵本を読んで、気持ちを色で表現してみることにしました。この本の中では、黄色は「嬉しい」青は暗い気分「悲しい」赤は燃える炎のような「怒り」黒は「怖い」緑は「穏やか」と表現されています。



本を読み進め最後にこのピンクはどんな気持ちかな？と子ども達に尋ねてみました。

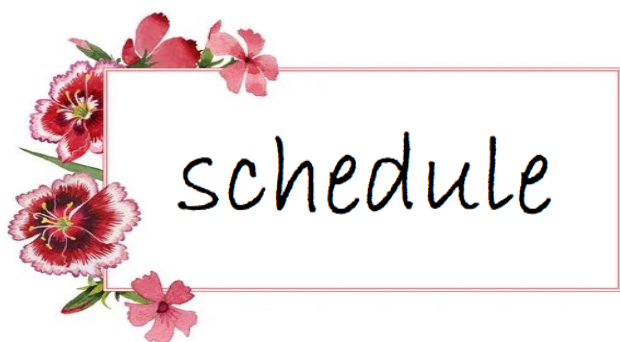
「大好き」「楽しい」「おいしい気持ち」「出来なかったことが出来るようになって嬉しい」など、答えは様々でした。子ども達にどれが正解か聞かれ「全部正解だよ！」と伝えると「えっ!？」と驚いていました。

子ども達には「気持ちはみんな違っていいんだよ。自分が思う気持ちの色を見つけてみてね」と、伝えました。



保健指導が終わった後に何人かの子ども達とゲームをして遊んだので、負けてしまった M くん「今の気持ちは何色？」と尋ねてみました。私たちの予想は赤（イライラ）または青（悲しい）でしたが、M くんからは「みどり」と返事が返ってきました。理由は「うらやましいから」でした。予想外の答えにびっくりしましたが、M くん意外な気持ちを知ることができ、色を使って子ども達の心の声を聞くことができた気がしました。

色はお子さんが自分の気持ちを整理する一つの手助けになります。自分の気持ちを把握し整理できるようになれば、感情のコントロールにも繋がります。また、保護者の方にとってもお子さんの気持ちを知る手掛かりになります。ご家庭でも「今の気持ちは何色？」と尋ねてみてください。



発育測定	5月 8日(水)
0歳児健診	5月 1日(水)
	5月22日(水)
保健指導予定	早寝早起きについて



食育だより

We want to cook delicious food



入園・進級して1か月がたちました。少しずつ新しい環境に慣れてくるころですが、疲れが出てくる時季でもあります。元気いっぱい過ごせるよう、給食室から栄養満点の食事を届けていきます。

スナップえんどうのすじとり

春が旬のスナップえんどう！4/5の給食に出るスナップえんどうは5歳ナノ組さんが、4/19の給食に出るスナップえんどうは4歳ナノ組さんがすじとりを手伝ってくれました。途中で切れてしまったり、実が折れてしまったりもしましたが、1つひとつ丁寧にすじをとってくれました。実が折れてしまったことで中のお豆がひょっこりと顔を出したのを観察したり、一生懸命に作業をした後の手のにおいを嗅いでみたり、楽しい体験ができました。



たまねぎの皮むき・しいたけの軸取り たけのこの皮むき

4歳ナノ組さん、2歳ピコ組さんの初挑戦！はじめは4歳ナノ組さんだけで行う予定でしたが、様子を見ていた2歳ピコ組さんも「やってみよう！」と参加してくれました。難しいかなと思いきや、上手に皮むくことができました。皮をむくだけでなく、触って感触を楽しんだり、においをかいでみたり、五感を使って食材と触れ合う姿がみられました。

アルテの畑

- ・えだまめ
- ・とうもろこし
- ・かぼちゃ

の苗を5歳ナノ組さんが植えました。大きく成長するのが楽しみです。



こどもの日

本来は端午の節句といわれ、邪気払いをして家の繁栄を願う行事でしたが、男の子の成長を願う行事となり、今では「こどもの日」として子どもの成長を願う日になりました。

～「子どもに伝える 行事の由来と行事食」より～

アルテでは昼食にお子様ランチ風メニューでお祝いをします！

5月の行事食

5/2 (木) こどもの日

〔給食〕 お子様ランチ風メニュー
ケチャップライス、ふんわりハンバーグ、マカロニサラダ、コーンスープ、いちご

5/8、22 (水) カミカミおやつ

〔おやつ〕
チーズ蒸しパン、小魚

5/24 (金) 春のピクニック

〔昼食〕 お弁当風メニュー (乳児のみ)
おにぎり (鮭・菜飯)、鶏肉のから揚げ、ポテトサラダ、花野菜のおかか和え、うさぎりんご

5/28 (火) お誕生日会

〔昼食〕
ベーグル、豆腐ナゲット、春野菜のサラダ、ミネストローネスープ、オレンジ
〔おやつ〕
お誕生日ケーキ (ココア)

5月の旬の食材

アスパラガス、かぶ、かぼちゃ、キャベツ、ごぼう、さやえんどう (きぬさや)、じゃがいも、セロリ、そら豆、たけのこ、チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、みつば、レタス、アジ、カツオ、カレイ、しらす、いちご

