

介護職員初任者研修カリキュラム

事業者名 社会福祉法人伊勢原市社会福祉協議会

研修事業の名称 伊勢原市社会福祉協議会介護職員初任者研修

1 職務の理解（6時間）		
項目名	時間数	講義内容及び演習の実施方法
①多様なサービスの理解	2.5時間	【講義内容】 <ul style="list-style-type: none"> ・福祉の理念、介護サービスの考え方を学ぶ。 ・多様なサービスについて学ぶ。 介護保険サービス(居宅、施設) 介護保険外サービス
②介護職の仕事内容や働く現場の理解	3.5時間	【講義内容】 <ul style="list-style-type: none"> ・居宅、施設の多様な働く現場におけるそれぞれの仕事内容 ・居宅、施設の実際のサービス提供現場を映像等にて学習し働く現場の具体的イメージを持つ。 ・ケアプランの位置付けに始まるサービスの提供に至るまでの一連の業務の流れとチームアプローチ・他職種、介護保険外サービスを含めた地域の社会資源との連携について理解を深める。 【演習内容】 <ul style="list-style-type: none"> ・視聴覚教材の活用、現場職員の体験談等
合計	6時間	
2 介護における尊厳の保持・自立支援（9時間）		
項目名	時間数	講義内容及び演習の実施方法
人権と尊厳を支える介護	6時間	【講義内容】 <p>(ア)「人権と尊厳の保持について」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人としての尊重・アドボカシー・エンパワーメントの視点 ・「役割」の実感・尊厳のある暮らし、利用者のプライバシーの保護 <p>(イ)「ICFについて」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・介護分野におけるICF <p>(ウ)QOLについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・QOLの考え方・生活の質 <p>(エ)ノーマライゼーションの考え方</p> <p>(オ)虐待防止・身体拘束禁止について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体拘束禁止・高齢者虐待防止訪・高齢者の擁護者支援 <p>(カ)個人の権利を守る制度の概要</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人情報保護法・成年後見制度・日常生活自立支援事業 【演習内容】 グループ討議 <ol style="list-style-type: none"> 1. なぜ初任者研修にこの科目があるのか討議 2. 人権の尊重・虐待防止・高齢者養護に関する各種事例についてアウトカセーフかについての討議

②自立に向けた介護	3時間	【講義内容】 (ア)「自立支援について」 残存能力の活用・自立支援・動機と欲求・意欲を高める支援・個別性・重度化防止について (イ)「介護予防について」 介護予防の考え方 【演習内容】 下記項目のいずれかについて、個別又はグループに分け各項目について討議を行い発表し講師からの評価をもらう。 1. ジェノグラムの理解 援助者が利用者を中心とした家族関係を理解するための手法として体験する。 2. 要介護者を中心として、社会資源を活用するための相関関係のネットワークを体験する。 3. 残存能力の回復について 4. 介護予防について
合計	9時間	
3 介護の基本（6時間）		
項目名	時間数	講義内容及び演習の実施方法
①介護職の役割、専門性と多職種との連携	1.5時間	【講義内容】 (ア)「介護環境の特性の理解について」 ・訪問介護と施設介護サービスの違い ・地域包括ケアの方向性 (イ)「介護の専門性について」 ・重度化防止・遅延化の視点・利用者主体の支援姿勢・自立した生活を支えるための援助・根拠のある介護・チームケアの重要性・事業内のチーム・多職種からなるチーム (ウ)「介護に関わる職種について」 ・異なる専門性を持つ多職種の理解・介護支援専門員・サービス提供責任者・看護師等とチームとなり利用者を支える意味 ・互いの専門職能力を活用した効果的なサービスの提供 ・チームにおける役割分担
②介護職の職業倫理	1.5時間	【講義内容】 「職業倫理について」 ・専門職の倫理の意義 ・介護の倫理(介護福祉士の倫理と介護福祉士制度等) ・介護職としての社会的責任 ・プライバシーの保護・尊重

③介護における安全の確保とリスクマネジメント	1.5 時間	<p>【講義内容】</p> <p>(ア)「介護における安全の確保について」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事故に結び付く要因を探り対応していく技術 ・リスクとハザード <p>(イ)「事故予防、安全対策について」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リスクマネジメント・分析の手法と視点 ・事故に至った経緯の報告（家族への報告、市町村への報告） ・情報の共有 <p>(ウ)「感染対策について」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感染の原因と経路（感染源の排除、感染経路の遮断） ・「感染」に対する正しい知識
④介護職の安全	1.5 時間	<p>【講義内容】</p> <p>「介護職の心身の健康管理について」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・介護職の健康管理が介護の質に影響 ・ストレスマネジメント ・腰痛予防に関する知識・手洗い・うがいの励行 ・手洗いの基本・感染症予防 <p>【演習内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・正しい手洗い・うがいについて洗面器、石けん、紙タオル、紙コップを用意し一人一人手順を交えて演習する ・「介護職の専門性とは何か」についてグループワークを行う。
合計	6 時間	

4 介護・福祉サービスの理解と医療との連携（9時間）		
項目名	時間数	講義内容及び演習の実施方法
①介護保険制度	3時間	<p>【講義内容】</p> <p>(ア)介護保険制度創設の背景及び目的、動向について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケアマネジメント ・予防重視型システムへの転換 ・地域包括支援センターの設置 ・地域包括ケアシステムの推進 <p>(イ)仕組みの基礎的理解について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保険制度としての基本的仕組み ・介護給付と種類 ・予防給付・要介護認定の手順 <p>(ウ)制度を支える財源、組織、団体の機能と役割について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・財政負担 ・指定介護サービス事業者の指定
②医療との連携とリハビリテーション	3時間	<p>【講義内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・医行為と介護 ・訪問看護 ・施設における看護と介護の役割 ・連携 ・リハビリテーションの理念 <p>【演習内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・医療連携と QOL についてグループ討議の中からリハビリテーションの役割りや、残存機能を生かしてリハビリテーションを行うことを学ぶ。
③障害福祉制度及びその他制度	3時間	<p>【講義内容】</p> <p>(ア)障害者福祉制度の理念について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・障害の概念 ・ I C F (国際生活機能分類) <p>(イ)障害者自立支援制度の仕組みの基礎的理解について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・介護給付 ・訓練等給付の申請から支給決定まで <p>(ウ)個人の権利を守る制度の概要について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人情報保護法 ・成年後見制度 ・日常生活自立支援事業
合計	9時間	

5 介護におけるコミュニケーション技術（6時間）		
項目名	時間数	講義内容及び演習の実施方法
①介護におけるコミュニケーション	3時間	<p>【講義内容】</p> <p>(ア)介護におけるコミュニケーションの意義、目的、役割</p> <ul style="list-style-type: none"> 相手のコミュニケーション能力に対する理解や配慮・傾聴・共感の応答 <p>(イ)コミュニケーションの技法、道具を用いた言語的コミュニケーション</p> <ul style="list-style-type: none"> 言語的コミュニケーションの特徴 非言語コミュニケーションの特徴 <p>(ウ)利用者・家族とのコミュニケーションの実際</p> <ul style="list-style-type: none"> 利用者の思いを把握する・意欲低下の要因を考える・利用者の感情に共感する・家族の心理的理解・家族へのいたわりと励まし、信頼関係の形成 自分の価値観で家族の意向を判断し非難することがないようにする。 アセスメントの手法とニーズとデマンドの違い <p>(エ)利用者の状況・状態に応じたコミュニケーション技術の実際</p> <ul style="list-style-type: none"> 視力、聴力の障害に応じたコミュニケーション技術・失語症に応じたコミュニケーション技術・講音障害に応じたコミュニケーション技術・認知症に応じたコミュニケーション技術 <p>【演習内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> 共感的理解について事例グループ討議、発表 ロールプレイ 障害者とのコミュニケーションの取り方の演習
②介護におけるチームのコミュニケーション	3時間	<p>【講義内容】</p> <p>(ア)記録における情報の共有化</p> <ul style="list-style-type: none"> 介護における記録の意義・目的、利用者の状態を踏まえた観察と記録 介護に関する記録の種類・個別援助計画（訪問・通所・入所・福祉用具貸与等）・ヒヤリハット報告書・5W1H <p>(イ)報告</p> <ul style="list-style-type: none"> 報告の留意点・連絡の留意点・相談の留意点 <p>(ウ)コミュニケーションを促す環境</p> <ul style="list-style-type: none"> 会議・情報共有の場・役所の認識の場（利用者と頻回に接触する介護者に求められる観察眼）・ケアカンファレンスの重要性 <p>【演習内容】</p> <p>グループ別個別援助計画の作成と発表</p>
合計	6時間	

6 老化の理解（6時間）		
項目名	時間数	講義内容及び演習の実施方法
①老化に伴うこころとからだの変化と日常	3時間	<p>《講義内容》 以下のことについて学ぶ。</p> <p>(ア) 老年期の発達と老化に伴う心身の変化の特徴 ・防衛反応(反射)の変化・喪失体験</p> <p>(イ) 老化に伴う心身の機能の変化と日常生活への影響 ・身体的機能の変化と日常生活への影響・咀嚼機能の低下・筋・骨・関節の変化・体温維持機能の変化・精神的機能の変化と日常生活への影響</p> <p>《演習内容》 老人体験とグループ討議 高齢に伴う身体的機能低下を用具を用いて体験し、 高齢者介護のポイントについてグループ討議</p>
②高齢者と健康	3時間	<p>《講義内容》 以下のことについて学ぶ。</p> <p>(ア) 高齢者の疾病と生活上の留意点 ・骨折・筋力の低下と動き・姿勢の変化・関節痛</p> <p>(イ) 高齢者に多い病気とその日常生活上の留意点 循環器障害(脳梗塞、脳出血、虚血性心疾患)・循環器障害の危険因子と対策・老年期うつ病症状(強い不安感、焦燥感を背景に「訴え」の多さが全面に出る、うつ病性仮性認知症)・誤嚥性肺炎・症状の小さな変化に気づく視点・高齢者は感染症にかかりやすい</p>
合計	6時間	

7 認知症の理解（6時間）		
項目名	時間数	講義内容及び演習の実施方法
①認知症を取り巻く状況	1.5時間	<p>《講義内容》 以下のことについて学ぶ。</p> <p>認知症ケアの理念</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パーソンセンタードケア・認知症ケアの視点（出来ることに着目する）
②医学的側面から見た認知症の基礎と健康管理	1.5時間	<p>《講義内容》 以下のことについて学ぶ。</p> <p>認知症の概念・物忘れとの違い・せん妄の症状・健康管理（脱水・便秘・低栄養・低運動の防止、口腔ケア）・治療・薬物療法・認知症に使用される薬</p>
③認知症に伴うこころとからだの変化と日常生活	1.5時間	<p>《講義内容》 以下のことについて学ぶ。</p> <p>(ア)認知症の人の生活障害、心理・行動の特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認知症の中核症状・認知症の行動・心理症状（BPSD）・不適切なケア・生活環境で改善 <p>(イ)認知症の利用者への対応</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本人の気持ちを推察する・プライドを傷付けない・相手の世界に合わせる・失敗しない様な状況をつくる・全ての援助行為がコミュニケーションであると考えること・身体を通したコミュニケーション・相手の様子・表情・視線・姿勢などから気持ちを洞察する・認知症の進行に合わせたケア <p>《演習内容》 認知症事例別課題の討議とロールプレイ 認知症患者との会話体験 自己覚知演習から自分の性格を知る。</p>
④家族への支援	1.5時間	<p>《講義内容》 以下のことについて学ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認知症の受容過程での援助・介護負担の軽減 ・ケース事例から「家族について」学ぶ。
合計	6時間	

8 障害の理解（3時間）		
項目名	時間数	講義内容及び演習の実施方法
①障害の基礎的理解	1時間	<p>《講義内容》 以下のことについて学ぶ。</p> <p>(ア)障害の概念とICF ・ICFの分類と医学的分類・ICFの考え方</p> <p>(イ)障害者福祉の基本理念 ・ノーマライゼーション</p>
②障害の医学的側面、生活障害、心理・行動の特徴、かかわり支援等の基礎的知識	1時間	<p>《講義内容》 以下のことについて学ぶ。</p> <p>(ア)身体障害 ・視覚障害・聴覚、平衡障害・音声、言語、咀嚼障害・肢体不自由 ・内部障害</p> <p>(イ)知的障害 ・知的障害</p> <p>(ウ)精神障害（高次脳機能障害・発達障害を含む） ・統合失調症・気分(感情障害)・依存症などの精神疾患、・高次脳機能障害・広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害などの発達障害</p> <p>(エ)その他の心身の機能障害</p>
③家族の心理、かかわり支援の理解	1時間	<p>《講義内容》 以下のことについて学ぶ。</p> <p>家族への支援 ・障害の理解，障害の受容支援 ・介護負担の軽減</p> <p>《演習内容》 ジェノグラムを使って個人で記載し、家族関係が理解できるようになる。</p>
合計	3時間	

9 こころとからだのしくみと生活支援技術（75時間）			
	項目名	時間数	講義内容及び演習の実施方法
基本知識の学習	①介護の基本的な考え方	3時間	<p>《講義内容》 以下のことについて学ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・理論に基づく介護（ICFの視点に基づく生活支援、我流介護の排除） ・法的根拠に基づく介護
	②介護に関するこころのしくみの基礎的理解	3時間	<p>《講義内容》 以下のことについて学ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習と記憶の基礎知識 ・感情と意欲の基礎知識 ・自己概念と生きがい ・老化や障害を受け入れる適応行動とその阻害要因 ・こころの持ち方が行動に与える影響 ・からだの状態がこころに与える影響
	③介護に関するからだのしくみの基礎的理解	3時間	<p>《講義内容》 以下のことについて学ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人体の各部の名称と動きに関する基礎知識 ・骨・関節・筋に関する基礎知識、ボデイメカニクスの活用 ・中枢神経系と体性神経系に関する基礎知識 ・自律神経と内部器官に関する基礎知識 ・こころとからだを一体的に捉える。 ・利用者の様子の普段との違いに気づく視点
生活支援技術の講義・演習	④生活と家事	3時間	<p>《講義内容》 以下のことについて学ぶ。</p> <p>家事と生活の理解、家事援助に関する基礎的知識と生活支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活歴 ・自己支援 ・予防的な対応 ・主体性・能動性を引き出す。 ・多様な生活習慣 ・価値観 <p>《演習内容》</p> <p>カロリー計算の実際</p>

⑤快適な居住環境整備と介護	3.5 時間	<p>《講義内容》 以下のことについて学ぶ。</p> <p>快適な居住環境に関する基礎知識、高齢者、障害者特有の居住環境整備と福祉用具に関する留意点と支援方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家庭内に多い事故 ・バリアフリー ・住宅改修・福祉用具貸与 <p>《演習内容》</p> <p>事例別に福祉用具の対応計画の作成（グループ別に）</p>
⑥整容に関連したところとからだのしくみと自立に向けた介護	7 時間	<p>《講義内容》 以下のことについて学ぶ。</p> <p>整容に関する基礎知識，整容の支援技術</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体状況に合わせた衣服の選択・着脱 <p>《演習内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身じたく ・整容行動 ・洗髪、洗面の意義・効果
⑦移動・移乗に関連したところとからだのしくみと自立に向けた介護	7 時間	<p>《講義内容》 以下のことについて学ぶ。</p> <p>移動・移乗に関する基礎知識、様々な移動・移乗に関する用具とその活用方法、利用者、介助者にとって負担の少ない移動・移乗を阻害するところとからだの要因の理解と支援方法、移動と社会参加の留意点と支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・利用者と介護者の双方が安全で安楽な方法・利用者の自然な動きの活用・残存能力の活用、自立支援・重心、重力の動きの理解・ボデイメカノクスの基本原理 <p>《演習内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・移乗介護の具体的な方法（車椅子への移乗の具体的な方法、全面介助でのベッド、車椅子間の移乗、全面介助での車椅子、洋式トイレ間の移乗）・移動介助（車椅子・歩行器・つえ等）・褥瘡予防、視覚障害者移動介助の実際

<p>⑧食事に関連したところとからだのしくみと自立に向けた介護</p>	<p>7時間</p>	<p>《講義内容》 以下のことについて学ぶ。</p> <p>食事にに関する基礎知識、食事環境の整備・食事に関連した用具・食器の活用方法と食事形態とからだのしくみ、楽しい食事を阻害するところとからだの要因の理解と支援方法、食事と社会参加の留意点と支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食事をする意味・食事のケアに対する介護者の意識・低栄養の弊害 ・ 脱水の弊害・食事と姿勢・咀嚼、嚥下のメカニズム・空腹感・満腹感 ・ 好み・食事の環境整備（時間・場所等）・食事に關した福祉用具の活用と介助方法・口腔ケアの定義・誤嚥性肺炎の予防 <p>《演習内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ベッド上での食事介助 ・ 車椅子での食事介助 ・ 視覚障害者への食事介助 ・ 口腔ケアの実際
<p>⑨入浴、清潔保持に関連したところとからだのしくみと自立に向けた介護</p>	<p>7時間</p>	<p>《講義内容》 以下のことについて学ぶ。</p> <p>入浴、清潔保持に関連した基礎知識、様々な入浴用具と整容用具の活用方法、楽しい入浴を阻害する心とからだの要因の理解と支援方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 羞恥心や遠慮への配慮・体調の確認・全身清拭（身体状況の確認、室内環境の調整、 <p>《演習内容》</p> <p>入浴前：使用物品の準備と使用方法、入浴介助、部分入浴介助 体調確認等の手順を学ぶ。</p> <p>（一般的な手順・障害別手順片マヒ・下半身マヒ・関節障害の場合）</p> <p>入浴の手順：浴槽への誘導、福祉用具の準備、配置</p> <p>入浴後：準備する物品と使用方法・体調確認</p> <p>身体の清潔：全身の拭き方、身体の支え方・目、鼻腔、耳、爪の清潔方法・陰部洗浄（臥床状態での方法）・足浴と用具の準備、手浴</p> <p>洗髪：ベッド上で寝たままの洗髪方法、椅子に腰かけての洗髪方法</p>

<p>⑩排泄に関連したところとからだのしくみと自立に向けた介護</p>	<p>7時間</p>	<p>《講義内容》 以下のことについて学ぶ。</p> <p>《演習内容》</p> <p>排泄に関する基礎知識、さまざまな排泄環境整備と排泄用具の活用方法、爽快な排泄を阻害するところとからだの要因の理解と支援方法</p> <p>・排泄とは・身体面（生理面）での意味・心理面での意味・社会的な意味・プライド、羞恥心・プライバシーの確保・おむつは最後の手段・おむつ使用の弊害・排泄障害が日常生活上に及ぼす影響・排泄ケアを受けることで生じる心理的な負担、尊厳や生きる意欲との関連</p> <p>一部介助を要する利用者のトイレ介助の具体的方法・便秘の予防・水分の摂取量保持、食事内容の工夫/繊維質の食物を多く取り入れるトロミ材の試食、腹部マッサージなどについて学ぶ。</p> <p>《演習内容》</p> <p>自立に向けた排泄介助の方法</p> <p>洋式トイレでの排泄介護：誘導、衣服着脱、便器への移乗</p> <p style="text-align: center;">障害者の場合の介護</p> <p>ポータブルトイレでの排泄介助：移動移乗動作、衣類の着脱、</p> <p style="text-align: center;">排泄後の清拭、ベッドからポータブルトイレ</p> <p>寝たままの人の排泄介護：尿器の準備（便器（差し込み便器）、尿器</p> <p>おむつ交換の介護：おむつの種類準備、おむつ交換手順を学ぶ。</p>
<p>⑪睡眠に関連したところとからだのしくみと自立に向けた介護</p>	<p>7時間</p>	<p>《講義内容》 以下のことについて学ぶ。</p> <p>睡眠に関する基礎知識、さまざまな睡眠環境と用具の活用方法、快い睡眠を阻害するところとからだの要因の理解と支援方法</p> <p>・安眠のための介護の工夫・環境の整備（温度や湿度、光、音、よく眠るための寝室）</p> <p>《演習内容》</p> <p>安楽な姿勢・褥瘡予防・ベッドメイキング（シーツ交換）</p>

	⑫死にゆく人に関したところ とからだのしくみと終末期介 護	4 時間	<p>《講義内容》 以下のことについて学ぶ。</p> <p>終末期に関する基礎知識とところとからだのしくみ、生から死への過程、「死」に向き合うところの理解、苦痛の少ない死への支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・終末期支援とは・高齢者の死に至る過程（高齢者の自然死（老衰）癌死）・臨終が近づいたときの聴講と介護・介護従事者の基本的な態度 ・多職種間の情報共有の必要性 <p>《演習内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・利用者・家族に対し、どのように接したら良いか等グループワークを行う。
生活支援技術演習	⑬介護過程の基礎的理解	6.5 時間	<p>《講義内容》 以下のことについて学ぶ。</p> <p>介護過程の基本と目的・意義・展開</p> <p>介護過程とチームアプローチ</p> <p>《演習内容》</p> <p>事例検討、グループワーク、計画の作成</p>
	⑭総合生活支援技術演習	7 時間	<p>《演習内容》</p> <p>(事例による展開)</p> <p>生活の各場面での介護について、ある状態像の利用者を想定し、一連の生活支援を提供する流れの理解と技術の習得、利用者の心身の状況に合わせた介護を提供する視点の習得を目指す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事例の提示→ところとからだの力が発揮できない要因の分析→適切な支援技術の検討→支援技術演習→支援技術の課題（1 事例 1.5 時間程度でこのサイクルを実施する。） ・事例は高齢（要支援 2 程度、認知症，片麻痺、座位保持不可）から 2 事例を選択して⑥から⑪の内容に連動させる。
	合計	7 5 時間	

10 振り返り (4 時間)		
項目名	時間数	講義内容及び演習の実施方法
①振り返り	2 時間	<p>・研修を通じて学んだこと。 ・今後継続して学ぶべきこと。</p> <p>・根拠に基づく介護についての要点 (利用者の状態像に応じた介護と介護過程、身体、心理、社会面を総合的に理解するための知識の重要性、チームアプローチの重要性等について学ぶ。)</p> <p>《演習内容》</p> <p>研修した以下の各科目のポイントについてグループ別にまとめ発表する。</p> <p>1. 職務の理解 2. 介護における尊厳の保持・自立支援 3. 介護の基本 4. 介護・福祉サービスの理解と医療との連携 5. 介護におけるコミュニケーション技術 6. 老化の理解 7. 認知症の理解 8. 障害の理解 9. ことごとからだのしくみと生活支援技術 10. 振り返りについて学んだことについて振り返り、再認識してもらおう。</p>
②就業への備えと研修修了後における継続的な研修	2 時間	<p>・継続的に学ぶべきこと。</p> <p>・研修修了後における継続的な研修について、具体的にイメージできるような事業所等における実例 (OFF-JT OJT) を紹介</p> <p>《演習内容》</p> <p>介護事例をテーマ課題として、学んできた知識、技術を介護員として実践していくため、専門職としての心構えについて、グループ討議にて意見交換し発表してもらおう。</p> <p>講師からのアドバイスももらいながら修了の自覚を育てる。</p>
合計	4 時間	
全カリキュラム合計時間	130 時間	