

## カリキュラム及び日程表 ( ■指定申請 □変更届 )

指定研修事業者名 社会福祉法人ほたか会

研修事業の名称及び課程

第30期(平成29年度6回) 社会福祉法人ほたか会 介護職員初任者研修

カリキュラム内容

実施年月日	時間	時間数	通信・通学	科目名	内容 (講義・演習・実習いずれに該当するかも記入すること)	講師 (所属・資格・氏名)	講義・演習・実習会場
平成30年 2月3日 (土)	9:00～ 10:00	1	通学	開講式及び オリエンテーション		ケアハウス前橋 介護福祉士・介護支援専門員 施設長 上条 みつ江	研修センター
	10:10～ 15:00 (休憩50分含)	4	通学	1.介護の職務の理解(独自1h) (職業倫理)	1.多様なサービスの理解(DVDを使用) ○介護保険サービス(居宅、施設) ○介護保険外サービス ○ケアプランの位置づ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(講義)		
平成30年 2月4日 ～ 2月9日		6	実習	1.職務の理解 介護の職務の理解(4h) 9.ところからだのしくみと生活支援技術 介護の基本的な考え方(1h) 介護に関するところのしくみの基礎的理解(1h)	施設見学(実習) 2.介護職の仕事内容や働く現場の理解 ○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 ○現場職員の体験談 ○居宅、施設の実際のサービス提供現場の具体的なイメージ ○理論に基づく介護、法的根拠に基づく介護 ○学習と記憶の基礎知識、他		別紙の通り
平成30年 2月10日 (土)	9:00～ 12:10 (休憩10分含)	3	通学	2.介護における尊厳保持・ 自立支援	3.人権と尊厳を支える介護① 人権と尊厳の保持 ○個人として尊重 ○アドボカシー ○エンパワメントの視点 ○「役割」の実感 ○尊厳ある暮らし ○利用者のプライバシーの保護 *ICF ○介護分野におけるICF *QOL ○QOLの考え方 ○生活の質 (講義)	社会福祉法人ほたか会 介護研修センター 介護福祉士・介護支援専門員 顧問 松本 トミ子	研修センター
	12:50～ 16:00 (休憩10分含)	3	通学	2.介護における尊厳保持・ 自立支援	3.人権と尊厳を支える介護② *ノーマライゼーション ○ノーマライゼーションの考え方 *虐待防止・身体拘束禁止 ○身体拘束禁止 ○高齢者虐待防止法 ○高齢者の養護者支援 *個人の権利を守る制度の概要 ○個人情報保護法 ○成年後見人制度 ○日常生活自立支援事業 (講義)	グランドホームベルジ南沢川 介護福祉士 マネージャー 守田 昌史	
平成30年 2月11日 (日)	9:00～ 12:10 (休憩10分含)	3	通学	2.介護における尊厳保持・ 自立支援	4.自立に向けた介護 *自立支援 ○自立・自立支援 ○残存能力の活用 ○動機と欲求 ○意欲を高める支援 ○個別性/個別ケア ○重度化防止 *介護予防 ○介護予防の考え方 (講義)	アムールタウン高崎 介護福祉士 課長 野口 裕子	研修センター
	12:50～ 16:00 (休憩10分含)	3	通学	3.介護の基本	7.介護における安全の確保とリスクマネジメント 8.介護職の安全(介護職の安全衛生) *介護における安全の確保 ○事故に結びつく要因を探り対応していく技術 ○リスクとハザード *事故予防、安全対策 ○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、市町村への報告等) ○情報の共有 *感染対策 ○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 *介護職の心身の健康管理 ○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 ○感染症対策 (講義)	特別養護老人ホームかまくら 介護福祉士 施設長 三富 ますみ	
平成30年 2月17日 (土)	9:00～ 12:10 (休憩10分含)	3	通学	3.介護の基本	5.介護職の役割、専門性と多職種との連携 6.介護職の職業倫理(介護従事者の論議) *介護環境の特徴の理解 ○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 *介護の専門性 ○重度化防止・遅延化の視点 ○チームケアの重要性 ○事業所内のチーム ○多職種から成るチーム *介護に関わる職種 ○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 ○互いの専門能力を活用した効果的なサービスの提供 ○チームケアにおける役割分担 *介護職の職業倫理 ○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 (講義)	グランヴィル前橋 介護福祉士 取締役支配人 伊東 矢恵子	研修センター
	12:50～ 16:00 (休憩10分含)	3	通学	4.介護・福祉サービスの理解と 医療との連携	9.介護保険制度① *介護保険制度創設の背景及び目的、動向 ○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 *仕組みの基礎的理解 ○保険制度としての基本的しくみ○介護給付と種類(講義)	特別養護老人ホーム川場春光園 介護福祉士・介護支援専門員 副施設長 富澤 伸也	

実施年月日	時間	時間数	通信・通学	科目名	内容 (講義・演習・実習いずれに該当するかも記入すること)	講師 (所属・資格・氏名)	講義・演習・実習会場
平成30年 2月18日 (日)	9:00～ 11:00	2	通学	4.介護・福祉サービスの理解と医療との連携	9.介護保険制度② *仕組みの基礎的理解 ○予防給付 ○要介護認定の手順 *制度を支える財源、組織・団体の機能と役割 ○財政負担○指定介護サービス事業者の指定 (講義)	特別養護老人ホーム川場春光園 介護福祉士・介護支援専門員 副施設長 富澤 伸也	
	11:10～ 13:10	2	通学	4.介護・福祉サービスの理解と医療との連携 医療との連携とリハビリテーション (介護と医療の連携)	10.医療との連携とリハビリテーション ○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 (講義)	介護老人保健施設青梨子荘 看護師 保健サービスグループ長 大井 尚子	
	13:50～ 17:00	3	通学	4.介護・福祉サービスの理解と医療との連携 障害者自立支援法及びその他の制度 (障害者自立支援制度、個人の権利を守るその他の制度)	11.障害者自立支援制度及びその他の制度 *障害者福祉制度の理念 ○障害の概念 ○ICF(国際生活機能分類) *障害者自立支援制度の仕組みの基礎的理解 ○介護給付・訓練等給付の申請から支給決定まで *個人の権利を守る制度の概要 ○個人情報保護法 ○成年後見人制度 ○日常生活自立支援事業 (講義)	ベルジ株式会社 介護福祉士 専務取締役 石田 裕	
平成30年 2月24日 (土)	9:00～ 12:10 (休憩10分含)	3	通学	6.老化の理解 老化に伴うところからの変化と日常生活	14.老化に伴うところからの変化と日常生活 *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 *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 (講義)	ヘルパーステーション アムールタウン高崎 介護福祉士 管理者 霜田 信子	
	12:50～ 16:00 (休憩10分含)	3	通学	6.老化の理解 高齢者と健康	15.高齢者と健康 *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 *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 (講義)	ヘルパーステーション アムールタウン高崎 介護福祉士 管理者 霜田 信子	
平成30年 2月25日 (日)	9:00～ 12:10 (休憩10分含)	3	通学	5.介護におけるコミュニケーション技術	12.介護におけるコミュニケーション(介護におけるコミュニケーション技術) *介護におけるコミュニケーションの意義、目的、役割 ○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 *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 ○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 *利用者・家族とのコミュニケーションの実際 ○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 *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 ○視力、聴力の障害に応じたコミュニケーション ○認知症に応じたコミュニケーション (講義)	ケアハウス沼田 介護福祉士 施設長 金古 英士	研修センター
	12:50～ 16:00 (休憩10分含)	3	通学	5.介護におけるコミュニケーション技術	13.介護におけるチームのコミュニケーション *記録における情報の共有化 ○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 ○個別援助計画書(訪問・通所・入所、福祉用具貸与等) ○ヒヤリハット報告書 ○5W1H *報告 ○報告の留意点 ○連絡の留意点 ○相談の留意点 *コミュニケーションを促す環境 ○会議 ○情報共有の場 ○役割の認識の場(利用者と頻り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 (講義)	ケアハウス沼田 介護福祉士 施設長 金古 英士	
平成30年 3月3日 (土)	9:00～ 12:10 (休憩10分含)	3	通学	7.認知症の理解 認知症をとりまく環境 医学的側面から見た認知症の基礎と健康管理 認知症に伴うところからの変化と日常生活①	16.認知症を取り巻く環境 17.医学的側面から見た認知症の基礎と健康管理 *認知症ケアの理念 ○パーソンセンタードケア ○認知症ケアの視点(できることに着目する) *認知症の概念、認知症の原因疾患とその病態、原因疾患 別ケアのポイント、健康管理 ○認知症の定義 ○もの忘れとの違い、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) *認知症の人の生活障害、心理・行動の特徴 ○認知症の中核症状 ○認知症の行動・心理状態(BPSD) ○不適切なケア ○生活環境で改善 (講義)	青梨子訪問看護ステーション 看護師 管理者 関根 京子	
	12:50～ 16:00 (休憩10分含)	3	通学	7.認知症の理解 認知症に伴うところからの変化と日常生活② 家族への支援	18.認知症に伴うところからの変化と日常生活 19.家族への支援 *認知症利用者への対応 ○本人の気持ちを推察する ○プライドを傷つけない ○相手の世界に合わせる ○失敗しないような状況をつくる ○すべての援助行為がコミュニケーションであると考えていること ○身体を通じ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 *家族への支援 ○認知症の受容過程での援助 ○介護負担の軽減(レスパイトケア) (講義)	青梨子訪問看護ステーション 看護師 管理者 関根 京子	

実施年月日	時間	時間数	通信・通学	科目名	内容 (講義・演習・実習いずれに該当するかも記入すること)	講師 (所属・資格・氏名)	講義・演習・実習会場
平成30年 3月4日 (日)	9:00～ 12:10	1	通学	<b>8.障害の理解</b> 障害の基礎的理解 家族の心理、かかわり支援の理解 (家族の心理の理解)	20.障害の基礎的理解 *障害の概念とICF ○ICFの分類と医学的分類 ○ICFの考え方 *障害者福祉の基本理念 ○ノーマライゼーションの概念 22.家族の心理、かかわり支援の理解 ○障害の理解・障害の受容支援 ○介護負担の軽減 (講義)	アムールタウン高崎 社会福祉士 課長 菅沼 ゆかり	研修センター
				2	通学	<b>9.こころとからだのしくみと生活支援技術</b> 介護の基本的な考え方	
	13:00～ 15:00	2	通学	<b>8.障害の理解</b> 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	21.障害の医学的側面、生活障害、心理・行動の特徴、かかわり支援等基礎的知識 *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 *知的障害 ○知的障害 *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 *その他の心身の機能障害 (講義)	青梨子訪問看護ステーション 看護師 管理者 関根 京子	
平成30年 3月10日 (土)	9:00～ 13:10 (休憩10分含)	4	通学	<b>9.こころとからだのしくみと生活支援技術</b> 介護に関するからだのしくみの基礎的理解	25.介護に関するからだのしくみの基礎的理解 ○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、ボディメカニクスの活用 ○中枢神経系と体性神経に関する基礎知識 ○自立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(講義)	介護老人保健施設青梨子荘 理学療法士 副施設長 松本 勝美	
	14:00～ 16:00			2	通学	<b>9.こころとからだのしくみと生活支援技術</b> 介護に関するこころのしくみの基礎的理解	
平成30年 3月11日 (日)	9:00～ 15:00 (休憩20分・ 昼食40分含)	2	通学	<b>9.こころとからだのしくみと生活支援技術</b> 睡眠に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護	33.睡眠に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護 *睡眠に関する基礎知識、様々な睡眠環境と用具の活用方法 快い睡眠を阻害するこころとからだの要因の理解と支援方法 ○安眠のための介護の工夫 ○安楽な姿勢・褥瘡予防 ○環境の整備(温度や湿度、光、音、よく眠るための寝室) (講義)	社会福祉法人ほたか会 介護研修センター 介護福祉士・介護支援専門員 顧問 松本 トミ子 グランドホーム箕輪 介護福祉士 支配人 戸塚 英明	
		3					
平成30年 3月17日 (土)	9:00～ 15:00 (休憩20分・ 昼食40分含)	2	通学	<b>9.こころとからだのしくみと生活支援技術</b> 快適な居住環境整備と介護 (快適な住環境に関する基礎知識)	27.快適な居住環境整備と介護 *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 ○家庭内に多い事故 ○バリアフリー ○住宅改修 ○福祉用具貸与 (講義・演習)	グランポルト前橋 介護福祉士 課長 岡本 博貴 社会福祉法人ほたか会 介護研修センター 介護福祉士・介護支援専門員 顧問 松本 トミ子	
		3					演習
平成30年 3月18日 (日)	9:00～ 16:00 (休憩20分・ 昼食40分含)	3	通学	<b>9.こころとからだのしくみと生活支援技術</b> 整容に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護	28.整容に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護 *整容に関する基礎知識、整容の支援技術 ○身体状況に合わせた衣服の選択、着脱 ○身じたく ○整容行動 ○洗面の意義・効果 (講義・演習)	まえばし上泉の里 介護福祉士 課長 高橋 千秋 特別養護老人ホーム川場春光園 介護福祉士 係長 星野 通久	
		3					演習
平成30年 3月24日 (日)	9:00～ 17:00 (休憩20分・ 昼食40分含)	3	通学	<b>9.こころとからだのしくみと生活支援技術</b> 移動・移乗に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護	29.移動・移乗に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護 *移動・移乗に関する基礎知識、さまざまな移動・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・移乗を阻害するこ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 ○利用者と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・重力の働きの理解 ○ボディメカニクスの基本原理 ○移乗介助の具体的な方法(車いすへの移乗の具体的な方法 全面介助でのベッド・車いす間の移乗、全面介助での車いす・洋式トイレ間の移乗) ○褥瘡予防 ○移動介助(車いす・歩行器・つえ等) (講義・演習)	ソネット株式会社 介護福祉士 次長 境原 守 グループホームあおなし 介護福祉士 管理者 星野 智弘	
		4					演習

実施年月日	時間	時間数	通信・通学	科目名	内容 (講義・演習・実習いずれに該当するかも記入すること)	講師 (所属・資格・氏名)	講義・演習・実習会場
平成30年 3月25日 (日)	9:00～ 17:00 (休憩20分・ 昼食40分含)	3 講義	通学	9.こころとからだのしくみと 生活支援技術 食事に関連したこころとからだ のしくみと自立に向けた介護	30.食事に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護 *食事に関する基礎知識、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 食事を阻害するこ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 ○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(講義・演習)	特別養護老人ホームかまくら 介護福祉士 課長 石井 亮子 グランボルト前橋 介護福祉士 管理者兼次長 山口 有香	
		4 演習					
平成30年 3月31日 (土)	9:00～ 17:00 (休憩20分・ 昼食40分含)	3 講義	通学	9.こころとからだのしくみと 生活支援技術 入浴・清潔保持に關連した こころとからだのしくみと 自立に向けた介護	31.入浴・清潔保持に關連したこころとからだのしくみと 自立に向けた介護 *入浴、清潔保持に關連した基礎知識、さまざまな入浴用具と 整容用具の活用方法、楽しい入浴を阻害するこころとからだ の要因の理解と支援方法 ○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、使用物品 の準備と使用方法、全身の拭き方、身体を支え方) ○目・鼻腔・耳・爪の清潔方法 ○足浴・手浴・洗髪 ○陰部洗淨(臥床状態での方法)(講義・演習)	介護老人保健施設青梨子荘 介護福祉士 課長 角田 誠 グループホームあおなし 介護福祉士 係長 荒井 朝子	
		4 演習					
平成30年 4月1日 (日)	9:00～ 17:00 (休憩20分・ 昼食40分含)	3 講義	通学	9.こころとからだのしくみと 生活支援技術 排泄に關連したこころとからだ のしくみと自立に向けた介護	32.排泄に關連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護 *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、爽やかな排泄を阻害するこころとからだの 要因の理解と支援方法 ○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關連 ○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、腹部マッサージ) (講義・演習)	ベルジ箕輪 ぐんま認定介護福祉士・介護福祉士 支配人 高木 正幸 グランヴィル前橋 介護福祉士 課長 田中 浩司	
		4 演習					
平成30年 4月7日 (土)	9:00～ 17:00 (休憩20分・ 昼食40分含)	3 講義	通学	9.こころとからだのしくみと 生活支援技術 死にゆく人に關連したこころと からだのしくみと終末期介護	34.死にゆく人に關連したこころと からだのしくみと終末期介護 *終末期に関する基礎知識とこころとからだのしくみ、生から 死への過程、「死」に向き合うこころの理解、苦痛の少ない 死への支援 ○終末期ケアとは ○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兆候と介護 ○介護従事者の基本的介護 ○多職種間の情報共有の必要性(講義・演習)	まえばし上泉の里 看護師 課長 塚田 三千江 特別養護老人ホーム川場春光園 介護福祉士 係長 諸田 和子	介護 研修 セン ター
		4 演習					
平成30年 4月8日 (日)	9:00～ 12:10 (休憩10分含)	3 講義	通学	9.こころとからだのしくみと 生活支援技術 生活と家事	26.生活と家事 *家事と生活の理解、家事援助に關する基礎知識と生活支援 ○生活歴 ○自立支援 ○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(講義)	ケアハウス前橋 介護福祉士・介護支援専門員 施設長 上条 みつ江	
	12:50～ 17:00 (休憩10分含)	4 演習					
平成30年 4月14日 (土)	9:00～ 17:00 (休憩20分・ 昼食40分含)	7 演習	通学	9.生活支援技術演習 総合生活支援技術演習	36.総合生活支援技術演習 (事例による展開) *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あわせた介護を提供する視点の習得 を目指す 事例の提示→こ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時間程度で上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事例を選択して実施(演習)	社会福祉法人ほたか会 介護研修センター 介護福祉士・介護支援専門員 顧問 松本 トミ子 グループホームあかぎ 介護福祉士 管理者 都崎 聡	
平成30年 4月15日 (日)	9:00～ 13:10 (休憩10分含)	5 通学	通学	10.振り返り 就業への備えと研修修了後に おける継続的な研修	37.振り返り ○研修を通して学んだ事 ○今後継続して学ぶべきこと ○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) 38.就業への備えと研修修了後における継続的な研修 ○継続的に学ぶこと ○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 38.就業への備えと研修修了後に おける継続的な研修 実例(OFF-JT、OJT)を紹介(講義)	ケアハウス前橋 介護福祉士・介護支援専門員 施設長 上条 みつ江	
	14:00～ 15:00						
	15:10～ 16:10						
「講義」合計時間①		88					
「演習」合計時間②		40					
「実習」合計時間③		6					
研修総合合計時間(①+②+③)		134					
筆記試験合計時間		1					