

ノンデュアリティと日本と気づき



ノンデュアリティと日本と気づき	1
ノンデュアリティとは？	3
一番大事な定義の問題	3
階層による概念化の罫	4
第3階層　マテリアル	4
第2階層　フィーリング	5
第1階層　定義出来ないもの	6
共有出来ない　指し示せない	8
空間での例	9
不死になるって？	10
A文字通り使っている場合	10
B違う意味で使っている場合	10
気づきの視点から　ビー玉と気づき	11
気づきでも問題が解決しないのはなぜ？	14
日本＝気づき（意識）に例えると	15
頭では理解したが体でわかってない？	17
認識のトリック　AKBとゴミ屋敷	18
2つのアプローチ	20
シャンカラの不二一元論からみた矛盾	22
やっぱり人間	23

ノンデュアリティとは？

ノンデュアリティについて書いて下さいという要望があったので、今回はノンデュアリティについて解説していこうと思う。

と言っても、ブログの過去の記事でまとめたのがあったので、それに加筆修正する形でやっていこう。

今回のお話が腑に落ちると永遠の意識がわかるかも？

というのは言い過ぎかもしれないが、あながち間違いではないというか、いままでの疑問が消えてしまう事もあるかもしれない。

あなたは今までに・・・

「アドヴァイタの本を読んでもわかったような、わからないような微妙な感じになった」

「本を読んでいる時はなんとなくわかるのだが、読み終わると忘れる」

「それぞれ言っている事や書いている事がバラバラで頭が混乱する」

というような経験はないだろうか？

なぜ、そうになってしまうのかという事も簡単にではあるが解説してみた。

それでは、さっそく始めてみよう。

一番大事な定義の問題

まず最初にこういった話題をする時に非常に大事というか見落としがちになるのが言葉の定義。

「リアルさん、そんな定義なんてめんどくさい話はいいですよ」

と言われてしまうかもしれないが、ここが見落としがちな重要ポイントなので一番最初に解説しておく。

この言葉の定義があいまいだと、まったく話が通じなくなってしまう可能性があるので、なるべくわかりやすく解説するので読んでもらえればと思う。

色々な見方や解釈はあるが、定義のバリエーションとしては3種類（階層）ある。

階層による概念化の罫

第3階層 マテリアル

まず、最初の階層がマテリアル（物質）的ともいうべき分野を指すもの。

例えばiPhoneってあるよね？

iPhoneといえばAppleのiPhoneだけど、iPhoneと聞いて・・・

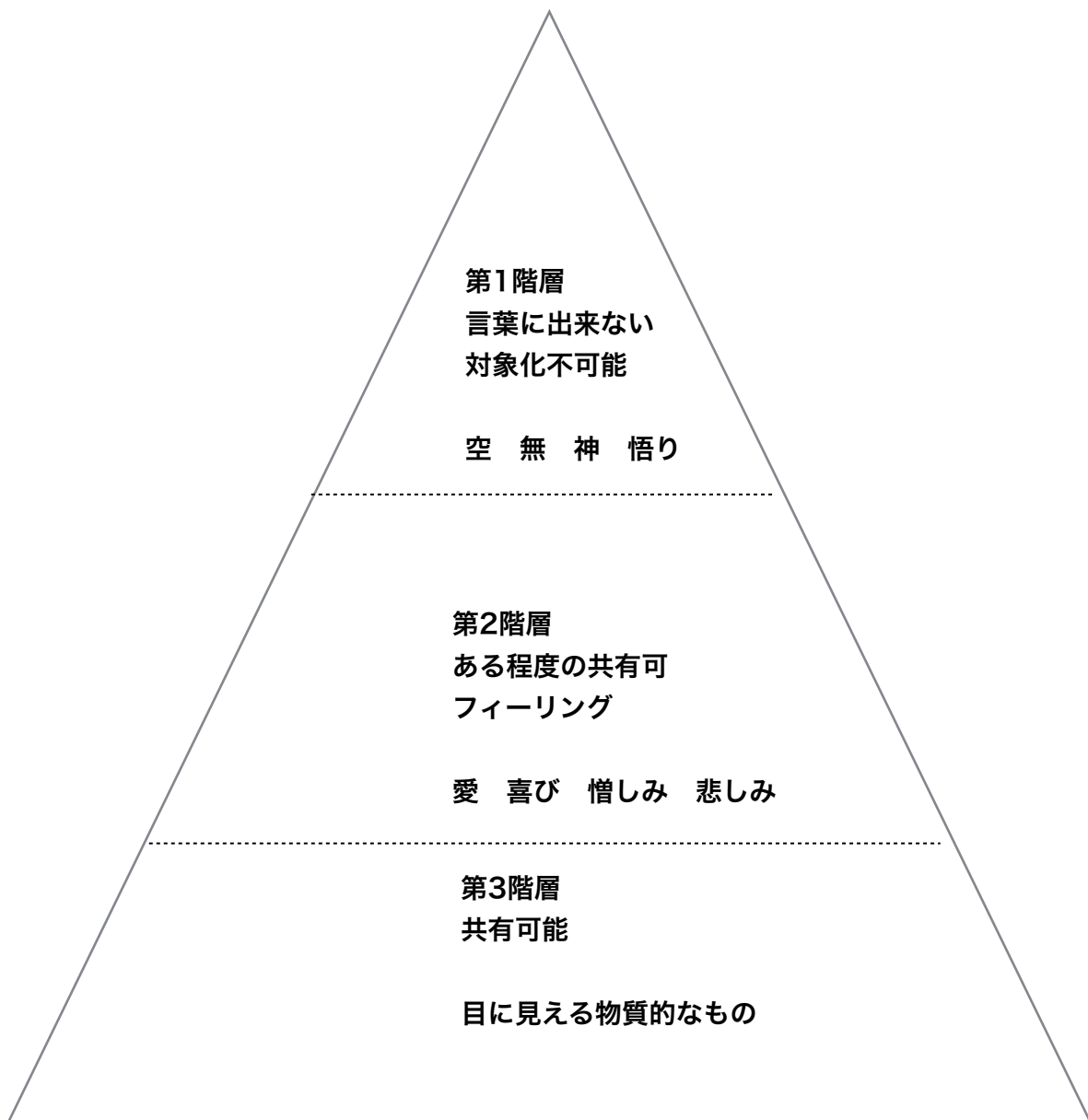
- ・ ああ、俺の持っているiPhone 6の事ね
- ・ ああ、私の持っているiPhone 5 Sの事ね
- ・ 私はアンドロイドだけど、機能的に下のアレの事ね
- ・ ガラケーですけど、一応知ってますよ

というまったく同じではないにしても、iPhoneについての共通認識というのが起きると思う。

これは色々なイメージがあるにせよ、物理的に形のあるマテリアルとしてあるわけだ。

このレベルを仮にレベル1としておく。

第2階層 フィーリング



階層のピラミッド図：階層が上がるにしたがって、根源的というのは普遍的になってくるが、その分、抽象度が上がって意味の共有化が困難になってくる。

次に第二段階として、フィーリング。

これは何かというと、目には見えないけれども、とりあえず共通認識としてあるものを指す。

愛
悲しみ
怒り
喜び

などなど。

例えば喜びだったら、何にたいして喜びを感じるかは別として、喜び事態のフィーリングはなんとなく共有出来るというものをさす。

愛だったら・・・

「俺は奥さん以外に愛人が2人以上いないと充実感ないんだ」（近所の消防団のあんちゃんの実話）

というものから・・・

「奥さん以外考えられない」

というものから・・・

「ペットにしか愛情を感じられない」

というものまで、対象や形態は若干違いこそすれ、なんとなくの共通のフィーリングが存在する。

この第二段階は第一段階と違って、物や形として表しにくいので、共通認識は出来るが若干、幅が広くなるというか、摩擦も生まれる。

主義主張が衝突するのもこのレベルで、家族や友人とのケンカから会社や仕事でのトラブル、極端な例で言えば国どうしの小競り合いから戦争まで、この辺の摩擦が大きく関係している。

第1階層 定義出来ないもの

次に第1階層だが、これは言葉では表現はされているが、言葉は実態を表す事が出来ずに単に記号としての役割をはたしているもの。

階層が上がるにしたがって、根源的というは普遍的になってくるが、その分、抽象度が上がって意味の共有化が困難になってくるという事が言えるので、この第1階層は基本的に様々な誤解や勘違いを生み出す。

空
無
悟り
不二一元
神

などの言葉がこれにあたる。

例えば空についていうと・・・

Aさん

「雑念が30秒間浮かんでこなかったから空になってました」

ぐらゐの感じで使う場合と・・・

Bさん

「無色界の無所有処（むしょうしょ）から非想非非想処（ひそう-ひひそう-しょ）で空がわかり始めました」

みたいなケースで使う場合。

確かに30秒でも空といえば空の分類に入るかもしれないが、禅定が深まった空とは意味するところも理解度も変わってくるし・・・

Cさん

「今のあなたが既に空なのですよ」

というノンデュアリティとかアドバイタの人まで登場して話始めると、確実に話がまとまらなくなる。

これはなぜこうなるかという、最初にお話したように第3～2階層のように**共有出来るようなものがないからだ。**

共有出来ない 指し示せない

これはどういう事かという、もっともわかりやすくいうと指し示せないという事が言える。

例えば先に出てきた第3階層のiPhoneは指差して・・・

「これはiPhoneだよね」

と確認出来る。

第2階層の愛や喜び、憎しみも映画とか鑑賞して・・・

「テーマは愛だよね」

みたいに広く共通認識としてもてる

ところがだ。

「いや～ この映画は空だよね～」

という感想は聞いた事がない。

つまり・・・

「これが空ですよ」

「これが神ですよ」

「これが悟りですよ」

みたいに指さす事が出来ないわけだ。

なぜこうなるかという、実態を持たないのであくまで言葉の記号としてあるだけ、つまり数学でいうところのオメガみたいな・・・

「私はアルファでありオメガである」

みたいに新約聖書のヨハネの黙示録で出てくる神ヤハウエのセリフと同系列の階層に位置するからだ。

空間での例

もう少しわかりやすく言うと空間。

「これが空間ですよ」

と指さす事は出来るが、指でさしている方向以外にも空間は広がっているし、指差している後方にも空間は広がっている。

更に言えば、空間が存在しないと指を存在させる場所がないので、指さす指がある事自体、空間が存在するという事を示唆している。

今の例は空間という、わかりやすい例を出した。

「そこの空間に椅子を置いておいてね」

と頼めば空間というのはある程度共通認識なのでわかるわけだ。

ところが、ここで言っている・・・

- ・空 （空間の空ではない）
- ・無
- ・その他 ets

は共通認識が存在しないので、極端に言えばそれぞれの頭の中のイメージ（記号）での意思疎通になってしまう。

ということで、こういった話の前提としては・・・

「言葉では伝達出来ませんよ」

という話が前提としてある。

とはいえ、まったく伝わらないかというと、実はそうでもなく、あくまで・・・

- ・基本的には伝わらないと思った方がいい（言葉では表現・伝達出来ない）

・伝わったと思っても勘違いしやすい（共通認識しづらい）

という前提の上で話を理解しようとする、時折上手くいったりする。

不死になるって？

言葉の定義というのは、例えば『永遠の意識・不死の意識』とかいう言葉は精神世界で使うが、これは使う人によって意味が違う。

これを仮に・・・

言葉を文字通り使っている系統をA

言葉を違う意味で使っている系統をB

としてみよう。

A 文字通り使っている場合

例えば中国仙道で陽神を作ったりチベット仏教のゾクチェンで虹の身体を作ったり、欧米のスピリチュアル系ではドランヴァロ・メルキゼデクなどの系統が不死という場合は文字通り体を物質転換やアセンションさせて何千年も生きる不死になるとか、死んでも今の意識を失わずに輪廻出来るようになるというニュアンスで使われる。

B 違う意味で使っている場合

一方、アドヴァイタ系（ノンデュアリティ）などの不二一元論系の人が不死という場合は、そもそも私たちが普通に使う死なないという意味の不死では無く、生まれるとか死ぬとかの概念が適用出来ない意味での不死になる。

永遠の意識についてもそうだ。

Aの文字通り使っている場合は遥か昔から未来まで存続するものとして永遠という言葉を使う。

例えば1万2千年前にあったアトランティスから西暦3000年の未来とか。

一方、Bの違う意味で使っている場合は永遠といっても時間的概念が無い意味での永遠。

わかりやすくいうと、時間という概念は過去があって未来があるという連続性において成り立っているが、その連続性は幻想だという。

過去の記憶も未来の予想、希望、不安も『今』起こっているので今しかない。

無限という言葉もそうだ。

私たちの意識は無限だという場合は地球からアンドロメダまで254万光年でそれ以上の無限の広さが有るという意味ではなく、そもそも距離は意識が生む出しているので距離の概念が無いという意味で無限というニュアンスで使っている。

つまり、アドヴァイタ系（ノンデュアリティ）などの不二一元論の場合は時間とか距離とか空間があって『私』がその中に入っているのではなく、『私』がその時間や空間なんですよという視点から語っているケースがある。

もしくは、現象はあってもその受けての『私』は無いなどの意味で使用している。

その『私』というのは観照であるとか気づきであるとかいう言葉で表現されているので、通常の一般生活で使われる私という言葉と少し違うが、簡単にいうと以上のような感じだ。

「なんだよ、それじゃー結局、言葉の不死とか永遠というのは言葉のあやで言い回しの問題なんだ」

と思うかもしれないが、そうとも言えるが実際にはアドヴァイタ系の言っている事はその通りというか、頭の理解だけだとちょっとあれだけれども、タイミングが合えば話を聞いたり文字で読んだだけでカラというかフタがとれて凄く解放される。

その結果、本当に体感として納得出来るケースもまま出てくる。

では、簡単にどうやって体感するのかを『気づきの視点にたってみたらどうなんだろう？』のグレッグ・グッドさんの本の中から紹介しよう。

気づきの視点から ビー玉と気づき

今回はグレッグ・グッド氏の『気づきの視点にたってみたらどうなんだろう？』の中から気づきの視点に立つレッスンを紹介しよう。

紹介しようといっても、著作権とかあるんで丸写しとかはまずいと思うので少しだけ抜粋しておくが、詳しく知りたい人は本を買って下さいね。

この本は対話部分がおもしろくて質問する人がよくあるタイプの質問をする。

その中で・・・

「私は体の中にいるとしか思えないんですけど？」

という質問にたいしてグレッグ・グッドさんは問いかける。

グレッグ

「体のどこか特定の場所にいるような気がしますか？」

質問者

「ええと、どうだろう」

——— 省略 ———

という感じで始まり、結局、質問者の人は眼から3センチ程奥にはいった場所に自分がいる気がするという話になる。

グレッグ

「ビー玉ぐらいの大きさで眼の奥3センチほど後方にあるのがあなたですね！」

質問者

「そのようですね」

グレッグ

「そのビー玉はなんに対して現れているのですか？」

質問者

「なんですって？」

グレッグ

「いいですか？ こうして話しているとき、その小さなビー玉はイメージとして現れているのではないですか？」



質問者

「ええ、そうですね！」

グレッグ

「もし、そのイメージが現れているのであれば、それは何に対して現れてますか？
つまり、ビー玉が見ているようには見えません。ビー玉は見られているようですね。」

質問者

「ええ、わかります。小さなビー玉は見ている側ではなく、見られている側です。ということはこれは自分についてのただの観念なんですね。」

続く・・・

『気づきの視点にたってみたらどうなんだろう？』

グレッグ・グッド著

p130 131ページから抜粋

こういった対話が多く盛り込まれている。

まあ、この辺の部分が一番最初に言った・・・

『私に気づいているのがあなたの本体なんですよ』

という部分かな。

あとは手の感覚を見る実験とか色々ある。

さて、この辺で一つの疑問が生まれる。

気づきに気づいている「それ」がわかったような気がしても、全然自分の問題が解決していないのはなぜか？

気づきでも問題が解決しないのはなぜ？

という事ではないだろうか。

可能性としては・・・

「それ」をまだ勘違いしている

「それ」は頭ではわかったが、体でわかってない

という事で、もう少し深くみていってみよう。

「それ」をまだ勘違いしている。

これって結構あるというか、ホント、なんか微妙な領域で言葉でなんて表現していったらいいのかわからないというか、誰にでもわかりやすく説明する事は出来ない領域なんだけど「それ」からみたら勘違いも本当も無いっていう話にはなってくる。

なぜなら、勘違いや間違いでさえ「それ」の現れだから、完全に違うかということ別にそれはそれでいいみたいな話になってくる。

例えばの話、よく質問でもらうんだけど・・・

「気づきがよくわかりません」

というニュアンスの質問をもらが、これは気づきが特殊なものであるという先入観によって曇らされているという事があげられる。

確かに特殊で未知なるものだけれども、その一方でごくごく普通に認識出来るともいえる。

日本=気づき（意識）に例えると

例えばだ。

悟りや覚醒やそれを『日本』という事にしておこう。

悟り=日本

わかるかな？

あなたは『日本』というのに憧れて、是非、体験したいと思っている。

日本と言えば・・・

富士山
スカイツリー
箱根温泉
築地市場
秋葉原
忍者
芸者
ラーメン

などがあって、日本には天皇陛下がいるらしい。

あと、相撲取りがいて、ちょんまげで下駄を履いて歩いているらしい。

温泉があって浴衣を着る事が出来るらしい。

禅（zen）というものもあって、お寺で座って棒で背中をたたかれるらしい。

忍者・カラテ・武士道・芸者

なんて神秘なんだろう！

「是非、日本というところへ行ってみたい！！！」

とあなたは日本に憧れる。

そこで、一生懸命、禅の修行をしてみたりするが、雰囲気は出るんだけど、憧れの日本はいつこ……

ある時、電車に乗っていたら、窓から『富士山』が突然現れる。

「おお～ 富士山だ！」

あなたは驚嘆する。

しかし、それも数秒で富士山の景色は消えていってしまう。

「あれはなんだったんだ、一瞥したのか……」

ああ、いつになったら日本というものがわかるんだ。。

あなたが落ち込んでいると、本屋で一冊の本を見つける。

タイトルが……

「ダイレクト・日本」

副題が……

日本を求めるのではなく、すでに「日本」だということを自覚する！

というタイトルになっている。

興味をそそられて、本を読んでもみると……

「あなたは既に日本にいて、日本人なんですよ」

と書いてある。

そう、あなたの目の前にあるもの全て

いや、あなたの体も心も日本人だという事を発見する。

みたいな感じですか？

今の説明だと・・・

日本＝気づき＝覚醒

みたいな例えで説明したけど、最初に戻ると・・・

「気づきがわかりません」

という事は意識があるけだから、ありえないわけよ。

なぜなら、わからないという事を意識・気づきの作用によって言っているわけだからね。

次に「それ」はわかったが、体でわかってないについて。

頭では理解したが体でわかってない？

気づきに気づいている「それ」がわかったような気がしても、全然自分の問題が解決していないのはなぜか？

- 1 「それ」をまだ勘違いしている
- 2 「それ」はわかったが、体でわかってない

ということで、勘違いしているケースを『気づき＝日本』に例えて解説してみた。

ここで体でわかっていないの前に、もう少し掘り下げていってみよう。

前回の続きで『ダイレクト・日本』という本を読んだら・・・

『ここは日本であなただは既に日本人ですよ！』

と書いてあった。

がしかし、全然、日本人という気がしない。

これはよく・・・

「外国に行った時に日本の事がわかる」

という言葉があるが、極論として日本の中で外国の存在を知らないと仮定した場合、そもそも日本しか知らないのでは日本という概念が無い。

これはどういう事か？

もう少し考えてみよう。

もし、生まれてから世界地図やテレビなどを見る事なく、外国の様子や外人の存在をしらないとしよう。

そうすると、外国や外人の存在は当然知らない事になる。

と同時に日本人だという認識もしない。

このように、基本的に認識の働きとしては・・・

- ・分割して
- ・命名して
- ・対比して

始めて認識出来るという構造になっている。

つまり、分割も命名も対比も出来ないし、経験したことも見たことも無いものは非常に認識しづらい構造になっているといえる。

今は日本=気づきという例えで解説したが、これ『意識』『気づき』というような性質のものと更に話が複雑になってしまうのがわかるだろう。

認識のトリック AKBとゴミ屋敷

さて、ここで認識のトリックとも言うべきものがあり、ちょっと小難しい話になるが・・・

『知っていると思っているものは知らない、知らないと思っているものは知っている』

という思考というか認識の逆説的な構造がある。

例えば、あなたがAKBの熱狂的ファンだとして、メンバー全員の名前はもちろん、どんな趣味だとか、経歴だとか、デビュー当時の歴史から全ての姉妹グループまでを熟知していたとする。

どういう経緯で興味を持ったかはそれぞれだろうが、新しいメンバーが入ったら、あなたは知らないという事が我慢出来ずにすぐに情報をゲットするし、知らない事が無いように毎日ニュースはチェックしてファンどうしの交流にも余念がない。

つまり・・・

「知らないから知るようにしている」

という逆説的な心理構造だ。

このように楽しいファン生活を送っているある日の事。

異臭が漂ってくる。

おかしいと思いながらも、無視して生活しているとテレビ局のカメラがとなりの部屋をレポートしている。

あなた

「どうしたんですか？ なにかあったんですか？」

と聞いてみると・・・

レポーター

「知らなかったんですか？ あなたの隣は有名なゴミ屋敷なんですよ！！ 今日はそのレポートに来ているんです！」

という話。

よくよく考えてみると、あなたはAKBの姉妹グループを含めてた全てのメンバーの名前がわかるのに、隣の部屋の住人の名前は知らなかった。

つまり、あなたはここに20年住んでいるし、自分の住んでいるところは自分が一番良く知っていると思っている。

これが・・・

「知っていると思っている事は知らない」

という事の一例かな。

知っていると思っているから、認識しようという意図が働かない。

そこで、なにか事件やイベントが起こって始めて意識するみたいな感じですか。

違う例えていえば体の健康なんかもそう。

胃が丈夫な人は胃の存在すらも認識していなが、調子が悪くなって始めて認識するみたいな感じ。

これを気づき（覚醒・悟り）にあてはめると、今回のようなアドヴァイタの本を読むと、ある意味真実なだけに・・・

「わかる、わかる、本当だ！」

と知ったつもりになってしまう。

また、自分は生まれた時から『知っている』し、自分の事を知らないなんて事は意識にはないから、それが盲点になって自分『知らない』という事が逆説的に起きている事に気付けない。

もちろん、その知ったつもりも間違いではないと思うし、それはそれでOKなんだけれども、その自身の体験や認識をもって全てわかったとしてしまうのもまたちょっと違う。

その結果、どうなるかという、その中途半端な状態でもう大丈夫だと思っても、一時的になっただけで時間が経過したり何か問題が発生すると元に戻ってしまう。

ということで、更に体験や理解を深めるような流れになってくるわけだが、次にその事についてみてみよう。

2つのアプローチ

さて、次に2番目の・・・

「それ」はわかったが、体でわかってない

という事について考えてみよう。

まあ、体でわかるという言い方が適切かどうかはわからないけど、前回の日本の例えを使って解説してみよう。

日本に住んでいる日本人なのに、なぜ日本というものがわからないかというと・・・

富士山を見ていないから？
築地で寿司を食べてないから？
箱根で温泉に入っていないから？
雷門を歩いてないから？

そう、もちろん、それらもひとつの体験で、体験したことによって・・・

「やっぱり私って日本人」

という事を認識するというか、実感するのはアリだと思う。

しかし、じゃー富士山を見なければ日本人ではないのか？

築地で寿司を食べなければ日本人ではないのか？

それは違う。

別に日本食を食べなくても、観光地にいかななくても、あなたが日本人だということは揺るぎない事実だ。

では、どうしたらあなたが日本人だという事を実感出来るか？

ひとつには、上に書いたような日本の観光をしたりして・・・

「本当に日本なんだ・・・」

と実感する事。

2つ目には、自分の事を調べて日本に住んでいるという事を見つけていくこと。
例えば、役所にいって住民票があれば・・・

「本当だ、日本人だ・・・」

という事実が発見出来るという話。

今、2つの方法をお話した。

1 日本の観光をして体験を積んで理解する

2 自分の事を調べて理解する

これをスピリチュアルというか精神世界風に言うと・・・

- 1 瞑想や行をして体験を積んで理解する
- 2 私は何かを認識（気づき）する

という分類になる。

つまり、2番目の気づくのがアドヴァイタ系だという話。

だから、その方法が向いていたり上根のセンスがある場合は瞑想や行をしなくても「それ」がわかるというか定着というか、とにかくOKになるという話。

であるから、前々回にお話した・・・

『気づきに気づいている「それ」がわかったような気がしても、全然自分の問題が解決していないのはなぜか？』

という場合は、それが間違いだとは言わないが体でわかっていないというか、1番目にしろ2番目にしろアプローチが足りてないとも言える。

体でわかるとは、ある種の体験によってシフトが起こったり明確な認識が起きる事を指す。

これも瞑想したから、ワークをしたからそうなるというよりも、求めた結果、ある種の恩寵によってなるというケースが実態だと思う。

しかし、ある種の恩寵ではあるにせよ、まったくの訓練無しよりも出来るだけのこちら側の努力はあった方がいい気がする。

また、これも言葉という表現の問題ではあるけれど、よくある話ではあるが悟り『の』体験という言葉がある。

シャンカラの不二一元論からみた矛盾

ちなみによくある話ではあるが、悟り『の』体験というものがあるとすると、悟りの体験と悟りでは無い体験という事が存在するということを示唆している。

～～の という事は ～～でないという対極を生み出している。

例えば、このキャベツは群馬の孀恋産の朝どれキャベツだという言う場合、そのキャベツは群馬産だけど、となりの棚のキャベツは違うキャベツだという構造になる。

ということは、悟りの体験という場合、そもそも悟りとはヴェーダーンタ学派のシャンカラの不二一元論からいえば、全ては梵我一如なので・・・

「こっちは〇〇の体験であっちは違う」

とかの区別は存在しない。

だから、極論をいうとアプローチが足りていようが足りていなかろうが、どっちみちあなたは「それ」以外の何ものでもないという話にはなってくるのではあるが、まあ、この辺は少し迷宮的構造だよな。

話が小難しくなってきたので、この辺で辞めておくが、とにかくそういう事だ。

やっぱり人間

ということでノンデュアリティ（アドヴァイタ）やその関連のあれやこれについて、なるべくわかりやすく書いてみた。

しかし、話の性質上、迷宮的構造になっているのではたして上手く説明出来ているかどうかはわからないが、構造的なトリックの説明はいくつか出来たと思う。

あと、補足としては、これは個人的な感想というか意見だが、一人の人間として存在している以上、やっぱり人間としての限界やミッションのようなものは存在すると思う。

冬になって温度が下がればブルブル震えるし

食べなければお腹は空くし

不完全と思われる社会で少なくとも体が存在しているうちは生存していかなければいけない。

「私はいません」

「もうなにも達成するものではありません」

「ただの観照です」

というのはお話としては面白いが現実問題として、話はそう簡単なものではない。

そういった諸々全部含めての、生きているというか、存在しているという事はもっとダイナミックなものであると思う。

あと、もう一つ補足としては私のスタンスとしては、なにもしなくても気づきだからいいじゃないかというよりも、より具体的にビビットに感じたかったら、行的なものを取り入れていった方がいいんじゃないか派だ。

もの凄くシンプルに言えば、日常意識の同じラインの延長であだこうだ考えたり、話を聞いたり本を読んでも、なかなかビビットにはわかりにくい。

そこで普段の意識とは違うモード、つまり瞑想や様々なワークなどを通じて体の運動神経レベルまで落とし込んでいった方が、実感としてはわかりやすいと思う派だ。

ただ、これも個人差があってやったら確実にわかるかといわれると、正直に言えばタイミングとこのがあるのですぐにどうかはわからない。

しかし、納得出来る確率はかなり上がるというか、先に少しだけ述べたように恩寵もやってくる土壤が出来るし、今までの事例からみても有効だと思う。

恩寵とかタイミングとかいう話を聞くと・・・

「なんだ、やっぱり運なんだろ」

という話もあるかもしれないが、こちら側の熱意とか努力に比例して恩寵はやってくるケースが多いので、瞑想やワーク的なものをやらないアドヴァイタ系のものを選択するにせよ、やはり一定以上の熱意、興味、関心は必要になってくると思われる。

また、瞑想やワークや行的なアプローチを取り入れた場合は一定以上の段階で至福感がちよくちよくやってくるようになるので、努力して苦しみながらやるというよりも楽しみながら無努力でやるという感覚の方が近い。

ということで、短いレポートではあるが、今回は読んで頂いてありがとうございました。