

§ 導入

高橋りょうです。

さて、

今週も引き続き、学びを深めていきましょう。

あと、2 週です。

...

前回の最後の方で、お伝えしたことは、

見た目を褒められても、全く喜ばない美人女性に対して
は、

どこを褒めればいいのか？

という点について、でした。

基本的には、質問と自己開示を繰り返しながら、相手にパーソナル（＝個人的）な話をさせてあげること
で、親密度を高める、という考え方がとても重要になるのですが、

相手のセルフイメージを上げるための、

褒め言葉

も必要である、と。

そのために有効な褒めポイントは、
その場にいない、

第三者を褒める

ということでしたね。

“なぜ、そうなるのか？”

その原理は、

先週お伝えした通りです。

...

そして、今週お伝えすることは、

これにプラスして、

目の前にいる美女に対して、

褒めると喜ぶポイントについて、です。

それを、いくつかご紹介します。

では、行きますね。

§ 美女の正体

まず、おさらいですが、
見た目がすごく綺麗な美人女性に対して、

「かわいいですね〜」

「美人ですね〜」

と、そのまま伝えるのは、
NG だということは、もう十分理解していると思います。

これを言うと、“男としてのレベルの低さ”が露呈し、
相手から、

「あなたは、私の性格を何も知らないくせに、
外見だけ褒めて、表面しか見ない男なのね。」

と舐められる結果となり、
かえって自分の印象を悪くしてしまうため、ですね。

...

しかし、
美人女性も、見た目を褒められることで、
喜ぶ場合というのも、実は存在します。

ここが、興味深いところだと思います。

今回は、それをお伝えします。

...

その答えの片鱗（へんりん）は、
実は第3話のレポートで、既にお伝えしています。

なんだと思いますか？

一度、第3話のレポートを開き、
その一部分を抜き出してみてください。

「あ、ここかな…。」

と感じた箇所が、おそらく正解です。

...

分かりましたか？

そう。

それは、

その女性が努力しているところを、

認めて褒めてあげる

という部分です。

そして、もう一つ、

押さえておいてほしい事実があります。

それは、

外見の魅力は、
内面の魅力が表面化したものである

という点です。

ここで言う「内面の魅力」とは、
人間的に優れている、ということは一度横に置いて、

そうではなく、

「**キレイになりたい！**」と強く思う**意志そのもの**

です。

これが、美女の正体です。

美女が美女であり続けるためには、必ずそこに
努力が介在しています。

男性の場合も、同じです。

見た目の雰囲気がいけメンと呼ばれるような男性は、
その状態をキープするために、努力を怠ることはありません。

§ エントロピーの法則

これは、少し抽象的で大きな概念の話になるのですが、
この宇宙には、

『秩序あるものは、必ず**無秩序**へ向かう』

という、自然界の法則があります。

物理学では、これを、
“エントロピーの法則”といいます。

例えば、
あなたの部屋は、定期的に掃除や整理整頓をしなければ、
乱雑になり、散らかった汚い部屋になりますよね？

これが、エントロピーの法則です。

秩序あるものは、必ず無秩序へ向かう。

しかし、定期的に、ちゃんと掃除や整理整頓をすれば、
綺麗で整った部屋を維持することができるわけです。

つまり、何が言いたいのか？

というと、

今、ここで話している、

✓ 掃除

✓ 整理整頓

が、見た目が整っている人が必ず行っている、

努力にあたる、ということです。

...

どんなに、生まれ持った顔立ちの良さや、
スタイルの良さがあったとしても、毎日、

- ✓ 暴飲暴食
- ✓ 運動はしない
- ✓ 保湿や UV カット等のスキンケアも全くしない

そんな、「楽したい、サボりたい」の脳の本能に流された
生活が続けていれば、
必ず、外見が崩れる方向に向かいます。

秩序あるものは、無秩序へと向かうわけです。

エントロピーの法則です。

...

他にも、
若い頃は、ものすごく美男美女だったのに、
歳を重ねて、それが見る影もなくなったという
人たちがいますよね。

あれは、
老化したことが本当の理由ではなく、

単に、
その外見レベルをキープするだけの努力をしなかったため
に、引き起こした結果に過ぎません。

...

世の中には、いくつ歳を重ねても、
見た目の美しさをキープする人たちが存在します。

それを可能にするのは、
日々、それだけの**努力**を積み足しているからです。

...

これは、
若い女性であっても、全く同じです。

見た目が美しい女性は、
生まれ持った素質が優れていることよりも、

外見に磨きをかける努力によって、

美しい女性の姿

を、実現させています。

- ✓ 日々のスキンケア
- ✓ 日々の髪の手入れ
- ✓ 日々のボディエクササイズ
- ✓ メイクのスキル習得
- ✓ 食事へのこだわり

Etc

「**キレイになりたい！**」と強く思う**意志**

が、あの外見を現実化させているわけですね。

§ 美女を喜ばせる道筋

しかし、モテない 99%の男性は、
美人女性の見ただけに囚われて、
そこから想像される、血のにじむような努力に対しては、
ほとんど目が向きません。

男性は本能的に、
視覚優位に情報を取る脳の構造をしているため、です。

相手の外見魅力に完全にやられてしまい、
何か褒めようとしても、

「かわいいですね〜」

「美人ですね〜」

という言葉ぐらいしか思い浮かばず、

結果、相手にとって、

「どうでもいい存在」になってしまうのです。

...

この時、有効になる解決策は、

第2週、そして3週レポートでお伝えした、

「自分は今、

美人バイアスにかかっているだけ。」

とラベリングすること、です。

その上で、

目の前にいる美しい外見をした女性の、

内面を見ることが、ものすごく重要になってきます。

...

ここで、相手側の視点について。

なぜ、美人女性は、
あれほど外見魅力が**突出して高いのか？**

それは、彼女たちが、
見た目の重要性を、論理的、感覚的関わらず、
よく理解し、熟知しているから、です。

それは、
第4話の「§ 導入 ～なぜ、見た目が**重要**か？～」にて、
詳しく話したことです。

人は、目や耳から入る情報でしか、
(特に出会った初期の頃は、)

目の前の相手を判断することができません。

ましてや、

視覚優位に異性を品定めする男性の場合なら、尚更です。

それをよく理解しているから、

「自分を良く見せたい！」

という強い気持ちが、

あの美しい外見に表れているのです。

内面が、外見に表れている。

...

ということは…、ですよ？

(ここからが、一番伝えたいことです。)

その見た目に表れている何かについて、
相手に興味関心を寄せ、そこから、

フォローアップクエスション

を繰り返すことで、相手の話を引き出すことができれば、
好意をゲットできる可能性が生まれる、

という筋道が見えてきませんか？

...

実際に、これはかなり使える考え方です。

あえて、男性を褒める場合で考えてみるのですが、
筋肉トレーニングが好きで、

男だったら、誰もが憧れを抱くような

肉体美

を体現している男性に、

「筋肉、すごいですね！」

とだけ伝えても、おそらく、

それほど喜んではくれないハズです。

なぜなら、表面だけしか見ていないから。

これは、美人女性に対して、

「美人ですね！」

と言っているのと、全く同じです。

...

だからこの場合、
肉体美のある男性に対しては、

「筋肉、すごいですね！」

と伝えた後に、

「どうやったら、そんな身体になれるんですか？」

「昔から、筋肉体質だったんですか？」

「どうして、筋トレをするようになったんですか？」

と、その外見の奥にある背景情報を知るために、
興味を持ってそれらの質問を添えてあげると、

- ✓ どれだけの努力を積み重ねてそこに至るのか？
- ✓ そのことに、どれだけの誇りを持っているか？
- ✓ どれだけ凄いことなのか？
- ✓ なぜ、そうなることを望んだのか？

など、まさに相手が、

自分の**自己重要感**や**セルフイメージ**を上げるための
話ができる状況になるので、相手は喜びます。

...

この時、相手を快楽に誘う「傾聴」の、
6つの重要ポイントがありました。

それは、何でしたか？

...

そう。

それは、

- ①大きめのリアクション
- ②話を遮らない
- ③否定をしない
- ④2秒ほど間をおいて返す
- ⑤要約して返す
- ⑥質問を繰り返し、話を深堀させる

でしたね？

第9週レポートで、お伝えしたことです。

詳しくは、

それを読み返して、しっかり復習してください。

この6つは、

暗記して覚えておくのがよいでしょう。

会話が上手な人ほど、共通していることなので、
その視点で、上手な会話をする人を観察してみることも、
自分の実力を上げることに、大きく貢献してくれると思います。

...

話を戻します。

このように、相手の凄さやその価値、さらに
そこに至る過去のストーリーといった背景情報についての
質問をし、
それを理解することに努めることで、相手の、

✓ 自己重要感

✓ セルフイメージ

を上げることができます。

...

また、

「筋肉、すごいですね！」

と伝えた後に...

と先ほど話しましたが、
この、表面について褒める際、ただ、

「すごいですね！」

と言うだけではなく、

「まるで、

アクション映画に登場するような体ですね！」

というような、**比喩表現**も加えた言い方をすると、
さらに良いです。

その男性が、誰か好きなアクション映画の俳優がいるのなら、その俳優と重ねるように、

「俳優の〇〇みたいな肉体ですね！」

と言ってあげると、決して悪い気はしません。

（ただし、これは本当にあなたが

そう思った時に限定してくださいね。）

そこから、その人自身について質問をする、という流れです。

これを、そのまま美人女性に対しても行えばいいのです。

...

しかし、問題があります。

そう。

それが、**美人バイアス**にやられて、思考レベルが大きく下がってしまうことです。

§ 美女に負けない

自分を創る

この話をする前、

「あえて、男性を褒める場合で考えてみるのですが…」

と前提を置いたのは、この問題がない場合で
考えた方が、イメージしやすいと思ったから、です。

実際に、美人女性ではなく、
肉体美を体現した男性相手になら、できそうな気がしませ
んか？

おそらく、90%以上の男性が、この話を聴いて、
相手の内面を知るための質問ができると思います。

...

しかし、これが、

美人で可愛い女性

になった途端、

ほとんどの男性が出来なくなってしまう。

それほど、

美人バイアスというのは、**強敵**なんです。

湧き上がる自分の感情を

コントロールすることは、並大抵のことではありません。

この話をしている僕自身も、

100%完璧にできるわけではありません。

自分の心を振り子にたとえるならば、
止まっている状態が、冷静な心の状態です。

しかし、**ハイレベルな美人女性**を目の前にすれば、
止まっていた振り子が、一気に左右に振り出すような
感覚を覚えます。

心拍数が上がり、冷静さを失いかけます。

...

こうした時、有効なのが、
ラベリングスキルです。

「自分は今、
美人バイアスにかかっているだけ。」

「俺は、この女性の

『見た目』に惚れているだけ。」

と、自分の心の状態に対して、
心の中で言語化し、ラベリングする。

はじめは、これをしてても効果が薄いのですが、
美女と関わる回数を増やし、
何度も何度も反復するうちに、

心の振り子の振れ幅が、
徐々に小さくなっていきます。

心拍数の変動も、それほど見られなくなります。

これが**進化成長**であり、
美女からの**モテ度が上がる**、ということです。

冷静でクールな男性は、モテます。

(※詳しくは、第2週レポートを参照)

...

余談ですが、こうした、

自分の感覚や思考を、冷静に「観る」ことを

仏教では「止観（しかん）」といいます。

瞑想法の一つですね。

瞑想とは、座って足を組んで目を閉じて…

といった、形式に縛られたものだけを指すのではなく、

自分自身の心の状態を把握すること、

そのものにあります。

この時、思考レベルはものすごく高くなっています。

だから、目の前の美女の見た目だけでなく、
内面まで見つめる心の状態を作ることができる、
というわけです。

ぜひ、

「美女の見た目 なんかに負けるものか！」

という、誇り高い気持ちで、
美人女性と関わってください。

彼女たちは、
そうした、強い気持ちを持った男性を求めています。

...

マインドの話が長くなってしまいました。

これから、美人女性との

対人コミュニケーションの話に入っていきます。

§ 美女を褒める

先ほど、肉体美を体現した男性を例にした話では、

「筋肉、すごいですね！」

と伝えた後、

内面を知るための質問をすると良いと伝えましたが、

女性の場合は、少し勝手が違います。

「かわいいですね！」

「美人ですね！」

と、出会って初期の段階で伝えてしまうと、

それだけで舐められる対象に入ってしまう。

前回のレポートで、

モテる魅力的な男性は、
目の前の美人女性と会話していても、
ビックリするくらい外見は褒めないのです。

と伝えたいと思いますが、この記述の通り、
魅力的なモテる男性は、
外見を褒めるようなことは、基本しません。

ただし、例外があります。

それが、内面を評価するために、
外見の局部（＝ある一部分）を褒める、という場合です。

...

どういうことか？

というと、

初めて会った目の前の女性に内面を褒めようと思っても、
まだ人となりを知らないので、
それはできませんよね？

しかし、女性が採用している
ヘアスタイルやファッションセンス、
肌の艶やかさなどは、目に見えるのでわかります。

普段の生活スタイルや、
性格が反映されているものに対して、
褒める、というイメージですね。

外見魅力は、

内面魅力が目に見える形として、表れたものです。

ですから、この論理に従って考えれば、
外見を褒めることは、イコール、
内面を褒めることになります。

...

しかし、だからといって、
それを、

「かわいいですね！」

「美人ですね！」

なんて多くの男が言うような、耳タコで、
聞くのもウンザリさせるような褒め方をすると、
それはかえって逆効果なので、

そうではなく、

「まるで、ツバキの CM に登場するような髪ですね」

と、**美髪**の女性に、比喩表現を交えて
その美しさを伝えたり、

「アナウンサーみたいな透き通る声ですね」

と、**美声**の女性に、同じく比喩表現を交えて
その美しさを伝えたりと、

「**何が**美しいのか？」

というポイントを絞った上で、
比喩表現を交えることが、かなりポイントになります。

理由は、これまで、
こんな伝え方をしてくれる男性がいなくて、

欲求不満だったからです。

...

女性は、優秀な遺伝子を持った男性を
本能的に求めます。

その優秀さとは、
この社会に適応していく能力の高さのこと。

すなわち、知性（＝頭の良さ）だと言えます。

それを推し量る 1 つの指標として、

言葉の表現力

があります。

語彙力ですね。

すなわち、

モノの喩えが上手いかどうか？

ということです。

喩えに挙げるものをチョイスするコツは、

その女性も美しいと認めている何か、を選ぶことです。

「それと同じレベルで、 **あなたも美しいですよ。**」

ということが、

ニュアンス的に相手に伝わると、

「上手いわね♡」

と、好感をゲットできます。

女性は、自分の美しさを再確認し、
結果、

- ✓ セルフイメージ
- ✓ 自己重要感

が上がるため、ですね。

...

当たり前ですが、これらの魅力というのは、
努力なしに得られるものではありません。

日々の入念な髪の手入れは、欠かすことがないでしょうし、
聞き取りやすい美しい声にも、何か拘りがあるはずです。

女性から好意をゲットする

イメージとしては、

努力するという内面魅力が、

外見魅力として表れている“何か”を褒める、という感じです。

(伝わるでしょうか?)

もっと分かりやすく言えば、

何らかの努力

の末に得られたものを褒める

ということですね。

本質を突き詰めるがあまり、

少し非常識な言い方になりますが、

実際のところ、内面も外見もありません。

外見は、内面が表面化したものに過ぎないので、
本来は同じものなんです。

女性にモテる魅力的な男性が、
一見、外見について褒めているようなシーンがあったとし
ても、
それは、内面を褒めているんですね。

なぜなら、その褒め言葉を言って
喜ばせた後、必ず来るのは、

「どうやったら、そんなキレイな髪になるの？」
「何かボイストレーニングをしてたりするの？」

という、
相手の内面を知るための質問にシフトしているから、
です。

(※肉体美を体現した男性の時と、同じ手法です。)

...

これは、外見魅力を作るために拘りを持って
努力している女性に限った話ですが、

当然、外見魅力のある女性で、
ある外見部分を比喩表現を交えて褒めても、
あまり喜ばない女性もいます。

そういう女性は、
外見魅力に磨きをかけるための努力が
当たり前の基準としてあって、

別の何かに拘って努力している場合が考えられます。

かなりハイレベルの女性かと思われます。

こうした女性の場合、
その女性のことをよく知る、という動きにシフトしていく
ことが
とても大切になります。

何を大切にして生きているか？

そうした、価値観の優先順位を知ること。

前の女性の場合だったら、その優先順位の上位に来ていた
のが、

外見魅力を上げること

だったわけですが、今の女性の場合、

それよりも**大切な何かが上位にある**

という話です。

そこを知ることが、その女性にとっての
良き理解者になる、ということです。

なので当然、時間をかけて、
その女性と関係構築をするつもりで、
望まなければいけません。

性欲の本能に負けて、
思考レベルが下がっているようでは、話になりません。

美人女性に、自分を強く意識させるための、
対人コミュニケーションの大まかな流れは、これです。

Step0： **ラベリングスキル**の発動

Step1 : 質問と自己開示を繰り返す

Step2 : 相手の価値観の優先順位を知る

Step3 : 価値観 1 位について、話を深堀させる

Step4 : そして、快楽に誘う（＝傾聴スキルの発動）

この 5 つです。

これができる男性が、
全体のうちの 1% だけということです。

一方、99% の男性は、
美人女性の表面だけしか目に入らず、
つまらない褒め言葉しか言えないのは、

性欲の本能に流されていること

が、最大の理由です。

準備段階の「Step0」で、躓いているわけです。

自分がまだ、このレベルだと自覚がある場合は、
美女を目の前にしても、動じないための訓練の反復が、

まだ足りていない

ということなので、
ひたすら反復するのみです。

いつも行くカフェや、どこかのお店に、
美人店員さんがいれば、積極的に、その店員さんと
関わりを持つようにしましょう。

（もちろん、
注文や会計など、合法的に、という意味です）

美人女性が嫌うのは
自分の表面だけしか褒めることができない、
思考が浅はかな男性です。

そんな男性たちは、その女性にとっての

良き理解者

とは、最も遠い位置に存在する人間だということを
覚えておいてください。

§ その他褒めポイント

前セクションで、

✓ 髪

✓ 声

という 2 つの例を挙げて、

外見魅力を褒める場合を説明しましたが、

「他にはないの？」

と、勉強熱心なあなたは思ったと思います。

それを、このセクションでお伝えしていきますね。

...

ただ、前提を置いておくと、
これから話すことは、全ての女性に対して、
「これを言えばいい」というものではありません。

というのも、あなた自身が、
本当に「キレイだ」と思った部位に対して、それを伝える、
というのが、基本の流れになるからです。

例えば、身長が 150cm の幼稚体型の女性に、
「ただ、褒めればいいんでしょ」と考えて、

「スラっとしてて、スタイルがいいよね」

なんて言っても、何も響きません。

「何言ってるの？この人」

と軽蔑されてしまいます。

...

女性が喜ぶのは、

“努力して、磨いているけど、
100%自信を持つことができない…”

そんな、他人から見たら魅力的なのに、
自分はまだ、ほんの少しでも疑いを持っている、

そんな部分について、褒められることです。

1. あなたは、魅力的だと心の底から思っている
2. 女性は、100%の自信を持てていない

この2つの前提が揃った、ある部分を褒められると、
女性にとって、はじめて大きな価値になります。

簡単に言うと、

背中を押してあげる

というイメージですね。

...

この論理を当てはめて考えると、
さんざん、多くの男から

「キレイだね～」

「かわいいね～」

と言われ続けている、S級美女が
外見を褒められても、全く喜ばない理由が分かりますね。

100%の自信を持っているから、です。

「当たり前じゃない。何言ってるの？」

「つまらない男ね」

ユーモアがないわけです。

...

ですから、その褒め言葉が、
目の前にいる女性の背中を押してあげられるかどうか？
を判断した上で、使ってくださいね。

いいですか。

モテる男は、

そうした視点をしっかり持っています。

...

では、前置きはこのぐらいにして、

本題に入りますね。

◆肌（はだ）

男から見たら、

「キレイな肌じゃん」

と思う女性でも、実はその女性自身は、
自分の肌に自信がない、というのは、
よくあることです。

だから、ファンデーションや写真加工で、
美肌に見せる努力をするわけですね。

なので、100%自信を持っていない
そこについて、

「肌、キレイだよね ^^」

と伝えてあげると、それが響くケースもよくあるので、覚えておくといいいでしょう。

美肌は、女子力を高くする重要なファクターですからね。

...

また、
髪よりも、肌を褒められた方が嬉しいと答えた女性が
約7倍多かった、という調査結果もあるぐらいなので、

比喩表現も交えながら、
工夫して伝えると、喜ぶと思います。

◆目（め）・瞳（ひとみ）

同じく、目や瞳も、
女子力を高くするための重要なファクターです。

プリクラなどに行けば、
必ずと言っていいほど、目を魅力的にする加工ができる
ように施されています。

ということは、つまり、
目も褒められると嬉しい部分だということです。

...

ただ、目については、デリケートな部分で、
コンプレックスを持っている女性が多いんですね。

- ✓ 目が小さい
- ✓ 一重瞼（あるいは、奥二重）
- ✓ 左右の大きさが違う
- ✓ はれぼったい

Etc

「自分の目が魅力的だなんて、ぜんぜん思えていない」
「でも、目は重要なポイントだからメイクや写真加工で
誤魔化したい」

つまり、

女性→**ほぼ 0%**の自信

という前提があるので、
そうした女性に対しては、目については、あまり触れない
方が良いでしょう。

別の部分を見るべきですね。

しかし、

女性→あと少しで 100%の自信

という、背中を押してあげられるぐらいの
女性なら、目を褒めてあげると、とても喜びます。

（もちろん、あなたは心の底から、目が魅力的だと思っています。）

例えば、

1. マインド
2. 外見魅力
3. 対人コミュニケーション

の3つを、ある程度マスターしたあなたが、

狙った女性と二人きりのシチュエーションの時に、
ジーっと狙った女性に顔を近づけて

「え？なに？？」

と、少し焦らせたタイミングで、
自信と余裕の笑みの表情で、

「瞳、少し色が入ってて、しかも透き通ってキレイだね」

なんてサラッと伝えてあげると、ドキっとすると思います。
す。

これは、状況に応じて使ってみてください。

◆唇（くちびる）

「柔らかそうな唇だね」

「唇が魅力的だね」

唇を褒める男性は、あまりいないものです。

多くの男性は、

目や、髪型、肌など、顔全体の印象を大きく決める要素に目が行きがちだから、です。

だから、唇を褒めてあげると、

「そんなこと言われたの、初めて♡」

と、相手からの好感をゲットできる可能性があります。

...

また、芸能人で言うと、
石原さとみさんが、同性からかなり好感度が高く、
その理由の1つが、**魅力的な唇**にあります。

だから、唇を褒めることは、
それだけ相手のセルフイメージを上げてあげることにつながります。

◆手（て）・指（ゆび）

狙った女性とデートしている時、
ある程度仲良く話せるようになって、
もう一步、キョリを近づけたいと思った時、
初めてスキンシップを取るための口実として、
手や指を褒めると、良いです。

「指がキレイだね」

「柔らかな手をしているね」

手や指を褒めること ＋

スキンシップによる好意の獲得

という 2 つの意味を込めることができます。

これは、
ある程度、雰囲気が出てから使うのが良いと思います。

女性は、

「この人いいな。」

と思っている男性から、自分のどこかに触れられると、
一気に好意の感情が跳ね上がります。

褒める話から少し反れますが、
手や指の他にも、
触れられても自然な体の部位としては、

上腕部の外側

があります。

「こっちこっち」と安全な場所などに連れて行くために、
触れながら誘導すると、

「守ってくれてる♡」

というイメージを、相手に与えられます。

覚えておいてください。

◆笑顔

「笑顔がステキ」

「笑顔がかわいい」

という褒め言葉は、
女性にとっては、かなり嬉しい褒め言葉です。

なぜなら、
第3週レポートでもお伝えした通り、男性は、

自信に満ちた表情をした女性よりも、
笑顔の女性に、**異性としての魅力**を感じるため、です

それを、女性も感覚的に理解しているんですね。

だから、モテの最重要要素である

笑顔

を褒められると、
それは嬉しい、というわけです。

§ 次回がラスト

今回の内容は以上です。

さて、

次回で最後になります。早いものですね（笑）

...

今回のレポートでは、

新しいメッセージを伝えたしたと共に、

これまでお伝えした内容も復習する形で、お伝えしました。

学びを深めて、

自分の言動や行動を変える。

習慣を変えて、人生を変えるためには、
繰り返しの学習が、一番のカギになります。

反復が重要だ、ということです。

...

来週のレポートが届くまでに、
今週までの内容を、総復習しておいてくださいね。

来週は、ラストなので、
これまでお伝えした知識を、フル活用して

気になる美人ショップ店員に
アプローチする方法を、お伝えしていきます。

楽しみにしてください。

...

ではでは、今回はこの辺で。

ありがとうございました。

高橋りょう