

お家で、「新しい習慣を作る」にはお手本をしめさないといけません。

それが苦手な親が「実践する」ことから始まるのでしょう。

ということで、早起きのために「目覚ましをセットする」から始めました。

目覚ましをセットして起きる。

たったこれだけの作業をするのですが「起きれる時」と「起きれない時」があります。新しい習慣を取り入れるのも最初の一步は遠いなあと思う今日この頃。

早速朝起きて、散歩に行こうと思うと「雨」だったので

自宅内の多目的スペースで「ミニ卓球」をしようと思います。

//気づきメモ//

土曜日、日曜日もこの調子で！「起きる・・・早く」

さて、理由はほかにあるのです。

早起きの時間を使って苦手を克服したいと思います。

苦手科目「国語」をです。

なんとか今日も早起きできた。
初めに軽く卓球する。

続いて国語の宿題。
(こんな問題 5分で終わるだろうに、それを 30分かけている・・・)

今終わった。

7時10分(朝)

残り8時まで卓球の時間

8時食事へ

残り・・・

食事以降のプランは・・・なし。

新しい習慣を追加しなければ・・・

追加

//気づきメモ//

1日の計画表を書き出すまでその日は何もできないルールの追加
(慣れるまで時間かかりそう・・・)

新しい習慣を取り入れるというのは、簡単ですか？

それには
慣れる必要がある。

今日のプランが決まるまで何もしないルール・・・
これも慣れるのに時間が必要。

これらは、久しぶりに読見返した、「ジムローン億万長者製造法」の本に書いていた。

良い習慣については、大阪の実家で手に入れた「向上心」(サミエルズ・スマイルズ)竹内
均・・・訳(東大名誉教授)

について書いていたわけだ。

そして、良い習慣は近所の牧師さん（イギリス人家族）、大阪の実家が実践していた。

そして、ちょうど、それらが必要になってきたわけだ。

苦手科目を克服するために？

いやいやきっと新ネタをも作るために！

タイトルはきっとこんな感じ

「1日30分30日間で苦手な国語は克服できる」

そう、ANA（全日空）に乗ったときに、「翼の王国5月号」を読んだ。
ANAの機内誌なんだけど、旅好きな人用に作られているのか
ちょこちょこ気になったので2冊（無料）ほど持って帰ってきた。

その中で

1ページほどイタリアのイモラでの音楽活動について書いていた。

1日30分30日間で「ベートーヴェン」が弾ける！

を紹介するために著者である蔵島由貴が記事を書いていた。

実際に1日30分30日間・・・を買ってみた。

一番最初に食いついたのは相棒だった。

まっそれは良いとしてたまに、実家に帰ると「良い刺激」をもらったことになるのかなぁ。
もし、引きこもり生活していたら、すべてがなかったことになるしね

それにしても今、4時48分(朝)です。このまま起きていないと寝そうであ

今年

5月11日が母の日です。

//気づきメモ//

母の日って言われても実家に帰るのでカツカツです。

花なんて贈りませんからねー

起きたら午前2時30分・・・

(もう一回寝るかな・・・迷うなぁ)

昨日は遠足の振り替え休日で学校が休み。

おかげで、朝から晩まで育児DAYでした。

朝から晩までヤツラはエネルギーのムダ使いしているのでそれに合わせると大人は疲れま
す。

ヤツラと書いたのは、急遽お泊り会を予定していた同級生の女の子が他の女友達にドタキ
ャンをされて

「じゃーうちにお泊りすれば？」となったのだ。

大人ならリップサービスで受け止めるが、

子供なので「本気」で受け止めたようだ。
(もちろん、来てもらってほんとに平気なんだよ)

で、なんとか月曜日も「早起き」した。

休みの日はゆっくりしたいと思うので、本当によかった。

今後も「新しい習慣が身に付く」まで「お泊り会」を
実践してみることにしよう。

きっと同級生(息子の)が新しい習慣と苦手科目を克服してくれそう。

なぜか？

要するに2人以上のグループで勉強すると「ライバルに負けたくない」とか
そういう気持ちが出てくるのです。

同級生の女の子が「そんなのもわからないの？」と息子に言うのです。

見ているこっちが痛々しい汗；

きっと本人はもっと痛々しいハズです。

//気づきメモ//

金曜 or 土曜 N i g h t s にお泊り会を主催し、
新しい習慣を継続させます。

なおかつ、朝、同級生の子供も一緒に勉強(国語)させる(ミニ卓球も)。
まず、5月-6月やってみます。

将来の効果効能を予測する

苦手な国語をできるようになった。(苦手を克服した経験を作った 将来の自信)

新しい習慣 (早起き DAY がもし、習慣化されたら 10 年で 3650 時間は得する)
オマケに電気代も節約になる。

早起きの牧師家庭の 1 ヶ月の電気代は 3000 円代だった (うちらは 1 万円前後)

さらに私たちはしらないうちにメンタルを傷だらけに . . .

いつも、怒られながら起こされていた朝の罵声 . . . 怒る相棒を見る機会がなくなった。
(自分から起きた ! 今日からは俺のターン ! 起きろ ! 朝だ 6 時だぞい)

早起き DAY

今日で 7 日目

(3 日坊主の壁は越えた)

「早起き」に関して

40 年近く意識して取り組んだことがなかったわけですが

ある程度覚悟 ? を持って挑むことで、克服できるのかもしれないね。

早起きも (今までできない理由を探していました。この機会に習慣化へ)

去年から

ヤツ(息子)の

国語の問題はわかっていたのです。

(問題の先送り)

今回、

ゴールデンウィーク前に国語の小テストが 30 点でなければ

ここまでしなかったことですよきっと先送り。

困った時こそ解決する力が出てくるのだと。

(逃げちゃダメだぁ)

さて、どれくらい勉強したのでしょうか？

およその勉強時間は 1 日 30 分から 1 時間です。

初めの数日はほとんど集中できていないで 5 分 10 分で解いて欲しい問題に苦戦する

(仕事に取り掛かる前に Web サイト閲覧みたいな汗 ;)

実際集中力があがったのは 11 日と 12 日ぐらい。

(本人の意識の変化があるのかは今現在不明ですが、取り掛かるスピードは UP した模様これも慣れ？)

そして昨日学校では

追試の漢字の書き取りテストがあり、

30 点 (4 月末日) 50 点 (5 月 9 日 ?) 80 点 (5 月 13 日) と 12 日までに (2 回小テストあり)

(効果ありすぎ ?)

たかだか 1 週間程度でここまで改善できるなら、有無を言わずに去年から取り組むべきでした。

しかし、問題は、明日からも継続することです。

)

ところで、今 AM4 時なんですけどこれからどうしましょー

今後の課題は

自分からできる習慣を作る

(今現在、2人の大人が監視中 40日間ぐらいは付き合えるはず・・・)

いや、今回はそれなりに取り組んだけど。

「がんばった」が自然な習慣になるまであと30日間ほどかかる

お泊り会作戦は、相棒が対応しかねるとのこと

(まー漢字の書き取り問題が改善したのでいいか・・・)

さーもうすぐ育児の時間です。

さぁ良い習慣を手に入れて質を高めるかな

ドボンチョしてくれないっス

8日目！

前日、はねトビ(TV)を見て

就寝が午後10時に。

大人はさらに1時間以上遅れ就寝。

朝6時には起きるが、慣れと同様に生活も緩む。

今日の学習

学校の教え方と自宅での教え方の差に敏感に反応するようだ。

(私)

「この読めなかった漢字を10回書いて」

(息子)

「そんなこと学校でやったことがない」

「したくない」

(半べそ)

(ならった漢字以外はやりたくないようだ。どうやって取り払う？それとも復習のみか？)

学校の先生と俺様の言うことと、どっちが大切わからんようだ。これ以上しゃべるとイジワルになりそうだからちょっとやめよう・・・)

3年生の漢字は習っていないのでしなくていい・・・

例えばこうだ。

しん聞紙・・・

教科しょ・・・

まとめて漢字で書いてくれた方が覚えるだろうに・・・

(実際習っていないから書き方知らないんだけど)

まったくやれやれダゼ

メモ-----

時間を置いて間合いを緩くして見る

遊比的漢字の取り組み方法を考える

それにしても、

9時までに寝れると朝4時に起きれるんだけどなあ
(昨日の一日は長かった、きょうはギリギリだ。)

早起き観察日記

早起き9日目!

am6時 起きる

am6時15分(散歩&バット振り・・・バットは子供のおもちゃ)

am8時00時までに1日のプランを散歩しながら考える(これがまだまだなんだけど)

7時10分(卓球・・・縦長のテーブルで)

卓球がだいぶうまくなったよ

7時30過ぎ飯食べる&終わったら息子の漢字の練習5-10分一緒に手伝う

8時から9時ゲーム(子供がいないのでゆっくりできる、俺様のターン)

その後は、プランができてないので「書けない」

//気づきメモ//

練習、訓練、継続の習慣化に取り組もう

今日のプラン以外で決まったこと

18日はラジコンに行く予定(新琴似に新しいオフロードサーキットができたよ
HDC)・・・晴れますように。

早起き観察日記

ご飯がいつもより美味しかった・・・(炊飯・・・早炊きボタンですぐ炊くとお米の芯を感じることはあるのですが、時間的余裕のおかげで普通に炊けています)

いつもは、夜中寝る前に布団チェックしてた・・・
早く寝るので子供の寝つきがかなりよくなった。&布団からはみでていないみたい。

相棒の洗濯作業も早くなった。
全体に、みんな動きがよくなった気がする。

午前中の時間帯に特に朝の起されタイムの怒られ回数が格段に減ったようだ。

注意すべきは、PM8時のTV番組を見ちゃうと「これ見たら寝よう」となる。
すると、就寝が10時になり、ドボンチョまずいことに朝がつらくなる。
ここは、協力して録画するなり、予測行動しなければ「早起きの道」は閉ざされる。

TV好きは要注意。
このように考えると、仕事に影響されまくりの家族は「ドボルザーク大変」です。
もし解決するとしたら、子どものうちから早起きの習慣にマッチする職もテニイレル必要が
あるのではないのでしょうか。

-----仕事の//気づきメモ//-----

「良い習慣を持っている会社」探し

「良い習慣を維持できるための私の仕事はどんなもの？」など

「給料以外の習慣の価値」も重要な要素なんだなーと思う今日この頃。

良い習慣 > それにマッチしない会社には属さない
習慣が大きく影響 < 会社 (給料優先 & 仕事を選べない選択)
好きな仕事をしていても良い習慣を持っているとは限らないが
意識してやっている人もいるのでしょう。

読書

きのう新しく本を買う

子どもは好きに育てていい 「親の教育権」入門

(育児に係わるとこんな本も読むんですなぁ・・・内容の一部は学校に行ったからといって人格まで育たないので親がちゃんと面倒見なさいとか・・・かな)

ドボンチョ・・・アブちゃん用語で「とても」

ドボルザーク・・・「むっちゃっ」・・・とてもより上の言葉。

はねトビ(TV)よりしょこタン用語に負けないようにその場で作った？生まれたようだ。

使い方 ドボンチョ余裕ドス

漢字書き取りバトルはゲーム感覚で

10日目！(早起き)

昨日は、買った本眺めて見ました。

ドイツでは先生が教本(教材)を選べるらしい。

なぜこの本を選んだ理由について保護者に伝え了解を得るそうだ。

ところが、双子の子を持つ親が別のクラスの先生は、別の本（教本）の方がわかりやすい。と言う発言により他の保護者も別の本の方がいいよと議論したりするらしい。

ドイツの学校は午前中で授業が終わり、昼飯は学校で食べない。とか宿題を山ほど持ち帰り、お母さん（保護者）と一緒に取り組むので教本選びは、のちのちお母さんたちにとっても重要みたい。

この話を読んでまた思い出したのは、
近所の牧師がイギリスに帰った時の話です。

学校を選ぶ

イギリスでは、好きな学校行きたい学校を自分たちで選んで良いそうだ。
そのために、行く学校（行かせたい）を先に決めているが、住まいがまだ決まっていない。
と言っていた。

確かに日本も一部選べる。小学校受験など・・・敷居は高いけど。

--

さて、また昨日も漢字書き取りがありました。

点数・・・25点。

（前回この前、このわからない漢字を10回書いてねと指示したのが見事にテストに出ていました。だから言ったのに・・・）

学校でならっていないことを先に学ぶ・・・これを予習と言います。

そうか、初めて「予習」という言葉を教えられるわけだ。

ということで、帰宅してから、同級生のお友達と卓球しまくった後に、何して遊ぶ？となったので、急遽「漢字書き取りバトルしよう、勝った人にオヤツ少し多めね」と言いまし

た。

意外に乗ってくれたのですぐできました。

テスト問題は、20問で一問5点の100点満点ですが

25点しかとれなかったものをココで復習させます。

お友達は45点だったそうです。

テスト問題は、まったく一緒です。さて何点取れるのでしょうか？

1 問目とうきょう

2 問目

実際、やってみると、息子85点、お友達90点この結果を見ると
(復習は早めにやれば、良い結果が得られるようです)

わからなかったテスト問題

東京の「京」

教科書の「科」

他

さて、この後、「おやつ」で事件です。

少し多めに友達に上げたのが「自分のおやつ」だったので

息子はスネてしまいました。

漢字書き取りバトルは負ける。自分のおやつは友達に少し取られる。

(友達は帰し、10分後機嫌は直った)

//気づきメモ//-----

やっぱりライバルがいると、「脳スイッチの切り替えが早い」
復習を遊びの中に入れちゃえ「漢字書き取りバトルはゲーム感覚で」

都合よくいつもうまくいくとは思ってませんががんばってみましょ

今日は4時(am)起きでした

11日目！

だいぶ身体が慣れてきたのか
目覚ましがなる前に、起きていたのは、息子の方です。

予習

習ってない漢字を書く。

書き方がわからない。そこで、辞書の付録を使うが

例えば「北海道」と言う漢字を2年生で習う場合、「北海だけ漢字で書いて道はひらがな「ど
う」」となったりすると、

子どもの頭の中でも、「道」は今書かなくていいモノとなっています。

北海どう　　・・・・・・・・

このままで行くと、せっかく覚える・・・学ぶチャンスがあるにもかかわらず
そのチャンスを逃してしまう。と

ここで、育児/勉強の仕方で見解が分れました。

A 復習だけでいい。……だって現在進行中の漢字さえ書けないのだから。

B 予習もしたほうがいい。(復習はいままで通りで)

ということで、B でやってみたら案の定 息子とケンカになっちゃいました。

どうも教科書……学校で習っていないものは「したくない」の壁をどのように取り払うか

只今、考え中。

(ドボンチョヨ余裕ナサス)

//気づきメモ//-----

私の意気のかかった人間に、漢字について語ってもらおう。

他

代案としては

予習の際は教科書を使わない。

など。

そろそろ漢字大好きな先生でも探すかなあ

早起き 13 日目！

18 日曜日はラジコン Day

19日は頭痛 Day。(この日、午前中にまた頭痛薬飲んで寝た)

20日は・・・天気悪し

19日夜つい作業していたら夜 12 時。

意識が緩むなかなか何とか起きる。

am6 時 15 分(少し遅い・同時に寝る時間も遅くなる)

18日(日) ラジコンすると 19日、20日と思考が影響される。

ラジコンサイトを更新していた。

//育児//

特に変わらず、復習を中心に国語の書き取りの監視。

(近所の子供と同じくらいの勉強量だと思う。わりかし、自宅に主婦がいるほうが勉強の機会は増えるようだ)

監視しないとできないレベル?(クセがつくまで監視だ)

そうそう、「ロミオの青い空」のロミオ(イタリアに到着)も今、逃げ出さないとわかるまで牢獄生活だった。

//一日のプラン//

深く考えてないのでこの 10 日間は特に優先順位のないこと、もしくは???なことしてる

新しい漢字の勉強をさせるとすごいストレスを感じるのと同じように慣れない、プラン作成は初めの一步踏み出すまでがやたら長い。

ちょっと愚痴気味になってきたので、気分を変えて何か良いことがあったかな？と考えると

早起き
漢字の勉強
卓球

が継続中で、

あとは生きているだけ丸儲けかな・・・

そうそう、新しく生き物を飼育中。

おたまじゃくしが 30 匹ほど扱っています。
(見ていると飽きない)
少し大きくなってきた。

//気づきメモ//

一日のプランを書き書きする

同時に、日記も書き書きする = そこにプランも含めちゃう

14日目！

なんとか起きる、、、

今日のプランを考える・・・

考えているうちに昼だ(w

昼めし買いに行く。

そのあと、午前中に計画したものを再度見てみる。

午前中は仕事・・・(詳細を書く)

午後から遊ぶ・・・

結局、昼過ぎになっても何もせず

//育児//国語//

少し点数がよくなった。字も少しきれいになった。

朝起きてから、「国語やるよ」と言っても「脳スイッチ」の切り替えが早いように思う。

初めの頃を覚えているだろうか(5分で解いて欲しい問題を30分?もかけていたのに)

15-20分と少しペースがあがった。

(1日30分の枠に収まりだした)

食事もありとちゃんと食べるようになった。

早起前に比べて・・・学校に行く前にテンション高いようだ。

近所の奥様がたに最近「早起してるよ」と言ったら、どうも「普通らしい」。

自分たちにとって今まで「普通じゃなかったんだー」と思った。

早起き（15日目！）

am6時15分(起きる)

息子はam6時半すぎる

7時から漢字 and 算数（1年生のおさらい）

特に変わらず、ずっと相棒が監視中。

その間におもちゃのバットを持ち、朝の散歩に行く。

帰ってくると、食事が終わった息子と卓球する。

7時45分から約15分ほど卓球する。

きのうの学校の小テストを見せてもらう（点数が良くなり字もきれいになってきたのがわかる）

いっぱい褒めてあげる（褒める＝脳ミソは報酬と同じ価値があると感じる by 脳科学者 茂木先生より）

さて

おたまじゃくしを2つの水槽に分けた

Aチームはカルキ抜き剤使用

Bチームは水道水で育ててみる

すると相棒がその実験には協力できないという。

（「うちの水道水の水では金魚は30分で死んだ」という話があり、おたまじゃくしもきれいな水でないと生きれないとか）

その他のおたまじゃくしの育て方案件

A チームには

一日1回エサをあげる

B チームには

中一日でエサをあげる

これも却下されたのです。

(ある養殖の魚を育てるのに

中一日の方が大きくなるとか昔聞いたのになぁ・・・試してみたい。

C チームをこっそり作るとかどうだろう)

確かに、食いすぎると眠たくなるし、生きるパワー半減するのもかも？

空腹の美学があるのかもと思う今日この頃。

(きのうお昼食べ過ぎてパソコンに向かいながら睡魔に襲われ寝てた)

//気づきメモ//-----

am8時過ぎ 排便する・・・うん!?

(昨日したのに今日も?)

おたまじゃくしの飼育で水のこと

とか考えているとやっぱり飲む水も「ミネラルウォーター」にしてみるかと思った・・・

久しぶりにミネラルウォーターを買ってみたんだぁ、あの中に入っているマグネシウム(1000mlあたり9.40mg/L)ってけっこう効くんだよね・・・1ヶ月ミネラルウォーター買ってみることにしよう。排便月間だ)

水彩の森(寿都黒松内町)

2リットル 100円*30 @3000

空腹の美学を考える月間(ムダ食いしない代わりにミネラルウォーター支給する)

今から昨日書いたプランを今日少しやってみる。

16 日目！

2 度目の目覚ましでなんとか起きる・・・am6 時 20 分

息子・・・布団から出ないんでスポンジポップ (TV) を流す。

1 話見たところで「国語のおさらい」させる。今日も監視から 1 日が始まる。

優先順位が一番低そうなことから

前々回のプランをやってみた。

「なんでもいいから書き出したプランをやって見る」ということでやったのは、、

「ラジコンの電池の組み立て」

だった。

A、B、C、D、 とやるべきことを振り分けたとしても

「D」から手を付けてしまうとは・・・(涙

すぐれている人間とは

セルフマネジメントっていうやつを習慣化できる人・・・ということだ。

息子のマネジメント係より

追記

急遽

音楽の個人レッスンに付き合う

下駄箱で靴をそろえて・・・ウソっ？

「よろしくお願いします」って先生に挨拶する・・・ウソっ？

音楽の姿勢もカッチョイイがな(背筋がぴんと)

グランドピアノの音(キラキラしてる・・・先生の音は・・・うちの子は・・・指圧たらんなあ)

外ではけっこう頑張っているんだ～

22 日目

透明ランナー

近所の子どもたちと野球しました。

人数が少ないので(大人1人と小学生2、3年の子ども4人)

当てアリ・・・ランナーにボールを当ててアウトにできる

透明ランナーあり・・・ヒット打ってもバッターの順番が回った時に使う

(透明ランナー一塁・・・なつかしい)

30年近く使っていない言葉でも野球したら思い出したりするんですよね。

ファーボールなし・・・(子どもが投げるボール・・・ストライクが入らない)

リードなし

三角野球・・・(三塁ベース作らない。一塁と2塁とホームのみ)

大人いる方はツーアウトでチェンジ。

バッターからバックネットまでおよそ 15-20m でそのネットを越えるとホームランになる

様にした。バックネットがあるので、運動量をほどほどにセーブできるしとこっちがしんどくなるからね。普通はバッターの後ろにフェンスがあるけどホームラン打てると気持ちいいしね・・・バックネットの後ろも公園だからできるんだけど。

今の子どもってここまでルールしらないだろうな。上級生と下級生のつながりもなくなりつつあるからね。

と

どんどんルールを作っていきます。

さて、外でも家の中でもルールを作ったりするのですが最近のルールを確認してみましょう。

22 日目（早起き・・・緩みがち。相棒のおかげでなんとか）

（寝るのがだんだん遅くなってきたちょいやバイ）

それでも、朝だけでも予定通りに過ごさないと。

漢字、さんすう、卓球、なわとび、めし

（学校行くまでのワンセット化中・・・排便も・・・）

漢字とさんすうを、相棒が面倒みつつ

卓球&縄跳びは私が面倒みることになってきています。

マス算数

さんすうが「ひっさん」？になってきたのでちょこっと様子見ながらやらしてみる。

100 点コレクター

「すごいんだよー。今日ね宿題とテストでね 100 点だったんだー」

「すごいねー」

クラスでオラだけだったんだあ。「めがね君って呼んで。めがねかけてないけど」
(おっ自慢だね)

(確かにすごい・・・褒めるチャンス！ホメホメ・ビーム・・・100 点取ったら・・・おもちやを買うより安くつく大人の知恵)

宿題はさあ、家でやっているから、
教えてあげれば 100 点になることもあるよね

しかし、さんすうの勉強なんて最近してなかったんだけど

やっぱり、普段より 1 時間早く起きることによって見えない効果があるのか。
もしくは、ボードゲームのおかげか・・・
ふーん、不可思議な効果だね。

さらに、聞いて見た。

「100 点取れるようになったら勉強も楽しいでしょ？100 点コレクターになったら？」

「オラ勉強はヤダよ。ゲームがいい」

「でも……でも、100点コレクターしたら大人になったときに、それ(子どもの頃のテスト)を見てみたい」

(確かに……大人になって、子どもの頃に僕はこんなに頑張ってたんだよだから、大人になった君へ、ちょこっとつまずいたくらいで気にスナよ……となるのかも)

//気づきメモ//

まあしかし、「指導者さま」のおかげでしょ？

ていうかテストの点がよくなると、やっぱり前向きになるんだね自分にはそういう時代がないもんでわかりません。

よくなるともっとよくなるか……人生そうありがたいものです

34日目(……寝坊する、携帯目覚まし上着のジャンパーの中で聞こえていません。)
am7時起床

とりあえず、私の仕事(コーヒーと朝ごはんの用意)。
相棒……息子の国語。

前回の小テスト……20点。

(君とちゃんとちゃんは、合格ラインを突破していた。
全員近所の子供たちで、うちの息子は……(親に似て……汗；)

その小テストを元に今回は復習する。

やることは、簡単。書けなかった字を3-4回書かす。

(でもイマイチ覚えていない……)

//漢字学習//

「妹」という漢字を教えてみる

妹と言う字は「女」が「未（ま）だ」完成してないねん。
この「未」という字は、「未完成」の「未」やねんなあ。

エロ～い

（横から相棒が突っ込む）

しかし、息子は「未完成」を知らないので、ウケてるのかどうか（笑）

--朝ごはん--

朝はパンとアイスチョコクリーム＋コーヒー

昨日の夜に生クリームをあわ立て砂糖とココアを混ぜて冷凍庫で寝かせる。

かくして「1日30分30日間で苦手な国語は克服できる」は30日間では克服できなかった
のでさらに続けてみる。

60日間で「したい」を「今すぐ・・・する」にそんなことできたらいいと思いませんか

ここからどうぞ [自己実現の行動学をあなたに・・・](#)

関連サイトのご紹介

[育児ナビ](#)

Copyright(c)じょじょぱぱ