

MISS JAPAN SAGA

佐賀ってなに？ 美しさを考えよう

2023.4.22

自己紹介（初日と同じです）



名前：矢ヶ部輝明「輝き明るい」68歳！

仕事：シビック・デザイナー（シビル・エンジニア：土木）

街のデザイン、川のデザイン、ダム・橋のデザインet

機能美、合理性の美、自然の美、調和の美、引き算の美・・・

趣味：クラシックギター演奏

美しい音（美音）を目指す！

そのためには、無駄な力をなくすこと ➡ 美につながる

速く走る、ホームランを打つ ……お茶の作法、書道、……すべて、

無駄な力をなくし、必要な場所、必要な一瞬に必要なだけ力を入れる ⇒ 美くなる

初日のお願い / 脊椎動物として、がんばってますか？ 3

今日からしばらくは、**脊椎動物**に徹してほしいのです。

体を支えるやり方に、背骨で支える方法、殻で支える方法があります。



背骨で支える⇒皮膚が外界と接し、傷つきやすい

殻で支える ⇒殻で体を守っているので傷つきにくい

でも……



人は、傷つきながら人間になった。いや、体を殻で守っていたら人間にはなれなかった。傷つきまくったから人間になったのではないのでしょうか
外からの刺激を、自分という殻で守ろうとしないで、素直に受け取ること。
これが、まず最初に、お願いしたいことです

今から、お話しすること

4

なぜ、「佐賀学」が、ビューティ・キャンプメニューにあるのか。
3つあると思っています。

1. MISS JAPAN SAGAとして知っていてほしいから
2. 佐賀の魅力を伝える発信者になってほしいから
3. **魅力を見つけることは、「美しくなる」**ために必要だから

まずは、「**美しい**」ものとは、ということを考えてみます。

私の経験から話す、「美しくなる」ための方法

13:20-14:00

- 機能美：合理的な作り、動きによる美しさ
- 均整美：整った、バランスの良さから生まれる美
- 自然美：自然、本来の姿による美しさ
- 足算美：お化粧品、装飾による美しさ
- 引算美：余分なものを取り去った美しさ
- 時代美：美しい⇒かっこいい⇒個性的
- 躍動美：生き生きとした動きによる美しさ
- 崩した美：乙なもの、へたうま

黄金比

まだまだ、ありそうです……

美しくするために（シビックデザインをやってきた経験から） 6

美しい橋から見えてくる「美しい」理由

機能性・合理的 : 余分な無駄をなくす

⇒ 必要なところ、必要な時に**のみ**力かける

地形に逆らっていない

⇒ 周りとの調和しながら、自分を主人公にする

逆に、悪い（美しくない）デザインとは

- 無駄な力が入っている。不要なものを必要と勘違いしている
例えば、安易にキャラクター・地域の名産などを装飾として使う
- 背景、条件等を深く考えない安易にデザインしたもの
歴史的な背景、地形条件を無視したもの

美しい橋を
見てみよう

ミヨー橋 (フランス)

タルン川に架かる橋で、全長2,460m、主塔の高さは343mです。斜張橋

7



日本では
どうやったか？

かえる橋（日本）

さて、皆さんはどう感じるかな？ かわいい！？？ 好き・嫌いの話はあとでやります

8



もう一つ
日本代表例を紹介

かつての道路整備は、風景、歴史・・なにも考慮されなかった



風景、美しさ、情緒・・
全く考えていなかった時代に造られた高速道路

昭和初期



江戸時代

将来 こうなる予定ですが、莫大なお金が！



現在



地形、街、・風景に考慮された道路整備 イタリアの事例



整備された道路
わかります？

鞆の浦（尾道） バイパス計画



結局、反対運動が起きて頓挫

「埋立、架橋」完成予想図



ここから学ぶこと、わかること

無駄な動作、無用な力みをなくすこと

形から入るのも意外と近道（茶道、舞踊・舞踏等）

⇒ 回数を重ね（訓練）、自然体で動く・話す

周りの環境になじみむ、協調と主張のバランス

制服を着ていると個性がなくなる ではなく

制服を着ていても、にじみ出る・輝くものが個性

（制服を着ているからこそ）

「自然界の法則」

自然界では、最小の努力で、目的を達成しようとする

川の流れ、雷、光の屈折、水滴・・・すべて！

美しい川のデザイン

まず、川とは、……

かつては、洪水が起きた時に、一刻も早く海に流してしまおうための水路として整備が行われてきた。【自然の「川」を、人工物の「水路」にした】

30年前から、川の自然（生き物の生息場など）に注目しはじめる

現在は、洪水から守る（治水）、飲み水・農業用水等（利水）にくわえ、生き物の住みかを守る（環境）の3本柱になり整備を行うこととなっている。



草が生い茂る川も
コンクリートで固められた川も

どちらも美しくない

なぜか？



環境整備事業の最初の頃 美しい川を人工的に作ろうとした



自然の川は、曲がっている。
ので、曲げてみた・・・

自然の川は、水辺に近寄れる。
ので、階段を付けてみた・・・



美しい川？
自然をまねた川？
どこが・・・？



美しい川の代表例 四万十川（高知）

自然のままの
美しい川です

17

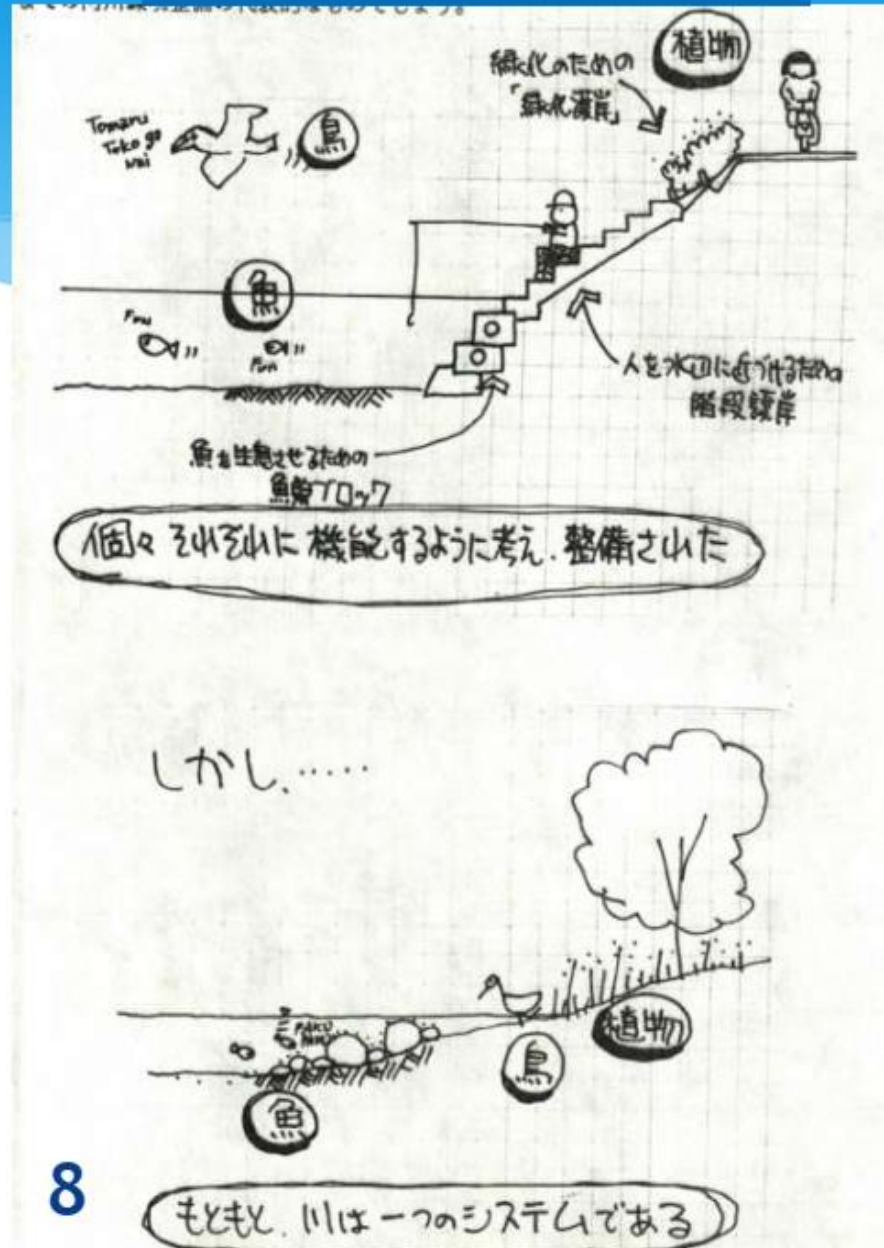


川は、自然物。もともと、特定の目的に対する機能を持たせるべく作られた人工物ではない。

植物のための植生ブロック＋親水機能のための階段ブロック＋ホタルのためのホタル護岸＋魚のための魚巣護岸＋なんとかのためのなんとか＋……………際限なく続く

デザインとは、多くの機能を一つの形として作り上げること。であれば、川のデザインとは、川の姿そのものを維持・再生・復活させること

川自らの力が7割、人の力は3割

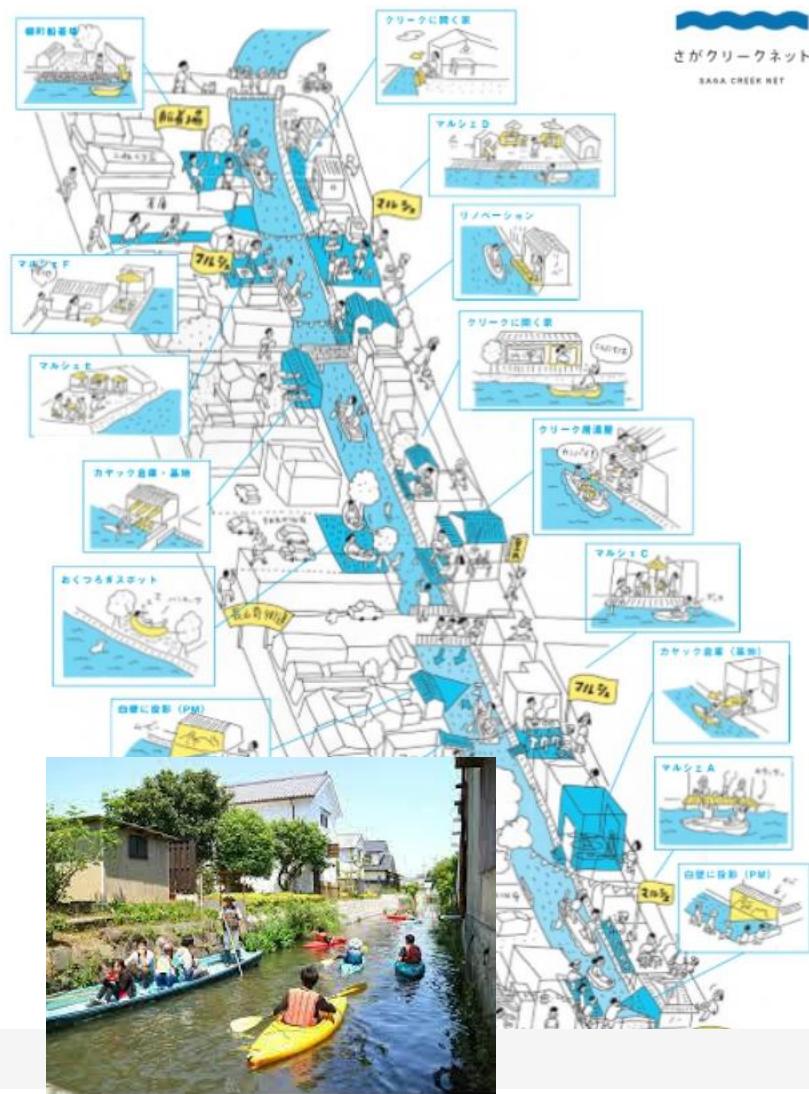


自然を大切にしたかわづくり (多自然かわづくり)

かわまちプロジェクト (かわに集おう プロジェクト)



河道を直線化した区間(上)と蛇行を残した区間(下)



不自然なものは、美しくない

あなた本来自身が持っている素敵なところに気づく
もしかして、それはあなたが、今、嫌いなところかも

* 川も、一時期、コンクリートが張ってある川を美しい
とっていた時代があった。

本来の姿を理解して、人工的に（浅知恵で）妨げないこと

* 人の魅力も、自分以外から持ってくるのではなく、持っ
ているものを磨くことで輝やかせることが大切

足し算のデザイン

- ・砂漠の国の美しいデザイン

装飾することにより、美しさ、豪華さを表現する
もともと、何も無い世界が求める美

引き算のデザイン

- ・日本のような草がぼうぼう生い茂る国のデザイン

不要なものをそぎ落とすことで、美しさを表現する
もともと、ごちゃごちゃしている世界が求める美

足し算のデザイン (アルハンブラ宮殿：スペイン)



引き算のデザイン (茶室)



さらに美しくするとは

24

乙のデザイン：乙とは、甲乙つけがたしの「乙」の方、2番目ということ

- ・正統なもの、完全なものを、少し崩す

ただし、崩すためには
正統なものを理解・体得
してなければならない。

理解もなしに崩すのは
単なる「認識不足」



美しいとは 時代の変遷でかわる！

25

個性の美

山口小夜子さんの話

18

1960年代にパリコレクションで活躍した松田和子や松本弘子のような大きな目でキュートな顔立ちのモデルとは違い、切れ長の目と黒髪のおかっぱ髪で登場し日本人ブームを起こした

元々の日本の美！？



基準 (欧米?) のある美 ⇒ 個性 (かっこいい! 素敵!)

後半の「佐賀の魅力」は、この視点からも見つけ出せるかも

本当に美しい？ 好み？

26

「本当に美しいデザイン」と、好きなデザインは違う つまり・・・

「私も、美人だと思うけど、好きでない」

⇒「私は好きでないけど、いいデザイン」

「私は、美人ではないと思うが、好きです」

⇒「あまりいいデザインではないけど、私は好き」

ということは、誰もが思う「美人」は存在するはず ！ ？

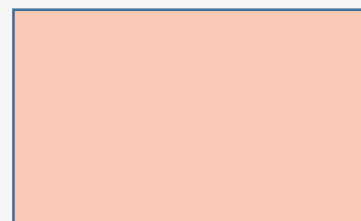
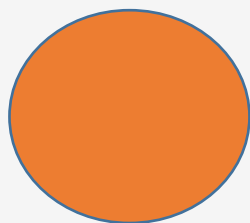
【真善美】

認識上の真と、倫理上の善と、審美上の美

⇒ 認識上の真美 があるのかも・・・真善を伴う美！

わたしが皆さんに期待する「美しさ」とは27

みなさんに質問。どれが、美しいですか？ 好きですか？



答え：美しいと思うのは、…………

そして、魅力的（かっこいい！、素敵！かわいい！..）と感じるのは、時代、地域によって異なるけど、その人が持つ個性が輝いているとき。

私のMISS JAPAN SAGAに期待していることは…

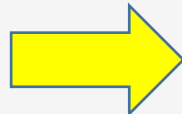
『佐賀にも、こんなきれいな人がいるんだ！』  もいいけど

『佐賀には、こんな素敵な人がいるんだ！！』  です。

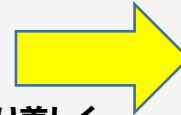
私が思う、みなさんが、磨く「美」とは・・・

みなさんは、すでに「美しい」です。ただ、まだ・・・

とげとげがあったり（無駄な力、より自然に・自由に）、小さかったり・・・



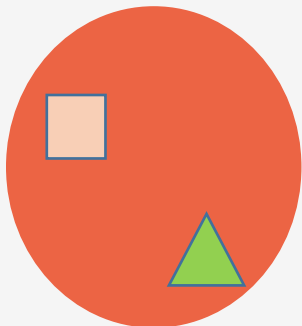
無駄な力を取る
・ウォーキング
・ヨガ、ダンス
・身体理論 他



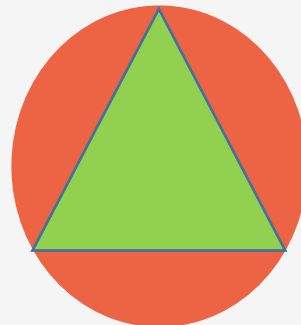
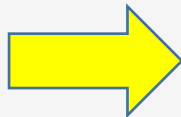
より美しく
・メイキング
・スピーチ
・いろいろな知識



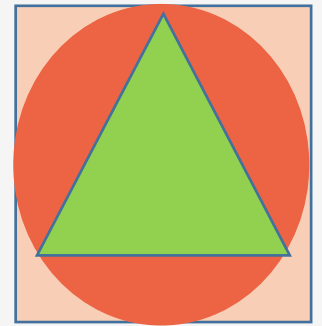
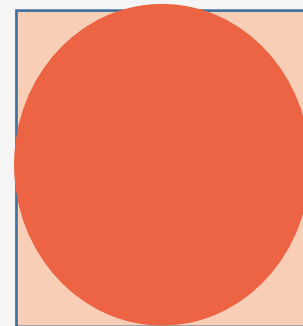
そして、あなたならではの個性を見つけ、それを磨くことで「輝く美しさ」に



「美」+「個性」



あるいは



美しさのなかに個性が光る

個性的な美しさ

みなさんは、ある意味
自分を素材にした美の探究者
つまり、
自分を素材にしたアーティスト

1冊の本を紹介します。
まず、皆さんのアーティスト
能力をテストしてみましよう

一枚の絵を30秒間鑑賞してく
ださい。



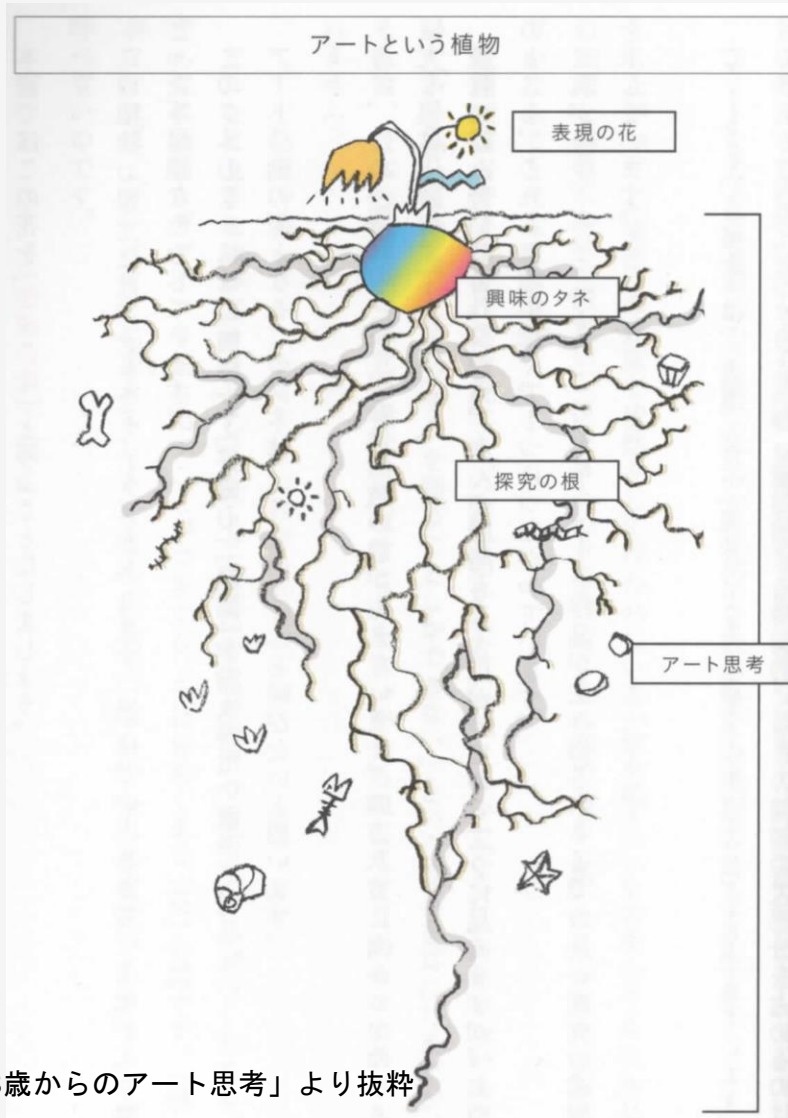
A:絵を理解しようと思い、ずーっと眺めていた。 ⇒何かを得ようと、正解を求める

B:10秒ほど絵を見ていたが、あとの時間は解説の文章を読んでいた。 ⇒情報を得る

C:いろいろ想像しながら、絵を楽しんでいた。 ⇒ 物語を作り出す、答えを創る：アーティスト！！

美術館でこの絵を見ていた子供が・・・

あなたが、このビューティキャンプに参加した理由は？



モデルとして有名になりたい！ だけ？

⇒ アートの「花」が欲しい



ビューティ・キャンプを通して、
自分を知りたい、自分を変えたい

⇒ 「興味」「探求」

⇒ 「アート思考（創造）」

あなたならではの美しさを創る

個性派時代の先頭をはしる一人になる

時代を創る、今の価値観を変える！

MISS JAPAN SAGA

32

佐賀ってなに？ 美しさを考えよう

2023.4.22

実践編

表面的な美しさでなく、内側から出てくる美しさが必要！
美しい だけでなく、輝こう！

といわれても

とはいうものの、具体的には？

33

まず、「魅力」について考えてみましょう。なぜ「魅力」を感じるか

佐賀の「魅力」= 佐賀に行ってみたい！ 佐賀に住みたい！

……他にあるかな？ なさそう？

人の「魅力」= その人に逢ってみたい！ 友達・恋人になりたい！

魅力のある人 = 美しい人 ちょっと違うような気がする

美しい：その人の存在そのものが素敵（絵画のように？）

魅力のある人：関わりたい人、惹かれる人（スター？）

美しい人とは限らない

「魅力」について考えてみると

34

佐賀の「魅力」= 佐賀に行ってみたい

なぜ、その理由

観光、遊び、グルメ、趣味……

非日常的な面白さ、刺激

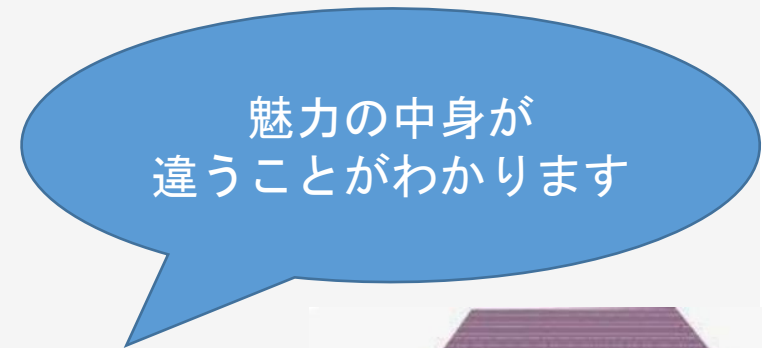


一方

さかの「魅力」= 佐賀に住みたい！

生活しやすい、環境がいい、・

日常的な安心感



目標を持ってみよう

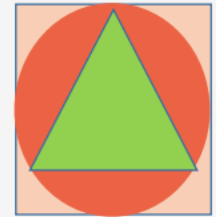
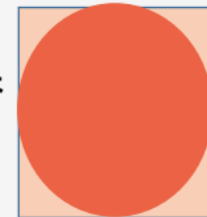
美しい：その人の存在そのものが素敵（絵画のように？）



魅力のある人：関わりたい人、惹かれる人（スター？）



あるいは



あなたがなりたいのは？ 恐らく「美しく、魅力のある人」

グランプリを取るという目的にあわせて、

どんな美しい人になりたいか、目標を持ってみてはどうでしょうか！

とはいうものの、具体的には？

36

美しい人：4つのタイプがあるそうですが・・・

佳人：天女のようなうっとりする美人

麗人：楊貴妃のようにどっきりする美人

美人：美しい人

シャン：元気で周りを明るくする美人

ここからは、塾の講師的に、具体的なアドバイスを提供します。
ただ、個人的な思いの話なので、本当の審査基準等とは違うと思います。
最後につける「知らんけど」的な話なので・・・

目標：佳人タイプ（美しい川のように）

37



存在そのものが美しい

自然がもつ美しさ
生命感

持って生まれた資質と、美しく生きる日常で、それ相応の年齢を重ねた重みが培ってなれるのではないだろうか

- 日本舞踊の名手のように立ち居振る舞いが自然に美しい
- 高い品位があるが、それを感じさせない



天女

年齢不詳？

今回のビューティキャンプで目指すのは無理かな。
ただ、今回のBKを切っ掛けに、目標にすると、10年後、
20年後に、そんな人になれるかも。
目標でなく、結果かもしれない・・・・・・？

目標：麗人タイプ（美しい橋のごとく）

38



存在そのものが美しいだけでなく、
周りの景色も美しくする

主張と調和

余計なものが一切ない

繊細（フラジャイル）と安定感が
同居

美しく生きる日常で、一定の年齢
を重ねた重みが培ってなれるので
はないだろうか



北川景子さん

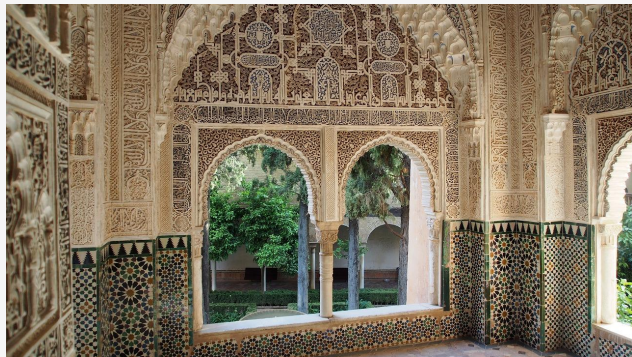
あくまで個人の
感想です

今回のBKで、目標にしていいいのでは。
ただし、若すぎる人には無理かな。

そのためには、

目標：美人タイプ（美しい部屋のように）

39



足し算：豪華な気分になる
引き算：落ち着いた気分になる

足し算：非日常・ハレ
お祭り、イベント・・・

引き算：日常・ケ
普段の生活空間・時間

ドレスを普段着に着替えても、美しくあり続ける。それも自然体で。



着飾ったエリザベステーラーさん
素顔の波留さん

あくまで個人の感想です

今回のBKで学ぶことの多くがここにあるような気がします。

「ハレ」で勝負する？、あるいはどっちも？
「どっちも」で、頑張っほしですね！

目標：シャンタイプ（乙な器のごとく）

40



周りを明るくする、周りを輝かせる美人

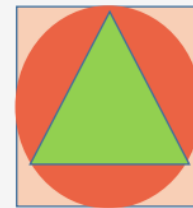
最初は、おもしろい人やなあ。
次第に、その美しさが見えてくる

資質的なものもあるかもしれない（あなたのは、今、隠れているかも）

その人の持っている個性を磨いて、輝かせる。あるいは、内に秘めている。



あるいは



高嶋さちこ
あくまで個人の感想です

今回のBKで、魅力ある個性を見つけてほしい。そして、今から、自信をもったのびのび生きていくことで、磨かれていく。

愛着がわく魅力的な人 応援したくなる人

41



周りを明るくする、楽しくする

厳密な美とは違うものの、「可愛い」「愛らしさ」などから、周りの人が愛着を持ってみてくれる

ご当地マスコットのように、地域のPRに活躍できる

「親しみやすい」「愛着がわく」のは、魅力的な人の要素の一つ。

人生の応援団をたくさん作れる。
これは、とっても大きな財産になる。

素直な、賢い（自分で考える）美しさ
素材（原石）としての美しさ



有田陶器市マスコットキャラクター

ありたん

(参考) 宇宙飛行士選抜試験の最終結果をみて・・・



(上)米田あゆさん、(下)諏訪理さん

誰が、最終的に選ばれてもおかしくない選抜で、勝ち残ったのは・・・
米田さんが最後に二人に残ったわけは！

立ち居振る舞い

- ・失敗した時の姿勢（次に生かす！）

ピンチの切り抜け方

- ・制限時間に名に合わない時の行動

全体を活かすための自分の役割

- ・常に主役でなく、場に応じわき役に徹する

明るい

- ・真剣に、まじめに、でも、楽しんでやっていることを周りが感じる

今回のコンテストの審査にも通じるところがあるかも・・・知らんけど

(参考) 「美しい」 を、ま逆な側面から考えてみる

美しくないもの

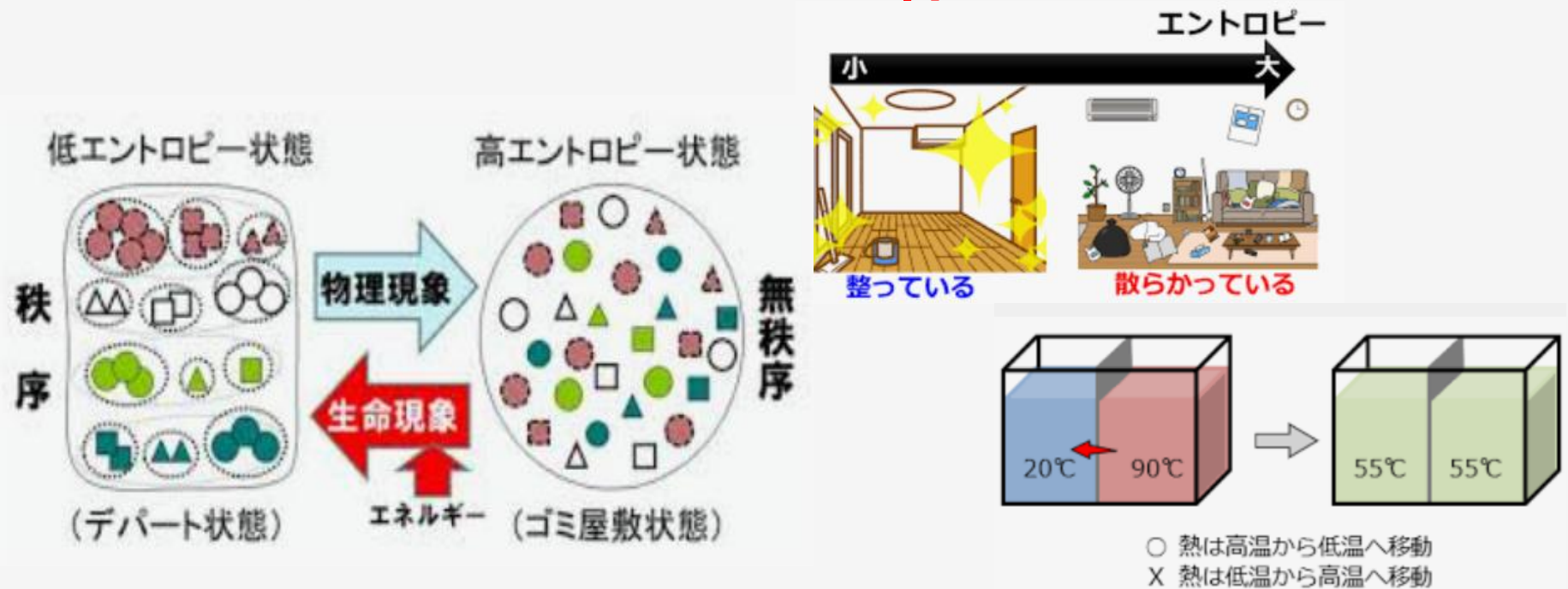
汚れているもの・・

見たくない

美しくない行為

散らかったままの部屋

つまり、**エントロピーが増加**していること



(参考)「美しい」を、ま逆な側面から考えてみる (続き)

**エントロピーを減少させるためには、
エネルギーを与える必要がある**

散らかっている部屋は

⇒片付けることできれいに (美しく) なる

- つまり、エネルギーを使わない生活・行為は無秩序状態になり、美しさが失われる。
- 美しい生活・行為・姿は、エネルギーをかけることが必要。不精はだめ

エネルギーのかけ方：必要なところ・時間にかけることで、疲れないようにすることがコツ。自然体で、エネルギーがかけられるようになることがコツ

今回のビューティキャンプでは、 . . .

- 自分の個性的な魅力を発見する
- その自分の持っている個性を磨く
- グランプリに加え、自分だけの目標を持つ
- 立ち居振る舞い・ピンチの切り抜け方・全体を活かすための自分の役割などについても心掛ける
- 楽しんで、トレーニングを行う
- 美しくなるには、エネルギーを投入しないといけないということを理解し、日常的に行動する

第2部 「さが」の魅力を見つける旅

14:00-15:00

イントロダクション : 10分

ワークショップ : 30分

まとめ : 20分

佐賀の魅力を「歌」からみると

佐賀県民の歌

作詞 八磨 省八 石磨 明石
作曲 伊玖 團

一

ひびきあり 玄海 有明の
幸はこぶ 幸はこぶ 潮のみちひき
火のくにの 火のくにの 炎かざして
つどいゆく つどいゆく 愛のふるさと
うたおうよ われら うたおうよ
佐賀にうまれた よろこびを

二

こだまあり 天山 多良のみね
呼びかわす 呼びかわす 山のみどりよ
はぐくれの はぐくれの こころ伝えて
くすのきの くすのきの 茂るふるさと
うたおうよ われら うたおうよ
佐賀をそだてる よろこびを

三

力あり 大地 若人の
ゆめひらく ゆめひらく 筑紫の原よ
澄みわたる 澄みわたる 空の青さに
稲穂波 稲穂波 ひかるふるさと
うたおうよ われら うたおうよ
佐賀にあふれる よろこびを

佐賀の魅力とは？

- 観光地系：温泉、歴史の名所旧跡、
- 自然系（地形）：有明海、天山、嘉瀬川、 . .
- 自然系：すごしやすい気候、風土
- たべもの系：お米、くだもの、お酒、郷土料理、
- 刺激・娯楽系：ショッピング、スポーツ、 . . .
- 人間系：おだやかな人柄、強いコミュニティ、 . .
- 生活系：子育てなどの教育環境、土地が安い、
- その他、もろもろ



佐賀を知る、魅力を見つける とは？ これは、……

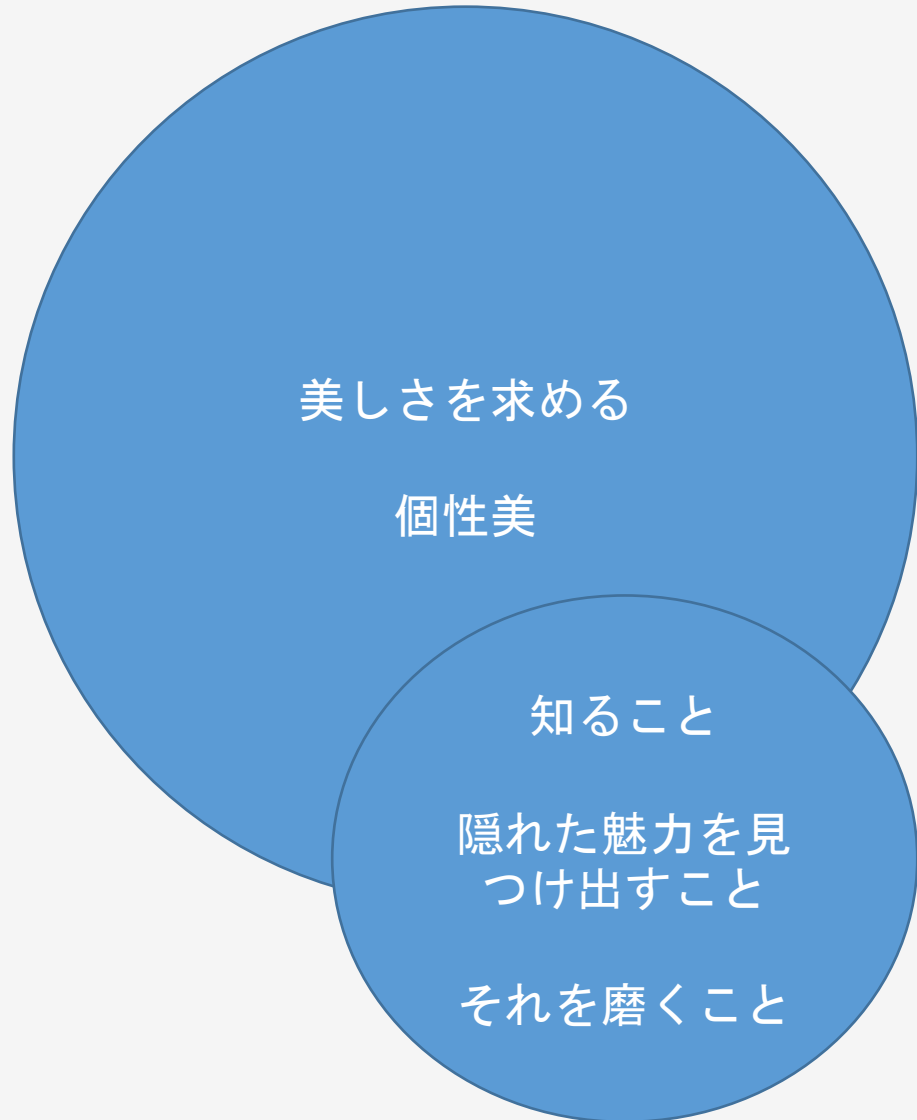
美しくなるとは、「本来持っている魅力を引き出すこと」。そして、それに「磨きをかける」こと。

つまり、**本来持っている魅力が何かを探ることが、美しくなるスタート。**

あなたが美しなりたい、と思う。そのスタートは、あなたが気づいていない、あなたが持っている魅力を見つけること。

同じことを、「佐賀」という存在（場所、物、人、イメージ・）について、やってみようということです。

実は、自分自身を知ること、隠れた魅力の発見こそが美しくなる出発点



あなた自身を知ること
佐賀について知ること

そして、

隠れた魅力、個性の魅力

を見つけ、それを磨くこと

これこそ、個性のある美しさを
求めること

* 正統美、形式美 もあります

佐賀市

なんもな課

NOTHING, SAGA CITY

都市の暮らしやすさ

1位

子育てしながら働ける環境がある

3位

取材経緯 「成長可能性都市ランキング2017」

交通

福岡市内まで約40分
電車で

職場

先進のIT企業が
拡大中!

風情

佐賀市ならではの
風景そして情緒がある。

買物

市内に 大型ショッピング
モール3か所!

子育て・教育

待機児童 ほぼ0 | 医療機関も
多数!

支援

東京都からの移住のうえ、起業、
就職で最大100万円支援



(出典：佐賀市)

それと、
佐賀には、隠れていない
いろんな魅力がすでにある

佐賀県の観光情報ポータルサイト

あそほ一さが



佐賀県観光庁 観光課 〒840-0101 佐賀市 東区 藤原 1-1-1

English | 한국어 | 簡体字 | 繁体字 | ไทย | ភាសាខ្មែរ






観光情報

観光関係者向け

はじめての佐賀
観光スポット
特集記事
グルメ・お土産
祭り・イベント
アクセス
モデルコース
旅の予約

GO!! 佐賀旅

SAGA TRAVEL JAPAN

ライター募集

あそほ一さが

春を採りに
梅の多所へ
おでかけ

レンタサイクル

Rental bicycle

キャンプ場情報

Campsite information

公園情報

Park information

道の駅情報

Road Station information

SAGA CYCLING CLUB

SAGA Cycling CLUB

VISIT 佐賀県

佐賀県観光局

佐賀ブティック

佐賀ブティック

**佐賀県内
のやさしい宿泊施設**

佐賀県観光局

佐賀県観光局

観光課

佐賀県観光局

観光課

SAGA TRAVEL SUPPORT

DOGAN SHI-TA-TO

**九州の
世界遺産**

九州の世界遺産

佐賀県観光局

観光課

TRY!九州

TRY!九州

佐賀の魅力……………

恐らく、皆さんが考えるのは、「今の魅力」

情報化社会

メタバースの社会

環境重視、健康重視の社会

オタク（特化した才能・興味）が必要な時代

……………

今は魅力と感じないこと、むしろ、**ダメなところ**と思っているものが、「佐賀でなければ醸し出せない魅力」になる、かも

佐賀の魅力は、……？ と聞かれて、
「自然が豊か」「お米が美味しい」「人が優しい」……

これって、ふつう。

それも魅力ですが、皆が思っている魅力。

あなただから気づいている魅力はありませんか。

あるいは、今は、佐賀のだめなところと思われていても、未来を見据えると魅力！になるかもと思うこと？

それを、探してみましよう！

SAGA ? 佐賀の魅力とは？

4月1日にだした宿題 **54**

佐賀に住んでいる、住んでいた人は、……

- ・ 私だけが知っている佐賀の魅力
- ・ 皆は、それが佐賀の欠点だというのが、私は違うと思っていること、もの。

県外からの参加者

- ・ 佐賀に来てびっくりしたこと（いい意味でも、悪い意味でも OK)

ダメな点とと思っていることが、実は、魅力に転換する可能性のあるものがないだろうか？

みんなの視点で、未来の開花する佐賀の魅力を探してみてください！

テーマ

◆ 佐賀の魅力発見！

◆ その魅力を磨く方法は？

ワークショップの進め方は、別紙にて説明します

ワークショップの進め方（1）

進め方

1. 佐賀のいいところ・魅力とダメだなあと思うところを出してみよう（10分）
 - *まず、ポストイットに各自書いてください
 - *一人ずつ、理由などを話しながら、模造紙に貼ってください
 - *特に、「ダメだ」と思っているものは、なぜそう思うかを話してください
2. 宿題だった「私だけが知っている佐賀の魅力」「佐賀に来てびっくりしたこと」を報告してください
 - *報告して、ポストイットに書いてください（5分）

1) 批判厳禁

※判断遅延という訳もある

相手のアイデアを批判したり、評価したりはNG

※出た発言を否定する場合は、代案を提示する

2) 自由奔放

聖域や制限はなく、どんなアイデアも歓迎する

※思いついたことは突飛な意見でも失敗を恐れず、恥ずかしがらずに発言

3) 質より量

まずは発言やアイデアの量を求める

※できるだけ多くのアイデアを出して、発散すること

4) 結合改善

アイデアを付け足して、発想を広げていく

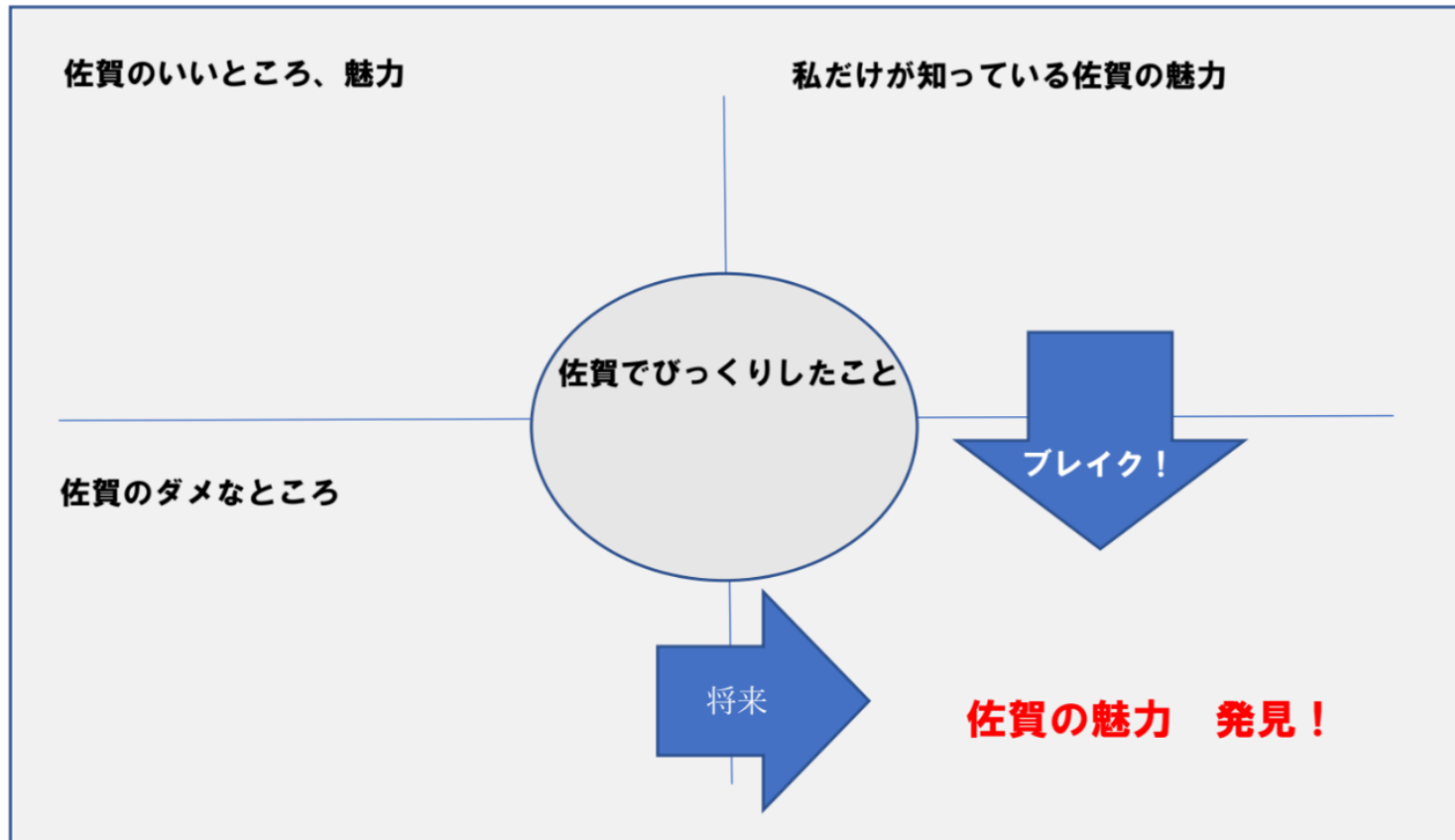
※他者のアイデアに乗っかって便乗して広げる

【図1】オズボーンブレインストーミングの4原則

ワークショップの進め方（２）

考えてみよう。

- ・ 佐賀のダメなところと思っていたものは、もしかして「佐賀の個性」ではないのかな？
- ・ 今の佐賀のいいところと、佐賀のダメなところがくっついて、新しい魅力にならないかな？



お疲れさまでした。

成果報告

答えを出すことが目的ではありません。

「佐賀」を見つめなおし、自分で考え、皆と話し合い
そこから、何かが、見えてくるものがあれば正解です。

ちなみに、私が考えた「佐賀の魅力」とは……

私たちが見つけた佐賀の魅力のひとつは、

「SAGAす」

「自分を**SAGAす**」「自分の魅力を**SAGAす**」「宝物を**SAGAす**」・・・

見つけようとするところができる場所が、「佐賀」

都会のように刺激に曝され続けられない場所が、「佐賀」

「佐賀」は、自分の頭で考える時間が与えられる場所

私が考えた佐賀の魅力 「SAGAす」 60

「佐賀」は、自分の頭で考える時間が与えられる場所

有明海を眺めながら・・・



佐賀平野の真ん中で・・・



おいしいものを食べながら・・・

優しさにあふれる仲間や家族に囲まれながら・・・

MISS JAPAN SAGA

美の扉を開け、自分SAGAしの旅に出よう

みなさん、お疲れさまでした！



今後も、みなさんを、応援しています！