

A●B も実践！『4月のある晴れた朝に 100 パーセントの女の子に出会うことについて』

有名な話なのでご存知の人も多いと思いますが・・・



村上春樹さんの長編小説『1Q84』はある短編小説から派生した物語だと『ニューヨーク・タイムズ』のインタビューにご本人が答えています。

その短編小説に似た話がこれからあなたにお伝えしたい内容になります。

そしてあなたが 100 パーセントの異性と出会うきっかけになればと思い、お伝えしています。

ずっとずっと書きたかった記事になります。

どうぞお時間をとってお読みいただけると嬉しいです。

村上春樹さんは、この短編小説が書かれることになったきっかけについて、こう語っています。

この話は僕が満員の山手線の車中である広告ポスターを見かけたことが原形になっている。

そのポスター（何の商品の広告だったのかどうしても思いだせない）のモデルになっていた女の子に、僕は理不尽なくらい激しく惹かれた。

胸がいっぱいになって、胸が震えた。

それは今思いおこしても本当に運命的な出会いだったのだ。

『村上春樹全作品』付録「自作を語る」より

私たちは毎日毎日たくさんの人と出会い、すれ違っています。

それは雨の日の混んだ電車の中かもしれないし、同僚と一緒にランチに出かけた時の街中のことかもしれないし、休日のよく晴れた朝に公園でジョギングをしている時のことかもしれません。

もしかしたら将来のお嫁さん、旦那さんになる人とすでに出会っているかもしれませんが、運命的には出会うべき最高のパートナーと出会っているかもしれないのに、、、一瞬すれ違って目を合わせただけでその後ずっと会えないかもしれません。

この短編は僕も大好きな短編小説なのですが、だいたい下記のような内容です。

『4月のある晴れた朝に 100 パーセントの女の子に出会うことについて』

4月のある晴れた朝、原宿の裏通りで「僕」は 100 パーセントの女の子とすれ違う。

50 メートルも先から「僕」には、彼女が 100 パーセントの女の子であることがちゃんとわかっていた。

正直に切り出した方がいいのかもしれないが、あなたにとって私が 100 パーセントの女の子だとしても、私にとってあなたは 100 パーセントの男じゃないのよ、と彼女は言うかもしれない。

花屋の店先で、「僕」は彼女とすれ違う。

彼女はまだ切手の貼られていない白い角封筒を右手に持っていた。

彼女はひどく眠そうな目をしていたから、あるいは一晩かけてそれを書き上げたのかもしれない。
振り返った時、彼女の姿は既に人混みの中に消えていた。

wiki より

本当は誰だって、性格も肉体的にも相性が合う 100 パーセントの異性（パートナー）に出会うチャンスがあるのに、運命のいたずらではなく、あなた自身があることに気づいていないために、出会えていないかもしれません。

異性との出会いについての悩み

こんにちは企業カウンセラーの Y と申します。

女性のお悩みを聞いていると、彼氏や旦那さんと相性が合わない、価値観が合わないという話をよく聞きます。

また性的な相性や趣味が違い、悩んでいる人がたくさんいることに気づかされます。

日本では性を恥ずかしく公言するものではないとする傾向がありますが、実際、離婚の原因として性的不一致があげられることは紛れもない事実です。

恋愛中ならまだしも、ご結婚されている人からそのような話を聞くとやり切れない思いになります。

今の時代ですから離婚することは珍しくないかもしれませんが、離婚したりシングルマザーになって心に傷を負う人もいます。

その傷の大きさが、大きい人もいれば小さな人もいるし、かすり傷程度の人もいると思いますが、最初から出会うべき理想のパートナーに出会えていれば、今とは違う人生を歩んでいたかもしれません。どちらがいい悪いではなく、たまたま合わない人と結婚しただけかもしれません。

先日親友（女性）の恋愛相談にのっていた時に、理想の彼氏の話になりました。

そこで、ちゃんとあることをしていれば

「趣味や性格も合う、理想の彼氏に出会う確率が高くなるよ！」

ということをお伝えしました。

そしてそのあることを伝えたら喜んでいただけたので、ここで紹介したいと思います。

理想のパートナーと出会い幸せになる方法

これからお伝えすることを実践したあなたは、

あなたにぴったりな、いろんな意味で相性がいい異性と結ばれるようになると思います。

断言はできませんが、このまま生活するよりは、確率がかなり高くなることをお約束できます。

実際にこの方法を実践された女性のうち何名かは、短期間で理想の彼氏ができた子もいれば、理想のパートナーと出会い結婚されました。

また、理想の仕事に転職できた男性もいます。

一度読んで実践すれば恋愛や結婚だけでなく、仕事や趣味でもそして人生において、あなたは理想に近づくことが可能になります。

いえ、幸せになれると思います。



ですから、もう一度このページに訪れる必要もありません。
その代わり、今だけはお時間を作っていただき続きをお読みください。

「私は幸せなんてのぞんでいません！」

という人は少ないと思います。

もしかしたら、「私が幸せになれるはずがない」と思っている人はいるかもしれません。

いやいや、まだまだたかが20年、30年生きたくらいで自分の人生を決めつけないでください。

あなたもいろんな経験をし、挫折を味わい辛い経験をしているかもしれませんが、あなたよりも辛い環境に育ち、毎日毎日泣いてばかりいるような日々を送っていたのに、

「辛い過去の記憶は今でも残っているけれど、今は毎日が幸せ！」という人はたくさんいます。

ちなみに僕はあなたほどではないかもしれませんが、学校1くらいの貧乏な家庭に育ちました。
(食事を食べるくらいはできました)

服を買ってほしい、靴を買ってほしい、みんなみたいな汚れていない帽子をかぶって学校に行きたい、という気持ちを持たなければなんとか生活はできていました。

社会人になって大きな病気をしました。

もう死んでもいいと思っていましたし、6か月以上もの間、人と話すことなくふさぎ込んでいました。

6か月間、出かけられたのは病院とコンビニだけです。

それでも家族や友人に支えられて立ち直り、今では仕事も友だちも大好きな人に囲まれて楽しくやれています。挫折や失敗もあるけれど、毎日が楽しくて仕方ありません。

そんな僕だからお伝えできることがあると思います、またお会いした人たちの悩みを聞くうちに、お伝えしたい気持ち湧いてきたためこうして文章にしています。

それでも、「いや、あなたの人生の話なんて関係ないし、私は幸せになれない」と言われるのであれば、今日現在のあなたは、自らの強い意志で幸せじゃない人生を選択しているので、僕は何も言うことはできません。

申し訳ありませんが、お役に立てません。

この先は

「もしかしたら私（僕）だって、幸せに近づけるかもしれない、そうなれたらいいなっ」
「仕事もプライベートも恋愛だって結婚生活だって、幸せを感じたい！」

とほんの少しでも思っている人にお読みいただきたいです。

この先はまず、コンサルタントの知人から聞いた話を紹介させていただきます。

では・・・

この記事のテーマは"幸せ"と“相性がいい異性との出会い”です。



まずは、幸せについて書いていきます。

お聞きしますが、幸せとは何でしょうか？

「**幸せになりたい**」と思っていても、**【そもそも幸せとは何か】**がわからなければ、どうそこを目指していいかわかりません。

幸せという光輝くゴール・・・・

どれだけ筋力をつけて走り込みをし、足が速くなったとしても、ゴールがどこにあるのか（**【幸せとはそもそも何か？】**）がわからなければ、全速力で走っても、とんでもない方向に行く可能性もあります。

【幸せとは何か？】を知らずして努力することは、真っ暗闇の中で行先もわからず走り続けているようなものです。

ですからまずは**【幸せとはいったいなにか？】**を定義する必要があります。

じゃあ、幸せって何なのさ？

多くの人が幸せになりたいと言いますが、何に幸せを感じるのかは人それぞれだと思います。

Aさんが幸せと思うことをBさんは幸せと感ぜないかもしれない。

ミスチルのコンサートチケットに当選して、3か月先の仕事まで頑張れるほどの幸せ感を感じられる人もいれば、

ミスチルには特に感情を動かされず、神社巡りをして御朱印を集めている時が幸せという人もいます。

その違いはどこから生まれるのでしょうか？

なぜ人によって幸せのカタチが違うのでしょうか？

それは・・・ひとそれぞれ【価値観】が違うからです。

ミスチルのコンサートで一体感を味わうことに価値を置いている人もいれば、コンサートで我を忘れて大熱唱しすっきりすることに価値を置いている人もいます。



このように人それぞれ【価値観】が違うので、幸せのカタチも変わってきます。

【価値観】というと難しいかもしれませんが、小学生でもわかるようにいうと・・・

【好き・嫌い】

ですね。

人によって何が好きか？何が嫌いか？が違うから、幸せの感じ方が変わってきます。

たとえば・・・少し想像してみてください。

ここに甘いものと辛いものがあるとします。

あなたは甘いものが好きで辛い物が嫌いだとします。

僕は辛いものが好きで甘いものが嫌いだとします。

お中元で、甘いものが好きなあなたのところに甘いものが送られてきました。

あなたは幸せを感じられますか？

当然・・・感じられますよね。

*ダイエット中だから感じられないかもしれない・・・とかひねくれたこと言わないでくださいね。

では今度、辛いものが好きな僕のところに辛いものが送られてきました。

僕は幸せを感じられますよね。

では、A君とB君がいるとします。

A君は自分が**甘いものも辛い物も好き**なことを知っています（自覚しています）

一方でB君は**自分が何を好きなのかがわかっていません**。

そんなA君のところに、お中元で甘いものと辛いものが送られてきました。

A君は幸せを感じますか？

もうおわかりですね。A君は幸せを感じます。

ではB君です。

自分が何を好きなのかわからないB君のところにお中元で、甘いものと辛いものが送られてきました。

B君は幸せを感じられますか？

感じ・・・・・・ににくいですね。

では、あなたと僕と、A君とB君のところにそれぞれ、甘いものと辛いものが両方送られてきました。

一番幸せを感じられるのは？？

A君ですね。

そして自分は何が好きなのかに気づいていないB君は一番幸せを感じられません。

ここまで、ついてこれていますか？

つまり、幸せを感じたければ・・・

①自分が何を好きなのか・嫌いなのかに気づき

②A君のように好きを増やし

③それを手に入れること（手にいれるための小さな行動をすること）

そうすれば幸せになれる、あるいは幸せに近づいていきます。

「はは一ん、よく聞くような話だし、僕は自分の好き嫌いをわかってるよ」と思われたかもしれません。

では・・・

あなたは自分は何が好きで何が嫌いなのかを明確に言えますか？

例えば恋愛。

どのような恋愛が好きなのか（例：ドキドキできる、趣味が合う、お互いを思いやれる・・・、性的相性
がいい・・・など）、優先順位をつけて1番～10番まであなたの【好き】を言えますか？

例えば理想の彼氏。

どんな人（異性）と一緒にいることが好きなのか、優先順位をつけて1番～10番まで言えますか？

もっと大きくとらえて、「あなたは何をしている時が好きなの？」

と聞かれた時、優先順位をつけて1番～10番まで言えますか？

そして、それらを手に入れるための（無理のない）行動をしていますか？

立ち読みした不確かな知識で申し訳ありませんが、AKBのメンバーは全員、何をしている時が好きな
かを5番まで（10番までだったかな・・・）言えるそうです。

AKBのダンスの先生の本にそう書いてありました。

自分は何が好きかが明確にわかっているので、AKBのメンバーは落ち込んだ時にその好きな事をして感
情コントロールしているそうです。

「なるほど、面白い！」と思い、さっそくかたっぱしから人生や仕事に悩んでいる人を見つけ、この話
をお伝えしました。

そして、優先順位を明確にするお手伝いをしました。

営業職で悩んでいる女性の相談に乗れば、

Y:「君にとって営業で好きなこと（大切にしたいこと）って何？」

人生に悩んでいる男ともだちを見つけては、

Y:「君にとって、人生で好きな事（大切にしたいこと）って何？」

と。

何が好きかを 10 個書き出すお手伝いをし、それに優先順位をつけてもらいました。

自分がこれまで気づいていなかった【好き】がわかったことに（そして腹落ち感がある）すごく喜んでもらえましたし、ずっと悩んでいたことが霧が晴れたように解決し生き生きされた人もいます。

優先順位 1 番～10 番まで書いた付箋を大事そうに眺め、「これ持って帰っていいですか？」と、カバンにしまう人がたくさんいました。

（その付箋は僕のだから、ふっ、付箋代・・・20 円・・・）

巷には自分を知るためのセミナーや本がたくさんありますが、

自分を知るとか自分らしさって、自分の好きなことに気づき、それを手に入れるための行動をしている生き方をすること。

自分らしく生きるってそういうことだと思います。

特に幸せを目指すのであれば、そう思っています。

自分が何が好きで何が嫌いかに気づき、そしてその優先順位に気づき、それを得るための（好きなことなので無理なく楽しくやれます！）行動をしている生き方が、自分らしさだと思っています。

好きなことをして好きなことに向かって楽しく生きている人を見た時、「あの人らしい」と周りがいい、その人は魅力的にうつります。

そして自分らしく生きていると素敵な人ばかりが集まってくるので、いろんなことがうまくいくようになります。不思議なんですけど・・・

ほとんどの悩み対して、今ここでお伝えしているような事を話し、一緒に優先順位を決めるところまでお手伝いすると、めちゃくちゃ喜んでもらえます。

僕からすると、いつもいつも同じことをしているだけなのに、何万円かお金をくれた人もいます。

それだけ、

幸せを求めながらも

・そもそも幸せとは何か？を知らず、

また

・自分が何が好きで何が嫌いなのか？そしてその価値観の優先順位も知らない

・自分がどうしたら幸せを感じられるのかを知らない

まま過ごしてきた人が多いんだと思います。

食べログを知ってますよね？

あれって確か、リクルートの一社員さんが好きで始めたことなんですよ。

食べるのが好きで、全国を食べ歩いていて記事にしていたらいつの間にか巨大サイトになっていた、みたいな話を聞いたことがあります。

そういう話はたくさんあるし僕よりも知っている人もいると思います。

世の中には怪しい成功哲学というものがあって、そのほとんどは日本人には合わない精神論なんですよ。

目標を設定してゴールを思い描きなさいとか。

＊脳の構造上、女性の多くは目標を設定し、そこにまっすぐに向かい続ける男性型アプローチが苦手です

いつの時代も本屋さんでベストセラーになっているのでニーズがあるんだと思いますが、その本の通りにやってもうまくいかないし、息苦しいからやめちゃうみたいです。

だからいつまでたっても似たような本が手を変え品をかえ出版されているのだと思います。

そうではなく、楽しいこと・好きなことやっていたらいつの間にか素敵な人に囲まれいて、それなりの生活ができるようになって、無理することなく自分らしく生きられていたら、それで幸せだと思いませんか？

そういう人がたくさんいれば、日本はもっと素敵な国になるでしょうし、子供が憧れる大人がテレビの中やYouTubeの中ではなく、そこら中にあふれると思います。

ここまでお伝えすると、

「じゃあ、自分が何を好きなのかをどうやって知ればいいの？」

と思われるかもしれませんがとても簡単です。

これをしたら、自分探しをするセミナーに大金を払っていく必要はなくなると思います。

「自分らしさって何？」「自分は何者？」と悩み続けることもなく、少しずつ行動しているだけで、毎日が幸せになると思います。

自分の好きを知る（自分らしき生きる）日本一簡単な方法

こう問いかければいいです。

* 友だちと一緒にいるのが理想です。

「XX さんにとって●●で大切なことは何ですか？」

これを 10 回聞きます。

* プロファイラーが使う質問です

例えばあなたが僕に仕事のことを聞いてくれるのなら、

友だち：「Y さんにとって仕事で大切なことって何ですか？」

Y：「う〜ん・・・プロ意識かな」

友だち：「Y さんにとって仕事で大切なことって何ですか？」

Y：「う〜ん・・・えっと・・・好きな人たちと仕事をする事」

友だち：「Y さんにとって仕事で大切なことって何ですか？」

Y：「えっと・・・仕事でしょ・・・お客様の期待を超えることかな」

友だち：「Y さんにとって仕事で・・・」

このような感じで 10 回質問してもらいます。

そして 10 個でてきたものを見比べて優先順位を決めます。

これの面白いところは、後の方（9 回目とか 10 回目に質問された時に出てきた回答）のものが一番優先度が高かったりすることです。

例えば、9 回目の

「Y さんにとって仕事で大切なことって何ですか？」

という質問で、

Y：「えっと・・・そうだなあ・・・文章で人を楽しませることかな」

という答えがでてきたとします。

そして、優先順位を決めるために並び替えた時に、【文章で人を楽しませること】が上位にくることがあります。

つまり、【好き】を 2、3 個考えるのではなくて、10 個くらい出してはじめて本当に好きなことが見えて

くることがあります。

このように 10 回くらい質問しないとあなたにとって本当に大切な【好き】(大切にしたい価値観)が見えてこないことがあります。

中途半端になんとか【好き】を考えていると、この特に大切な【好き】を見落として生活してしまうのです。

優先順位の決め方（並び替え方）

10 個の答えを付箋に書きます。そしてひとつひとつ比べていきます。

友だち：「Y さんにとって仕事で●●と XX のどちらが大切？」

という質問を何度も何度もしてもらって、並び替えていきます。

自分の好きがわかり、さらに（今まで意識してこなかった）その優先順位がわかると、嬉しそうな顔をする人がたくさんいます。

まず、【好き】と【優先順位】がわかりました。

それだけでも、今まで無意識だったことが意識化できるため、思考のフォーカスが変わります。

【幸せ】というゴールがはっきりと見えるため、あとは【好き】に向かってその日にできる簡単なことをコツコツと行動していただくだけです。

スローペースで始めたとしても、どんどん楽しくなってくるので自然と足取りが早くなる人をたくさん知っています。

6 月のある晴れた朝に 100%の異性と出会う

これを恋愛や結婚に置き換えてやってみてください。

「あなたにとって、恋愛（パートナーシップ）で大切なことって何ですか？」

この質問を 10 回してもらい（自分で行うこともできます）、答えを 10 個だし、優先順位をつけるだけです。

これをする、今まで自分の【好き】とその優先順位を知らなかったために、理想とはかけ離れた異性とばかりつきあっていたことに気づくこともあるかもしれません。

でも、大丈夫です。

【好き】とその優先順位を意識しはじめると、どういうわけかそういう人に出会えるようになってきま

す。

恋愛や結婚に限らず、どんなことにでも応用できます。

人生、お金、趣味、人間関係、健康、自己成長、仕事・・・などに置き換えてやってみてください。

自分の【好き】がたくさんわかるので、後はほんの少しの行動をしていけば、あらゆることで幸せを感じられるようになると思います。



結婚を考える異性の場合は、性（セックス）に対する価値観も明確にしておいたほうがいいと思います。

セックスの話だとピンとこないかもしれませんので、旅行について考えてみてください。

そもそもどうして旅行に来たんだっけ？

アメリカのある町で男たちがランチをしながら、こんな話になりました。

「Hey! アビリーンに行かないか?」「それはいいね」「アビリーンか、悪くないな・・・」

そして男たちは荷物を車に積み込み、アビリーンに向けて出発します。広大なアメリカの大地を縦断し、砂漠を超え、何百キロか走ったところで一人の男がこう言います。

「ところで、なんのためにアビリーンに来たんだ?」

これはアビリーンパラドックスと言われるものです。



あなたにもこのような経験ありませんか？
旅行に来たのにイマイチ楽しめない・・・

もしもそのような経験があるのなら、

「●●へ旅行に行くにあたり、自分にとって大切なことは何か？」と事前に価値観を明確にしておくで今まで以上に、旅行を楽しめるようになります。

旅行に行ってなんとなく観光をしていたけれど、実は旅行の話を友だちに伝えたり、現地のお土産を家族や大切な人にあげることが一番好きなこと（それをするで幸せを感じられる大切な価値観）だったと、気づくかもしれません。

100%の異性と出会うこと

恋愛や結婚について行ってみてください。

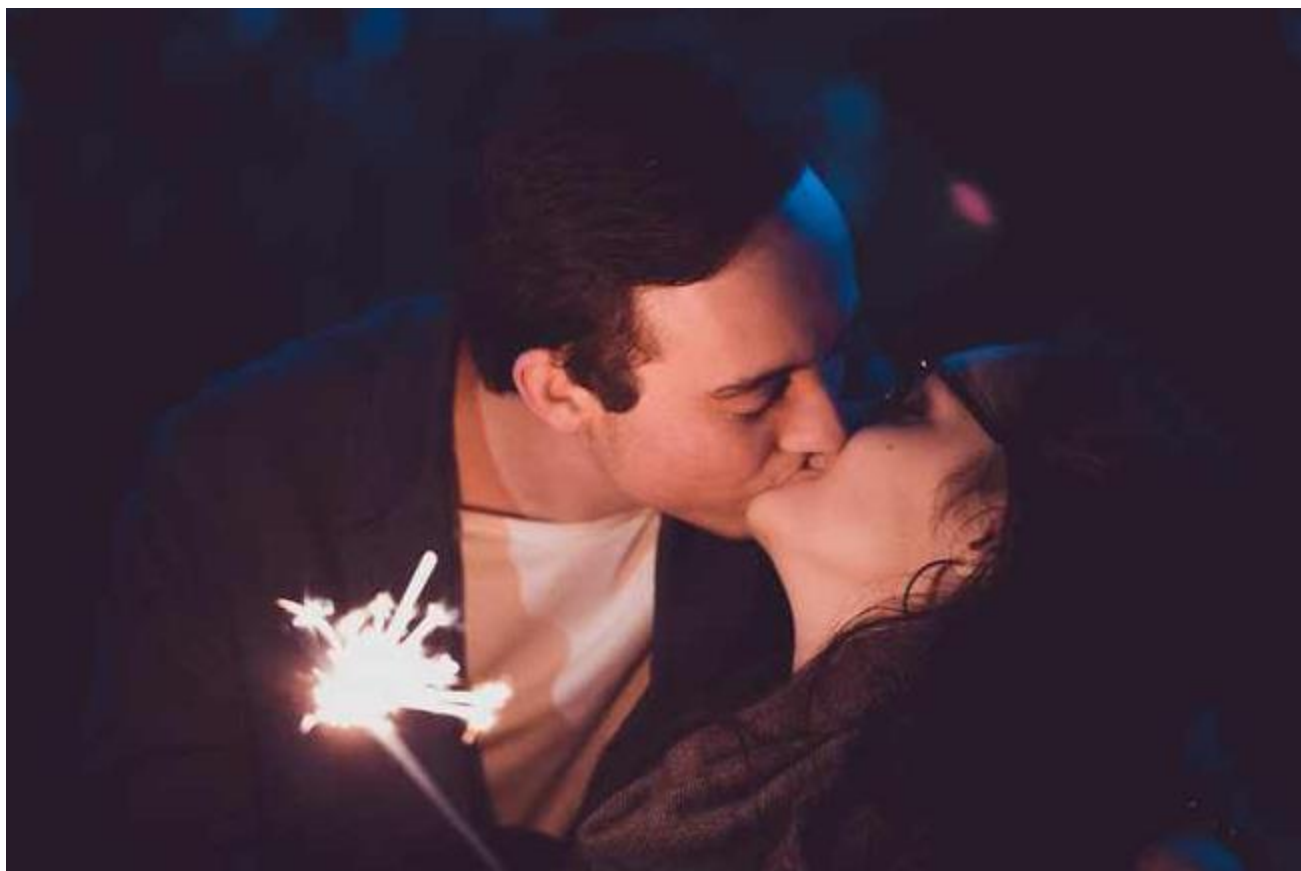
そして女性の方は（特に 20 代の若い女性は）、たとえばはセックスの重要性が低くても、セックスを優先順位の高いところにおいてください。

ご存知かと思いますが、女性の性欲はホルモンバランスの関係で年齢とともに高くなっていく傾向があります

（確か 30 代に近づくにつれて性欲が増し、35 歳くらいがピークだと思います）

今はセックスという行為や好きな人と一緒に気持ちよくなることを重要視していなくても、年齢とともにセックスに価値を置くようになっていきます。

その事を知らずに、セックスに価値を置いていない男性や自分本位なセックスをする男性と結婚すると、将来、性的不満足で悩む日々を送る可能性があります。



*中にはあまり性欲があがらない女性や子供ができてセックスよりも子育てに価値を置く女性もいます（種の保存という意味では当然のことだと思います）

恋愛や結婚であなたが大切にしたい価値観は何かを明確にしておくこと。
それをするだけで、見えるものが変わってきます。

男性を見る目が今までと変わるはずです。

これまでは「**あっいいな**」と思っていた異性のタイプでも、あなたの価値観が明確になればなるほど、イケメンやお金持ちでは自分は幸せになれないと気づくかもしれません。

また、恋愛や結婚以外に性（セックス）についても行ってみると、あなたと相性いい相手が見つかる可能性が高くなります。

スピリチュアル系の人たちがいう引き寄せ（思い描いたものが手に入るようになる）は、どこかうさん臭さがありますが、この【好き】を明確にするワークをすると、

あなた自身が自分らしく生きられるようになり、あなたの理想が近づいてくるようになります。

ここまで拙い文章をお読みいただきありがとうございました。

このサイトに訪れた男性も女性も、自分らしく生き、理想の異性と巡り合い、少しでも幸せな人生を送られることを願っております。

そして日本中に人として魅力的な大人が増えた世界を夢見ています。

Y

終わりに：

悩みを相談いただいた事がきっかけでご縁ができた友だちに、僕の人生における【好き】(大切な価値観)をお伝えしたところ、それに共感してくれて応援してくれる人もいます。

その大切な友だちの相談にのっていた時に、少しでも早く時間を作ってこの記事を書きたいと思いました。

その友だちたちの幸せを心から願い、記事を終わりたいと思います。



追伸1 男性の方へ：

この文章をお読みいただいている男性の人は大丈夫だと思いますが、やはり女性の口から性（セックス）について話すのは勇気がいると思うし、恥ずかしいと思います。

ですから、男性から「今日は恥ずかしいだろうけれど（僕だって恥ずかしいけれど）真面目に話をしよう。僕はこういうセックスが好きだけど君はどう？」と聞いてあげてください。

もちろん、理想は女性だって思っていることをちゃんと伝えられるようになったほうがいいと思いますが、簡単なことではないと思います。

*この件についても書きたいことがあるので、また時間を作ります。

追伸2すでに彼氏・旦那さんで後悔をしている人へ

「もう、価値観が合わない人とつきあっている（結婚している）し、価値観を明確にしても意味がない」と思われるかもしれませんが、それでもセックス・恋愛・パートナーシップ・結婚生活・その他のことについてやってみてください。

やっていただければわかると思いますが、幸せに近づく感覚を得られると思います。

人は気分がよくなると、視野が広がります。そして視野が広がると新しい考え方ができたり、セックスの不満足があったとしても、他のことで幸せを感じられる可能性があります。

また、自分らしく生きていると思いがけないところから幸せがやってきます。

経済的にも精神的にも幸せな成功者何人かをインタビューしましたが、みなさん「自分が思いもつかなかったところからチャンスがやってきた」と言います。

もちろん、好きなことをして成功した人たちから聞いた話です。

追伸3：【好き】を得るための行動の仕方

世の中には頭で理解・納得しても、行動に結びつかない人が多くいます。

【好き】なことであっても、行動できない人がいます。

きっと、具体的な小さな行動を思い浮かべるのが苦手だったのでしょう。

例えば、イタリアンが好きとわかっていても、「お店を探すのが億劫」「具体的にどうしていいかわからない」ので、行動しない人がいます。

その場合は、以下のルールに従って行動してみてください

- ・行動プランは必ず書き出すこと（携帯にメモしてもいいですね）
- ・すぐに結果を求めて大きな行動をするのではなく、小さな小さな行動をする
- ・無理をしない、頑張りすぎない

追伸4：お読みいただいた方からのご意見

このページをお読みいただいた女性から、貴重なご質問・意見をいただきました。

「女性は男性と付き合う時に、好き好き感情が強すぎて嫌な部分に盲目的になってしまうことがあります

す。ですから好きだけではなく、これだけは嫌だ、ここは譲れないという点も明確にしておいたほうがいいでしょうか？」

男性の僕には気づけなかった視点です。
試していただくといいと思います。

「あなたにとってパートナーシップで大切なことは何か？」を 10 個挙げて優先順位を決める以外に、"つきあうなら（恋愛・結婚）この部分は譲れないというものも、最低 3 個くらい挙げておいてみてください。

そして、いつかその結果を教えていただけると嬉しいです。

