



「子どものころ、僕は“のび太”でした」（藤子・F・不二雄）

若いうちは、自分の好きなこと・やりたいことを、

ブレずにひたすらがんばるのが大切。（田村優）

（本文p.119より）



おとなになるのび太たちへ

人生を変える『ドラえもん』セレクション

著者一覧：

猪子寿之・梅原大吾・梶裕貴・亀山達矢・菅田将暉・田村優・辻村深月・

なかしましほ・はなお・向井千秋

小学館 刊行 | 208ページ

- 『アスレチック・ハウス』 | 空間認識能力を手に入れよう | 選者：猪子寿之
- 『あやとり世界』 | 諦めるな！やり続けよう！ | 選者：梅原大吾
- 『さようなら、ドラえもん』 | 経験すること、想像すること | 選者：梶裕貴
- 『オモイコミン』 | すべての始まりの絵 | 選者：亀山達矢
- 『サンタメール』 | 夢のある世界を自分でつくる | 選者：菅田将暉
- 『なまこいせんこう』 | 同じ目標を持つ仲間とみる風景 | 選者：田村優
- 『ぼくよりダメなやつがきた』 | いい子とダメな子 | 選者：辻村深月
- 『だいこんダンスパーティ』 | まずはやってみる。そして楽しく続ける | 選者：なかしましほ
- 『野比家が無重力』 | おとなになるということ | 選者：はなお
- 『野比家が無重力』 | いい仲間といいコミュニティを作る | 選者：向井千秋
- 『りっぱなパパになるぞ！』 | 大人になったのび太から子どもへのメッセージ

著者

猪子寿之

実業家。ITと自然界の融合を目指す「チームラボ」の代表。デジタルアートの先駆者でもあり、創造的運動空間「運動の森」を企画するなど、その仕事は多岐にわたる。

梅原大吾

日本人初のプロゲーマー。17歳で世界大会優勝。2010年アメリカ企業とプロ契約。同年8月「世界で最も長く賞金を稼いでいるプロ・ゲーマー」としてギネス認定。

梶裕貴

声優。『進撃の巨人』のエレン・イエーガー、『七つの大罪』のメリオダス役などを務める人気声優。ナレーター、歌手でもある。

亀山達矢

絵本作家。中川敦子とtupera tuperaとしてユニットを組む。工作、舞台、アニメーション、空間デザインなど様々な分野で活動。『しろくまのパンツ』で第18回日本絵本賞読者賞。「パンダ銭湯」など著書多数。

菅田将暉

俳優、歌手。2017年「あゝ、荒野」で第41回日本アカデミー賞最優秀主演男優賞を受賞。その他、受賞歴多数。2019年「まちがいがし」で歌手として紅白歌合戦に出演。

田村優

2012年と2019年にラグビーワールドカップに日本代表として2度出場。横浜キャノンイーグルスにプロ選手として所属しており、2020年よりキャプテンも務める。

辻村深月

小説家。2004年『冷たい校舎の時は止まる』で第31回メフィスト賞受賞。2012年『鍵のない夢を見る』で第147回直木賞受賞。

なかしましほ

料理家。レシピの開発や、料理教室、レストラン、お菓子工房「foodmood」を経営。

はなお

YouTuber。理系の知識を駆使した実験や数学を笑いに変える動画を配信。チャンネル登録者数は176万人（2022年現在）。共著「その悩み、僕らなら数学で解決できます！」。

向井千秋

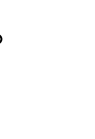
宇宙飛行士、医学博士。1994年スペースシャトル・コロムビア号にアジア人初の女性宇宙飛行士として搭乗。1998年にも宇宙空間での実験に従事。東京理科大学特任副学長、スペースシステム創造研究センターエグゼクティブアドバイザーを兼務。

本書のテーマ



10人の「夢」を支えたドラえもんエピソード

あこがれの職業についている10人の大人が、これから大人になる子どもたちに対して、自分の好きなドラえもんエピソードを紹介し、夢を叶えるためのコツを伝えてくれる本です。伝えたいメッセージは、漫画『ドラえもん』のストーリーとリンクさせて語られているので、子どもにとってもわかりやすく、親子ともに、気軽に楽しめる一冊です。

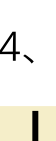


ダメ人間のび太が夢を叶える？

10人の答えは明快です。まずは好きなことをとことんやってみる。周囲の意見に振り回されずに続けてみる。他の人があなたの活動を知ると、同じ目的を持つ仲間が表れて、新しい世界が開ける。この10人は皆そうやって夢を叶えたと言います。本書を読めば夢がかなうわけではありませんが、10名が選んだドラえもん作品をあわせて読むことで、のび太や周りの登場人物の気持ちを味わいながら、その成長の過程を体感でき、力になるはずです。

本書の流れ

夢を叶えるために、まず「好きなことをやってみよう」。自分がやりたいことを、たとえ周りに何を言われようと、挑戦してみること。（梅原大吾・亀山達矢・田村優・なかしましほ）要約2、4、6、8より



そして、「経験を味わう」ことも必要です。辛い出来事も全力で感じ取り、突き進むことで、その経験が自分を支えるエネルギーになり、未来につながっていきます。（梅原大吾・梶裕貴・亀山達矢・田村優）要約2、3、4、6より



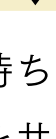
大切なのは「楽しむこと」。楽しむことで続けることができ、楽しむ姿が、見ている人たちをも楽しませることができます。（菅田将暉・なかしましほ・はなお）要約5、8、9より



不思議なことに、夢に向かう中で、同じ目標をもつ「仲間との出会い」があります。同じものを見る仲間だけ、自分とは微妙に違う相手の価値観を知り、お互いに良い影響を与え合うコミュニティを作ることができます。（菅田将暉・田村優・辻村深月・向井千秋）要約5、6、7、10より



仲間ができると、一瞬でできることが増え、夢への距離は一気に縮まり現実味が増します。その結果、夢を仲間と一緒に叶えることができたり、さらに新しい景色へと世界を広げることができます。（猪子寿之・菅田将暉）要約1、5より



好きなことに挑戦し続ける素直な気持ちをもって、一つ一つの経験を味わい、深め、環境や仲間感謝し、楽しみを共有する。そのような努力や失敗を繰り返すことで、ゆっくりとしかし着実に子どももおとなも成長できます。（はなお・漫画『りっぱなパパになるぞ！』）要約9. 本p.193-205（要約11）より

キーワード

「のび太と藤子・F・不二雄」

「子どものころ、僕は“のび太”でした」と語る、『ドラえもん』の作者、藤子・F・不二雄先生。のび太は、運動も勉強もできず、失敗ばかりで、すぐ怠けて、困ったときにはドラえもんに甘えるキャラクターです、厳しく言えば日本一有名な「ダメ人間」であり、多くの親が恐怖する「子そだて失敗例」ではないでしょうか。しかし、長年『ドラえもん』が愛されているのは、やはりこの「ダメ人間のび太」の存在ではないかと思えます。いつの世にも、そして誰の心の中にも、のび太がいるからこそ、ひみつ道具は読者にワクワク感やインスピレーションを与え、読んだ人に希望を与えていると思えます。は、のび太には、ドラえもんが長く愛される理由と「成長」の本質があるのではないのでしょうか？

要約ガイド

◎ 何から調べますか？

夢を叶えるためには、何をすればよいか
→ 要約 2、4、6、8 へ

夢を叶えた著名人が、大切にしていることは何か
→ 要約 1-10 へ

子どもの夢を応援するときに、親としてどうアドバイスしたら良いか
→ 要約 9 へ

Tupera tuperaの「くじらのたまごやしき事件」から分かる、天職のきっかけは、意外なことだった！（p.72-75）
→ 要約 5 へ

勉強も運動もダメなのび太が、どんなおとなになったか知っているか（p.193-205）
→ 要約 11 へ

1.

選者：猪子寿之（アート集団チームラボ代表）
 推薦作品『アスレチック・ハウス』
 「空間認識能力を手に入れよう」

家の中をアスレチックにしたように、街の中にアスレチックを作りたかった

(p. 18より)

世界的デジタルアーティストでチームラボ代表の猪子寿之さんが勤めるエピソードは『アスレチック・ハウス』です。運動嫌いのび太のために、ドラえもんが家の中をアスレチックにしてしまうお話です。そして猪子自身は幼い頃、自然の中を駆け回る体験を、東京や福岡、マカオといった都市部で体験できるようにした創造的運動空間「運動の森」を作ります。考案者の猪子寿之さんが重要視しているのは、最近では失われつつある能力「空間認識能力」です。森や山など立体的で複雑な環境で過ごすことや、土を掘ったり虫を捕まえたり自然の中で遊ぶことにより、身体が物事を立体的に認識できるようになります。**世界を身体で感じられるようになると、ものの見方や考え方、解決方法も変わり、新しい世界を知ることにつながります。**猪子さんは、この空間認識能力を現代の子どもたちにも身につけてほしいと、運動嫌いのび太のためにドラえもんが家の中をアスレチックにしたように、街の中にアスレチックを作りました。

2.

推薦作品『あやとり世界』
 選者：梅原大吾（eスポーツプレイヤー）
 「諦めるな！やり続けよう！」

何に価値があって何にないかなんて、それぞれの中にきちんとした基準なんかない

(p. 21より)

日本人初のプログラマー、梅原大吾さんが勤めるエピソードは『あやとり世界』です。何をやっても失敗ばかりのび太ですが、数少ない特技の一つがあやとりです。しかし、のび太がどんなに高等なあやとり技を披露しても誰も褒めてくれません。そこでのび太はドラえもんの道具で、「あやとりが価値のある世界」に連れていきます。変わった人であやとりのプロを目指すのび太、以前とは違って変わってのび太をちやほやする周囲の人達の姿が楽しめます。

梅原さんがプログラマー契約をした時、周囲の反応はまさにこの『あやとり世界』のようだった、と語っています。梅原さんは暇つぶし、頭が悪くなるとさ言われていたゲームを仕事にし、数々の大会で実績を残し、ゲーマーそのものの価値を変えてきました。この『あやとり世界』を引き合いに、**諦めることにメリットはない、時代の価値観に振り回されることなく、自分がやりたいなら周りが何を言おうとやり続けることが大切であり、踏ん張れば社会に居場所ができ、それまで非難していた人さえ態度を変える、**というメッセージを発信してくれています。

3.

推薦作品『さようなら、ドラえもん』
 選者：梶裕貴（声優）
 「経験すること、想像すること」

誰かを想いなをすべきかを考え、想像することで、人は成長していく

(p. 45より)

人気声優の梶裕貴さんが選んだお話は『さようなら、ドラえもん』です。未来に帰ることになったドラえもんに心配をかけまいと努力する、のび太の成長のストーリーです。しかし、梶さんが、今、このエピソードで伝えたいのは、のび太の単純な「成長」ではありません。梶さんが子どもの時、このエピソードを読んだ時はのび太になったつもりで読みました。しかし、**今読み返してみると、のび太の成長を見守る大人の視点で読めたい**と言います。大人になると、同じ目を見て、別の楽しさ、悲しさを味わえます。積み重ねた自分の経験を交えて、想像することで、世界の見え方が変わると言います。

世界の観方が変わったと思うとき、人は精神的に成長します。梶さんはそのために必要なのは、結局、**その時その時を全力で生きて、感情をかみしめることだ、**と言います。のび太は多くの失敗を繰り返し、その度に泣いたり、ドラえもんを頼りますが、**欲しがったり、泣いたり、という感情が何もない人よりも、失敗しても、「楽しいな」「悲しいな」がある人なら、素敵な未来が待っている、**と述べています。

4.

推薦作品『オモイコミン』
 選者：亀山達矢（tupera tupera/絵本作家）
 「すべての始まりの絵」

大切なのは思い込むだけでなく行動にうつすこと

(p. 62より)

イラストレーターで絵本作家の亀山達矢さんが勤めるドラえもんエピソードは『オモイコミン』です。自分ではできると思い込む薬を飲むだけで、のび太がホームランを打ったり、ジャイアンに勝ったりする姿が描かれています。

今でこそ、「しろくまのパンツ」「パンダ銭湯」で子どもたちに人気の絵本作家tupera tuperaの亀山さんが絵を描くようになったきっかけは、図工の時間に仕上げた作品にバケツの水がこぼれたことです。慌てて雑巾で拭いた絵は原型を全くどめていないグレー一色の絵になってしまいました。必死に乾かして何とか提出した絵が、なぜか絵画コンクールで入選しました。周囲から褒められまくる、亀山さんの作画活動が広がっていきます。そんな偶然の事故以前から、「自分は天才かもしれないと思い込み、**根拠のない自信が常にあった**」と語る亀山さんは、その自信が、**自分が思っている以上の力を発揮する**と言います。そして何より大切なのは、思い込むだけでなく、行動にうつし続けること。現実を厳しけれど、『オモイコミン』のお話のように、**やってみたらうまくいく、やってみたもの勝ち、**というようになってしまう側面があるのもまた真実、『オモイコミン』はとりあえずやってみよう、という背中を押してくれるお話です。

5.

推薦作品『サントメール』
 選者：菅田将暉（俳優）
 「夢のある世界を自分で作る」

「夢がない世の中」だからこそ「夢のある世界」を作っていかなきゃいけない

(p. 77より)

人気俳優で歌手の菅田将暉さんが勤めるのは、「サントクロスなんていない」という子どもたちに夢を届けたい一心で、のび太がサントさんとしてがんばる『サントメール』です。

このエピソードの最後、「ゆめのない世界になったなあ」と、のび太がため息をつく結末に、ショックを受けた、という菅田将暉さん。菅田さん自身も、俳優としての経験を積み、慣れてくる内に、エンターテインメントを通して夢を届けることを、難しいと感じることがあったと言います。しかし今は、受け取った人が夢を見られるようにするために、**まず自分自身が夢を見ていこう、夢のある世界を自分で作っていこう、**と考えています。子どもたちに夢を届けたい一心で、のび太がサントさんとしてがんばる『サントメール』は、のび太と菅田さんの頑張りを応援したくなるストーリーです。

6.

推薦作品『ななまいりせんこう』
 選者：田村優（プロラグビー選手）
 「同じ目標を持つ仲間と見る風景」

同じ目標があれば人と仲良くなれる

(p. 105より)

ラグビーワールドカップ日本代表に2度も選出された田村優選手が勤めるのは、のび太が、ひみつ道具『ななまいりせんこう』を使って、しずかちゃんたちや警察官の仲間に入れてもらうエピソードです。

田村優選手がプロラグビー選手を目指す子どもたちに伝えたいのは、それぞれ、若いうちは自分の好きなことや、**やりたいことをひたすらがんばる**ということ。なぜなら、周りには何を言われても、**自分を信じ突き進んでいると、同じ目標を持つ仲間と出会うことができる**から、といます。そして、仲間と一緒に目標を達成していく過程は、楽しく、喜びに満ちている、そのために好きなことに全力を尽くすのだと、言います。『ななまいりせんこう』のお話は仲間と出会い、働くことのドタバタを含めた楽しさを思い起こしてくれる、楽しくユーモラスなお話です。

7.

推薦作品『ぼくよりダメなやつがきた』
 選者：辻村深月（小説家）
 「“いい子”と“ダメな子”」

優越感や劣等感を超えて友情は芽生える

(p. 121より)

小説家の辻村深月さんが勤めるエピソードは『ぼくよりダメなやつがきた』です。のび太のクラスに転校してきたのは、のび太よりも学校の勉強や運動が苦手な「多目くん」。いつもみんなからバカにされているのび太は、自分よりも劣る多目くんの存在に大喜びします。気が付けばのび太自身が多目くんを貶めたりバカにする嫌な奴になってしまう、というお話です。

人間は群れを作る生物なので、**本能的に自分と他人を比較する**ようにできています。そのため、集団内で自分より“ダメ”な相手の存在に安心したり見下したりする「優越感」という気持ちと、相手と比較して自分が劣っていると気にしてしまう「劣等感」という気持ちを持つことがあります。

学校の勉強や運動が苦手な多目くんが、心の優しさや、いざという時にふりしぼれる勇気を持っています。果たして、のび太は“いい子”でしょうか、それとも“ダメな子”でしょうか？

辻村さんは高校時代に、自分よりも優れている友人に対し「劣等感」を感じていたところ、その友人が、本当は辻村さんに対して「劣等感」を持っていた、ということを知ったエピソードと、『ぼくよりダメなやつがきた』を引き合いにして、相手のことを意識して刺激しあうことで、お互いに影響を与え、強い友情に発展することがある、と語ります。**「劣等感」「優越感」という人の心を乱す面倒な感情は、長い目で見ると人と人をより強く結びつける**ことが描かれた勇気づけられるエピソードです。

8.

推薦作品『だいこんダンスパーティー』
 選者：なかしましほ（お菓子研究家・fodmoood店主）
 「まずはやってみる。そして楽しく続ける」

魔法のような実験が新しいわくわくをつくる

(p. 139より)

お菓子研究家のなかしましほさんが勤めるのは『だいこんダンスパーティー』というエピソードです。「**新種植物製造機**」という秘密道具で、植物の種から遺伝子を改造して新しい植物を作る、という楽しい実験機のお話です。

なかしましほさんにとって、お菓子作りは楽しい実験だと言います。レシピの中に魔法のような一粒を入れて、何が生まれるのかをわくわくしながら想像し、出来上がっていく様子や結果を楽しみます。『だいこんダンスパーティー』のお話もお菓子作りの料理のお仕事もどちらも、好きなことをやってみることからスタートし、実験の過程を楽しみながら続けることで、次の新しいわくわくをつくりだします。**何が自分に向いているかすぐには分からなくても、まずはやりたいことに挑戦し、楽しく続けてみてほしい、**なかしましほはこのエピソードにはそんな願いがあるようだと言います。

9.

推薦作品『思い出せ！あの日の感動』
 選者：はなお（はなおでんがん/YouTuber, 動画クリエイター）
 「おとなになるということ」

楽しく生きるコツは子どものままでいること

(p. 155より)

YouTuberのはなおでんがんさんが勤めるエピソードは『思い出せ！あの日の感動』です。のび太はある日突然、何事にもやる気が出なくなってしまう。そして「ハジメテン」という薬を飲むことによって、初めて経験した時の新鮮な気持ちを思い出し、感動をもつて過ごすことができます。

大人でも子どもでも**同じような日々が続くと飽きてきて、やる気が出なくなってしまう**。特に大人は**寄り道や無駄をせず、効率のよい仕事**を求められるので、新鮮な気持ちを忘れてしまいうやすい生き物です。

「はなおでんがん」のはなおさんは、YouTuberとして、自分や周りのみんなをワクワクさせる仕事をしています。**YouTubeの仕事をするコツは、子どものように好奇心旺盛で、いつでも新鮮な気持ちを忘れないようにすること、**と言います。なぜなら、おとなになるにつれ、たくさんの経験から世の中の常識や周りの意見に合わせることを覚えたり、新しく知ることが少なくなったりするので、感動が少なくなるからです。YouTuberのように、**娯楽・エンターテインメントを仕事にする人なら、自分がまず楽しくなければならぬ、**そのために「ハジメテン」を飲んだのび太のように、初めて経験した時の新鮮な気持ちを思い出し、感動をもって過ごしてほしい、とはなおさんは言います。

10.

推薦作品『野比家が無重力』
 選者：向井千秋（宇宙飛行士）
 「いい仲間といいコミュニティを作る」

当たり前は常に当たり前ではない

(p. 175より)

宇宙飛行士の向井千秋さんが勤めるエピソードは『野比家が無重力』です。のび太の家が無重力になって、上下もあべこべ、普段でできることができなくなる、というストーリーです。

好きなことをとことんやってみると、将来の夢や人生設計が見え、自分の世界が自然にできていきます。そして、**自分の世界の面白さを誰かに伝えれば、お互いの世界に影響を与えあう仲間となります。**しかし、同じ目的に向かう仲間でも、考え方やアプローチの仕方が異なることがあるかもしれません。向井さんは『野比家が無重力』を引き合いに、**普段いかに自分を中心に考えているか、「当たり前」のことは常に当たり前ではないことを教えてくれた、**と言います。自分の「当たり前」が相手の当たり前ではないと思って接すれば、新たな学びを得られ、対等で尊重しあえる仲間を作ることができます。「いい仲間が増えればいいコミュニティが作れる」という向井千秋さんのメッセージが、心に響くエピソードです。

11.

推薦作品『野比家が無重力』
 選者：向井千秋（宇宙飛行士）
 「いい仲間といいコミュニティを作る」

「りっぱなパパになるぞ！」

(p. 204より)

最後は編集部からのチョイスです。それは「大人になったのび太から、子どもののび太へのメッセージ」です。ダメなパパに不満を覚えたのび太が、タイムマシンに乗って、おとなになった自分へ会いに行くストーリー。しかし、おとなののび太は、パパと同じように酔っ払い、しずかちゃんに迷惑をかけていました。がっかりのび太に対し、おとなののび太は「大人になれば都合よく成長しているわけじゃない」と諭し、「失敗と反省を繰り返す毎日の中でも、家族のためにがんばりたいと思っている」ことを伝えます。**「人生はまだまだ長いんだ。これから勝負だよ。」**と語るおとなののび太に、一緒に成長することを誓うのび太。そして、応援するドラえもんの姿が暖かく映ります。

1. 覚えておきたいこと

のび太は色々なことができません。でも誰も一足飛びに有能な大人になることはできません。10人のメッセージは明快です。「好きなことに挑戦し続ける」「一つ一つの経験・感情を味わう」「仲間を作り楽しみ苦しみを共有する」です。共通する重要なことは「できる・できない」ではなく、挑戦すること、続けること、味わうこと、仲間と分かち合うこと、大事なものは「結果」ではなく「行為自体」や「過程」だということです。努力や失敗を繰り返すことで、子どももおとなも成長でき、ダメに見えるのび太でもやがて夢を叶えることができる。変化が激しくすぐに結果を求められる現代ですが、大人も子供もそんな長い希望を持つことの大切さを考え直していきましょう。

2. 子どもたちへ

夢を叶えるためには、まず好きなことをとことんやってみよう。周りの意見に振り回されずに、他の人よりもがんばって続けてみよう。のび太は苦手なことが多く、失敗やうまくいかないこともたくさんありました。のび太はドラえもんを頼り過ぎに見えますが、人に素直に頼るのも立派な能力です。そのおかげでのび太には仲間ができて、成長できています。自分でできるようになることも必要ですが、素直に人を頼り、仲間を作ることで、新しい世界が開けることを覚えておいてください。

3. 家族で話そう

親の立場で読む『ドラえもん』は、自身の子どもの時代を思い出したり、親目線で読んで、より「長い時間軸」でドラえもんを楽しむことができます。のび太のダメだけど、向こうみずでひた向きなところや、ドラえもんをはじめとする周囲の温かさが、各ストーリーが持つメッセージを優しく伝えてくれます。また、この本では10人の選者の夢を叶えたエピソードや、大切にしてきたことを知ることができます。ドラえもん作品のどこに惹かれたか、その着眼点を知ることができます。本書の選者の視点を参考に、大人の視点、子どもの視点でのび太やドラえもんについて話してみるのが面白いと思います。



他の読みどころ

- ◎ 他者との価値観や基準の違いをどうとらえるか (p. 40、p. 134-137、p. 190)
- ◎ うまくいかないときに、どう行動するか (p. 57)
- ◎ プログーマー梅原さんの、先駆者としてのエピソード (p. 41-43)
- ◎ 失われつつある空間認識能力が果たす役割について (p. 18-19)



本書では分からないこと

夢を叶えるためのコツは、すべて選者の経験をもとに答えられているため、万人に当てはまるものではなく、具体的な方法や困難な状況に陥った場合の解決策などについては書かれていません。また、紙面の大半を漫画「ドラえもん」が占めているため、選者の伝えたいメッセージは簡潔にまとめられている半面、情報量が少ない面もあります。



おすすめ書籍



- ◎ 「好き」で道を切り開いた人の本

『学校では教えてくれない大切なこと 17 夢のかなえ方』
旺文社

自分の好きなことや得意なことが、どんな仕事に生かすことができるかを紹介しており、いろいろな職業を知ることができます。おススメ職業診断や、漫画で解説など、小学校低学年の子どもにも分かりやすく描かれており、興味をもって読むことができます。



- ◎ 「好き」で道を切り開いた人の本

『さかなクンの一魚一会〜まいにち夢中な人生!〜』
さかなクン著、講談社、2016

魚好きのさかなクンが、現在の職業に就くまでの自叙伝です。きわもの芸人のような扱いから、いまや大学の准教授となったさかなクン。好きな魚にかかわる仕事に就いてもうまくいかない。そのような中でも、「好き」を諦めずに、夢を追いつづけることができた理由が書かれています。さかなクンの「好き」を育てた母親のかかわり方も描かれており、子どもの夢を応援したい親にもおススメの一冊です。

おとなになるのび太たちへ

人生を変える『ドラえもん』セレクション

配信日：2022年5月14日

配信：SHIORI

© SHIORI

*本記事をユーザーご自身でのご利用以外で許可なく複製、転載、配布、掲載、二次利用等行うことはお断りしております。

書籍購入

<https://amzn.to/3J2L3qC>

過去配信一覧

https://note.com/shiori_library/

サービスサイト

<https://shiori.ink/>

