

2026年3月9-15日

45 番の歌 心の黙想

## ネガティブな気持ちに負けないでください

「私は実に惨めな人間です！」 [ローマ 7:24](#)

ポイント：ネガティブな気持ちと闘うために何ができますか。

1-2. [パウロはどんな気持ちになることがありましたか](#)。私たちがその気持ちに共感できるのはどうしてですか ([ローマ 7:21-24](#))

[パウロ](#)と聞くと、どんな[イメージ](#)がありますか。[勇敢に伝道し](#)、[上手に教え](#)、[聖書の手紙をたくさん書いた](#)人でしょうか。確かにそういう人でした。でも、パウロは[感情豊かな人](#)で、[心の葛藤](#)もありました。私たちと同じように、[ネガティブな気持ちに襲われることが](#)ありました。

2 [ローマ 7:21-24](#) 私には次の法則が当てはまります。正しいことをしたいと願うのに、自分の中に悪がある、ということです。22 私は、内面では(\*内面の人としては)神の律法を本当に喜んでいます。23 しかし、体の中で別の律法が、考えを導く律法と戦い、私を捕らえて体の中にある罪の律法に従わせているのが分かります。24 私は実に惨めな人間です！ こうして死につつある体から、誰が私を救ってくれるのでしょうか。を読む。パウロは、「ローマのクリスチャンへの手紙」の中で、私たちが共感できる気持ちについて書いています。パウロは[立派なクリスチャン](#)でしたが、[感情のせめぎ合いを経験](#)しました。神が望むことをぜひ行いたいという願いと、[悪いことをしたくなる衝動](#)が闘っていました。また、[過去に犯した間違い](#)や、[長引く問題](#)のせいで、[ネガティブな気持ちと闘わなければ](#)いけませんでした。

3. [この記事ではどんなことを考えますか](#)。（「[語句の説明](#)」も参照。）

3 そういう闘いがあったとはいえ、パウロは[ネガティブな気持ち](#)\*[語句の説明](#): この記事に出てくる「ネガティブな気持ち」とは、[時々感じる悲しさや、不安定な気分](#)のことです。医師の助けを必要とする[慢性的なメンタルの不調](#)のことではありません。[にのみ込まれたりはしません](#)でした。①パウロが「[惨め](#)」な気持ちになったのはどうしてでしょうか。②そういう感情に[流されずに済んだのは](#)どうしてですか。③私たちは[どうしたらネガティブな気持ちと闘える](#)でしょうか。この記事ではそういう事を考えます

### パウロがネガティブな気持ちになったのはどうしてか

4. [パウロがネガティブな気持ちになったのはどうしてですか](#)。

4 [過去に犯した間違い](#)。パウロと呼ばれていた、クリスチャンになる前のパウロは、[後悔するようなことをたくさん](#)してしまいました。例えば、[信仰の強いステファノを石打ち](#)にすることに賛成し、その[様子を見て](#)いました。（[使徒 7:58](#) [そして町の外に追い出した後、石打ちにし始めた。](#)

ステファノを訴えた証人たちは外衣をサウロという若者の足元に置いた。[:8:1](#) サウロは、ステファノの殺害に賛成していた。その日、エルサレムの会衆に対して激しい迫害が始まった。使徒たち以外は全員、ユダヤとサマリアの全域に散らされた。) また、先頭に立ってクリスチャンを激しく迫害しました。(使徒 [8:3](#) 一方サウロは、会衆に手荒なことをするようになった。次々と家に侵入しては男性も女性も引きずり出し、牢屋に送った。[:26:9-11](#) 私自身、どんな手段を使ってもナザレ人イエスの名に敵対すべきだと確信していました。10 事実、エルサレムでそれを実行し、祭司長たちから権限を与えられていましたので、聖なる人たちの多くを牢屋に閉じ込めました。そして、その人たちが処刑される時には、賛成の票を投じました。11 全ての会堂で聖なる人たちを何度も苦しめて信仰を捨てるよう迫り、彼らのことでひどく激怒してほかの町々でも迫害するほどでした。)

5. パウロは過去にしてしまったことのせいで、どんな気持ちになりましたか。

5 クリスチャンになったパウロは、過去にしてしまったことのせいで悩みました。クリスチャンをひどく迫害したことに罪悪感を感じ、その苦しみは年を追うごとに強くなっていったかもしれません。パウロは西暦 55 年ごろに書いた、コリント第一の中でこう言っています。「私は使徒のうち最も小さな者で、使徒と呼ばれるに値しません。神の会衆を迫害したからです」。(コリ [15:9](#) 私は使徒のうち最も小さな者で、使徒と呼ばれるに値しません。神の会衆を迫害したからです。) それから 5 年ほど後、「エフェソスのクリスチャンへの手紙」で、自分は「聖なる人たちの中の最も小さな者にも及ばない」と書いています。(エフェ [3:8](#) 聖なる人たちの中の最も小さな者にも及ばない私が、この惜しみない親切を受け、キリストによる計り知れない祝福についての良い知らせを異国の人々に伝えることになりました。) テモテに宛てた手紙でも、自分が「以前は神を冒瀆し、神の民を迫害し、横柄だった」と言っています。(テモ [1:13](#) 以前は神を冒瀆し、神の民を迫害し、横柄だった私が、憐れみを示されました。当時は信仰がなく、よく知らずに行動していたからです。) パウロは訪問した先の会衆で、以前に迫害した人やその家族に会ったかもしれません。悔やんでも悔やみ切れない、と感じたはずです。

6. ほかにどんなことのせいでパウロは苦しんでいましたか。(脚注も参照。)

6 体に刺さったとげ。パウロは「体に 1 つのとげを刺され」たせいで苦しんでいると言いました。(コリ [12:7](#) 特別な啓示を受けたということで過大評価してほしくないのです。私は、思い上がることがないように、体に 1 つのとげを刺されました。それはサタンの使いであり、私が思い上がらないよう、いつも平手打ちをしてきます。) そのとげが何のことだったのかには触れていません。健康の問題だったのかもしれませんし、ストレスになる悩みだったのかもしれません。\*パウロの手紙によると、パウロは視力の問題を抱えていたようです。それで手紙を書いたり伝道したりするのが大変だったと思われます。(ガラ [4:15; 6:11](#)) このとげは偽使徒のせいで感じるストレスのことだったのかもしれません。(コリ [10:10; 11:5, 13](#)) 何のことだったかははっきり分かりませんが、パウロにとって悩みの種でした。

7. パウロは自分の弱さのせいでどう感じましたか。(ローマ [7:18, 19](#))

7 **受け継いだ弱さ**。パウロは**自分の弱さとも闘って**いました。(ローマ 7:18, 19 私は自分の体(d\*肉)の中に、善いものが何もないことを知っています。善いことをしたいと望んではいても、実行できないからです。19 自分が願っている善い事柄は行わず、願っていない悪い事柄をいつも行います。を読む。) **正しいことをしたいと願って**いても、**受け継いだ弱さのせい**で願い通りに**できません**でした。パウロの言葉によると、パウロの**心には闘い**があり、**受け継いだ弱さと正しいことをしたいという願い**が**いつもぶつかり合**っていました。でも、パウロは**諦めずに努力し続け**ました。(コリ一 9:27 **自分の体を打ちたたき、奴隷にして従わ**せます。人々に伝道しておきながら、私自身が何かのことで**退けられない(\*失格にならない)**ためです。)パウロは**自分の悪い傾向**が**顔を出すたびに悔しく思った**に違いありません。

パウロがネガティブな気持ちにのみ込まれなかったのはどうしてか

8. パウロの手紙から、パウロが弱さを乗り越えるために何をすることが分かりますか。

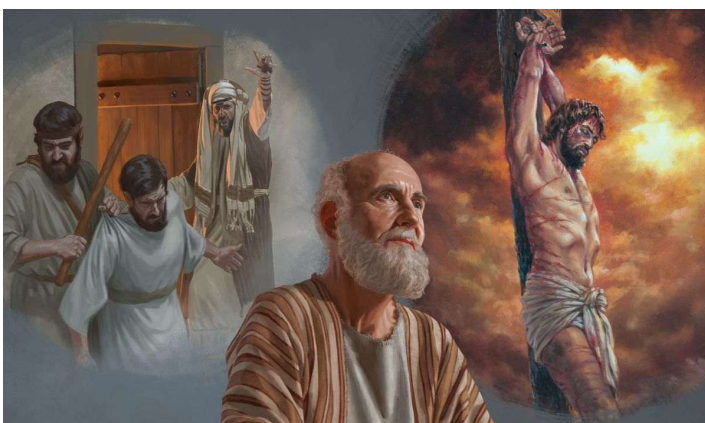
8 パウロは、**自分も仲間のクリスチャンも**、**エホバの聖なる力の助けがあれば、弱さと闘い克服できる**と信じていました。パウロが書いた手紙からそのことが伝わってきます。(ロマ 8:13 **罪深い欲望に従って生きるなら、皆さんは必ず死に**ますが、**聖なる力によって罪深い習慣を断つ**なら、**生きます**。ガラ 5:16, 17 次のことを勧めます。聖なる力に導かれて歩んでください。そうすれば、**罪深い欲望のままに行動することは決してありません**。17 **罪深い欲望は聖なる力に逆ら**い、**聖なる力は罪深い欲望に逆らう**からです。これらが**対立している**ので、皆さんは**したいと思うことを行いません**。)また、手紙の中で**クリスチャンが闘うべき傾向や欲望**についても書いています。(ガラ 5:19-21 さて、**罪深い欲望から出る行いは明らか**です。それは、**性的不道徳、汚れ、恥知らずな行い、20 偶像崇拜、心霊術、敵意、争い、嫉妬、激怒、不和、分裂、分派、21 ねたみ、酩酊、ばか騒ぎ**などです。こうした事柄について私はすでに警告しましたが、あらためて警告します。こうした事柄を習慣にする人が**神の王国を授けられることはありません**。、**26 自己中心的**になってはなりません。**競い合ったりねたみ合ったりしない**にしましょう。)きっとパウロは、**自分自身の弱さにしっかり向き合い**、**どうしたら闘えるか**を**聖書に照らしてよく**考えていたはずで**す**。パウロはほかの人に**アドバイス**を**しただけでなく**、**自分でも実行**していたに違いありません。

9-10. パウロがネガティブな気持ちにのみ込まれなかったのはどうしてですか。(エフェソス 1:7) (挿絵も参照。)

9 **がっかりすること**があっても、パウロは**前向きな気持ち**を**失いません**でした。仲間から、**遠くの会衆についての良い報告**を聞いて**喜び**ました。(コリ二 7:6, 7 **しかし、気落ちしている人を慰める神が、私たちのそばにテトスをいさ**せること**によって、慰めて**くださいました。7 **テトスがいたこと**に加え、**テトスが皆さんに会って慰められたのを聞**けたことも、**神からの慰め**でした。**皆さんが私に会いたい**と思**っていること、深く悲し**んでいること、**私を心から気遣**っていること**について、テトスは報告**してくれたのです。それで私は一層うれしくなりました。) **兄弟姉妹との絆**があったので**幸せ**を感じていました。(テモ二 1:4 **あなたの涙を覚えていて、あなたに会って喜びに満た**されたいと強く願っています。)パウロには**エホバに喜ばれている**という自覚がありました。「**良心にやましいところなく**」**エホバに仕えること**ができていました。(テモ二 1:3

私は神に感謝しており、良心にやましいところなく、父祖たちがしたように神に神聖な奉仕をしています。昼も夜も捧げる祈願の中であなたを思い起こさないことはありません。) パウロはローマで捕らわれている時も、「主のゆえに……喜びましょう」と兄弟姉妹に言いました。(フィリ4:4主のゆえにいつも喜びましょう。もう一度言います。喜びましょう!) ネガティブな気持ちにのまれていたら、とてもそうは言えなかったはずですが。パウロは後ろ向きな気持ちが湧いてくる時、いつもそれを振り払っていました。

10 パウロは、贖いが自分への贈り物だということを忘れませんでした。そのこともネガティブな気持ちと闘う力になりました。(ガラ2:20私はキリストと共に杭にくぎ付けにされています。もう自分のためには生きておらず、キリストと結び付いて生きています(d\*生きているのはもはや私ではなく、私と結び付いて生きているキリストです)。人間としての今の命を、神の子への信仰によって生きているのです。神の子は私を愛し、私のために自分を差し出してくださいました。エフェソス1:7その豊かな惜しみない親切のおかげで、私たちはキリストの血によって贖われ、解放されています。過ちを許されているのです。を読む。) パウロは、イエス・キリストのおかげでエホバから許してもらえることを心から信じていました。(ロマ7:24, 25私は実に惨めな人間です! こうして死につつある体から、誰が私を救ってくれるでしょうか。25 私たちの主イエス・キリストを通して救ってくださる神に感謝します! このように、私自身、考えにおいては神の律法の奴隷ですが、体(d\*肉)においては罪の律法の奴隷なのです。) それで、過去の過ちや自分の弱さに心が痛んでも、前を向いて「神への神聖な奉仕を行」うことができました。(ヘブ9:12-14キリストは、ヤギや若い雄牛の血ではなく、自分の血を携え、一度限り聖なる場所に入り、私たちを永遠に救って(d\*贖って/買い戻して)くださいました。13 ヤギや雄牛の血、また若い雌牛の灰は、汚れた人に振り掛けられると、その人の体を清めて神聖なものとしします。そうであれば、14 永遠の聖なる力により自分を傷のない犠牲として神に捧げたキリストの血は、なおのこと、むなし(d\*死んでいる)行いによって汚れていた私たちの良心を清め、生きている神への神聖な奉仕を行えるようにするのではないのでしょうか。)



パウロは過去の過ちに心が痛む時も、贖いについてじっくり考えてネガティブな気持ちに負けないようにした。(9-10節を参照)

11. パウロから力をもらえるのはどうしてですか。

11 私たちもパウロと同じような葛藤があるかもしれません。エホバに喜ばれないことを考えたり、したり、言ったりしないように闘わないといけません。自分は惨めだと痛感することもあります。20代のエリザ姉妹\*一部の名前は変えてあります。もそうです。こう言っています。「パウロの気

持ちがすごくよく分かります。パウロも私と同じように自分に嫌気が差すことがあったんです。エホバは私たち一人一人がどんなことと闘っているか、よく分かってくれてるって思いました。では、罪悪感に苦しんだりネガティブな気持ちが湧いてきたりする時、どうすればパウロのようにまた前を向けるでしょうか。

## ネガティブな気持ちと闘うには

12. ネガティブな気持ちと闘うには、エホバとの絆を強くする習慣が欠かせません。どうしてですか。

12 **エホバとの絆を強くする習慣を大切に**する。そうすると、**ポジティブな**ことに**思考**が向きます。健康でいるためには、よく**食べ**、**運動**し、十分な**睡眠**を取ることが欠かせません。同じように、**聖書**を毎日**読み**、**集会**に準備して**参加**し、**伝道**すると、**爽やかな気持ち**になります。そして、**ネガティブな考え**を**振り払い**やすくなります。(ロマ 12:11, 12 **怠けたりせず、よく働いてください。聖なる力によって熱意に燃えましょう。エホバに一生懸命仕えてください。12 希望によって喜びましょう。苦難に遭っても忍耐しましょう。粘り強く祈りましょう。**)

13-14. エホバとの絆を強める習慣は、兄弟姉妹にとってどのように力になってきましたか。

13 **ジョン兄弟**は**39歳**の時、**珍しい種類のがん**と診断されました。「この年でがんになるなんて」と**ショック**でした。当時、兄弟の**息子はまだ3歳**でした。ジョン兄弟は、ネガティブな気持ちに負けないためにどうしたのでしょうか。こう言っています。「**疲れていて体調が悪い時**もありました。でも、**家族みんな**で**クリスチャンの活動**をいつも**大切**にしました。**集会を休まず**、毎週**伝道**に行き、**家族の崇拜も**欠かさないようにしました。**大変な時も**そこは譲りませんでした」。自分が経験したことを振り返って、兄弟はこう言っています。「**大変なことが起きると、最初**は**ショック**で**ネガティブな気持ち**が付きまとうかもしれませんが、でも**やるべきことをきちんとやっ**ていれば、**エホバから支えられ愛されていること**に**気持ちが向く**ようになります。**どんなに苦しい時**も**エホバのおかげで強くなれる**、と自信を持って言えます」。

14 先ほどの**エリザ姉妹**はこう言っています。「**集会**に行ったり自分で**聖書を学んだり**するといつも、**エホバが祈りを聞いて**くれていることや、**私を心から愛して**くれていることを**実感**します。**心が温か**くなります」。 **ノーラン兄弟**は、妻の**ディアン姉妹**と一緒に**アフリカ**で**巡回奉仕**をしています。こう言っています。「**気持ちが落ち込んで**いる**時も**、私たちは**エホバとの絆を強める習慣**を**欠かさ**ないようにしています。そうすると、**正しい考え方が**できるようにエホバが**整えて**くれていると感じられます。**エホバが必ず助け**、**支えて**くれることをいつも思い出するようにしています。どのようにしてかは分からないとしても、**絶対そうしてくれます**」。

15. ネガティブな気持ちが続く時、何ができますか。

15 そういう**基本的なことを**しっかりしているのに、**ネガティブな気持ち**が**続く**場合、どうしたらいいでしょうか。例えで考えてみましょう。あなたが**腰痛に悩ま**されているとします。痛みを和らげるために、毎日ウォーキングするかもしれません。でもそれだけでなく、腰痛の**原因を知る**ためにいろいろ**調べたり**、**医師に診て**もらったりもするはずですが、ネガティブな気持ちが続く時

も、聖書や聖書に基づく資料を調べたり、信頼できるクリスチャンに相談したりしましょう。さらにできることがあります。

16. ネガティブな気持ちの原因を探るために何ができますか。(詩編 139:1-4, 23, 24)

16 **祈って自分を見つめる。** ダビデは、エホバが自分のことを全部分かってくれていることを知っていました。それでエホバに、どうしてこんなに「不安な気持ち」になってしまうのか教えてください、とお願いしました。(詩編 139:1-4 エホバ、あなたは私の全てを探りました。私のことを知っています。2 座るのも立つのも知っています。遠くから私の考えを知ります。3 旅するのも横になるのも見えています(d\*測ります)。私の全ての歩みをよく知っています。4 私がまだ言葉を口にしていないのに、エホバ、あなたはすでに私の考えをよく知っています。、23, 24 神よ、私の全てを探り、私の心を知ってください。私を調べ、不安な気持ちを知ってください。24 私に何か良くないところがないかどうかを見て、永遠の命に導いてください。を読む。) 私たちもエホバに、どうしてネガティブな気持ちになってしまうのか、どうしたらそれを乗り越えられるのか教えてください、と祈れます。自分を見つめるために、こんなふうに考えてみてください。「①こういう気持ちの原因は何なんだろう。②何がきっかけでそういう気持ちに襲われるんだろう。③ネガティブな考えを切り替えるのではなく、いつも引きずってしまっているだろうか」。

17. どんなテーマで聖書を調べると力が湧いてきますか。(写真も参照。)

17 **自分に合ったテーマで聖書を調べる。** エホバがどんな方かを調べてみるのもいいかもしれません。パウロは、贖いやエホバの許しについてじっくり考えることから力をもらいました。私たちも同じようにできます。「エホバの証人のためのリサーチガイド(聖句ガイド:「悩み」カテゴリー下の「自信が持てない、心配、年を取る、良くない感情、落胆」トピックを参照できる。)」, 「ものみの塔出版物索引」, その他の調査ツールを使って、エホバの憐れみ、許し、揺るぎない愛などについて調べてみてください。自分に役立つ記事をリストにして、目につく所に貼っておきましょう。気持ちが落ち始めたら、すぐにそういう記事を見直してください。今の自分にどう役立つか考えて、学んだことを実行しましょう。(フィリ 4:8 最後に、兄弟たち、真実なこと(\*ことは何でも)、真面目なこと、正しいこと、清いこと、愛すべきこと、立派なこと、高潔なこと、称賛に値することについて、考え続けてください。)



ネガティブな気持ちを乗り越えるのに役立つテーマを選んで勉強しましょう。(17節を参照)

18. 兄弟姉妹は、ネガティブな気持ちと闘うためにどんなテーマで勉強していますか。

18 先ほどのエリザ姉妹は、ヨブについて調べました。こう言っています。「次々と苦しい目に遭ったヨブが自分と重なりました。ヨブはどん底にいた時も、エホバのことを考え続けていました

。 どうして大変な思いをしているのか分からなかったのに「そうしました」。(ヨブ 42:1-6 ヨブはそれを聞いてエホバに言った。 2 「私は今分かりました。 あなたは何でも行うことができる方です。 あなたが行おうとすることで、あなたに不可能なことはありません。 3 あなたはこうおっしゃいました。 『知らないのに、私の考えを覆い隠しているのは誰か』。 私は話しましたが、分かっていませんでした。 あまりにも素晴らしい事実を理解していませんでした。 4 こうもおっしゃいました。 『どうか聞いてほしい。 私が話そう。 あなたに質問しよう。 あなたは私に答えなさい』。 5 あなたのことを耳で聞いてはいましたが、今ではあなたをこの目で見ております。 6 それで、言ったことを撤回し、後悔して土と灰をかぶります」。) **ディアン姉妹**はこう言っています。「夫婦で、『エホバに近づきなさい』の本を読んでいます。 エホバは陶芸家のように、粘土である私たちが形作ってくれているということが分かりました。 自分の弱さにがっかりする時は、エホバが私たちがより良い人になれるよう整えてくれていることを思い出すようにしています。そのことを考えると感謝でいっぱいになり、エホバに引き付けられます」。(イザ 64:8 しかし、エホバ、あなたは私たちの父です。 私たちは粘土で、あなたは陶芸家(\*私たちが形作った方)です。 私たちは皆、あなたの手で造られたのです。)

## 明るい未来を楽しむにする

19. どんなことを覚えておくといいですか。

19 エホバとの絆を強くする習慣を大切にしたり、自分に合ったテーマで聖書を調べたりしても、ネガティブな気持ちが完全になくなるわけではないかもしれません。 自分は惨めだと感じる時もあるでしょう。でもエホバに助けをもらえば、そういう気持ちに負けずに済みます。 気持ちの浮き沈みは多少あっても、罪悪感に苦しんだりせず、エホバへの奉仕を楽しめます。

20. ネガティブな気持ちになる時、どうしたいと思いますか。

20 自分の過去、悩み、弱さのせいでネガティブな気持ちになることがあっても、振り回されないようにしましょう。エホバは穏やかな気持ちでいられるように助けてくれます。(詩 143:10 私を教え、あなたの望むことを行えるようにしてください。あなたは私の神です。あなたの聖なる力は良いものです。聖なる力によって私を平らな場所(\*正直な人たちの土地)に導いてください。)新しい世界には、私たちが悩ませるネガティブな要素は一切ありません。毎朝、すがすがしい気持ちで目覚め、何の曇りもない心でエホバに仕えることができます。

### 何を学びましたか

1. **パウロが惨めな気持ちになったのはどうしてですか。**

・S04-05 過去に犯した間違い。クリスチャンをひどく迫害したことに罪悪感を感じ、その苦しみは年を追うごとに強くなっていったかも

・S06 体に刺さったとげ。視力などの健康の問題だったのかもしれないし、偽使徒のせいで感じるストレスのことだったのかもしれないが、パウロにとって悩みの種だった

・S07 受け継いだ弱さ。正しいことをしたいと願っていても、受け継いだ弱さのせいで願い通りにできなかった。パウロの心には闘いがあり、受け継いだ弱さと正しいことをしたいという願いがいつもぶつかり合っていた

## 2. パウロがネガティブな気持ちにのみ込まれずに済んだのはどうしてですか。

・S08 パウロは、自分も仲間のクリスチャンも、エホバの聖なる力の助けがあれば、弱さと闘い克服できると信じていた。きっとパウロは、自分自身の弱さにしっかり向き合い、どうしたら闘えるかを聖書に照らしてよく考えて、ほかの人にアドバイスをしただけでなく、自分でも実行していた

・S09 がっかりすることがあっても、パウロは前向きな気持ちを失わず、後ろ向きな気持ちが湧いてくる時は、いつもそれを振り払っていた

・S10 贖いが自分への贈り物だということを忘れず、それについてじっくり考えて、ネガティブな気持ちに負けないようにした

## 3. ネガティブな気持ちと闘うにはどうしたらいいですか。

・S12 エホバとの絆を強くする習慣を大切にする。聖書を毎日読み、集会に準備して参加し、伝道する

・S16 祈って自分を見つめる。エホバに、どうしてネガティブな気持ちになってしまうのか、どうしたらそれを乗り越えられるのか教えてください、と祈り、自分を見つめるために「①こういう気持ちの原因は何なのか。②何がきっかけでそういう気持ちに襲われるのか。③ネガティブな考えを切り替えるのではなく、いつも引きずってしまっているか」と考える

・S17 自分に合ったテーマで聖書を調べる。調査ツールを使って、エホバの憐れみ、許し、揺るぎない愛などについて調べてみる。自分に役立つ記事をリストにして、目につく所に貼っておき、気持ちが落ち始めたら、すぐにそういう記事を見直す。今の自分にどう役立つか考えて、学んだことを実行する

## 34 番の歌 高潔さを捨てずに歩む

△ 語句の説明: この記事に出てくる「ネガティブな気持ち」とは、時々感じる悲しさや、不安定な気分のことです。医師の助けを必要とする慢性的なメンタルの不調のことではありません。

△ パウロの手紙によると、パウロは視力の問題を抱えていたようです。それで手紙を書いたり伝道したりするのが大変だったと思われまます。(ガラ 4:15; 6:11) このとげは偽使徒のせいで感じるストレスのことだったのかもしれませんが。(コリ二 10:10; 11:5, 13) 何のことだったかははっきり分かりませんが、パウロにとって悩みの種でした。

△ 一部の名前は変えてあります。