

ゼロエミッションシンポジウム 2003 年
「ゼロエミッション社会を目指した新しい行動モデル」
- 集中と分散 -

セッション : ゼロエミッションと新しい行動モデルの事例報告

「ゼロエミッション手法で100年住宅に挑む - 地産地消型のモデル」

【山口】 皆さん、こんにちは。山口でございます。北海道の夕張郡栗山町という小さい町からやってまいりました。日本で一番過疎化の町でありますので、環境に恵まれている場所なのです。こういう機会を得ましたので、ほんとうに短い時間ですが、私のやってきたことを語らせていただきます。きょうのテーマのゼロエミッション社会を目指す事例のモデルだということになっているということを知り、だんだん、自分のやってきたことは間違っていなかったなと思うようになりました。

まず、皆さんの手元に渡した、1枚の資料を見ながらまずはスタートしたいと思います。

これは、日本の世の中の流れと経済の流れをあらわしたものであります。1985年に、これを私がつくって、社内資料として、マル秘で教材に使っている資料なのであります。日本は、昭和20年敗戦して、それから2後の昭和22年に日本国憲法ができ、独立しておりますから、それを起点にして50年を見てください。それから3年後の昭和25年に私は木の事業家を志し宮大工に弟子入りしました。

2000年までの50年というものの歴史は、日本の近代文明が発展して、すばらしい社会ができて、そして環境問題からゼロエミッションという問題が出てきたということですが、1850年から1950年の100年間に使った化石燃料は、私たちの今の日本は1年で燃やしてしまう。大量に化石燃料を使っている日本の社会であります。これはアメリカに次ぐ日本なのですが、私は、1992年にカナダ・バンクーバーで開催された世界環境会議「グローブ92」に参加した際、世界から注目されたのですが、そこから情報が発展して、日経産業新聞が囲みで私を書いてくれたことが、日本中、北海道中に広まって、環境ジャーナリストとか、いろいろな関係者が飛んできて、私をいろいろと日本の中で活字にしていたということ、あす、三橋さんがここで講演するようになっておりますが、三橋さんの著書で「ゼロエミッションと日本経済」、この第2章に木の城たいせつが取り上げられております。それから、「森とCO₂の経済学」、これも三橋さんの書いた本であります。この第2章に取り上げられております。機会があればぜひ読んでいただきたいと思っております。

それから、時間がありませんので、資料の紹介だけさせていただきますが、「もったいない - 常識への謀叛 - 」という本をダイヤモンドで10年前に出版して、約20万部売れたのです。このたび、講談社から文庫本として今発売されております。ちょっとポケットに簡単に入ってしまうものであります。これは、これから若い人たちに読んでもらいたいということで、講談社が出版してくれたわけです。これは、「もったいない」というのは、全

部ゼロエミッションにつながっているわけです。もう一冊の本を紹介したいのですが、「世界でいちばん住みたい家」という、赤池学さんというジャーナリストと、金谷年展さんという学者ですが、2人で、約3年かけて書き上げた本です。このモデルは、私のやっている「木の城たいせつ」なのです。これも、書き方は違いますけど、基本は「もったいない」であり、ゼロエミッションになっております。

それで、またもう一度「世の中の流れ」の資料に戻ります。これは皆さんに関係あることなのですが、1950年から10年置きに、私たち日本はどのように経済が発展してきたかということをおそらくとじっくりと実感で感じ取ってもらえれば、年齢の高い人ほど、「ああ、そうだった」と、納得できると思います。

日本が敗戦した昭和20年ころから振り返って見ると、1950年から10年間、この時代は、日本経済というのは非常に暗い時代でありまして、当然エネルギー、今の化石燃料などほとんど使っていない時代ですから、よく考えてみると、「もったいない」ということをやっていた時代なのです。皆さん、「もったいない」という言葉は、これは仏教語であります。「もったいない南無阿彌陀仏」と、こう言うのですが、実を言うと、もったいないという言葉は、すべてのものにムダがないという意味なのです。もったいない、ムダ、ムラ、ムリをしないということですが、今、近代文明になってきてから、非常にムダ、ムラ、ムリだらけになっている。だから、すべてのものをムダにしているというのが今の消費社会だということに気づけると思います。

もう一つ、すべてのものにムダがないということは、すべての問題を解決するという意味なのです。要するに、ゼロエミッションという意味ですね。これは、身土不二とか、地産地消という言葉が今非常に使われているということをお知らせしたいのです。

そこで、この資料の今日、2003年、「今なら間に合う」と、線を引いてみたわけです。インフレ経済が膨れ上がって、今経済がどんどん停滞しているのが現在です。80年から90年代というと、皆さん、もう一度、今から12年以前を思い出しますと、日本は間違いなく経済大国で、黒字大国で、ものすごくお金が余ってしまった時代でしたね。あれから失われた10年と言われてきておるのですよね。これから2000年から2010年というこの時代に入りますと、私たちの国はもう経済大国ではなくて、小さい経済に変わってきて、よく気がついてみたら、私たちの日本は今借金大国へと大きく変わってしまったわけです。ただ経済がどんどん悪化して、それをデフレ経済と、こうなっておりますよね。この経済はよくなりません、はっきり申し上げますけれども。環境という問題と健康という問題の新しい産業をどうつくり出していくか。新しい産業を興しながら新しい雇用をつくって、新しい経済を生み出していこうというのが今の小泉総理の改革の柱になっておりますよね。だから、景気はよくなる。すなわち、この不景気は、普通の景気（普景気）であると、私たちは、経済の仕事をしている人は皆こういう考え方にならざるを得ないだろうということをお私非常に強く感じておるわけでありまして。

そこで、これから2000年から2050年という私たちの日本の社会はどういう時代かということをお考えますと、高齢化社会、核家族化、少子化社会がどんどん進んでいくということと、人口が減っていくという、そういうことが数字に出されておりますよね。これをも

う一度振り返って、戦後 10 年間でどういうことが起きたかという、今 45 歳から 55 歳の人たち、大変恐縮ですが、ちょっと手を上げてくれませんか。はい、いらっしゃいますね。この方々は、戦後大量生産のベビーブームに生まれた方なのです。この人たちが中心に、10 年、20 年と、世の中が変わってくるのですね。

さあ、この方々が、この数字、分かりやすくいきますと、昭和 35 年から 45 年、この子供たちが大量に教育された時代なのです。どんどん教育していった時代。そして、45 年から 55 年は、大量生産。臨海工業ができて、日本の近代化工業がどんどん発展していくときに、集団就職で大勢若者たちが加わって、この 10 年間で大量生産が軌道に乗っていった時代が、戦後ベビーブームで生まれた方々の労働が供給されてきた。安い賃金で、ばりばりと働いたという時代なのです。それが、今度は、この次の 10 年に、大量販売という物が売れていく時代になっていく。そして、この方々が結婚して、どんどん物を買う時代になっていく。ベビーブームのとにかく 10 年間に生んだ子供たちが、どんどん物を買う時代に入っていった。そこで物はものすごく売れたわけです。それで日本は経済大国へ発展していったのです。

それで、次は、大量に消費して、物を捨てる時代がやってきたというのが 10 年間続いたのです。その方々はどんどん物を買って、どんどん捨てて、また買おうということが始まった。今度はインフレからデフレに変わってしまった。物をつくっても売れない。買って、物を捨てる、こういうことと、非常に問題と矛盾が社会に今起きておるのではないのでしょうか。

さて、これからの 10 年どうなるかということを考えますと、2000 年から 2010 年という時代は、大量破壊の時代という時代に入ってしまうのです。これを壊して、新しい物を生み出していかなければならないというのがどうも日本の国家の運になっているように思います。今から 17 年前につくったこの資料がぴったり今当たっておりますから。ほんとうは当たらなければいいのですが、当たると嫌なのです。でも、これは嫌ではないのです。どういう時代であろうが、私たち人間は生きていかなければなりません。そこで、改革とか、大転換とか、産業構造大転換、いろいろな言葉が日本の国は、情報化社会に言葉がいっぱい出てきました。要するに、非常に混乱する時代に今入ってきたということなのです。

私は、2000 年から 2050 年、これから化石燃料の問題は世界じゅうの問題、日本も特に問題なのですが、まず先ほどの方は、新しい燃料をつくるというお話をしました。これも大事です。新しい代替え燃料をつくるのも大事ですが、化石燃料をいかに使わずに経済活動をやっていくかというほうも、これ、大事なのです。私は、これからの 50 年に向かって、心を新たにしていかなければならないことは 3R (Reduce 減らす、Reuse 再利用、Recycle リサイクル) です。言葉足らずのところは、お手元のパンフレットからひとつつかんでほしいのです。それから、「バイオ・リージョン」という冊子が入っております。これは、私が執筆活動をやっているので、ここに「冬」と書いてありますが、なぜ冬かということ、北海道は半年冬なものですから、「冬」と頭につけてありますが、これは皆さんの場合は冬を外しても結構でございます。これからの 21 世紀は、バイオ・リージョン (生命地域主義) と

というのがものすごく必要だということを言いたいのです。まず1つ目は「生活者重視社会」をつくっていかうというのです。生産者重視をやめて、生活者重視、生活満足の社会をつくるのが大事だと、こういうことになります。

2つ目は、「持続可能な循環型社会」をつくろうということ。3つ目は、「地域資源有効活用型社会」です。この3つをやっていくことによって、新しい時代の産業と雇用をつくっていける。こういう考え方を持っていただければ。これ全部、私が50年かけて挑戦し、やってきたことであります。

私は今、北海道は経済が暗いものですから、「明るく、楽しく、気持ちよく、21世紀“賢くがんばろう”」というキャンペーンをいつも張っているのです。いくら元気にがんばろうと言っても、景気が冷え込んでいますから、おまけに冬がやってきますから、寒いですから、なかなか元気出ません。でも、死ぬわけにはいきませんので、どうしても元気よく、歯を食いしばってがんばっていかねばなりません。要するに、経済なのです。経済がよくないということだけなのです。その経済を消費の経済として今までの20世紀型にへばりついてやっていくか、21世紀の新しい経済を生み出していくかということがこれから始まるのだらうと、こう思うのです。これを皆さん、日本人は、大変な時代が来た、大変な時代が来た、大変な時代が来たということを言って、「いやあ、景気悪いね」とか、「も儲からんね」とか、みんな言葉で言うようになってきていると思うのですが、うれしいではありませんか。これ、皆さん、喜びませんか。これは、つまり、20世紀型がだめになってきたのであって、21世紀型として取り組めば、元気よくやらなくてはならないことが山ほどあるということではないでしょうか。

日本社会は、3R（減らす、再利用、リサイクル）と、言っているのですが、私は1992年にカナダ、バンクーバーで開催された環境会議「ロープ92」へ参加して、ものすごく外国から注目されたのは、3R運動ということはこのパンフレットに書いて、持っていったのです。世界の産官学とか、いろいろな関係者からものすごく注目されました。これこそは「持続可能な開発を实践する21世紀のモデル」だと。それは「もったいない」の实践なのです。原点は地産地消なのです。

それから、日経産業新聞が書いてくれて、中央からいろいろな活字になりました。北海道は、環境に恵まれ過ぎて、環境無神経社会なのです。ほかよりも環境がものすごく恵まれておりますから、日本の国土面積の22%ありますから、北海道民は570万人よりいませんから、一人当たりの国土面積が大きく、一人当たりの環境は恵まれ過ぎて、環境無神経なのです。健康は、これも全く無神経な人が多いのです。病院へ行って、がんで死ぬぞと言われても、何でこうなったかも無関心なのです。そういうようにならされてしまった北海道社会なのです。それで、私が北海道ですっと活動しているのですが、北海道社会からほとんど認められていません。

今年、日本環境経営大賞を私は受賞しました。これは三重県が打ち上げて、環境庁とか経済産業省が後援です。1998年には環境庁長官賞も受賞しております。さらに、小泉総理の改革の一環として、国土交通省による「観光カリスマ百選」に選ばれました。皆さん、観光カリスマという言葉、ご存じですか。カリスマというと、そんなきれいな言葉ではな

いのです。私は、冬ばか、冬あほ、冬気違いと、いろいろなことを言われながら「常識への謀叛」でやってきました。要するに、改革とか、革命を一生懸命起こしてきた人を100人選んで、これからの新しい日本社会を研究させようということに選ばれたわけです。もう七十二歳になってからまだ働けということかと、こう言いたいですよ。私は、どうせ生まれ育って、死ぬまでは元気で、大いにがんばってみますけれども、何せ、ずっとこの仕事をやってきておりますから、どんなことがあってもへこたれないでやってきました、50年間。やっぱり私たちは物の考え方をこれから変えていかなければならないと思いますね。20世紀型の物の考え方はだんだん通用しなくなってきたということを申し上げたい。問題だらけで、矛盾だらけの社会になっておるわけでしょう。それと、どうしても新しい物の考え方というものを生み出していかなければならないということだろうと思います。

ところが、私は田舎で生まれ育って、50年で総合メーカー木の城たいせつをつくり上げてきたわけです。大学がすべてではないと思います。それは、大学も必要ですけれども、私のように、何も学問なくても、もったいない、減らしましょう、再利用しましょう、リサイクルしましょうという、それはムダ、ムラ、ムリをなくそうという意味でしょう。だから、そういう面で、今アメリカも、環境会議で、世界じゅうのトップの学者とか、いろいろな方々と接して共同研究をやっておりますが、非常に情報をもっておりますし、私も情報を提供しています。この10年間でもものすごい勉強をさせてもらった。大学へ行ってくるよりも、この10年間でいっぱい勉強しました。

アメリカも、日本も、リサイクル、リサイクル、リサイクルと、みんなやっているのですよ。リサイクルというと、これは、やってしまった後の後始末をやっているのです。やらないよりはやったほうがいいのですが、一番大事なのは、「減らす」ことなのです。化石燃料を使うのを減らそうとか、ごみを出さないということ、最初から設計の中に織り込もうとか、こういうことが重要なのですよ。やってしまったものを後始末しようというリサイクルはものすごいエネルギーともものすごい人間の能力を使って、このリサイクルビジネスをやっている。要するに、リサイクルをやって金をもうけようということには非常に貢献しているのだろうと思いますが、地球環境からいくと、それは微々たることなのです。こういうことが、世界のトップの人たちと議論を交わしていると、どんどん出てきます。それは、私が火をつけているのですけどね。それを、この「バイオ・リージョン21」という雑誌の中にも、国際円卓会議ということで記事に載って、それが英語版になって後ろのほうに書いてあります。こういうことを定期的に私はやっています。すべてもったいない。要するに、ゼロエミッションをやりましょう。地球環境をよくしよう、生態系を守ろう。私たち人類、家族の健康をつくろう、これがテーマなわけです。

今、そういう時代が来たから、流行でそういう言葉が出てきたのですが、実を言うと、私は、この道50年前からやってきたことを今評価されてきたわけです。私は、地球環境を守ろうという表現は、自然主義と表現してあります。これは「もったいない」本を読んでもらうとわかりますけれども、自然主義、人間主義、地域主義。日本は、都市がものすごく発展しましたけれども、地方はどんどん過疎化してしまったということを50年間で嫌というほど味わっております。それはなぜか。私、田舎で育ったものですから、札幌の都市

に出てきて、東京へ来たり、外国へ行ったり、また札幌へ行ったりとしながら、私の生まれ故郷とか地方を回ってみると、地方へ行くと、じいさん、ばあさんばかり。佃煮にするほど集まって……。若い夫婦と子供はほとんどいません。どんどん過疎化してしまっている。東京とか、大阪とか、名古屋とか、札幌とか、都市ばかり発展している。なぜか。消費経済で発展してしまったのであって、正しい、本物の経済をつくってきたのではないということの意味しているのだらうと思います。だから 21 世紀は地方の時代。自然を守り、人間を守り、地方を守って、地方の循環型社会、地産地消という、こういうことを取り組まなければならない時代がいよいよやってきたのではないかと、こう思っているわけです。

私は、失業者がどんどん出ているから、いいことです。と言うと、失業者が出たら困るのではないかと言います。失業者が出て困っているのは、失業者になった人は、ローンをいっぱい抱えて失業したから、借金を払えなくなったと。家庭破綻だと。だから自殺をするのだなどということが今どんどん進んでいるわけです。車の事故よりも自殺している人の数が多いわけです。何も死ぬことないと思うのですね。命取ると言っていないのだから。持っているものがなくなっただけのことであって、それもほんとうに自分たちが働いた金で買ったのではなくて、ローンで買ったものは、取られただけでしょう。でも、やっぱり持ったものを失うということは、理性的社会の人たちは我慢できないのだらうと、こう思うのです。

私は、失業者がどんどん出て結構だと思いますよ。その失業者の人たちが働けばいいのです。なぜ働かないのかと思ったら、仕事を選んでいるのです。自分のやれる仕事と、高い報酬をもらいたくて就職につけないという人たちがほとんどなのですね。もうそういう時代ではないですね。世の中がそうやってきますね。だから、僕は、リストラという言葉が出たときに、ああ、リストラか。これはリスがトラになって、トラがリスになる時代が来たと、こう言ったのです。だから、家庭のリストラをまずしなければだめだと。家庭がものすごく贅沢になっていますから、家庭のリストラと企業のリストラと社会のリストラと、全部のリストラを皆でやらなければだめだと。一部の人だけがリストラをやっているから、被害者になっておるということを申し上げたい。みんなでリストラをやろう、むだなことはやめようやと。こういうことがこれから大事だと思いますね。

今までは、みんなで渡れば怖くない。みんなで物を捨ててきた社会ですから、それが常識になっておったわけです。だから、ああ、大変な時代が来たな。大きく変わる時代が来たのだというのがこれからなのですよ、皆さん。これから 10 年間はほんとうに大変な時代ですから、大きく、大きく変わっていかねばならない時代が来た。そのときに、皆さんが生きて、元気でがんばっていける時代がやってきたのですよ。若い人ががんばって、元気よくなってくれなければだめなのです。だから、若い人が、この「もったいない」本を読んで、がんばってほしいのです。

私のように、もう 72 歳にもなれば、これから 10 年間頑張れって、それは無理ですよ、がんばれないですよ。やっぱりがんばるのは若い人。一番いいのは、若さと、体力のある人ががんばってもらわねばならないのです。戦後 10 年間に生まれた人が、10 年ごとに世の中をよくしてきたのです。この人たちがこれからどうなってい

くか。この人たちがいい思いをしてきたのは、45歳から55歳ですよ、その人たちがこれから10年間大変な人たちになる。リストラ対象ですから。それはしょうがありません。いい思いをしてきたのだから。それから見たら、これから若い人たちは今就職したいと出てきているのに、社会に出て就職につけないのですよ、若い人たちが。こっちの人たちのほうが大変ですよ。ほんとうに大変ですよ。

そういうことをよく考えてみますと、問題だらけ、矛盾だらけ。ほんとうにここへ来て、問題だらけ、矛盾だらけになっているのです。そういう時代ですから、私たちはこういうシンポジウムとか、勉強会とかをやるだけでなく、研究しながら、学習しながら、あすからどう行動していくか。こういう積極的に若さと体力でがんばる人たちが出てくることによって新しい産業が起きてくる。そこに新しい雇用が生まれてくる。このようになれば、ほんとうに元気な社会ができると思うのです。

私は今、動物的勘で皆さんに申し上げている。何も資料も見せていませんし、きれいな画面も映しておりません。私は、コンピュータ以上のコンピュータを持っておりますから。コンピュータでポンポンと勘で出てくるのです。それが意外と受けているのです、今の若者たちには。コンピュータよりコンピュータ。今、コンピュータをやり過ぎて、問題だらけで、行き詰まってきて、それで、おまけに、携帯電話で、カメラがついて、それで指でこうやっているでしょう。まあ、今見たら、みんなあれ持っている。これだもの、世の中おかしくなるよ。情報社会。正しい情報を選択できるのならいいのですが、選択できる能力を持っていないのにあれをやっていたら、どんなことが起きるか。知識のある人が知犯に走るのです。だから、今知犯という事件、多いですよ。非常に多い。テレビを見ても、新聞を見ても、全く、ざわっ、ざわっ、とすること、毎日のように起きていますよね。こういうことが価値観の変化なのです。

問題の話を出したら皆さん暗くなってしまいます。しかし、その問題が大事なのですよ。これからは問題意識を持つことなのです。どんどん問題意識を持つこと。それで、問題意識を持たば、危機を感じますから、危機をどんどん感じて、そこで人間は意識を変えようとする本能を持っているでしょう。人間というのは、本能を持っているわけです。知識は左脳ですから、知識の左脳ばかりでやると、問題だらけで、矛盾だらけで、どうしたらいいかというのは時間がかかるのです。そんなもの、1人でできるものではありません。社会全体のことでありますから。

先ほど、前に講演した方は、あの人には能力があるから、やはり農家を説得したり、市長さんを味方にしたり、知事さんまで味方にして、世の中を変えていくのだと、すごいですよね。私など、田舎者で、ばか、アホみたいなことを言うやつは、大体市長さんも知事も、全然相手にしてくれません。私のようなやつは、あんなの、さわらんほうがいいぞと言われます。なぜか。あいつを応援したら後で何があるかわからんぞ。ということ言われてしまう。そうでしょう。カリスマですから。私も50年やってきて、次の50年がもうスタートしているわけです。2000年から新しいスタートをしているわけです。

私の50年、生きざまを「もったいない」に書き下ろしてありますが、これは全部やってきたことなのです。全部、「常識への謀叛」。その常識のこと、北海道の常識を全部ぶち壊

していくということをやってきたのです。皆さん、北海道の常識を壊すということは、どういうことかということ、北海道は支店経済ですから、東京の常識が札幌に持ち込まれて、札幌から北海道じゅうに常識をつくってきた北海道なのです。その常識を片っ端から壊す。とにかくこの50年間、壊して、壊して、壊しまくってきたわけです。だから、異常だとか、いろいろなことを言われてきたのですが、しかし、50年やってきたら、世界も、日本の国も、私のやっていることをだんだん間違っていないぞ、いいぞという方に変わってきた。インフレからデフレに変わって、世の中、陽から陰に変わってきたということで、世の中が変わってくることによって、私のやっていることが正しいのだと。

最後に、皆さん、「時は金なり」と言うのですが、循環というのは、時間も、人も、物も、お金も、循環しながら環境に、健康にいいということ、これが必要だということです。

資料の真ん中に三世代家族の絵が書いてあります。ゼロエミッション三世代家族。右側のほうには、ゼロエミッション地産地消、そして一番大切なことは、21世紀は水平マーケティングが間違いで、垂直マーケティングを創造する。これを地域循環と言っているわけです。何しろ北海道から沖縄まで、物を運んでいることがどうもおかしいのではないかということなのです。地域ごとに循環して、地域ごとに地産地消をつくっていけば、もっともっと新しい産業が生まれて、もっともっと地域に新しい雇用をつくることのできるのではないか。こういう考え方を私はずっとやってきたし、これを私は今執筆活動とか、講演活動をやっています。

どうかひとつ、新しい時代というものに向かって、若い人たちが大いに元気で、がんばって、新しい時代をつくってほしいと、こうお願いしながら、与えられた、非常に短い時間でありましたけれども、私は動物的勘で語らせていただきました。大変ありがとうございます。(拍手)

【司会】 山口さん、どうもありがとうございました。過去50年の振り返りと、この先50年の予測。21世紀は地方の時代、それも地産地消型の地方の時代になる。あるいは、リサイクルよりもやはりリデュース。リデュースというのは、もったいない。むだ、無理がない、そういう考え方で、もったいないという気持ちを持ち続けたいといけないというお話だったかと思います。

二、三、質問があれば、お受けしたいと思いますが、いかがでしょうか。はい、どうぞ。

【質問】 東大の学生新聞「東大新報」の松原と申します。すばらしい講演を聞かせていただいて、ありがとうございました。お話の中で、自然100年住宅という話が少し聞けなかったので、時間の関係上そうだと思いますが、少しだけでもそれについて何かお話があれば、お聞かせ願いたいと思います。

【山口】 100年住宅のことを入れてしまうと、時間内に言いたいことが言えなかったものだから、飛ばしてしまったのですが、要するに、100年住宅というのは、100年の計で、100年もつものをつくるということです。そして北海道は、エゾマツ、トドマツ、カラマツ

の20年、30年、40年もの小径木、間伐材を使って、100年もつものをつくることによって非常に山の木が育てられるということと、森を育てながら、100年もつ家を造る、ゼロエミッションでやれば、家族も、100年受け継いでいけるものをつくれる。そういう価値を造って、今これから、そういう投資をするということは、イコール、子供に、孫に、子孫に投資しよう。今、日本人は個人で1,200兆円のお金を持っているわけですから、銀行に置いたって利息つきませんので、そういうものに、各地域ごとに投資していくと、地方は非常に活性化するのではないかな。

もし、もっと知りたければ、北海道の栗山町にある木の城たいせつに来ていただきたいと思います。現場を見るとよくわかるようになっております。