

独立行政法人福祉医療機構（WAM）
平成 30 年度社会福祉振興助成事業

全国 LGBT 若手リーダー育成支援事業
成果報告書

認定特定非営利活動法人 ReBit

目次

1 はじめに	2
(1) 事業の概要	
(2) 認定特定非営利活動法人 ReBit について	
(3) 連携先	
2 背景・目的	4
3 内容	5
(1) 公募および選考	
(2) チーム mtg	
(3) 勉強会	
(4) 研修会	
(5) 特設サイトでの発信	
(6) 特設ブログでの発信	
(7) 団体 SNS での発信	
(8) 活動報告会	
4 成果	14
5 おわりに	17

1 はじめに

本事業は、独立行政法人福祉医療機構（WAM）の平成 30 年度社会福祉振興助成事業の助成をいただき、実施した。本報告書では、事業の内容と成果について報告する。

(1) 事業の概要

事業名：全国 LGBT 若手リーダー育成支援事業

受託者：認定特定非営利活動法人 ReBit

事業期間：2018 年 4 月 1 日～2019 年 3 月 31 日

助成内定金額：449 万円

事業目標：

- ・実施目標

- 柱 1：「若手リーダーのネットワーキング会議運営事業（東京）」会議参加目標：30 名

- 柱 2：「LGBT の若手ロールモデルの可視化事業」活動報告記事：60 記事、閲覧数：3000
ビュー

- 柱 3：「若手リーダーの活動中間報告会（東京）」報告会参加者：80 名

- ・成果目標

参加した若者の 2/3 以上が、自身の地域で継続的に活動を行なっていること（柱 1）を活動報告記事 60 投稿（柱 2）と中間報告会での報告（柱 3）をもって確認する。

(2) 認定特定非営利活動法人 ReBit について

2009 年 12 月学生団体として設立。2014 年 3 月に NPO 法人、2018 年 7 月に認定 NPO 法人となる。大学生を中心に若者世代約 600 名が活動する認定 NPO 法人（代表理事薬師実芳）。LGBT を含めたすべての子どもがありのままの自分でオトナになれる社会の実現を目指し、これまでに全国の各種学校・教育委員会等で生徒・教職員等を対象に 900 回以上の授業・研修を実施、4 万部以上の教材を出版・提供。2011 年度より「LGBT 成人式」事業、2013 年度より「LGBT 就活」事業を開始。（2019 年 3 月現在）

公式サイト：<http://rebitlgbt.org>

Twitter：[@Re_ _Bit](https://twitter.com/Re_Bit)

Facebook：[http://www.facebook.com/Re.Bit.LGBT](https://www.facebook.com/Re.Bit.LGBT)

(3) 連携先（順不同・敬称略）

NPO

- ・認定 NPO 法人グッド・エイジング・エールズ

- ・ NPO 法人虹色ダイバーシティ
- ・ NPO 法人 CR ファクトリー
- ・ NPO 法人日本 HIV 陽性者ネットワーク・ジャンププラス
- ・ NPO 法人共生社会をつくるセクシュアル・マイノリティ支援全国ネットワーク

社団法人

- ・ 一般社団法人 SDGs 市民社会ネットワーク

任意団体

- ・ FRENS
- ・ やっぱ愛ダホ! idaho_net.
- ・ 東北 HIV コミュニケーションズ
- ・ レインボー・アドボケイツ東北
- ・ Allies Connect
- ・ FTM 日本
- ・ レインボーアライアンス沖縄

企業

- ・ ウェルズ・ファーゴ証券株式会社
- ・ EY Japan 株式会社
- ・ ブラックロック・ジャパン株式会社
- ・ 株式会社 Funleash
- ・ ギャップジャパン株式会社

行政

- ・ 渋谷区

2 背景・目的

LGBT の当事者団体・支援団体は全国に 200 以上あるといわれている。しかし世代間（＝縦）のつながりと地域間（＝横）のつながりが希薄なため、以下のような壁にぶつかり、孤立したり疲弊したりして、活動の継続が困難になる場合がある。

- 地域の団体が自分たちしかないため依頼が殺到。正直、キャパオーバー。
平日は学校・仕事、休日は活動、でプライベートの時間も休息もとれない。
- 個人的な相談があると、今度は自分が抱え込んでしまう。
- 講演活動をしているが、この情報が本当に最新の情報か不安。
- 活動資金は常に自腹。他の団体は、継続的に活動するための資金をどうやって調達しているの？

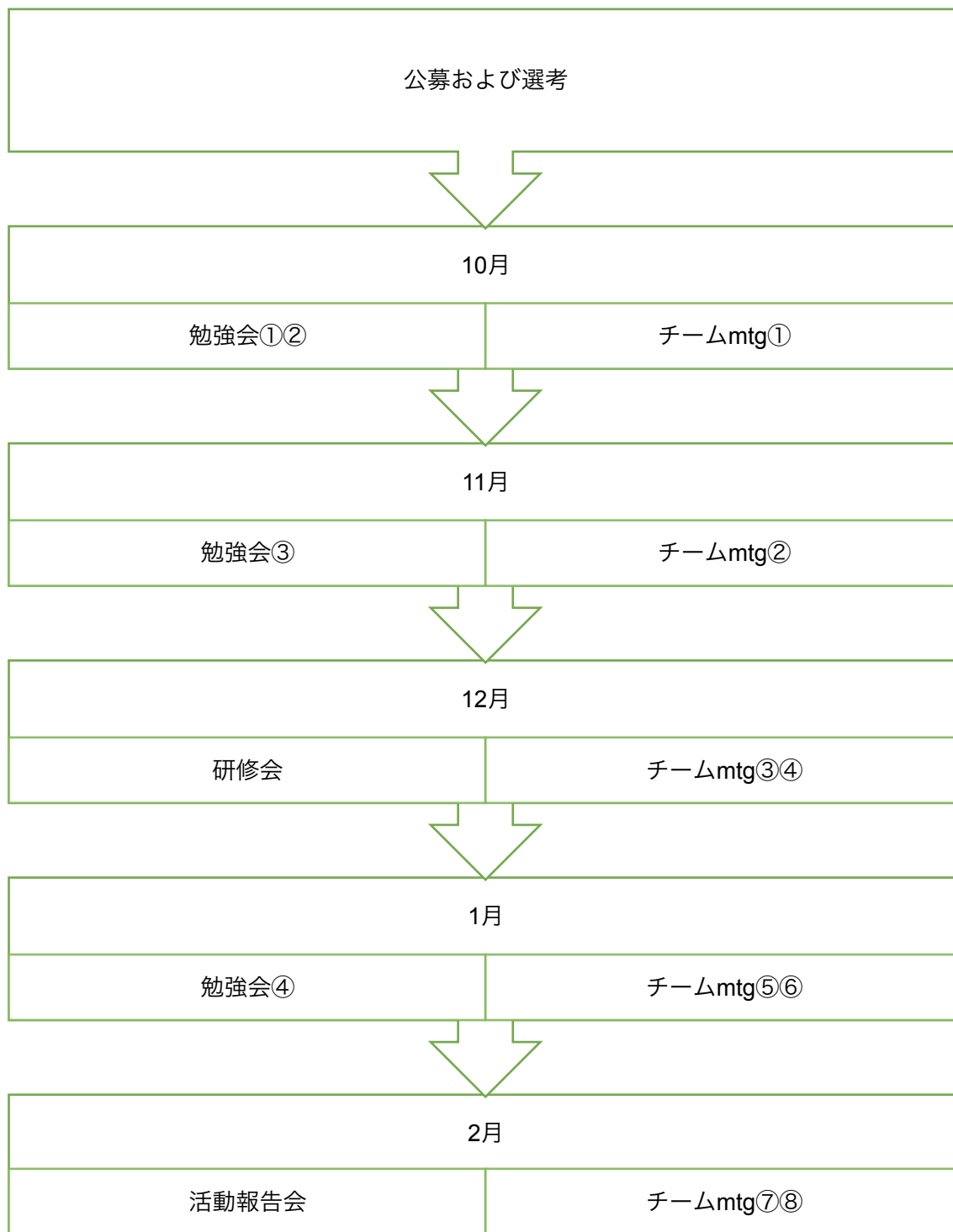
このことは社会にとって損失である。地域で活動する大人がいるということは、その地域が LGBT フレンドリー（LGBT に対する理解がある状態）になることであり、LGBT の子どもにとってのロールモデルにもなるため、その地域の子どもたちがありのまま大人になる力となる。反対に、活動する人がいなくなることは、そうした機会を逸することになる。したがって、現在活動している人やこれから活動しようとしている人を応援するしくみが必要といえる。

そこで、地域で LGBT の課題に取り組む若手リーダーを応援するプログラムとして diverseeds を企画した。若手リーダー（＝ユースリーダー）が地域のリーダー（＝コミュニティリーダー）になっていくためのスキルアップおよびネットワークの場とすることを目標に、世代や地域の枠にとらわれず、中長期的に各地域で課題解決に取り組む若手リーダーを応援することで、全国における LGBT の課題解決に継続的に寄与することを目的とした。

なお、diverseeds という名称は「多様性（diversity）の種（seeds）をまく」という意味の造語である。

3 内容

本事業は 2018 年 10 月から 2019 年 2 月の半年間にわたり以下のようなプログラムを実施した。



これを3つの柱にあてはめると次のようになる。

柱1：若手リーダーのネットワーキング会議運営事業

チーム mtg①～⑤、勉強会①～④、研修会

柱2：LGBT アライの若手ロールモデルの可視化事業

特設サイト、特設ブログ、団体 SNS での発信

柱3：若手リーダーの活動報告会

活動報告会、チーム mtg⑥～⑧

以下、それぞれのプログラムについて紹介する。

(1) 公募および選考

公募に先がけてオンライン説明会を実施した。3週間の公募期間に全国から26名の応募があり、書類選考により14名を合格とした。

〈柱1：若手リーダーのネットワーキング会議運営事業〉

(2) チーム mtg

参加者（以下、ユースリーダーという）は3～4人ずつチームとなり、定期的なオンラインミーティングで進捗報告や情報交換などをした。チームにはアドバイザーとメンターがつき、半年間伴走した。アドバイザーにはNPO等でLGBTの課題に取り組む先輩と企業でLGBTの課題に取り組む先輩の10名が、メンターにはReBitの卒業生を中心に20代の活動経験者6名がついた。

〈参加者の声〉

●頭の中の整理がなかなかできなかったところに、的確かつ絶妙なタイミングでの助言をもらえた。（ユースリーダー）

●活動の原動力を他の人に話したのははじめてだったので、それだけでも次に進むことができそう。（ユースリーダー）

(3) 勉強会

日本と世界のLGBTを取り巻く現状を把握することと、活動の歴史に対する見識を深めることで先人たちへの敬意をもつことを目的に、定期的にオンライン勉強会を開催した。

第1回は発信活動をする上で不可欠な知識として、日本と世界の社会情勢について学び合いをした。第2回はトランスジェンダー・性同一性障害をめぐる歴史について、虎井まさ衛様にお話をうかがった。第3回は同性愛・両性愛をめぐる歴史について、砂川秀樹様にお話をうかがった。第4回は人を巻き込むプレゼンテーションの極意を松中権様から伝授していただいた。



〈参加者の声〉

●ずっと本で勉強していたが、講師の講座のおかげで、依然混乱しているところ、情報がなかったところもわかるようになった。(ユースリーダー)

●改めて歴史を振り返ると、たくさんの人たちがそこにいたことで世の中をよりよいものにしていった、そして自分にもできることがあると感ずることができた。(ユースリーダー)

●一般的な講演ではなかなか踏み込まないようなお話をうかがうことができてよかった。(ユースリーダー)

(4) 研修会

ユースリーダー同士の交流とスキルアップを目的に、東京都内で一泊二日の研修会を実施した。

1日目は呉哲煥様からの講義とワークショップで、コミュニティマネジメントについて理論と実践の両面からアプローチした。2日目は東由紀様によるリーダーシップについての講義と、4名のLGBTアクティビストによるパネルセッション「先輩トーク」、ユースリーダーによる活動計画の発表をおこなった。

〈参加者の声〉

●他のユースリーダーも同じ悩みを抱えていることがわかり、安心した。できることに取り組んでいきたい。(ユースリーダー)

●自分のなかで新たなビジョンを見つけることができた。(ユースリーダー)

●一人ひとりの誠実な、また正直な発言や発表に、正直、心を打たれ、何度か涙を拭きました。自分も元気をもらい、日本の将来が明るいと感じた。（アドバイザー）

●志ある仲間と意見交換できることはもちろん、今までがんばってきた活動や価値観を肯定的に、かつあたたかく受け入れてくれる環境はなかなかないので、当該プログラムはユースリーダーにとってもとても有意義であったと感じる。（アドバイザー）



〈柱2：LGBT アライの若手ロールモデルの可視化事業〉

(5) 特設サイトでの発信

公募から実施まで特設サイトを開設した。ユースリーダーとアドバイザーの紹介を掲載し、ロールモデルや各自の取り組みを可視化する効果があった。

(6) 特設ブログでの発信

プログラム開始後に特設ブログを開設した。プログラム期間中に全ユースリーダーが3回ずつ、それぞれ自己紹介、活動紹介、プログラムの振り返りについて記事を執筆した。また、勉強会、研修会、報告会の後には運営者が報告記事を執筆した。ユースリーダーの取り組みがわかり、ロールモデルを可視化する効果があった。このブログはプログラム終了後も各ユースリーダーの進捗報告の場として随時更新する予定である。

(7) 団体 SNS での発信

公募期間前後、研修会前後、報告会前後、ブログ更新時などに団体 SNS で広報をした。

〈柱3：若手リーダーの活動報告会〉

(8) 活動報告会

プログラムの集大成として、ユースリーダーのこれまでと今後の取り組みについてのプレゼンテーションと、その審査を実施した。また、SDGs 市民社会ネットワーク稲葉雅紀様による基調講演「SDGs が指し示すものと LGBT の権利」、4 名の LGBT アクティビストによるパネルセッション「LGBT もすごしやすい地域づくりのためにできること」を同時開催した。審査の結果 1～3 位のユースリーダーには、当日の入場料を活動支援金として分配した。

〈参加者の声〉

●diverseeds に参加して、他のユースリーダーやアドバイザーとのつながりができて、本当によかった！（ユースリーダー）

●自分も大変参考になったプロジェクトだった。アドバイザーという立場ではあるが、アドバイスをする側・される側という構図ではなく、相互にモチベートできていた。（アドバイザー）

●“レインボー”の中でも置き去りにされがちなアセクシュアルやダブルマイノリティについての取り組みがあり、本当にグラデーション、ダイバーシティになっていた。（審査員）

●地域コミュニティとテーマコミュニティがどう融合、どうネットワーク構築していけるのかの示唆を得られた。（来場者）



〈ユースリーダーによる活動の概要（順不同・敬称略）〉

●白鳥颯也

宮城県栗原市にて「セクマイダイバーシティ栗原」という団体を運営している。LGBT に関する理解度と認知度の向上を目的とし、栗原市内の小中学校、高校などの学校や教育委員会や県職員などの教育関係者に LGBT に関する研修や講演を実施することを企画。講演を行う当事者スピーカーの選定、団体を紹介する資料の作成、地域の女性団体や教育現場とのコネクション構築などを行った。

●ゆな

性的感情を抱かない「アセクシャル」および恋愛感情を抱かない「アロマンティック」に

について当事者の抱える問題の解決に取り組んだ。アセクシャル・アロマンティックに関する情報が見つかりにくいこと、および当事者やそうかもしれない人たちのコミュニティが存在しないことを問題意識とし、ポータルサイトを作成。また、LGBT コミュニティ内でも該当セクシャリティの認知度が低いため、この活動を通して向上を図った。

●釜場彩葵

大阪府と京都府をメインに関西を拠点とし、LGBT の子どもたちが安心安全に学校に通えることを目指して、学校などの教育現場や教育委員会などの教育に携わる人向けに LGBT に関する講演活動を行っている。講演活動を通して講演者や学校間の繋がりや学校側のニーズを把握することの難しさを実感し、講演者、先生や教育委員会などの様々な立場で意見を交わす場づくりを計画した。

●中上友里子

神奈川県で高校の教員をしており、勤務先の高校を LGBT の生徒にとって安心安全に過ごせる場所にするに取り組んだ。先生たちの LGBT に関する理解度の向上を目的とし、外部講師を招いて先生向けに LGBT 勉強会を企画した。また、学校全体を LGBT フレンドリーな雰囲気にするため、同僚の先生と協働して学校の校章入りのレインボーステッカーを作成し、先生および生徒へ配布を予定している。

●原亮

佐賀県内で活動する「AO*AQUA」代表。LGBT にかんする啓発活動や相談支援、交流会の企画運営などをおこなう。佐賀県における分野横断的なつながりの希薄さに課題意識をもつ。今後、行政・教育・医療などの各分野で活躍する人たちを集め、各自の取り組みや想いをシェアできるネットワークづくりを目的とした「佐賀にじいろキックオフミーティング」を開催予定。

●丹羽陽燈

愛知県内で活動する NPO 法人「ASTA」メンバー。これまで、名古屋 LGBT 成人式の代表や出張授業の講師など務める。名古屋市内での教育分野における取り組みの少なさに課題意識をもち、教職員への啓発活動や、各学校が多様な性について自律的に取り組める仕組みづくりをおこなっていきたいと考えている。

●ぜん

龍谷大学 LGBT サークル「にじりゅう」代表。大学生や行政職員などを対象に LGBT にかんする研修を実施したり、大学からの助成を受け「性に関するリーフレット」を作成している。多様な性にかんする情報が適当な年代に届いていないことに課題意識をもち、今後も

啓発活動や情報発信に取り組んでいく。

●平良亮太

沖縄県内の民間企業で、戦争や平和、性の問題について語り合う修学旅行生向けの研修プログラムを実施してきた。多様な性というテーマに関心のない層にどのように考えるきっかけを届けるかについて考えてきた。今後は、沖縄県内の LGBT 関係団体と連携した企画の考案や、アートを通じた啓発活動に取り組んでいく。

●今井ミカ

ろう×LGBT という二重のマイノリティであっても自分らしく生きられるような社会を目標に、ろう×LGBT の子供に向けたメッセージ映像づくりに取り組んでいる。映像制作を中心に活動してきた経験を活かし、全国各地の 100 人の当事者やアライにインタビューをし、それを短めの映像をつなげ、ろう学校での配布やインターネット上での公開を目指す。目標達成のためのクラウドファンディングも立ち上げている。

●加藤麻衣

「岩手から、地域の LGBT シーンを盛り上げる。」加藤さんの取り組みを一言で表すならこれだ。加藤さんは東京とそれ以外の地方の情報資源の格差を問題意識とし、自身の地元である岩手でレインボーマーチを主催した経験を活かしつつ、東京レインボープライド 2019 で全国各地のレインボープライドの主催団体をつなげたブース企画を予定している。プロジェクトを通じて東京レインボープライド当局とのコラボレーションできることが決まった。

●たかぎ

岐阜県の大学を拠点に、大学での居場所づくり・発信の機会を増やすことを目標に、大学内で LGBT 当事者が大学内で生きやすい環境づくりを整えるよう取り組んでいる。協力者のネットワークづくり、実際の居場所づくりの運営のノウハウの吸収、来年度以降の大学祭での企画展示の準備など、その活動は多岐にわたる。また、県内の空き家の問題にも問題意識を持っており、今後この取り組みと関連した取り組みが期待される。

●間々田久渚

群馬県のセクシュアルマイノリティ支援団体「ハレルワ」代表。交流会「ハレの輪」開催、行政・学校・企業等での啓発活動を行っている。前橋商店街でいつでも・誰でも・安心して来られる「ほけんしつ」を開設したり廃校を LGBT に限らない様々な支援の場として提供したりするため地域や他団体との連携を進めている。更に前橋商店街でレインボーパレードの開催準備も進めており、一層の盛り上がりを担っていく。

● 欧陽珊瑚

中国出身、現在は関西の大学院で「アジアにおける障害を持つ性的少数者」の研究を進めており、同性愛者の現状に関するドキュメンタリーを制作した。LGBTQ に対する「才能がある・豊か」といった固定的なイメージへの着目からダブル・マイノリティ（LGBTQ 且つ障害・貧困・少数民族等）を大学院の学術研究会で研究、学園祭展示会において認知拡大を計画している。今後は研究拠点の設置やネットワーク構築を目指している。

● 高橋拓也

新潟市出身、新潟大学ダイバーシティサークル「カラリカ」創設代表・学生団体「miraiwa」創設代表。県内での啓発活動や全国のセクマイサークルのネットワーク形成等に取り組んでいる。幅広い活動を通じて「オフライン」での繋がり的重要性や連携の希薄さに気づき、新潟で LGBT に関して活動する人のネットワーク形成「にじのわプロジェクト」を計画しており、大学・弁護士会・学生等との連携を進めている。

(9) チーム mtg

報告会前のチーム mtg は普段から講演活動やコンサルテーションなどをおこなっているアドバイザー陣がプレゼンテーションおよび資料についてアドバイスをする場となった。また、報告会後は単なるプログラムの振り返りのみならず、今後も活動を継続するために再度目標やプロセスなどを確認した。

4 成果

本事業では、ユースリーダーがコミュニティリーダーになるという目的を達成するために必要な能力を以下のように定義した。

- (1)課題意識：ミッションとビジョンが明確であること
- (2)行動力：課題解決に向けたアクションプランを描き、アクションをしていること
- (3)コミュニケーション力：以下3つの力があること
 - ・伝える力：課題意識とアクションを言語化し伝えられること
 - ・聞く力：賛否に対して耳を傾けられること
 - ・調整する力：利害や賛否に対して調整を行えること
- (4)人間性：人権感覚をもち、ステークホルダーを大切に、学び続ける姿勢をもつこと
- (5)巻き込み力：分野/立場を超え、人を巻き込み、プロジェクトを推進できること
- (6)セルフマネジメントスキル：自身の心身安定やモチベーションを自身でマネージできること
- (7)プロジェクトマネジメントスキル：組織/プロジェクト運営のスキルをもち、プロジェクトを成功に導けること

これらの能力について、事業の開始時と終了時に、次の観点から自己評価による評価をおこなった（回答率 90.9%）。それぞれの設問について、非常に該当する（5点）、やや該当する（4点）、あまり該当しない（2点）、該当しない（1点）から回答してもらい、事業の開始時と終了時の点数を比較するものである。その結果、すべての項目で過半数のユースリーダーの点数に上昇もしくは維持が見られた。なお、各設問は「コンピテンシー・ディクショナリー」（ライル・M・スペンサー シグネ・M・スペンサー『コンピテンシー・マネジメントの展開 完訳版』生産性出版 2011年）を参考に作成した。

(1)課題意識

1-1 地域の課題を提示するための具体的な情報をもっている

→上昇もしくは維持：70%、下降 30%

1-2 課題を解決するために何をすべきか自分で判断できる

→上昇もしくは維持：100%、下降 0%

1-3 問題が発生したときにどう対処すべきか自分で判断できる

→上昇もしくは維持：80%、下降 20%

(2)行動力

2-1 課題解決のための具体的なアクションが明確になっている

→上昇もしくは維持：100%、下降 0%

2-2 課題解決のための具体的なアクションに優先順位をつけている

→上昇もしくは維持：90%、下降 10%

2-3 課題解決のための具体的なアクションに重要度の順に優先順位をつけている

→上昇もしくは維持：70%、下降 30%

2-4 課題解決のための具体的なアクションを、目の前のタスクだけでなく、長期的な目線で設定している

→上昇もしくは維持：80%、下降 20%

2-5 目標を設定している

→上昇もしくは維持：70%、下降 30%

2-6 確実に達成できる目標だけでなく、やや高め目標も設定している

→上昇もしくは維持：60%、下降 40%

(3) コミュニケーション力

3-1 目標が達成できるという自信をもっている

→上昇もしくは維持：90%、下降 10%

3-2 目標が達成できるという自信があるということが他の人に伝わるように言葉や態度で表明している

→上昇もしくは維持：90%、下降 10%

3-3 目標達成のための具体的なアクションを最後までやりとげるという信念をもっている

→上昇もしくは維持：100%、下降 0%

3-4 目標が達成できるという自信を、目上の人や外部の人との対立の中でも表明する

→上昇もしくは維持：70%、下降 30%

3-5 反対意見があっても、それをふまえて多面的・総合的に判断できる

→上昇もしくは維持：70%、下降 30%

(4) 人間性

4-1 協働する人と信頼関係を構築している

→上昇もしくは維持：80%、下降 20%

4-2 協働する人に自分からはたらきかけるばかりでなく、協働する人からもはたらきかけられる

→上昇もしくは維持：70%、下降 30%

(5) 巻き込み力

5-1 地域の課題を解決するための協力者を見つけている

→上昇もしくは維持：100%、下降 0%

5-2 地域の課題を解決するために協力者と協働している

→上昇もしくは維持：90%、下降 10%

(6) セルフマネジメントスキル

6-1 ストレスを認知したり解消したりする手法がわかる

→上昇もしくは維持：60%、下降 40%

6-2 ストレスを認知したり解消したりする手法をとっている

→上昇もしくは維持：60%、下降 40%

6-3 ストレス下でも周囲の人に影響がないように感情や行動をコントロールしている

→上昇もしくは維持：80%、下降 20%

6-4 問題が発生した際にもポジティブに対処する

→上昇もしくは維持：70%、下降 30%

6-5 問題が発生した際には一人で抱え込まず、相談する相手がいる

→上昇もしくは維持：70%、下降 30%

(7) プロジェクトマネジメントスキル

7-1 失敗することがあっても、自分のミスを認めることができる

→上昇もしくは維持：60%、下降 40%

7-2 失敗することがあっても、それを次にいかすためにポジティブに対処する

→上昇もしくは維持：60%、下降 40%

このような能力の伸長以外にも、すでに〈参加者の声〉でふれたように、ユースリーダーにとっては同年代の仲間と話をすること自体がエンパワメントになっていた。また、アドバイザーなど関係者にとっても、モチベーションの機会となっていたことがうかがえる。

活動報告会の来場者 84 名は、年代も 10 代から 60 代以上まで、属性も学生、会社員、行政職員、学校職員、団体職員、と様々な層に訴求することができた。来場者アンケート（回収率 73.9%）では、イベントへの満足度として「大変満足」が 82.4%、「満足」が 17.6%であった。

5 おわりに

前述のように、本事業を通してユースリーダーは、①課題とそれを解決するためのアクションが明確になり②協力者を得られたことによって③目標を達成するという自信や信念が一層強まった。自力では辿り着けないところに駒を進めることができたのは、本事業がもたらした成果だといえるだろう。

一方で、特にプロジェクトマネジメントスキルとセルフマネジメントスキルについては、他の観点と比較すると自己評価が下降傾向にあることがわかる。プロジェクトを進める中で難しい局面を経験したことで、以前よりも厳しい自己評価になった可能性もあるが、この二つの観点に関するインプットが他の観点よりも不足していたためではないか。知識やスキルをバランスよく提供できるように、研修会や勉強会等の内容や方法を再検討する必要がある。

また、本事業の特徴の一つとして、全国からの参加者がいることがあげられる。そのため主なフィールドがオンラインとなり、プログラム開始から2か月後の12月までオフラインでミートアップする機会がなかった。しかし、12月の研修会の感想として、「チームメイトの顔が見られて安心した」「オンラインとはまた雰囲気異なる」「やっと心理的に近づけた気がする」などの声があったことから、オフラインでのミートアップは序盤にすべきだったということも今後にかきたい反省点である。

さらに、本事業ではユースリーダーそれぞれのマイプロジェクトを応援する形をとったが、活動内容が多岐にわたり、自団体やアドバイザーの専門性ではカバーしきれない部分もあった。そのため、次年度は講師育成に特化することで、自団体の強みを発揮できるようにしたい。

最後に、助成をいただいた独立行政法人福祉医療機構様と、本事業に関わってくださったすべての方に御礼申し上げます。

独立行政法人福祉医療機構（WAM）平成 30 年度社会福祉振興助成事業
全国 LGBT 若手リーダー育成支援事業成果報告書

2019 年 4 月 26 日

編集：認定特定非営利活動法人 ReBit

発行：認定特定非営利活動法人 ReBit

住所：〒162-0052 東京都新宿区戸山 1-1-5 エールプラザ戸山台 301

電話番号：03-6278-9909

メールアドレス：info@rebitlgbt.org

公式サイト：<http://rebitlgbt.org>

Twitter：@Re_ _Bit

Facebook：<http://www.facebook.com/Re.Bit.LGBT>



「10年後」の種をまこう。