



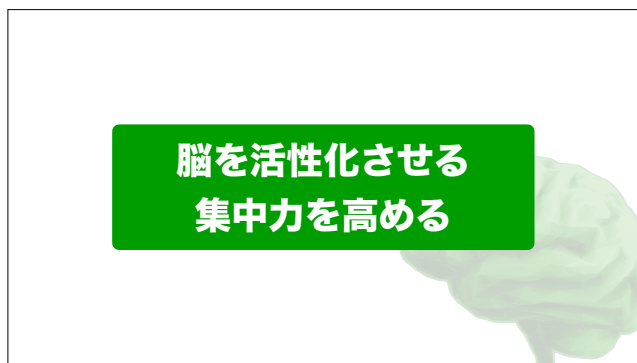
Espoir

education

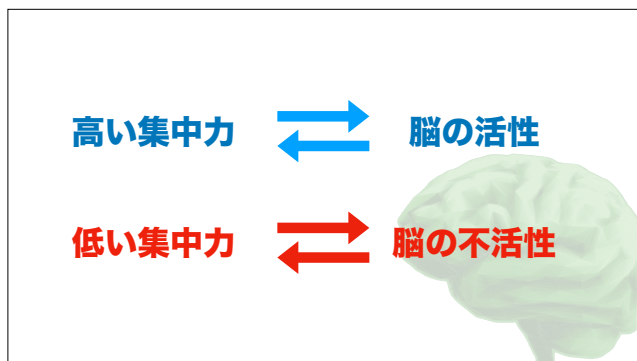
エ
ス
ポ
ワ
ー
ル
教
育



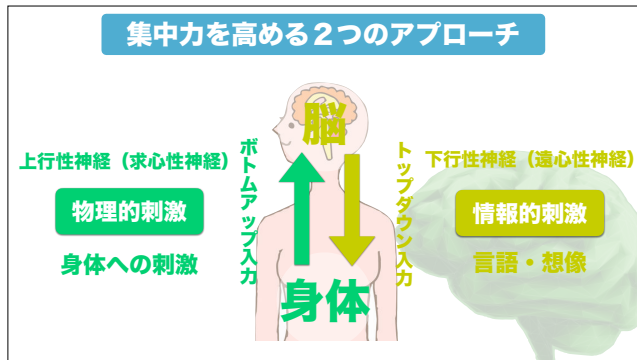
1



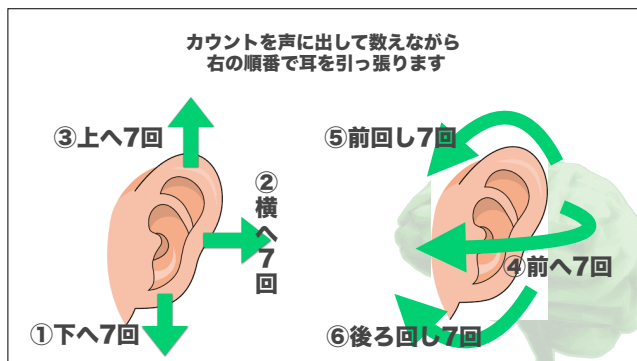
2



3

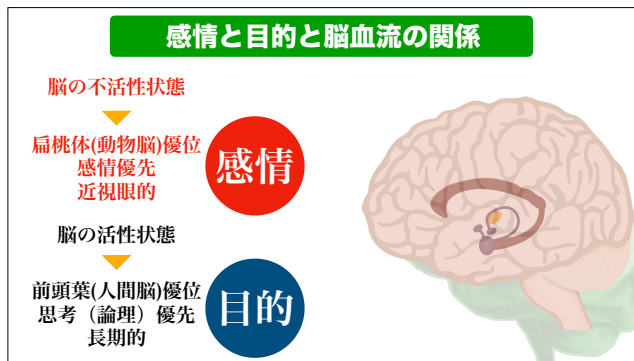


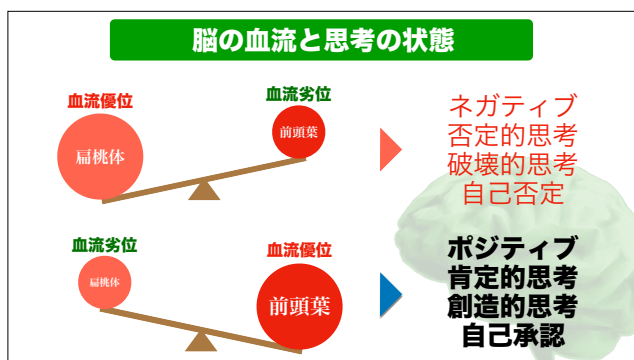
4

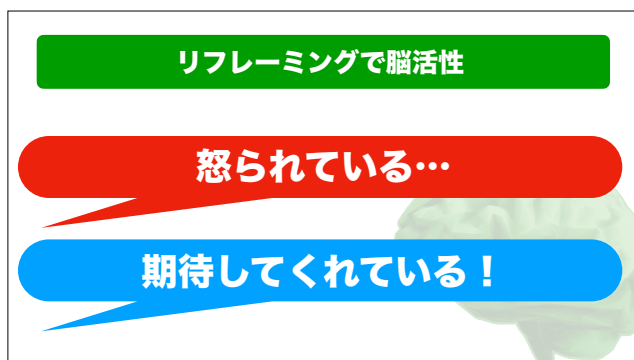


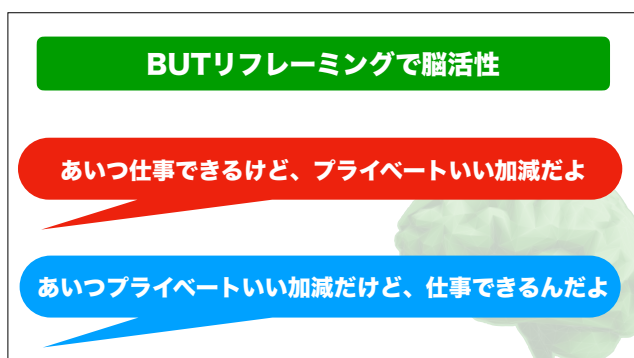
5











BUTリフレーミングで脳活性

よくやってくれてるけど、ここがダメなんだよ！

ここがダメだけど、よくやってくれてるよ！

11

BUTリフレーミングで脳活性

わたし、結婚したいんですけどできないんです。
わたし、結婚できないんですけど結婚したいんです！

仕事がんばりたいんだけど、今しんどいんです。

今しんどいんだけど、仕事がんばりたいんです。

売上あげたいけど、なかなか上がらないんです。

売上なかなか上がらないけど、上げたいんです！

痩せたいんだけど、全然痩せられないんです。

全然痩せられないけど、痩せたいんです。

なりたい自分が見つからないんです。

なりたい自分が見つからないけど、見つけたいんです！

やってみたいけど、一歩踏み込めないんです。

一歩踏み込めない、けどやってみたいんです。

12

BUTリフレーミングで脳活性

集中したい、でも集中できない

集中できない **でも！** 集中したい

13

BUTリフレーミングで脳活性

心の反応 **でも！** これは成長ポイント！

14

Espoir
education

セッション3
脳を活性化させる生き方

エス
ポワ
ール

15

16

高い集中力 ⇄ 脳の活性

低い集中力 ⇄ 脳の不活性

17

集中力

- ① 継続的集中力 ※前頭葉視床
ある特定のものに対して集中し続ける持続性がどれだけあるか
- ② 選択的集中力 ※前頭頂皮質
たくさんの情報から自身の目的に対して
有益で価値あるものを選ぶために注意を注げるか
- ③ 実行的集中力 ※前帯状皮質
目的に対して様々なやるべきことに対して
集中力をバランス良く配分したり、分散させられるか
- ④ 切り替え的集中力 ※前頭前野
様々なやるべきこと、作業を行う際に、あることからあることへ
どれだけスムーズに集中を切り替えられるか

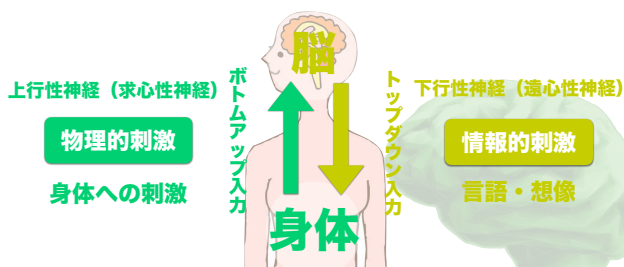
18

全てのフェーズに集中力が適応される



19

脳を活性化させる2つのアプローチ



20

身体に連続した刺激を与える事で心身が弛緩します。
最適にコミュニケーションが取れる
脳の状態にしましょう！

連続刺激神経活性化法

Espoir 4

education

セッション4
脳を活性化させる生き方

エス
ポワ
ール

21

集中力とは？

目標を実現するには
時間と努力をやるべきことに集中させることが重要

集中できないのはどんな時？

関係のないこと（雑念）をつい考えてしまう

▼

デフォルトモードネットワーク

22

マインドワンダリング（雑念）

雑念で目の前のことに集中できない。



ストレス



落ち込み



不安



イライラ

23

メンタライジングネットワーク

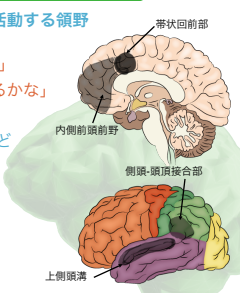
他者の気持ちを考えるときに活動する領域

「あの人はなんであんなことをしたんだろう」
「あの子には何をプレゼントしたら喜んでもらえるかな」

内側前頭前野・上側頭葉・側頭頭頂結合部など

デフォルトモードネットワーク
ともいう

●雑念ばかり考えてしまう



24

マインドフルネス瞑想




自分の雑念に気づく
瞑想によって自分の身体・呼吸に注意を向ける
デフォルトモードネットワークの働きを弱める

25

本気の深呼吸

Serious Deep Breathing

26

Espoir

education

セッション5
脳を活性化させる生き方

エスポワール

27

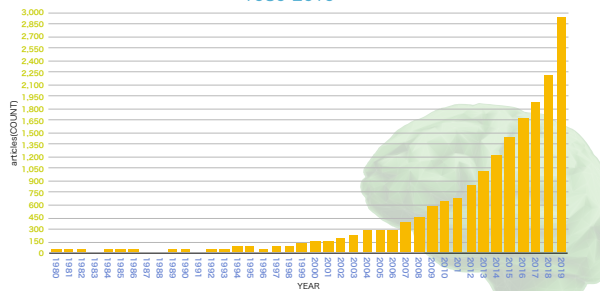
マインドフルネス

意図的に今この瞬間に、価値判断をすることなく注意を向けること
Kabat-Zinn 1994



28

Mindfulness & Meditation Journal Publications by year
1980-2019



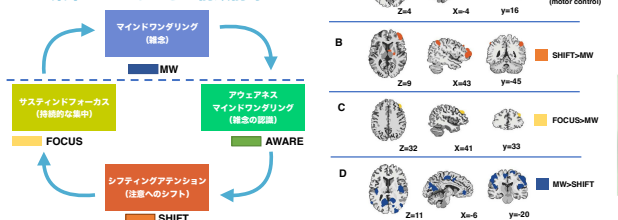
2000年代前半、マインドフルネスと瞑想に関する記事の数は、今日に至るまで指数関数的に増えている。

29

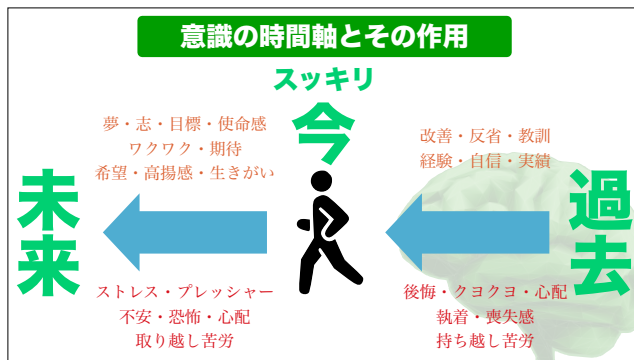
瞑想中の脳活動

(Hasenkamp et al., 2012)

マインドワンダリング中は
デフォルトモードネットワーク
集中しているときは前頭前野



30



31



32



33

マインドフルネス瞑想

姿勢について

呼吸について

【呼吸の仕方】
吸う息は鼻から
吐く息は口から
※腹式呼吸で行う。

【呼吸の意識の仕方】
気が散ったら
「呼吸に意識を傾ける」

場所とタイミング

【行う場所】
最初ばりラックスし易い
人の声や物音等が少ない
静かな所で

【行うタイミング】
活動を切り替える時
朝起きて、夜寝る前

体感ワーク

34

Espoir

education

セッション6
脳を活性化させる生き方

エスポワール

35

36

ミラーシステムによって 人は人と共感する

ミラーニューロン（ミラーシステム）
証明されている様々な作用

37



ジャコモ・リツォラッティ
イタリア・バルマ大学

1991年 ミラーニューロン発見

38

ランチの後、ジェラートをサルの前で食べたところ、
それを見ていたサルの脳神経細胞が反応した。

ミラー
ニューロン



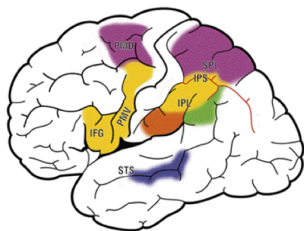
ジェラートそのものには反応しない。
ジェラートを食べている行為には反応した。

さらにサルにジェラートを食べさせてみたところ、
見ていた時に反応した細胞が元気に反応した！

39

下前頭回と下頭頂葉の約1割が
ミラーニューロンとしての特性を持つと考えられている。

ミラー
ニューロン



40

心を開いてもらう - 信頼関係の構築 -

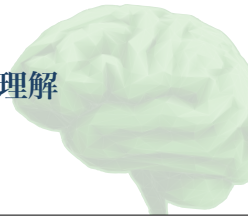
傾聴はしっかり聞くのが重要なのではなく
聞いているという姿勢を伝える行為



41

心を開いてもらう - 信頼関係の構築 -

共感ではなく理解



42



43

高い集中力 ⇄ 脳の活性
低い集中力 ⇄ 脳の不活性



44

脳の不活性
が及ぼす
精神作用

- ① イライラしやすくなったり
精神的ストレスを受けやすくなる
- ② 気分にくらみがでて、ふさぎ込みがちになる
- ③ 過度な心配性や持ち越し苦勞が多くなる
- ④ 将来何をやったらいいか分からなくなる
- ⑤ 具体的な未来が見つからない
- ⑥ 何をやっても上手くいくと思えない
- ⑦ 集中ができにくく、注意が散漫になる
- ⑧ 物事が覚えられず、忘れやすくなる
- ⑨ 感受性や反射神経が鈍る
- ⑩ 疲労性、不眠性、自律神経失調症、五感の衰え、
偏頭痛、無気力、無関心、無感動

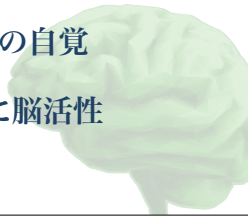
45

脳の不活性
が及ぼす
精神作用

- ⑪ 自己認識の低下(他者に対する感情的な爆発)
- ⑫ 虐待などの暴力行為
破壊的行為によるストレス発散
- ⑬ 自分が起こしたことだという事が
理解・認識できなくなる
- ⑭ 望ましくない出来事への根拠のない主観的解釈
(主観的意味づけ・主観的理解)
- ⑮ 対人関係への思い込み、妄想観念、現実逃避
- ⑯ 不平、不満、グチ、言い訳を瞬間的に行う
- ⑰ 他人のせいにする。ウソをつく
- ⑱ 何かに依存する。自分で物事を決められない
- ⑲ 過剰な自己愛、過剰な自己保全、過剰な自己主張

自己理解を深める

脳の不活性状態の自覚
気付いたらすぐに脳活性



46

Espoir
education

セッション8
脳を活性化させる生き方

エスポワール

47

脳の血流と思考の状態

血流優位

扁桃体

血流劣位

前頭葉

ネガティブ
否定的思考
破壊的思考
自己否定

血流劣位

扁桃体

血流優位

前頭葉

ポジティブ
肯定的思考
創造的思考
自己承認

48

感情のネットワーク

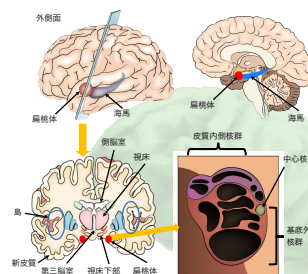
外界の脅威や罰に対して反応

へビがいる！

怖そうな人がこっちに来てる…

扁桃体や島などのネットワーク

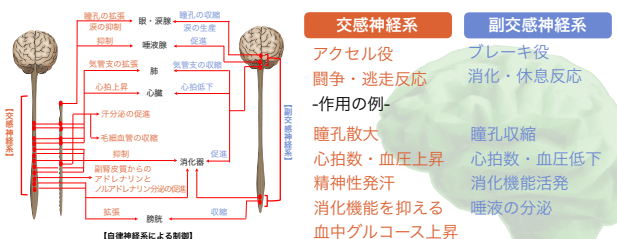
負の感情を引き起こす



49

自律神経系

心拍や呼吸、瞳孔などの身体的反応を司る
報酬系や感情ネットワークは自律神経系を活動させる



50

51

動物脳から人間脳へ

目的は何？

目的を常に意識する



52

Espoir

education

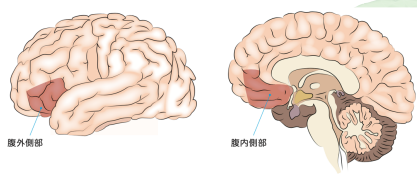
セッション9
脳を活性化させる生き方

エスポワール

53

感情のコントロール

前頭前野腹外側部・腹内側部による感情・情動の制御
前頭前野の発達には20代まで続く

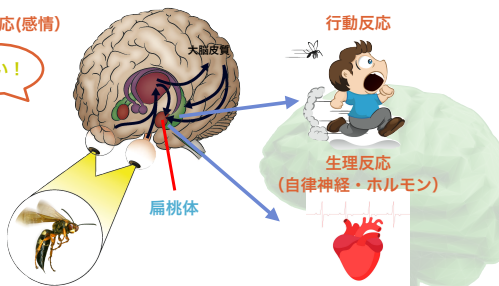


54

情動と感情

心的反応(感情)

怖い！



55

情動と感情

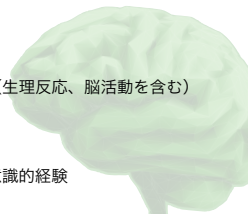
ルドゥー&ダマシオ(2015)による定義

情動

個体が何らかの環境状態に遭遇したときに、
ほぼ無意識的に引き起こされる身体的反応（生理反応、脳活動を含む）

感情

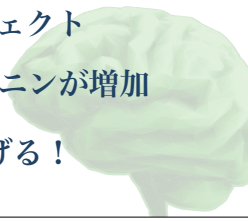
情動が認知され意味づけされた結果生じる意識的経験



56

感情は末梢神経から起こる

プリテンドエフェクト
笑顔を作るとセロトニンが増加
口角・頬を上げる！



57



58

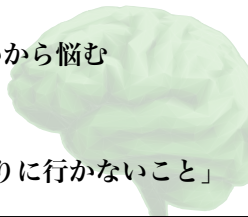
悩みについて

悩みとは何か？ 思い通りに行かない事

思い通りに行かないから悩む



悩みの原因は「物事が思い通りに行かないこと」

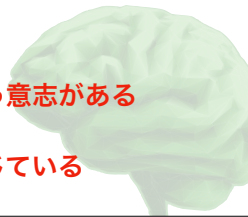


59

悩みについて

以下の条件が揃っていないと悩みにならない

- 1 真剣である
- 2 達成したいという意志がある
- 3 できる自分を感じている



60

チェンジコース

悩みの原因は？

成長意欲である！

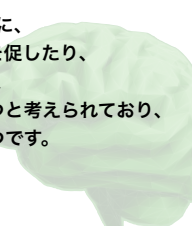




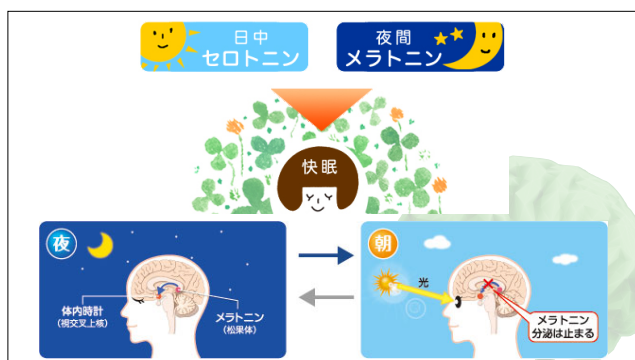
61

メラトニンについて

メラトニンは眠りを誘うほかに、
抗酸化作用によって細胞の新陳代謝を促したり、
疲れを取ってくれるために、
病気の予防や老化防止にさまざまな効果を持つと考えられており、
注目されているホルモンのひとつです。



62

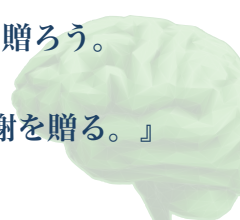


63

寝際の意識は潜在意識に影響を与える

寝際に愛と感謝を贈ろう。

『〇〇さんに愛と感謝を贈る。』

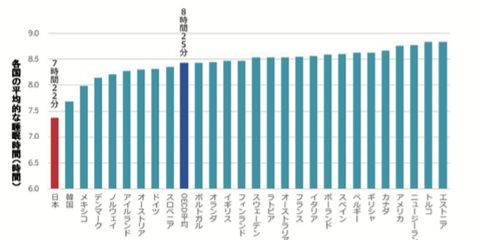


64



65

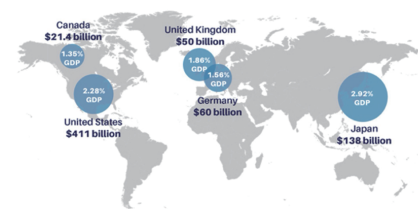
睡眠について



66

睡眠について

Figure ES.1: Economic costs of insufficient sleep across five OECD countries



アメリカと比較するとアメリカの方が金額が大きいのですが、そもそもGDPの値が大きいからです。さて、日本はなんと2.92%も睡眠不足によって経済損失が起きていると言われています。睡眠を削って一生懸命仕事をしているにも関わらず、睡眠不足によって、注意力や集中力などが低下し、事故が起きたりなどにより、皮肉にも経済損失が起きていると言うのです。これは、個人にももちろん当てはまることです。

67

睡眠の質を改善しよう

室温を24.5度に設定
睡眠の2時間前にはスマホを触らない
カーテンを開ける
部屋を夜暗くする

68

Espoir 13

education

セッション13
幸福感を高める生き方

エスポワール

69

オキシトシン

ヒトゲノムの中で最古の遺伝子の一つ
およそ5億年前から存在している

オキシトシン遺伝子
愛と絆のホルモン

オキシトシンの効果（老化の予防）

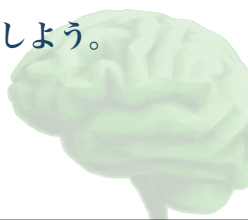
- ① 筋肉の衰えと退化的抑制・防止
- ② 迷走神経の活動活性化
- ③ 慢性的炎症の抑制
- ④ 活性酸素の減少（ストレス性）
- ⑤ 一酸化窒素（NO）の増加促進
- ⑥ テロメアの短縮防止
- ⑦ 免疫老化予防

70

オキシトシンを分泌させて脳活性

意識的にワクワクしよう。

活気音法



71

Espoir 14
education

セッション14
幸福感を高める生き方

エ
ス
ポ
ワ
ー
ル

72

オキシトシンの実験

オキシトシンホルモンは
相手を無条件に信じる効果がある。

人工的に鼻にオキシトシンをスプレーされると、
目の前の人を信じてしまい、たとえ不利な契約をさ
れてもサインしてしまう。
しかし、効果が切れた瞬間に「何でサインしたんだ
ろう？」と思うが、またスプレーされると不利な契
約だと分かっているにもかかわらず再びサインしてしまう。

※相手を仲間かそれ以外に区別するホルモン
Kosfeld M, Heinrichs M, Zak PJ, Fischbacher U, Fehr E. Oxytocin increases trust in humans.
Nature. 435:673-676, 2005

73

オキシトシンを分泌させて脳活性

人を信頼することを意識しよう



74

Espoir 15
education

セッション15
幸福感を高める生き方

エ
ス
ポ
ワ
ー
ル

75

オキシトシンを増やす方法

- 1 高揚の実感
- 2 人をなくさめる・勇気付ける
- 3 あたたかい気持ちでのやり取り
- 4 友人や愛する人を支える
- 5 肯定的な思い出を思い出す
- 6 ハグをする

親切

76

親切とは

(親切)

相手の身になって、
その人のために何かをすること。
思いやりをもって人のためにつくすこと。
また、そのさま。
心の底からすること。また、そのさま。

77

オキシトシンを分泌させて脳活性

ハグを意識しよう

スキンシップを意識しよう

78

Espoir 16
education

セッション16
幸福感を高める生き方

エス
ポワ
ール

79

オキシトシン

ヒトゲノムの中で最古の遺伝子の一つ
およそ5億年前から存在している

オキシトシン遺伝子
愛と絆のホルモン

オキシトシンの効果 (老化の予防)

- 1 筋肉の衰えと退化の抑制・防止
- 2 迷走神経の活動活発化
- 3 慢性的炎症の抑制
- 4 活性酸素の減少 (ストレス性)
- 5 一酸化窒素 (NO) の増加促進
- 6 テロメアの短縮防止
- 7 免疫老化予防

80

親切とは

(親切)

相手の身になって、
その人のために何かをすること。
思いやりをもって人のためにつくすこと。
また、そのさま。
心の底からすること。また、そのさま。

81

カインドリスト

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> エレベーターで先をゆする | <input type="checkbox"/> 誰かのためにプレゼントを買う |
| <input type="checkbox"/> 店員さんに「ありがとう」と言う | <input type="checkbox"/> SNSで身近な人を褒める |
| <input type="checkbox"/> 運転中に割り込まれてもゆずってにっこり手で合図 | <input type="checkbox"/> お金のない人におこってあげる |
| <input type="checkbox"/> 人が寝がっている事を代わりにやってあげる | <input type="checkbox"/> ボランティア活動している人を応援する |
| <input type="checkbox"/> 誰かを褒める | <input type="checkbox"/> お世話になった人に感謝の手紙を書く |
| <input type="checkbox"/> 誰かに御礼の手紙を書いて出す | <input type="checkbox"/> サービスの良かった会社の本社に電話して御礼をいう |
| <input type="checkbox"/> ボランティアを行う | <input type="checkbox"/> オフィスを片付ける |
| <input type="checkbox"/> 電車で席をゆする | <input type="checkbox"/> ご高齢者の話しを聴く |
| <input type="checkbox"/> ホームレスの方に食べ物を買ってあげる | <input type="checkbox"/> 友人の話を親身に聴いてあげる |
| <input type="checkbox"/> 友人・家族・親戚の子どもを数時間預かる | <input type="checkbox"/> 要する人の望んでいる事を提供する |
| <input type="checkbox"/> 誰かに「元気ですね」と声をかける | <input type="checkbox"/> 誰かに相手のほしがっている本を買ってあげる |
| <input type="checkbox"/> お菓子を買って周りに配る | <input type="checkbox"/> 庭の手入れを手伝ってあげる |
| <input type="checkbox"/> スーパーで先をゆする | <input type="checkbox"/> 部屋の片付けを手伝ってあげる |
| <input type="checkbox"/> 寄付をする | <input type="checkbox"/> 学校の先生に手紙を送る |
| <input type="checkbox"/> 困っている人の味方になる | <input type="checkbox"/> 後から来る人のためにドアを押さえる |
| <input type="checkbox"/> いつもやっていない家事を手伝う | <input type="checkbox"/> 落ちていたゴミを拾う |
| <input type="checkbox"/> 献血する | <input type="checkbox"/> コーヒー・お茶を入れてあげる |
| <input type="checkbox"/> コンビニの店員さんにお金を払った後に「頑張ってください」と声をかける | <input type="checkbox"/> 声をかけられたらちゃんと振り返る |
| <input type="checkbox"/> 誰かの誕生日に電話してハッピーバースデーを電話口で歌ってあげる | <input type="checkbox"/> 笑顔で対応する |
| <input type="checkbox"/> 家族・友人・同僚に「何か手伝える事はない?」と声をかける | <input type="checkbox"/> 嫉をしても気にしないでくださいと笑顔で合図 |

82

オキシトシンを分泌させて脳活性

親切にすることを意識しよう

83

Espoir
education

セッション17
幸福感を高める生き方

エ
ス
ポ
ワ
ー
ル

84

オキシトシン

ヒトゲノムの中で最古の遺伝子の一つ
およそ5億年前から存在している

オキシトシン遺伝子
愛と絆のホルモン

オキシトシンの効果（老化の予防）

- ① 筋肉の衰えと退化的抑制・防止
- ② 迷走神経の活動活性化
- ③ 慢性的炎症の抑制
- ④ 活性酸素の減少（ストレス性）
- ⑤ 一酸化窒素（NO）の増加促進
- ⑥ テロメアの短縮防止
- ⑦ 免疫老化予防

85

オキシトシンを増やす方法

- 1 高揚の実感
- 2 人をなくさめる・勇気付ける
- 3 あたたかい気持ちでのやり取り
- 4 友人や愛する人を支える
- 5 肯定的な思い出を思い出す
- 6 ハグをする

親切

86

オキシトシンを分泌させて脳活性

大切な人を
支えるんだ、守るんだ、愛するんだ
と意識しよう

87

Espoir
education

セッション18
幸福感を高める生き方

エスポワール

88

自己認知と幸福の関係

資本
お金・資産
労働力
能力

感情 ▶ 幸福感

あらゆる感じ方は
幸福感と比例する

89

脳心理科学者 杉山モデル「意識を操る4つの脳」



第1階層『ワニの脳』快楽追求脳 脳幹
原始的な動物が持つ意識。食べて生き残ること、子孫を残すこと
おいしいものを食べる、セックスをする喜び



第2階層『ウマの脳』好き嫌い脳 前部帯状回
安全を確保する意識。草食は乳類や鳥類は仲間と群れることで
生きる確率を高めた。家族や気心の知れた友人がそばにいる喜び



第3階層『サルの脳』顔色・立場脳 内側前頭前野
社会性の意識。組織的行動をとるために役割を担い、自分の立場の
維持、向上する喜び

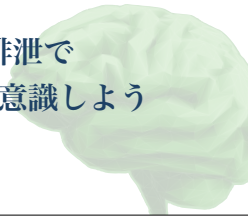


第4階層『ヒトの脳』ミッション追求脳 前頭前野外側部
未来という概念を手に入れた結果、思考を重ねて結論を得られたり
希望や展望によって得られる喜び

90

幸福の4意識「ワニの脳」

食事・睡眠・排泄で
幸福を感じるように意識しよう



91

Espoir
education

セッション19
幸福感を高める生き方

エスポワール

92

脳心理学者 杉山モデル「意識を操る4つの脳」



第1階層『ワニの脳』快楽追求脳

原始的な動物が持つ意識。食べて生き残ること、子孫を残すこと
おいしいものを食べる、セックスをする喜び

脳幹



第2階層『ウマの脳』好き嫌い脳

安全を確保する意識。草食は乳類や鳥類は仲間と群れることで
生きる確率を高めた。家族や気心の知れた友人がそばにいる喜び

前部帯状回



第3階層『サルの脳』顔色・立場脳

社会性の意識。組織的行動をとるために役割を担い、自分の立場の
維持、向上する喜び

内側前頭前野



第4階層『ヒトの脳』ミッション追求脳

未来という概念を手に入れた結果、思考を重ねて結論を得られたり
希望や展望によって得られる喜び

前頭前野外側部



93

適者生存に打ち克った人類



高次消費者

草食動物や植物を食べる

どうやって人類は
生態系ピラミッドの頂点に至ったか

動物の糞や死骸を分解する



分解者

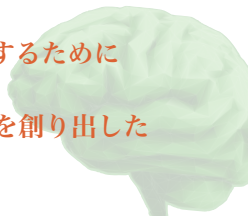
動物のフンや死がい分解
植物などの栄養を作る

94

集団化によって生存を勝ち取った。

集団を維持するために

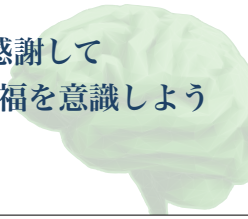
幸福感という概念を創り出した



95

幸福の4意識「ウマの脳」

今ある出逢いに感謝して
 周り人といることへの幸福を意識しよう



脳心理科学者 杉山モデル「意識を操る4つの脳」

<p>第1階層『ワニの脳』快楽追求脳 脳幹 原始的な動物が持つ意識。食べて生き残ること、子孫を残すこと おいしいものを食べる、セックスをする喜び</p>	
<p>第2階層『ウマの脳』好き嫌い脳 前部帯状回 安全を確保する意識。草食は乳類や鳥類は仲間と群れることで 生きる確率を高めた。家族や気心の知れた友人がそばにいる喜び</p>	
<p>第3階層『サルの脳』顔色・立場脳 内側前頭前野 社会性の意識。組織的行動をとるために役割を担い、自分の立場の 維持、向上する喜び</p>	
<p>第4階層『ヒトの脳』ミッション追求脳 前頭前野外側部 未来という概念を手に入れた結果、思考を重ねて結論を得られたり 希望や展望によって得られる喜び</p>	

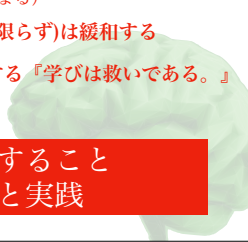
最幸の人生にするために

わたし達の気分の30%~50%は被受容感で変わる
 (生き方が定まると受け入れられている感が高まる)

可能性・希望を持つとあらゆる痛み(心に限らず)は緩和する

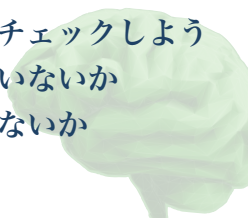
DLPFC・VLPFCは学びによって活性化する『学びは救いである。』

ヒトの脳を活性化すること
 そのための学びと実践



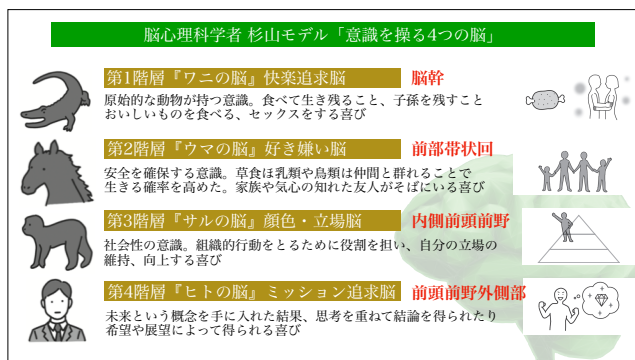
幸福の4意識「サルの脳」

サル脳になっていないかチェックしよう
 マウントを取っていないか
 人を見下していないか

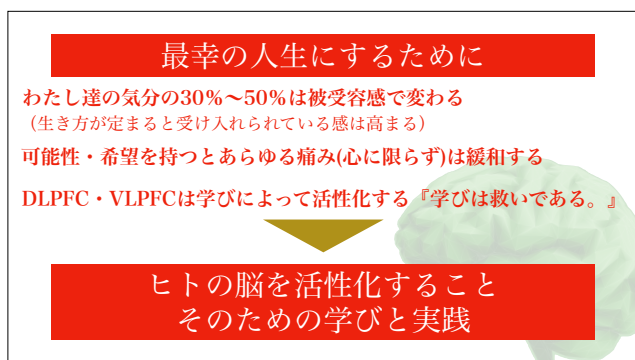




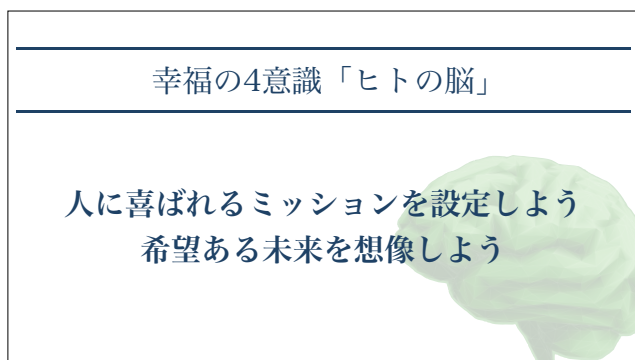
101



102



103



104

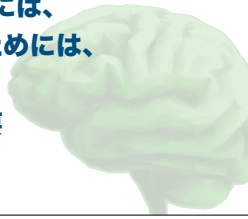


105

勇気とは

夢を叶えるためには、
目標を実現させるためには、

勇気が必要



106

勇気とは

勇気とは
夢を阻害する感情に負けない要素



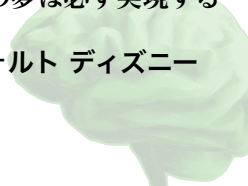
腹側前頭前野が活性化している状態



107



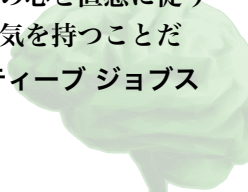
追いつける勇気があるなら
全ての夢は必ず実現する
ウォルト ディズニー



108



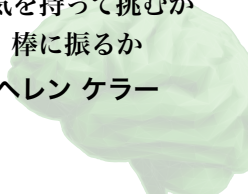
1番大事なことは
自分の心と直感に従う
勇気を持つことだ
スティーブ ジョブス



109



人生はどちらかです。
勇気を持って挑むか
棒に振るか
ヘレン ケラー



110



人は何度やりそこなっても
「もういっぺん」の
勇気を失わなければ
必ずものになる
松下 幸之助

111



自分に価値があると思える時だけ
勇気をもつことができる
自分に価値があると思えるのは、
自分の行動が、周囲の人達にとって、
役に立っていると思える時だけである
アルフレッド アドラー

112

勇気を持とう

勇気とは変化を作り出すこと
工夫しよう
いつもと違う挑戦をしよう

113

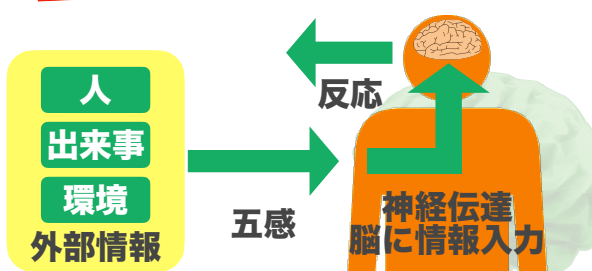
Espoir20
education

セッション23
幸福感を高める生き方

エスポワール

114

あらゆる現実には脳内で発生している



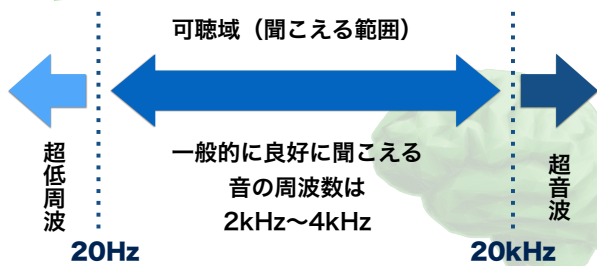
115

あらゆる現実が脳内で発生している

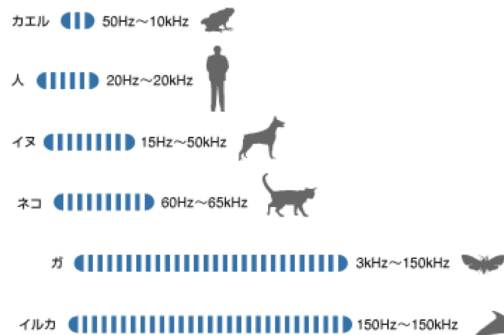
聞こえてない音はないのか？
脳が受け取る音の範囲

116

あらゆる現実が脳内で発生している



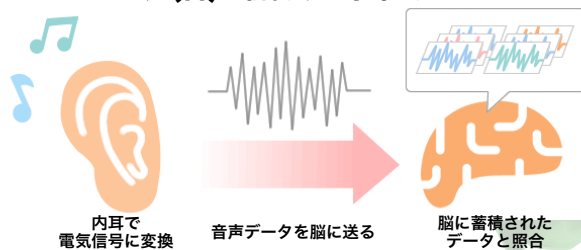
117



118

あらゆる現実が脳内で発生している

声(音)を認識する仕組み



119

全ては脳内で起こっている



120

全ては脳で創り出されている

こういう人だ、こういうことだ
ではなく、
こうと自分が受け止めた
という理解をしよう

121

Espoir24

education

セッション24
幸福感を高める生き方

エスポワール

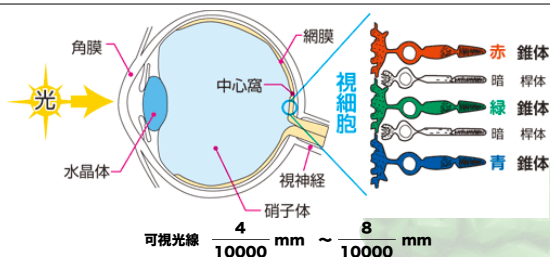
122

あらゆる現実脳内で発生している

わたし達は色を見ているか？

色が見える仕組み

123



人の網膜は、長波長・中波長・短波長に反応する赤錐体・緑錐体・青錐体の3つの錐体があり、光の3原色である赤緑青にそれぞれ対応している。
例えば780nmの電磁波が網膜に当たると、赤錐体がそれを吸収し、赤のデジタル信号に変換して、視神経から脳へ送り出す。

124

全ては脳内で起こっている



125

脳の決定的な使い方

因果性をどのように
考えているか？

126

因果性には大別して2つある



127

因果性は内発性が有効

自分と相手の責任の割合は？

自分 100%
相手 0%

最も成長できる考え方

128

全ては脳で創り出されている

自分100

129

Espoir21
education

セッション25
幸福感を高める生き方

エス
ポワール

130

幸せであるからこそ成功する

ハピネスアドバンテージ（幸福優位性）

- ☒ 思いやりが増す
- ☒ 健康になる
- ☒ 免疫力が高まる
- ☒ ストレスが軽減される
- ☒ 忍耐力が高まる
- ☒ 細かい所に気を使えるようになる
- ☒ 創造性が高まる
- ☒ 寿命が延びる

結果的に仕事もうまくいく
つまり成功する

こなせる

131

幸福度は意図的に高められる

幸福度が高まるお金の使い方

人に役立つ自分作りのため
学習という経験にお金を使う

お金を使う

お金を使う

132

幸福感を高めるお金の使い方

ヒト・コトにお金を使おう
体験・学習にお金を使おう

133