

会報 No.334



キャリア・コンサルタント

2023年（令和5年）

6月号

[発行] キャリア・コンサルタント協同組合

発行責任者：渡邊 健三

〒102-0052 東京都千代田区神田小川町 1-8-3

小川町北ビル 8F

TEL：03-3256-4167（代表）

直通電話：コンサルティング事業部 03-6821-7544

：外国人材受入事業部 03-6826-7789

FAX：03-3256-4168

E-mail：[事務局] jimukyoku@ccco.jp

[コンサルティング部] eigyo@ccco.jp

URL：<https://ccco.tokyo>

<http://ccco.jp>

編集長：山本奈美

編集者：大野長壽 中野 忠 福田秀樹

バックナンバー：

<https://ccco.tokyo/kaihoh>

1. 第28期（23年3月期）決算について

常務理事・事務局長 宮坂 武彦

2. 食と健康

Happy & Life 88 合同会社

小俣 義晴

3. 2023年コロナ初体験記

理事長 渡邊健三

（健康管理 16）

4. 風邪の薬

常務理事・事務局長 宮坂 武彦

5. 事務局だより

事務局

一粒万倍

第28期(23年3月期)決算について

常務理事・事務局長
宮坂 武彦

第27期(前々期)決算は、10年ぶりに売上高が1億円を突破し、組合運営に係った組合員等の方々への決算手当の支給や受取手数料の割り戻しを実施でき、満足のいく決算となりました。

しかし、第28期(前期)決算は、売上高が前年比10%程落ち込み93百万円となり対前期比980万円の減少になりました。

外注費が多く十分な組合手数料・事業部手数料を確保できなかったこと、一般管理費が対前期比150万円増加したこと等により営業損失120万円を計上することとなりました。

一般管理費については、コピー機導入によりリース料20万円増加、消費税の納税額増加により租税公課が40万円増加、システム使用料等で支払手数料が130万円増加、テレワーク協会の会費が増えたことにより諸会費が28万円増加、貸倒引当金の設定により貸倒引当金繰入額が13万円増加等主たる要因となります。

前期損益修正益や事業復活支援金等の営業外の収入があり、当期純利益は36万円と対前期比44万円減少したものの、赤字決算を免れました。事前の決算予想数値と大幅に乖離したことは、事務局長として反省するところであります。

第29期(進行期)の運営については、30周年記念行事による出費やPマーク更新に伴う審査料など例年にない費用が見込まれますので、事務局業務費の削減など厳しい組合運営を強いられるところであります。組合員におかれましては、各事業部における事業を通して最大の成果を上げるよう努力を行っていただきたいこと、組合運営における経費節減にご協力いただきたいことを切にお願いいたします。

なお、第27期と第28期の決算と相違点は、以下の3点であります。

1. 売掛金を未収金への表示科目を変更したこと

売掛金は、棚卸資産の掛取引における未回収残高を表示する勘定科目であり、コンサルティング事業部取引の未回収額を表示する科目としては、不適切であると判断し、表示科目を「未収金」に変更しました。

2. 貸倒引当金を計上したこと

売掛金、貸付金、未収金、立替金などの未収債権における貸倒見込み額を損金に算入することは、税法で認められておりますので、第28期決算において貸倒引当金

を設定し節税を図ったものであります。なお、今期29期以降は、前期貸倒引当金戻入益と当期貸倒引当金繰入額が生じるため、節税効果はなくなります。

3. 税務申告において税額控除制度を活用したこと

時限立法(令和4年4月1日から令和6年3月31日に開始する事業年度まで)により前年度と当年度における給与手当の支給額に10%以上の増額があった場合に、ある一定の納税額を免除する制度であり、この制度を活用し節税を図ったものであります。

以上

2. 食と健康

Happy & Life88

小俣 義晴

このテーマを決めた訳は、弊社は食を通じて人々の健康に寄与したいという方針があります。キーワードとして「プラントベース(注1)」、「ヴィーガン(注2)」、「グルテンフリー(注3)」等から商品開発を創造しています。

弊社で開発したヴィーガンスイーツ「ENOKI マフィン」は完全なプラントベースです。詳しく知りたい方は、以下をクリックしてください。

ENOKI マフィン開発裏話

<https://www.youtube.com/watch?v=swl2eKHyVAE>

どうして食と健康に関して注目したかを自身に問いかけた時に、子供たちの健康、母親の健康を向上したいと考えたからです。私自身は子供を亡くした経験があるので、アレルギー症状の子供や、生活習慣病による難病(肥満症、糖尿病、高脂血症、がん、脳梗塞)の人々でも安心して食事できることが大事だと考えたことに因ります。

詳しくは、以下をクリックしてください。

2021年12月 東京栄養サミットプレゼンテーション

<https://youtu.be/D7ZhyEI3PJs>

次に、私自身の経験談を話します！

コンビニのお弁当の盛り付けられている具材を見て、何か疑問を感じられたことは無いですか？私は、揚げ物が多い、野菜が少ない、豆腐を使用した弁当がマーボー豆腐丼くらいしかないと感じています。私は12年間単身赴任をした時に、スーパーやコンビニの弁当を食べ尽くしました。

弁当の種類は、新開発の弁当が発売されているとしても、大して変化しているとは感じてないので、食べ飽きていながらも、食を満たすためにお魚のミニ丼+サラダを購入することが多かったですよ(笑)。

～協力会社の紹介～

3年前、私はある会社から、ミートレス(代替食品)で海外進出したいので相手国のマーケット調査をして欲しい、という依頼を受けたことがあります。そのメーカーは、人口減少する日本では自社の主力商品「エノキ茸」の売上が将来的に減少してしまうので

はないか、ということ懸念して海外進出に取り組んでいました。ミートレスのハンバーグやミートボールなどを発想されて、商品開発をしていた真っ最中でした。その会社は長野県中野市に所在する「㈱小池えのき」です。
参考に URL を添付させていただきます。

<https://www.koikeenoki.com/%E8%A4%87%E8%A3%BD-%E7%89%B9%E5%88%A5%E6%A5%AD%E5%8B%99%E7%94%A8%E5%8A%A0%E5%B7%A5>

～㈱小池えのき 代表取締役の古屋氏について～

「私は幼いころから「みんなと同じ」が我慢できない性格で、新しいことへの挑戦が大好きです。わが社では、結果に関わらず新しい取り組みに挑戦する姿勢は大歓迎し、もっとも評価したいと考えています。」という考えを基にして会社経営に携わっている、若い経営者です。

～食生活の趨勢～

現代の食と、私が社会に出た 46 年前の食を比べると、その間にどんな食の変化、趨勢があったかを見ると、二つの変化があることが分かります。1 つは、外食産業の発展と外食の日常化。もう一つは、家庭の加工食品の摂取の増加です。この二つが私たちの食に引き起こした問題は、以下の傾向が顕著となっているとも言えます。

外食の日常化により、動物性食品や化学調味料の摂取が増加したこと。

加工食品の摂取増加により、化学調味料や添加物の摂取が増加したこと。

人々の食生活(日常と非日常)は暮らしの中で便利になりました。これらの食の変化を振り返ると「人々は余暇を楽しむこと」や「食の多様化の利用」が食の満足につながったと思います。

食を楽しむ変化の時代を背景に、もう少し深い部分で感じていることは、「食べること、睡眠を取ること、休憩をすること(ストレスの緩和)、体を動かすこと、その他」自身の体や心を思いやる気持ちと行動が「強い免疫力を育むこと」であり、毎日の生活に一番大事なことである、ということです。

私が外食業界に従事した 40 年間、日本の外食業界は、洋風化されて大きな産業となり、発展し安定期間を経て、衰退の時期となりました。

また多数の海外ブランドチェーンが日本へ上陸して日本中に広がりました。知名度あるブランドとしては、マクドナルド、ケンタッキーなどです。国内に 21,400 店舗あるコンビニのセブンイレブンも元々はアメリカ発祥で、1927 年テキサス州で生まれた「便利な店」です。これら海外ブランドは、良い意味でも悪い意味でも日本にとって人々の食を楽しむ生活につながったのでしょうか？

最近、こんな記事を読みました！

肥満と食内容の欧米化の関係についてです。

この記事は和食の特徴と欧米化した食事内容に焦点を当てた内容です。

○和食の特徴：脂質が少ない、野菜料理が多い、バランスが良い(主食・主菜・副菜)、塩分が多い・・・

○欧米化：脂肪が多い、肉類のおかずが多い、野菜料理の献立が少ない、サイズが大きい その欧米化は外食チェーンのメニューとして台頭して食事内容の簡素化へとつながり、外食、冷凍食品(加工品)、総菜(宅配)、コンビニ商品、料理しない、出来ないという現象が起きてしまったようです。

最後に病気予防に関して、食生活(食事内容、食べ方、栄養)に照らし合わせて考えてみたいと思います。

そこで、こんな記事をご紹介します。

「脳の老化を防ぐ！ 食から考える脳の健康」

ある栄養療法専門クリニック医院長の著書で、「うつ」は食べ物が原因だった！、「脳の栄養不足が老化を早める」を出版しており、参考にしたいと思います。

乱れた食習慣は脳の老化や病気を進行させる⇒生活習慣病を引き起こす⇒血管疾患を引き起こす。このように自覚しないでいる食習慣が病を引き起こすことはとても怖いことです。

私は健康診断をするたびに診断結果が出るまで「何か異常は無いかな？」と結果が出るまで不安な気持ちで待っているのが苦手でした。

四年前の健康診断でのこと、標準体重を7kgオーバーして腹囲を計ると「メタボリックですね！」と言われ、穿けないズボンが増えてしまったので、これはまずい！と思ったのですが、「食べたい！」という気持ちを抑えきれずに、自身の行動が招いた結果だ、と反省したことを思い出します。

注1：プラントベースとは、植物由来の原材料で造られる食品を指し、動物由来は使いません。

弊社では玉子、牛乳を使用せずに、豆乳又はココナッツ類を使用しています。

注2：ヴィーガンとは、完全菜食主義者のことで、玉子、牛乳、ハチミツや、動物性の食品を摂取しない方です。

注3グルテンフリーとは、小麦粉に含まれるグルテンが体調に異常を示すことを嫌い、グルテンを含む食品を摂取しないことです。グルテンを食さないことで、体調が良くなり、頭痛や腹痛、倦怠感、肌荒れなどが改善できるようです。

以上

3. 2023 年コロナ初体験記

理事長 渡邊健三

2023 年 5 月 26 日(金)第 28 回通常総会が、組合会議室にて開催され、2022 年度事業報告、2023 年度事業計画およびその他議案が委任状提出を含む出席組合員全員の承認を得ました。今年は理事・監事の改選の年でなく、任期を 1 年継続となっています。来年は改選となりますが、世代交代を図っていく時期かと考えています。今年度は外国人材受入事業部の売上見込みがあまり芳しくないため、組合全体として厳しい年になるかと考えておりますが、皆様の英知を結集し、新たな分野への挑戦をしていきたいと思っております。引き続きのご支援、ご協力をお願いいたします。

さて、私は、コロナが 5 月 8 日から 5 類感染症に移行直前でコロナに感染しましたので、ここでコロナ感染記をまとめてみました。まず症状ですが、4 月 22 日(土)どうも体調が悪く、咳、鼻水が止まらず、疲れやすく、しかし熱はなく、かぜかな、という状態から始まりました。ゆっくり休めば治るだろうと考えていましたが、22 日(土)から翌日 23 日(日)にかけて咳がよく眠れず、なんか熱っぽいという感じで、朝体温を測ると 39℃近くあり、参ったな、といった感じでした。救急車を呼ぶほどでもないし、病院をどうするかなどグダグダ横になって過ごしていましたが、良くならないので病院で待たされるのも嫌なので、往診を頼もうかとネットで調べていたところ、ファストドクターがありました。すぐ来るとの触れ込みでしたが、依頼すると、あとで確認の電話が来て夜 9 時くらいになるとのこと。待っていたら 8 時くらいになるとの電話があり、早速診察を受けたら、コロナです、と言われ、解熱、咳などの薬を 4 種類処方されました。

保健所には医師のほうから届け出ておきます、ということで、私のほうから届け出とかをする必要はない、発症日は 23 日(日)なので 8 日間 30 日(日)まで、高齢者 65 歳以上であるため自宅療養をしてください、とのことでした。コロナワクチンを 5 回やっているから軽い症状です、なんて言っていました、本当かよと疑問。診察代は薬代含めて 1 万円くらいで、あとで振り込んでくださいとのこと。保健所からメールで連絡が入り、毎朝体温、酸素濃度などを図ってマイハーススで報告しなければならないということでした。酸素濃度計パルスオキシメーターは県から送ってくるようなことを言っていました、届いたのは 26 日(水)で置き配でした。それまでは適当に入力しておきました。酸素濃度は毎朝 98 くらいでした。

濃厚接触者は私の発症が 23 日(日)なので、21 日(金)に接触した人が感染の可能性があるので、事務所の方々の検査をしていただいた次第です。結果はどなたも感染がなくほっとしました。熱は解熱薬を飲んだ翌日 24 日(月)には平熱に戻りました。

咳、鼻水はなかなか収まらず、そのうち腰が痛くなり、味覚、においがあまり感じなくなり、食欲もなくなってきました。外出を控えるようにということでしたが、食べるものもなくなってきたので、マスクをつけて、車でそーっとスーパーへ買い物に行き、食料、酒を確保してきました。何を食べてももうまいと感じないので、食欲がわかず、酒もうまく感じないけれど飲んでいました。

朝検温、パルスオキシメーターで酸素濃度を測り、スマホでマイハースに報告、その後は食事、寝て、夜は酒、そして寝る…の繰り返しを 29 日土曜日まで、世の中は連休だと騒いでいる中、おとなしく過ごしていました。30 日(日)にはメールが来ず、もういいんだ、と思いましたが、終わりの時にはなにかメールでもよこせとマイハースに言いたくなります。この中途半端さが日本の官僚のやり方なのでしょう、と妙に感心しました。

感染から 8 日過ぎてから、後遺症らしきものとして、腰痛、鼻水、疲労感があり、味覚、においに鈍く、そのため食欲がない、といったことが続き、耳鼻咽喉科にも行きましたが、大きな改善がなく、時間が解決するのか徐々に症状が治まってきているように感じます。

コロナに感染して思うことは、基礎体力をつけておかないとダメだということです。年齢とともに体を動かすことがだんだん億劫になってきます。まず、歩くこと、足を動かすことが基本であり、そのうえで筋力をつける運動を少しずつ継続することが重要と思います。私自身は、週に 2 回、プールで歩く、泳ぐあるいはジムで歩く、筋トレを行っています。但し、あまり負荷をかけると疲れたり、いためたりしますので、無理のない範囲で継続してやることが重要です。

皆様におかれては、健康管理、コロナウイルス対策には十分留意していただき、自分の身は自分で守りましょう。組合自体の健康維持は私たち組合員の健康の上に成り立ちます。仕事を行う上で第一歩です。引き続き当組合の事業に、より一層のご支援とご協力をお願いいたします。

以上

4. 「生活習慣病の薬」

常務理事 事務局長
宮坂武彦

今回は、ガン、高血圧、糖尿病、脂質異常症など生活習慣病とその薬について考えてみたい。「クスリ」を逆にすると「リスク」となり、薬物療法には、常に副作用というリスクが伴う。従って、薬物療法の前に生活習慣を見直し、病的症状を改善する工夫をし、改善できない場合にのみ一時的に薬の服用を考える。

1. 生活習慣病の原因

生活習慣病は、運動不足、食べすぎに、喫煙、過度の飲酒、睡眠不足、不規則な生活などの好ましくない生活習慣に起因するといわれており、病的症状が現れた時には生き方を変えろというサインと受け止め、仕事への取り組み方、食事の内容、睡眠時間、運動の有無、喫煙や飲酒などの生活習慣を見直し、一步でも病気を近づけない生活習慣を取り入れることが必要となる。

2. 生活習慣病と薬の効能・効果と副作用

上に書いた通り生活習慣病は、薬(治療目標値に近づけるのみで根本原因を解消するものではない)に頼るのではなく、その原因となった生活習慣の改善を図ることが重要となる。

1) ガンとその治療法等

人間の体内では、細胞分裂により細胞が入れ替わっており、ガン化の可能性を持つ細胞も相当数できているといわれており、通常の免疫下では修復ないしはアポトーシス(プログラム化された細胞死)によりガンには至らない。しかし、ストレスにさらされると、交感神経が緊張状態となり、ステロイドやアドレナリンを分泌し血管が収縮し、ミトコンドリア(細胞内小器官で、エネルギーの発生器官)の活動を抑制して低体温、低酸素、高血糖の状態をもたらす。この低体温、低酸素及び高血糖の環境が、がん細胞の成長のにとって好ましい状態であり、10年から20年の年月を経てガンとして発見される。

ガンの治療としては、抗ガン剤投与、放射線照射、手術による摘出の3つがあるが、いずれも人体に大きな負担を強いる方法であり、免疫力を損なう結果となりうる。特に、70歳以上の高齢期に見つかるガンは、成長が遅いので抗ガン剤などの治療を選択するのではなく、経過観察の上、以下の方法を取り入れる。

- ① 体を徹底して温める。
- ② 深呼吸して酸素を取り入れる。

- ③ ストレスのある過酷な生き方から脱却する。
- ④ 高血糖をもたらす食事を改め、甘い物を控える。

2) 高血圧とその治療薬

高血圧の90%が本態性高血圧(原因が特定できない)であるといわれているが、動脈硬化が一因となり体の隅々まで血液を送り届けるために必要があつて高血圧となっていると考えられる。その治療として様々な種類の降圧剤が処方されるが、原因を取り除き治癒をもたらす薬剤ではなく、単に数値を下げることを目的としている。降圧剤が原因となりふらつきやボケ症状などの副作用が懸念される。まずは高血圧の原因となる生活習慣を見直し、取り除くことができれば、自然と血圧は下がる。また、高齢者の調査結果では、高血圧の対象者を降圧剤服用者と服用しない者に分け、数年後自立して生活しているかどうかを対照評価した結果、服用していない者のほうの自立度が高かったことが報告されている。

3) 糖尿病とその治療薬

糖尿病は、高血糖の食事や甘い物の摂取により血液中に血糖が高くなり、インスリンの分泌により低血糖に陥ることを繰り返すことにより、インスリンが少なく分泌されたり、インシュリンの効きが悪くなり、結果として尿に糖分が排出されることとなる。糖尿病の怖いところが、糖尿病性腎症などの三大合併症をもたらし、生活の質が著しく損なうことにある。また、糖尿病を抱えると、がんの発症率が高まるという報告もあり、ガンでの項で記した通り高血糖がガンの成長に欠かせないことがわかる。ここでも、血糖値を下げる薬剤に頼るのではなく、運動を取り入れ血糖値の血中濃度を下げたり、糖質制限食を摂取し血糖値の血中濃度を上げない生活に切り替える必要がある。

4) 脂質異常症とその治療薬

高コレステロールは、動脈硬化の原因として薬剤による治療が必要とされているが、コレステロール値を薬剤で無闇に下げると、免疫力が衰え感染症やガンにかかりやすくなる。また、スタチン系の薬剤の常用は、横紋筋(注1)融解症をもたらし寝たきりの状態になることもある。また、臨床試験では、総コレステロール値が220以上の人ばかり5万人に、コレステロール低下剤を6年間使用した結果によると、コレステロール値は平均50下がりましたが、最も死亡率が低かったのは220~260の人で、180未満に下がった人は220~260の人に比べ死亡率が2.7倍となったことが報告されている。

3. 多剤併用の危険

多剤併用(数種類の薬を常用)の状態では、有害事象(好ましくない兆候や症状、病気)の出現率が高まる。薬は、種類が増えれば増えるほど、それらの成分が影響し合う「相互作用」が複雑になり、薬の副作用が出やすくなる。

以下に、雑誌「医者が飲まない薬、受けない手術完全版」(宝島社)に掲載されている「多剤併用の6つのリスク」を掲げる。

リスクの内容	主な原因薬剤
①ふらつき・転倒 高齢者のふらつきや転倒には、足腰の筋力の衰えだけでなく、薬剤が原因の場合がある	降圧剤（ α 遮断薬、 β 遮断薬）／睡眠剤／抗不安薬／抗うつ薬（三環系、SSRI）／抗てんかん薬／抗精神病薬（フェノチアジン系）／抗パーキンソン病薬（トリヘキシフェニジル）／抗ヒスタミン薬
②せん妄 見当識障害（時間や場所が分からなくなる）、意識混濁、幻覚や錯覚がみられる状態など	抗パーキンソン病薬／睡眠剤／抗不安薬／抗うつ薬（三環系）／抗ヒスタミン薬（H2受容体拮抗薬含む）／ジギタリス製剤／抗不整脈薬（リドカイン、メキシレチン）／気管支拡張薬（テオフィリン、アミノフェリン）／副腎皮質ステロイド
③抑うつ 憂うつであったり、気分が落ち込んだりして生きるエネルギーが乏しくなっている状態	降圧剤（中枢性降圧薬、 β 遮断薬）／H2受容体拮抗薬／抗精神病薬／抗不安薬／抗甲状腺薬
④記憶障害 物忘れなどの軽度な記憶障害は高齢者によく見られるが、薬剤が原因の場合がある	降圧剤（中枢性降圧薬、 α 遮断薬、 β 遮断薬）／睡眠薬・抗不安薬（ベンゾジアゼピン系）／抗うつ薬（三環系）／抗てんかん薬／抗精神病薬（フェノチアジン系）／抗ヒスタミン薬（H2受容体拮抗薬含む）
⑤食欲低下 年をとれば少食になるが、栄養が不足すれば体力が低下し病気にかかりやすくなる	非ステロイド性消炎鎮痛薬（NSADs）／アスピリン／抗菌剤／ビスホスホネート剤／抗不安薬／抗精神病薬／抗パーキンソン病薬（トリヘキシフェニジル）
⑥排尿障害、尿失禁 加齢による生理的変化もあるが、薬剤が原因で排尿障害や尿失禁が出現する場合もある	抗うつ薬（三環系）／腸管鎮痙剤（ブチルスコポラミン、プロパンテリン）／膀胱鎮痙剤／H2受容体拮抗薬／睡眠剤・抗不安薬（ベンゾジアゼピン系）／抗精神病薬（フェノチアジン系）／抗パーキンソン病薬（トリヘキシフェニジル）／ α 遮断薬／利尿剤

注1. 筋肉には横紋筋と平滑筋があり、横紋筋には骨格筋と心筋があり、骨格筋は姿勢を保ち、体を動かしている筋肉です。骨格筋は運動神経支配で自分の意思で動かすことができますが、心筋（心臓を構築している）と平滑筋（内臓や血管の壁に存在し、緊張を保つことや収縮によって内臓や血管の働きを維持している）は自律神経支配であり自分の意思では動かすことができません。

以上

5. 事務局だより

●6月の行事予定

14日（水） 営担会議（10：30）

14日（水） 運営会議（13：00）

28日（水） 営担会議（10：30）

20日（火） 理事会（13：00） ※研修の集いは中止します。

●7月の行事予定

11日（火） 運営会議（10：30）

12日（水） 営担会議（10：30）

18日（火） 理事会（13：00）、研修の集い（15：00）

26日（水） 営担会議（10：30）

●8月の行事予定

8日（火） 運営会議（10：30）

9日（水） 営担会議（10：30）

17日（木） 理事会（13：00）、研修の集い（15：00） ※予定

23日（水） 営担会議（10：30）

事務局

一粒万倍

▼5月26日のCCK定時総会が無事終了しました。総会終了後は懇親会が中華料理の「嘉濱」にて行われました。中華料理は久しぶりで、中華といえば昔は「大連飯店」という店で行われていたことが思い出されます。この後の懇親会は12月の忘年会となりますか。

それまでは、隔月の理事会後の研修の集いで懇親を深めればと思います。

▼先月広島でのG7サミットが行われました。このサミットの目玉は、核保有国を含めた各国首脳が平和公園に集結、原爆資料館に訪れたことです。このサミットの成功で自民党の支持率が上がったことで、衆議院解散がささやかれています。岸田首相は否定しています。しかし、過去の解散でハプニング解散がいくつかありました。古くは昭和28年、吉田内閣のバカヤロー解散、昭和55年の衆議院選挙後わずか半年での自民党内紛による大平内閣の解散等がありました。そのため、いつ解散されても不思議ではないようです。

▼6月、梅雨の季節となりました。今年は西日本の梅雨入りが少し早いようです。天気予報的中の確立が高くなった気象庁でもこの梅雨入り、梅雨明けの発表は迷っているようで、「梅雨入りしたと思われる」とか遡って梅雨が明けていたという表現で発表しているのも面白いことです。最近の異常気象で梅雨の期間中に大雨による大きな被害が起きています。特に今年は線状降水帯が発生しやすく、今月初めの台風の影響でもその線状降水帯が発生して大きな被害が起きています。これ以上の被害が起きなければよいのですが。

編集後記：

引き続き皆様のご寄稿をお待ちしております。