

1日3分!

ママになっても好きなことをやり続け、
子どもがもっとママを好きになる!

1日たった3分で毎日がスマイリーママに変身できる!

イライラした
心の乱れを整える
ひとつの習慣



昨日までの自分がガラリと変わる!
スマイリーママになるためのトレーニング!

1日3分!一つ行動するだけで辛い気持ちが幸せに変わる
シンプルパフォーマンス・セラピー
シンプルパフォーマンス・ナビゲーター
葉山江美

1つの
習慣

ママの**幸せ**ってなんだと思いますか？



そして、ママである前に
1人の女性として

あなたの幸せってどんなことですか？



子どもにとってママが**幸せ**で、
いつも笑顔でいられることは
とても大切なことだと私は考えています。



子どもたちの大好きな
スマイリーママになる方法
をお伝えしていきますね。



皆様、はじめまして！
シンプルパフォーマンス・ナビゲーター葉山江美です。

私は、看護師経験15年の中で、
たくさんのママと子ども達を見てきました。

いろんなママがいて、それぞれの親子関係があり、
ニコニコのママ、怒っているママ、
不安そうなママもいました。

ママがニコニコしていると子どももニコニコ、
ママが不安そうだと子どもも不安げな表情であることは多く、

ママに、もっと力を抜いて！自信を持って！大丈夫！と励ますこともありました。

中には、ママと一緒に暮らせなくなった子ども達もいて
期待したり頑張りすぎて、ママの心が離れてしまい
病院で保護した子、

施設で暮らす子もいました。
わざとじゃないのに、ママが見ていない間に怪我をしたことで
自分を責めるママも・・・。



いっぱいいっばいで、
自分のことは後回しにして子育てしてるのに

子どものことが大好きなのに、
イライラしたり、ぼんやりしてしまったり、
笑顔で過ごせない・・・うまくいかない・・・



そんなママを
どうしたら助けられるんだろう？

どうしたら、
ママがもっと笑顔で過ごせるんだろう？

そう思うようになりました。



あなたはどのママに当てはまりますか？

私ばかりママ



なんでママは
こんなに大変なのに
言うこと聞かないの？



おこりんぼママ

ご飯作って
お風呂に入れて
明日の保育園の準備して・・・！
全部、私ばかりじゃない！

あのママはちゃんとやってたから、
やらなくちゃ！



比較ママ

あの子はできてたのに、
なんでできないの??

それぞれのママには、こんな**思い込み**が潜んでいます

ちゃんと全部やらなくちゃ！

時間通りにやらなくちゃ！

パパは
あてにならないし！



家事や育児は
女がやるべき

私ばかりママ



怒りんぼママ

子どもが私に
協力してくれない！

他の人よりできないのは不安

つい比較してしまう

あの人以上自分は
できていない



比較ママ

ママと子どもの違い

子どもは常に「今」にいたので、先のことを考えて動いていません。
だから、大人の思い通りに動いてくれるわけもなく、
それを怒ってもママが疲れるだけ！

そして、ママにできた思い込みは、これまでの経験からできたもので、
経験してきた大人には通じてても、子どもたちには通じません。

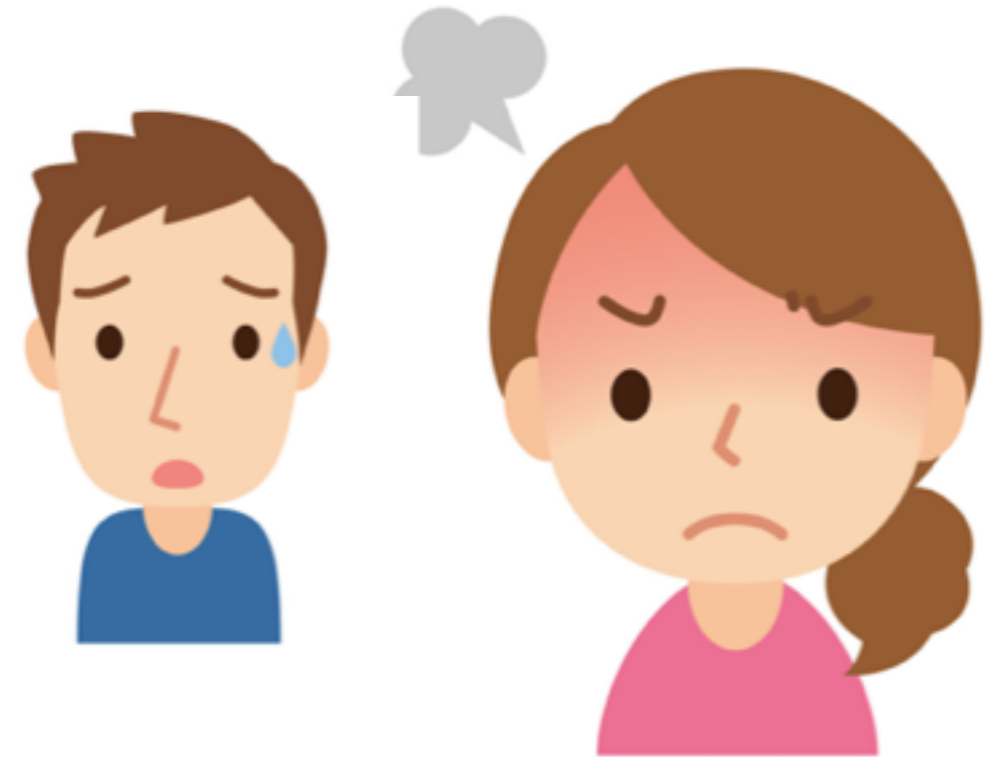
時間に遅れること、
予定通りにことが進まないことに対する
恐怖や不安、焦りは、過去の経験からくるものです。

怒られてばかりいると、
子どもは「どうせママは聞いてくれない」と、
何も言わなくなっちゃいます！



我慢した感情は必ずあふれ出ます

パパにイライラする姿をお子さん見せるのも、
お子さんにイライラをぶつけてしまうことも
ママは望んではいけないはず・・・！



パパも子どもも、みんな自分の都合があって、
思い通りに動いてはくれないのです。

ママが頑張って、我慢しても、
それを理解してもらえないことで
不満や怒りの感情が出てしまいます。

**初めて我が子を抱いた時の嬉しくてたまらなかった事
覚えていますか？**



大好きで可愛くてしょうがなかった新しい命だったのに

成長するたびに思い通りにいかない事が増えて、
イライラして当たってしまう・・・！



そんなママはもうやめたい！

ママが頑張ってしまう原因、我慢してしまう原因を取り除いて、
自分のしたいことを楽しんだ方が今よりずっと笑顔で過ごせます。

子どもたちが、のびのびと成長できるのは、 どちらのママの側でしょう？



一緒に過ごす時間が長くて
イライラしているママ



一緒にいる時間は限られていても
ニコニコ、スマイリーなママ

子どもにとって、ママの**笑顔**がパワーの源ですね！

子どもが小さいうちは
自分のことは**我慢**しなくちゃ！と家族を優先して
自分のやりたかったことを諦めていたママも



自分のやりたいことを我慢しないことで
スマイリーママになった方を
ご紹介しますね！

私は現在は0～7歳までの4人の子供を育てています。
4人の子どもの毎日は休む間も無く、次から次へと用事が舞い込み
やりかけの家事もやりきれないまま次の事件が勃発。

やってもやっても終わらない、同じことの繰り返し、
先の見えない毎日でした。

大好きだった看護師という仕事もやめ
私自身が我慢をしないと、日々の生活は成り立たず
いつも子供の軸で動き、めいっばいの状態でした。

いつもイライラして怒らなくてもいいことに感情的に怒り、
私はこんなに頑張っているのに、どうしてということ聞いてくれないの！と
不満をいっばいために、その溢れ出たストレスを
知らず知らずのうちに子供にぶつけていました。

そんな毎日が
シンプルパフォーマンスセラピーに出会って一変しました！！

子どもがいるから自分の時間がない、我慢しなければいけない、
やりたいことができない、イライラしてしまうなどの思い込みを手放したら

ゆったりとした気持ちで、子どもと過ごせるようになりました。
今しかない、こどもの瞬間を、泣いてる時も怒っている時も
喧嘩している時も、優しい気持ちで見守れるようになりました。

シンパフォを毎日していると頭はスッキリしていて、
上機嫌な私でいられるようになり
あんなに時間がないと思っていたのに、
仕事を始めることができました！



あやこさん 30代
東京都在住 4児のママさん

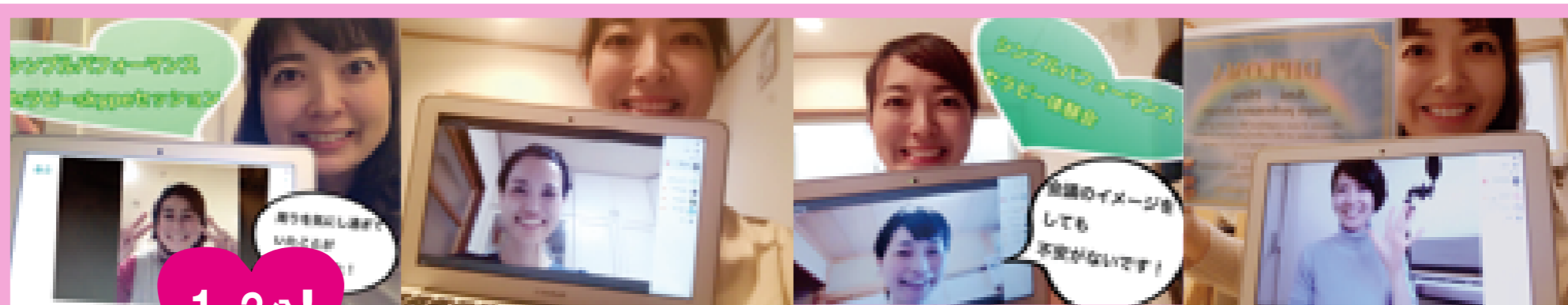
子どもが、泣いてる時も
怒っている時も
喧嘩している時も、
優しい気持ちで
見守れるようになりました！

あやこさんのように、ママは我慢しなければ！の思い込みを手放して、
優しい気持ちで子どもと向き合えるママになりたい方へ！

シンプルパフォーマンスセラピー**Skype**セッション体験会！

▼▼▼お申し込みはこちらから▼▼▼

<http://watashi-change100.com/?p=1611&pdf1>



1日3分!

“子どもがもっとママを好きになる！”

一つ行動するだけで辛い気持ちが幸せに変わる！

シンプルパフォーマンスセラピー

Skypeセッション体験会！



私自身は、実は「私ばかりママ」でした！

私は看護師として病棟勤務していた頃、
こんなに働いているのに、さらに育児、家事まで
全部私がやっている！なんで私ばかり！とっていました。

仕事も
私ばかりきつい

家事の負担も
私ばかり
大きい

私ばかり
自分の時間がない

寝る時間だって
私の方が少ない

育児もわたしばかり

私ばかり・・・



子どものことは大好きだけど、 パパに対しての不満はいっぱい！

今の状況には満足していないけれど、それをどう改善して良いかわからず、ただただイライラと忙しさの中、保育園のお迎え後に夕飯の支度をする日々。

子どもと2人で生きていっても変わらないんじゃないか？
と思っっては、パパに冷たい態度で接していました。



イライラにも気づけなかった時期

私は自分が幼少期に、母に強く叱られたことが嫌だったので自分の子どもには、できるだけ優しい口調で話すようにしていました。けれども、私に注意されると、子どもは萎縮して泣いてしまうのです。

**世界で一番怖いものは、お化けでも鬼でもなく
「ママ」と言われちゃいました！(T ^ T)**

これを聞いた時は、
さすがにショックでした・・・！！



私、全然怖くないのに、なんで??



私は子どもには怒らないように、声を荒げないようにしていましたが
私がパパに対してイライラする姿は、
子どもにとっては怖かったのだと思います。

そして怒鳴らなくても、怖い顔をした鬼ママになっていたのでしょうか！
だって、「世界で一番怖いもの」に見えていたのですから・・・^^;

子どもの頃の私の思い

自分に子どもが生まれたら、**笑顔で優しく**してあげよう。
感情的に怒らないし、お兄ちゃんだからって差別しない。
兄弟は平等に甘えさせてあげよう！



子どもが産まれて、感激して本当に幸せで
自分の誓いを守って優しく育てました！

そのつもりだったけれど・・・



気づけば子どもは私を怖がっていました！

自分の中の何かを変えなければ！と思ってた時、
パッとあるFacebookシェアが目に入りました。

なんと、

思い込みがとれるセラピーをみつけた！

シンプルパフォーマンス・セラピーに出会って、
母に怒られることがすごく嫌だった子ども時代の感情
を思い出し、



子どもが同じように私のことを怖がっているということが
ようやくわかりました。

私ばかり大変！！な状況にしてしまう

「仕事、育児、家事は自分が全部やらなくちゃいけない」

という思い込みを手放すことで、

好きな仕事をして、自分の時間も大切にするために、

パパにも自然にお願いできるようになり

子どもとの時間も心から楽しむことができる、スマイリーママに変わりました！



私が自分を大切にし、笑顔になることで、
子どもの萎縮した態度もなくなり、
何か注意をしても、きちんと自分の言葉で、
なぜそうしたのかを、
伝えられるようになりました。

今では世界で一番怖いママではないし（笑）
家族とも自分の夢を語り合える
良い関係になれました！

そして、息子との距離も縮まり
なんでも話せる関係になりました！



私のように、仕事も家事も育児も頑張りすぎて、
かえって家族にイライラを向けてしまっていた
ママさんも



自分がやらなくちゃ！の思い込みを取って、
イライラママから**スマイリーママ**になった方を
ご紹介しますね！

仕事と育児に追われていっぱいいっぱい、子供とちゃんと向き合えず、上の子にキツく当たってしまっていました。

どんな時でも周りの人が気になって、人の態度や感情で影響を受けてしまい、常にイライラしていたり、感情的になってしまふことが悩みでした。

最初のチェックシートでは、思い込みが体験の時は49個→講座1回目は42個→講座2回目は23個と減り、今日は**7個に**減っていました！

以前の私と比べると、自分でも本当に変わったと思います。

特に、上の子と笑ったり、以前より穏やかに過ごせる時が増えて来た事が嬉しいです。

旦那にも色々お願い出来る様になった事も大きな変化だと思います。

まだ感情が不安定だったり、残っている部分はありますが、それが生まれ育った家族の環境からくるものだったり、原因も分かったので、今後もセルフセラピーを続けていこうと思います。

上の子の相手を、前はあまりする余裕がなかったが、赤ちゃん返りにも相手をするようになったからか、変に反抗的になったり、乱暴な言葉でいいかえすことがなくなって、普通に甘えてくるようになり、可愛い！と思えるようになりました。



M様 30代

東京都在住

0歳、5歳の2児のママさん

職業：医療事務

思い込みが

49個から**7個に**！

子どもが普通に

甘えてくるようになり、

可愛い！と思えるようになり！

Mさんのように、一人で頑張りすぎる思い込みを手放して
パパにも甘えられる**スマイリーママ**になりたい方へ

1日**3分**！一つ行動するだけで辛い気持ちが幸せに変わる！

シンプルパフォーマンスセラピーSkypeセッション体験会！

▼▼▼お申し込みはこちら▼▼▼

<http://watashi-change100.com/?p=1611&pdf2>



1日3分!

“子どもがもっとママを好きになる!”

一つ行動するだけで辛い気持ちが幸せに変わる!

シンプルパフォーマンスセラピー

Skypeセッション体験会!



現代は、女性が活躍する時代にもかかわらず、
育児も家事も女性がやらなくてははいけない
という昭和の概念が残って、
その思い込みに苦しんでいるママがたくさんいます。



自分の思い込みで、自由になりきれないママも多いんです。

**独身時代にやっていた息抜き、
今はできていますか？**

映画を観に行ったり、
美味しいケーキを食べに行ったり、
1人で読書をしたり、
昔は大好きだった波乗りをする時間も、
持てなくなっているママはたくさんいます。



そんなちょっとした自分時間でさえも、
作れなくなっているママが多いのです。

ママになる前は、 どんな事が好きだったか思い出してみてください！

ママが自分時間を作れず、ストレスを溜めてしまうのは古い女性の概念からくる、女性像の思い込みが大きく関係しています。

例えば、シゴトをしていても家事はすべてやるべきとか、育児はママが主体ですべきとか・・・

これを手放していかないとスマイリーママが増えないんです。自分の好きな事をする時間が持てないから、イライラしてしまうんです！

私も働かなくちゃ、やっていけない、
育児はママがやるものだし、
家事もやらなくちゃいけないし・・・
自分の自由になる時間やお金なんて、
どこにあるの！？



今、**8割が共働き家庭と言われる時代**なので、
私たちの親の頃とは違う、ということを知って欲しいんです。

いっぱいいっぱい、誰かに助けてもらえたらいいのに、
それができない無理するママもたくさん見てきました。

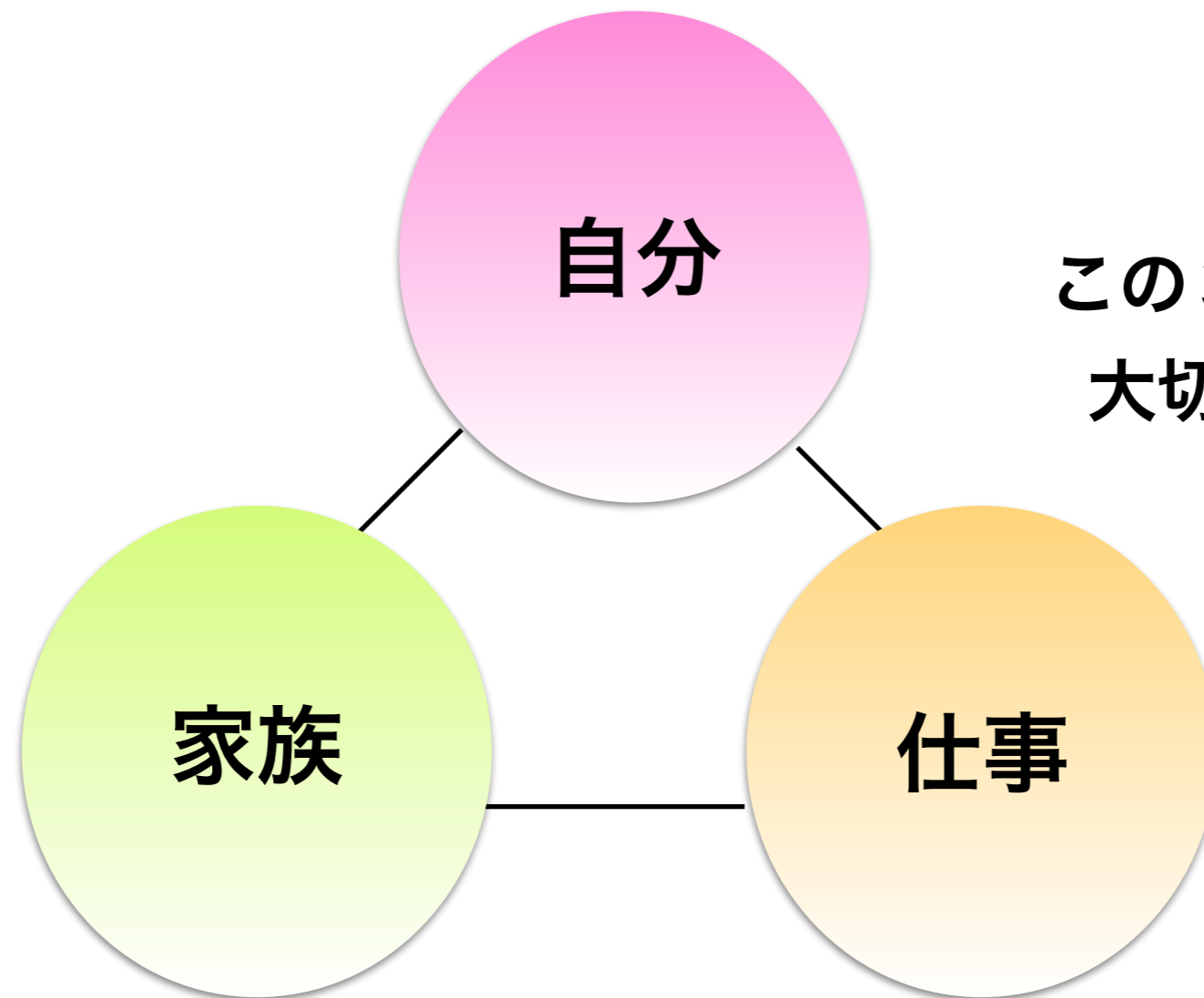
そしてそのイライラが子どもに向いてしまうケースもありました。

ママの我慢が続いた状態は、
起きてはいけない悲しいニュースにつながることもあります。
最近では、そのような悲しいニュースが増えて、
とても寂しく思っています。

だからこそ、声を大にして言いたい！
ママも自分の好きな事を「できない」と諦めずに
堂々とやって欲しいのです！



私の定義するスマイリーママはこんなママ！



この3つのバランスが
大切だと考えます。

ママがこのバランスがとれていないと、パパも自由な時間を持ってないのです。
そして、そんな二人を見て育つ**子どもの視野や選択肢**も狭まってしまいます。
お互いが協力し、自分の時間でリフレッシュもしながら家族との時間も楽しめる！
依存関係のない、**それぞれが人生を楽しむ家族を、ママから作りましょう！**

スマイリーママ認定♡

夫婦がお互いに自分時間を持てるようになった



たった3週間で、
シゴトも育児も自分の好きな事も楽しめるようになった
スマイリーママの事例をご紹介しますね！

育児、家事、仕事と毎日が忙しくて、
自分のやりたいことの優先順位がつけられず
忙しい時ほど家事が思うよう進まず、
子どもに対してイライラしてしまうことがストレスでした。

シンプルパフォーマンス・セラピーを始めてから、
自分のやりたいこと、したかったことがよくわからずに、
満足感が得られないまま、いろんなことに手を出すことで
どんどん忙しくしてしまっていることに気づきました。

出産前はサーフィンが大好きでしたが、
「海に入りたい気持ちはあるけど、
入ると疲れちゃって家事ができなくなるから、今は入れないよね。」
というママ友の言葉が頭に残り、
自分もそうだと思い込んで、サーフィンから遠のいていました。

シンプルパフォーマンス・セラピーで、その思い込みを手放すことができ、
平日の仕事休みの日に、サーフィンに行ってみたら、本当に楽しくて、
行ってよかった！なんでこんなに楽しいことを我慢していたんだろう！と、
サーフィンが楽しくてしょうがなかった頃を思い出しました。

ママ友にとっては、疲れてしまうサーフィンも、自分にとっては違い、
サーフィン後の疲労感は心地よく、充実感と爽快感で、
その後の家事は逆に捗るようになっています。

今は、次の休みにまたサーフィンに行けることが楽しみになり、
1時間でも時間を作って海に行くようになりました。

一人時間が楽しめるようになったせいか、子どもに対するイライラも確実に減っています。
周りが気にならなくなり、自分は自分という、スッキリと穏やかな気持ちで過ごせるようになりました。



まゆみさん 40代
神奈川県在住 職業：看護師
4歳、8歳のママさんです。

なんでこんなに**楽しい**ことを
我慢していたんだろう！

一人時間が楽しめるようになり、
子どもに対するイライラも
確実に減っています！

まゆみさんのように、人の意見に振り回されずに

自分自分!と人生を**楽**しみたいママさんへ

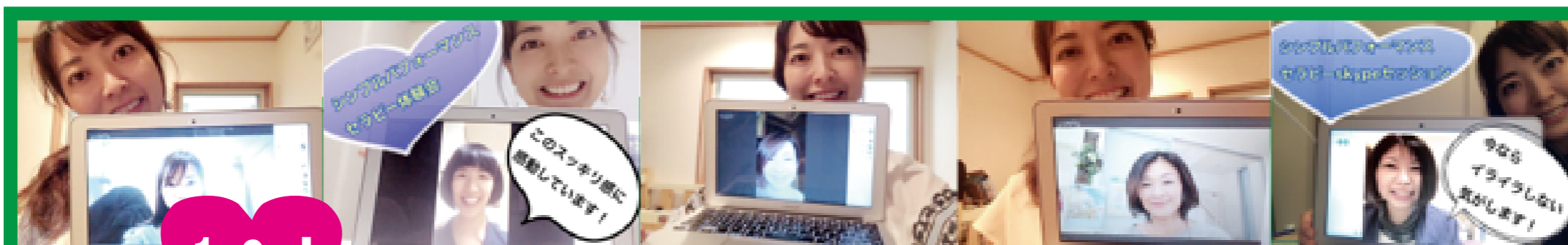
1日3分!一つ行動するだけで辛い気持ちが幸せに変わる!

シンプルパフォーマンスセラピー

Skypeセッション体験会!

<http://watashi-change100.com/?p=1611&pdf3>

(読者は1回のみ無料)



1日3分!

“子どもがもっとママを好きになる!”

一つ行動するだけで辛い気持ちが幸せに変わる!

シンプルパフォーマンスセラピー

Skypeセッション体験会!



私は看護師として勤務する中で、本当にたくさんの親子を見てきました。

もっと力を抜いたらいいのに、
もっと誰かに頼ったらいいのに、と思う方や、
さらにその頑張りすぎが進んで、

子どもの反応にも、自分のストレスサインにも、
鈍感になってしまっている方もいます。

その状態では、**家族にイライラして傷つけてしまったり、
なぜイライラがコントロールできないのか？と自分を責めて悩んでしまいます。**

その状態で子育てをし続けて、
**可愛くて大好きなはずのお子さんとの時間を
後悔して欲しくないんです！**



現代は、本当に多くの女性が活躍する時代。
主夫という言葉も増えているくらい、
女性が子どもを産んでもバリバリ働き続ける時代です。

だからこそ、古い概念は手放して、
自分らしい人生を歩める時代なんです。

ですから、自分さえ我慢すれば・・・！
という考えは断ち切って、

自分の好きな事ができるママを増やしたい！

そうすることで、
ママも子どもも、笑顔が増える！
と、私は思っています。



次、スマイリーママになるのはあなたです！😊

“子どもがもっとママを好きになる！”

1日3分！一つ行動するだけで辛い気持ちが幸せに変わる！
シンプルパフォーマンスセラピーSkypeセッション体験会！

▼▼お申し込みはこちら▼▼

<http://watashi-change100.com/?p=1611&pdf4>



1日3分!

“子どもがもっとママを好きになる！”

一つ行動するだけで辛い気持ちが幸せに変わる！
シンプルパフォーマンスセラピー

Skypeセッション体験会！



では、1日3分!一つ行動するだけで
辛い気持ちが無性に変わる!
シンプルパフォーマンス・セラピーで、
わずか数週間で様々な
変化があった方々をご紹介しますね😊



人間関係や未来の生活に対して悩み、ずっと堂々巡りで
どうにかしたいけど、どうにもできずもがいていました。
子供と過ごせる短い時間も、仕事や未来のことを考えたり、
不安が大きく、もっと子どもだけに集中して
心を込めて過ごしたいのに、できないことが悩みでした。

シンプルパフォーマンス・セラピーを始めてから
変化が出るのはとても早く、
一気に前へ進めるエスカレーターに乗ったようでした。

人を気にしすぎる思い込みを手放していったら、
仕事のことは仕事の時間に終える意識が変わって、
オンとオフが切り替えられるようになり、
子どもがより一層可愛く感じるようになりました。

今まで気になってできていなかった片付けや仕事があが、
さくっとできるようになり、
なぜ今まであんなに時間がかかっていたのか不思議なくらいです。

イライラをぶつけてしまっていた主人に対しても
すごく穏やかに接することができるようになり、
「セラピーを始めて何か良い感じやなあ。(自分にも)してほしい」
と言われたこともありました。

今までしたいなあと思いながら
ずっとしていなかったことに申し込んだり、前に進めるようになりました。

中でも一番嬉しかったことは、
何があっても、爆破してしっかりセラピーをしていけば、良い方向に進む！
と思える強い自分になったこと。漠然とした不安な気持ちがなくなりました！



Nさん 大阪府在住

職業：看護師

3歳のお子さんのママさんです。

「何があっても、爆破して
しっかりセラピーをしていけば、
良い方向に進む！」
と思える強い自分になり、

子どもがより一層可愛く
感じるようになりました！

いろんな事が気になり、予定を詰め込み過ぎて整理できておらず、うまくことが進まないイライラを家族に向けていました。特に長男に対してどう接していいかわからず、悩んでいました。

シンプルパフォーマンス・セラピーを始めて、物事を客観的に見られるようになり、漠然とした不安が軽減されました。

イライラしながら伝えていたことも冷静に事実を伝えられるようになったので、家族もイライラすることが少なくなり、よけいな時間を過ごさなくても良くなったと感じています。

中でも受講して一番嬉しかったことは、**長男が私に対して、今までより素直に気持ちを表現してくれるようになったことです。**そして、**長男から「お母さん優しくなった」と言われました！**

家族も感情的なところはあるので、ぶつかることもあります。家族間でお互いに「なんで！！」ということがなくなり、特に**主人や長男との関係が良くなった**と感じています。

自分の時間を取れていない方や、やりたいことができない方、一生懸命で何でも完璧にしようと頑張っている方にぜひお勧めしたいです！



Mさん 神奈川県在住
派遣社員

4歳、7歳のお子さんのママさんです。

**長男が私に対して、
今までより素直に
気持ちを表現してくれるように
なったことです。**

**「お母さん優しくなった」と
言われました！**

これから仕事を始めるのに、人の意見に左右される、人の評価が気になる、人と比較してしまうなどの人間関係の悩みが多い私がちゃんとやっていけるか不安がありました。

両親から厳しく育てられたことがつらい思い出としてあり、**自分の子どもには厳しくしたくないと思いつつも気づくと同じように怒っているのが嫌でした。**そのせいで子どもに自信のない様子が見られることが心配でした。

初めて思い込みのチェックシートをやったときには50個中38個にチェックが付く状態でしたが、だんだんチェックが減り、講座終了時には11個まで減りました！

セッションで何を爆破していけばよいか毎回気づかせていただいたので、まず両親との関係を徹底的に爆破し、その後人間関係が苦しくなった原因となる記憶を徹底的に爆破することで講座ごとに確実に変化が現れるのがわかりました。

日々の生活の中で苦手だったことや苦手な人にあつたときに「あれ？平気になってる！」と感じ自分の変化に驚いています。それがわかる時がとても嬉しかったです！

突然親が乗り移ったかのように怒ってしまうこともなくなり、**子どもや主人に当たることもなくなりました。**家族が穏やかで楽しい時間が増えています。

今まで、悩んでも仕方ないことなのに、自分の頭の中だけで勝手に悩んで、何もしてないのに疲れている状態でしたがそれもなくなりました。人間関係の悩みが解決でき、今後悩んでもすぐ自分でセラピーができるということは、**こころ強く、とても嬉しいです！**



Aさん 静岡県在住
起業準備中
4歳のお子さんのママさん。

厳しかった自分の親と同じように怒ってしまうことがなくなりました！

**子どもや主人に当たることもなく
家族が穏やかで
楽しい時間が増えています！**

シンプルパフォーマンスセラピーで変われる方！

- ♡今よりもっと子育てを楽しみたい方！
- ♡仕事も家庭でもイライラしないで過ごしたい方！
- ♡自分の子育てに自信を持ちたい方！
- ♡仕事と家族の時間をバランス良く楽しみたい方！
- ♡自分の力で未来を安心に変えたい方！
- ♡子どもに大きな背中を魅せたい方！
- ♡子ども達が大好きな、いつもニコニコのスマイリーママになりたい方！

ママたちは、いつだって子どもたちが幸せで、
チャンスに恵まれたワクワクする人生を歩んで欲しいと望んでいます。

今の子どもたちの教育はこれから大きく変わり、
子どもたちが「何を知っているか」に加えて、
「知っていることを使ってどのように社会・世界と関わり、
よりよい人生を送るか」ということを求められます。

そのために、子どもたちに、知識・技能を身につけさせると同時に、
思考力・判断力・表現力や、自分で学んでいく力を
つけていく必要があると言われています。

そんな子どもたちに、生きていく力、
学んでいく力をつけてあげられるのは私たち親です。
学校で勉強は教えてもらえるけれど、
それをどう役立てるかはその子次第。

ママが学習に消極的だったり、
自分の思いを表現するのが苦手では
子どもたちに学ぶことの楽しさや、
自分を表現して社会と関わっていく楽しさを
伝えることは難しいです。



子どもたちって、ママが楽しそうにやることは「やってみたい!」と感じるし、ママが不安に思っていることは「やりたくないなあ」と感じます。

これから子ども達も進級する春を迎える時期だからこそ、

ママになったから我慢する、ではなく、ママが興味のあるものに打ち込む姿を子どもに見せて、

人生って楽しい! 大人になるって楽しい! っていう感動をぜひママの言葉で伝えて子ども達に夢をいっぱい魅せてあげてほしいと思っています。

頑張るママとそんなママが大好きな子どもたちを心から応援しています!

最後までお読みいただきありがとうございました!



シンプルパフォーマンス・ナビゲーター 葉山江美



著作権

2017年1月24日発行

著者 葉山江美

発行所 セラピストリーディング・アカデミー

神奈川県茅ヶ崎市南湖6-4-10

emimiya.0228@gmail.com

(販売・ライセンスについて お問い合わせ)

(c) セラピストリーディング・アカデミー

本教材、および収録されているコンテンツ、著作権、知的財産によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされたコンテンツ、あなた自身のビジネスのために役立てる用途に限定して提供しております。

教材に含まれているコンテンツを、その一部でも、書面による許可（ライセンス）なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。

コンサルタント業引用、転載、教育を希望する場合に別途ライセンス契約が必要となります。