

東京くらしねっと

今月の話題

キャッシュレス決済の注意事項と賢い使いかた

安全シグナル

年齢の異なる子供のいる家庭での乳幼児の事故に注意!

相談の窓口から

簡単に高額収入が得られるという副業。もうからなかったので解約したい



東京都消費生活総合センター 相談窓口のご案内

☎ **03-3235-1155**

〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階

●JR・東京メトロ・都営地下鉄「飯田橋」駅すぐ

受付時間

月曜～土曜

9:00～17:00

(祝日・年末年始を除く)

お近くの消費生活相談窓口につながります

消費者ホットライン 局番なし188

東京の消費生活に関する情報サイト

東京くらしWEB

検索

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/>





今月の
話題

キャッシュレス決済の 注意事項と賢い使いかた



山本国際コンサルタンツ

代表 ^{やま もと まさ ゆき} **山本 正行**

最近、さまざまなキャッシュレス決済が普及しています。消費者として、それぞれの特徴をよく理解したうえで、自分に合った決済方法を選びたいものですね。今回は、代表的なキャッシュレス決済を紹介し、注意事項と賢い使い方について解説します。

キャッシュレス決済とは

みなさんはお店やレストランなどでどうやって代金を支払っていますか？主に現金か、クレジットカードや電子マネーに分かれると思いますが、最近はスマホにアプリを事前登録して支払う「○○ペイ」なども増えました。このように、クレジットカードや電子マネー、○○ペイなど、現金をいらずに支払う方法を「キャッシュレス決済」といいます。

現金とキャッシュレス決済の利用金額を比較してみると、平成27年ごろは現金が8割、キャッシュレス決済が2割でした。それが令和元年ごろにはキャッシュレス決済が3割まで増えました。政府はキャッシュレス決済を推進する構えで、令和7年までにキャッシュレス決済で支払う金額の比率を4割まで増やそうと考えています。

逆にいえば、令和7年の時点ではまだ半分以上が現金で支払われるということの意味しています。キャッシュレス決済の利用が増えてもすぐに現金がなくなるわけではないことも認識しておくべきでしょう。

キャッシュレス決済の種類

代表的なキャッシュレス決済として、クレジットカード、交通系ICカードと電子マネー、QRコード・バーコード決済とタッチ決済について解説します。

●クレジットカードは「後払い方式」クレジットカードは、支払いの際にカードを提示することで代金を後払いにできるキャッシュレス決済です。カード会社が代金を立て替えてお店に支払うため、カード会社はカード発行の申し込みを受けると、申し込んだ人に支払能力があるかどうかを審査します。カードを申し込む人は、カード会社に氏名、住所などに加え収入（年収）や勤務先などを正しく申告する必要があります。カード会社が定める基準を満たしていないと審査に通らず、クレジットカードが発行されないこともあります。

日本のキャッシュレス決済の中ではもっとも利用金額が多く、普及しています。カードにはビザ（VISA）、マスターカード（Mastercard）、ジェシービー（JCB）、などのマークがついており、各カードと同じ

マークが表示されているお店やインターネットショッピングなどで使えます。



●交通系ICカードと電子マネーは「プリペイド方式」

スイカ (Suica)、パスモ (PASMO) などの「交通系ICカード」は、ゲートや運賃箱の読取機にカードをタッチして電車やバスに乗る乗車券の一種です。これらは、「電子マネー」としてコンビニやスーパーなどで使えるキャッシュレス決済としても使われています。お店で支払う場合にはレジの読取機にカードをタッチします。

この他に、電子マネー機能のみのもの (WAON、nanaco、楽天Edyなど) もあります。

どれも、事前に必要な金額以上の残高になるよう入金 (チャージ) しておく「プリペイド方式」で、券売機やコンビニのレジなどで現金でチャージすることができません。

※事前にクレジットカードを登録してチャージする方法もあります。

交通系ICカードや電子マネーは都市部を中心に普及しており、クレジットカードよりも頻繁に利用する人も増えています。

●QRコード・バーコード決済とタッチ決済 (OPEI など)

QRコード※・バーコード決済 (コード決済) はスマホで支払うキャッシュレス決済で、PayPay、d払い、auPAYなどのさまざまなサービスがあります。

スマホにバーコードを表示させ、店員がバーコードリーダーで読み取る方式や、お店のレジやタブレットなどに表示されたQRコードをスマホで読み取る方式があります。これを使うには専用のアプリをインストールし、利用者登録と支払方法の設定を行う必要があります。事前にチャージした残高で支払う方式が多く、チャージはコンビニのATMや、登録したクレジットカード、銀行振込などで行うことができます。

※「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



これに対してタッチ決済は、交通系ICカードや電子マネーなどをスマホに登録して使う方式です。Apple Pay、Google Payなどのサービスに交通系ICカードなどの情報を設定し、お店の読取機にスマホをタッチさせて使います。交通系ICカードを登録すれば、スマホを乗車券がわりにゲートでタッチして使うこともできます。



キャッシュレス決済の注意事項は？

キャッシュレス決済は便利でポイントもついてお得です。しかし、最近では他人に悪用されるなどの被害も増えていますので注意が必要です。

●クレジットカード

カードの不正利用が増えていまして、カードを抜き取られるなどして悪用される被害に遭わないよう、カードの保管や利用状況のチェックを心がけましょう。

利用時に暗証番号を打込む方式

が多くありますが、暗証番号には、他人が想像しやすい日付や車のナンバーなどを登録しないでください。利用明細をクレジットカード会社のウェブで確認することもお勧めします。ウェブで見ない人は毎月送られてくる利用明細を必ず確認し、覚えのない利用が無いかチェックしましょう。また、管理が行き届くように、枚数も2、3枚におさえることがお勧めです。「ポイントがたまるから」と使わないカードを何枚も持つようなことは避けましょう。

●交通系ICカード・電子マネー

交通系ICカードや電子マネーは誰もが簡単に利用できて便利ですが、注意点ががあります。

電子マネー機能のみのもの (交通系ICカードではないもの) は、不要になっても残高を払い戻すことができないのが原則です。そのため、残高に半端な額が残って処分に困ることもあります。コンビニなどでは電子マネーの残高が足りない場合に、不足分を現金で補って払えるところがあります。そうやって、使わない電子マネーの残高を、ゼロにしておくという良いでしょう。なお、交通系ICカードは利用をやめる時に駅などで手続きすると、残高が返金されま

す。ただし、手数料を差し引かれる
ことがありますので注意してくださ
い。払い戻しや手数料の取扱いは、
それぞれの事業者にご確認ください。

●コード決済・タッチ決済（〇〇ペイなど）

キャッシュバック、ポイントなど
お得なイメージの強い〇〇ペイなど
ですが、注意すべき点があります。
〇〇ペイなどはスマホにアプリをイ
ンストールし、さまざまな設定を行
う必要があります。そのためスマホ
の使い方がよくわからないと正しく
利用できません。アプリを自分で全
て設定できる程度の知識は必要です。
新しいスマホに機種変更する際も、
〇〇ペイなどによって手続きが異な
るので注意が必要です。スマホ操作
に自信が持てないうちは、〇〇ペイ
などの利用を控えたほうが安心です。

キャッシュレス決済の 賢い使い方は？

キャッシュレス決済を賢く使うに
はどうしたらよいのでしょうか？

一番大切なことは、自分に合った
キャッシュレス決済を選ぶことです。
例えば、通勤・通学や買い物など、住
む場所や勤務地を中心とする日常生
活では、コンビニやスーパーで使える

交通系ICカードが便利です。出張
が多い人の中には、ホテルやレストラ
ンなどではクレジットカード、コンビ
ニや駅の売店では交通系ICカードな
どと、使い分ける人も増えていま

次に大切なことは、保有するキャッ
シュレス決済の種類を必要以上に増や
さないことです。生活スタイルなどに
もよりますが、一般的には、未成年者
は交通系ICカード1種類、お勤めの
人はクレジットカード2枚と交通系I
Cカードに加え〇〇ペイなど2種類、
シニアの人には近所のスーパーやコン
ビニで使える交通系ICカードや電子
マネーを2種類程度、がお勧めです。

最後に

キャッシュレス決済が普及するこ
とは理解しているけれど、やはり不
安、と思う人もいるでしょう。そう
いう人は、無理にキャッシュレス決
済を使おうとせず、現金で支払う、
という判断も大切です。先にも述べ
たとおり、キャッシュレス決済の利
用が増えたとしても、現金がすぐに
なくなるわけではありません。じつ
くり考え、自分に合ったキャッシュ
レス決済の内容をよく理解したう
えで、利用しましょう。

次号の今月の話題は「エンディングノート・遺言書」についてです。



今月の話題

「キャッシュレス決済」

に関連する図書・資料を紹介します。

図解即戦力 キャッシュレス決済がこれ1冊でしっかりわかる教科書

キャッシュレス決済研究会 著（技術評論社）

図書

キャッシュレス決済の定義と分類、各決済方法の仕組み、代表的な企業やサービスなど、キャッシュレス決済の全体像を俯瞰して解説。加えて、「QRコード決済」の最新情報や海外のキャッシュレス事情についても、図解を使ってわかりやすく説明しています。

キャッシュレス進化論 世界が教えてくれたキャッシュレス社会への道しるべ

安留義孝 著（金融財政事情研究会）

図書

生活者の立場から世界20カ国の決済の状況を実際に見聞きした著者が、決済の進化に伴う小売りや交通という日常生活の進化と銀行の役割の変化等について伝えます。そして、日本のキャッシュレスに足りない視点を提示、今後の方向性をアドバイスしています。

大学生のキャッシュレス決済に関する調査・分析結果 令和2年5月

消費者庁（館内閲覧）

資料

全国の大学生5千人弱を対象に、日常の消費行動やキャッシュレス決済の利用状況・考え方、トラブル等について、アンケート及び消費行動調査を実施。その内容をまとめた報告書です。

読んでみて! 話題の新着図書より

スマホの中身も「遺品」です デジタル相続入門 古田 雄介 著（中央公論新社）

情報化やキャッシュレス決済が進む中、故人のスマホやパソコンなどの「デジタル遺品」が問題化し始めています。SNS、ネット銀行の口座、「〇〇ペイ」の残高など様々な遺品に、私たちはどう対応し、準備すべきかを考えるための必読書です。

※利用時間および利用方法は、変更となる
場合があります。

図書資料室利用案内

東京都消費生活総合センター （飯田橋）

新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ15階
☎03-3235-1179

【利用時間】月～木 9:00～17:00
金 9:00～20:00
土 10:00～17:00

【休 室 日】日曜・祝日・年末年始・
蔵書点検期間

東京都多摩消費生活センター （立川）

立川市柴崎町2-15-19
東京都北多摩北部建設事務所3階
☎042-522-5119

【利用時間】月～金 9:00～17:00

【休 室 日】土曜・日曜・祝日・年末年始・
蔵書点検期間

●利用方法

閲覧…どなたでも、ご自由に（開架式）
貸出…都内在住・在勤・在学の方対象
（図書5冊、DVDなど3本まで2週間）
身分証明書等の提示により利用者カードを
発行します。

※閲覧のみの資料もあり



年齢の異なる子供のいる家庭での乳幼児の事故に注意!



都では、「年齢の異なる子供のいる家庭での乳幼児の危険」をテーマにアンケート調査を実施し、兄や姉がいる乳幼児に、兄や姉が使う製品などで起こった危害及びヒヤリ・ハット経験などを収集しました。

★ アンケート結果概要

危害及びヒヤリ・ハット経験をした人が1,429人(47.6%)で、2,347件の事例がありました。事例別では、誤飲が579件と一番多く、次いで転倒が505件でした。

※調査対象者…兄や姉がいる就学前の乳幼児を持つ20歳以上の保護者3,000人

! こんな事例がありました!

● 兄や姉が使う製品でヒヤリとした事例

〈誤飲事例〉玩具類で454件

床に落ちていたブロックを口に入れていた。姉のおもちゃだった。対象年齢6歳以上のおもちゃだった。(1歳・男児)

〈切った事例〉はさみ・刃物で378件

兄がはさみを使っているときに、下の子が手を出して触ろうとして、はさみで指を少し切ってしまった。(1歳・女児)

● 乳幼児のために使う製品でヒヤリとした事例

〈転倒事例〉ベビーカーで254件

上の子がベビーカーを押そうとしていたが、ベビーカーに荷物も掛かっていたため後ろに転倒しそうになった。(1歳・女児)

〈ぶつけた事例〉ベビーカーで31件

散歩中に、上の子がベビーカーを押したが押し寄せたら、上手く操作できず自転車にぶつかりそうになった。(2歳・男児)

● その他の製品でヒヤリとした事例

〈はさんだ事例〉ドア・窓類で215件

下の子がドア周辺で遊んでいて、ドアの蝶番周辺に手を置いたときに上の子がドアを開け、下の子が指を軽く挟んだ。(2歳・男児)

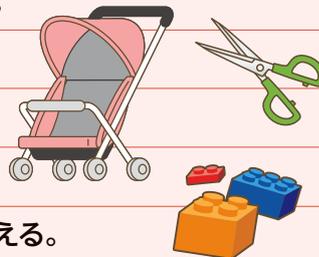
〈転倒事例〉自転車で160件

下の子を自転車の前部の席に座らせたまま、後部の姉を降ろそうとしたとき、自転車のバランスが崩れて転倒し、下の子が軽いけがをした。(2歳・女児)

+ 事故防止のポイント

乳幼児は兄や姉の行動や持っている物に興味を持つことがあります。また、兄や姉も幼いうちは危険を察知するなどの能力は十分発達していません。日ごろからどのようなところに危険が潜んでいるか確認し、安全対策を心がけましょう。

- 製品の対象年齢を守り、遊べる場所や時間を決める。
- 危険なものに子供の手が届かないようにする。
- 安全な環境を作る、安全に配慮された製品を使う。
- 目を離さない・一人にしない。
- 理解できる年齢の子供には、危険な製品や行為を伝える。



詳細は、東京くらしWEB

https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/anzen/hiyarihat/infant_nenreinokotonarukodomo.html

東京くらしWEB 事例及び事故防止のポイントをまとめた事故防止ガイド、ヒヤリ・ハットレポートNo.17

https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/anzen/hiyarihat/infant_nenreinokotonarukodomo_guide.html

問い合わせ 東京都生活文化局 消費生活部 生活安全課 ☎03-5388-3055



お知らせ

東京都消費者被害救済委員会報告

東京都消費者被害救済委員会は、消費生活総合センター等の相談機関に寄せられた苦情・相談のうち、都民の消費生活に著しく影響を及ぼし、又は及ぼすおそれのある紛争について、「東京都消費生活条例」に基づき「あっせん」や「調停」を行う知事の附属機関です。令和2年4月から12月までの間に東京都消費者被害救済委員会に処理を付託した案件及び委員会から知事へ審議の経過と結果について報告があった案件は、次のとおりです。

10月8日	付託	SNS広告で知ったオーディションの合格を契機に締結したレッスン契約に係る紛争	審議中
10月20日	報告	日本語教育サービスの中途解約に係る紛争	手続き打切り(6月4日付託)
11月18日	報告	エキストラ応募後に結んだレッスン契約に係る紛争	あっせん・調停不調
12月17日	報告	高齢者と複数店舗間のアクセサリ等の過量販売契約に係る紛争	相手方5社中、4社があっせん解決、1社があっせん・調停不調

消費者への アドバイス

- エキストラに応募した人に対し登録の際にオーディションを勧め、「才能がある」などと持ち上げて有料のレッスン契約を結ばせる事業者がいます。慎重に判断しましょう。
- 高齢者が孤立している状況を利用して、定期的に会うなど高齢者に「寄り添い」、密着することで、次々に高額な契約を締結させる事業者がいます。楽しい集まりでも契約を断りにくい雰囲気のある場所には行かないようにしましょう。
- 断り切れずに契約してしまった場合は、一人で悩まずに消費生活センターに相談しましょう。

他の案件も含めた各案件の詳細については、「東京暮らしWEB」東京都消費者被害救済委員会の実績をご覧ください。

■東京暮らしWEB **相談したい** 東京都消費者被害救済委員会

HP <https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/sodan/kyusai/funsou.html>

問い合わせ

東京都消費者被害救済委員会事務局 ☎03-3235-4155



情報
PickUp

必要のない勧誘は、はっきり断りましょう!

突然自宅を訪問して来たり、電話をかけてきた事業者に、しつこく不要な商品の購入などを勧誘され、根負けして契約してしまったといった高齢者の消費者トラブルが多く発生しています。

東京都消費生活条例では、事業者は最初に事業者名と勧誘が目的であることを明らかにしなくてはならないと定めています。また、勧誘を断っている消費者に、事業者が勧誘を行うことを禁止しています。

事業者からの勧誘を望まないときは、はっきりと断りましょう。

勧誘を断りづらいときや、断っても勧誘をやめない場合は、ご家族やケアマネジャーなど、身近な人に相談しましょう。不安なときは、最寄りの消費生活センターに相談してください。

【消費者ホットライン☎188】



問い合わせ

東京都生活文化局 消費生活部 取引指導課 ☎03-5388-3073



お知らせ

東京都消費生活総合センターの出前講座を ご利用ください

消費生活相談や商品テスト指導などの経験を積んだ**東京都消費者啓発員**（コンシューマー・エイド）があなたの街に
伺い、悪質商法の手口やその対処法など暮らしの中で必要な消費生活に関する情報をお伝えします。

一般向け 若者、高齢者、新入社員、従業員などさまざまな方を対象にご要望のテーマでお話しします。

【人気テーマ】 ● 悪質商法の手口やトラブル事例、対処法 ● 終活（お葬式やお墓、エンディングノートなど）

【時間】 30分～2時間程度 曜日・祝日問わず10時～20時（年末年始は除く）

【費用】 1時間あたり9,500円（令和3年2月現在）ただし、**次の場合は無料**

- 自治会、老人クラブ、PTA等の任意団体が講座を実施する場合や、企業、社会福祉法人、NPO法人、行政機関、教育機関等が従業員を対象とした講座を実施する場合（初回のみ無料）

学校向け 小学生から大学生まで、対象となる学生に合わせたテーマでお話しします。

【人気テーマ】 ● 若者の悪質商法被害防止 ● インターネットやSNSのトラブル防止

【時間】 30分～2時間程度 **【費用】** 無料

実験講座

実験を通じて消費生活のさまざまなテーマを楽しく理解できる体験型の講座です。（小中学生から、一般、高齢者まで幅広くご参加いただけます。お申し込みの前に詳細をご相談ください。）

人気テーマ

- 糖分または塩分の測定
- シニア世代や子供のヒヤリ・ハット

※詳しくは、こちらをご覧ください。➡ [HP https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabitai/de_koza/](https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabitai/de_koza/)

【申込方法】 希望日の1か月前までに、電話でお問い合わせください。

時間や費用、テーマなどの詳細はお気軽にご相談ください。



申込先・問い合わせ 東京都消費生活総合センター 活動推進課 協働連携事業担当 ☎03-3235-4167 ☎03-3235-1229

高齢者見守り人材向け 高齢者の消費生活トラブル～早期発見のために～

高齢者の日常生活をサポートするケアマネジャー、ホームヘルパー、民生委員・児童委員、町会・自治会、老人クラブほか、地域の高齢者見守りネットワークの関係者などを対象として、都内の介護事業者、福祉団体、区市町村などが実施する講座に講師を派遣します。

【時間】 1～2時間程度 曜日・祝日を問わず10時～20時 **【費用】** 無料 **【申込条件】** 原則10人以上

問い合わせ 東京都消費生活総合センター 活動推進課 協働連携事業担当 ☎03-3235-4167 ☎03-3235-1229



講座案内

受講無料 ●対象は都内在住または在勤、在学の方 ●応募者多数の場合は抽選
●当日の参加申し込み不可 ●定員に満たない場合は締切日以降も受付

5月の実験実習・食育講座

実験実習講座	講座	講師	会場・日時	
	水回りトラブル解決! ～仕組みを知って納得～	東京都消費生活総合センター 技術担当職員	飯田橋会場(消費生活総合センター) 5月27日(木) 13:30～16:00 申込締切 5月14日(金)(消印有効) 定員 32名 5/21(金)までに、はがきにて抽選結果を通知	立川会場(多摩消費生活センター) 5月18日(火) 13:30～16:00 申込締切 5月7日(金)(消印有効) 定員 16名 5/14(金)までに、はがきにて抽選結果を通知
申込方法	電子申請 東京都 募集中の講座 検索 https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabitai/koza/info.html はがき・FAX (①講座名 ②開催日 ③会場 ④住所* ⑤氏名(ふりがな) ⑥年代 ⑦電話番号(携帯) ⑧情報の入手場所 ⑨講座への意見・要望を記入) ※④で都外在住の場合、勤務先・在学先の区市町村名も記載 例) 東京都〇〇市在勤(在学)			

飯田橋会場への 申込先・問い合わせ	東京都消費生活総合センター 実験実習講座担当 〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階	☎03-3235-1157 ☎03-3268-1505
立川会場への 申込先・問い合わせ	東京都多摩消費生活センター 実験実習講座または食育講座担当 〒190-0023 立川市柴崎町2-15-19 東京都北多摩北部建設事務所3階	☎042-522-5119 ☎042-527-0764



相談の
窓口から

簡単に高額収入が得られるという副業。 もうからなかったので解約したい

Q 副業サイトで、副業の業務内容が説明された「ガイドブック」を9千円で購入しました。それはメッセージアプリでライブ配信したい人を探し、ライブ配信サイトに登録させるというものでした。詳しい説明が聞きたかったので電話連絡を予約したところ、事業者から電話があり、「サポート契約を結べば、最低でも月60万円稼げる。」と80万円の契約を勧められました。お金がないと言いましたが、消費者金融に50万円借金し、残りは複数回に分けてクレジットカードで支払うよう説得されてしまいました。その後、サポートの指示に従い200人以上にメッセージを送りましたが、登録者は現れませんでした。もうからなかったので、話が違ふと思い、解約・返金を申し入れましたが、規約により解約できないと断られました。どうしたらよいでしょうか。



A コロナ禍で収入が減少し、副業・内職を探す人が増加傾向にある中で、インターネット上には、高収入が得られるとあおる真偽不明の副業に関するサイトが存在しています。このようなサイトで安価な商品を購入した後に、電話などで勧誘を受け、内容が分からないまま高額な契約をしたが、広告や説明と違い、全くもうからなかったという相談が多数寄せられています。もうけ話をうのみにして安易に事業者に連絡しないことが重要です。連絡してしまった場合でも、すぐに契約せず、契約内容を十分吟味しましょう。少しでも疑問を感じたら、契約せずにきっぱり断りましょう。

また、このような事業者は、誰でもすぐに元が取れると言って、消費者金融で借金をするように勧めてきたりしますが、支払った高額な代金を上回るような利益が得られるケースはほとんどありません。もうかるどころか借金だけが残ってしまう危険性があります。

なお、この事例のように消費者が電話で勧誘された契約は、「電話勧誘販売」に該当し、クーリング・オフできる場合があります。契約してしまっても、解約・返金される場合がありますので、できるだけ早く最寄りの消費生活センターにご相談ください。

相談窓口のご案内… ☎03-3235-1155



フレッシュ
市場

ブバルディア



東京スター
クリアピンク



東京スター
シルキーホワイト



東京スター
パールピンク

東京産の旬な食材情報はこちら！

都民の皆様へ東京の農林水産物の魅力を伝え、味わい、体験していただけるよう、(公財)東京都農林水産振興財団では、WEBサイト「とうきょうの恵み TOKYO GROWN」を開設しています。東京産食材が味わえるこだわりのレストランや旬の野菜・果物、加工品等の特産物情報など、東京の農林水産情報をふんだんにお届けしますので、ぜひご覧ください。

詳しくは [TOKYO GROWN](#)

ブバルディアは伊豆大島特産の切花で、温暖な気候を生かし一年を通して栽培されています。東京都農林総合研究センターでは、大島で栽培しやすく華やかな東京オリジナル品種の開発に取り組み、平成31年に3品種を農林水産省に品種登録出願しました。

この3品種は、ブバルディアらしい可憐な一重咲きで、大島の従来品種よりも花が大きくボリューム感があります。色は花束やアレンジで合わせやすい白とピンクで、さまざまなシーンで使えます。今後も新品种を順次育成し、花の色や八重咲などバラエティのある10品種程度のシリーズとする予定です。店頭で見かけたら、ぜひお買い求めください。

資料提供：(公財)東京都農林水産振興財団 東京都農林総合研究センター



ツイッター



フェイスブック



ぜひフォローしてください。