

上級瞑想講座 体験者の声 Vol.5 未来創造ナビゲーター 茂津目由美子さん ハッピーライフセラピスト 片山裕子さん

インタビュー動画の文字起こし
https://youtu.be/p_uQbwzj6ig

●どんなお仕事をしていますか？ (未来創造ナビゲーター 茂津目由美子さん)

私は、小さい頃から地球を守りたいというすごい強い気持ちがあって、年齢が進むにつれて忘れていた部分があったのですけれども、やはりここに地球への愛がすごいあって。それで地球を守るためにはどうしたらいいのかなという風に捉えた時に、子どもだなと思いました。子どもが未来を作っていくので、その子どもを守り育てるのは女性です。私は、その女性、全ての女性を真から心の底から笑えるようにヨガと瞑想というツールを使って、心と体を整えていくお手伝いをしたいなという風に考えて未来創造ナビゲーターとして活動しています。

●どんなお仕事をしていますか？ (ハッピーライフセラピスト 片山裕子さん)

私はハッピーライフセラピストとして活動してまして、女性の心、体、魂が、ご自身でご自身のことを整えられる、自分で自分をご機嫌にできるような女性を増やしたいということで、その思いで活動してまして。専門としてはアロマやハーブ、それから今回のこの瞑想とかバッチフラワーレメディというものを専門にして、講座ですとか、あとはコンサルテーションでお手伝いできればなということで活動しています。

●原初音瞑想をはじめたのはいつ頃？ (未来創造ナビゲーター 茂津目由美子さん)

私が原初音瞑想講座を受けたのは2017年の7月です。

●原初音瞑想をはじめたのはいつ頃？ (ハッピーライフセラピスト 片山裕子さん)

茂津目さんにご紹介いただいて、茂津目さんとは家がとても近所なのですが、良い先生

がいるよ、渡邊愛子先生がいるよっていうお話を教えてくださって、「あ、もう行く行く！」ということで、同じ2017年に原初音瞑想を習いに行きました。

●なぜ「渡邊愛子」を知っていた？ (未来創造ナビゲーター 茂津目由美子さん)

元々ヨガをやっていて、ヨガのなかにももちろん瞑想は入っているので、もう少し瞑想のことを深めていきたいなという風に思って、いろいろ探していたんですけども、そのタイミングで愛子先生のマンガの本を少し目にしまして、それで、「あ、この人に教えていただきたいな」という風に思って受講しました。

●原初音瞑想を実践してみても (未来創造ナビゲーター 茂津目由美子さん)

瞑想をすると、心地いいなっていう感覚が得られるようになって、特に夕方の瞑想が終わると自分が一日疲れて帰ってきていても、その後はすごい機嫌が良くなっている自分に気がついて、もうそうになったらやめられなくなって自然に毎日の生活のなかに入り込んでいったっていう感じです。

●原初音瞑想を実践してみても (ハッピーライフセラピスト 片山裕子さん)

天候にはとても恵まれて、昔からそういうところはあったと思うのですが、もう面白いぐらいというか。

例えば、台風の予報の日、実際来ている日に家族と星を見にいったんですけど、実際、台風は来ていたのですが、要所要所でちょうど晴れた時に外に出るとか、展望台で星をじゃあ見るっていう時に、本当に雲の切れ間から天の川が見れたりとかして、台風なのにすごく楽しめたとか。

あとは、「あぁ一雨の予報だね」ということで朝食を取ってたりとかしていた時に、かなり雨が降ってきて、でもなんか大丈夫な気がするなと思っていたら、そのまま土砂降りが、もうご飯食べ終わってじゃあ出かけようかなっていう時にパッと止んで、それからはもう晴天を楽しめたというか。

あとは、先ほど茂津目さんも言われてたように、交通系シンクロっていうのも多発していますし、大きな流れとしては海外とのご縁が繋がるとか。今までの自分では考えられなかったような出来事が起こり始めたりとか。あとは、普段なら繋がらないような方とご縁をいただいたりとか。

仕事も辞めまして、フルタイムで仕事をしていたのですが、それもまさか自分が辞めるとは思っていなかったというか。定年まで、何ならそれ以上勤め上げる気でいたし、すごく好きでやりがいも持ってやっていた仕事なのですが、もっとやりたいことがあるんだっていうことに気づけて。どこに進む時にも全然不安がなぜかなくて、「ああ大丈夫、私」っていうような、何が起こっても、何がなくともすごく幸せっていうそんな感じがありました。

●上級瞑想講座の受講きっかけ (未来創造ナビゲーター 茂津目由美子さん)

瞑想を続けてきて、もう少し瞑想のことを深めていきたいなっていう風には思っていたんですけども、何をどのように学べば良いかっていうことまでは少し思い浮かばなくて。そのタイミングで上級瞑想講座ができるということをメルマガで知ったので、もう直ぐに申し込みました。

●上級瞑想講座の受講きっかけ (ハッピーライフセラピスト 片山裕子さん)

愛子先生がお勧めされるのであれば、「あ、とにかく面白いんだろうな、また面白い展開が待っているんだろうな」っていうような感覚で。メルマガですっとお知らせもいただいていたし、チョプラ先生のレッスンも特別に受けられることになったよ、っていうようなお知らせもいただいていたり、とにかくもう「受ける受ける！」っていう感じでした。

●上級瞑想講座の感想 (未来創造ナビゲーター 茂津目由美子さん)

上級瞑想講座自体は、覚醒レッスン、31日間の覚醒レッスンが主なものでしたが、「覚醒って何？」っていう疑問は思いながら受けていましたけれども、まあヨガの学びの過程で、例えば、仮想現実だとか、時空間を超えられる私たちは存在だとか色々聞いてはいたので、どちらかと言うと、普通の人よりは免疫が、そういうことに対する免疫が低かったかなと自分の中では思っていて。「まあ、なんとかなるだろうな、31日間もやれるだろうな」っていう感じで聞いていました。

それで実際に、上級瞑想をその日に体験しまして、もうとにかく深く入るっていうことと、早く入ることができるなっていう感じでした。実際にその次の日から、自分で一人で行なっていたのですけれども、やはり今までの瞑想とは違って、入り方も深いし早く入れるしっていう感じに今も思っています。

●上級瞑想講座の感想

(ハッピーライフセラピスト 片山裕子さん)

驚いたのは、マントラは今までその原初音瞑想続けているなかで、静かに心の中で唱えるものだと思っていたのですが、実際に声に出して唱えるマントラがあって、それにちょっとびっくりしたのですが、でも、やってみてそれからそのグラウディングのワークとかも、実際の瞑想の前にやっていくなかで、騒ついている頭の中が静かに整っていった、瞑想への準備ができるんだってということが実感できましたし、やっぱり茂津目さんもおっしゃるように、最初から静まった深い静寂のなかに入っていけるそんな感じがしています。

●ZOOM 受講はどうだった？

(未来創造ナビゲーター 茂津目由美子さん)

私が上級瞑想講座を受けたときは、ちょうどコロナウィルスの自粛生活が始まっていた時だったので、愛子先生のご配慮で ZOOM で受けることができました。ZOOM で受けてみて、最初はまだ ZOOM にも慣れていなくてその日どうなるかなと思っていたんですけど、特にリアルで講座を受けている時と比べて変わりなかったかなと思います。実際に瞑想を行っても一人で行う時よりもとても深かったと思いますし、効果はリアルで受けた時と変わりはないという風に思いました。

●ZOOM 受講はどうだった？

(ハッピーライフセラピスト 片山裕子さん)

コロナの時期で、本当は直接お会いしてできる予定ではあったのですが、それも楽しみにはしていませんでした。ZOOM にしたことによって 2 回受講させていただける機会もあって、「なんてラッキー！」っていう感覚でした。やはり ZOOM であれば、一生懸命、電車に乗って出かけなくてもいいですし、直前まで家のこともやってくれるみたいな、こんな楽チンさもありつつ実際のその受講っていうのは何ら問題は感じず、いつもと同じような感じで受けることができました。

●31 日間の覚醒レッスンを始めて

(未来創造ナビゲーター 茂津目由美子さん)

31 日間の覚醒レッスンを始めたのですが、まあ何となくヨガの学びのなかで聞

いていることが多かったので、仮想現実を理解を深めるために今度はどんなワークが出てくるのかなって、反対に、ワクワクしながら次を迎えていたように思います。で、コツとしては一応私は31日間きっかりで終えたんですけども、前日に次の日の内容を読んでおいて、その日はそのワークのことを頭におきながら1日を過ごし、そして、夜の時間に振り返ってみてワークの気づきをまとめて、皆さんのメッセージで投稿するという形を取っていきました。あまりそこにストレスがなくて反対に楽しめたかなっていう風には思っています。

●31日間の覚醒レッスンを始めて (ハッピーライフセラピスト 片山裕子さん)

私は、私とその同じfacebookでグループを組んでくださっていたんですが、同じメンバーはとっても苦戦していました(笑)「チョプラ先生、なんて難しい表現をするんだろう」というワークがあって、その一行一行を読むのが苦行みたいな感じだったんですが(笑)それでも日にちが進むにつれて、まあ途中で一回止まったんですけども、もう一回1日目から読み直してきて。それこそ私も茂津目さんと同じ方式で、夜寝る前に読んでみて、それで朝になると何となく過ごしている間に答えが降りてくるような感覚があったりとか。急に、なぜか分かるようになってきているなっていうのが分かりました。それでまあ何とか31日ピタリではなかったのですが、メンバーの協力もあって終えることができました。

●31日間の覚醒レッスン後の変化 (未来創造ナビゲーター 茂津目由美子さん)

大きな変化はって言うと、やはり執着を手放せたかなっていう風に思っています。割と結果を求めるところがあって、そのために自分を鼓舞して頑張ってきたっていう人生だったと思うんですけど、ちょっとその結果を手放すことができ、そうするとなんか自然に色々なことがうまくいっている感じで。例えばですけども、大事な人とのZOOMお茶会をしようって思ったときにもう自然に、人数が多くても自然に日程が決まったりとか。瞑想会にしても、そこまで無理をしないで「きっと何とか私の主催する瞑想会はうまくいく」みたいな感じで思っていると、素敵な人が集まってきて、有意義な時間が過ごせたりとかしているように思います。それで必要な時に、先ほど言ったように少し寂しがり屋なところもあって、誰かそばについて欲しいなとか思うこともあるんですけども、それも自然に自分が「あー、こういう時にちょっと誰かに聞いて欲しいなー」と思うタイミングで、必ず誰かが手を差し伸べてくれたりとか。本当にいま心の安定が得られたように思います。

やはり毎日が変わってきたように思うんですけども、例えばですけど、今ちょっと自分自身のビジネス構築をしていますが、それも本当にサクサク進む感じで。

また例えて言うならばパソコンを買い換えてグレードアップ、自分がですよ、したような感覚があって。それで頑張っていて流石に疲れてくると、なんか今日は眠いなと思って自然にその日は寝ようと思うと、まあぐっすり眠れて。次の日にはシャキッとすることができて、何か本当に誰かにコントロールしてもらっている、それも本当に心地の良いコントロールを受けているっていう感じで毎日いま過ごしています。

●31 日間の覚醒レッスン後の変化 (ハッピーライフセラピスト 片山裕子さん)

不安なことがスッとよぎる時も、瞬間があったとしても「あっ！」って。「仮想現実じゃん！」って思えるようになりました。

自分自身はそんなに自己肯定感が低い方ではないと思うし、多少悩むことはあっても割と前向きな方かなっていう感覚ではあったのですが、でもさらに、やはり奥深くに眠っているような閉じ込めていた感情がやっぱり出てきて。でもそんなに苦しくなく向いていけたような感覚はありました。自分を閉じ込めて、自分で閉じ込めていた狭いオリがどんどんガシャンガシャン壊れていく感じがあります。

●仕事や人生全般にどんな効果が？ (未来創造ナビゲーター 茂津目由美子さん)

ビジネスっていう点で考えても、執着をしないっていうことはとても大きなことを私に与えてくれているなっていう風に思うんですけども、必要なタイミングで必要なことが起こるからそれに焦りを感じないっていう風に今は思っています。

「起こるべくして全てのことが起こるから大丈夫だ、全ての体験に意味があるから大丈夫だ」っていう風に過ごしていることと、あと、いっぱい大切にしてもらっているんだなっていうことを、まあこの歳になってやっとそこに意識が向くようになって、自分が満たされているなあっていう風に思う瞬間があって。そういう満たされているからこそ周りの人に自分は愛を伝えられるんだなっていう風に今は思っています。

4月になりましてコロナウィルスで外出の自粛というのが出た時に、自分はヨガをリアルレッスンで行っていたので、これからどうしようかなっていう風に本当に悩んで困ったっていうことがあったんですけども。たまたまその時にビジネス講座を受けていまして。それでその方に、是非、オンラインでヨガとか瞑想とかを全て自分の講座をオンライン化してみたらどうかっていう風にアドバイスをいただいて。まあそれだったらと思って始めることにしました。

今は2ヶ月なんですけれども、とりあえずそのすべて大体、自分が出したい講座を構築することができて。で、やってみて本当に自分がまず楽しいというような、今までは自分がやらなきゃとか、何か世の中に出さなきゃとかそういう思いだったんですけども、やっていること自体がすごく楽しいなって思えることが増えて、それは本当にこの2ヶ

月における大きな変化だったかなと思っています。

●仕事や人生全般にどんな効果が？ (ハッピーライフセラピスト 片山裕子さん)

意図と願望のリストにはわざわざ書かなくても、何となくぼんやり頭に思い浮かべているぐらいのことが、レスポンスが早くどんどん叶っていくっていう、すごいテンポ感が速くなってきているのを感じます。

やっぱり私のその心の願ってというのが、家族と楽しく過ごすことだとか、それからクライアントさんの役に立てるといふか、笑顔になれるようになりたいなっていうその意図というか。そこが特に（意図と願望リストに）書いてあるわけではないのですが、ボンとこう頭のなかに浮かんだことを実行に移すと家族がすごく喜んでくれるとか、みんな幸せを感じられるとか。

あとは、セラピストの活動をしているなかで相談を受けた方にお伝えしたくなるような、その方のハイヤーセルフから「これ伝えて！」って言われているような感じのことが、シンクロニシティでどんどんと起こってくるっていうようなことも感じています。

●原初音瞑想から上級瞑想に変えて (未来創造ナビゲーター 茂津目由美子さん)

原初音瞑想から上級瞑想に変えて、1日1回で良いということだったんですけども、元々夕方の瞑想が大好きで。それで最初は1日2回行っていました。ただ、コロナの関係でちょっとヨガのレッスンもできなくなって自分の運動量が極端に減ったんですね。それと瞑想は覚醒、私なんだかとっても覚醒してしまっただけで。夕方の瞑想もして普段の生活からちょっと運動量が減ると、夜寝られなくなってしまったんです。ちょっとこれはいけないなと思って、体は辛いので夕方の瞑想を止めにして、1日1回必ず。朝早く起きたとしてもできるだけ約70分の瞑想を行うようにしています。それで大体もう夕方ぐらいまでシャキッと頭が回転している感じは続いていて。「まあうん、これで本当に十分かな」という実感はあります。

上級瞑想は30分の瞑想の前に3つのワークを行うのですが、私はそれがとっても好きで。チャクラを整えたり、呼吸のグラウンディングワークを行うことでその時間でスッともう既に自分の軸が整うというのか、もうその時点で自分の内側に入っていくという感覚をいつも持ちます。

そうするともう30分の瞑想に入った時点では、もうすぐに深く早く入ることができて効果を感じます。

ときどき時間がなくて朝30分の、前の原初音瞑想を行うことがあるんですけども、気持ち良さは変わらないんです。だけれど、「何かが違う」と。そこをちょっと言葉にするのが難しいんですけども言うならば、やっぱり深さかなっていう気がします。

あとは継続性。その日1日を快適に頭がシャキッとした状態で過ごせるかどうかという
と、上級瞑想の方がその効果は高いなという風に実感しております。

●原初音瞑想から上級瞑想に変えて (ハッピーライフセラピスト 片山裕子さん)

朝やると、本当に今までだと夕方ぐらいとか夜にちょっと疲れが出るような感覚があっ
たのですが、なんか全然疲れを感じなくて。現実の心地いい、ゆったりした安心感に包
まれた感じで1日を終えることができる。より、なんて言うんでしょうか、至福感が増
して一日中至福っていうか。

例えば、家族が釣りが好きなので旬のものを釣ってきてくれるんですけど、それを自
分でお料理して一口食べて、「はぁ～美味しいね」っていうその味わいもそうだし、家
族が一生懸命、釣って来てくれたそのことへの感謝の気持ちだったり、海なんかへの自
然への感謝の気持ちだったりとか全部がこみ上げてきて、「あぁ～幸せー！」とか。
家族で出掛けた山で、ウグイスが鳴くのが聞こえたんですけど、それをこう家族で見
てウグイスの姿も見えて、声を聞いて通り過ぎる風の間感とか、「あぁー、みんなで見
れて良かった～幸せー！」っていう。いちいち幸せっていうか。

スートラも、新しいスートラを教えていただいて瞑想後に聞いているのですが、けれど
まあ意味が分からないままでも何となく聞いていると、何かをこう感じるというか体感
というか、何か違ってきているのをちょっとうまく言えないんですけども、心地の
良さを感じます。

●上級瞑想講座がおすすめの人とは？ (未来創造ナビゲーター 茂津目由美子さん)

この上級瞑想講座は、全ての原初音瞑想を受けた方にお勧めできると思います。まず朝
一回で済むということは自分の生活のリズムを整えやすいということもありますし、効
果も原初音瞑想に比べると格段に上がってきますので、1日の日常が変わってくるっ
ていうんですかね、日常で行えることが1.5倍から2倍ぐらい、1日で、「あっこれも
できたなー」っていう毎日をいま過ごしているの、そういった点でもお勧めできるかな
っていう風には思います。

ただちょっと思うのは、その人その人で時期があるっていう風に思っていて。そのタイ
ミングっていうのは人から言われるとかそういうことではないと思っているんですね。
その辺りはもう自分の感覚、感性、心の声、それを聴きながら、あっ、今だなって思う
タイミングで受講されたらいいかなという風に思います。

●上級瞑想講座がおすすめの人とは？

(ハッピーライフセラピスト 片山裕子さん)

悩み事とか、ちょっと心が重くなっている方とか、ちょっと苦しみのあるような方には是非受けていただきたくて。チョプラ先生の31日間のレッスンを受けるなかで、何か気づきというか心が楽になるということもあるし、その上級瞑想を日常にすること自体が、頭とか体とかってということだけじゃなく何か大いなるものと繋がっている、「もう私大丈夫だ！」っていう安心感が持てるので。何かちょっと思い悩んでいたりと、悟りとか覚醒って何だろうって思っているような方は是非、受けていただきたいと思います。

私自身はそんなにすごく興味がある方では実はなかったというか。それこそ人に色々、セラピストとか講座をしてお伝えする時に科学的な根拠があるものっていうものをすごく気になるタイプではあったのですが、原初音瞑想をやって上級瞑想講座を受けて、根拠があるとか無いとかっていうよりも体感してしまったので(笑)「いやあ～、なんかやった方がいいですよ」っていうそんな感覚があります。

●瞑想を続けるコツ

(未来創造ナビゲーター 茂津目由美子さん)

瞑想を続けるコツは、まずはやはり原初音を使ったマントラを使って瞑想を続けていくこと。最初は少し続けるのに努力がいるかも知れませんが、早い段階で効果が出ます。シンクロという形で。それがあるとなんか楽しいしワクワクしてきちゃうんですね。会いたくなって思っている人から連絡が来たりとか、楽しいことが周りで起こりだすとその効果を感じられると人間って続けられるっていう風に思っています。

で、その瞑想自体はなんて言うのか、とても心地よくなって気持ちが良い時間になっていくので、もう1日のうちの楽しみになっていくので、そうなればもう習慣というよりも本当に歯磨きをする感じで日常のなかに溶け込んでいくと思っています。

●瞑想を続けるコツ

(ハッピーライフセラピスト 片山裕子さん)

愛子先生から原初音瞑想を習った時に、ウハウハするよって、皆さん原初音瞑想に介した方ってというのは皆さん口角が上がってウハウハしているんですよっていうお話を聞いて、「もうウハウハするならやりたい！」っていう感じ。

それで何にも苦労せず、それこそフルタイムだったので時間は無い方だったと思うんですけども、朝はまあ早起きしてやって、夕方が最初は子どもを保育園に迎えに行ったらもう全然できないって思い込んで、それも思い込んでいたのですが、しょうがないので仕事が終わった後の社内で。だからもう仕事を早く終えて瞑想をしたいから、お迎え

までのギリギリの時間までやろうみたいなぐらいの感じでやっていたのですが、もう早々にそれは諦めて、家でやろうって思った時に家族、やっぱりそうすると家族の協力が必要になってきて、家族にだんだんそれが定着し始めて。町内会の人 came 来た時にも「今はママ瞑想してまーす」っていうぐらいうちの家族のなかでは、ママが瞑想するっていうことは当たり前みたいな。夕方の30分もやらないでいると「あれ？今日は瞑想して来なくていいの？」って言われるぐらいになったり。そうやって家族の協力もすごく大事だなんていうことは感じているのと、それこそウハウハしてくる、ので(笑)

1分でもいいのでとにかく続けるっていうことと、それからお母さんたちはきっと忙しいと思うのですが逆に（瞑想を）続けていた方が「時短」になるので。

例えば、

●瞑想で効率が良くなる例

(ハッピーライフセラピスト 片山裕子さん)

車のすれ違いとか細い道でも原初音瞑想をしてから行くとそんなに苦労なく過ごしているのに、たまたま（瞑想を）やれなかった朝に出かけると、何で今日こんなに車が多いんだろうとか、何で私ここでバックしてるんだろうっていうぐらい一回一回立ち止まらなきゃいけない。エレベーターは来ないしとか、なんかそういう感じとか。

それこそ仕事でも、やらなくていい仕事がやらずに終わられる。頑張らなくても来た流れに、「あっ、これやろう」っていう感覚でどんどん流れに乗っていけばいい。自分が頑張らなくてもうまく進むようになってるので、本当に全てが時短というか、ハイヤーセルフが上手くやってくれるので絶対やった方がいいと思います。

●「ウハウハ」と「ヘラヘラ」の違い

(ハッピーライフセラピスト 片山裕子さん)

原初音瞑想の時のウハウハは、「あ、これが叶った、これが叶った、これが叶った」っていうような感覚のウハウハもあったし、もちろん、至福感とか安心感っていうのは底辺にはあって感じられていたと思うのですが、上級瞑想に変えてからその安心感とか守られているとか、至福とか、あとは家族やクライアントさんとキャッキョって楽しんで自分で人生をクリエイティブしている感じ。ヘラヘラしています(笑)

●最後に伝えたいことは？

(未来創造ナビゲーター 茂津目由美子さん)

上級瞑想で覚醒っていう言葉が出てきたんですけども、覚醒っていうと何か本当に何だ

ろうなって感じに思うかもしれませんが、そうではなくて、今の日常をどれだけ丁寧に過ごしていくのか、日常の中から何を自分が学びたいと思っているのか、っていうのをちょっと俯瞰してみるっていうんですかね。第三者的に自分の人生を見ていく。いま起こっていることを見ていくっていうことなのかなっていう風に思っています。

あともう一つ言うならば、常識とかが、今まで小さい頃からいろいろと学んできたこと、親から言われてきたっていうことを少し枠を外してみることもとても大切なのかなって今思っています。

例えば、今回コロナの関係で自粛生活が始まり、私自身本当にヨガをどうしていこうって悩んだんですけど、本当に早い段階でオンライン化を進めることができて。その時にオンライン化をちょっと否定する気持ちとか、リアルじゃなきゃ、対面でなければヨガのレッスンはできないっていう思い込みがあったとしたら、こんなにうまく進むことはできなかったと思うんですよね。自分のなかで、これからの世の中はきっともっとこのリモート化、オンライン化が進むだろうっていう確信みたいなものもあって、そこに向かうことができたように思うので。やはりちょっと今までの枠を取り外したり、少し自分の人生を俯瞰してみるっていうことをしていくと良いのかなって今は思っています。

●最後に伝えたいことは？

(ハッピーライフセラピスト 片山裕子さん)

感謝。感謝です。

瞑想を伝えてくださった愛子先生が先人の人たちの、由美子さんにももちろん、連れてきてくださってきたことへの感謝。

昔の私はもっとクヨクヨ悩んだりとか、すごくきちんとしなきゃ！っていうところが強くあったと思うのですが、やっぱり瞑想を始めてから、軽～くなってきていて（笑）それが心地よくて。それこそ、車についた雨粒に朝の光が交差してきてそれがキラキラと光っているのを見て、「はぁ～幸せ！」っていうような本当に至福感に包まれた毎日に今はなっているので。

とにかく騙されたと思って是非、色んな方にまずはやってみたらどうかななんて思いません。おすすめですよ。