NPO 法人キャンサーネットジャパン（CNJ）
2009 年度事業報告（2009 年４月～2010 年３月）

CancerNet Japan

キャンサーネットジャパンにできること

****
NPO 法人キャンサーネットジャパン
〒113-0034 東京都文京区湯島 1-6-8 中央自動車ビル 7F
電話：03-5840-6072　ファックス：03-5840-6073
文責：事務局長：柳澤昭浩（E-mail:samurai@cancernet.jp）
ホームページ：http://www.cancernet.jp/
公式ブログ：http://blogs.yahoo.co.jp/cancernet_japan
twitter：https://twitter.com/CancerNetJapan
YouTube：http://www.youtube.com/CNJTube
UST：http://www.ustream.tv/channel/cancernetjapan
****

NPO 法人キャンサーネットジャパン（CNJ）2009 年度事業報告（2009 年４月～2010 年３月）

【CNJ の沿革】

【CNJ の mission と vision】

【CNJ 組織概要】

【CNJ の主要事業】

【サポーター団体・企業】

【2009 年度決算報告書】

私たち NPO 法人キャンサーネットジャパンの活動は、私たちの mission・vision、活動に賛同頂ける個人様・団体様・企業様のご寄付によって運営されています。

NPO 法人キャンサーネットジャパンの活動・事業に、ご理解、ご賛同頂けましたら、是非広く皆様のご寄付を賜りたく、ここに謹んでお願い申上げます。

また同時に、私たちの活動をご支援頂ける個人様・団体様の会員も募集しております。私たちの活動にご関心のある個人様・団体様のご入会も併せてお願い申し上げます。

ご寄付の申込み：http://www.cancernet.jp/donation.php
ご入会の申込み：http://www.cancernet.jp/joinus.php

【CNJ の沿革】

1991 年 6 月、南雲 吉則（現顧問）、吉田 和彦（現顧問）が、米国国立衛生研究所発行の乳がん患者向けパンフレットを翻訳自費出版し無料配布を開始したのが当団体の始まりです。当時は、インフォームド・コンセント、セカンド・オピニオンという言葉すら一般的でなかった日本において、がん（乳がん）患者自らが、科学的根拠に基づく、正確な知識・情報を得られる書籍はなく、先駆的活動として注目されました。翌 1992 年には、それら 10 冊の冊子をまとめた書籍「あなたと乳がん」を出版し、全国に無償配布しました。その後、「乳がんの発見」（祥伝社刊）などの書籍を出版・販売開始しました。

それらの出版の収益を元に、米国国立がん研究所が提供する NCI PDQ 日本語訳のファックスでの提供（キャンサーファックス）、電話・ファックス・メイルでのボランティア医療者によるがん医療相談（セカンドオピニオンコール）、インターネット上における NCI PDQ の公開など新たな活動も開始しました。また、2000 年には、現在の主要事業の一つである患者・一般の方を対象とした「EBM セミナー」を開始しました。

2001 年 8 月には、東京都より NPO（特定非営利活動法人）の認証を取得し、翌 2002 年には私たちのホームページが日経インターネットアワードを受賞するに至りました。

その後、日本におけるがん医療環境の変化を鑑み、十分な情報がない中、科学的根拠に基づく正確な情報を発信する事から、今後は、増え続ける情報の中、科学的根拠に基づく正確な情報へ繋げることが私たちの使命・役割とし、2007 年 1 月よりミッション・ビジョンを新たにし、東京御茶ノ水に事務局を開設、専属スタッフにより新生キャンサーネットジャパンとしての活動を開始しました。

【CNJ の mission と vision】

・CNJ の Mission （http://www.cancernet.jp/mission.php）
わたしたちのミッション（使命）はがん患者が本人の意思に基づきがん治療に臨むことができるよう患者擁護の立場から、科学的根拠に基づくあらゆる情報発信を行うことです。

・CNJ の Vision（http://www.cancernet.jp/vision.php）
わたしたちのビジョン（夢）は がん体験者・家族・遺族、その支援者、医療者と共に 日本のがん医療を変え がんになっても 生きがいのある社会を実現することです。

【CNJ 組織概要】

・理事
理事長： 岩瀬 哲（東京大学医学部附属病院 緩和ケア診療部 副部長）
理事：柳澤 昭浩（事務局長・事業戦略担当）
理事：川上 祥子（広報・教育事業担当）
理事：内田 絵子（NPO 法人ブーゲンビリア理事長）
理事：小西 敏郎（NTT 東日本関東病院 副院長）
監事：久保井 摂（福岡県弁護士会（九州合同法律事務所）弁護士）

・顧問
顧問：南雲 吉則（ナグモクリニック総院長）
顧問：吉田 和彦（東京慈恵会医科大学青戸病院 教授・副院長・診療部長）

・アドバイザリーボード代表
西條 長宏（近畿大学医学部腫瘍内科教授）

・アドバイザリーボードメンバー

青谷 恵利子（北里大学）
上野 直人（M.D Anderson Cancer Center）
大橋 靖雄（東京大学大学院医学系研究科）
小嶋 修一（株式会社 TBS テレビ）
滝口 裕一（千葉大学医学部附属病院）
坪井 正博（神奈川県立がんセンター）
藤原 恵一（埼玉医科大学）
渡辺 古志郎（横浜市立横浜市民病院）
Robert L.Coleman（M.D Anderson Cancer Center）
有吉 寛（愛知県がんセンター愛知病院）
梅田 恵（株式会社緩和ケアパートナーズ）
勝俣 範之（国立がん研究センター中央病院）
後藤 悌（東京大学医学部附属病院）
円谷 彰（神奈川県立がんセンター）
野村 久祥（杏林大学）
向井 博文（国立がん研究センター東病院）

【CNJ の主要事業】

CNJ のミッションに基づき、ビジョンの実現に向けて、「知る」、「学ぶ」、「集う」をコンセプトに、主たる３事業を展開しています。このコンセプトは、科学的根拠に基づく正しい情報が重要である事を普及啓発し、これを実施する人材を養成し、更にそれらの人材が活躍でき、患者・家族・一般の方々が利用できる場を提供するというものです。

上記３事業に加え、これらを加速させる活動、医療政策提言、他団体・企業との連携も積極的に行っています。

■「知る」：科学的根拠に基づくがん医療情報の普及・啓発事業

・CNJ がん医療セミナー（http://www.cancernet.jp/eve.html）

CNJ では、CNJ 主催、他団体との共催、学会等の委託を受け、がん種別テーマ別に、様々なイベント・セミナーを開催しています。

CNJ がん医療セミナーの基本コンセプトは、より多くの方々が最良のがん医療にたどり着くために、患者・家族・一般の方々だけでなく、医療者、関連企業、報道関係者等との情報・問題の共有が重要と考えており、どのような立場の方にもご参加頂ける公開（オープン）セミナーとしています。

2009 年度は、首都圏を中心に、23 回に及ぶがん医療に関するセミナーを開催しました。

・CNJ がん情報ビデオライブラリー（http://www.cancernet.jp/video/）

CNJ は、メディアサイト株式会社支援・協力のもと、全国どこからでも、インターネット環境下にあれば、「必要な情報を」、「必要な時に」、「必要なだけ」得る事ができる「CNJ がん情報ビデオライブラリー」を開設しました。

2008 年 11 月開設以来、35,000 を超える再生数となり、がん患者、家族医療者など多くの方々に利用頂くサイトとなり、現在も首都圏で開催される CNJ がん医療セミナーの他様々なコンテンツを公開しています。

■「学ぶ」科学的根拠に基づくがん医療情報を提供する人材養成教育事業

2007 年 6 月 15 日に閣議決定された「がん対策基本計画」には、「*今後は、基本計画に基づき、国及び地方公共団体、また、がん患者を含めた国民、医療従事者、医療保険者、学会、患者団体を含めた関係団体及びマスメディア等（以下「関係者等」という。）が一体となってがん対策に取り組み、がん患者を含めた国民が、進行・再発といった様々ながんの病態に応じて、安心・納得できるがん医療を受けられるようにするなど、「がん患者を含めた国民が、がんを知り、がんと向き合い、がんに負けることのない社会」の実現を目指すこととする。*」と言及されています。すなわち、これまで行政、医療者主体で進められてきた「がん対策推進」に、がん患者を含めた国民他、様々な立場の団体・関係者が関与するよう求められています。

今後、がん患者・家族のニーズに応じた「がん医療対策」を進める上においても、また実際に、がん患者・家族が求め、提供されるべき医療情報・サービスを提供するためにも、医療者のみならず、「がん対策推進」に関る者が、「*各がんの病態、標準的治療法等がん診療に係る一般的な医療情報*」等についての知識を有する事は必要最低限の要件となると思われます。

このような背景より、NPO 法人キャンサーネットジャパンでは、「がん医療対策推進」に関る者（関わろうとする者）、またこれまでの活動背景より、自身の体験をもとに乳がん領域で関わりを持つ者（持とうとする者）を対象に、科学的根拠に基づいた良質で、信頼性の高いがん医療情報を理解し、またその時々の最新のがん医療情報にアクセスし、かつそれらの医療情報を患者の言葉に換える事のできる「認定がん情報ナビゲーター（CIN）」、「乳がん体験者コーディネーター（BEC）」の人材養成講座を開講しています。

また、2009 年は、CIN、BEC 養成講座の他、がんの体験、経験から全国各地で活躍するピア・サポーター他、がん医療に関与する方向けの「がん医療研修プログラム」も開始致しました。

・乳がん体験者コーディネーター養成講座（http://www.cancernet.jp/bec.html）

自分自身の「がん」の体験を活かし、社会に貢献したい人達がいます。また、わたしたちは、そのような人材が日本のがん医療を、社会を変える力があることを信じています。

日本女性罹患数第一位の乳がん。その予防・診断・治療の進歩は目覚しく、自身の体験だけでなく、患者の気持ちを理解しながらも、その時々の最良の情報を知ることが重要です。

この養成講座は、日本の乳がん領域を代表する現役医療者を始めとした講師陣によるプログラムです。

・がん情報ナビゲーター養成講座（http://www.cancernet.jp/cin.html）

今や、「がん」と診断された多くの患者の情報源は、インターネットと言われています。しかし、インターネットを利用したがん情報の収集は大きな危険性をはらんでいます。これは医療者にとっても同じです。

この講座は、各領域を代表する医師を始めとした講師陣による講義に加え、いかに信頼性の高い情報にたどり着くかを学びます。

2009 年 7 月から開講される第 5 期からは、この講座の教育的意義を考慮し、より多くの方の受講を可能とするため、「オンデマンド・ウェブ・ラーニング・システム」を用いた、インターネット環境下であれば「日本を代表する講師陣」による、「いつでも」、「どこでも」を実現する養成講座として開講しました。

また、第 5 期からは、本養成講座のプログラムアドバイザーに西條 長宏先生（近畿大学医学部腫瘍内科 教授）を迎え、これまでになかった新しいコンテンツも含め、領域を代表する医療者による、がん医療に関わる職種・立場を問わず受講可能な類を見ない養成講座となりました。

・がん医療研修プログラム

「*今後は、基本計画に基づき、国及び地方公共団体、また、がん患者を含めた国民、医療従事者、医療保険者、学会、患者団体を含めた関係団体及びマスメディア等が一体となってがん対策に取り組み*」とがん対策推進基本計画にあるように、CNJ では、これらの異なるステークホルダーが協業するため、がん医療に関する各種研修プログラムを提供しています。

ここ 2 年にわたる CIN（がん情報ナビゲーター）、BEC（乳がん体験者コーディネーター）養成講座の研修運営ノウハウから、がん医療に関わる様々な要望に応えるプログラムを提供しています。

2008 年度、複数の都道府県、企業の要請のもとピア・サポーター研修プログラム、がん医療関連企業向け社員研修プログラムを開催、実施致しました。

■「集う」科学的根拠に基づくがん医療情報を提供するがん情報ステーション事業・がん啓発草の根活動

・がん情報ステーション（http://www.cancernet.jp/ganst.html）

CIN・BEC 養成講座修了者を中心に、科学的根拠に基づくがん患者・家族に必要な医療情報が提供できる場所「CNJ がん情報ステーション」の試行を開始しました。

「CNJ がん情報ステーション」のコンテンツは、医療者の指導の下、BEC・CIN が「がん医療情報」に関する勉強会等を提供し、がん患者・家族にとって有益な情報を、インターネット、既存の有益な書籍・冊子などを通じ提供できる場所にする予定です。

・草の根がん啓発活動（http://www.cancernet.jp/kusanone.html）

地域の公共施設や、法人・団体等とタイアップし、一般の方に「がんを知ってもらう」ことを目的として、BEC（乳がん体験者コーディネーター）や、CIN（がん情報ナビゲーター）が中心に、講演会・勉強会等を行い、草の根的な普及啓発活動を行なっていました。（2010 年度は、神奈川県との協同事業を開始します）。

■ミッションに基づく他団体、他企業との協業

2009 年度は、がん患者団体・支援団体、がん医療関連学会、厚生労働省科研費班研究、がん関連 NPO などとの連携・協業イベント、プログラムを開催しました。

【サポーター団体・企業】

NPO 法人の活動は、その法人のミッションとビジョンに賛同を頂いた企業様/団体様、個人様の寄付、及び事業収益により行なわれています。以下のリストは、NPO 法人キャンサーネットジャパンにご寄付頂いている企業様/団体様一覧です。 また、スペシャルサポーターとは、非金銭的援助を頂いている企業様/団体様です。これらの企業様/団体様に感謝申し上げます。

プラチナスポンサー様

日本イーライリリー株式会社

日本イーライリリー株式会社は、米国インディアナ州に本社を置く製薬企業、イーライリリー社の日本法人です。イーライリリー社は革新的な医薬品を全世界の人々に提供することを通じて、人々の健康で活動的な生活に貢献しています。

⇒ウェブサイト

ゴールドスポンサー様

ヤンセンファーマ株式会社

⇒ウェブサイト

シルバースポンサー様

グラクソ・スミスクライン株式会社

⇒ウェブサイト

バイエル薬品株式会社

⇒ウェブサイト

マイクロソフト株式会社

⇒ウェブサイト

ブロンズスポンサー様

アストラゼネカ株式会社

⇒ウェブサイト

株式会社カノン

⇒ウェブサイト

塩野義製薬株式会社

⇒ウェブサイト

エレクタ株式会社

⇒ウェブサイト

万有製薬株式会社

⇒ウェブサイト

【サポーターズ】

｜エーザイ株式会社｜サノフィ・アベンティス株式会社｜財団法人　正力厚生会｜
｜ジョンソンエンドジョンソン株式会社｜第一三共株式会社｜
｜大鵬薬品工業株式会社｜武田薬品工業　｜中外製薬株式会社　｜
｜ノバルティスファーマ株式会社　｜ファイザー株式会社｜
｜ブリストルマイヤーズ株式会社｜株式会社ヤクルト本社｜

スペシャルサポーターズ

アフラック(アメリカンファミリー生命保険会社)

⇒ウェブサイト

メディアサイト株式会社

⇒ウェブサイト

株式会社日本医療事務センター

⇒ウェブサイト

決　算　報　告　書

（第　9　期）

自　平成 21 年　4 月　1 日
至　平成 22 年　3 月 31 日

特定非営利活動法人ｷｬﾝｻｰﾈｯﾄｼﾞｬﾊﾟﾝ

東京都文京区湯島1丁目6番8号
中央自動車ﾋﾞﾙ7階

特定非営利活動法人ｷｬﾝｻｰﾈｯﾄｼﾞｬﾊﾟﾝ

貸 借 対 照 表

【 資 産 の 部 】　　平成 22 年 3 月 31 日 現在　　（ 単位 円 ）

科目	当期	当期構成比	前期末	前年構成比	差額	前年対比
【 流動資産 】	【 12,951,303 】	80.9	【 16,776,290 】	87.7	【 ▲3,824,987 】	77.2
現金	398,740	2.5	210,828	1.1	187,912	189.1
預金	11,203,178	70.0	13,006,038	68.0	▲1,802,860	86.1
前払費用	1,019,881	6.4	549,195	2.9	470,686	185.7
未収入金	329,504	2.1	3,010,229	15.7	▲2,680,725	10.9
【 固定資産 】	【 3,053,591 】	19.1	【 2,363,271 】	12.3	【 690,320 】	129.2
（有形固定資産）	（ 941,249 ）	5.9	（ 504,129 ）	2.6	（ 437,120 ）	186.7
建物附属設備	639,625	4.0	0		639,625	
工具器具備品	301,624	1.9	504,129	2.6	▲202,505	59.8
（無形固定資産）	（ 847,742 ）	5.3	（ 1,695,142 ）	8.9	（ ▲847,400 ）	50.0
ソフトウエア	847,742	5.3	1,695,142	8.9	▲847,400	50.0
（投資その他の資産）	（ 1,264,600 ）	7.9	（ 164,000 ）	0.9	（ 1,100,600 ）	771.1
敷金	1,264,600	7.9	164,000	0.9	1,100,600	771.1
資産合計	16,004,894	100.0	19,139,561	100.0	▲3,134,667	83.6

特定非営利活動法人ｷｬﾝｻｰﾈｯﾄｼﾞｬﾊﾟﾝ

貸 借 対 照 表

【負債・純資産の部】　　平成 22 年 3 月 31 日 現在　　（ 単位 円 ）

科目	当期	当期構成比	前期末	前年構成比	差額	前年対比
【 流動負債 】	【 6,678,663 】	41.7	【 12,051,671 】	63.0	【 ▲5,373,008 】	55.4
未払金	497,579	3.1	1,058,629	5.5	▲561,050	47.0
前受金	5,642,000	35.3	3,822,000	20.0	1,820,000	147.6
預り金	469,084	2.9	457,142	2.4	11,942	102.6
未払法人税等	70,000	0.4	1,544,900	8.1	▲1,474,900	4.5
仮受金	0		5,169,000	27.0	▲5,169,000	
負債合計	6,678,663	41.7	12,051,671	63.0	▲5,373,008	55.4
【 株主資本 】	【 9,326,231 】	58.3	【 7,087,890 】	37.0	【 2,238,341 】	131.6
（利益剰余金）	（ 9,326,231 ）	58.3	（ 7,087,890 ）	37.0	（ 2,238,341 ）	131.6
［その他利益剰余金］	［ 9,326,231 ］	58.3	［ 7,087,890 ］	37.0	［ 2,238,341 ］	131.6
繰越利益剰余金	9,326,231	58.3	7,087,890	37.0	2,238,341	131.6
純資産合計	9,326,231	58.3	7,087,890	37.0	2,238,341	131.6
負債・純資産合計	16,004,894	100.0	19,139,561	100.0	▲3,134,667	83.6

特定非営利活動法人ｷｬﾝｻｰﾈｯﾄｼﾞｬﾊﾟﾝ

損 益 計 算 書

自 平成 21 年 4 月 1 日
至 平成 22 年 3 月 31 日

（単位 円）

科目	当期	当期構成比	前期末	前年構成比	差額	前年対比
【売上高】	【71,805,767】	100.0	【62,955,063】	100.0	【8,850,704】	114.1
寄附金収入	9,672,760	13.5	14,693,220	23.3	▲5,020,460	65.8
公益事業売上高	38,898,144	54.2	23,851,247	37.9	15,046,897	163.1
収益事業売上高	22,322,863	31.1	24,410,596	38.8	▲2,087,733	91.4
家賃収入	912,000	1.3	0		912,000	
売上総利益	71,805,767	100.0	62,955,063	100.0	8,850,704	114.1
【販売費及び一般管理費】	【69,962,429】	97.4	【62,138,193】	98.7	【7,824,236】	112.6
営業利益	1,843,338	2.6	816,870	1.3	1,026,468	225.7
【営業外収益】	【481,495】	0.7	【7,090】	0.0	【474,405】	999.9
受取利息	1,495	0.0	7,090	0.0	▲5,595	21.1
雑収入	480,000	0.7	0		480,000	
【営業外費用】	【16,492】	0.0	【64,575】	0.1	【▲48,083】	25.5
保証料償却費	0		64,575	0.1	▲64,575	
雑損失	16,492	0.0	0		16,492	
経常利益	2,308,341	3.2	759,385	1.2	1,548,956	304.0
税引前当期純利益	2,308,341	3.2	759,385	1.2	1,548,956	304.0
法人税等	70,000	0.1	1,544,900	2.5	▲1,474,900	4.5
当期純利益	2,238,341	3.1	▲785,515	1.2	3,023,856	285.0

We are always beside YOU.

【寄付・入会案内】

NPO法人キャンサーネットジャパンの各種イベント・プログラムといった活動は、個人様・団体様からのご寄付、各種助成金で運営されています。

日本においては、このような活動に対する寄付文化、寄付に対する税制優遇制度も十分ではなく、その他のNPO法人同様に厳しい環境ではありますが、多くの方々の支援を頂き、活動しています。

このような環境の日本で、私たちは寄付金、助成金だけに頼ることなく、私たちが持つがん体験者・支援者という人材、これまでの活動のノウハウといったリソースで、その活動領域において、自主財源を確保する様々な事業も行い、自立したNPO法人になれるよう努力していきます。

がん患者が直面する体・心・社会の問題を解決すべく、CNJのミッションを実現するため、「皆さんが持てるもの」、「皆さんができること」から、多くの皆様のご理解、ご支援、ご寄付を賜りたく、お願い申し上げます。

【会員入会】
NPO法人キャンサーネットジャパンの活動にご協力、ご支援を希望する方には、原則、入会をお願いしています。入会申し込みは、下記URLからお願いします。
http://www.cancernet.jp/nyuukai.html

【個人・団体寄付申込】
個人様・団体様からのご寄付は、随時受け付けております。寄付に関する詳細、申込用紙は下記のURLからお願いします。（注：科学的根拠に基づくがん医療への貢献という観点、CNJの運営ポリシーから、ご寄付をお断りする場合もありますが、ご了承下さい）
http://www.cancernet.jp/kifu.html

【その他の活動に対するお問い合わせ】
本冊子で紹介した活動・事業以外にも、様々な方々を対象に、がん医療関連のセミナー・イベントプランニング事業、がん医療関係者への研修事業なども行っています。

これらも含めご興味のある方、お問い合わせのある方は、info@cancernet.jp までお知らせ下さい。

CancerNet Japan http://www.cancernet.jp/

Cancer information station
がん情報ステーション

がん情報ステーションとは
キャンサーネットジャパンとがん患者支援団体が、
がん患者、家族のために、医療情報や生活情報、集いや憩いの場を提供するものです。

- 顧問 吉田和彦によるセカンドオピニオン相談
- がん看護専門看護師　梅田恵によるがん医療相談
- CNJ 理事　川上祥子（保健師・看護師）によるがん医療相談
- がん専門薬剤師による抗がん剤教室「抗がん剤ヘルプデスク」
- BEC（乳がん体験者コーディネーター）による おしゃべりサロン
- BEC（乳がん体験者コーディネーター）による 若年性乳がんのスモールミーティング
- 乳房再建のスモールミーティング
- すい臓がん勉強会
- 働くがん患者のためのピアカウンセリング・じょぶ
- 就労セカンドオピニオン =CSR プロジェクト・プレゼンツ
- かつらリースプログラム
- がん患者のための医療費・医療制度勉強会
- がん体験者向けアロマテラピー講座
- がん患者のためのメイクアップセミナー
- 乳がん体験者によるエステティック
- 女性がん患者・家族のおしゃべりサロン
- ティール&ホワイトリボンプロジェクト オレンジティのおしゃべりルーム
- グループ明日葉_死生学を学ぶ会
- がん患者のための心理学入門・アイトレーニング

etc…

がん情報ステーションは、東京・大阪で開催しています。
詳しくは下記の HP でご覧下さい。

・CNJ ホームページ　http://cancernet.jp/ganst.html

＊開催日は変更になる可能性がございますので、HP でご確認いただくか、お電話でお問合せください。

インターネットで調べるがん情報： 6 つのチェックポイント

誰が情報を書いていますか？
誰が書いているかわからない医療情報は信頼する事はできません。

情報を書いた人と連絡が取れますか？
記載内容に対する質問や苦情に対応できないサイトは信頼できません。

医療情報の限界について記載されていますか？
全ての医療情報は、一般論であり、全ての人には適応できないことが記載されていなければいけません。

いつ書かれたものかわかりますか？
更新されていない、古すぎる情報は信頼できません。

個人情報が守られていますか？
個人情報が漏えいするようなサイトは、安心して利用できません。

情報の根拠が示されていますか？
医療情報は専門学会、論文などで発表、公開されていないものは信頼できません。

「がん情報 .net」では、上記の 6 つのチェックポイントを勘案し、
これらを満たすサイト、及び許容範囲と思われるサイトについて紹介しております。

がん情報.net　検索　http:// がん情報.net

Microsoft 「がん情報.net」は、NPO法人キャンサーネットジャパンからの応募による、「マイクロソフトNPO協働プログラム2009」の助成プログラムです。