

三井住友海上

MS&AD INSURANCE GROUP

#ふみだし チャレ 日記

#ふみだしチャレ 日記は、あなたのふみだすチャレンジを応援するツール。
日々取り組むことでそんなチャレンジが続けられ、自信が勝手に育つ仕組みです。
使えば、日常はもっと素敵に変化していくはず。ぜひ、気軽にトライしてみてね！

はじめに

「挑戦はハードルが高くて、自分に自信がない私には難しい。」

多くの人は、挑戦が自分にとって身近ではない大きな壁のようなものと思っています。

でも、本当は自分に自信を持ちたいし、たった一度の人生なのだから色々な挑戦をしたい。

そんなジレンマをきっと抱えているはずです。

今回、専門家と共同開発した #ふみだしチャレ 日記は、

1日たったの5分で自然と自信が身につく 挑戦にハードルを感じがちな現代人にぴったりのツール。

まずは書いてみることで、

挑戦をもっと身近にあるものだと感じていただきたいと思います。





挑戦に必要な自信の正体は、 「自己肯定感」と「自己効力感」の2つ！

自己効力感とは「私は仕事がうまくできる、その能力がある!」と考える力で、
一方、自己肯定感とは自分自身への肯定的な感情、
自分で自分に出すOKサインです。
挑戦を続けるために、特に自己効力感を高めることが重要!

自己
肯定感

これでいいんだと
思える力

×

重要!
自己
効力感

できると
思える力

=



自信

チャレンジへの
向上心!

1日5分の #ふみだしチャレ 日記で、 たのしく自然に自信の貯金をしよう!



自己効力感を高めるためには、
自分の「できる、できた」を毎日、積み上げていくことが大切です。
#ふみだしチャレ 日記には、毎日の小さな実践を継続し、
振り返りをすることで、自然と自信の貯金ができる仕組みがあります。

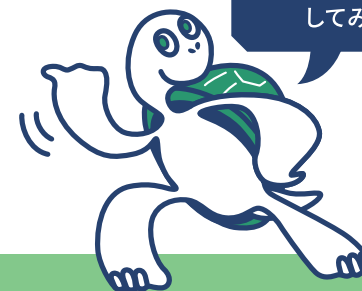
小さな
実践



振り返り

自然と自信が
身につく!

#ふみだしチャレ 日記で
日常を素敵に
してみるカメ!



[ガイド]

MS&AD INSURANCE GROUP

お好みのほうをチョイスしてね!

前日の夜、もしくは当日の朝に書く自分の理想の1日にするための「準備」と、その日の夜などにおこなう「振り返り」について、
空欄を埋めて日記をつけよう！

ウィークリー

「これができたら楽しいだろうな」
「心が晴々しそう」「自分に自信を持てそう」そんな、
ポジティブな気持ちになれることを1つ決めてみよう！

「これができたら楽しいだろうな」
「心が晴々しそう」「自分に自信を持てそう」そんな、
ポジティブな気持ちになれることを1つ決めてみよう！

やってみたいことを実行するために、
何が準備できるかな？できそうなことは
1つでもいいから書いてみよう！

振り返りの際に達成・改善の欄をそれぞれマークしてみてね。

やってみたいことを実行するために、
何が準備できるかな？できそうなことは
1つでもいいから書いてみよう！

振り返りの際に達成・改善の欄をそれぞれマークしてみてね。

「うまくいかなかったこと」自体ではなく
「どんな違うやり方をするか」を考えよう。
この振り返りで締めることで、
気持ちも新たに明日へ進もう！

2 ふみだしのまとめを書く

きりのいいタイミングで #ふみだしチャレ 日記を振り返って、

まとめを書いてみよう。

文字に書いて挑戦を振り返ると、うまくいったことや新しいやり方など、嬉しい発見が見つかるはず！

ウィークリー

#ふみだしチャレ 日記 WEEKLY

ふみだすジャンル | 仕事・キャリア | マインド | 健康・体 | 趣味 | インプット・勉強 | お金 | 家族・友人 | ボランティア

5月 27日(月)	5月 28日(火)	5月 29日(水)	5月 30日(木)	5月 31日(金)	6月 1日(土)	6月 2日(日)
ふみだすジャンル 仕事・キャリア マインド 健康・体 趣味 インプット・勉強 お金 家族・友人 ボランティア	ふみだすジャンル 仕事・キャリア マインド 健康・体 趣味 インプット・勉強 お金 家族・友人 ボランティア	ふみだすジャンル 仕事・キャリア マインド 健康・体 趣味 インプット・勉強 お金 家族・友人 ボランティア	ふみだすジャンル 仕事・キャリア マインド 健康・体 趣味 インプット・勉強 お金 家族・友人 ボランティア	ふみだすジャンル 仕事・キャリア マインド 健康・体 趣味 インプット・勉強 お金 家族・友人 ボランティア	ふみだすジャンル 仕事・キャリア マインド 健康・体 趣味 インプット・勉強 お金 家族・友人 ボランティア	ふみだすジャンル 仕事・キャリア マインド 健康・体 趣味 インプット・勉強 お金 家族・友人 ボランティア
ふみだすジャンル 仕事・キャリア マインド 健康・体 趣味 インプット・勉強 お金 家族・友人 ボランティア	ふみだすジャンル 仕事・キャリア マインド 健康・体 趣味 インプット・勉強 お金 家族・友人 ボランティア	ふみだすジャンル 仕事・キャリア マインド 健康・体 趣味 インプット・勉強 お金 家族・友人 ボランティア	ふみだすジャンル 仕事・キャリア マインド 健康・体 趣味 インプット・勉強 お金 家族・友人 ボランティア	ふみだすジャンル 仕事・キャリア マインド 健康・体 趣味 インプット・勉強 お金 家族・友人 ボランティア	ふみだすジャンル 仕事・キャリア マインド 健康・体 趣味 インプット・勉強 お金 家族・友人 ボランティア	ふみだすジャンル 仕事・キャリア マインド 健康・体 趣味 インプット・勉強 お金 家族・友人 ボランティア
ふみだすジャンル 仕事・キャリア マインド 健康・体 趣味 インプット・勉強 お金 家族・友人 ボランティア	ふみだすジャンル 仕事・キャリア マインド 健康・体 趣味 インプット・勉強 お金 家族・友人 ボランティア	ふみだすジャンル 仕事・キャリア マインド 健康・体 趣味 インプット・勉強 お金 家族・友人 ボランティア	ふみだすジャンル 仕事・キャリア マインド 健康・体 趣味 インプット・勉強 お金 家族・友人 ボランティア	ふみだすジャンル 仕事・キャリア マインド 健康・体 趣味 インプット・勉強 お金 家族・友人 ボランティア	ふみだすジャンル 仕事・キャリア マインド 健康・体 趣味 インプット・勉強 お金 家族・友人 ボランティア	ふみだすジャンル 仕事・キャリア マインド 健康・体 趣味 インプット・勉強 お金 家族・友人 ボランティア
ふみだすジャンル 仕事・キャリア マインド 健康・体 趣味 インプット・勉強 お金 家族・友人 ボランティア	ふみだすジャンル 仕事・キャリア マインド 健康・体 趣味 インプット・勉強 お金 家族・友人 ボランティア	ふみだすジャンル 仕事・キャリア マインド 健康・体 趣味 インプット・勉強 お金 家族・友人 ボランティア	ふみだすジャンル 仕事・キャリア マインド 健康・体 趣味 インプット・勉強 お金 家族・友人 ボランティア	ふみだすジャンル 仕事・キャリア マインド 健康・体 趣味 インプット・勉強 お金 家族・友人 ボランティア	ふみだすジャンル 仕事・キャリア マインド 健康・体 趣味 インプット・勉強 お金 家族・友人 ボランティア	ふみだすジャンル 仕事・キャリア マインド 健康・体 趣味 インプット・勉強 お金 家族・友人 ボランティア

ふみだしのまとめ

○の行動や「うれしかったこと」で印象に残っていることをひとつ！

1位 パン屋に滑り込みセーフで入れた

○を見直して、新しい気づきを書いてみよう！

効率のいいやりかたに成功！
予定通りの退勤時間じゃなくても、臨機応変に対応できた

！の行動の中から印象に残っていることをひとつ！

1位 自分のプライベートをひとつ晒す

！を○にするために次はどんなことか？

事前にチームの仲間に話したいことを共有しておく

これからの自分に元気になる一言！

部屋がきれいになったし来週も気分よく頑張る！

どんなことに発見や驚きがあった？
うれしかったことや、
新しく得られた知識、
気づきなどをTOP3まで書いておこう！

どんなことがもっとよくできそう？
その原因や気づきなどをTOP3まで書いてみよう！
「～がうまくいかなかった」と書くよりも、
「～がもっとうまくできたはず」という書き方をするのがコツ！

デイリー

#ふみだしチャレ 日記 ふみだしのまとめ

5月 27日(月) ~ 6月 2日(日)

○の行動や「うれしかったこと」で印象に残っていることTOP3

1位 パン屋に滑り込みセーフで入れた

2位 良さそうな本を見つけた

3位 MTGで笑いが取れた

！の行動の中から印象に残っていることTOP3

1位 自分のプライベートをひとつ晒す

2位 8時間以上寝る

3位 18時まで退勤する

○と「うれしかったこと」を見直して、新しい気づきを書いてみよう！

効率のいいやりかたに成功！
予定通りの退勤時間じゃなくても、
臨機応変に対応できた

！を○にするために次はどんなことか？

事前にチームの仲間に話したいことを共有しておく

これからの自分に元気になる一言！

部屋がきれいになったし来週も気分よく頑張る！

今回の「！」を踏まえて、
次はこんなやり方ができる、
今度はこうしよう、
というような具体的な改善行動、
アイデアを書いてみよう！

今回の「○」を踏まえて、
次回も継続して続けられるように、
具体的な行動や
アイデアを書いてみよう！

1週間の自分の取り組みを総合的に振り返り、
これからの自分に対して心身のチューニングができるような、
元気になるメッセージや気持ち、
意気込みを書いてみよう！

#ふみだしチャレ 日記

[DAILY]

ゆっくりと
準備ができる
前日の夜に書くのが
おすすめ!

✓ ふみだす時に書こう

✓ ふりかえる時に書こう

どんなジャンルに取り組むか選ぼう

5月 27日(月)

人生の8フレーム	仕事・キャリア インプット・勉強	マインド お金	健康・体 家族・友人	趣味 ボランティア
----------	---------------------	------------	---------------	--------------

やってみたいこと、新しくふみだしたい一歩

わたしは 1日中機嫌よくいたい をやってみる。

やってみたいことのためにすること、一つでもいいからあげてみて!

食べたいものをがまんしない

→ ○

8時間以上寝る

→ !

満員電車を避ける

→ ○

達成:○
改善:!

もしも今日をやり直せるなら、どうしたい?

次は 仕事のタスクを整理! したら、
もっとうまくいく。

なんでもいいから、今日うれしかったことを書いてみよう!

帰りの電車で席を譲ったら喜ばれた

のびしろが
みつかったね!



三井住友海上

MS&AD INSURANCE GROUP

✓ ふみだす時に書こう

✓ ふりかえる時に書こう

どんなジャンルに取り組むか選ぼう

5月 28日(火)

人生の8フレーム	仕事・キャリア インプット・勉強	マインド お金	健康・体 家族・友人	趣味 ボランティア
----------	---------------------	------------	---------------	--------------

やってみたいこと、新しくふみだしたい一歩

わたしは 新しいパン屋を開拓する をやってみる。

やってみたいことのためにすること、一つでもいいからあげてみて!

グルメサイトとSNSでリサーチする

→ ○

18時までに退勤する

→ !

→

達成:○
改善:!

もしも今日をやり直せるなら、どうしたい?

次は ミーティングの開始時間を
15時に前倒し したら、
もっとうまくいく。

「O」「!」を
チェックすることで
新しい気づきがあるよ!



なんでもいいから、今日うれしかったことを書いてみよう!

パン屋に滑り込みセーフで入れた!

小さな「できた」が
自信の貯金に!



#ふみだしチャレ 日記

[DAILY]

ゆっくりと
準備ができる
前日の夜に書くのが
おすすめ!

✓ ふみだす時に書こう

✓ ふりかえる時に書こう

どんなジャンルに取り組むか選ぼう

月 日 ()

人生の8フレーム	仕事・キャリア インプット・勉強	マインド お金	健康・体 家族・友人	趣味 ボランティア
----------	---------------------	------------	---------------	--------------

やってみたいこと、新しくふみだしたい一歩

わたしは

をやってみる。

いつ、どこで、など
具体的に
書くときよいカメ!

やってみたいことのためにすること、一つでもいいからあげてみて!

達成:○
改善:!



もしも今日をやり直せるなら、どうしたい?

次は

したら、
もっとうまくいく。

なんでもいいから、今日うれしかったことを書いてみよう!

のびしろが
みつかったね!

三井住友海上

MS&AD INSURANCE GROUP

✓ ふみだす時に書こう

✓ ふりかえる時に書こう

どんなジャンルに取り組むか選ぼう

月 日 ()

人生の8フレーム	仕事・キャリア インプット・勉強	マインド お金	健康・体 家族・友人	趣味 ボランティア
----------	---------------------	------------	---------------	--------------

やってみたいこと、新しくふみだしたい一歩

わたしは

をやってみる。

やってみたいことのためにすること、一つでもいいからあげてみて!

達成:○
改善:!



もしも今日をやり直せるなら、どうしたい?

次は

したら、
もっとうまくいく。

「O」「I」を
チェックすることで
新しい気づきがあるよ!

なんでもいいから、今日うれしかったことを書いてみよう!

小さな「できた」が
自信の貯金に!

#ふみだしチャレ 日記

[WEEKLY]

ふみだすジャンル | 仕事・キャリア マインド 健康・体 趣味 インプット・勉強 お金 家族・友人 ボランティア

三井住友海上

MS&AD INSURANCE GROUP

✓ ふみだす時に書こう

✓ ふりかえる時に書こう

やってみたいこと、
新しくふみだしたい一歩

やってみたいことの
ためにすること、
一つでもいいから
あげてみて!



もしも今日を
やり直せるなら、
どうしたい?

なんでもいいから、
今日うれしかったことを
書いてみよう!

5月 27日(月)

どんなジャンルに取り組むか選ぼう

マインド

1日中
機嫌よくいたい

食べたいものを
がまんしない

達成:○
改善:!!



8時間以上寝る



満員電車を避ける



仕事のタスクを
整理する! すこし焦った
瞬間があった

帰りの電車で席を
譲ったら喜ばれた

5月 28日(火)

どんなジャンルに取り組むか選ぼう

趣味

新しいペン屋を
開拓する

グルメサイトと
SNSで
リサーチする

達成:○
改善:!!



18時までに退勤する



ミーティングの
開始時間を
15時に前倒し

ペン屋に滑り込み
セーフで入れた!

5月 29日(水)

どんなジャンルに取り組むか選ぼう

今日は
ふみだしチャレお休み!

5月 30日(木)

どんなジャンルに取り組むか選ぼう

仕事・キャリア

人事昇格目指して
仕事の結果を
出したい!

今月やることを
5個決める

達成:○
改善:!!



ポジティブ思考で
アドバイス



先輩にプレゼン資料を
チェックしてもらう



先輩のスケジュールを
事前に押さえておく

先輩と趣味が
一緒なことが発覚!

5月 31日(金)

どんなジャンルに取り組むか選ぼう

仕事・キャリア

取引先とラフに
話せるようになる

MTGで
一笑い取る

達成:○
改善:!!



自分のプライベートを
ひとつ晒す



最初に○○課長に
話を振ればもっと
盛り上がったかも

ちゃんと笑い取れて
うれしかった

6月 1日(土)

どんなジャンルに取り組むか選ぼう

勉強

語学の勉強を
始める

本屋に2軒行く

達成:○
改善:!!



自分のプライベートを
ひとつ晒す



事前に評判の良い
本を調べておく

良さそうなテキストが
多すぎた

6月 2日(日)

どんなジャンルに取り組むか選ぼう

家族

ワークスペースを
使いやすくする

いらない箱を捨てる

達成:○
改善:!!



デスクライトを買う



部屋の掃除



SNSで理想の
ワークスペースの
イメージを探しておく

観光客に道案内して
感謝された!

ふみだしのまとめ

○の行動や「うれしかったこと」で印象に残っていることをひとつ!

ペン屋に滑り込みセーフで入れた



○を見返して、新しい気づきを書いてみよう!

効率のいい乗り換えに成功!
予定通りの退勤時間じゃなくても、臨機応変に対応できた

!の行動の中から印象に残っていることをひとつ!

自分のプライベートをひとつ晒す

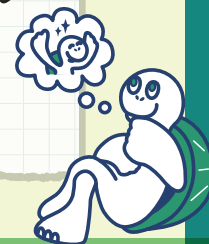


!を○にするために次はどんなことしてみる?

事前にチームの仲間に話したいことを共有しておく

これからの自分に元気が出る一言!

部屋がきれいになったし
来週も気分よく
頑張る!



[WEEKLY]

MS&AD INSURANCE GROUP

なんでもいいから、
今日うれしかったことを
書いてみよう！

#ふみだしチャレ 日記

[ふみだしのまとめ]

5月27日(月) ~ 6月2日(日)

好きなタイミングで
まとめてみよう!
1週間ごとにまとめるのが
オススメ!



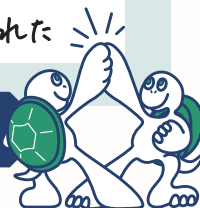
○の行動や「うれしかったこと」で印象に残っていることTOP3

👑
1位 パン屋に滑り込みセーフで入れた

2位 良さそうな本を
見つけた

3位 MTGで
笑いが取れた

1つでも大丈夫だから
書いてみよう!



○と「うれしかったこと」を見返して、新しい気づきを書いてみよう!

効率のいい乗り換えに成功!
予定通りの退勤時間じゃなくても、
臨機応変に対応できた

これからの自分に元気が出る一言!

つづけることで
自信を育てて
いこうカメ!



部屋がきれいになったし来週も気分よく頑張る!

三井住友海上

MS&AD INSURANCE GROUP

!の行動の中から印象に残っていることTOP3

👑
1位 自分のプライベートをひとつ晒す

2位 8時間以上寝る

3位 18時までに
退勤する

「やり直せるなら
どうしたい」の欄に
ヒントがあるはずカメ!



!を○にするために次はどんなこととしてみる?

事前にチームの仲間に
話したいことを共有しておく

#ふみだしチャレ 日記

「ふみだしのまとめ」

月 日() ~ 月 日()

好きなタイミングで
まとめてみよう!
1週間ごとにまとめるのが
オススメ!



○の行動や「うれしかったこと」で印象に残っていることTOP3

1位

2位

3位

1つでも大丈夫だから
書いてみよう!



○と「うれしかったこと」を見返して、新しい気づきを書いてみよう!

Blank area for writing reflections and new insights.

これからの自分に元気が出る一言!

つづけることで
自信を育てて
いこうカメ!



三井住友海上

MS&AD INSURANCE GROUP

!の行動の中から印象に残っていることTOP3

1位

2位

3位

「やり直せるなら
どうしたい」の欄に
ヒントがあるはずカメ!



!を○にするために次はどんなことしてみる?

Blank area for writing actions to try next time.

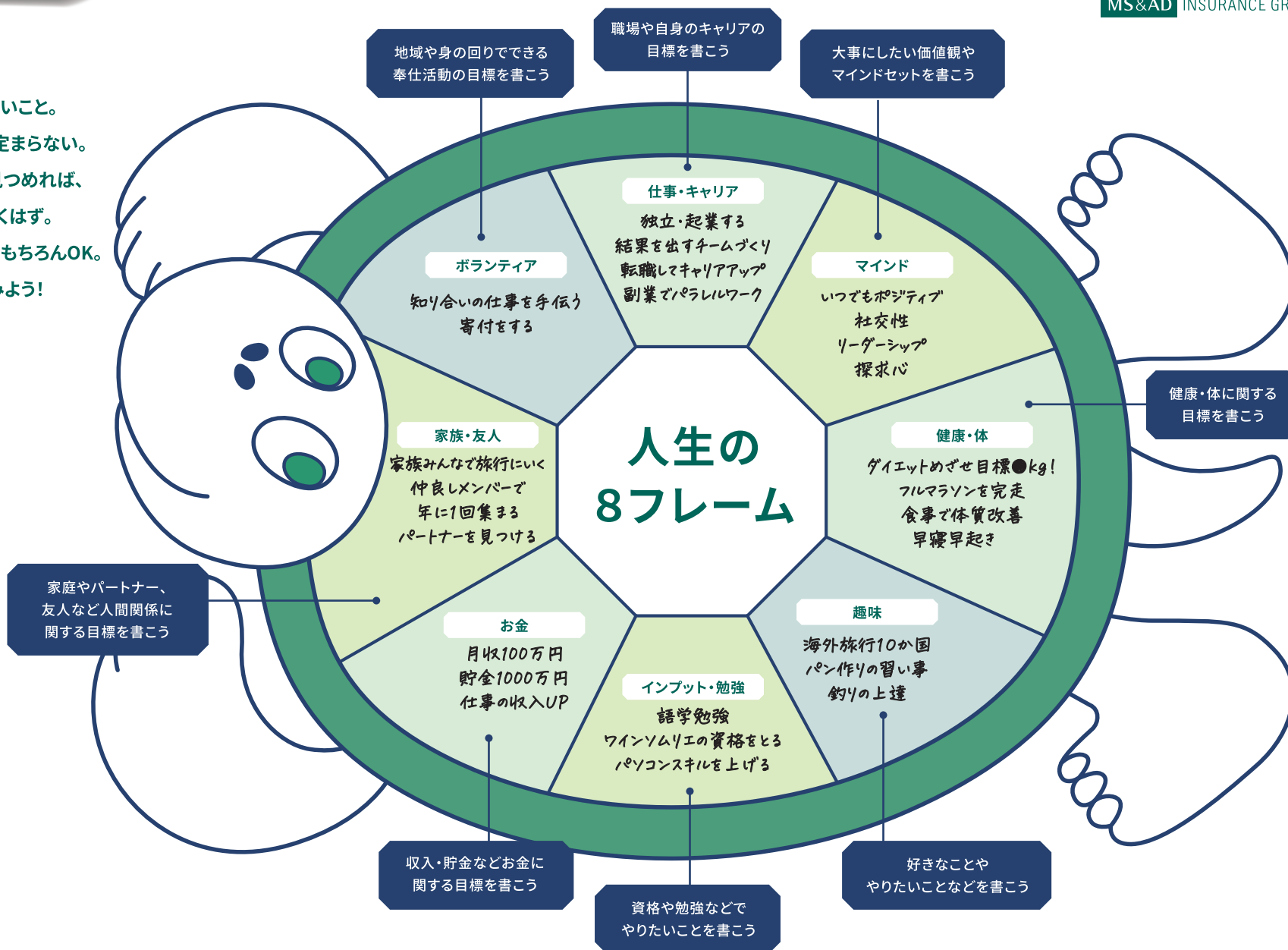
#ふみだしチャレ 日記

[人生の8フレーム]

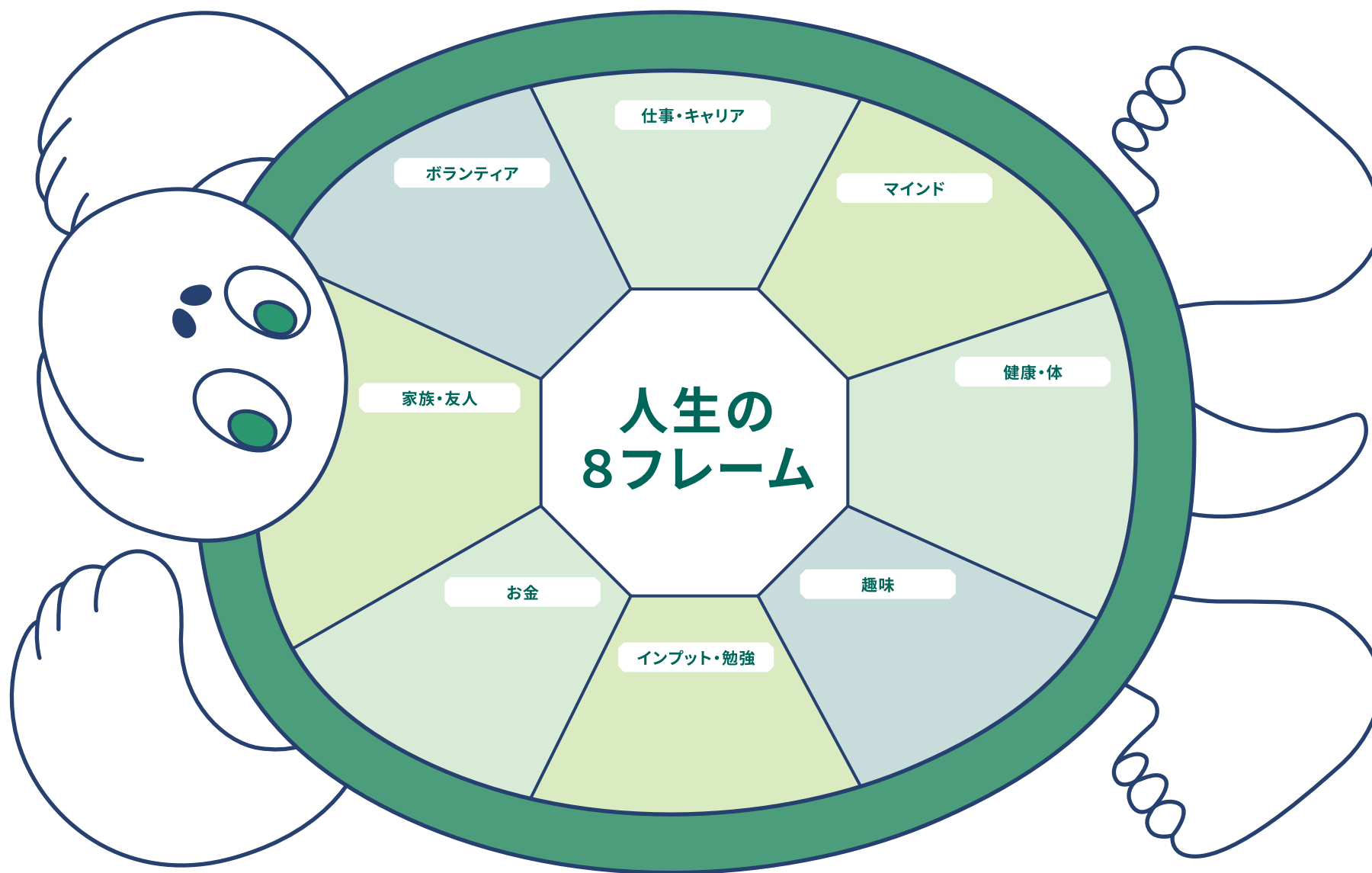
三井住友海上

MS&AD INSURANCE GROUP

やりたいこと、やってみたいこと。
それは、ひとつの軸では定まらない。
色んなテーマで人生を見つめれば、
視野はきっと広がっていくはず。
内容は途中で変えたってもちろんOK。
自由自在に書き込んでみよう！



記入日 年 月 日 ()



監修者の想い

#ふみだしチャレ 日記には、あなたの小さな挑戦を応援する仕組みがあります。

継続すればするほど、「できた」の貯金が増えていき、だんだんと自信が高まっていくのです。

#ふみだしチャレ 日記を続けることで身に付く力の一部を紹介します！

#ふみだしチャレ 日記を続けることで身に付く力



脳への刷り込み

文字にして残すと、
記録と記憶にも残る。



自信の貯金

小さな「できたこと」に意識が向き、
自信の貯金ができる。



改善力

失敗を改善する機会を創出することで、
同じ失敗を繰り返さなくなる。



成長実感

毎日同じ形式で「定点観測」
することで、変化や成長を実感できる。



準備力

前日から翌日に備える
準備力が身に付く。



生活の質

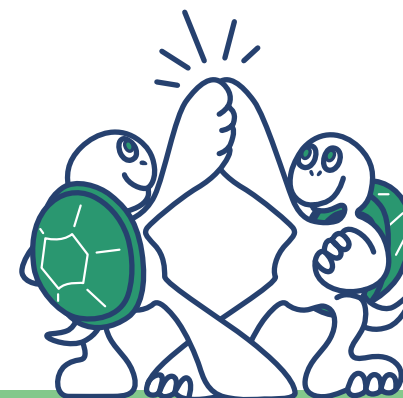
毎日を丁寧に過ごすようになり、
仕事(勉強)や生活の質が高まる。



#ふみだしチャレ 日記監修！

原田 隆史 Takashi Harada

公立中学校に20年間勤務。独自の人材育成手法「原田メソッド」により、勤務3校目の陸上競技部では7年間で13回の日本一を達成した。その教育手法が企業からも注目され、教員退職後、(株)原田教育研究所を創設。原田メソッドはこれまで600社以上で導入されている。世界で活躍するプロ野球選手も使ったオープンウィンドウ64の生みの親でもあり、著書はこれまでに30冊、73万部発刊。



#ふみだしチャレ 日記監修!



原田先生
スペシャル
インタビュー

Q1 | #ふみだしチャレ 日記への想いを教えてください

一つ言えるのが、多くの人は「自信を育てるためには挑戦が必要で、大きな壁を乗り越えたり、やったことがないことをしなければいけない。」と思っているということです。実際に初めての仕事を緊張しながらやり遂げたあとに、これで次もいけそうだと感じて自信につながっていくことがあるのも事実です。でも、そんなに大きな仕事や大きな壁は、日常生活ではなかなかありません。大きな仕事や大きな壁ばかりでは、緊張も続くし、何より、失敗することが怖いんですよね。

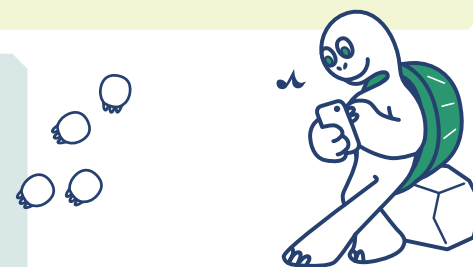
挑戦は自信のある人しか
できないと思われている

自信は実は小さいことの
積み重ねで身に着けていける

まず、自分の「できる、できた」を毎日、積み上げていくことが大切です。それは小さなことでも構いません。ただし、「今日はこれに挑戦しよう」と自分で決めることが大切です。

今回の #ふみだしチャレ 日記では、あなたの小さな挑戦を応援する仕組みを作っています。継続すればするほど、「できた」の貯金が増えていき、だんだんと自信が高まっていきますよ。

この日記で「自信の育て方」についての考え方をアップデートしてもらいたい



#ふみだしチャレ 日記監修!



原田先生 スペシャル インタビュー



Q2

では自信はどうやって育てていくのですか

自信は、2つの力で成り立っていると私は考えています。

① 自己効力感 (やれる・できる)

私は仕事がうまくできる、
その能力がある、と考える自信

② 自己肯定感 (自分はこれでいい)

自分自身への肯定的な感情、
自分で自分に出すOKサイン

自己効力感は、あなたを挑戦へと導く「はしご」の役割を果たすもの。

#ふみだしチャレ 日記では小さい挑戦でもしっかりと文字にして認識することで、自己効力感を高めていくことを狙っています。

自信は自己効力感と
自己肯定感の2つからなっている

自己効力感の育て方

「今日はこれに挑戦する」と自分で決めて実際にやり切る。そして、そのことを文字で書く。これであなたは「できる、できた」を実感することができます。この「できる、できた」の実感を積み上げていくことが、自己効力感を高め育てるもっとも確実な方法です。



中学校教員時代に生徒たちの「自信」を育てる教育手法を取り入れたことで、なんと指導していた陸上競技部が13回日本一になりました。その数年後、海外の経営者向けに講演をしたときに、「あなたのいう自信は『エフィカシー』『セルフエスティーム』のどちらか」と尋ねられ、ハッと気づきました。私が育てた自信は、自信の中でもエフィカシー＝自己効力感であったのだと。つまり自己効力感(やれる、できる)を高めると、未来に向けて設定したゴールが「ストレッチ」されて、より高い目標が達成される。そして自己効力感とは自画自賛とも言うことができ、毎日自分を分析して文字で書くことでそれは高まっていくことも分かったのです。

自己効力感に着目する
きっかけとなったエピソード

#ふみだしチャレ 日記監修!



原田先生
スペシャル
インタビュー

Q3 | 日記であるポイントを教えてください

とある研究では、人間は1日に多い時で6万回思考しており、その8割がネガティブな内容で、9割以上が前日と同じ内容だそうです。言われてみれば、確かにそうかなあと思いますよね。でももし、毎日考えていることを「文字にして」書いていたらどうでしょう。きっと、毎日同じことを考えているなど早い段階で気づくことができるはずです。

文字で書くことの大切さ

考えていることや感じていることを文字にして書き出してみるということは、自分の考えや感情を整理して、理解して、行動を変化させていくためにとても重要なポイントなのです。これは「世の中すべての事象は認知によって生み出される」という、社会構成主義の考え方に基づく発想です。そう考えているから、そう行動する、ということです。自分の行動パターンに変化を起こしたかったら、まずは自分の思考を言葉で整理し、書いてみるのがもっとも良い方法です。今日という1日の中で、あなたが考えた夢、未来、希望、望み、ワクワク、やりたいこと、叶えたいことを、文字で表してみましょう。

Q4

最後に #ふみだしチャレ 日記を
どう取り組んでほしいか、一言お願いします!

毎日の小さな実践を継続して振り返りをすることで、2つの自信を確実に育てることができます。 #ふみだしチャレ 日記は、毎日5分「書く」ことで、自然と2つの自信が育つように作られているので、ぜひ楽しみながら進めてみてください。みなさんの挑戦を心から応援しています!

小さな挑戦と振り返りを
繰り返すことで自信を
確実に育てることが出来る

