

心と体をバランスした生き方とは (概要編)

哲人・中村天風が教える生き方
心身統一法とは

参考: 詳細資料は下記サイトのダウンロードコーナーに掲載

<http://homepage2.nifty.com/SEIJI-YOSIDA/index.htm>

目次

題名	ページ
哲人・中村天風師とは	1
天風門下の人々	3
幸福の基礎とは	4
人生の現実の姿 逆転している現実	5
人生の尊さ と 生命力	6
中村天風が教える基本とは	7
生きている現実の把握：心・身のつながり	8
心の重要性	9
心から体への影響	10
心の絶対的な強さが必要	11
心身統一法	12
1. 観念要素の更改法	13
2. 積極精神養成法	15
3. 感情の明朗化	17
4. 神経反射の調節(クンバハカ法)	18
6つの力を養うため日常的に心身を磨く方法	19
東京日曜行修会	21
中村天風に関する主な著書	24

哲人・中村天風師とは(略歴1)

年次	やっていたことなど
<p>出生～ 軍事探偵時代 (～30歳)</p> <p>1876年 7月30日～</p>	<p>東京に生まれる。本名中村三郎。父は中村祐興(すけおき)。九州柳川藩主一門の出身で、天風誕生当時は大蔵省で官営の抄紙工場が建設され初代抄紙局長に。</p> <p>注記:柳川藩(10万9千石。立花家)。柳川市(人口 76千人 H17.4現在)</p> <p>幼少時に(王子の同じ官舎にいた)英国人夫妻に可愛がられ、日常英会話を身に付ける。文京区湯島の小学校を出てから父・祐興の知人である前田正名(農商務省次官)の紹介で九州の福岡県立尋常中学修猷館(しゅうゆうかん)に入学。15歳の時には従5位の位階を授かる。</p>
<p>1892年:16才</p>	<p>異常といえる程凶暴な性格で数々のトラブルを起こし中学を退学。その後は大アジア主義者頭山満翁の政治結社「玄洋社」に預けられる。気性の激しさから「玄洋社の豹」とのニックネームが付く。</p> <p>同年、清国(中国)の軍事情勢把握を目的とした軍事探偵の抱持ちとして、満州、遼東半島(りょうとうはんとう)方面の視察、調査に従う。約1年の偵察行動時代に中国語を習得する。</p>
<p>1902年:26才</p>	<p>参謀本部(対ロシア)諜報(ちょうほう)部員として採用され、特殊訓練を受けた後、満州に潜入。情報収集、後方撓乱を工作。日露戦争勃発後も目覚しい活躍。</p>
<p>1905年:29才</p>	<p>帰還。諜報部員113名の内、帰還したものはわずか9名。</p>
<p>結核発病～ 天風哲学目覚め (30～37歳)</p> <p>1906年:30才</p>	<p>1906年に諜報部員の任務を解かれ、朝鮮総督府の高等通訳の任務につくも、3ヶ月後に奔馬性(ほんばせい)肺結核発病。</p> <p>当時の日本で最高の権威であった北里博士の治療を受けるも助かる見込みはないと言われ、その後も好転せず。</p> <p>注記:奔馬性肺結核 馬のように速く進行する肺結核</p>

哲人・中村天風師とは(略歴2)

年次	やっていたことなど
1909年:33才	死に直面したことから精神力も弱り日々不安のまま過ごす状態になり、必死に救われることを追い求めた。友人から借りた、アメリカ青年哲学者スウェッド・マーデン氏の著書「How to get what you want」(いかにすれば希望を達しうるか)との出会いをきっかけに密航して渡米するも、結局得るものはなかった。
1911年:35才	コロンビア大学にて医学を学び博士号を取得した後、アメリカでの治療を諦め欧州に渡り、リンドラー博士に「鏡による暗示法」を教わる。その他にも著名な哲学者に出会うも成果なく、同年5月に死を覚悟の日本への帰国を決意。 その帰国途上、カイロのホテルで偶然 ヨガの大聖人カリアップパ師にめぐり合う。 2年数ヵ月同師のもとで修行し、開眼。健康も快復する。
天風哲学の 確立、実践 (37歳~) 1913年:37才	帰国。数年で銀行、及びいくつかの会社の経営を行い、実業界で大いに活躍する。 (注:東京実業貯蔵銀行頭取、大日本製粉の重役など、数社を経営)。
1919年:43才	妻(ヨシ)のいところが神経を病み、このアドバイスを依頼され喜ばれる姿をみたことから、「 <u>実業界の仕事は自分の天命・天職にあらず</u> 」と突然感ずるところあり、すべての地位、財産を放棄し、単身独力で「統一協会」(後に「 統一哲医学会 」に改称)を創設し、上野公園、日比谷公園、芝公園での辻説法をはじめ。
1962年:86才	国より会の公益性が認められ、「 財団法人天風会 」となる。
1968年:92才	ご帰霊。

天風門下の方々

現在、学んでいる方々

ビジネスマン、医者、大学教授、政治家、経営者、主婦、学生など様々な方が天風師の教えに感銘を受け、ご一緒に天風哲学を学んでいる。

今までの門下で著名な方々

松下電器の松下幸之助さん、京セラの稲盛和夫さんは実業界の門下生として著名。

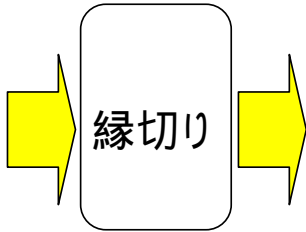
また、衆議院議員の尾身幸次(おみ・こうじ)さん・丹羽雄哉さん、宇野千代さん、落語家の三遊亭歌の介さん、合気道の藤平光一(とうへい・こういち)さん・佐々木将人さん、野球評論家の広岡達朗さん、作家の神渡良平(かみわたり・りょうへい)さんなど

各界で多くの方が天風哲学を実践して価値ある人生を生きておられる。

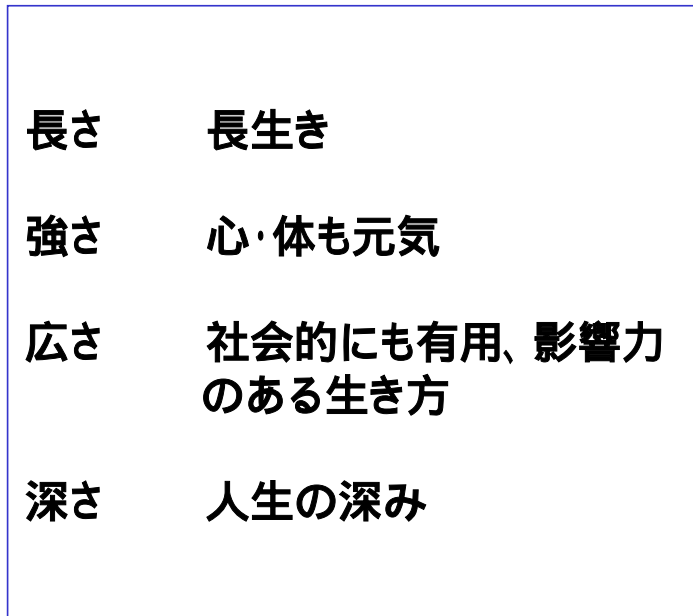
幸福の基礎とは

不幸の原因

(人生の3大不幸)



人生のあるべき方向



人生の現実の姿

逆転している現実

< 現代の矛盾 >

- 文明の進歩, 文化の発達にも関わらず, 社会的混乱は増すばかりで, 精神的な不安, 動揺, 焦燥等の為, 苦悩, 煩悶はいよいよ増大するばかり。
- 更に, 物質面の豊かさもかなり充足されてはきたが, 逆に個人の限りない物質欲をそそり, 却って満たされない欲求不満を招いている。

< 不幸の原因は? >

- 生命力の減退(生きる力の減退)
- 生命を構成する心と体の不調和と, 消極化

どうすればいいのか

生命力の充実とその完全発現こそ, 真人生建設の基本的要件

人生の尊さ と 生命力(=6つの力)

<人生の尊さ>

- (1)自分というものは、世界に唯一のかけがいのない存在。
- (2)自分の人生は一度きり やり直しは効かない
- (3)私たちが確実に踏まえて、且つ掴んでいるのは現在という時点だけ

常に生きがいを感じて、生きる為には何よりもこの瞬間を充実して生きること。

生命力の充実には
心と体の充実
心と体の調和
即ち、心身統一が大事

生命力

生命力(6つの力とは)?
体力 胆力 判断力
断行力 精力 能力

自分の人生の現在の時を大切に生きていく為には、
自己の生命力(=6つの力)を充実して完全に発露して生きるべく、
その実際的方法と手段を確実に知り、それを実行に移す必要がある。

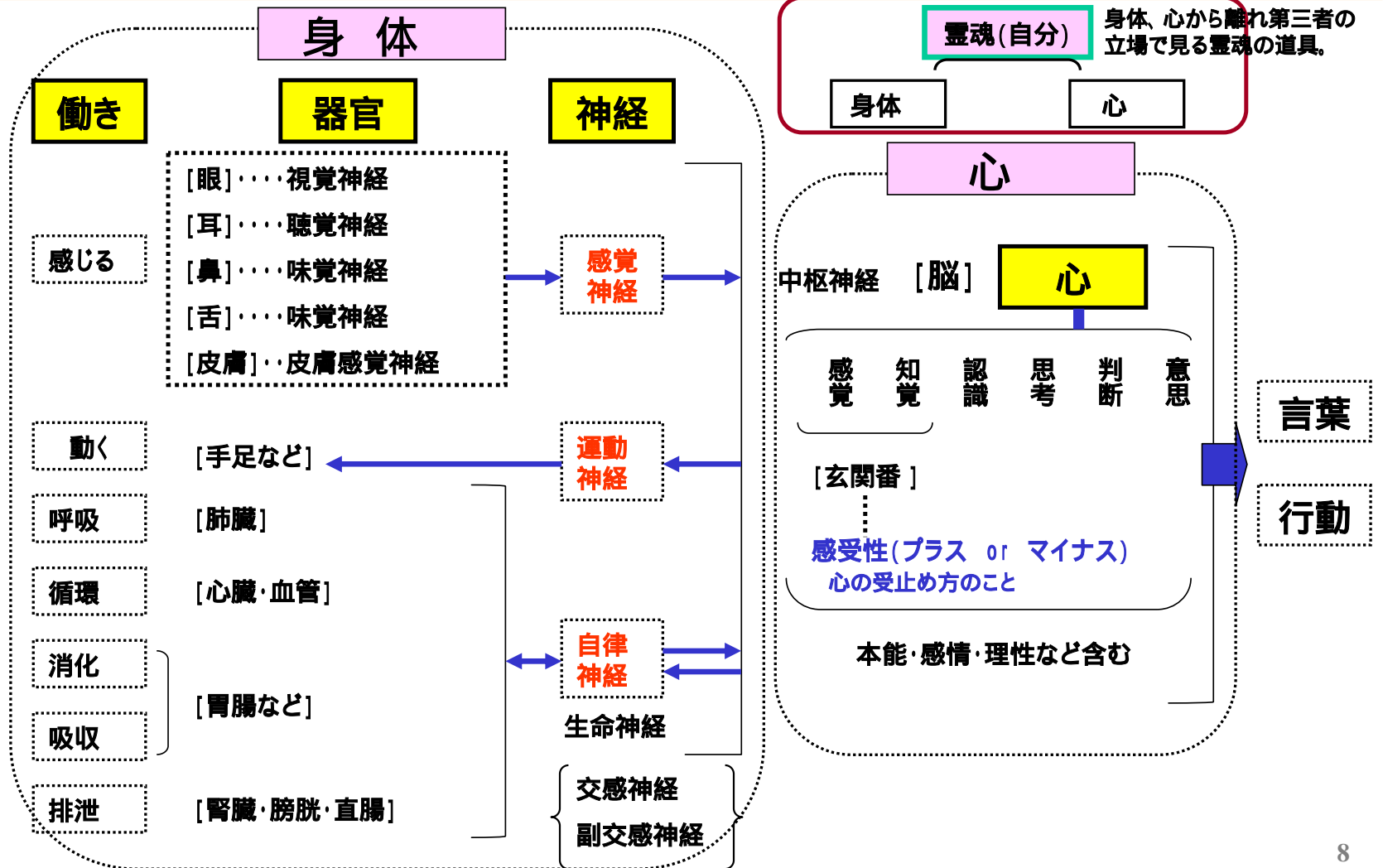
中村天風が教える基本とは

- 基本的な教えは、積極一貫
 - いかなる状況も喜びと感謝で迎えること
 - そうすれば幸福に生きることができる
- と教えていただいている

人間が幸福に生きるためには、次の6つの力(生命力)が必要だと説かれている。

体力	ちょっとしたことで病気をしたり風邪をひいたりする体でなく、80歳位までは楽々と生きることができる体力。
胆力	どのようなことにもびくともしない不動の心。明るい心、朗らかな心。
判断力	私達の日常は判断の連続。いつもの確で正しい判断ができる能力。
断行力	決めたことをやり遂げる能力。ぐずぐずしている内に、時間が経ち、もう行っても価値がないということにならないような能力。
精力	どのようなことにもへこたれない、克己心、忍耐力、精神力。
能力	人間として生まれてきたからには、人間に出来ることはやる気になったらできる。必要な能力をどんどん育てることが大切。

生きている現実の把握：心・身のつながり



心の重要性

- 『**感覚・知覚**・認識・思考・判断・意思』の働きは、心の領域にある。
- これらのうち、**感覚・知覚**は、外部から心に入る刺激を受け取る**玄関番の働き**をする。
- **玄関番の心の受け止め方(感受性)**如何で、プラスにも、又マイナスにも受け取られる。

感受性の強弱 個人差の大きいもの 個人の持つその時の心の状態が左右。

（この玄関番が弱気な人間、興奮しやすく怒りっぽい性格の人間 外部からの刺激を消極的に受止め、心を乱す
逆に、明朗闊達な人間 これらの刺激をそのまま受け取り、心の安定を失わず、正しい判断のもとに適切な行動）

(1)体から、心への影響は、相対的なものに止まる

その時、その人の心の持ち方・受け方で差が出てくる(心と体は道具)

従って、心の持ち方・受け方でその影響をある程度押さえられる(道具の痛み)。

(2)心から、体への影響は、絶対的なもの

即時、体にその心の持ち方通りの影響を与える。

従って、『心の持ち方』を変えない限り、その悪影響を防ぐことは出来ない。

心から体への影響(例)

外部から体を通じて入る刺激 心の状態によって受取り方に差異が生じる

- ・心の持ち方が、外部の事物を正しく知る為に、如何に大事か理解すること
- ・心の状態が「体に与える影響」は想像以上に大きい

例:生理現象と病理現象

<感情>

<参考> 病と病気の違い

器質障害(病):胃とか腸自体が悪い。

機能障害(病気):胃とか腸自体は悪くないが、その働きが悪い。病を気にすることで、病を病気にしてしまうこと。その結果、益々回復を遅らせてしまう。この事例は多い。

情動(怒り, 恐れ, 悲しみ等の消極的なもの)が我々の心に起こった場合

外部に現れる変化 怒った場合、顔色から呼吸の状態まですぐ変わる(眼がつり上がるなど)

肉体内部 " 食欲不振

a)末梢血管の収縮から血圧が上昇し、高血圧の原因

b)心の不安・緊張 肝臓内の糖原質(肝グリコーゲン)の異常分解から血中に糖分が増え酸性化し、糖尿病の原因(白血球はその排毒素の作用が充分にできなくなる)

c)胃液の異常分泌 胃潰瘍発病の恐れ

運動神経に反応すると同時に、自律神経にも影響して内蔵諸器官の働きを低下させ、種々の病の原因を作り易くする

心の絶対的な強さが必要

(1) **相対的な強さ**： 中村天風の軍事探偵時代の姿 奔馬性肺結核を患い強さが崩れると心も病んでしまう
肉体の強化による心の強さ 身体の強さに依存する強さ (例 スポーツ選手など)
この場合、身体の強さが失われると同時に、心の強さも失われてしまう。

(2) **絶対的な強さ**：
仕事や境遇、運命の上に大きな障害や困難、或いは不幸な出来事が襲ってきても、それらのものに心が打ち負かされず、断固・敢然としてそれらを克服して、乗り切って行ける強い心。

絶対的な強さを得るために
心に直接の強化をするには

心の強弱は『感応性能の強弱』如何に比例する
感応性能を強化するには『**心身統一法**』が必要。つまり
観念要素更改法、積極精神養成法、感情の明朗化、神経反射調節法

注記：感応性能 感受性 + 反応性 反応性とは：その刺激に対して、心に生じるもの

心身統一法

中村天風は、どんな場合にも「健康の時も不健康の時、また幸運の時も不運の時も」その心は断固として**積極的**にしていなければならないと説いている。

しかし大切なのはここからで、どうすれば心をどんな場合にも常時、積極的に維持できるのかだと言う。

今までに教えを説いている人は数が多いが、「何々をやってはいけない！何々と思っはいけない！」というものの、その内容を具体的に実現する「一番大切な方法」については少しも教えていないと説く。

そして、中村天風がその具体的な方法を示したのが「心身統一法」。

人間が人間らしく幸福に生きるには何をすべきかということをきわめて具体的に、生活科学ともいえるシステムを提示。

心身統一法は

- 1. 「観念要素の更改法」
- 2. 「積極精神養成法」
- 3. 「感情の明朗化」
- 4. 「神経反射の調節法」

などによって構成されている

1. 観念要素の更改法(1)

潜在意識に染み込んだ消極的な観念要素(思考の元)を積極的なものに入れ替える方法。

注記: 実在意識が直接力の及ばない潜在意識に消極的要素がある

これを行うには、我々の心に抵抗なく、受け入れられ同化する暗示の力を使う。例えば暗示を一番受け入れ易いのは、夜寝る直前と朝起きた直後なので、この時を使って自分に暗示をかける(自己暗示法)。

暗示法として下記の4つの方法がある。

連想暗示法:

夜、眠るまでのあいだ、心に思うことは明るく朗らかなことのみとするよう習慣づける。

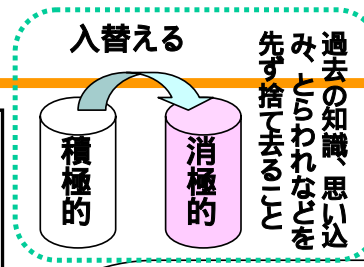
「悲しいこと」「腹の立つこと」「気がかりなこと」「嫌なこと」などの消極的な感情は寝床の中に持ちこまない。そして、できる限り考えただけで心が明るく楽しくなるようなことを考える。

命令暗示法:

夜寝る直前は実在意識と潜在意識のパイプが太くなり開いている状態。
その結果、余計な判断や批判が入りにくく素直に受け入れられる。

毎夜の寝ざわに、鏡に自分の顔を映して眉間を見つめて、自分のなりたい状態を命令的に言い切る。「お前は」と二人称で呼びかけるところがポイントで、「お前は神経過敏でなくなる！」などと自分の耳で聞こえる程度に声を出して実行する。

集中力を高めるため、この命令は一回にとどめて繰り返して言わないこと。また命令したことがらは途中で他のものに変更しないこと(効果が確認できる迄は同じ内容を繰り返す)。



人間は、同時に二つのことを考えられない。積極的な内容を想いながら眠るようにしている限りは、消極的な想いのまま眠ることは防げる。

中村天風も自分が完全に治り、元気になった姿を想い、その結果、治ったといわれる。

1. 観念要素の更改法(2)

断定暗示法:

朝、目が覚めたら、前の晩「お前は神経過敏でなくなる！」と暗示したならば、「私は神経過敏でなくなった！」と自分の耳で聞こえように言う。一人称で断定することがポイント。

この言葉は、一回だけでなく、二回、三回と繰り返して確実に自分の心に反映させる方がいい。一日中、回数を多くやる方が、より効果的となる。

以上は、「自己暗示法」ともいう。つまり、自分が自分に対して既にある消極的観念を取り除く方法のこと。

これに対し、自分以外のものが自分に対して及ぼす暗示の力を、どのように受止め、どう対処するかという問題に対する解決法が「他面暗示法」。つまり自己暗示法で消極的観念を取り除いても次々と新たに流入。

現代社会では強烈な刺激が絶え間なく襲って来て、ともすれば心は動揺し続けて休まる時がない。その結果、こうした刺激を消極的暗示として受止めて潜在意識化してしまう。

このため、こうした消極的暗示を断固しりぞけるという心の態度をとる必要がある。

他面暗示法:

周囲から入ってくる暗示のなかで積極的なものだけを取り入れるようにする。

第一に、積極的なものを見たり読んだりして、積極的暗示を取り入れるように心がける。

第二に、積極的な人と付き合うこと。

第三に、積極的なグループとの交流。

2. 積極精神養成法(1) 積極的な精神を養成する方法

観念要素の更改法が**潜在意識**を対象にしているのに対して、この方法は**実意識**を通じて心を積極化していく。

強い信念を抱くために必要なこと

コトバの力 積極的な内容に限る

習慣の力 継続すること

心象、想いの力 自分の望む結果を心の中に描く



否定的・消極的な想いで満たされた器

捨てられやがて肯定的・積極的な想いに更改される

以下の6つの内容がある。

暗示の分析:

世の中からはテレビや新聞また友人知人などを通じてマイナス暗示を送り込んでくる。この周囲からの暗示を意識的(暗示はニュースや情報に隠れて潜んでいるので)に分析して消極的なものは排除して、積極的な暗示のみを取り入れるように努力する。

(たとえば、今年は花粉の量が多いなどとニュースで言っている、「今年は去年より抵抗力があるので気にならない」と断定してマイナス暗示を取り込まない)

内省検討:

現在自分が考えていることが、明るいことか、暗いことかを第三者の目で分析して、もし暗い方向に向かっているときには、その反対の明るい方向に転換する。

自己弁護をして理由をつけて暗くなっている気持ちを容認しては意味がないので、素直に心の状態を判断すること。

2 . 積極精神養成法 (2) 積極的な精神を養成する方法

取越苦労厳禁:

まだ来ない先のことを、悪くなる結果だけを想像して悩まない。これは心のエネルギー の消費を招き、”百害あって一利なし” になる。

言行の積極化:

言葉には思考を支配し、行動も支配するほどの大きな力が存在している。よって、「困った」「弱った」「情けない」「悲しい」「腹が立つ」「助けてくれ」「どうにもならない」などの消極的な言葉は口に出さないよう心がける。このような癖をつけることで、言葉の方から自分の思考の方向を積極的に変えていく。

例: 明日の納品はムリです (否定的表現) 明後日なら納品が可能です (肯定的表現)

もう年だから、……できない (否定的表現) 今までの経験の蓄積がある (肯定的表現)

対人態度:

どんな場合にも他人に対して消極的な言葉や態度で接することはやめる。また、不運や病気の人に対しては、その人を元気づけ、勇気づけ、心に光を与えて明るい方向に導くような言葉を使うことを忘れてはいけない。

正義の実行:

本心や良心に、もったことはしない (心にやましさを感じたり、気がとがめる場合には、その行為を止めること)。

3. 感情の明朗化(感情を正當に使いこなす方法)

消極的な感情を明朗(明るくて朗らか)にするための方法。

以下の三つの内容がある。

不平不満を言わない:

一切の不平や不満を口に出して言わないこと。不平不満はどんな場合にも消極的なものであって、心を暗くして、生命力を消耗させる。

感謝一念:

食べることも働くことも一切すべてが感謝の対象である。たとえば、今まで生きてきた過去の事実で、生きていることが当然と思っているが、それはいつまでも続く当然のことではない。

”現在自分が生きている”ことすらも感謝すべきことである。この感謝一念の生き方こそ、人のもつ生命力をフルに発現し、積極的な人生を作り上げる。

三勿三行(さんこつさんぎょう):

三勿とは 三つのしてはいけないこと、**怒ること、怖れること、悲しむこと**である。
三行とは 三つの実行すべきことで、**正直、親切、愉快**に、である。

4. 神経反射の調節法(クンバハカ法)

➤ **クンバハカ法**はストレス等の刺激に対する過剰反射を防ぐ方法。

➤ ストレス社会の現代では外部からの刺激が多く、神経が過敏になり、小さな刺激に対しても過剰な反射をおこしている。

このため一番大切な心の調和や積極性が保てなくなっている。そのため、この過剰反射を防ぐことが重要となる。

➤ 怒り、怖れ、悲しみなどの激しい情動の時、または不安や動揺を感じた時には、このクンバハカ体勢をとり刺激を緩和する。

(また、日常、他人と接する場合にもこの体勢であれば落ち着いた対応ができると言われている)

具体的には

方法:

(1) 肛門を締め上げる (2) 下腹部(丹田)に気をこめる (3) 肩の力を抜いておろす
この三つを同時に行なう。

6つの力を養うため日常的に心身を磨く方法(1)

『心を磨く方法』の例

<p>(1) 誦句</p>	<p>人間が生きるための心得をまとめた誦句集がある。 (誦句の一例「誓いの言葉」)</p> <p>今日一日怒らず 恐れず 悲しまず、正直 親切 愉快に、力と勇気と信念とを持って、自己の人生に対する責務を果たし、常に平和と愛とを失わざる、立派な人間として生きることを厳かに誓います。</p> <p>(哲人・中村天風師)</p>
<p>(2) クンバハカ</p>	<p>クンバハカは人間の心と身体を最も強い状況にすることができる。 肩の力を抜く、臍下3寸にある丹田に気持ちを込める、肛門を締める。この3つを同時に行う。</p>
<p>(3) 安生打坐法 あんじょうだざほう</p>	<p>ブザーの音に心を集中して一心になり、ブザーが消えた瞬間無心状態になる。 『天風式座禅法』とも呼ばれる。</p>

6つの力を養うため日常的に心身を磨く方法(2)

『身体を磨く方法』の例(体操)

<p>(1)呼吸操錬 こきゅうそうれん</p>	<p>人間が生きて行く上で大切なものは色々があるが、呼吸はその中でもとても大切なもの。食事、水などは数日間とらなくても大丈夫だが、呼吸は5分も止めると、危険な状態に。</p> <p>その大切な呼吸だが、普通に生活していると、その能力のせいぜい30%位しか使わない。もっと深い呼吸をして元気になりたいもの。呼吸操錬はそのための呼吸法。</p>
<p>(2)統一式運動法</p>	<p>統一式運動法では、日ごろ使わない筋肉(裏筋肉といういい方をしている)を鍛える運動法。そり、ねじりなどを組み合わせ、そして呼吸も合わせながら運動を行う。</p>
<p>(3)積極体操</p>	<p>文字どおり、積極一貫を身体面から実践する体操。</p>

注記: 上記3体操の所要時間は10分～15分程度。

東京日曜行修会(日曜行修の内容)

毎週日曜日、東京日曜行修会では護国寺忠霊堂に会員が集まり天風先生の教えられた行修を行っている。

(週によって開催場所や開始時間等が異なる場合があるので行修スケジュールの確認が必要)

普段行っている行修の内容は次のとおり。

時刻	内容
8:00 ~	体操の個別練習
8:30 ~	朝礼 (呼吸に関するあらゆる器官を強化訓練する体操、裏筋肉を強化する体操、消極観念を打破する体操、スクワット等の特訓等) 注記:スクワット 立ったり、しゃがんだりして、足回りの筋肉を鍛えるトレーニング法
9:00 ~	室内行修 (内臓の伸び、凝り、つりをほぐす運動、天風先生考案の座禅法、独りで行う身体のマッサージ、体験談、講話等)
11:00 終了	以上約3時間の行修です。最後には「笑え」の掛け声とともに皆で大きく笑い、「力だ、勇気だ、信念だ」を唱和して終了。

行修が終わると爽やかな充実した気持ちになり、これから始まる1週間のエネルギーを頂いたという感じ。皆さん、ニコニコと、また来週会えることを楽しみに帰途につく。

東京日曜行修会(個別体操の内容)

それぞれの体操は、3～5分程度で、会員は毎朝自宅でも行うことになっている。

実施項目	実施内容
(1)呼吸に関するあらゆる器官を強化訓練する体操	天風先生が修行された武道、ヨガなどのあらゆる呼吸法を元に構成されている。
(2)裏筋肉を強化する体操	普段使われない筋肉(通称「裏筋肉」と呼んでいる)を強化訓練する体操。
(3)消極観念を打破する体操	空手に似た体操で、目の前にある消極観念を撃退する気持ちで行う。
(4)特訓	ヨガのアサナ法や、スクワット、腕立て、ストレッチなどをする。
(5)内臓の伸び・凝り・つりをほぐす運動	座って腰を回転させる運動。精神を安定させる効果もある。
(6)天風先生考案の座禅法	天風先生が考案された座禅法で、ブザーや鐘を使って行われます。ブザーの音に対して心が一心になり、雑念妄念を取り除き、無念無想に移りやすい方法といわれる。
(7)独りで行う身体のマッサージ	肩を叩いたり、お腹をマッサージしたり、目の運動をしたり、唾液腺や耳元のツボを刺激したりする。最後に「良くなった」と自己断定を行う。

中村天風に関する主な著書

1. 「**運命を拓く**」 講談社、本体価格1900円
2. 「成功の実現」 日本経営合理化協会、本体価格9800円
3. 「盛大な人生」 日本経営合理化協会、本体価格9800円
4. 「心に成功の炎を」 日本経営合理化協会、本体価格9800円
5. 「いつまでも若々しく生きる」 日本経営合理化協会、本体価格9800円
6. 「真人生の探究」 財団法人天風会、税込み価格2800円
7. 「研心抄」 財団法人天風会、税込み価格2800円
8. 「練身抄」 財団法人天風会、税込み価格2800円
9. 「叡智のひびき」 講談社、本体価格1748円
10. 「真理のひびき」 講談社、本体価格1748円
11. 「安定打坐考抄」 財団法人天風会、税込み価格2800円
12. 「哲人哲語」 財団法人天風会、税込み価格2800円

中村天風に関して書かれた主な著書：

1. 「中村天風のすべて」 サンマーク出版、本体価格1500円
2. 「天風先生の教え」 森田浩一郎著、ごま書房、本体価格850円
3. 「中村天風生きて生きた男」 松原一枝著、中央公論新社、本体価格1600円
4. 「**中村天風に学ぶ**」 松本幸夫著、総合法令、税込み価格850円
5. 「哲人 あの日あの時」(全国版) 財団法人天風会京都支部編、税込み価格2500円