



Pupule  
ひまわり

ププレとは、フランス語で“あなたのために”を表す「pour」と“あなたのそばで”を表す「pres」の造語で、地域に密着し貢献することを意味します。

# ひまわりを知るために理解したい3つのこと

## 1. ドラッグストア進化の背景

ドラッグストアの始まりは1800年代。場所はアメリカと言われてい  
ます。生まれたては薬局スタイル(医薬品、医療雑貨、健康食品)で、利便  
性の追求により1900年代のはじめの頃に現在のような医薬品や日用  
雑貨を扱う営業形態の店舗が誕生。一方、日本のドラッグストアの歴史  
は世界的に見るとまだ浅く、スタートは1970年代と言われていま  
す。1970年代の日本といえば高度経済成長期から安定成長期への移行期  
間。好景気による日本国民の所得上昇、インフラ(道路、公共施設、通  
信など)整備による事業拡大と自動車の普及、そして女性の社会進出

で経済全体が豊かになる中で、私たちの生活もより豊かに、より便利  
になります。時代の変化が追い風となり、ドラッグストア業界はヘルス  
&ビューティーのカテゴリーキラーとして、また身近な生活便利店とし  
て今日まで右肩上がりの成長を続け、7兆円産業に拡大。そして今後も  
拡大し続け10兆円産業になると予測されています。また、業界は企業  
同士の経営統合により寡占化が進み、益々サービス提供の幅を広げ地  
域に貢献できる業界へと進化し続けています。

## 2. ひまわりの歩み

ブプレひまわり創業は1978年。創業当時は医薬品と必要最低限の日  
用雑貨を販売する、いわゆる「薬局」からスタート。創業者が後の運  
命を変える衝撃の体験をしたのが研修先のアメリカ。日本では薬局が  
主流の中、アメリカではその店で生活に必要な消耗品が何でも揃う現  
在のドラッグストアを運営。その新しい概念に衝撃を受け、1993年ブ  
プレひまわりはドラッグストアを展開開始。2005年、常に新しいド  
ラッグストアを追求し、併設エステサロン事業をスタート。2015年以  
降は地域包括ケアを目的として医療モール開発事業をスタートさせま  
した。そして現在、広島県を中心に、岡山県・兵庫県・愛媛県・島根県・

香川県・鳥取県に120店舗以上(2021年1月現在)を展開するド  
ラッグストアチェーンに成長。ドラッグストア事業、調剤薬局事業、エ  
ステサロン事業を3つの柱とし、専門性に特化した店舗も展開してい  
ます。地域の皆様の「キレイになりたい」を叶える「化粧品に特化した  
店舗“サプラス”」や食料品のニーズが高い地域には「野菜・食料品に  
特化した店舗“フード&ドラッグ”」といった、その地域に今必要とされ  
ている形態に店舗スタイルを変化させ、これまでの「ドラッグストア」  
の枠を超えた新しい形態の店舗運営にチャレンジしています。

## 3. 業界とひまわりのこれから

今後ますます少子高齢化していく日本では、「人生100年時代」の到来  
により医療費が増加すると考えられています。国が提示する対策は大  
きく2つ。1つは、「地域包括ケアシステムの構築」もう1つは、「セルフメ  
ディケーションの推進」です。前者は、医療・介護・民間サービスが連携  
することで、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続  
けることが出来る体制を構築すること。そして、後者は自分で自分の  
健康を管理すること。この対策の主役として活躍するのがドラッ  
グストア業界。ブプレひまわりには薬剤師、管理栄養士、医薬品登録販  
売者など、健康について専門的な知識を持つ資格者が多く働き、対外

的にも医療・介護事業者とも調剤事業などを通じて幅広く協働してい  
ます。私たちブプレひまわりは、「地域の皆様に必要とされる企業」を  
目指しています。今後は店頭での健康相談を通して、医薬品、健康食  
品などの商品選択と使用方法の情報提供をするほか、自店の商品や  
サービスで解決できないことは、適切な医療機関やその他の団体・事  
業者につなぎ解決に導く、「健康ハブステーション」としての活動も期  
待されています。



# 事業紹介

## ドラッグストア



「商品を買う」だけの場所ではなく常に個々のお客様のニーズに沿った商品やサービスの提案を行います。地域に密着したお店づくりを意識しお客様が健康で美しく豊かな潤いのある生活を送れるサポート集団を目指しています。

## 調剤薬局



地域包括ケアを目的とし、地域に根ざした調剤薬局を拡大しています。高齢化社会における医療で今後最も重要になる地域医療の充実。地域の健康に貢献できる「ドラッグストア併設型調剤薬局」の拡大を目指しています。

## エステサロン



フェイシャル専門のエステサロンです。「思いやりエステ」をモットーにお客様のご要望やヒアリング内容に合った施術を実施。本格的ながらも気軽に利用できる、「通いやすい安心エステ」を拡大中です。



# 地域活動・参加イベント

## 親子フェスティバル



毎年大盛況の地域イベント！親子で楽しく健康を体験できるんです。元気いっぱいな子供たち、会場はテンションMAX！

## ばら祭り



福山市最大のお祭りイベント。健康相談会や、美容相談会を実施！お肌の水分チェック、カラー診断は体験必須！

## ひまわり健康公開講座



「健康の大切さ」を考えるきっかけを作ります。毎年著名人による「健康」にまつわるトークショーも行います！

## 健康美人セミナー



「体の内側からの健康」を考えるきっかけを作るイベントです。心も体も美しい「健康美人」で地域を一杯にします！

## ヒーロー握手会



特撮ヒーローのイベントを実施します！男の子が特に大喜び！店舗の駐車場でありますが、ヒーローが店内に入ってきてくれることも！

## 福山マラソン



毎年福山マラソンに協賛しています。ブースも出店して盛り上げています。ひまわりスタッフもマラソンに参加しています。

私たちは様々な地域イベントを開催したり、参加しています。地域と繋がりが盛り上がることで、一人ひとりが自分の健康について興味を持ってもらえる。興味を持つことで、長く健康で過ごしてもらえる。それがひいては地域の健康に繋がると考えます。私たちはこれからも地域にとっての豊かな生活をサポートする情報アンテナになります！

# 地域包括ケア

地域の「かかりつけ薬局」を目指して  
患者様目線の調剤薬局を展開しています

私たちは、中国地方を中心にドラッグストア併設の調剤薬局を展開しています。調剤薬局の持つ医療事業者や介護事業者とのネットワークと、ドラッグストアに来店されるお客様（＝地域の住民の皆様）との繋がりを合わせ持つことで、「地域包括ケアシステム」の構築にお役立ちできる企業を目指しています。治療・療養中の患者様はもちろんのこと、現在健康な皆様も、その地域で長く暮らせるよう、調剤薬局・ドラッグストア共に、質の向上に取り組みんでいき、地域のニーズに応じた新しい活動やビジネスに挑戦します。

医療介護事業推進部 部長  
梶原 敏道

## 地域包括ケアへの取り組み

「地域に密着した会社であり続ける」「健康寿命の延伸を目指す」

これは地域に対する私たちのテーマであり、存在意義です。2019年で3年目となる代表的な例として出張がん検診・特定健診はブレひまわりと福山市とのコラボで実現。ドラッグストアに検診車を呼び病気の早期発見に貢献することで、健康寿命延伸を目指します。また、介護予防への取り組みとして地域包括支援センターと協力し、集会所などへ出張での健康教室を実施。薬剤師・管理栄養士共同による熱中症予防教室など、薬局から飛び出て地域と密着した活動を行なっています。

予防介護教室  
ひまわり×地域包括支援センター

## 出張集団健診 ひまわり×福山市



# 研修制度

社員一人ひとりの働きやすさを考えた魅力的な  
「職場環境」、充実した「研修」

## 社内研修



## 社外研修



社内研修には、総合職の同期と参加し、OTC医薬品や介護オムツなどの知識・接客を学ぶ研修があります。また、ベテランの薬剤師まで一堂に集まり症例を考えるセミナーもあります。



社外研修は主に学会です。自社の取り組みを外部に発信し、他社の良い取り組みを取り入れます。著名な医師の講演もあり、知識を深めることができます。

薬剤師  
林さん  
福山大学出身  
(2017年入社)

薬剤師の一年目は基礎教育の研修が充実しています。ドラッグ店舗の新入社員と一緒に参加する「新入社員研修」「医薬品研修」に加え、「薬剤師新入社員研修」があります。座学で知識をしっかり頭に入れた上で、現場OJTで実際に動いて習得する仕組みになっています。

# キャリアステップ

## チャレンジコース

1年目

店舗運営に必要な基本の業務を習得する。店舗運営の基礎を構築。

3年目

得意分野を追求。店舗マネジメントや地域連携活動を視野に入れ、運営力を鍛える。

5年目

薬局長  
経営管理について知識をつけるとともに店舗で実践。管理職を目指します。

10年目

管理職  
人財採用活動、新規事業立ち上げ、商品開発、パイヤー、経営管理など、多彩なキャリアを務める。

## マネジメントコース

1年目

店舗運営に必要な基本の業務を習得する。店舗運営の基礎を構築。

3年目

副薬局長  
薬局長の店舗運営の仕方・考え方に触れ、一部マネジメント業務を実施。

5年目

薬局長  
薬局(店舗)の責任者になり、本格的にマネジメント業務を実施。

10年目

薬局長としての仕事の質を高める。効率的な店舗運営、数値管理、スタッフ育成、医療との地域連携を実施。

## スペシャリストコース

1年目

店舗運営に必要な基本の業務を習得する。店舗運営の基礎を構築。

3年目

2年間の仕事の経験を活かし、自身の得意分野を理解し追求する。

5年目

処方箋調剤、在宅医療、新人教育、OTC販売など、薬剤師としての仕事のスキルを高める。

# 多彩なキャリア



医療介護事業推進部  
薬局運営課  
課長 古賀 三由記  
近畿大学出身  
(1998年入社)

調剤薬局統括管理責任者です。スタッフが働きやすい店舗を実現する仕組みづくりを構築しています。また、自ら考え行動できるスタッフを育成、「成長」してもらうことで、ひまわりのブランド力を高めることに力を注いでいます。



医療介護事業推進部  
部長 梶原 敏道  
神戸薬科大学出身  
(2001年入社)

Dr.開業支援、調剤薬局経営管理、産学連携、採用活動など、業務の幅は広いです。地域とひまわりが包括的に機能し、連携して地域に貢献できる仕組みづくりを構築します。薬剤師会での打ち合わせや、福山大学で地域薬局に関する講義もしています。



商品部  
次長 西馬 和敏  
徳島文理大学出身  
(2002年入社)

新規経営計画の推進の為、現在は主に食品部門全体の売上拡大、取引先の開拓、計画立案をしています。「0」ベースのプロジェクトを「1」にし、それを更に拡大する。可能性の幅を広げ確実に結果を出していくクリエイティブな仕事です。当然ですが、やりがいがあります。



医療介護事業推進部  
薬事管理課  
課長 瀬田 照久  
福山大学出身  
(1999年入社)

医療モール型調剤薬局事業推進の為、薬事に関する専門家として仕事をしています。薬局の現場に入り店舗オペレーションの全てを把握すること、正しい薬歴の管理、新店舗のオープン等、新規事業が円滑に進むように事前に法律のチェックをしたりと幅広く行動しています。

# 新入社員～2年目

一通りの仕事を覚えていきます。もちろん店舗をスムーズに運営する為に、です。気づきがたくさんある1年間でした！新入社員の頃を思い出しながら説明します(笑)

薬剤師  
橋本さん  
岡山大学出身  
(2018年入社)

## 新入社員



業務にあたる上で一番大事にしていることは「患者様目線」です。私達が使っている言葉は、専門的な言葉が多いですね。一人ひとりの理解度に合わせて適切な言葉を使うと、理解してもらえ、喜ばれます。



もう一つ、大事にしていることは「一声かけてみる」ことです。患者様より先に私達が声をかけることで、不安に思っていたことを話す方もいらっしゃいます。簡単な言葉で患者様に寄り添えるんです。

お仕事2年目になると仕事の幅を広げることを意識しました。患者様との接点が1年目より濃くなります。より一層「患者様への寄り添い」を意識しています！

## 2年目社員



私は「ホスピタリティを持って接すること」を大事にしています。相手の立場になって考え、行動する。すると喜ばれる。「この人に相談したい」と思ってもらえる薬剤師になりたいですね。



2つ目は「誰よりも全力で楽しむ！」です。仕事って大変なことや難しいこともあるじゃないですか。でもそのままでの意味で捉えてたら損だと思うんです。私は他の誰よりも仕事を楽しむ自信があります。「楽しむ！」って決めちゃうんです！



3つ目は「ネガティブな感情を引きずらない」です。患者様に安心してもらう為に、常に最高の自分で業務に当たります。気持ちは患者様に伝わるものです。プライベートは持ち込まず、気持ちを切り換えるよう意識しています。

薬剤師  
藤原さん  
広島国際大学出身  
(2017年入社)

# 薬局長

薬局長  
大橋さん  
福山大学出身  
(2016年入社)

## 薬局長の仕事

1. 店舗マネジメント(スタッフ育成、数値管理)
2. 医療の連携(病院との意見交換)

### 働き甲斐のある職場です！

「働きやすい職場」と「安心できる薬局」を実現できることです。その為に頻度を高めてスタッフと面談を実施します。良い点は共有、課題点はチームで改善します。皆さんそれぞれ仕事への想いがあります。その想いに最大限答えながら患者様が利用しやすい店舗を実現できるかを常に考え業務にあたっています！



# 多職種連携



薬局長  
大澤さん  
広島国際大学出身  
(2016年入社)



【 Dr. × 薬剤師 】

【 症例 × 薬 】

## 専門家同士の得意領域 本気・本音の話し合い

カンファレンスや合同勉強会の定期実施。プロが肩を並べて意見を出し合うことで、治療方針や意図、患者さまの院外の様子が共有できる。患者さまにとってどんな治療が最適か。医師と薬剤師が各々の得意領域を通して本気・本音で意見交換する事で、お互いの役割を最大限発揮出来ています。

### Q 薬局として医師と連携をとるメリットを教えてください。



患者さまの治療に対する満足度アップにメリットを感じます。薬剤師は医師からの指示を受けるだけではなく、患者さまの服薬状況に合わせて「患者さまがより利用しやすい服薬方法」を医師に提案できます。医師との関係性が出来上がると実現度も上がります。その結果、患者さまにも喜んでもらえます。

### Q 患者さまの様子を見て、「地域に貢献できている」と思うポイントを1つ教えてください。



「利便性の高さ」ですね。薬を取りに行っている間に必要な買い物を済ませることが出来る。一見普通なことと思えて実は特別なんです。高齢の方や若い方でも不調時にはあちこち飛び回る身軽さはなくなりません。一箇所で必要な物が揃うことは貢献できるポイントです。

私も同様に「利便性」です。ドラッグストアは生活便利店。病気をしていなくても普段からご利用のお客が多いじゃないですか。いざ病気になった時、慣れない場所へ行くのは不安になります。通い慣れた行動範囲の中に利用できる病院があるのは、安心に繋がりますよね。



### Q お二人が考える「これから目指す地域医療」を教えてください。

「なんとかしてあげたい」んです。患者さまの中には、病気が治りきらず症状が残り続ける方もいます。地域と連携し患者さまを支え合うことで治療の満足度を高めることが出来るんです。協力し合うことこれからの地域医療の可能性を感じますね。



「クリニックだけでなく大きな病院」、「医者だけでなく看護師」、「患者さまだけでなく患者さまのご家族」。患者さまを中心に周囲の関係者が手を取り合って患者さまを支える。そうすることで患者さまの満足度が上がると思うんですね。そのためにはまず私たちが深く連携し合い「協働」する。それぞれの立場を活かすことがこれからの地域医療を盛り上げていくと考えます。

# Dr. Interview



安佐南内科  
リウマチ科クリニック  
舟木 将雅 院長

# ひまわりの ココが好き

## その1 約2時間の ローテーション

調剤

鑑査・服薬指導

薬歴

ひまわりでは、様々な技術を習得する為、一日を通じて様々な業務に携わります。約2時間毎で「調剤」「鑑査」「服薬指導」「薬歴入力」のローテーションを実施。安全に患者様へお薬が渡ることを狙いとしています。またローテーション制をとることで業務の偏りを分散させ、スタッフ全員の仕事

バランスを調整しています。併せて、機械の導入で業務効率化を実現し患者様への接点を増やしています。接点を増やすことにより患者様とのコミュニケーション力を身につけ、患者様満足度を上げる仕組みを整えています。

薬剤師  
山本さん  
福山大学出身  
(2019年入社)

## その2 業務効率化



iPad薬歴

薬歴入力時間の短縮が最大のメリット。入力の負担軽減や過去の処方薬検索の素早さも業務効率化に貢献しています。



ピッキングシステム

精度が高く且つ操作がスマートな鑑査機器の導入により、更なる時短が可能に。浮いた時間で患者様との接点を増やすことが出来ます。



チームワーク

クラークにピッキングや在庫管理、処方せんの入力などの業務を任せられることで薬剤師が患者様に使える時間をしっかり確保!



研修

新入社員研修や医薬品研修でOTC薬や介護オムツなど、一通りの知識が身につきます。



接客

研修で得た知識を活かして、お客様の悩みを聞き取り、OTC薬を選択します。直接“ありがとう”と感謝されるのが一番のやりがいです!



電話対応

お客様や患者様、ひまわりの登録販売者から、薬の飲み合わせの問合せを電話でいただく機会が多いです。いずれも伝わりやすいように丁寧に対応します。



# 薬剤師の一日

1 DAY SCHEDULE

薬剤師  
青木さん  
福山大学出身  
(2019年入社)

8:40 出社  
朝礼に間に合うように出社します。「昨日の休暇でリフレッシュ。今日から一週間頑張るぞ！」



8:50 朝礼  
開局10分前から朝礼を行います。本日のワークスケジュールの確認と、昨日からの引継ぎ事項の確認を実施。



9:00 開局  
9時に開局。周囲の病院の環境や季節により患者様の数も変化します。「気合入れて仕事するぞ！」



10:00 監査  
患者様が増えてくる時間帯です。「監査する薬の量も増えてくるし、落ち着いて監査しよう。」



13:00 休憩  
いつもは弁当を持ってきますが、今日はコンビニで済ませます。その日の気分次第です(笑)



15:00 調剤  
薬剤師の仕事の中でも、調剤業務は特に好きです。イメージ通りに仕事が進んだ時は気持ちが良いです(笑)



16:00 服薬指導  
患者様とコミュニケーションをとる時間を大事にしています。不明点をその場で解決し、安心してもらうことに力を入れています。



18:00 退勤  
「お疲れ様です！」今日は久しぶりに大学時代の同級生と晩飯を食べに行きます。プライベートもきちんと充実させます(笑)

# 時短薬剤師の一日

1 DAY SCHEDULE

薬剤師  
林さん  
福山大学出身  
(2017年入社)

8:40 出社  
子どもを保育所に預けてから出社します。仕事先には余裕を持って出社できています。



8:50 朝礼  
開局10分前から朝礼を行います。本日のワークスケジュールの確認と、昨日からの引継ぎ事項の確認を実施。



9:00 開局  
9時に開局。高齢の患者様は朝が早いので10時までにはいっしょやる方も。笑顔で挨拶します。



10:00 調剤  
10時が過ぎると患者様も増えてきます。患者様の待ち時間短縮の為、調剤業務を正確にスムーズにこなします。



12:00 休憩  
お昼は持参したお弁当を食べています。昼休憩のスタッフとの会話はホッとします(笑)



14:00 服薬指導  
患者様目線を意識。安心してお薬を飲んでいただけるように丁寧にお薬の説明をします。笑顔も忘れません！



15:00 薬歴記入  
iPad薬歴があるので作業もスムーズ。一日を通して業務の備りがなく、満遍なく多種の業務をこなします。



16:00 退勤  
時短なので16時で退勤。これから子どもを迎えに行きます。それでは、お疲れ様でした！

# 薬局長の一日

1 DAY SCHEDULE

薬局長  
大澤さん  
広島国際大学出身  
(2016年入社)

8:40 出社  
朝礼に間に合うように出社します。朝礼までに先週までの連絡事項を確認し、情報整理をします。



8:50 朝礼  
全体で連絡事項の共有、個人で取り組んでもらう仕事の伝達、ワークスケジュールの確認を行います。



9:00 開局  
患者様に店舗を安心して利用してもらえるように、店舗運営全体の流れの確認実施。部下の動きも確認して育成に繋がります。



10:00 OJT  
部下の育成  
部下の仕事を目の前で確認・指導し、仕事のレベルアップに繋がります。目前で確認するからこそ作業の癖や個人の考え方が分かります。



13:00 休憩  
今日はコンビニで弁当を買います。娘もまだ小さいので、妻への負担を出来るだけ減らしたいじゃないですか(笑)



15:00 スタッフ面談  
患者様の数が少ない時間帯に面談を行うこともあります。店舗の課題や個人の悩みを聞き取り、行動の方向性を共有します。



16:00 調剤  
業務の偏りを防止する為に時間制で業務のローテーションを実施しています。仕事の負担を軽減し、一方で周囲の状況把握をしています。



18:00 退勤  
今週は有給休暇を頂いているので、家族でイチゴ狩りに行きます。娘が楽しみにしてるんですよ(笑)私もか(笑)

# 部長の一日

1 DAY SCHEDULE

医療介護事業推進部  
部長(薬剤師)  
梶原さん  
神戸薬科大学出身  
(2001年入社)

8:40 出社  
朝礼に間に合うように出社します。本部では朝礼前にスタッフ全員で掃除をすることから始まります。



9:00 朝礼  
部署全体の連絡事項の確認実施。それから個人の一日の取り組みを共有して仕事にかかります。



10:00 幹部会議  
各部署の幹部が集まり、プロジェクトの進捗を共有します。目標達成へ順調に進んでいるか。場合により軌道修正も実施。



11:00 業務会議  
医療介護事業推進部での会議を実施。薬局運営課、薬事管理課など、各課からの業務進捗の聞き取りと情報の共有を行います。



12:00 休憩  
いつもは本部周辺の御飯処で昼ごはん。外で食べることが多いです。隠れた名店を発掘するんですよ(笑)



14:00 外部で講義  
診療報酬改定、薬事など、これからの薬局動向や求められる薬剤師の働き方の講義を行なっています。



17:00 資料作成  
来週の会議に必要な資料を作成します。資料完成に向け骨組みを考え、期日までの段取りを整えます。



18:00 退勤  
これからソフトバレーの練習に行きます。試合も控えてるので、チームのみんなも気合が入ってます！



連休も多いので海外旅行に行ったりもするんですが、仕事の後は大学時代の友人の飲み会にも顔を出します！プライベートでは程良くリフレッシュして、仕事では学会やセミナーに参加したりと、公私共に充実しています。



私は産休と育休をしっかりと取りました。どこの会社も育休制度はありますが、「使われている“生きた制度”かどうか」は大事です。お仕事復帰後は時短制度を利用して、子どもとの時間を大切に出来ています！



子どもと触れ合う時間が最高に幸せです。有給休暇でイチゴ狩りや動物園にお出かけ。他にもたくさん連れていきたいですね(笑)個人では釣りやゴルフ、冬にはスノーボーに行きます。職場のスタッフや同期と遊んだりもしますよ。



仕事の後は週3回のソフトバレー。バレーの経験がないひまわり社員から経験者まで一緒に楽しく活動しています。定期的で開催される試合にもガチで出場しますよ！優勝も経験あります。空いた時間を見つけて水泳やテニスもしています。

# 学生さんへメッセージ



代表取締役 梶原 聡一

自分の役割を認識し、何事にも前向きに一生懸命取り組める薬剤師になって欲しい。そして、仕事をとことん楽しんでください。



薬剤師 青木さん

自分のスキルアップを実感できた時には大きな達成感があります！自分の実になると思えることは、何でも挑戦あるのみ！



薬剤師 橋本さん

患者様に寄り添う気持ちを忘れず！患者様目線の行動で患者様の「不安」を「安心」に変換できます。



薬剤師 栗林さん

患者様への一声が安心をつくり、スタッフへの一声が信頼をつくれます。私たちが先に一声かけることが大切です。



薬剤師 林さん

仕事もプライベートも充実していると幸せな気持ちになります(笑)だからどちらも楽しみましょう！楽しめる環境がひまわりにはあります。後はあなた次第♪



薬剤師 山本さん

OTC接客もできるので幅広い知識が身に付けられます。仕事の幅を広げて、患者様に満足してもらいたいです。



薬局長 大澤さん

私は薬局を利用する患者様の満足度を上げたい。その為に地域と連携をとって「輪」を広げています。皆さんもその一員になってほしいです。



薬局長 大橋さん

同じ仕事をしていても、仕事にどんな意味をもたせるかは人それぞれ。やるんだったら楽しんでやるって、私は決めてます♪