

「web 3. 0を知りたい1年生のための入門書」

今話題のweb 3. 0とは？

web 3. 0でインターネットがどう変わるか？

著者：日原 裕太（想像力で身体を変える整体師）

ヒハラ出版

目次

はじめに	4
第一章 web 3. 0とは	6
第二章 web 3. 0以前のweb 1. 0やweb 2. 0とは何か?	11
■ web 1. 0時代	12
■ web 2. 0時代	14
第三章 web 3. 0の権力分散型ってどういうこと?	17
第四章 web 3. 0はなぜ注目されてるの? web 3. 0のメリットとは?	19
1. セキュリティが強化される	20
2. データを自己管理できる	21
3. 国境の制限がなくなる	23
4. 直接取引ができる	24
第五章 web 3. 0のデメリットは何かあるの?	26
1. 巨大企業は政府と利益が相反する	27
2. 一般ユーザーが減少するリスク	28
3. 自己管理しなければならない	30
第六章 web 3. 0を活用するには	31
■ Braveを使う	32
■ ブルースカイ	34
■ NFT	35
■ クリプトカレンシー（暗号資産）	36

■ D A O	37
おわりに	38
著者情報	39
電子書籍出版しませんか？？	40

はじめに

本書ではweb 3.0（ウェブスリー）についての基本的な知識を解説しています。

web 3.0についてまったく知らないあなたでもわかりやすく伝えていきますので、web 3.0の入門書としてお使いいただけます。最近メディアでweb 3.0という言葉が聞くでしょう。

初めて聞く方も多いでしょうが、web 3.0はこれから確実にやってくるインターネット用語です。

web 3.0の大きな特徴は分散型ということです。

web 3.0は分散型のインターネットです。

もちろんこれだけではちんぷんかんぷんだと思いますので、この時点で意味がわからなくてもOKです。

web 3.0の概念はすでに以前からありましたが、正直まだ一般に浸透していません。web 3.0について知らない人のほうが多いでしょう。

本書では、web 3.0の入門書としてweb 3.0の具体的な内容や仕組み、メリットを紹介していきます。

本書を読めば、これからやってくるweb 3.0の時代についていけるでしょう。



第一章 web 3. 0とは

web 3. 0の概念についてまず説明します。web 3. 0を一言でいうと、分散型インターネットの時代です。

現代はweb 3. 0ではなく、web 2. 0の時代です。web 2. 0の前はweb 1. 0でした。数が大きくなるにつれ、インターネットが普及し、グレードもアップしています。

ちなみに、web 2. 0やweb 1. 0は、web 3. 0という概念ができてから登場した言葉で、web 3. 0の概念が生じる前まではなかった名称です。

web 3. 0という言葉が作られてから、その前のインターネット時代を表すために、web 2. 0やweb 1. 0の名称が作られたのです。

現代はweb 2. 0なのですが、web 2. 0はweb 3. 0のように、分散型とはいえません。分散型の反対で、中央集権的です。

どういうことかという、web 2. 0の世界では、アップルやグーグルといった巨大企業が権力を持ち、情報を管理しています。

そのおかげでユーザーはネット上のサービスを無料で使えるのですが、巨大企業に個人情報握られているということです。

それはプライバシーの観点からいって、気持ちのいいものではないですね。

ですが、ネット上のサービスを利用するには、名前やメールアドレスなどの個人情報なくしては利用できません。ユーザーは巨大企業に情報を提供する代わりに、ネット上のサービスを便利に使わせてもらっているのです。この仕組みがweb 2.0です。

グーグルやヤフー、楽天などはいわば管理者です。管理者がいるから私たちはネットのサービスを使えるのです。このように、管理者ありきのインターネット世界がweb 2.0です。分散型のweb 3.0とは真逆なんですね。

ずっとweb 2.0のままでもいいじゃない！という声が飛んできそうですが、web 2.0にも弊害があります。確かにユーザーはネット上で巨大企業のサービスを使って便利ですが、プライバシーの問題やセキュリティ上のリスクが心配です。

それはweb 2.0である限り、ずっと存在し続ける課題です。巨大企業ですからセキュリティ対策もしっかりしているでしょう。

とはいえ、いつでも100%安全とはいいきれません。あなたが巨大企業に与えた個人情報は、巨大企業の管理に委ねられています。

もし巨大企業がハッキングの攻撃にあった場合、大量に情報が流出し、悪意のある第三者に

悪用される恐れがあるでしょう。

管理を委ねているからこそ、巨大企業からあなたの情報が漏れてしまう恐れが出てきます。

また、プライバシーの問題もあります。

巨大企業は個人情報を管理しているだけでなく、個人のネットでの行動を監視しています。

監視しているため、個人がどんなキーワードで何を調べ、どのページを閲覧したかまで追跡
できます。それってプライバシーですよ？

自分が何を調べてどんなページを見たのか、巨大企業に監視されているのです。巨大企業は
何のために監視しているかというと、マーケティングをするためです。広告報酬を得るため
にも、ユーザーが興味のあるような広告を表示させ、クリックして契約してもらうためです。

ネットを利用していると、自分の興味のある分野の広告がたびたび表示されることがあり
ますよね。あれは巨大企業があなたのネット上で行動を監視し、どんなことに興味がある
か把握しているからです。

あなたが日ごろよく調べていることは、あなたの興味があることだと巨大企業側は考えま
す。だからその分野に関連した広告を表示させ、広告をクリックしてもらるように仕向け
ています。

そしてその広告を見たユーザーが、そこで宣伝されている製品やサービスに契約したら、巨大企業に報酬が入る仕組みになっています。広告をクリックするだけでも報酬が入る場合もあります。

ですから、巨大企業側は広告料で儲けるためにユーザーの行動を監視し、ビジネスにつなげているのです。

それはユーザーにとっていいことでしょうか？ユーザーにとっては不安な部分もあるでしょう。だってプライバシーなのですから。

また、やたら広告が表示されるのも面倒くさいと思います。広告が邪魔だという方も多いですよね。

現代のweb 2.0にはこうした弊害がありますが、それを解消しているのがweb 3.0です。

web 2.0からもっとインターネットを進化させ、ユーザー目線になったインターネットの世界がweb 3.0です。

web 3.0になれば分散型ですから、特定の企業が情報を収集し、管理することはありません。プライバシーも守られます。

w e b 2 . 0 では解消できない課題が、w e b 3 . 0 の時代になれば解消できるのです。

そうしたことから、w e b 3 . 0 は注目されています。

w e b 3 . 0 はまだ一般に浸透していませんが、将来的にはw e b 2 . 0 にとって代わると考えられます。

机上の空論ではなく、現実になることなので今から知っておくといいでしょう。



第二章 web 3. 0以前のweb 1. 0やweb 2. 0とは何か？

web 1. 0やweb 2. 0がどんな時代かを把握すれば、web 3. 0への理解がより深まるでしょう。



■ web 1.0時代

web 1.0は、情報の発信者と閲覧者が限定されていました。現代のように誰もが発信でき、閲覧できる状況とは異なる時代でした。

web 1.0ではインターネットが普及し始め、個人がサイトを使って情報を発信できるようになったものの、現代ほどにまで発展しておらず、爆発的に需要が高まったわけではありません。

需要はあったのですが、業務的な要素が多く、今のようにプライベートでもビジネスでも幅広く使える状況ではなかったのです。限れた人が、限られた用途で使うことが多く、比較的閉鎖的な時代でした。

この当時はhtmlを活用したテキストサイトが主流で、現代のような画像や動画は少なく、当然SNSはありませんでした。

ネットでコミュニケーションをとるといったら、専らメールだったのです。情報の発信者と閲覧者が、双方向にやり取りすることはできませんでした。

今ならSNSでコメントのやり取りが余裕でできますが、web 1.0の時は違ったのです。

発信するだけ、閲覧するだけといった、今では考えられない不便なものでした。それはまだインターネットが発展していなかったからです。



■ web 2.0時代

web 1.0からグレードアップしたのが、web 2.0です。ユーザーはweb 1.0時代よりも自由にネットを使えるようになりました。

情報の発信者や閲覧者は限定されず、双方向にやり取りができるようになりました。双方でコメントができるようになり、ネット上でのコミュニケーションが活発化してきました。

web 2.0の画期的な特徴はやはりSNSです。

ツイッターやYouTube、フェイスブック、インスタグラムが普及し、気軽に発信者になれるようになりました。

画像や動画コンテンツのシェアも簡単になりました。欲しい情報にすぐアクセスでき、多くの人と簡単にオンライン上でつながれるようになったのです。web 2.0は中央集権的なサービスです。

サービスの提供者であるGoogleやフェイスブック、Netflix、楽天、Amazonなどの巨大企業に、ユーザーの行動履歴を含めた個人情報が集中してきました。

巨大企業は管理者であり、その管理者のもとに情報が集中するようになったのです。これは

悪意のある第三者にとっては好都合です。

なぜなら、情報が集中しているその一か所さえサイバー攻撃すれば、情報を盗めるかもしれないからです。

サイバー攻撃によって個人情報流出する恐れが常にあるということです。それは管理者である巨大企業側にとっても大きな問題ですが、それ以上にユーザーにとっても大きな問題です。自分の情報が悪の手に渡ってしまうのですから。

悪用されては困りますよね。サイバー攻撃をする第三者は、情報を悪用することを目的に攻撃しているわけです。web 2.0の問題はそれだけではありません。巨大企業が情報を独占している状況も批判されています。

近年では、石油より価値あるものは情報といわれています。実際、情報はお金になります。盗んだ情報を売って稼ごうとする悪徳業者もいるものです。

web 2.0では、情報が一か所に集中している状況です。一か所に集中すると、サイバー攻撃によるセキュリティリスクや、個人情報のプライバシーが巨大企業に独占されてしまいます。特定の企業ばかりに情報が集中していいのか？と物議を醸しています。

このように、web 2.0には課題があり、web 2.0を改善するためにもweb 3.0

の概念が生まれたのです。

w e b 3 . 0 時代に入れば、w e b 2 . 0 の問題が解消されます。



第三章 web 3. 0の権力分散型ってどういうこと？

現代のweb 2. 0では、巨大企業にばかり権力が集中しています。個人情報を集め、それを管理しているのは巨大企業であり、巨大企業はその情報を使って間接的に広告料を稼いでいます。

そんな権力集中型から、権力分散型になったのがweb 3. 0です。

web 3. 0の最も大きな特徴は、権力分散です。権力を分散できるようになったのは、ブロックチェーンのおかげです。

web 3. 0を実現させるには、ブロックチェーンの仕組みが必要不可欠でした。

ブロックチェーンは、分散管理を可能にする技術です。

ブロックチェーンはweb 3. 0だけでなく、イーサリアムやビットコインなどの暗号資産でもよく使われています。これをインターネットの世界に応用すれば、web 2. 0の問題も解決できると考えられています。

そのブロックチェーン技術とは何かというと、簡単にいえばネット上の取引データを適切に記録する技術です。ブロックチェーンを使えば、複数のユーザーが取引情報をシェアできます。

もし一部のデータが改ざんや不正アクセス、コピーされれば、ほかのユーザーが持っている情報と不一致を起こすため、不正がすぐにバレるでしょう。

ブロックチェーンなら、ユーザー同士がネットワーク上で互いのデータをチェックし合えるのです。web 3.0はブロックチェーン技術を使っているため、web 2.0の課題をクリアできるのです。

特定の企業が個人情報を収集し、プライバシーが侵害される問題や、サイバー攻撃を受けて情報が漏れるリスクも減らせるわけです。

web 3.0は中央集権的ではなく、権力分散型だからです。



第四章 web 3.0はなぜ注目されてるの？web 3.0のメリットとは？

ここでは、web 3.0にどのようなメリットや効果があって注目されてるのかを説明していきます。

web 3.0の世界がやってくると、どのようなメリットがもたらされるのでしょうか。



1. セキュリティが強化される

web 3. 0のメリットの一つは、セキュリティが強化されることです。

ブロックチェーン技術が使われている分散型ネットワークでは、取引情報が暗号化されます。そしてその暗号化されたデータを、複数のユーザーが共有しながら管理します。ブロックチェーンの仕組みですね。

web 2. 0は複数のユーザーが共有するなどは不可能で、特定の企業やサーバーに情報が集中しています。

ですから、web 2. 0はそのサーバーが攻撃され、情報が流出したら終わりなわけです。盗んだ情報を第三者が返還してくれるわけではありません。情報が流出したら悪用されてしまうでしょう。

web 2. 0では、いくらセキュリティ対策をしても、大量の個人情報が流出するリスクと隣り合わせでした。

しかしweb 3. 0になれば、情報が分散されます。そのおかげで、悪意のある第三者に情報が流れることはなくなるでしょう。

2. データを自己管理できる

w e b 2 . 0 では、自分の行動履歴や情報を巨大企業が管理していました。自分の情報を特定の企業に委ねなければ、ネット上のサービスを利用できなかったのです。

便利なようであり、一か所にデータが集中し、自分の情報を吸い取られると考えると、気分のいいものではないですね。

w e b 3 . 0 の世界になれば、巨大企業に管理を任せなくてもインターネットが使えるようになります。個人情報や行動履歴のデータを、自分で管理できるのです。

w e b 2 . 0 の時代では、普段w e bを閲覧していると、記事やS N Sを読んでいる時に、興味のある広告ばかり表示されると気づくことがあるでしょう。

興味のある広告が見れて便利と思うかもしれませんが、煩わしい、気味悪く感じる方も多いのが事実です。

企業がサービスを提供する対価として、個人情報を収集しているために起こります。

例えばグーグルのサービスは無料で使えますよね。グーグルドキュメントもグーグルメールも、グーグル検索基本的に無料なので、仕事やプライベートで活用している方は多いはず。しかし便利なグーグルですが、検索履歴や行動履歴は個人情報として、グーグルに収

集されます。

その情報からグーグルはあなたがどんな分野に興味を持っているかを探り、広告を表示させているのです。

web 3.0時代になればそのようなことはできません。巨大企業ではなく、利用者自らがデータを管理・保有するためです。

サービスを利用している途中でも、広告が配信されないようにもできますし、広告の市長やデータの提供を対価として受け取ることもできます。



3. 国境の制限がなくなる

w e b 3 . 0 では、国境や人種の制限なくサービスを利用できます。日本では誰でも自由にネットを使えますが、どの国もそういうわけではありません。

世界規模でみると、ネットの使用が規制されている国も少なくないのです。例えば中国では、グレート・ファイアウォールという検閲システムが存在し、政府によってツイッター、Y o u T u b e、グーグルにアクセスすることが禁じられています。

w e b 3 . 0 ならそのように政府に規制されることはないでしょう。

ブロックチェーンに加わることには、条件や権限は不要なのです。中央集権的なサーバーもないため、誰でも自由に希望するサービスにアクセスできます。



4. 直接取引ができる

w e b 3 . 0 時代になれば、企業とユーザーは直接取引ができます。直接取引ができれば、仲介業者の存在は不要ですね。仲介業者がいらないため、仲介手数料もかかりません。

w e b 3 . 0 時代では、仲介業者がいなくてもネットワークサーバーが使えます。

仲介業者がいなくても、企業とユーザーが直接取引できます。直接取引ですから、マージンがかからず、迅速に処理できて円滑でしょう。

これにより、さまざまな既存のビジネスモデルが崩壊すると考えられます。崩壊するのは悪いことではありません。

例えば金融では、銀行がお金を管理する代わりに、手数料をとっていました。しかしw e b 3 . 0 では中央管理者がいらないため、銀行の役割はなくなります。

最近D e f i という言葉を聞くことが増えたでしょうが、これはブロックチェーンの技術を使った金融仲介アプリです。

すべての取引履歴がブロックチェーン上に記録され、取引記録の正確性はユーザーによって判断されます。中央管理者がいなくても安全性が確保されます。各々で管理できるからで

す。

そのおかげでこれまで仲介者に支払っていた手数料もなくなり、サービスや企業は不要となります。間に何も挟まなくなるため、直接スムーズに取引ができるのです。



第五章 web 3. 0のデメリットは何かあるの？

先ほどはweb 3. 0のメリットに注目してきましたが、デメリットになることもあります。

デメリットがいっぱいあるわけではないものの、知っておいたほうがいいでしょう。ここ

では、web 3. 0のデメリットになることを紹介していきます。



1. 巨大企業は政府と利益が相反する

web 3. 0の世界はユーザー目線です。ユーザーにとっては利益の多いものです。しかし企業や政府側としては、web 3. 0は好ましくない世界です。

企業や政府としては、web 2. 0のままのほうが都合がいいのです。web 3. 0の世界では、ユーザー側と企業や政府側とで、利益が一致しません。

巨大企業としては、web 2. 0の世界のほうが経済力を強く持っていられます。web上であらゆる機能を独占して収益を上げられるからです。web 2. 0は、巨大企業側にとっては非常に稼ぎやすい環境なんですね。

ですから、もし本格的にweb 3. 0の時代になってきたら、これまでネットで利益を独占してきた巨大企業は、弾き飛ばされてしまいます。



2. 一般ユーザーが減少するリスク

web 3.0はブロックチェーンを用いており、ユーザーがweb 3.0を使いこなすには一定のリテラシーが求められます。

仮想通貨やブロックチェーン、NFTについてすでに詳しく知っている方ならいいのですが、全然リテラシーがなければweb 3.0になかなか入り込めないでしょう。

web 3.0の世界は、ブロックチェーンや仮想通貨、NFT関連の世界です。ですから、これらについてユーザー側も理解している必要があるのです。もし一定の知識がなければ、web 3.0をうまく使いこなせるなくなります。

そういう意味で、web 3.0は利用できる人が限定され、誰でも使える世界ではなくなってしまいます。

これに対して現代のweb 2.0は、リテラシーに乏しい方でも使いやすい世界です。無料でクオリティも高く、インターネットの知識が不十分なユーザーでも、気軽に使いやすいでしょう。

インターネットを始めたばかりの高齢者でも、何とかついていくことは可能です。しかしweb 3.0となると、web 2.0とは違う世界となるため、まったく無知ではついていけません。

そのためweb 3. 0はリテラシーのあるユーザーだけに限られ、一般ユーザーはweb 3. 0に移行しない恐れが出てきます。

インターネット・リテラシー

Internet Literacy



公序良俗



判断



SNS



マナー



セキュリティ



著作権



検索



売買



コミュニケーション



プライバシー

3. 自己管理しなければならない

web 3.0なら特定の企業に情報が集中しないのはいいものの、自己管理する必要が出てきます。自分のデータを自分で管理できるのは魅力ですが、裏を返せばデータがどうなっても自己責任ということです。

問題なく自己管理ができていればいいですが、もしできていなかった場合は問題が生じてきます。

例えば自分の情報が第三者に盗まれてしまったら、パスワードを書いた紙をなくしてしまったら…。web 2.0であれば、パスワードが盗まれたり忘れてしまったりしても、救済策がありました。

しかし自己管理となると、自己責任になるためトラブルの責任は自分にあります。特定の企業に対処してもらうことはできません。

自己管理できるのはメリットですが、上手にできなければデメリットにもなり得るということです。自己管理だからといって、必ずしも情報を紛失しない、盗用されないとは限らないですよ。自己管理でも脅威はあります。

第六章 web 3. 0を活用するには

web 3. 0に慣れていくためにも、今からweb 3. 0が関連したサービスを利用できます。

どのようにweb 3. 0を活用すればいいか、その実施例を紹介していきます。



■ Braveを使う

web 3.0系のブラウザに、Braveがあります。

Braveは、現状のように意図しない広告が表示されることはなく、通信容量や電力を大幅に消費することがなくなります。

Braveでは、もともとweb広告がブロックされているからです。ブラウザ上で広告を有効にするには、仮想通貨であるBATを入手する必要があります。

早い話が、ユーザーは表示させる広告や追跡のためのデータ取得を、調整できるのです。

今のように意図しない広告に振り回されることはないでしょう。

任意の広告を見ながら仮想通貨をゲットできます。BATを取得すると、アマゾンのギフト券と交換したり、実店舗で使えたりします。

クリエイターやサイト運営者に直接支援もできます。

web 2.0の広告システムでは、広告収入はほとんど巨大企業のもので、サイト運営者も関与しているのに、収益は少なくなります。

Braveなら広告主から直接広告料が支払われることもあり、サイト運営者は収益アップが期待できるでしょう。



■ブルースカイ

2019年には、web3.0へのステップとなる分散型SNS「Bluesky (ブルースカイ)」のための専門チームが誕生しました。

ブルースカイは、フェイスブックやツイッター、インスタグラムなど中央集権的なSNSに代わる選択肢になるといわれています。



■ N F T

N F Tも最近よく聞く用語ですよ。日本語で正式にいうと、非代替性トークンとなります。

N F Tもブロックチェーン上に成立しています。いわばデジタルデータの一つです。

資産の所有証明がされたデジタルデータがN F Tです。

N F Tの登録によって、本来は取引されることがなかった無形のデジタル資産に、高額な価値がつくようになりました。

デジタル資産は、例えばデジタルアートやツイートなどです。N F T化したからといって必ず高値で売れるとは限りませんが、高額で取引されるものもあり、ニュースで報道されることもあるくらいです。

N F Tは仮想通貨と同様で、分散化されたw e b 3 . 0の世界で、個人で直接自由な経済活動ができるものです。



■ クリプトカレンシー（暗号資産）

最近クリプトカレンシーという言葉も聞くでしょう。これは要するに暗号資産です。

暗号資産といえば、ビットコインやイーサリアムですよね。

ちなみに暗号資産は仮想通貨と呼ばれることもありましたが、金融庁は暗号資産に正式に名称変更をしています。仮想通貨も暗号資産も同じ意味です。暗号資産はweb 3. 0においても大きなウェイトを占めています。

web 3. 0ではクラウドプロバイダーはおらず、その代わりに分散型ネットワークに参加している人たちが、さまざまな役割をおっています。

彼らは金銭的インセンティブを受け取れるのですが、その時に暗号資産が活用されます。

暗号資産を使えば特定の企業による集中管理がなくなり、不要な仲介業者も不要になります。個人に直接報酬を支払えます。



■ D A O

D A Oとは、分散型自律組織といいいます。イメージ的には株式会社ですが、本当の株式会社のように実態はありません。すべてデジタル上で成り立っている株式会社です。

このことから、株式会社のアップデート版ともいわれています。w e b 3 . 0におけるプロジェクトの運営スタイルです。D A Oの特徴は、株主として特定の所有者や、経営者としての管理者が存在しないことです。

メンバーはあちこちに分散しており、そのメンバーによって議論や投票がおこなわれます。

誰か特定の権限者によって決定されるわけではないため、民主的です。

議決権を得るためには、ブロックチェーン上で発行されているトークンを取得する必要があります。

D A Oの契約はスマートコントラクトによって実行されるので、公平で透明性の高い決定ができます。さらに人件費もかからないため、費用削減にもなるでしょう。処理にかかる時間を短縮できます。



おわりに

いかがでしたか。

web 3.0は、要するに次世代インターネットです。現在のweb 2.0の弊害を解消し、グレードアップしたインターネットです。

web 3.0はまだ世間に浸透されていませんが、今後はweb 2.0のソリューションとして浸透してくるでしょう。

といっても、web 3.0になったからといって誰もがweb 3.0に移行するとは限らず、ユーザーのリテラシーや意識の違いによっても、使われるサービスは異なってくるはずで

まだまだ発展途上なのでweb 3.0にも課題はあるものの、今のうちからweb 3.0に慣れておけば、ご自身にとって有利な使い方ができるでしょう。より安全で楽しいインターネットの世界を楽しめそうです。ワクワクする未来がやってきそうですね！

著者情報



日原 裕太 (ひはら ゆうた)

1991 年 12 月 18 日 生まれ

武蔵野大学心理学専攻卒業

5つの事業展開を行なっている

横浜YMCAスポーツ専門学校スポーツトレーナー科卒業

武蔵野大学心理学総合学科卒業

トータル取得資格数：200 個

専門学校卒業後、心理学を学びに大学へ入学。25 歳で学校を卒業、同年

「cortis パーソナルトレーニングジム」設立。

現在はスポーツ専門学校での非常勤講師や、電子書籍の出版、脳科学&健康に関するオン

ラインサロンの運営を行なっている。

←各種リンクです。よろしければアクセスのほどお願いします！



電子書籍出版しませんか??

現在、「ヒハラ出版」ではこのような電子書籍や紙ベース本の出版をお手伝いするサービスを展開しており

ます! 「本を書いてみたい!」「出版実績で箔をつけたい!」「持っている知識を具現化したい!」

「ネットビジネスを始めてみたい!」「原稿は作ったけど出版の仕方が分からない」

「海外に向けた翻訳本を作りたい」「写真集を出したい!」

など、お気軽にご相談ください→



web 3. 0を知りたい1年生のための入門書

今話題のweb 3. 0とは？web 3. 0でインターネットがどう変わるか？

2022年9月24日 初版発行

発行 ヒハラ出版

発行者 日原 裕太

〒240-0065

神奈川県横浜市保土ヶ谷区和田 1-13-19-104

<https://hiharapublisher.com/>

販売 ヒハラ出版

神奈川県横浜市保土ヶ谷区和田 1-13-19-104

<https://hiharapublisher.com/>

■本の内容に関するお問い合わせ先

ヒハラ出版

TEL 070-8598-3886

■販売店のご注文受付…AmazonKindle

ISBN: 9798359532570

この本を読んだ方にお勧めの一冊



ストレス管理術

想像力で身体を変える整体師
日原 裕太
ヒハラ出版

ストレスに悩むあなたに…

- ストレスが溜まる原因とは？
- ストレスが身体に与える影響とは？
- リラクゼーション法って？
- 時間管理法ってどうやるの？

**つらい
ストレス悩み
読んで欲しい
1冊！**

ストレスに悩む貴方に贈る一冊です。

ストレス管理術

日原 裕太 (著) 電子書籍 500円 紙本 1100円



この本を読んだ方にお勧めの一冊

永久保存版

ヒハラ出版
想像力で身体を変える整体師

日原 裕太

メンズスキンケア
教本



メンズスキンケア初心者に贈る本

- そもそもメンズスキンケアとは？
- 大人ニキビとは・・・？
- 肌質の特徴を詳しく解説
- 肌荒れ予防のために必要な日焼け止め。

肌悩み
読んで全て
解決！

メンズに贈るスキンケアについてまとめた一冊です。

永久保存版 メンズスキンケア教本

日原 裕太（著）電子書籍 300円 紙本 1540円



宣伝ページ

丸投げ
OK

電子書籍

の出版を行ないます!

紙ベースの本対応

文章作成込み

翻訳版対応

電子書籍及び紙の本を作成する
サービスはコチラ。
10000円から本を作成可能です。



宣伝ページ



Cortisパーソナルトレーニングジム
著者の運営するジム。
横浜市保土ヶ谷区にて運営中。
随時、パーソナルトレーナー募集中！



ヒハラ出版
著者の運営する出版社。
自身の出版や他者の出版代行、
本を作成するためのノウハウ提供など
多岐に渡って活動中！