

「auからahamo 乗り換え」に関するアンケート調査結果

調査対象：auからahamo 乗り換えを経験した方
有効回答数：51名（n=51）
調査時期：2026年7月（回答受付の実測：2026/07/22 10:58 ～ 2026/08/21 9:05）
調査方法：インターネット調査（Googleフォーム・クラウドソーシングで回答者を募集）
調査主体：モバチェン編集部（運営：株式会社NNコミュニケーションズ）／本資料作成日：2026-08-22

本資料は、記事で引用したすべての回答（回答ID付き）の原文と、全設問の集計結果を収録したものです。自由記述は原文のまま掲載しています（誤字を含む）。個人を特定できる情報は取得していません。

選択式設問の集計結果

Q1. ahamoに乗り換えたのはいつ頃ですか？

回答	件数	割合	グラフ
1～2年前	13	25%	
2年以上前	12	24%	
3ヶ月以内	10	20%	
1年以内	8	16%	
半年以内	8	16%	

Q4. 乗り換えを決断するうえで、最も重要だった情報はどれですか？（1つだけ）

回答	件数	割合	グラフ
料金がいくら変わるか（月額・トータルコスト）	41	80%	
通信品質・エリアが悪くならないか	3	6%	
キャンペーン・キャッシュバックの内容	2	4%	
MNP・乗り換えの手続き方法	2	4%	
店舗／オンラインどちらで手続きするか	1	2%	
家族割・光セット割などの割引	1	2%	
その他:	1	2%	

Q5. 乗り換え前に不安だったことを、当てはまるものすべてお選びください。

回答	件数	割合	グラフ
手続きが面倒・複雑そう	31	61%	
通信速度・エリアが悪くなるか	28	55%	
解約金や端末残債がかかるか	14	27%	
月額料金が思ったより下がらないか	12	24%	
データや各種サービスの引き継ぎ	8	16%	
メールアドレスが使えなくなる	8	16%	
乗り換えのタイミング（違約金が発生しない時期）	4	8%	
特に不安はなかった	2	4%	

※複数回答（割合は回答者数に対する比率）

Q7. 乗り換え前（au）の月額料金はいくらでしたか？

回答	件数	割合	グラフ
9,001円以上	19	37%	
5,001～7,000円	13	25%	
7,001～9,000円	9	18%	
3,001～5,000円	8	16%	
～3,000円	2	4%	

Q8. 乗り換え後（ahamo）の月額料金はいくらですか？

回答	件数	割合	グラフ
3,001～5,000円	23	45%	
～3,000円	21	41%	
5,001～7,000円	5	10%	
7,001～9,000円	2	4%	

Q9. 料金の変化について、実感に最も近いものは？

回答	件数	割合	グラフ
安くなった	47	92%	
ほとんど変わらない	3	6%	
高くなった	1	2%	

Q10. ahamoに乗り換えた一番の決め手は何でしたか？

回答	件数	割合	グラフ
料金の安さ	35	69%	
iPhone・端末が目的	4	8%	
30GB／大盛りの大容量	3	6%	
キャンペーン・キャッシュバック	3	6%	
通信品質・エリア（ドコモ回線）	2	4%	
その他:	2	4%	
dポイント	1	2%	
海外ローミングが無料で使える	1	2%	

Q11. ahamoで契約したプランは？

回答	件数	割合	グラフ
ahamo（30GB）	47	92%	
ahamo大盛り（110GB）	3	6%	
まだ決めていない・分からない	1	2%	

Q12. どの方法で乗り換えましたか？

回答	件数	割合	グラフ
ahamo公式サイト（オンライン）	23	45%	
家電量販店	19	37%	
ドコモショップでの申込サポート（有償）	7	14%	
その他:	2	4%	

Q13. 乗り換え時、スマホ端末はどうしましたか？

回答	件数	割合	グラフ
auで使っていた端末をそのまま利用	24	47%	
ahamoで新しい端末を購入（機種変更を同時に）	21	41%	
自分で用意した端末（SIMフリー等）	6	12%	

Q14. 乗り換える時期を意識しましたか？

回答	件数	割合	グラフ
タイミングは気にせず乗り換えた	30	59%	
月末を狙って乗り換えた	15	29%	
意識しなかったがどうすればいいか分からなかった	6	12%	

Q15. 手続きの難易度はどう感じましたか？

回答	件数	割合	グラフ
3 普通	21	41%	
2 やや簡単	16	31%	
1 とても簡単	6	12%	
4 やや難しい	6	12%	
5 とても難しい	2	4%	

Q16. 乗り換えの総合満足度を教えてください。

回答	件数	割合	グラフ
4 満足	29	57%	
5 とても満足	14	27%	
3 どちらとも言えない	6	12%	
2 やや不満	1	2%	
1 不満	1	2%	

Q19. auのメールアドレスはどうしましたか？

回答	件数	割合	グラフ
もともとキャリアメールは使っていない	23	45%	
Gmail等のフリーメールに移行	15	29%	
auメール持ち運び（有料330円）で継続	13	25%	

Q22. 年代

回答	件数	割合	グラフ
30代	23	45%	
20代	15	29%	
40代	7	14%	
50代	4	8%	
60代以上	1	2%	
10代	1	2%	

Q23. 性別

回答	件数	割合	グラフ
女性	36	71%	
男性	14	27%	
回答しない	1	2%	

Q24. お住まいの地域（任意）

回答	件数	割合	グラフ
関東	18	35%	
近畿	8	16%	
北海道・東北	7	14%	
北海道・東北 関東 中部 近畿 中国・四国 九州・沖縄	5	10%	
九州・沖縄	5	10%	
中部	4	8%	
中国・四国	4	8%	

自由記述の全回答（原文・回答ID付き）

「特になし」等を含め、記入のあった回答をすべて掲載しています。記事中の引用は下表の回答ID（#001〜）で照合できます。

Q2. au から ahamo に乗り換える前、最も知りなかった・不安だったことは何ですか？（1〜2文でお答えください）（記入 51 件）

回答ID	属性	回答（原文）
#001	30代・女性	月額料金が安くなるか
#002	20代・男性	電話番号がそのまま使えるか
#003	20代・女性	乗り換え手続きが本当にスムーズにできるのか、電話番号やデータをそのまま引き継げるのかが一番不安でした。また、通信品質がauと比べて悪くならないかも気になっていました。
#004	20代・女性	料金の安さ
#005	40代・男性	地方での電波状況
#006	30代・男性	手続きが難しくて、自分だけでは進められないのではないかと不安だった。
#007	20代・女性	月額料金とネット環境です。
#008	30代・女性	どれくらい安くなるかと、手続きの面倒さ

#009	40代・男性	生活圏や仕事の移動先の通信可能エリア
#010	30代・女性	格安スマホに乗り換えると今まで満足していたものを感じられないのではないかという不安
#011	30代・女性	料金がauからどのくらい安くなるのか。
#012	30代・女性	月々の料金、データがどれくらいの量使用できるのか
#013	40代・女性	支払い金額や、乗り換えた後のサポートがしっかりしているか。
#014	30代・男性	通信速度が落ちるかどうかが不安だった
#015	20代・女性	電波や通信速度が悪くならないか。
#016	20代・女性	使い勝手や使用料金
#017	40代・女性	速度が遅くなる
#018	30代・女性	通信速度やつながりやすさがどの程度変わるのか気になりました。
#019	40代・女性	オンラインでの手続きなのでトラブル時に対応できるか
#020	30代・女性	au、ドコモ、ソフトバンク以外を選ぶのが初めてだったので、何が違うのかどうして安いのか不安だった。
#021	30代・女性	料金が本当に下がるのか
#022	20代・男性	通信速度が普通かどうか
#023	50代・女性	機種代金のこと
#024	30代・女性	データが足りるかどうか
#025	40代・男性	手続きが難しくないか、乗り換え後に通信速度が落ちないかが気になりました。
#026	30代・女性	私は動画をみたり撮影したりする頻度が高いので、ネット回線が重くなるのではと不安でした。キャリア変更すると長年使用してきたメールアドレスも変更しなければいけないので、それが面倒だなと思っていたので、お金を出せば変更する必要がないことを知っておけばよかったです。
#027	50代・男性	セット割がなくなる影響
#028	50代・女性	電波が悪くつながりにくくなるのではないかとこの事。
#029	20代・女性	メアドはそのままか
#030	40代・女性	料金が安くなるかどうか
#031	30代・女性	乗り換えは簡単か
#032	30代・男性	料金が本当に安くなるのか
#033	60代以上・女性	乗り換えの手続きがどれほど複雑なのかを知りたい気持ちが強かったです。そこで不安を抱えたまま進めるのが怖くて慎重に情報を探しました。
#034	30代・女性	番号、アドレスを引き継げるのを知らなかったのが不安だった
#035	20代・男性	費用
#036	20代・女性	月々の料金がどのくらいになるかが知りたかった。
#037	30代・女性	回線が安定しているか
#038	20代・回答しない	全てネットでの手続きということが不安でした
#039	30代・女性	希望する機種に変更ができるかどうか知りたかった
#040	30代・男性	ネット回線が繋がらないのではないかとこのことが不安だった
#041	20代・男性	通信速度
#042	30代・男性	金額
#043	30代・男性	電波の品質

#044	50代・女性	通信速度
#045	30代・女性	携帯料金
#046	30代・女性	様々な場所で電波が繋がりがやすいかどうかが不安でした。
#047	20代・女性	手続き。機種変する時の対応
#048	20代・女性	どうしてこんなに安くなるのか、値段が違うのか
#049	10代・女性	結局どのくらい安くなるのか
#050	30代・女性	auの契約期間内だったので違約金がいくらかかるか心配でした。
#051	20代・女性	手続きが面倒そう

Q3. 乗り換えについて調べる中で、「情報が分かりにくい／情報が少ない」と困ったことはありますか？（記入 37件）

回答ID	属性	回答（原文）
#001	30代・女性	宣伝している以外のことはどのぐらい出来るのか
#002	20代・男性	特にありません
#004	20代・女性	特になし
#005	40代・男性	キャンペーンの受け渡し時期
#007	20代・女性	特になかったです。
#009	40代・男性	実際にエリア内でもどれぐらいつながるのか
#011	30代・女性	ある
#013	40代・女性	今使用しているメールがそのまま使えるか。 結局お金を払ってメールをしようしているの。
#016	20代・女性	ないです
#017	40代・女性	なし
#018	30代・女性	特にありません。
#019	40代・女性	特になし
#020	30代・女性	乗り換え方がわからなかった。
#021	30代・女性	手続き方法がよくわかりませんでした（結果ポップアップストアでお願いしました）
#022	20代・男性	料金が2970円以外の情報が少なくて不安
#025	40代・男性	手続きの流れが少し分かりにくく、画面を確認しながら進めました。
#026	30代・女性	どのキャリアも似たり寄ったりで、何がどう違うか見比べるのも面倒で大変でした。自分に合っているキャリアがわからなかったの、選ぶのが難しかったです。
#028	50代・女性	全くありませんでした。
#029	20代・女性	auでしていた会員に自動的に退会になっていたこと
#033	60代以上・女性	手続きの流れが一度で理解しにくくて戸惑う場面がありました。そこで必要な情報を探し回る時間が長くなり不安が増した記憶があります。
#034	30代・女性	当時はahamoを知らなかったので分かりづらかった
#035	20代・男性	なし
#036	20代・女性	調べる以前にその場で説明してもらったので特に困らなかった。
#037	30代・女性	特に無し
#038	20代・回答しない	はい

#039	30代・女性	特にないです
#040	30代・男性	乗り換え時に店員にいろいろと質問出来たので特になし
#042	30代・男性	特になし
#043	30代・男性	逆に情報が多すぎて混乱する
#044	50代・女性	特になし
#045	30代・女性	キャンペーンなど
#046	30代・女性	実際使ってみたらいくらかかるかが不透明と感じたこと。
#047	20代・女性	店舗がないため機種変する時何をしたらいいかわからない
#048	20代・女性	特になし
#049	10代・女性	最近よく聞くようになったブランドのため、情報は他よりも少なかった
#050	30代・女性	店員さんが詳しく教えてくれたのでありません。
#051	20代・女性	携帯機器のキャンペーンはお店の前のチラシでしか確認ができなかった

Q6. 実際に乗り換えてみて、「事前に知っておけばよかった」と思ったことはありますか？（記入 37件）

回答ID	属性	回答（原文）
#001	30代・女性	キャリアメールが使えなくなること
#002	20代・男性	メールアドレスが利用できなくなること
#004	20代・女性	ahamo大盛り110GBの料金
#007	20代・女性	手続きに10時間以上かかること
#009	40代・男性	そのエリアで利用している人の満足度
#011	30代・女性	手続き中に、本人確認の免許証やマイナンバーで登録時の4桁番号2個が必要になること。
#012	30代・女性	手続きにかかる時間
#013	40代・女性	メールがそのまま使えるかどうかを知っておくとよかった。
#016	20代・女性	ないです
#017	40代・女性	ポイントや割り引き
#018	30代・女性	特にありません。
#019	40代・女性	特になし
#020	30代・女性	キャリアメール自体が使えなくなる
#021	30代・女性	会社での電波の入りにくさ（auは入っていました）
#022	20代・男性	ギガ数が多いかどうか
#026	30代・女性	実際に使用している人の口コミや利用者の声を聞く機会がなかったので、それがあればもっと早く利用していたと思います。
#028	50代・女性	ahamoは基本的に契約作業を自分で行うため、機種変更の時なども自分で色々やらなくてはいけないという事。
#029	20代・女性	ドコモでのメリット
#030	40代・女性	特にない
#033	60代以上・女性	手続きの途中で必要になる細かな設定が意外と多いことを前もって理解しておきたかったです。そこで準備を整えておけばもっと安心して進められたと感じました。
#034	30代・女性	前までと同じ条件で料金がかなり安くなったので早く乗り換えたらよかった
#035	20代・男性	なし

#036	20代・女性	特になし
#037	30代・女性	特に無し
#038	20代・回答しない	回線はdocomo回線だから通信環境が極端に悪くなったりしないこと
#039	30代・女性	もっと他の機種も見ておくべきだった
#040	30代・男性	特になし
#042	30代・男性	特にないです
#043	30代・男性	ドコモのサービスが一部使えないこと
#044	50代・女性	特になし
#045	30代・女性	乗り換えない方がお得になったりする情報
#046	30代・女性	特になし
#047	20代・女性	手続きでやること。
#048	20代・女性	特になし
#049	10代・女性	ない
#050	30代・女性	ありません
#051	20代・女性	携帯機器代を4年分割、2年で返却機種変更を繰り返していたが2年目のタイミングでやめれることを知らなかったの で早くに知りたかった

Q17. 乗り換えて「よかった点」を教えてください。（記入 43件）

回答ID	属性	回答（原文）
#001	30代・女性	月額料金が安くなったこと
#002	20代・男性	料金が下がった
#004	20代・女性	料金が安くなった
#005	40代・男性	料金プランがシンプルで分かりやすい
#006	30代・男性	毎月のスマホ料金を大幅に節約することができたし、手続きが思ったより簡単だった。
#007	20代・女性	ポイントがつく
#008	30代・女性	圧倒的に安くなった
#009	40代・男性	料金が安くなり、思っていたより通話品質が良い
#011	30代・女性	料金が半額ほどになったこと。
#012	30代・女性	料金が安くなった
#013	40代・女性	支払い金額が少しだけ安くなったこと
#016	20代・女性	使用料金が安くなったこと
#017	40代・女性	速度も早く値段も安くなった
#018	30代・女性	毎月の利用料金に応じてdポイントが貯まること。
#019	40代・女性	新しい上位機種に機種変更でき、月額料金が少し安くなった(端末料金の支払いが終わればさらに安くなる)
#020	30代・女性	料金が安くなった
#021	30代・女性	料金が下がったこと
#022	20代・男性	料金が安くなった
#023	50代・女性	料金が安くなった

#025	40代・男性	通信速度が速く、初期設定も思っていたより簡単でした。
#026	30代・女性	料金が劇的に安くなった。
#028	50代・女性	料金が大幅に下がったこと。
#029	20代・女性	料金が月5,000円ほど安くなった
#030	40代・女性	結果として料金が安くなった
#031	30代・女性	安い
#033	60代以上・女性	料金が大きく下がったことで家計の負担が軽くなり気持ちが穏やかになりました。そこで通信品質も安定していたため日常のストレスが減り快適さが増しました。
#034	30代・女性	料金が安くなったのがいい
#035	20代・男性	リーズナブル
#036	20代・女性	キャンペーンの家電値引きを受けることができ、月々の料金も安くなった。
#037	30代・女性	料金も安くなりギガもしっかりあった
#038	20代・回答しない	料金が下がったこと
#039	30代・女性	家計の見直しに料金を安くしたくて変えました。出産も控えていた時期だったので見直せて良かったです。
#040	30代・男性	月額が安くなり、ギガ数が増えた
#042	30代・男性	料金が安くなった
#043	30代・男性	料金の安さ
#044	50代・女性	料金が安くなったこと
#045	30代・女性	色々なキャリアを比較できる対象になった
#046	30代・女性	月々の支払額がとても下がったこと。
#047	20代・女性	月の料金がかなり安くなった。
#048	20代・女性	料金が安くなった、乗り換えのハードルが下がった
#049	10代・女性	月額料金が大幅に安くなり、毎月の固定費を削減できた点。。データ容量が大きく、通信速度も安定していてストレスなく使えているところ。また、海外でも追加料金なしでそのままデータ通信が使えるのが非常に助かっている！
#050	30代・女性	月々の料金がとても安くなりました
#051	20代・女性	料金が安くなり、通信の品質も良い、携帯機器が安く買えた

Q18. 乗り換えて「イマイチだった点・後悔した点」があれば教えてください。（記入 42件）

回答ID	属性	回答（原文）
#001	30代・女性	人混みでは繋がりにくいこと
#002	20代・男性	ありません
#004	20代・女性	110GBの料金が安いのかイマイチだった点です。
#005	40代・男性	家族割などの特典がない
#006	30代・男性	すぐにギガ制限が来てしまうところに不便を感じる。
#007	20代・女性	電波が届きにくい所がある、支払いがいつか分からない
#008	30代・女性	電波が悪い
#009	40代・男性	特になし
#011	30代・女性	キャリア決済にしていたものを全て確認してクレジットカード支払い等に変える手続きが発生して面倒だった。

#012	30代・女性	通話に料金がかかる
#013	40代・女性	auのメールで保存していたものが消えてしまった。
#016	20代・女性	回線がたまに弱い
#017	40代・女性	なし
#018	30代・女性	特にありません。
#019	40代・女性	高い端末を買ってしまい月額総支払額がすぐに大幅に安くならなかった
#020	30代・女性	特になし
#021	30代・女性	会社で電波が入りにくくなったこと
#022	20代・男性	乗り換えに時間がかかったし、ダブルで初月はかかった
#023	50代・女性	自身の料金は少し高くなった
#025	40代・男性	乗り換えの手続きは少し難しく感じました。
#026	30代・女性	ドコモだと田舎の実家では電波が入らなくて困った。
#028	50代・女性	多少、電波が弱くなったこと。繋がりにくくなった。
#029	20代・女性	ドコモでのことが増えて、こんがらがったこと
#030	40代・女性	とくになし
#033	60代以上・女性	手続きの途中で細かな設定を確認する場面が多くて少し戸惑いました。そこで慣れるまで時間がかかったことが惜しい点でした。
#034	30代・女性	特になし
#035	20代・男性	なし
#036	20代・女性	au payチャージにかんたん決済を使用していたが使用できなくなった点。
#037	30代・女性	特に無し
#038	20代・回答しない	建物内での回線が弱いこと
#039	30代・女性	ヨドバシカメラでの乗り換えでしたが、かなり時間がかかりました。
#040	30代・男性	人が多いとネットが繋がりにくくなる
#042	30代・男性	特にないです
#043	30代・男性	特になし
#044	50代・女性	特になし
#045	30代・女性	携帯料金があまり安くならなかった
#046	30代・女性	少し電波が繋がりにくい場所があること。
#047	20代・女性	電波が悪い時が多い
#048	20代・女性	電波が悪いと思うことが増えた
#049	10代・女性	オンラインで自分で行う必要がある点。また、auのキャリア決済や独自の割引サービスが使えなくなったことや、時間帯によって通信が少し混雑する点も少し気になるがまったく後悔はしていない。
#050	30代・女性	ありません。
#051	20代・女性	docomoショップの対応

Q20. これから au→ahamo の乗り換えを検討している人へ、一言アドバイスをお願いします。（記入 40件）

回答ID	属性	回答（原文）
------	----	--------

#001	30代・女性	月額料金を抑えたい方におすすめです。
#002	20代・男性	自分は料金は下がったのでおすすめです！
#004	20代・女性	料金は割と安くインターネット環境も良い為、料金やインターネット環境に困っている方にとってもおすすめです！
#005	40代・男性	サブ機、仕事用としてお勧めだと思う。ドコモ回線を使用しているので、仕事用にもお勧めです。
#006	30代・男性	スマホ料金を節約したい人は、なるべく早めに乗り換えすることをお勧めします。
#007	20代・女性	建物の奥の方や、新幹線などでauに比べ電波が届きにくくなる時があるため、料金と一緒に比較した上でキャリア変更の方が良い
#008	30代・女性	メールアドレスをどうにかできるならおすすめ
#009	40代・男性	一度相談からスタートするのがよいです
#011	30代・女性	案内メールが来るまでに時間がかかることがあり不安になるが、ahamoアプリから今どこまでできているのか確認できるためぜひ利用して欲しい。
#013	40代・女性	auのメールがそのまま使えるかどうか確認すると良い。
#016	20代・女性	自分で問題を解決できる人にはぴったりのプランです
#018	30代・女性	普段からdポイントを貯めている方にはおすすめです。通信速度や使い勝手にも大きな不便を感じていないので、ポイントを活用しながら利用したい方には乗り換えるメリットがあると思います。
#019	40代・女性	地方都市なら「電波がない」というのは言われているほど悪くないとおもう
#020	30代・女性	月の料金はきっと安くなります！ 店舗に行ったら、ドコモからの乗り換え方の写真付きの説明書がもらえるので、契約も難しくなかったです。
#021	30代・女性	古いビルだと、電波が入りにくいキャリアがあるみたいです。周りの人に聞けるなら、先に聞いてからキャリア選定をしたほうがいいのかもかもしれません。
#022	20代・男性	安くしたいならいいが、電話使うなら考えたほうがいい
#023	50代・女性	端末代が安くなるなら断然お得です
#025	40代・男性	手続きの流れと必要な設定を先に確認してから乗り換えると安心です。
#026	30代・女性	auのときと何も変わらず使用することができて、料金が劇的に安くなるのでおすすめです。
#028	50代・女性	auはとにかく割高で契約年数が長くなっても恩恵がありませんので（以前は長期優待などがありましたが高はありません。）、他社への乗り換えをお勧めします。
#029	20代・女性	今のプランが本当に有意義かどうか確認した上で、ahamoも検討してくあわさい
#030	40代・女性	安くなるなら、キャンペーンを逃すな
#033	60代以上・女性	料金の変化を丁寧に確認すると気持ちが落ち着いて判断しやすくなります。そこで手続きの流れを事前に把握しておく と不安が和らぎ安心して進められると思います。
#034	30代・女性	速度も落ちず前と同じ条件で料金が安くなる可能性あるのでおすすめです！
#035	20代・男性	リーズナブルなのでおすすめ！
#036	20代・女性	使用感はあまり変わらないため、乗り換えてよかったと思います。
#037	30代・女性	デメリットは特にありませんでした
#038	20代・回答しない	ギガが30ギガで収まって電話もあまりかけない方は料金が下がると思います
#039	30代・女性	とにかく料金を見直したい、自宅にWi-Fiがありギガ数もそんなに使わないのであればahamoおすすめです！
#040	30代・男性	ネット回線の遅い時などありますが、そこをある程度許容できるなら乗り換えおすすめです
#042	30代・男性	全然いいと思うので、ぜひ
#043	30代・男性	料金は安いが自分の使うサービスを考えて契約したほうがいい

#044	50代・女性	普通に使う分には何も問題なく使えるので料金を下げたい人にはお勧めです！
#045	30代・女性	事前に乗換えたらどれくらいの得があるのかをワンクッションおいて可視化して見てから決めた方がいい
#046	30代・女性	値段に関しては提示されてるプランから変わらないため安心して大丈夫です。乗換えが難しいと感じると行動に移すまで億劫になりがちだと思いますが、そこまで難しくないの安心して欲しいです。
#047	20代・女性	安くはなるが災害時電波は不安。ただ30G使えるため普段は困らない。
#048	20代・女性	特に困ることなく安くなるので面倒ではないなら乗換えるのをおすすめします
#049	10代・女性	おすすめです。
#050	30代・女性	月々安くなるので絶対変えた方がいいです。
#051	20代・女性	機種変更したいタイミングがおすすめ！