

《企画書》

提出者 三上正美

【タイトル】 私らしく輝く人生の見つけ方 ～50代からの勇気ある一歩が導いた宝物～

【概要】

本企画は、34年間の団体職員生活から、50代で大きな決断をして人生を変えた私の実体験を基に、「自分らしく生きる勇気」と「人生を楽しむ智慧」をお伝えする内容です。単なる成功談ではなく、迷いや不安と向き合いながら、自分の中に眠る可能性を見出し、新たな道を切り開いていった等身大のストーリーです。人間力を高めたいという思いから始まった journey (旅) で得た気づきや、心の余裕を持って日々を過ごすためのヒント、そして人の役に立つ喜びを見つけるまでのプロセスを、読者と共に考えていきます。

【想定する読者ターゲット】

- ① 50代の女性
- ② 今の生活に何かモヤモヤを感じている人
- ③ 自分の可能性をもっと広げたいと考えている人
- ④ 人生をより深く、豊かに生きたいと願う人

【構成案】

プロローグ 心の声に従う勇気

- ・ 34年間の会社員生活で得たもの
- ・ 「もっと自分にできることがあるはず」という予感
- ・ 変化を恐れない決断の瞬間

第1章 眠っていた可能性に気づく時

- ・ 自分の強みを再発見する方法
- ・ 経験は必ず生きる理由
- ・ 新しい環境で見えてきた本当の自分
- ・ 実践：私の宝物リスト作成

第2章 人生の主役は自分自身

- ・ 誰かの期待に応えるだけの人生から卒業
- ・ 「やりたい」を「できる」に変える考え方
- ・ 自分を信じることの大切さ
- ・ 実践：なりたい自分シートの作成

第3章 心の余裕が人生を変える

- ・ 日々の小さな気づきの大切さ
- ・ 困難を成長のチャンスに変える視点
- ・ 自分のペースを大切に理由

- ・実践：マイペース・デイリールーティン

第4章 人との出会いが導く新しい世界

- ・生活圏を飛び出すことの意味
- ・様々な価値観との出会いがもたらすもの
- ・心が通じ合う瞬間の見つけ方
- ・実践：新しい一歩を踏み出すワーク

第5章 人の役に立つ喜びを見つける

- ・自分の経験が誰かの希望になる
- ・思いやりの連鎖が生む奇跡
- ・シンプルな幸せの見つけ方
- ・実践：私にできることリスト

終章

人生一度きり、今を輝かせる

- ・10の智恵の実践的活用法
- ・毎日を楽しむための具体的なステップ
- ・明日からできる小さな変化のヒント

【サンプル原稿】

私らしく輝く人生の見つけ方 ～50代からの勇気ある一歩が導いた宝物～

プロローグ 心の声に従う勇気

34年間。それは私の団体職員としての歩みでした。
確かな収入、安定した生活、慣れ親しんだ環境。
でも、心のどこかで静かな声が聞こえていました。
「今のあなたは、本当にあなたらしく生きていますか？」

その問いかけは、次第に大きくなっていきました。
毎日の仕事に追われる中でも、ふと立ち止まる度に考えていました。
「もっと自分にできることがあるはず」

「人の役に立てる何かがあるはず」
「本当の自分らしさって、なんだろう」

□変化への一歩

50代に入り、その思いは確信へと変わっていきました。

長年の経験は決して無駄ではない。

むしろ、その経験を活かして、新しい自分を見つけられるはず。

そう考えた時、不思議と心が軽くなりました。

確かに不安もありました。

でも、人生一度きり。

後悔したくない。その思いが、私の背中を押してくれたのです。

□新しい世界との出会い

最初に参加した自己啓発セミナー。

そこで出会った方々は、年齢も職業も、生活環境も様々でした。

でも、皆さん生き生きとしていて、前を向いて歩んでいました。

その姿に、私は大きな衝撃を受けたのです。

「こんな生き方があったのか」

「私も、もっと自由に考えていいんだ」

新鮮な価値観との出会いは、私の世界を少しずつ広げていきました。

□目覚める可能性

セミナーに通い始めて気づいたことがあります。

それは、私たち一人ひとりが、無限の可能性を持っているということ。

年齢に関係なく、いつからでも新しいことを始められる。

その事実、心が躍りました。

34年間の会社員生活。

その中で培った経験、築いた人間関係、乗り越えた困難。

それらすべてが、これからの私の糧になる。

そう信じられるようになりました。

□変化は怖くない

「このままじゃいけない」という焦りから、

「新しいことを始められる」というワクワク感へ。

その気持ちの変化が、大きな決断を後押ししてくれました。

退職を決意した時、不思議なほど心が晴れやかでした。

なぜなら、これは「終わり」ではなく「始まり」だと感じたから。

人生の新しいページを開く準備が、できていたのです。

□これからの私へ

いつも心がけていることがあります。

それは「今この瞬間を大切に生きる」ということ。

過去に縛られず、未来を思い悩まず、今日一日を精一杯生きる。

そして、どんな経験も、必ず意味があると信じること。
その積み重ねが、私たちの人生を豊かにしてくれるのだと思います。

さあ、あなたも一緒に、
新しい一歩を踏み出してみませんか？

[以上となります。よろしくお願いたします]