

## 《企画書》

提出者 美空 あおい

【タイトル】 ワタシの中のわたし

【テーマ】 わたしとの「絆」

### 【概要】

本企画は、ワタシがどうしたら結婚相手を引き寄せられるかを真剣に悩み、様々なことを実践する中で考えること、行動が変わり、心の在り方が変わっていった 10 年間の物語です。

何も分からず悩んでいると、外側の世界の何かを変えれば良い結果が引き寄せられると、自分の外的要因を変えようと試みますが、物理界でもこの物質世界の現象はすべてさざ波という考え方があります。粒子が合わさって現象が生み出され、自分を取り巻く現実として現れるという考え方です。

これまでの経験と学びを通して、すべてはわたしの細胞に眠る、いろんなワタシの記憶がこの現象世界の現実を引き寄せていると考えるようになりました。つまりワタシが変われば、遭遇する現実が変わります。本書を通してこの事実を知り、「わたし」が望む素敵な環境で幸せに生きる人が増えていくことを願い、この作品を書きます。

### 【想定する読者ターゲット】

- ① 日々に生きにくさを感じている人
- ② 瞑想に興味があり、日常に瞑想を取り入れたいと考えている人
- ③ スピリチュアルなことに興味がある人
- ④ 自分の使命に基づく人生を送りたいと思っている人

### 【あらすじ】

結婚相手が 35 歳を過ぎても現れないワタシは、学歴も仕事もすべて自分が望むものを得て何不自由なく生きてきたと思っていたそれまでの生き方を振り返らざるを得なくなる。当然のように 30 歳までには結婚して、2 人くらいはこどもを産んで育てる人生を送ると思っていたワタシ。それがいい年になって出会いもないことで、根幹からワタシの人生設計が壊れてしまう。ワタシはすてきな結婚相手を得ようと様々なことを試みる中で、瞑想と出会う。

この物語は、ワタシの体の細胞に刻まれた様々なネガティブな感情を癒し浄化されていく過程で、ワタシの魂が成長し、心に変化していく様子を描いたもの。

### 【目次案】

- 第 1 章 人生こんなもの
- 第 2 章 親の望みがワタシの望み
- 第 3 章 スピリチュアルなことへの興味
- 第 4 章 瞑想による心の変化
- 第 5 章 幸福度はワタシが決める

## 【サンプル原稿】

### 第1章 人生こんなもの

#### Program 1 ワタシがやりたいことをやる

ワタシにとって生きることは生きていても死んでいても大差ないような、無感動に生きる毎日だった。朝が来て仕事に行き、9時間以上拘束され、仕事をこなす。35歳の適齢期を過ぎる頃には、自社の行動計画作成に携わったり、株主総会の進行管理をしたり、終電で帰り翌日も普通に仕事に行くのが当たり前の、忙しい職場を経験したりもした。負けず嫌いの性格が功を奏し、仕事は人一倍できた。ありがたいことにそれまでの人生、努力には必ず結果が伴ってきた。努力すればいい結果が出る。だから努力しよう。そう思って努力を積み重ねてきた。学業や仕事に関しては、順調な人生だった。

そんなワタシは傍から見ると仕事人間で、仕事中はピリピリしているから話しかけにくかったと思う。それくらい仕事に全集中して人生を過ごした。20歳の頃は、新しい仕事にワクワクして取り組んだこともあった。定期的な異動によって、体育会系のパワハラ先輩しかいない所属の時には、夜寝られないくらい、悩んだこともあった。夜寝られなくても、仕事への責任感から翌朝には普通に仕事に行く毎日。おかしくなったらどうしようと悩んだけれど、ワタシは寝られなくても淡々と仕事をこなし、普通に生活することができた。

仕事のノウハウを知り、一通り社会人としての人生を送れるようになる30歳の頃になると、ワタシの人生、これで良かったのだろうか、今生きている人生と生きたい人生とのギャップに悩むようになる。

結婚相手が現れない、毎日楽しくないこの人生、このまま歩みたくない。30歳を過ぎた頃から真剣にどうしたらいいか考えたものの、仕事に追われてあっという間に時間は過ぎる。

この悩めるワタシの時期、真剣に考える中で、様々な人に出会い、アドバイスをいただいた。夫探しの旅もした。

今45歳になって思うことは、ワタシのやってみたいことは何でもやってみる生き方は良かった。ただこうなってしまったのは、人生こんなもんだとあきらめ、学歴も就職先もほどほどでいいや、これでいいやと自分がやりたいことに基づかない選択をしたから。死んだ心で、これでいいやとあきらめた人生。収入の安定だけでは満たされない、夫もいない孤独な日々。

こんなワタシを救ってくれたのは、ワタシの奥深くに居るわたし。ここじゃないよって、無意識下の奥の方から響いてきて、心が落ち着かなかった。周囲のみんなはこの安定した無難な環境に落ち着いているのだから、ワタシもとここに居続けたくても、わたしは違うよと訴えているようで心がザワザワして、ワタシはこのままでは居られなかった。

30歳代はじめの頃ははどうしたらいいか分からないけど、このザワザワ感をどうにかしたい毎日だった。

### 第2章 親の望みがワタシの望み

#### Program2 ワタシの気持ちを知る

若いころから、人生こんなもんだとあきらめ、あきらめた人生を送りながらもがいてい

たワタシ。こんなはずじゃないと思っても、死んだ心まで落ちた状態では、真っ暗闇の中をさまよい歩いているようで、30歳代前半はあっという間に過ぎた。雑草根性で何でも頑張っていて、努力が空回りしている感じだった。

その頃今までの自分の選択方針を分析してみると、それまでずっとお母さんを喜ばせる選択をしてきたことに気づく。お母さんの望む学歴、安定した就職先。

お母さんを悲しませることは絶対にしないことが、ワタシの選択方針の基本になっていた。気づくまでは何の疑問もなく当然にした選択ではあったけれど、そこにワタシのやりたいことが反映されていないことが、ここじゃないとわたしが言っていると感じる大きな要因だと感じた。

だからと言って、ワタシのやりたいことは何だろう。感情はそれまでの社会生活の影響が抑圧され、どっぷりサラリーマンのルーティンワークに追われて思考停止状態。ここじゃないと思っても、何がやりたいのか分からない。まずは、人間的感情を取り戻すところから始めなければならないようだった。

そしてそれまで、ワタシがやりたいと思ってやってきたことも、本当にワタシがやりたかったことなのか。そうでもなかったかなということに気づく。親や社会が求めていることや、周囲がいいと言うから、流行っているからやっていたことばかりだったのではないかと。

本書は、わたしの中にある様々な感情に気づき、癒していくプロセスでワタシが成長していく過程を記録したものです。波動や周波数に応じて現れる現実が、ワタシの思考や発する言葉が変わる中で変わり、環境が変わっていく。その変化は、ワタシの周りの人々も変えていく。

ワタシを癒すのは簡単なことではありません。ですがこのたゆまぬ努力と実践によって、ワタシは外界の世界に影響を受けることはなくなります。それは粒子レベルではワタシが既に知っていたことを思い出す過程です。あなたの中にある「わたし」が思い出してと壁を叩いていることに気づくきっかけを提供したいと考えています。

[以上となります。よろしくお願ひいたします]