

《企画書》

提出者 大塚充子 おおつかあつこ

【タイトル】 時を結ぶ絆 —あの時の私に（優しく）寄り添う冒険

【概要】

本企画は、「自分との絆を取り戻すこと」をテーマに、過去の自分を認め、自己信頼と新しい自分を生きるプロセスを描きます。現代は、他者の期待や評価に応えようとするあまり、自分自身を見失ってしまう人が少なくありません。著者自身の経験をもとに、不安や葛藤と向き合いながら「自分らしく生きるためのヒント」を探り、自分を愛することの大切さをわかりやすくお伝えする内容です。自分との信頼関係が築けてくると、嫌なことや解決できない問題を延々と考え込む時間が減り、“自分と対話する楽しさ”が生まれます。常に起こる被害妄想で、自分も他人もまったく信じられなかった著者自身が、自分との絆を取り戻しながら進化していく自叙伝です。

過去の痛みは優しさに、過去の不安は希望に変えていける。読んでくださった方の未来に進む冒険の一步となることを願います。

【想定する読者ターゲット】

- ① 30代～50代の男女
- ② 自分の選択に自信をもちたい、本音で生きたい人
- ③ 「自己肯定感が低い自分」を手放し、自分らしく生きたい人
- ④ 自分も周りも幸せになりたいと感じている人

【構成案】

第1章：私の中に私が居ない？ ～ 不安の奥にある本当の気持ち

- 身体と心が教えてくれるサイン
- 私と向き合う時間をつくる
- 感情（不安・嫉妬・悲しみ・絶望感・虚無感・怒り）を抱きしめることで見えてきたもの

第2章：直感が始まる ～ 心の声に気づく瞬間

- 自分の気持ちを代弁してくれる人の存在
- 一つのことを継続することによって生み出されるエネルギー
- 直感は安心感でワクワクする、そして冴えてくる

第3章：マイナスからゼロへ、そこから未来に

- 私が、家族にできることは何だろう？
- 手帳（ジャーナリング）で心を整える
- 不思議な偶然が導いてくれるもの

第4章：過去の自分を癒すプロセス ～ 未来へつながる優しさ

- 自分を一番に考えることの本当の意味
- 「どうしよう」から「どうすれば？」へシフトする
- 過去の自分を応援することが未来を創る

第5章：「楽しいことがしたい！」 ～ 自分らしく輝く生き方

- 思考・心・行動がひとつになったときの軽やかさ
- すべてが完璧に感じる瞬間
- 楽しいよ！ありがとう！！ ～ 未来からのメッセージ

【サンプル原稿】

時を結ぶ絆 —あの時の私に（優しく）寄り添う冒険

第1章：私の中に私が居ない？ ～ 不安の奥にある本当の気持ち

不安症状や適応障害が現れると、それだけでパニックになってしまうものです。私自身もそうでした。最初に訪れたのは「どうしようもない不安感」。それが次第に「体の感覚が分からなくなる」に変わり、経験したことがない症状に、ますます焦りを募らせていきました。当時の私は、まるで 出口のないトンネル を歩いているような気分でした。先が見えない暗闇の中で、「この状態はずっと続くのではないか？」という恐怖に押しつぶされそうだったのです。でも、そんな時に「トンネルを抜けた人の体験談」を知ることによって、ほんの少し 勇気 をもらうことができました。私が感じた希望のように、この章では、私自身の体験を基に「不安の中でどんな変化が起きるのか？」を客観的に解説しながら、「自分との絆」について考える時間になりたいと思います。

□不安症状は「氣不足」？

私の最初の異変は「帯状疱疹」でした。

その後、何かを「やる」と決めても、実際には「不安で出来ない」という状態が続くようになりました。なんとか自分を奮い立たせようと、さらにプレッシャーをかけるうちに、「1分先のことすら予測できない」ほど心が追い詰められていきました。

最もひどい時期には、幻聴や幻覚まで現れ、家族からも「まるで別人のようだった」と言われるほどでした。

当時の私の行動（家族の言葉）

- 「疲れた…」とつぶやくことが増えた
- 突然「怖い！」と泣き出す
- ひたすら「ごめんね、ごめんね…」と謝り続ける
- じっとしてられず、家の中を動き回る（多動行動）

自分でも理由がわからないまま、不安に押しつぶされていました。

けれど、この後の小さな行動の積み重ねが、結果的に少しずつ私を「回復へと導くプロセス」になっていったのです。

□1日中、自分のことを考えていた時間。

この頃の私は、過去の自分を責めてばかりでした。「何とかしなくちゃ」と自分を奮い立たせようと必死でした。感情の起伏が激しくなり、怒り・不安・悲しみが次々と押し寄せてきます。「もう一度、人と普通に話したい。笑いたい。」

そんな願いを抱きながら、自分自身と向き合い、少しずつ仲良くなっていくうちに、不思議と周りとの調和を持てるようになりました。

かつては無表情で空っぽになってしまった私ですが、やがて感情が安定し、時折笑顔がこぼれるように。母がふと、「(私が) 笑ってる……嬉しい」と涙ぐんだのを覚えています。家族は、本当にかげがえのない宝物。

「誰かために生きること」が正しいと信じていた私は、自分の本当の生き方が分からなくなっていました。

実際に、オンラインで多くの方と話をする中で、私のように「誰かを喜ばせること」と「自己犠牲」を混同してしまう人が多いことに気づきました。

□エイブラハムの感情のスケール

実際の自分の状態を客観的に振り返ると、心と氣の回復が密接に繋がっていることがよく分かります。

例えば、感情のスケール 最低値に当たる**不安、怖れ、絶望**の状態では、「誰かのために」と思う行為が、自己犠牲を伴っている場合が多いと感じました。

それは決して自分が悪いわけではなく、むしろ「今はまず、自分自身に集中する時だ」と、身体が感情を通して教えてくれていたのだと、後になって理解しました。

感情の「あるがまま」を見ないようにすることは、自分からの大切なサインを無視することになる——そのことに、改めて気づいたのです。

□回復のプロセス

東洋医学的なアプローチ

- ① 「美味しい」と感じるものを食べる
(「栄養のあるもの」ではなく、「心が満たされるもの」を優先)
- ① 何もしない時間を意識的に作る
(「頑張ること=正しい」という考えを手放す)
- ② 人に気を使わないことを許可する
(「相手の気持ちを考えなきゃ」をやめてみる)

- ・ 捉え方を変える・直感を信じる時の体感覚
- ・ 人間関係 ・ お金との付き合い方・神社参拝や自然に触れること
- ・ 回復期の笑える失敗談、どうして不安症状が出るのか？
- ・ 他人から発せられる言葉が自分の内側からの言葉だったと確信した体験など、を具体的な例も交えながら5つのテーマに沿ってお話します。

不安症を発症し、回復してから今年で8年。

この8年間を振り返ると、支えてくれた大切な家族やお世話になった方々に、そしてあの時の私に、「**本当のありがとう**」を伝えたくくなりました。

この企画を通して、「自分との絆」について考えて頂くきっかけに、

また、もし、私のように苦しんでいる人がいましたら「大丈夫」と心からのエールを送ります。

[以上となります。よろしく願いいたします]