

# 《 企画書 》

提出者 三宅 真理

【 絆 - 香りがもたらした奇跡 】

## 【概要】

本企画は、人と人との「絆」をテーマにアロマセラピストが経験した信頼と絆の軌跡を具体的なエピソードと共に、改めて人と人との繋がりを考える内容に致しました。孤独や不安を感じやすい時代に、絆がどの様に心をささえ、人生に彩りを重ねていくきっかけになる様にお伝えします。読者の皆様が身近な繋がりを見直し、小さな行動を通して心豊かな人間関係を築くためのヒントを見つけて頂けると幸いです。人と人との絆の大切さ、自分と組織や誰かとの関係と未来を繋ぐきっかけの1冊であればと願っております。

## 【想定するターゲット】

- ① 20～60歳代の方
- ② 家族を含め会社、友人、知人との人間関係に悩む人
- ③ 人生に孤独を感じ、誰かとの繋がりを修復したいと思っている人
- ④ 自分や他者の幸せに貢献したいと考えている人
- ⑤ アロマセラピーを職場、家庭で実践してみたい人

## 【構成案】

第1章 はじまりは \_\_\_\_\_ 傾聴から

- ・心が通じ合う瞬間
- ・信頼と共感

第2章 考える癖 \_\_\_\_\_ 叶えるために

- ・誰かを肯定する
- ・比較から生まれる人間関係の歪み

第3章 距離を感じる時の手段 \_\_\_\_\_ 手当て

- ・家族に感謝した時
- ・仲間と共に築いた信頼

## 第4章 ゴールを意識した時 貢献

- ・ 誰かとのご縁
- ・ これからのご縁

## 第5章 アロマセラピーのこれから 学びと気づき

- ・ 本当に大切なものは
- ・ 感謝の気持ちはとてもシンプル

### 【サンプル原稿】

#### □心が通じ合う瞬間

遠隔で仕事、会議、学びが可能になって行く時代、貴方は追いついていますか？繋がっていますか？誰かの幸せの発信にどう感じますか？ずっと友達だと思っていた、これからも同じsingle。そんな他人の未来設定よりも貴方の未来を設定しましょう。

心と心が通じ合う時とはどんな時でしょう？誰かを肯定する時そこに共感、信頼が生まれます。誰かの行動を理解し応援したいと思える時、大切にしたいと思える時、心が通じ合っている確信を得られるでしょう。自身を信じて行動した時、絆は深まるでしょう。大切に思う人が病気になった時、親の老いを感じる時、遠くで見守り、定期的なアドバイス、と確認、今必要な言葉、物、たまにしか会えないからこそ変化を感じる。大切な人にもその病気が宿りました。失敗を本人の前で誰かに告げるのは本人が萎縮し不安を煽ります。臭いに鈍感になっていくのが対極にいる私には進行していく様が明確でした。料理を焦がした。火を付けたまま出掛けた。タバコの火で衣服が焦げた。等冷汗をかく様なケースを他方でも少なくない様です。拘りを持たなくなつた。諦めるのはまだ早いです。嗅覚を刺激し、緊張をほぐしてみましよう。

#### □信頼と共感

誰かのエピソードを耳にする。幸せも成功もトラブルも受け入れられる。受け入れられていると感じた時、そこに共感と信頼が生まれます。同じ様な体験、失敗などが共感出来るときその人の弱さも含めて受け入れたくなる事はありますか？寄り添うところから信頼が愛に成長する時です。誰が何と言おうとも守りたい人。その人のがその時に何をやり遂げて来たのか。そこに答えがあると思える。そこに信頼の証が。行動の繰り返しが習慣になり人格になるから。貴方は今どんな人に寄り添っていますか？寄り添って貰っていると感じますか？

孤独を感じる時、アロマセラピーの香りは貴方をいつも通り肯定するでしょう。“そんな時もあるよ、今夜は好きな香りを纏ってゆっくりお休み” 天使の囁きを聞きとりましよう。子供でも、夫婦でも友達でもそっと差し出す香りは貴方をハグしてくれます。

産後ケアのセラピーで、お留守番のお子様には「お留守番頑張ったね！有難う。貴方もこんなに小さかったのに、大きくなって嬉しいよ♡と言ってあげて下さいね。」と伝えると大粒の涙をポロポロ流されるママさんに出会った時、心が通じた気持ちになりました。私も幸せを分けて頂いた瞬間です。大丈夫！上の子供が安心出来る子育てにも心の余裕が生まれるでしょう。

#### □誰かを肯定する。

絆とは、友達から始まるならば、相手の苦手な所は相手の一部、相手の美しい所を見つける程に貴方はその人と仲良くなれるでしょう。小学生の時毎日終礼にクラスメイトを褒める時間があり

ました。習慣は大切です。本当に苦しいと感じる時、その人の幸せを願って離れましょう。貴方の幸せがやってくる席を確保しましょう。幸せの足音はもう直ぐですよ。

#### □比較から生まれる人間関係の歪み

みんな同じだと思っていた。小さな世界から別の世界を知った時、人は目標設定を変えます。しかしながら、時にそれが歪みになる残念なケースもあります。自分を大切に、貴方は貴方で輝けば良いのです。大人になれば環境の選択で違いが大きく変化します。貴方の成長を認めてあげましょう。貴方は他の誰でもない唯一無二の存在だから。他人の夢を追いかける時間などありません。占星術を学ぶ機会から、私は内観する機会を得ることが出来ました。貴方が生まれた時間、場所からホロスコープを出してみましょう。貴方が唯一無二である証明書です。貴方は何座？これが太陽星座☉、月のマークは貴方の内面(心)、もう一人の貴方でしょうか。ACは他者から見た貴方。MCは目標です。他者と比べるよりも星から、宇宙から貴方の魅力を伝えてくれています。大丈夫！貴方は唯一無二の存在だから、宇宙はいつも応援しています。好きな香りは何ですか？

#### □家族に感謝した時

貴方にとって家族とは何でしょう？世代によって大切にしている人が多い方もいらっしゃるでしょう。セラピストとして両親の老いに対して現実的に距離があり一年に数回しか会えない場合にこそ、変化を感じる事が出来ました。近くに居ると微細な変化を見過ごす事も、または家族の価値観の違いとも捉えられるでしょう。徐々に体力、判断力、注意力、電話での不都合等、足し算、引き算、変更、注意すべき所はメモを取り残す習慣がある人達ですが、実際の変化、「私だってこれくらい出来ます。」とガラケーを一人で契約し、私に連絡して来ました。「これくらい」後になって、今までにない不安のメッセージだったと気付きました。貴方は大切な人とどれくらい会話をされていますか？

#### □仲間と築いた信頼

病棟でアロマセラピストとして関わらせて頂いていました。当時、医療現場では未だ未知でしたので理解を得るのに時間を要しました。忙しい業務の合間に私達がチョロチョロしているのです。スタートの経緯を知らない立場では、私達セラピストは定期的集まって現場報告をしていました。説明よりも職務を全うする。時間と共に褥婦さんからのフィードバックが助産師、看護師の方々に伝わり徐々に興味、理解を得て、時に特定の状況下でアロマセラピーを優先する時もあり、質問を受けメモを取る看護師もいらっしゃいました。蒔いた種が成長しつつある時でした。女性なら興味深い内容が溢れるアロマセラピーの世界はこれからも広がっていきそうです。

記憶に香りをプラスしましょう。どんな匂いが好きですか？言葉でイメージすると映像が頭の中で浮かぶでしょう。そこには音も聴こえますか？アロマセラピーは香りを言葉で表現する脳トレにも。

「絆」とは貴方にとって何でしょう。蒔いた種が成長する時、綺麗な花を咲かせましょう。

本書では、情報化社会の中で人との距離感の大切さ、時間の大切さを感じ、共感し今からでも始められる絆を育み、大切なご縁と共に未来への大きな躍進へ、人と社会を繋ぐ日常の些細なストーリーを交え、形の無い香りが人を支えるツールになり得る事、心の健康に立ち止まるメッセージをお届けします。

(以上となります。どうぞ宜しくお願い申し上げます)

