

《企画書》

提出者 高野ゆみ子

【タイトル】愛せるようになってから（内なる絆）

【概要】

自己信頼が高まるとしずけさが内側に取り戻る。思考パターンは止み、インスピレーションベースになりやすくなる。

子どもや夫、家族や友人に無条件の愛をおくれたとしても肝心な自分を無視したところで

人生は豊かに開いていかないことを体験から語り、自己愛が高まる中で本当の自分を取り戻す。

そこからが本来の自分らしさにつながり、
内面の絆は外の世界の関係を豊かにしていく。こころの平和と豊かさ、外界との絆を強化していく一冊

本来はシンプルなわたしたちの内面を
意外に複雑にさせているのは自分自身
そこに気づくためのインスピレーション本

【想定する読書ターゲット】

- 14歳～年齢層問わない
- 人に対する思いやりが強く本音を知らない
- 人生の大半、人の用事を優先し、自分の時間をつくれたことがない
- 愚痴や不満を無意識に話している
- 視点は外の世界、内側に無頓着
- しあわせを感じられない
- 自分の感覚がよくわからない
- 本当は○○したいのに親に言われたら従う

【構成案 目次形式】

- 1 これまでは自分に無頓着
- 2 友だちの言葉にハッとすると（自己愛ゼロ）
- 3 自分を愛していないことを知る
- 4 自分を愛するための意識変換と目覚め
- 5 自己愛への無知

- 6 言葉かけからやってみる
- 7 自分のためだけに時間を作り過ごす
- 8 無条件に感情を認め愛する
- 9 しずけさの到来
- 10 ゴキゲンを保つためのツールややり方発見
- 11 世界にひとつしかないマイよろこびレシピ集を作る
- 12 どんな時も自分でいるために
- 13 自分にしかない表現をする
- 14 ただ心友であること
- 15 休むよく寝るリラックス
- 16 同じ波長の人に会うようになる
- 17 自分の気づきを表現する
- 18 感謝が自然とわく
- 19 自然との定期的なコミュニケーション
- 20 しずけさチューニング 思考 インスピレーション

最後に
自己信頼とは日々の積み重ね

軽く明るくをテーマに
今回の企画に参加させていただきました。

読んでいただき感謝しています。

どうぞよろしく願いいたします。

(以下
エッセイ「愛するようになってから」)

愛するようになってから

自分のことを大事に思っただけでなく、きゆうくつな日々を過ごしていた頃に、光が差すような「自分を愛する」という言葉に出会う。

最初にこの言葉を聞いたときの、自分の反応を今でも覚えている。

「ハッとする」ような感覚だった。

それは知らない世界に触れたような新鮮な感覚だった。

それは一瞬のことだったけれど、心の動きが止まりとても静かだった。

このできごとから今日までの私は、長いあいだ自分を本当の意味で信頼できていなかった。

本質的には外を観察する目を優先してきて、答えは常に外に求めてきてしまった。

本当は自分の中にすべてがあるのに。

肝心の自分という存在そのものを実感することができないまま、生きていたということになる。

時には感情だけがいきなり突出してきてごまかせなくなる。

怒りや悲しみ、さみしさになってでてくることがあり、いつも誰かの励ましや慰めが必要だった。

そこから一度でも「自分を愛する」ことを大切に、ひとたび自分に愛情をたっぷり注ぎながら過ごせば、自分が間違いなく癒されていくのである。

それだけでなく、外に求めなくても満たされている自分になっていく。

「自分を愛する」道すがら、少しずつ本来の自分に出会うことができるようになり、だんだんと本音が出て来て、もともと持っている力が湧いてくる。

全く今までの生き方の逆を行くことが、最も成長できる方法だったし、そうすることがわたしにとっての本当に「変わる」ということだったのだ。

しかも、人へのやさしさを優先していた頃の自分より、最も本質的に人に優しくなるというように命に対しての愛しさが深まるのだ

私は人の事ばかり考えていたから、まったく想像していなかったその世界は子どもの頃の楽しさを取り戻すように少しずつうれしい感覚になった。

それまで、私は作られた世界を信じてその世界に育てられてきた。

自分を愛するということは自分で自分の答えを出し、自分で考え自分で行動することだった。

なぜかいつからかそれが上手くできなくなっていた。正直に素直に自分の気持ちに従うことさえ半分は忘れていた。

この大切な言葉「自分を愛する」ことへの新しいヒントをもらってからは、どうすることが愛することになるのか、その道筋をたどる日々がはじまっていく。

このはじまりは、イチゴをつかったケーキのように甘く優しく楽しい予感がした。

このエッセイは「今ここで自分を愛すること」の中の5章の部分。

エッセイを書いたのは子どもの成長期に、どうしても自分と向き合わなくてはならなくなかった時期。

そして友人からのさりげない「もっと自分を愛したら」の一言から改めて自分を愛するとはどんなことだろう？と掘り下げて書きはじめた頃のことでした。

また当時移住していた自然豊かな石垣島の朝は、わたしに沢山の気づきをもたらしてくれました。

わたしにはしあわせにつながる自分との絆を
こうして書けたことが何よりの宝ものなのだと今は実感できるようになりました。

無条件に自分を受け入れることは、人を愛するのと似ていて、そこには寛容さが生まれ、人への思いやりも深まります。

それがこのエッセイで1番伝えたいことです。

以上

お読みいただきありがとうございました。

【想定する読者ターゲット】

1 20～50代の男女

② 家族や職場、友人との人間関係に悩む人

- ③ 人生に孤独を感じ、誰かとのつながりを求めている人
- ④ 自分や他者の幸福に貢献したいと考える人

【構成案】

第1章 人を結ぶ見えない糸

- ・心が通じ合う瞬間とは
- ・なぜ人と人の距離が生まれるのか
- ・信頼と共感が生む温かな関係

第2章 つながりを深める小さな行動

- ・感謝が生む思いやりの循環
- ・相手を理解するための一歩
- ・毎日の行動が未来をつくる

第3章 困難を乗り越えた感動の物語

- ・家族の支えがもたらした奇跡
- ・仲間と共に達成した成功の瞬間
- ・地域のつながりが築いた希望

第4章 関係を取り戻すためにできること

- ・壊れた絆を修復するプロセス
- ・孤独を癒す心の向き合い方
- ・つながり直すための実践ステップ

第5章 つながり描く未来への道筋

- ・社会に広がる思いやりの連鎖
- ・次世代に残すつながりの価値
- ・支え合うことで実現する豊かな未来

【サンプル原稿】

絆がもたらす奇跡の力

第1章 人を結ぶ見えない糸

私たちの人生は、人と人とのつながりによって形づくられています。それは家族や友人、職場の同僚といった身近な関係だけでなく、たった一度の出会いや偶然のすれ違いのような瞬間にも深く影響を受けています。

この「つながり」こそが、私たちの生き方を支え、豊かにする力の源です。しかし、その価値を見失いがちな現代では、この見えない糸がほころび、孤独を感じる人が増えているのも事実です。

□なぜつながりが失われるのか？

現代社会では、インターネットやSNSによって、かつてないほど多くの人とつながることが容易になりました。しかし、その反面、心が通い合う「本当のつながり」は希薄になっていると感じる人も少なくありません。一見すると多くの人と関係を築いているようでも、心の中には孤独感が広がっている——そんな現象が広がっています。

ある心理学者の研究によれば、人が孤独を感じる原因の一つは「信頼の欠如」にあるといます。私たちは、日々の忙しさや情報の洪水に追われる中で、相手をじっくりと理解し、信頼を築く時間を失ってしまっているのかもしれない。こうした背景があるために、多くの人が自分を守る殻に閉じこもり、本当の意味で他者と向き合うことが難しくなっています。

□信頼と共感が生む温かな関係

人と人とのつながりを強くするために最も重要なもの——それは「信頼」と「共感」です。信頼とは、相手の存在を肯定し、その言葉や行動を信じること。共感とは、相手の気持ちに寄り添い、自分ごとのように受け止めることです。この二つが揃うとき、私たちの心の距離は一気に縮まります。

たとえば、職場で新しいプロジェクトが始まったとしましょう。メンバー同士が信頼し合い、共感を持って意見を交換できる環境があれば、チームは大きな力を発揮します。しかし、もし信頼が欠け、相手の意図を疑い合うような状況であれば、プロジェクトは進ま

ず、むしろ関係が悪化する可能性すらあります。

また、家族や友人との関係でも同じことがいえます。信頼と共感があれば、困難な状況に直面しても、互いに支え合うことで乗り越えることができます。特に、感情的に辛い時期に「ただ話を聴いてくれる人」の存在は、何よりも大きな救いとなります。

□つながりが生んだ奇跡のエピソード

ここで、一つの実話を紹介します。ある地方の小さな町で、地域コミュニティが崩壊しかけていたことがありました。その町は長年、高齢化と過疎化が進み、人々の交流も途絶えがちでした。そんな中、一人の若い女性が町の広場に「フリースープカフェ」をオープンしました。

このカフェでは、訪れる人に温かいスープを無料で提供し、会話を楽しむ場所を提供しました。最初は数人しか訪れなかったカフェも、やがて口コミで広まり、地域の人々が集う場となりました。普段は顔を合わせることのなかった隣人同士がスープを囲みながら交流を深め、町全体が活気を取り戻していったのです。

さらに、このスープカフェで知り合った住民たちが協力し、地域のお祭りを復活させたという話もあります。お祭りの復活をきっかけに、他の地域からも観光客が訪れるようになり、町の経済が少しずつ活性化しました。この出来事は、一杯のスープが人々の心をつなぎ、新たな未来を切り開いた例といえるでしょう。

□今日から始めるつながりの第一歩

それでは、私たちは日常生活の中でどのようにしてつながりを深めることができるのでしょうか？ ここで、いくつかの具体的なステップを提案します。

①感謝を伝える

日常の中で「ありがとう」と伝える機会を増やすだけで、相手との関係がぐっと近づきます。感謝の言葉は、相手の存在を肯定し、尊重する最も簡単な方法です。

②相手の話をじっくり聴く

忙しい日々の中では、相手の話を最後まで聴くことが意外と難しいものです。しかし、相手の気持ちや考えに耳を傾けることで、信頼と共感が生まれます。

③小さな行動を積み重ねる

たとえば、道に迷っている人に声をかける、重い荷物を持っている人を助ける——そんな日常の小さな行動が、つながりの第一歩となります。

④自分の時間を共有する

相手と共に過ごす時間を増やすことで、自然と信頼関係が深まります。短い時間でも、相手に意識を向けて過ごすことが大切です。

⑤相手を認める言葉を増やす

相手の良いところを見つけて、素直に褒めることは、互いの心を開く鍵となります。

本書では、人と人のつながりが生む力をさらに深く掘り下げ、さまざまな場面で実践できる方法をお伝えします。

つながりを大切にすることで、私たちの人生はより豊かで、感動に満ちたものとなります。いま、目の前にいる人とのつながりを見直し、小さな一歩を踏み出すことで、あなた自身の未来にも大きな変化が訪れることでしょう。

[以上となります。よろしく願いいたします]