

企画書

提出者: takako honda

【タイトル】

絆と挑戦の旋律－女性の物語

【概要】

本企画は、女性が結婚、出産、子育てを経ても夢を諦めることなく、自己実現を目指す生き方を応援する内容です。著者自身の体験を通じて、家族や友人、地域コミュニティとの「絆」がどれほど重要な力となり、困難を乗り越えながら成長していくかを描いています。現代社会において、孤独感や不安を感じる女性たちに対して、自分一人ではなく、周囲とのつながりによって支え合うことの大切さを伝えます。本書を通じて、読者が自分自身の人生において「絆」をどう活用し、周囲とのつながりが自分の力となるのかを実感し、挑戦する力を得られるように導きます。女性たちが夢を追い続け、挑戦し続けることができるよう、心の支えとなるメッセージを届けます。

【想定する読者ターゲット】

- 20～50 代の女性
- 家庭や職場、地域での人間関係に悩む人
- 子育て中でも自分のキャリアや夢を追いたいと考えている人
- 絆や支え合いの力を信じ、自分や他者を応援したいと考える人

【構成案】

- **第 1 章 挑戦と絆**
 - アナウンサーとしての夢を続けた道のり
 - 家族の支えと「ありがとう」の力
 - プレッシャーに立ち向かう絆の大切さ
- **第 2 章 家族の絆**
 - 結婚、出産、育児を経て深まった家族との絆
 - 夫の単身赴任と SNS でのつながりの工夫
 - 近所や地域社会との協力が支える力
- **第 3 章 友情とコミュニティの力**
 - 親友や大学時代の友人たちの支え
 - 地域コミュニティとの関わりが生む学びと達成感
 - 世代を超えた絆の築き方

- **第4章 次世代へのメッセージ**
 - 世界大会を通じて得た国際的な絆
 - つながりを広げる行動の力
 - 新たな挑戦を続けるための支え合いと絆の重要性
- **第5章 絆の力で切り開く未来**
 - 絆を信じ、支え合うことで実現する豊かな未来
 - 女性の夢を応援する社会の必要性
 - 挑戦し続ける力を持つための心の準備

【目的】

本書は、女性が自身のキャリアや夢を追い続けるためには、周囲の支えや絆の力が不可欠であることを伝える一冊です。自分一人ではなく、家族や友人、地域とのつながりによって、どんな困難も乗り越え、理想に向かって進む力を得られることを実感してもらいます。読者が「絆」の力を信じ、自分や他者を応援する力を引き出し、人生の新たなステージへ踏み出すための支えとなることを目指しています。

絆と挑戦の旋律—女性の物語

はじめに

私たちの人生は、見えない「絆」の力によって支えられています。家族や友人、地域社会とのつながりが日々の生活を豊かにし、困難を乗り越える力を与えてくれます。しかし、現代社会では孤独感や不安を抱える人が増え、絆の力を実感する機会が少なくなっているかもしれません。

特に女性にとって、結婚や出産、子育てといった人生の節目は、大きな喜びである一方、キャリアや夢を諦めなければならないと感じることも多いのではないのでしょうか。私自身もその壁に直面しましたが、国や地域行政、そして周囲の友人や家族の支えを受けて、自分らしい生き方を模索し続けてきました。

本書では、女性がどんな状況にあっても夢や目標を諦めることなく、絆の力を活用して自己実現を目指す道を応援したいという思いを込めています。

私が大切にしている言葉に「あるがまま」があります。現状を受け入れつつも、理想に向けて努力を続ける強い意志を表しています。この信念をもとに、人生を歩んできた私の経験が、読者の皆さまに新たな気づきや行動のきっかけを与えられたら幸いです。

第一章 挑戦の軌跡と絆の力

私たちの人生における挑戦には、常に支えてくれる誰かや何かの存在があります。それが家族、友人や同僚、時には地域や見知らぬ誰かであったりします。その支えとなる絆がなければ、多くの挑戦は途中で挫折していたかもしれません。

大学卒業後、私は外資系企業でキャリアをスタートさせました。しかし、心の奥底に抱いていた夢は「アナウンサーになること」。ある国会議員の秘書として働いていた頃、そのメンターがくれた「1%でも可能性があるなら挑戦しなさい」という言葉が、私の人生を大きく動かしました。この言葉に支えられ、周囲の協力を得ながら挑戦を重ね、ついにアナウンサーになる夢を叶えました。

この挑戦の中で、私の背中を押してくれた存在は、母と父でした。母はいつでも私を信じてくれ、一昨年亡くなった父は誠実さを通して家族や人と人とのつながりの大切さを教えてくれました。

家族という支えがあったからこそ、どんな逆境にも「絶対に諦めない」という信念を持ち続けることができました。

絆は特別な行動ではなく、日々の些細な積み重ねから生まれるということです。

「ありがとう」と感謝の言葉を伝えること、一緒に食卓を囲む、目を合わせて会話をすること—これらの小さな行動が、心に温かさや安心感をもたらす信頼を深める土台となります。

ポイント

家族や友人に感謝を直接伝えてみましょう。それは絆を深める第一歩です。

第二章：家族が紡ぐ絆の物語

家族は、私たちの人生における最も力強い絆です。結婚や出産、子育てなど、家族を中心としたライフステージの変化は、人生の節目を迎えるたびに絆を見直す大切な機会を与えてくれます。

私にとって、その象徴的な瞬間の一つは、娘を出産したときでした。約 40 時間に及ぶ陣痛の末、緊急帝王切開での出産—これは、私の人生における大きな挑戦でもありました。不眠不休の育児が続く中、「母でありながら、一人の女性としても夢を追い続ける」という信念を持ち続けたことが、私を支えました。

産後 3 か月で職場に復帰し、出張や遠方での仕事をこなしながらの育児は決して楽な道ではありませんでした。しかし、夫や両親、地域との絆が、私を支え続けてくれました。特に夫が 3 年間の単身赴任中、SNS やビデオ通話を使って家族の時間をつくる努力を重ねたことは、絆を深める貴重な経験となりました。

また、娘の受験の際には、親子で目標に向き合いながら、困難を乗り越える力を共有することができました。

さらに、地域社会やコミュニティの力も、私の人生における重要な支えでした。育児中に助け合えるママ友や、送迎を助けてくれる近所の人々とのつながりがあったからこそ、乗り越えることができました。また、行政が提供する育児支援サービスも活用することで、精神的な負担を軽減することができました。

絆は単に人と人との間にあるだけでなく、家族の中で世代を超えて受け継がれるものだということです。教わった「支え合い」の精神を、次世代にどう伝えていくか。それを考えることもまた、家族の絆を育む重要なテーマだと感じています。

ポイント

- 忙しい毎日でも、家族で過ごす時間を意識的に確保してみましょう。
- 地域の育児支援や友人との助け合いを積極的に活用することで、絆が深まることを実感できます。

第3章：友情と地域が生む絆の広がり

友情もまた、人生を支える重要な絆の一つです。若くして病気で亡くなった親友や大学時代の友人たちは、私がアナウンサーという夢に挑戦し続ける中で、大きな励みとなりました。彼女たちの存在がなければ、夢を諦めていたかもしれません。

また、夫の転勤に伴い、新天地での生活を始めたとき、地域コミュニティへの参加を通じて得たつながりが、私の人生をさらに豊かにしてくれました。育児サークルや地域イベントに参加する中で、世代を超えた友情や信頼関係が生まれました。

地方行政の司会を務める機会に恵まれた際、異なる世代や立場の人々と一緒にプロジェクトを成功させる喜びを経験しました。このような達成感は、一人では得られないものです。地域社会の中でのつながりが、視野を広げ、新たな挑戦への自信を与えてくれました。

ポイント

地元のイベントやサークルに参加してみてください。新しい出会いが、思わぬ形であなたの人生を豊かにするかもしれません。

第4章：次世代を導く絆の実践

2015年、私は国内初のみセスユニバース日本大会で優勝し、日本代表として世界大会に挑戦する機会を得ました。そこで出会った80か国以上の女性たちとの友情は、いまなお国境を越えた絆の力を実感する貴重な体験となりました。

この経験を通じて学んだのは、「行動することで絆が生まれる」ということです。たとえば、自国の文化歴史を共有したり、興味のあるコミュニティに参加してみたりするだけで、つながりが深まることがあります。SNSを活用すれば、会う前から関係性を築くことも可能です。実際に私も事前にメール交換をしました。こうした行動が新たな絆を生み、その絆が未来を切り開く鍵となるのです。

さらに、パリファッションウィークでランウェイを歩いたり、カンヌ国際映画祭の関連イベントに参加したりした経験も、私の挑戦の一環でした。これらの機会を通じて得たつながりは、次世代への教訓として、絆の重要性を再確認させてくれました。

ポイント:

これまで挑戦したかったことに再び目を向け、一步を踏み出してみましよう。その行動が新たな絆を生むきっかけになります。

女性が結婚や出産、子育てを経ても夢ややりたいことを諦めないためには、周囲との絆やサポートが不可欠です。いくつになっても遅いということはありません。夢や目標を掲げ続け、絆の力を信じて新たな道を切り拓いていただきたいです。

おわりに

絆とは、人と人を結ぶだけでなく、自分自身を支え、未来を創り出す力です。私たちはその力を、日々の中で見過ごしてしまいがちです。しかし、絆は困難なときにこそ光を放ちます。そして、それを育む行動こそが、私たちの未来を豊かにする鍵となるのです。

本書を通じて、読者の皆さまが「絆」の価値を再確認し、それを深めるための行動を始めるきっかけとなることを心より願っています。

profile : 本田貴子

世界1美 TEDx OFFICIAL SPEAKER /美アカデミー主宰、講演講師

青山学院国際政治経済学部卒。仕事、結婚、子育てに拘らずグローバルに活躍したい女性や仕事×子育ての両立、真の自立を目指し内側から輝き、話し方、魅せ方を通して人々にポジティブな影響を与えられる女性を増やす活動を行っている。高校時代英語スピーチ大会で優勝。県代表を機に大学時代はオール英語の授業を受ける。

海外事業部の秘書、国会議員秘書永田町勤務を経て 1996 年フジ TV 系テレビ西日本報道部キャスターリポーター記者を経験。1999 年以降フリーアナウンサーとして衛星放送、国際会議バイリンガル MC やナレーション、アナウンス塾や大学、企業研修の講師として 20 年以上現役の伝え手。

2015 年日本のミセス代表 1 名を世界に送る国内初の大会でグランプリ授賞、ベラルーシで開かれた 80~100 か国が集まる最大級の Mrs.Universe 世界大会の日本代表として参戦。内側からしみ出る美しさを探求し内面外面との美を伝える「美マインド」、生涯現役挑戦し続ける人生を！提唱中。16 歳高 2 長女の母。

【活動実績】 ◆アメブロオフィシャルブロガー 美アカデミー主宰「Jet Set Life」
<https://ameblo.jp/aloha-hawaii-mana/>

2015 Mrs.Queeen グランプリ授賞 Mrs.Universe Japan 8月 Mrs. Universe 世界大会 日本代表 ベラルーシにて



◆Mrs.Sympathy 世界タイトル授賞
nationalcostume JunkoKoshino

2018 年：外資系金融機関 女性活躍推進事業「Make a chance」チャンス
を掴む女性の法則講演、講師

◆2018 年 9~11 月：QVC 放送 美顔器 model

◆「21 世紀鷹峯フォーラム」文化庁「工芸と観光」国際（東京/金沢 MC）

◆JKNTV（局ナネット生放送番組 総合 MC） <http://www.kyokuana.net/profile.html?id=29>



◆ 2018 年：大和撫子コンテスト共同開催・MC

◆ Hula&Tahiti [hawaii 観光局後援 HoalohaFestival] 2015～2023 年：MC

<https://www.youtube.com/watch?v=p5tU8aiRSG0>

◆ <http://kyokuananet-ch.com/>

https://www.youtube.com/watch?v=h1wtq9orP_Q

<https://freshlive.tv/jkntv>

アナセミナー講師*(有)メディアシップ アナウンスセミナー・アナウンサー養成スクール*講師
 *女子大学でのアナウンスセミナー*講師*セカンドキャリアアップのための自己 PR のコツ、
 好感のもたれる話し方*講師・現役アナウンサーによる選ばれるための会話術*夢をつかむ話し
 方、コミュニケーション術*講師・0印象選ばれる人のオーラの創り方*ゲスト講師*印象アッ
 プ講座 2019 ～コロナ禍において Meta インスタ インフルエンサーとして様々な PR 案件現
 在 横浜ベイシェラトンホテル&タワーズ中心 シェラトン公式インスタ用掲載/

◆ MrsUniverse と撮影会台湾にて開催

◆ 2019 自分の隠された望みに気づき「願望達成」するワークショップ



国際女性デー SDGS×リアルクラウドファンディング～夢を
 実現するための第一歩～presented by AIR

登壇

◆ 2019 Mrs,grand Universe
 英語レッスン

◆ 2021 オンライン化サポ
 ート 女性の生き方起業女子向
 けセカンドキャリア



◆ 2021 女性が自分らしく生きていくためのシンプルな秘訣*ワークショップ

◆ 2021 年 : 「4 つのミッションキー永遠の美マインドを一瞬で手に入れる」 kindle 出版

https://www.amazon.co.jp/-/en/gp/aw/d/B094YZ8TCZ/ref=dbs_a_w_dp_b094yz8tcz

◆ 2021 年 8 月 ~ : 青山学院ヒューマン・イノベーション・コンサルティング株式会社 SDGS コンサルタント会社 アンバサダー

◆ 2021 年 9 月 : アメブロ公式ハッシュタグ「アナウンサー部門」 1 位

2023 年 5 月 :

TEDX OFFICIAL SPEAKCEREBRATEYOURSELF



◆ 2023-2024 年 10 月 : Paris fashion Week / model runway harpersbazaa 掲載

<https://www.harpersbazaar.com/uk/2024>



-
- ◆ カンヌ国際映画祭レッドカーペットカンヌ公式チャンネル生放送↓



- ◆ 海外富裕層向け雑誌 「PAVONE 」掲載
- ◆ 2024年8月：Cannes カンヌ国際映画祭レッドカーペット報告会 企画運営 開催
ほか、TV, radioCM, MC 多数 美 ST STORY, MAQUIA, VIVACO インスタ、facebook、アメブロ、中国 ticktok ,clubhouse LINE 総フォロワー：約5万人（インスタグラム https://www.instagram.com/mrs.universe_japan_takakohonda)
- ◆ 女性のおもてなし力で日本を盛り上げる、インバウンド事業インタビュー掲載
<https://graces-japan.com/1359>

以上となります。宜しくお願いいたします。