

《企画書》

提出者 くつき一

【タイトル】『絆と読書～AI時代の「好き」と身体知をひらく13の扉』

【概要】

本書は、読書を通じて自分らしい未来を描くための旅のガイドブックです。知らない世界を知ることで夢を広げ、感情や身体知を取り戻し、AI時代に必要な「好き」とつながる力を育む。著者の実体験を交えながら、読書が生む「絆」が人生をどう変えるのかを具体的に伝えます。本との出会いが、あなたを新しい世界へと導き、才能や可能性を開花させる。読書で「あなたらしい人生」を発見するヒントが詰まった一冊です。

【想定する読者ターゲット】

AI時代を自分らしく生きたいと願い、読書で人生を再構築したいと考える人。

超長寿社会で“人生の本番”を迎えようとしている40～50代を中心に、転機や新しい生き方を模索し、自己成長や内省に関心のある読書好き、そして、これから読書を生活に取り入れたいと考えるすべての人に向けた一冊。

【構成案】

『絆と読書～AI時代の「好き」と身体知をひらく13の扉』

はじめに 夢と読書

- ・本好きはカバディの夢を見るか？
- ・知らない世界は夢見られない

第1章 ご縁と読書

- ・人と人、人と本が出会う魔法の読書会
- ・本が運命の人をつれてくる
- ・本の威を借る狐になろう
- ・夫婦喧嘩は本が解決する

第2章 感情と読書

- ・「考える」時代の読書から「好き」時代の読書へ
- ・読書が好奇心を呼び、感情を動かす
- ・ネガティブ感情を解放する文学の力
- ・文学の「ノイズ」が人生を変える

第3章 身体と読書

- ・身体は当たり本を知っている
- ・97%外さない本の選び方
- ・身体を動かす読書で頭も動く
- ・読書でよみがえる身体知

第4章 学びと読書

- ・本は読むな！使おう！
- ・読んだらアウトプット！話す & 書く“リトリーバル読書術”
- ・再読が脳を変える最強の学び方
- ・読む？使う？アンリーディングが生む読書の可能性

第5章 ゆるしと読書

- ・文学が教える『人間理解』の深み
- ・フィクションだからこそ許せる心
- ・愛すべき悪人たち
- ・読まずに悪人になりきる読書会

第6章 愛と読書

- ・否定していた自分を抱きしめる方法
- ・愛の物語が教えてくれる、自分と他者の新しい関係
- ・愛を深める物語——自分と他者をつなぐ読書の力
- ・読むだけでいい——それが最高の贅沢

第7章 AIと読書

- ・読書で鍛える！AIを鵜呑みにしない力
- ・AIは正しい？本も正しい？
- ・「正しい」ではなく、「好き」で選ぶ力を本で磨く
- ・「好き」と身体知で、AIを使いこなす力が生まれる

第8章 知恵と読書

- ・情報、知識、知恵——本がくれる“成長の階段”
- ・知識はノイズ、知恵は再現性——本が育てる“使える力”
- ・本がくれる、すぐに使える「おばあちゃんの知恵袋」
- ・本を読まずに身につける！ダイレクターニングの魔法

第9章 才能と読書

- ・才能は「いつも行かない本棚」にある
- ・才能は「すでに必要ない本」にある
- ・未来の自分が読む本を、今すぐ本棚に入れよう
- ・才能は「情報×好奇心×行動」の掛け算で育つ

第10章 未来と読書

- ・積読は宝地図——読む前から始まる新しい冒険
- ・積読は未来を映す魔法の鏡
- ・未来を変える！本棚の魔法
- ・本が宇宙を救う？言葉が生む新たな未来

第11章 人生と読書

- ・本棚が語る、あなたの過去・現在・未来
- ・本があなたの内なる世界を広げる
- ・読書で思考・感情・行動を変える
- ・好奇心が未来を拓く——本から始まる冒険

おわりに 絆と読書

- ・本を開けば、新しい世界との絆が生まれる
- ・本を閉じたら、あなたの物語がはじまる

【サンプル原稿】

はじめに 夢と読書

本好きはカバディの夢を見るか？

あなたはカバディを知っていますか？

カバディ。どこかで聞いたことがあるけれど、何なのかよく分からない。そんな方も多いでしょう。

カバディとは、インドの国技で、鬼ごっこと格闘技が合体したようなスポーツです。その起源は古代インドの叙事詩『マハーバーラタ』に由来し、狩猟時代から3000年以上の歴史があると言われています。

選手が相手のエリアに入り込み、相手に触れて自陣に戻る間、息を切らさず「カバディ、カバディ」と唱え続ける。この独特なルールが、競技に緊張感とリズムを与えています。競技人口はアジアを中心に数百万人。プロリーグもあります。

それでも、「カバディ」という言葉を聞いて心が躍る人は多くないかもしれません。スポーツ漫画の金字塔『スラムダンク』に匹敵するとも言われる漫画『灼熱カバディ』の読者でない限り、「自分には関係のない世界だ」と感じることでしょう。

しかし、ここで一つ質問です。

もし、あなたの一生をかけて取り組むライフワークがカバディに関わることだったらどうしますか？

カバディのことを知らないあなたは、カバディに関わることを一生の仕事にしようとは思いません。なぜなら、知らないから。知らないことを夢みることはできません。知らないから、あなたはカバディを夢にすることはできないのです。

知らない……ただそれだけで、あなたは最高に自分らしい人生を生きるチャンスを失ってしまうのです。

私たちは、知っている世界の中で夢を描きます。

知らないものを「やりたい」と思うことも、「好き」と思うこともありません。あなたが今、自分の本当の夢が見つからないと感じているなら、それはただ単に情報不足、知らないだけかもしれないのです。

本は、この知らない世界とつながるための最強のツールです。たとえば、ある日手に取った一冊の本が、カバディという競技を教えてくれた。その瞬間、「自分はこのスポーツに関わりたい」「競技者として挑戦したい」と思うかもしれません。もしくは、カバディに関わる文化や歴史、エンタメ、教育的な可能性を発見し、新しい情熱が芽生えるかもしれない。

実は、私にも似たような経験があります。

感情的に面倒な人間関係を避け、本の世界に逃げる生き方をしていた私は、パートナーとの関係をうまく築けず離婚することになりました。離婚に至るまでのストレスで、不整脈や鬱になり、「死んだら楽になれるのかも……」という考えに取り憑かれ眠れない夜もありました。心身ともにボロボロになり、「もう僕には良いパートナーシップなんて築けない」と絶望していました。

そんな中、手に取った一冊の本が、私の人生を変えたのです！

その本が、本田健さんの『ユダヤ人大富豪の教え3～人間関係を築く8つのレッスン』です。この本が教えてくれたのは、「感情」と「人間関係」の大切さ、素晴らしさ、そして面白さでした。たとえば、「お互いを傷つけ合った、ひどい人たちだと見ることできる。しかし、お互いの才能を高め合う仲間だと見ることできる」という言葉が、私の心に強く響きました。

それから私はチャレンジし始めました。人と関わることから逃げることを止め、感情的リスクをとり、積極的に自分から人に近づくことにしたのです。

読書は、それまで僕にとって、面倒なことを避けるための逃げ場でした。しかし、この本との出会いをきっかけに、人と出会うことが面白くなったのです。

この本と出会う前、私は「感情」や「人間関係」についてよく知らないままでした。この本との出会いがきっかけで、感情や人間関係が好きになったのです。

そして今では、読書を通じて人とつながることが、私のライフワークのひとつになっています。
読書は、無限の可能性を秘めた扉です。その扉を開けたとき、私たちは知らない世界とつながり、初めて本当にやりたいことに気づくことができるのです。

あなたにとって、「人生を変える一冊」はどんな本でしょう？

本書は、この問いに答えるためのものです。

13の扉を用意しました。

夢を描き、感情や身体知を取り戻し、AI時代を楽しく自分らしく生きる力を得る。読書を通じて、あなた自身が新しい絆を発見し体感する旅へと進むのです。

[以上となります。よろしくお願いいたします]