

【タイトル】

ワンコ先生の しあわせレッスン～愛と絆に気づく、やわらかな奇跡～

【概要】

この本は、愛犬ぼたんとのかけがえのない絆から生まれた気づきを通じて、罪悪感や不安を手放し、愛を選ぶ生き方を提案する一冊です。家族や人間関係などの悩みが尽きない現代だからこそ、「失敗は罪ではなく、うまくいかなかっただけ」という発想の転換が必要だと考えました。ワンコ先生（愛犬ぼたん）の純粹で自由な行動から、読者が過去や未来に囚われずに「今」を大切に、責めず・責められずに生きる心の余裕を育むきっかけを得られるよう構成しています。犬との絆だけでなく、このあたたかな絆の物語を通じて、自分やまわりにある愛に気づき、ほんの少し心が軽くなるヒントを見つけていただけたら幸いです。

【想定する読者ターゲット】

- ① 30～50代の女性を中心に、70～80代（母親世代）にもやさしく寄り添える内容
 - ② 自分や家族の問題で心の余裕を失いがちだけど、「もっと自由に生きたい」と感じている人
 - ③ 動物好き・ペットのエピソードで癒やされたい人
 - ④ 自己啓発やスピリチュアルに興味があるが、難しい理論は苦手な人
- 読後は、罪悪感や不安を手放して、心がふっと軽くなる“平安な気持ち”を得られる一冊に

【構成案】

Prologue（はじめに）

- ・愛犬ぼたんとの出会いが教えてくれた絆のはじまり
- ・「このコが私の先生だ」と気づいた瞬間

第1章：ワンコ先生が教えてくれた自由への第一歩

- ・ケージを飛び越えたぼたんからのメッセージ
- ・「守ろう」と思ったルールが、かえって窮屈になる理由
- ・心の枠をほどいて広がる自由と安心

第2章：今ここを生きるワンコ先生の奇跡

- ・過去や未来にとらわれず、今を楽しむワンコ先生
- ・ラベルや先入観を手放してみると…？
- ・「今ここ」を楽しむための小さなヒント

第3章：絆がくれる安心感 ～ワンコ先生のレッスン～

- ・ワンコ先生が教えてくれる「失敗はただの出来事」
- ・自分を責めずに、優しく受け止める方法
- ・どんな出来事も、学びに変える視点

第4章：愛を選ぶだけで世界は変わる

- ・攻撃も防御もいらぬ“愛の世界”

- ・自分との向き合い方が、人間関係を変える
- ・ワンコとの絆が教えてくれる「愛で選ぶ」生き方

第5章：ワンコ先生と見つけた、しあわせのカタチ

- ・ありがとうを感じて、受け入れる毎日
- ・結果よりも、愛と絆で歩むプロセスを大切に
- ・心がふっと軽くなる、しあわせのカタチ

Epilogue (おわりに)

- ・ぼたんと過ごした日々がくれた宝物
- ・絆が広がる安心感と愛の輪
- ・愛を選んで、しあわせを紡ぐ人生へ

【サンプル原稿】

ワンコ先生の しあわせレッスン～愛と絆に気づく、やわらかな奇跡～

第4章 愛を選ぶだけで世界は変わる

—攻撃も防御もいらぬ“愛の世界”

—好きって言っているんだよ

ワンコ先生は、遠慮なんてしません。いつだって全身で『好き!』を伝えてくるのです。私も、こんなふうに素直になれたら——。

あなたは、大好きな人に「大好き」と伝えられているでしょうか。

いつからか私たちは、大好きな人に思いを伝えるのが苦手になってしまった気がします。パートナーや家族、友人に「大好きだよ」と気持ちを伝えるのが、なぜこんなにも難しいのでしょうか。

「もし受け入れてもらえなかったら、どうしよう。」

「こんなダメな私に、そんな資格があるの？」

「そもそも気持ち悪いって思われなかな……。」

そんな恐れが頭をよぎり、結局何も伝わらないままやり過ごしてしまいがちです。

「好きだよ」と気持ちを伝えても、大きく変わるわけでもないし、なにより恥ずかしい……。それでも心のどこかで、「本当は誰かに愛されたい」「自分にも価値があるって信じている」という思いがうずくことはありませんか？

自分自身に対しても同じです。「好き」と思うどころか、「今の私は何者にもなれていない、こんなダメな自分なんて……。」と思いがちです。

私のワンコ先生である“ぼたん”は、からだ全部を使って「大好き!」を表現します。まるで「そのままのママちゃんがいいよ」と言わんばかりに。

改めて考えると、「好きだよ」と伝えることは、「私はこの気持ちを大事にしているんだよ」と自分に許可を出すことでもあるのです。しかし、私たち人間は「相手に負担か

も」「相手にされないかも」「笑われちゃうかも」と恐れて、なかなか一步を踏み出せません。

そんなとき、ぼたんの純粋なまなざしを見ていると、心の中からふっと声が聞こえてくるようです。

「こんなダメダメな私に何かを伝えようとしている……これは大好きだと言ってくれているの？ くよくよしてばかりの私を本当に愛してくれているの……？」

そのような疑問を抱えながらも、ぼたんの全身で振られるしっぽや、キラキラした瞳を見るたびに、「ああ、ぼたんは私の存在そのものを喜んでくれているのかな……」と気づき始めます。私がぼたんの存在そのものを喜んでいるのと同じように。

すると、「私でも、愛される価値があるかもしれない。」という想いが心に芽生えてくるのです。

実は、私が自分を受け入れるほど、周りの人々も私を受け入れてくれるようになるのです。なぜなら、世界は私の心を映し出すスクリーン——私が自分自身を大好きだと思えるほどに、周りの風景も愛に満ちたものへと変わるからです。つまり、自分を愛することで、世界も自然と愛で応えてくれるのです。

そうしてみると、少しずつ「好き」という思いを心から表現することが、もっと自然にできるようになるかもしれません。

「ぼたん～大好きだよ。ずっと大好きだよ。」

ぼたんは「わーい」と言わんばかりに、さらに嬉しそうに全身を振って応えてくれます。嘘偽りのない愛情のやり取りは、大きな見返りを求めるものでもなく、「好き」を認め合う温かさそのものです。

こうした「好き」の交換を重ねるうちに、不思議なことに、「こんな私でもいいのかも」と思えるようになっていきます。愛情を表現し合う練習の中で、いつの間にか「恥ずかしい」「甘えたらいけない」「ちゃんとしていないと愛されない」という観念が少しずつはがれていくのです。ノーメイクでも、髪の毛がボサボサだったとしても、ぜんぜんうまくいってなくても……。

すると自然に、「私、愛されてる。愛される価値があるんだ。」と気づき始めます。どんな自分も丸ごと OK という感覚になれば、投影された世界も優しく変わっていくでしょう。

ワンコ先生・ぼたんはまさに「好き」の気持ちを素直に示すことがどれほど大切か、全身で教えてくれるのです。

「すき、すき、すき、すき～！ ずっと大好きだよ～！」

背中をなでながら繰り返すうちに、私までもがワンコ先生に引っ張られて満面の笑みになってしまいます。少し前まで落ち込んで暗い顔をしていたとしても。

そのままの私を愛してくれるワンコ先生とのレッスンのおかげで、私も私自身を少しずつ愛せるようになっていく——そんな実感が湧くのです。

ワンコ先生の教えは、「好きな気持ちを表現していいんだよ」というやわらかなレッスンなのです。

小さなレッスン（章の最後に）

1 「好き」を伝える練習をする

- ・ぼたんのよう、こっそり「好き」の練習をする

2 受け取れることを自分に許可する

- ・誰かからの愛（言葉やサポート）を、「ありがとう」と素直に受け取る

3 ワクワクで選ぶ練習をする

- ・「どう思われるか」ではなく「自分が心地よいか」で選ぶ

[以上となります。よろしくお願いいたします]