

【タイトル】 『Positivity First. 向き不向きより前向きに』

【概要】 「向き不向きより前向きに」というメッセージを軸に、**「絆」**が人生を好転させる鍵であることを伝える一冊。人生がどうしてもよくなってしまった人、現状を変えたいけれどどうしたらいいかわからない人へ、前向きな選択をすることで新たな未来を切り開くヒントを提供する。本書は、単なる自己啓発本ではなく、**読者の「生きる力」を取り戻し、「元の気（元気）」を呼び覚ますことを目的とする。**

【想定する読者ターゲット】

- 人生がどうしてもよくなり、何もかも投げ出したくなった人
- 現状をどうにかして変えていきたいと考えている人
- 変わりたいけれど、何から始めればいいのかわからない人
- 生きる力を取り戻し、前向きに歩みたい人
- 自分の人生に希望を見出し、元気になりたい人
- 20~50歳の男女

【本書の特徴】

1. **最初の3ページだけでも読んでほしい**→ 冒頭から結論に入り、心に響く言葉をちりばめ、読者の気持ちをつかむ。
2. 「元の気」と書いて**“元気”**→ 言葉の力、行動の力で、読者に前向きなエネルギーを与える。
3. **一冊の本、一曲の音楽、一枚の絵、一品の料理で人生が変わる**→ たったひとつの出会いが人生を変えることを、実体験とともに紹介。

【構成案】

第1章：「現状を変えたい時には、人に会う」

- ・ 人に会うことで、人生は100%変わる
- ・ 孤独が現状を悪化させる
- ・ 「誰に会うか」が未来を決める
- ・ 最初の一步は小さくていい

第2章：「絶望した時には、大切な人のことを想う」

- ・ 絶望の中で心を支えるもの
- ・ 内なる他者の存在によって、人は生きられる
- ・ 未来を変えられるのは自分だけ
- ・ 大切な人との絆を信じることで、明日も前向きに進める

第3章：「自分のために悲しむのは、やめる」

- ・ 悲しみのループから抜け出す方法
- ・ 自分を客観視する習慣を持つ
- ・ 利他の心で働くことが、自分を救うことに繋がる

- ・成長とは、自分に許可を出すこと

第4章：「結果が欲しい時には、考えるのをやめる」

- ・考えすぎは行動を妨げる
- ・直感の正体
- ・小さな行動の連続が、必ず結果に繋がる
- ・”やる”か”やらない”で悩まず、”やってから悩む”

第5章：「向き不向きより、前向きに」

- ・あなたの向き不向きは、相手には関係ない
- ・失敗の継続だけが成功を引き寄せる
- ・明日の自分に頼ろう
- ・最後に残るのは「やり抜いた経験」

【サンプル原稿】 第1章：「人生を変える絆とは？」

第1章：「現状を変えたい時には、人に会う」

1. 人に会うことで、人生は100%変わる

「人生がどうしてもよくなった」「何をやってもうまくいかない」「現状を変えたいけれど、どうしたらいいのかわからない」——そんな気持ちになったことはありませんか？

もし今、あなたが人生のどん底にいると感じているのなら、ぜひ試してほしいことがあります。それは、**「人に会うこと」**です。

「そんなことを言われても、人と会うのは面倒だし、気が進まない」

そう思うかもしれませんが、一人で悶々と考えていても、気持ちがどんどん沈んでいくだけです。抜け出したいなら、まずは外の世界とつながることが大切なのです。

2. 孤独が現状を悪化させる

人は悩みが深くなると、自分の殻に閉じこもりがちになります。しかし、孤独はネガティブな思考を増幅させ、さらに深い闇へと引きずり込んでしまいます。

逆に、人と会うことで「自分の悩みなんて、意外と大したことないかもしれない」と思える瞬間が増えます。他人の視点に触れることで、今まで気づけなかった選択肢が見えてくることもあります。

特に、自分よりも少し先を歩んでいる人や、すでに壁を乗り越えた経験のある人に会うと、彼らの話の中に現状を突破するヒントが隠れていることが多いのです。

3. 「誰に会うか」が未来を決める

では、どんな人に会えばいいのでしょうか？

それは、**「今の自分がなりたいと思う未来をすでに生きている人」**です。

たとえば、

- ・ 仕事で成果を出したいなら、尊敬できる上司や成功している経営者に会う。
- ・ 人生を楽しみたいなら、趣味を思い切り楽しんでいる人と話す。

- 人間関係に悩んでいるなら、周りから愛されている人の考え方を学ぶ。
「そんな人、周りにいない」という場合でも、オンラインでの交流や本を通じて間接的に触れることもできます。大切なのは、**「現状に不満を抱えたまま一人で悩み続けるのをやめること」**です。

4. 最初の一步は小さくていい

最初から「すごい人」に会う必要はありません。まずは、気軽に話せる友人や、少しでも前向きな気持ちになれる人と会うことから始めてみましょう。

「でも、人と会うのが億劫で……」

そんなときは、**「短時間でもいいから会う」「カフェで30分だけ話す」「電話やオンラインで話す」**など、ハードルを下げる工夫をしてみてください。

一歩踏み出して人とつながることで、あなたの世界は確実に広がります。そして、その小さな一歩が、あなたの人生を変える大きな転機になるかもしれません。

次章では、「絶望した時には、大切な人のことを想う」ことが、なぜ人生を好転させる鍵となるのかについてお話ししていきます。

[以上となります。よろしくお願いいたします]