

## 〈企画書〉

提出者 埴 真弓(はなわまゆみ)

### 【タイトル】 心が折れた瞬間が奇跡の始まりだった

～人生を輝かせる感謝の物語 きずな編～

#### 【企画概要】

二つの難病と乳がんという過酷な試練を乗り越えた私が、「万象肯定 万象感謝」という言葉に出会い、それを実践することで人生を前向きに変えた奇跡の物語です。感謝という心の在り方が、どのようにして人と人をつなぎ、信頼を深め、大きな絆を育むのかを描いています。逆境に立ち向かう際、まず必要なのは現実を「受け入れる」こと。そして、小さな幸せを見つけて感謝すると心に余裕が生まれ、それが周囲の人々との新たなつながりを生み出します。つながり(絆)は一人の感謝から始まる連鎖が周囲に広がり、やがて未来を輝かせる奇跡の力となります。本書は、感謝を通じて築かれる絆の重要性を伝え、その絆がどんな困難な状況でも新たな希望と笑顔をもたらすことを提案します。

#### 【読者ターゲット】

- ①孤独を感じている方、仲間が欲しいと思っている方、人間関係に悩んでいる方
- ②自分の生き方を見直したい 自分らしい生き方を模索している方
- ③コミュニティを通じて人生を豊かにしたいと考える方

#### 構成案(目次案)

##### 序章 感謝が道を開き、つながり(絆)が心を癒す

- どんなに困難でも、人は一人ではない
- 「万象肯定 万象感謝」が教えてくれた幸せの扉
- 感謝の輪が絆を生む瞬間

##### 第1章 感謝が未来を動かす

- 感謝の力で心が変わる「すべてを肯定する」という言葉の魔法
- 日常にあふれる幸せを見つけるコツ
- 感謝は心の処方箋—困難を希望に変える

##### 第2章 絆がもたらす奇跡の力 ～絆が人生を豊かにする～

- 一人ではなく「誰か」と歩む人生の豊かさそして信頼が深まると心が安らぐ
- 笑顔と感謝が絆を強める秘密
- 小さな一歩が生む大きな輪—あなたにもできるつながりのアクション

##### 第3章 言葉が人生を変えるとき(万象肯定万象感謝は魔法の言葉)

- 「言葉」が心と現実を変える—その不思議な力
- 魔法の言葉を日常に—「感謝」と「肯定」の実践法
- ネガティブな状況を乗り越える言葉の選び方

##### 第4章 感謝の輪で見つける本当の自分らしさ

- 誰かとの絆が自分の可能性を引き出す
- 自分らしく輝く—「感謝」と「絆」が導いた人生の発見
- 感謝の輪がつくる「心の居場所」と自分を大切にする方法

##### 第5章 「感謝の輪」が社会を変える ～みんなで笑顔になれる社会を作る～

- 一人の感謝が広がり、みんなを笑顔にする絆の力
- コミュニティ活動で得た気づきと未来への希望
- 感謝の連鎖を作る、誰もが笑顔になれる社会

##### 終章 今日から始める感謝と絆の輪

- 感謝の習慣が人生を変える理由
- 「感謝リスト」のすすめ—自分だけの奇跡をつくる方法
- あなたも「輪」の一員に—つながり(絆)の力を信じて

## 序章 感謝が道を開き、つながり(絆)が心を癒す

### 【逆境でどん底の日々】

人生には、避けることのできない逆境が突然訪れることがあります。それは、健康を損なったとき、大切な人との別れ、または自分の人生の道が見えなくなったとき、どんな形であれ、それは私たちが試し、時には立ち上がる力さえ奪います。私たちは、そんな逆境に直面したとき、しばしば孤独を感じ、自分一人で抱えきれない苦しみの中に押し込まれるものです。

私自身、そんな暗闇の中にいました。二つの難病と乳がんという過酷な試練が私を襲ったとき、私はまるで深い沼に沈むような感覚を味わいました。「なぜ私がこんな目に遭うのか」「これからの人生に救いはあるのだろうか」と、自問自答を繰り返し、孤独と絶望の中で時間がただ過ぎていく日々でした。

### 【魔法の言葉との出会い(言葉の威力は素晴らしい)】

そんな暗闇の中で私の心を根本から変えた一つの言葉があります。それが、「万象肯定 万象感謝」という言葉です。この言葉に出会った瞬間、私の心に雷が落ちたような衝撃を受けました。それまでの重く沈んだ感情が少しずつ溶け、目の前に新たな光が差し込む感覚を覚えたのです。

この言葉には、「すべてを肯定し、すべてに感謝をする」という深い意味が込められています。それまで私は、病気という現実を受け入れることができず、それを否定し、嘆いてばかりの日々を過ごしていました。病気がもたらす辛さや制限にばかり目を向けて、その中に潜む可能性や希望を完全に見失っていたのです。

### 【受け入れることの大切さ】

「万象肯定 万象感謝」という言葉が教えてくれたのは、「受け入れる」ということの大切さでした。それまでの私は、病気という現実を否定し、「なぜ私がこんな目に遭うのか」と嘆きばかりで、その苦しみに心が押しつぶされていました。ですが、この言葉と出会ったとき、私は、現実を否定するのではなく、まずは「受け入れる」ことが必要だと気づかされたのです。それは簡単なことではありませんでしたが、この一歩が、私の人生を大きく前に進めるきっかけになりました。病気を受け入れる—それは、自分の状況を認めるだけでなく、「できないこと」ではなく「できること」に目を向けることでもありました。私は「たとえ病気だとしても、まだ動ける身体があるならば、それに感謝しよう。そして、その身体で自分に何ができるのかを探してみよう」と考えるようになりました。身体が自由に動くこと、それは「当たり前」ではなく、かけがえのない贈り物だと気づいた瞬間、私は五感を通じて自然の素晴らしさを再発見しました。風の音、木々のざわめき、美しい景色、食べ物の香りと味わい、太陽の温かさ—そうした一つひとつが、病気になる前には気づかなかった「小さな幸せ」でした。それらに気づけたとき、私は初めて、「まだこんなに多くの喜びが私には残されている」と思えるようになったのです。病気を受け入れた瞬間、私はそれまで無駄に過ごしていた時間の重みを強く感じました。「治らない病気」と嘆き続けるのではなく、「まだ身体が動くのなら、今できることをしよう」と考えを切り替えました。それは、限られた時間をどう使うかという問いかけでもありました。時間は無限ではありません。だからこそ、私はこの限られた時間を無駄にしないように、「やりたいこと」を探し始めました。

同時に、「この命は、何のために与えられたのだろう。限られた時間を、どうやって誰かのために使うことができるだろう」と考えました。病気は私にとって苦しいものでしたが、それと同時に「時間が有限である」という真実を教えてくださいました。この気づきこそが、私に未来への希望を与え、前に進む力をくれたのです。

感謝の心を持ち、「今」を精一杯生きる—それが私にできることでした。そして、この気持ちが周囲の人々とのつながりを深め、絆を育む第一歩になったのです。感謝を抱くことは、自分だけではなく、誰かのために生きる力を与えてくれるのだと実感しました。

「万象肯定 万象感謝」という言葉は、私に人生の新しい扉を開かせてくれました。それは、絶望を希望に変え、困難の中に感謝を見つけ、未来を輝かせるための道しるべでした。そして、感謝が私の心を癒し、人々との絆を深め、孤独だった心に光をともしてくれたのです。

受け入れることから始まる感謝のカーそれは、どんな困難な状況にあっても、私たちが前を向き、輝く未来を切り開くための鍵となります。

### 【感謝することの大切さ】

感謝を見つける視点を持つことで、私の心は少しずつ癒されていきました。それは単なる一人の心の変化ではありません。感謝の心が芽生えたことで、周囲の人々とのつながりがより深まるきっかけとなったのです。

孤立していた私は、感謝を通じて、人々の優しさや支えに気づきました。感謝の言葉を交わすことで、私を取り巻く世界が変わっていくのを感じました。

「ありがとう」というたった一言が相手の心に深く響き、その言葉が信頼を育み、新たな絆を生むのです。

### 【感謝の輪を広げる活動】

後に私は、「感謝の心まんまるの会」という活動を始めました。この会では、難病支援や女性支援を目的に、チャリティーコンサートを開催し、得られた収益を支援団体に寄付するなどの活動を行っています。

この活動は私一人では成り立ちません。多くの方々の協力があり、感謝の輪を広げることができています。参加者同士が感謝の気持ちを共有し、困難を乗り越える希望を見つける場となっています。この活動を通じて、感謝の力が人と人をつなぎ、人生をより豊かにすることを実感しています。

### 【絆がもたらす幸せ】

幸せは一人では感じられません。人と人とのつながりがあって初めて、私たちは心からの幸せを実感することができるのです。感謝はそのつながりを深め、絆を生む原動力となります。そして、その絆が、私たちの人生に希望と輝きをもたらしてくれるのです。

### 【一緒に感謝の輪を広げましょう】

本書では、私自身の経験を通じて、「感謝」がどのように絆を育み、奇跡を生むのかをお伝えします。どんなに困難な状況であっても、感謝を通じて未来を変える力を信じてほしい。そして、感謝の輪の中で新しい絆を築き、人生を輝かせる主人公になってほしいと願っています。感謝の力でつながる絆の物語が、あなたの心を照らす旅の一步となりますように。さあ、一緒に感謝と絆の輪を広げていきましょう。