

【タイトル】自分を「ご機嫌にする」小さな魔法

～幸せの絆をつむぐ31の習慣～

【概要】

本書は、40代～60代の女性がこれからの人生をより豊かで輝かしいものにするための実践ガイドです。「自分をご機嫌にする」力をテーマに、心と体を整え、日常を彩る31の小さな習慣を紹介します。

朝10分で心を整えるリセット法やアロマを使った気分転換、ウォーキングで体を整える習慣、趣味や手作りを通じた日々の彩りなど、無理なく取り組めるヒントが満載です。また、家族や友人との絆を深めるコミュニケーション術や五感を活かしたセルフケアの方法など、日常生活の中で実践しやすい内容です。

「絆」をテーマにした本書では、特に自分とのつながりを深めることを大切にしています。自分自身を労わり、心を整えることで、家族や友人、さらには社会との関係も軽やかに、より豊かなものへと広がります。

これらの習慣を取り入れることで、読者は自分の内面と向き合いながら、心地よい日々を作り上げることができ、内面から湧き上がる自信と幸福感を手に入れることができます。

「自分をご機嫌にする」というシンプルなテーマを通じて、読者が自分らしい輝きを取り戻し、未来に向けて前向きに進むための道筋を示します。誰もが持っている「小さな魔法」を引き出し、未来の幸せにつなげる、そんな実践的な一冊です。

【想定する読者ターゲット】

- ① 40～60代の女性
- ② 年齢を重ねても若々しく輝き続けたい女性
- ③ 自分を整え、まわりとの関係を楽しみたいと考える女性
- ④ 忙しい日常の中で、自分の時間を大切にしたいと感じている女性

【構成案】

はじめに

- ・これからの人生に「ご機嫌」をプラスするために

第1章：心を整える小さな魔法

自分との絆を深め、心を軽やかにするためのヒント

1. 朝10分で心をリセットする
2. 笑顔の魔法で毎日を明るく
3. 自分を優しく受け止める
4. 理想のメンターを見つける
5. 自分のいいところを褒めて伸ばす

第2章：日々を彩る暮らしの工夫

生活に小さな楽しみを取り入れ、心地よい日々をつくる

6. 10分掃除で空間を整える
7. 季節ごとの飾りつけで暮らしに彩りを装う
8. 心地よい花と植物で癒される空間を創る
9. お気に入りのアイテムでテーブルを彩る
10. 新しい趣味を見つける楽しさを味わう
11. 自分で決めた継続で生活を楽しむ
12. 手作りの喜びを体感する

第3章：つながりを深めるコミュニケーション術

家族や友人との絆を育み、より豊かな関係を築く

13. 笑顔で始めるあいさつの力
14. 「すてきね！」の言葉でつながる会話
15. 手書きカードで感謝を伝える
16. 友人と気軽に楽しむ時間をもつ
17. 自分軸で気持ちを伝えるコミュニケーション

第4章：身体を整える小さな習慣

体を動かし、健康的なエネルギーを手に入れる

18. ウォーキングで体を整える
19. 温活：お風呂や足湯でリラックス
20. 良質な睡眠のためのナイトルーティン
21. 呼吸を整え、心と体をつなぐ瞑想

第4章：五感を楽しむ幸せレシピ

視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚で自分をご機嫌にする

22. 嗅ぐ：アロマや香りで気分転換
23. 聞く：心地よい音楽を選ぶ
24. 触る：魔法の手でセルフケア
25. 見る：絵や写真でインスピレーションを得る
26. 味わう：食を楽しむ瞬間を大切にする

第5章：31日間で見つける新しい自分

小さな習慣を積み重ねて、1か月後に変わる

27. 何もしない時間を作る「5分間のデジタルデトックス」
28. 毎日の感謝を3つ書き出してみる
29. 自分の好きなことリストを作る
30. 自分だけの「ご褒美時間」を作る
31. 今月挑戦したい新しいことを1つ決める

おわりに

- ・1か月の振り返りと未来の自分へのエール
- ・100歳まで健康で輝き続けるための小さな魔法

【サンプル原稿】

自分をご機嫌にする小さな魔法
～幸せの絆をつむぐ31の習慣～

はじめに

～これからの人生に「ご機嫌」をプラスする～

子育てや仕事をひと段落させ、少し自分の時間ができたはずなのに、どこか満たされない気持ちが続いていませんか？

毎日の忙しさの中で自分のことは後回しにしてきた。気づけば、周りのために頑張ることが当たり前になり、自分の気持ちや時間を振り返る余裕がなくなっていたー。

そんなふうを感じているのは、決してあなただけではありません。40代、50代、60代という人生の節目を迎えると、多くの女性が「これからの自分」を考え始めます。年齢を重ねることで新たな楽しみが生まれる一方、体や心に少しずつ変化を感じ、不安が顔をのぞかせる瞬間もあるでしょう。

でも、思い出してください。今のあなたには、これまでの経験や知恵がたくさん詰まっています。そして、その積み重ねが、これからの人生をもっと豊かで楽しいものにするための土台になるのです。

この本では、「自分をご機嫌にする」という小さな魔法をお届けします。特別な道具や時間がなくても、日常生活の中でできるシンプルな習慣ばかり。家事の合間や仕事の休憩中、ほんの少しの意識で心と体にポジティブな変化をもたらすヒントを、31個に分けてご紹介します。

これらの習慣は、あなたが自分を大切にし、自分らしく輝くための手助けをしてくれるものです。心を整え、日々を彩り、家族や友人との絆を深める。体をケアし、五感を楽しむ時間を取り入れることで、いつの間にか「なんだか毎日が楽しい」と思える瞬間が増えていくでしょう。

忙しさに追われ、自分を見失いがちな日々の中で、小さな魔法を試してみませんか？

「ご機嫌な自分」を取り戻すことは、あなた自身だけでなく、周りの大切な人たちをも笑顔にする力を持っています。

これからの人生に、自分らしい彩りを加えるためにー。さあ、一緒に始めてみましょう。

第1章：心を整える小さな魔法

～自分との絆を深め、心を軽やかにするために～

心を整えることは、日々をより心地よく過ごすための基本です。私たちは忙しい日々の中で、つい自分が本当に求めているものや、自分らしさを見失いがちです。家族のこと、仕事のこと、周りのことを優先するあまり、自分が何を感じているのか、何を求めているのかに気づかないまま時間が過ぎてしまうことも少なくありません。でも、自分の心と向き合い、整える時間を持つことで、人生はもっとシンプルで軽やかになります。

私の好きな言葉に「To be beautiful means to be yourself」があります。

この言葉が教えてくれるのは、あなたが自分らしくいることが、最も美しい姿だということ。自分らしさを取り戻すためには、まず心を整え、穏やかな状態を保つことが大切です。心が整うと、自分にとっての「心地よい選択」がしやすくなり、自分らしさを自然に表現できるようになります。

この章では、心を軽やかにし、自分との絆を深めるための5つの小さな習慣をご紹介します。朝10分間、自分のための静かな時間を持つ習慣や、笑顔を意識することによって、自分だけでなく周りの人にも明るい影響を与える魔法。また、自分を褒める習慣や、ポジティブな人とつながる方法も取り上げます。

心を整えることは、自分の内側を大切にすること。そしてそれは、忙しい毎日の中でも、ほんの少しの意識と行動で叶えることができます。

自分らしさに目を向け、「美しくいること＝あなたらしくいること」を体現するために。この章の小さな魔法が、あなたの心を軽やかに整えるヒントになれば嬉しいです。

1. 朝10分で心をリセットする

朝の過ごし方が、その日の気分を大きく左右します。特別な準備は必要ありません。たった10分間、簡単な習慣を取り入れるだけで、心が整い、軽やかな気持ちで1日をスタートできるようになります。

* 窓を開けて新鮮な空気を吸い込む

起きてすぐ、まずは窓を開けてみましょう。朝の空気は澄んでいて、体にも心にも心地よい刺激を与えてくれます。部屋の中にも清々しい空気が舞い込み、浄化されます。

新鮮な空気を深く吸い込み、体の中にエネルギーを取り込むようなイメージで呼吸してみてください。その瞬間、気持ちがリセットされる感覚を味わえるはずです。

* ベッドメイキングをする

その後、ベッドを整える時間をとりましょう。シーツをきれいに引き直し、枕と布団を整える。この簡単な行動だけで、部屋全体がスッキリとした印象になります。整った空間を見ることで、気持ちもシャキッと整います。ベッドメイキングは、1日を前向きに始める象徴的な行動ともいえます。お気に入りのクッションやブランケットをさりげなく置いて、自分らしい心地よい空間を演出するのも素敵です。

* お気に入りの飲み物を飲む

ゆっくりとお気に入りの飲み物を楽しむ時間を作りましょう。おすすめは、体を内側から

優しく温める白湯や、新陳代謝を促す水です。カップを手に取り、その温もりを感じながら、飲み物が体の中にしみわたる感覚を意識してみてください。このひときは、自分を大切に時間です。飲みながら、今日の目標や楽しみを軽く思い描いてみるのもよいでしょう。

この10分間は、心と体を整え、自分をご機嫌にするための小さな儀式です。これを習慣にすることで、1日の始まりが特別なものになります。忙しい日々の中でも、自分を大切にこのひときが、未来のあなたの笑顔につながっていくはずですよ。

[以上となります。よろしくお願いいたします]