

## 《企画書》

提出者 小原白山（こはらはくざん）

### 【タイトル】

#### 世界の笑顔を撮り続ける写真家が語る幸せの見つけ方

～あなたから始まる「絆」。見つけて手渡す「幸せ」のマインドセット10のこと～

### 【著者】

小原白山（小さな幸せを見つける専門家・写真家）

### 【概要】

幸せは、日常の中にそっと隠れています。本書は、世界を旅する写真家が「小さな幸せ」を見つける方法を10のテーマで語る、実践的な自己啓発書です。

カンボジアの村で出逢った少女や、インドの聖地での対話、ネパールの村で見た絆の力、バリ島で学んだ怒りとの向き合い方など、旅先で遭遇したりアルなエピソードや、ご高名な方々との対話を通して、人生を見つめ直す視点を提供します。

写真家ならではの観察力と感受性で、普段見逃しがちな日常の小さな幸せを掬い上げます。さらに、感謝を生活に取り入れる方法や自分を肯定する視点の持ち方など、実践しやすい「幸せのワーク」を各章に収録。

あなたの「気づく力」を養い、幸せの絆を広げる一冊です。

まずはあなたの中にある「幸せ」を見つけて、それを隣へと手渡していく。そうして絆は広がっていきます。

他の誰でもない、あなた自身の幸せが世界を変える力になる——そんな未来を信じて贈る特別な本です。

### 【想定する読者ターゲット】

- 30～50代の男女
- 忙しさやストレスで心の余裕や人との絆を失いがちな人
- 自己否定や孤独感に悩み、より良い生き方を模索している人
- 幸せや人生の価値観を見直したいと考える方

### 【構成案】

#### 序章：私が世界に足を向けるきっかけとなった「絆」

- カンボジアの村で出逢った少女との「絆」の力
- その出逢いが人生を変えた

#### 第1章：ピントを合わせる

##### 「ありがとう」で運を引き寄せる | カンボジアの秘境生活から得た、感謝が導く心の整え方

～「運のフィルター」をクリアにする方法～

- カンボジアでの暮らしに感じた「感謝の循環」
- 感謝を生活に取り入れる3つの方法

#### 第2章：構図を決める

##### ただ居るだけで尊い | カンボジアの村が教えてくれた人生の価値

～「存在価値無限大」の法則～

- 生産性や成果にとらわれない生き方の尊さ
- 自分を肯定するためのシンプルなワーク

### 第3章：光を探す

#### 人間は果物のようなもの | ネパールのグルとの対話で見つけた人生の味わい方

～「人間を果物で例えると？」～

- ネパールで出逢ったグルのユニークな視点
- 苦味も甘味も味わい尽くす人生哲学

### 第4章：被写体とのつながりを感じる

#### 僕たちって、孤独なの？ | ネパールでの気づきと、孤独を乗り越えるヒント

～孤独は「贈り物」。つながりを取り戻す方法～

- 孤独は誰もが感じる「心のサイン」
- ネパールで感じた深い孤独と、それを越えた瞬間
- 孤独を成功に変える4つの実践法

### 第5章：シャッターチャンスを見逃さない

#### 幸せは探すのではなく感じるもの | インドのバラナシで教わった幸せの居場所

～「感度アップ！」幸せアンテナ術～

- ヒンディー語から紐解く幸せの在処
- 日常に幸せを感じる力を育てるワーク

### 第6章：被写体に寄り添う

#### あなたから、始めない？ | 聖地ブッダガヤの学び。幸せのスタート地点は、あなた

～「幸せマッチ点火術」～

- 自分から始める幸せの循環

- 幸せが連鎖する仕組みとその実践法

## 第7章：ブレを防ぐ

### あなたは天使？それとも悪魔？ | バリ島の神様から教わった感情との付き合い方

～「怒りのクーリングオフ」テクニック～

- 感情を否定せず受け入れる大切さ
- 怒りを「クーリング・オフ」するステップ

## 第8章：レンズを変える

### 人生は捉え方でできている | スジャータ村で出逢った男から学ぶ「ものの捉え方」

～「レンズ交換」で人生が変わる～

- ブッダの地で感じた「視点を変える力」
- 思考の枠組みを柔軟にする具体的なワーク

## 第9章：幸せを現像する

### 未来のエネルギーで今日を生きる | インドで学んだポジティブ思考

～「未来予報で晴れ！」マインドセット～

- 理想の未来を描きながら、今を生きる重要性
- 幸せな未来を引き寄せる行動法

## 第10章：幸せを手渡す

### 愛してる、伝えてる？ | ラオスとネパール。命の危機から学んだ人生で大切なたった一つのこと

～命の大切さと絆を感じる瞬間～

- ラオス上空での危機と「絆」
- ネパールで直面した「死」から得た大切なこと
- 愛を伝えることが生きる力になる理由

### 終章：心の旅を続ける | あなたから始めよう。絆が導くこれからの生き方

～「人生のアルバム」を撮り続けよう～

- 「幸せスパイラル」の法則
- 幸せを受け取り、広げるためのヒント
- 他者との絆を深める具体的な行動
- 終わりのない心の旅を続けるためのメッセージ
- 「あなたの物語はここから始まる」

[以下、サンプル原稿へと続きます。]

## 《サンプル原稿》

提出者 小原白山（こはらはくざん）

### 第4章：僕たちって、孤独なの？ | ネパールでの気づきと、孤独を乗り越えるヒント

#### 孤独は、誰もが感じる「心のサイン」

「孤独」という言葉を聞いて、どんな感情が浮かびますか？

寂しさ、不安、無力感——。そんなネガティブなイメージが頭をよぎるかもしれません。

でも、少しだけ立ち止まって考えてみてください。その孤独が、実はあなたにとって、とても大切なメッセージだとしたらどうでしょう？

新しい土地で暮らし始めたとき、親しい友人と距離ができたとき、失恋した日。あるいは一人きりの長い夜。孤独は、私たちの心に静かに訪れます。

けれど、それは「つながり」を求める人間らしさの現れでもあります。

もしかしたら孤独は「もっと、自分を大切に」と、教えてくれているのかもしれない。

では、孤独に飲み込まれそうになったとき、私たちはどうしたらいいのでしょうか？私はその答えを見つけたのは、ネパールを旅していた時のことでした。

#### ネパールで感じた「深い孤独」

私が孤独について深く考えるきっかけとなったのは、ネパールのカトマンズでの経

験でした。

ネパールの首都カトマンズ。その中でも、人々が密集するタメル地区の迷路のように入り組んだ路地は喧騒で満ち、車やバイク、人々の活気で溢れています。

その賑やかな街の真ん中で、私はふと立ち止まりました。

その時、突然、孤独感が押し寄せてきたのです。

周りには大勢の人がいるのに、自分だけが「別の場所」にいるような感覚。彼らがどこへ向かい、何を考えているのか——それが全く見えない。

「自分は、ここに居ていいのだろうか？」

心の中で、そんな問いが浮かびました。

けれどそれは、私自身とつながるための問いだったのかもしれませんが。

## 孤独を抱えたまま迎えた朝

翌朝、私はその孤独感を抱えたまま、あるお寺へと向かいました。

朝日が黄金色の屋根を照らし、鳩が空を舞い、ベルの音が絶え間なく響く——その光景に、心が少しずつ穏やかになりました。

そして、祈る人々の姿を眺めながら、気づきました。

彼らもまた、誰かを想いながら祈っている。家族の健康、大切な人の幸せ、未来への希望……。それらを想い、祈っている。

「なんだ、同じじゃないか。」

昨日、あんなに遠く感じていた人々が、突然とても近い存在に思えました。

住む国が違って、話す言葉が違って、彼らが大切に想う人への気持ちや願いは、私と何も変わらない。

その瞬間、心の中に安心感が広がり、孤独感は嘘のように消えていったのです。

## 孤独を超えるための4つのヒント

孤独は、私たちが本当のつながりを見つけるための「贈り物」です。

では、どうしたら孤独を成長のチャンスに変えられるのか。ここでは、実践的なヒントを4つお伝えします。

### 1. 「相手も自分と同じだ」と想像する

孤独感の多くは、「相手が自分とは違う」と感じることから生まれます。ですが、視点を少し変えてみてください。

「この人も、私と同じように悩みを抱え、自分自身や大切な人の幸せを願っている。」

そう想像するだけで、孤独感が驚くほど軽くなるのを感じるはずですよ。

## 2. 感謝を言葉にする

孤独に囚われているとき、人は「ないもの」にばかり目を向けがちです。

でも、今「あるもの」に感謝を向けてみてください。

「美味しいご飯を食べられたこと。」 「安心して眠れる場所があること。」

感謝は、心を豊かにするためのシンプルで力強い方法です。

## 3. 自分を癒す「孤独のご褒美時間」を作る

孤独は、普段後回しにしてしまいがちな「自分を労う時間」を作るチャンスです。

お気に入りの音楽を聴きながら散歩をする。温かいお風呂に浸かる。

何からも束縛されない「ひとりの時間」を、特別で贅沢な贈り物のように楽しんでみてください。

## 4. 誰かに小さな「つながり」を贈る

孤独を感じたら、自分から小さな「つながり」を作ってみましょう。

たとえば、いつも行くカフェで「ありがとう」と笑顔を添えて伝える。SNSで友人に気軽なメッセージを送る。

孤独を手放す近道は、あなたから扉を開くことです。それは、最初は勇気を必要とすることかもしれません。けれどそれだけで、つながりは生まれます。そして、そのつながりは伝播します。

もしかしたら、あなたの小さな勇気が、この世界から孤独をなくす、初めの一歩になるかもしれません。

## 孤独は「贈り物」

孤独は、時に私たちを立ち止まらせ、内側を見つめるきっかけをくれます。

それは「もっと大切なつながりを見つけて」という心の声。

次に孤独を感じたとき、どうかその感情を否定せず、そっと受け入れてみてください。孤独の先には、必ず新しい気づきと「絆」が待っています。

あなたが孤独を感じたとき、それは心が「もっとつながりを大切にしよう」と語りかけているサインかもしれません。

そして、あなたが感じたつながりは、きっと誰かを癒す力にもなるでしょう。

あなたの心の中にある「つながり」を信じて、次の一步を踏み出してはいかがでしょうか？

さあ、あなたの目の前にある扉に手をあてて、そっと押しってみましょう。

扉の向こう側からは、どんな風が吹き込んできますか？

[以上となります。よろしくお願ひ致します。]