

《企画書》

提出者 なみえ（ペンネーム）

【タイトル】 「ひとりじゃない～本当のきずなが見つかるとき～」

【概要】

人生の折り返し地点でふと立ち止まったとき、

「私は本当に誰かとつながっているのか？」と考えたことはありませんか？

本書は、50歳を迎えた一人の女性が、これまで築いてきた「きずな」を見つめ直し、本当に大切なつながりを見出していく旅を描きます。

「頑張れば報われる」「役に立てば愛される」と信じて走り続けた人生。

でも、その先に待っていたのは、孤独と不安でした。

家族、仕事、恋愛、友人――。

「きずな」と思っていたものは、本当に私を支えてくれるものだったのか？

そして、私が心から望んでいた「きずな」とは何だったのか？

この本は、「つながり」に悩むすべての人へ贈る、人生を深く味わい、

本当の「きずな」を築くためのヒントです。

【想定する読者ターゲット】

- ① 40～60代の女性・男性
- ② 人生の折り返し地点で、これまでの人間関係や生き方を見つめ直したい人
- ③ 仕事に打ち込んできたビジネスパーソン
- ④ 成功しているように見えても、どこか虚しさを感じる人
- ⑤ 家族やパートナーとの関係に悩む人
- ⑥ 本当の自分を探している人
- ⑦ これからの人生を、心から満たされるものにしたい人

【構成案】

第1章 見失った「きずな」～私は本当にひとりぼっちなのか？～

- ・50歳、ふと立ち止まる
- ・頑張りが続けた人生の落とし穴
- ・私がつくった「孤独の檻」

第2章 過去を振り返る～私はどんな「きずな」を持っていたのか？～

- ・生まれた瞬間の「きずな」
- ・「長女」という役割～愛を得るために頑張りすぎた私～
- ・「みんなのために」が私を苦しめた

第3章 社会の中のきずな ～つながっているようで、つながっていない～

- ・ 仕事仲間とのきずな ～共に戦った戦友のような関係～
- ・ 恋愛のきずな ～心をさらけ出せる相手とは？～
- ・ 会社を辞めたら、すべてが消えた

第4章 気づいた「本当のきずな」 ～私は、すでに繋がっていた～

- ・ 生まれたときから、つながっていたもの
- ・ 自分とのきずな ～私は私を大切にしてきたか？～
- ・ 本当のきずなを築くために

第5章 これからの生き方 ～自分を大切にすることで、本物のきずなは生まれる～

- ・ 「助けて」と言える勇氣
- ・ 役割を超えた関係を築く
- ・ 人生は「きずな」で豊かになる

【サンプル原稿】

第1章 見失ったきずな

私は本当にひとりぼっちなのか

1. 50歳、ふと立ち止まる

「私は本当にひとりぼっちなのか？」

そう思ったのは、ある日の夜だった。

家に帰ってきて、リビングのソファに服を着たまま沈み込んだ。

いつもなら、メールをチェックして、明日の仕事の準備をする時間だ。

でも、その日はどうしても気持ちが沈んで、何も手につかなかった。

50歳になった。独身、仕事一筋、会社経営10年。

世間的には「成功している女性」と言われることもある。

私自身も、ここまでくるのに並々ならぬ努力をしてきた自負があった。

それなのに・・・なぜ、こんなにも虚しいのだろう。

親はもう歳を取り、遠く離れて暮らしている。

兄弟ともほとんど連絡を取らなくなった。

社員はいるけれど、それはビジネスの関係であって、本当の意味での「きずな」ではない。

友人はいるけれど、お互い忙しく、たまに近況報告をするだけの関係になっていた。

「もし、私が今ここで倒れたら、誰が助けてくれるんだろう？」

思わずスマホを手取る。

電話をかける相手を探すーでも、どの名前を見ても、指が止まらない。
「助けて」と言える人が、いない。

私は、ひとりぼっちなのだろうか？

2. 頑張り続けた人生の落とし穴

小さい頃から、私はずっと「頑張ること」を大切にしてきた。

長女として生まれ、弟の世話をし、家族の役に立つことが私の役割だった。
勉強を頑張れば褒められたし、家の手伝いをすれば感謝された。
「頑張ること＝愛されること」と信じていた。

社会に出ても、その考えは変わらなかった。
仕事で成果を出せば評価される。
だから、誰よりも努力し、誰よりも結果を出し続けた。

そして、気がつけば会社を立ち上げて10年。
売り上げは右肩上がり、社員も増え、経営者としての成功を手に入れた。
でも、その代わりに、私は何を失ったのだろうか？

会社を経営していると、ビジネスのつながりはたくさんできる。
取引先、クライアント、社員、業界の仲間。
でも、それらはすべて「仕事」という枠の中の関係だ。
もし私が明日会社を辞めたら、どれだけの人が私と関わり続けるのだろうか？

本当に心を開ける相手は、いるのだろうか？

3. 私がつくった「孤独の檻」

「私は、誰ともつながっていないのか？」

そう考えたとき、ふと違和感がよぎった。
本当に、私は誰ともきずなを持たずに生きてきたのだろうか？

思い返せば、かつては人と深く関わることもあった。
友人と朝まで語り合った夜。
恋人と手をつないで歩いた時間。
仕事で挫折しそうになったとき、励ましてくれた同僚。

でも、私はいつの間にか「一人で生きること」に慣れてしまった。
人に頼らず、すべて自分で決め、すべて自分で乗り越えてきた。
「助けて」と言わなくても、なんとかできてしまう自分がいた。

だから、気づけば私は誰にも「助けて」と言えなくなっていた。

そして、相手が困っているときも、どう接していいのかわからなくなった。
「私なんか手が差し伸べていいのだろうか？」と考えてしまう。
いつの間にか、人との距離ができてしまっていた。

この孤独は、周りが作ったものではなく、
私自身が作り出したものだったのかもしれない。

4. それでも、私はひとりじゃなかった

「本当に、私はひとりぼっちなの？」

もう一度、自分に問いかける。
スマホの画面を見ながら、私はふと、昔の写真を開いた。

幼い頃の写真。
お母さんが優しく私を抱いている。
お父さんが笑顔で私を見つめている。

そのとき、はっとした。
私は、最初から誰かと「きずな」を持って生まれてきたのだ。

お母さんのお腹の中で10ヶ月育ち、
生まれた瞬間、お父さんやおばあちゃん、家族みんなが私を迎えてくれた。
誰かが私の誕生を喜び、成長を見守ってくれていた。

そのきずなを、私はずっと忘れていただけだった。

そう思うと、ふっと肩の力が抜けた。
私は本当にひとりぼっちなのか？
――いや、違う。

私は、もともと誰かとつながっていた。
ただ、それを思い出せなくなっていただけなのかもしれない。

5. きずなは、思い出すもの

「私は、本当のきずなを持っていたんだ。」

そう気づくと、心が少し軽くなった。

確かに、今は距離ができてしまった関係もある。

でも、それは「もう終わった」ものではなく、

「思い出せば、またつながることができるもの」なのかもしれない。

きずなは、新しく作るものではなく、思い出すもの。

これまでの人生を振り返れば、

私は多くの人とつながり、支え合ってきた。

だから、これからの人生も――

本当につながりたい人と、もう一度つながることはできるはずだ。

そのために、まずは「私自身とのきずな」を取り戻すことから始めよう。

自分の気持ちに素直になり、本当の望みを知ること。

そして、勇気を出して「助けて」と言うこと。

そうすれば、私はもう、ひとりじゃない。

――きずなは、いつもそこにある。

ただ、それに気づくだけでいいのだ。