

【タイトル】手書きだから伝わる ふたりのぬくもりと記憶  
「わたしとあなたのクロニクル」～記念日に描くふたりの記録～

【概要】

1年に一度の記念日にパートナーと書く「クロニクル」です。  
(クロニクルとは、1年ごと年代順に出来事を記載することです。)  
この1冊には、楽しみながら絆が深くなっていく秘訣が詰まっています。  
夫婦生活の中で、「わたしならそんな言い方しないのになあ、何回同じこと言わせるの!？」そんな風に思うことってありませんか?  
期待していた反応が返ってこず、必要最低限の会話だけとなり、いつしか…。朝起きて「おはよう」さえも言わない関係になる前に、この1冊を活用してみてください。  
年に一度、言葉にできないことを文字にすることで、お互いの心に「気にかける」がインプットされます。例えば、「この店に行きたいな」と書かれていたのを思い出し、内緒で予約を取ってサプライズすることができます。お互いの「やめてほしい」のリクエストも数年後には自然と解消されていくことでしょう。「気にかける」のインプットが夫婦間の心のズレを修正し、思い合える関係を継続していきます。さらに尊敬や感謝の気持ちを毎年、可視化することで、一緒に暮らすことのありがたさを感じられます。次の記念日には、喧嘩やイライラが減り、「おはよう」と元気に言える関係になれるはずです。やがて、ふたりで紡いだ記録は愛情が詰まった抱きしめたくなる宝物となることでしょう。

【想定する読者ターゲット】

・世界中の絆を深めたいカップル・新婚へのギフト・結婚願望の強い独身の方への予祝プレゼント・既にパートナーがいて関係を立て直し、絆をもう一度を深めたい人  
※ 婚姻者数約47万人、離婚者数約18万人。男女ともに30代の年齢層の離婚多い  
※ 類似書は大人の交換日記や365ラブダイアリー、カップルジャーナルとあるが、年に一度だけふたりで描き続けるという1冊は見当たらなかった

【構成案】

Part 1: ふたりのライフストーリー

記念日と決めた日に、その日の出来事や感情など丁寧に綴る  
出会う前のふたりの人生ダイジェストをまとめる(生まれてからこれまでの人生を振り返る30項目について、Q&A方式で書き込む)  
将来のお互いの夢を語り合い記録する  
写真(その年のベストショット)をふたりで選び貼り付ける  
ふたりのルールを決める(穏やかなガイドラインを参考にする)

Part 2: 一年に一度のふたりのクロニクル

毎年記録するページ(30年分、サンプル参照)  
10年ごとの節目に記念するページ(10年間の振り返りと、その時点での夢の更新)  
フリースペース(写真や、上記のページで記録しきれなかったことの追記用)  
※Part2の最後に、失敗から学んだこと、ごめんなさいと反省すること、相手を心から心配したことなどを綴るページも設ける

Part 3: 心と体の1年点検

体重・体脂肪・血圧のほか、睡眠(熟睡度)・食事(量と質のバランス)の5段階評価を行う  
仕事・趣味の充実度と、家事を含む生活バランスの振り返り  
メンタルバランスの評価(喜怒哀楽の感情を正直に文字化する)  
ふたりで、顔の表情(スマイル等)、姿勢(後姿の写真を取り合う)、内臓の硬さ(触診)などのチェックを行う

Part 4: 心身バランスケアの方法(紹介)

自宅でできる東洋医学のケア  
心と体を整える呼吸法(疲労回復、食欲をコントロールするテクニック)、エネルギーバランスを高める方法、チャクラを感じるワーク  
二人で楽しむヘルシータイム  
「ペアヨガで一緒にリラックス」「経絡を知ってマッサージし合おう」

Epilogue:

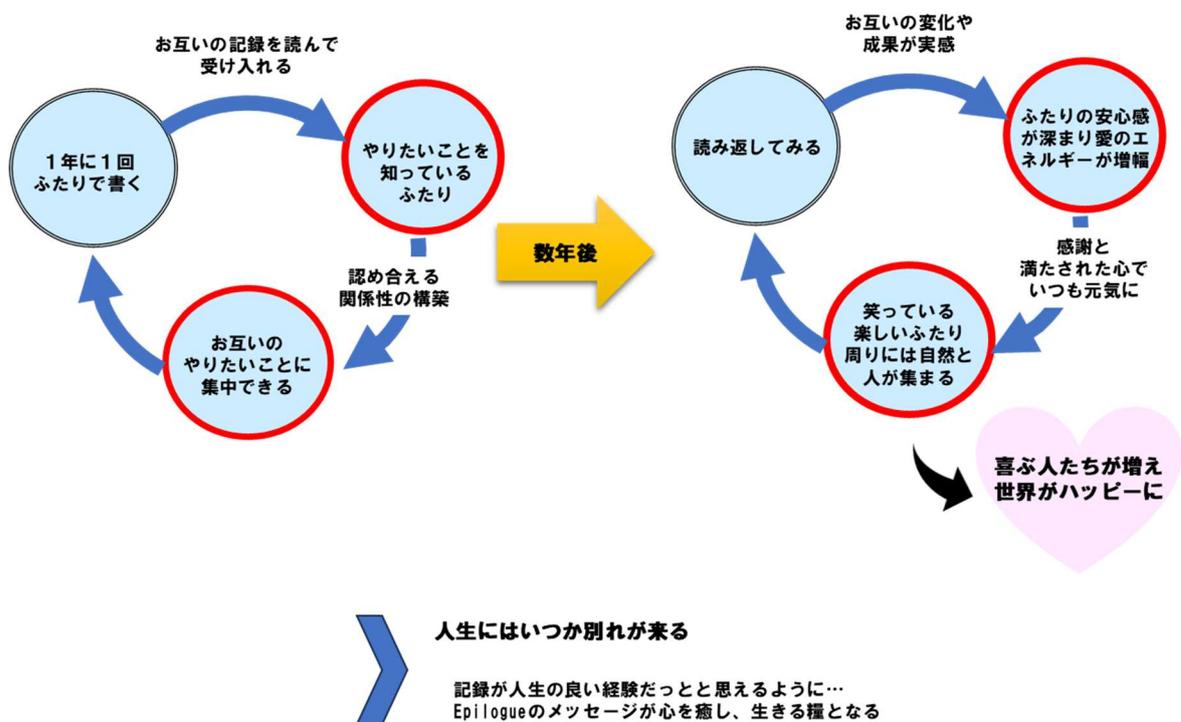
あなたへのメッセージ・お互いがいなくなった時に読んでほしいメッセージを残す

【サンプル原稿】  
この一冊への想い

私は、18年前の結婚した頃にオリジナルノートを用意し「TEZORO（イタリア語で宝物）」と名付け、夫と書き続けています。夫の手書きの文字から、会話ではわからなかった、彼の素直な心の中が理解でき、夫婦の絆が自然と深められ、安心した生活を送れています。実は、超多忙だった彼に結婚式2週間前、もう結婚をやめようというマイナスなスタートがここまで続くとは（笑）

記念日3年目、8年目など読み返すと、目まぐるしい日々の中で忘れてしまった出来事や感情、その頃の将来の夢が鮮明に甦ってきます。年に一度の共同作業とただ読み返すだけで、認め合うことや許し合うことができ、心身が平安が保たれ、ベストな人生の選択ができています。

奇跡的に巡り逢ったふたりが、笑ったり泣いたり共に過ごす人生が面白いなと思えるツールの一冊となっていけたら嬉しいです。「TEZORO」を手を持つと心に響いてくる愛を世界中に広げていきたいと思うようになったのが、この「わたしとあなたのクロニクル」の原点です。

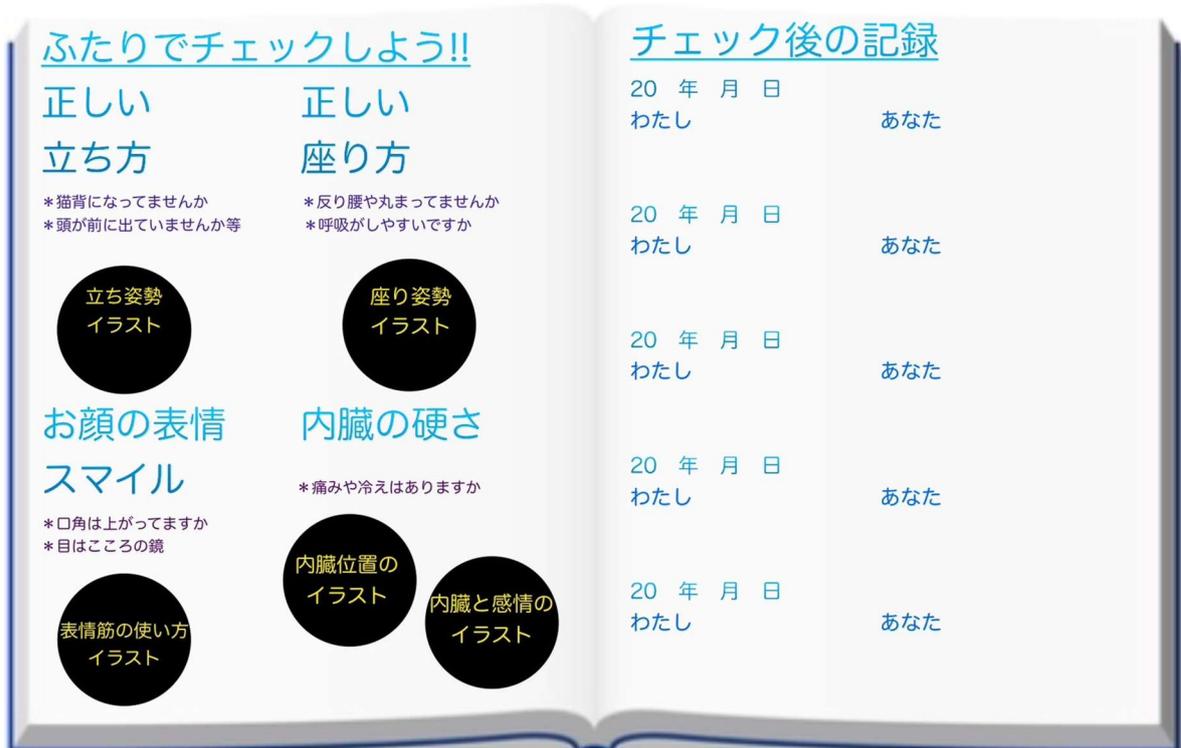


笑い合う二人の幸せが、まるで波紋のように、世界に広がっていくことを願っています。

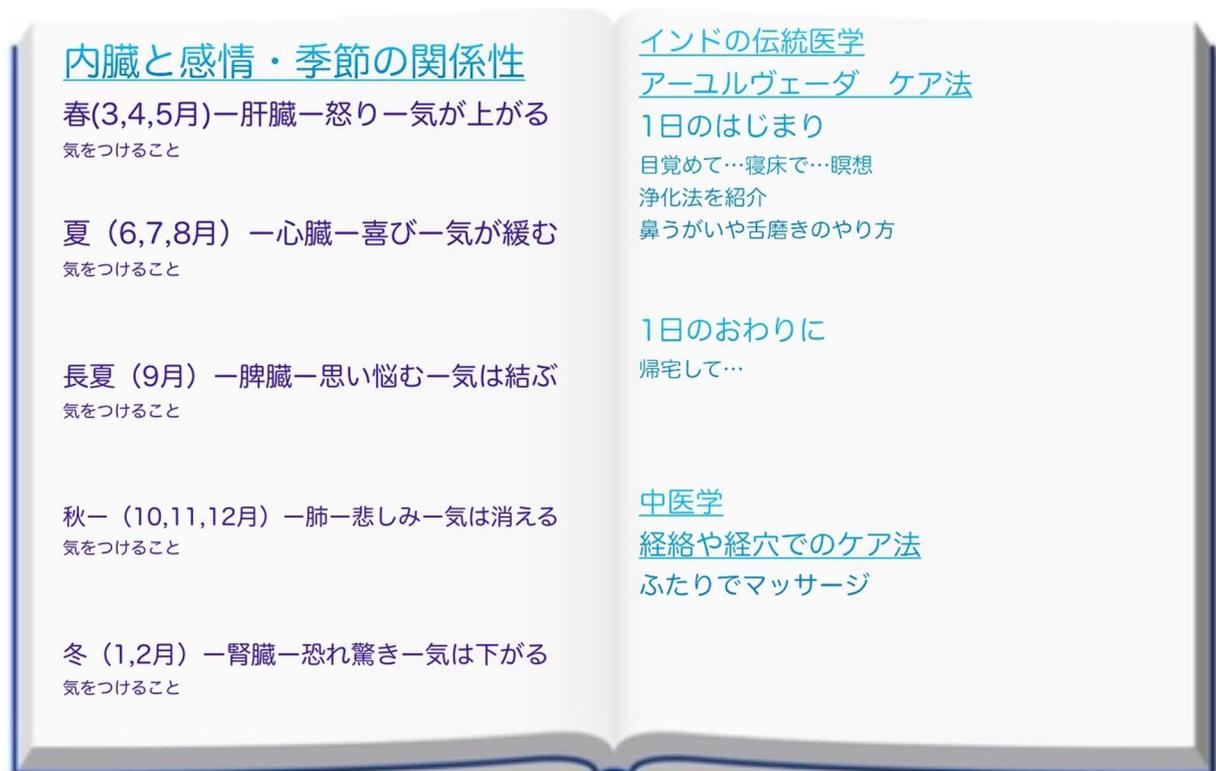
記念日や大切な日に、素敵なレストランでの食事のあと、旅先、いつもの落ち着くお部屋でこの1冊で振り返ってみるのはいかがですか。



Part 3 お互いがトレーナーになり、年齢を重ねても若々しく生き生きとした姿へ。笑顔が素敵な自信にあふれるふたりへ。



Part 4 体の使い方や心の整え方について、東洋医学の知識や呼吸法、ペアヨガを紹介。



[以上となります。よろしくお願いいたします]