

《企画書》

提出者 弥生375 アナタだけの習慣の創り方

【タイトル】 絆って何だろう…私との絆を育むハンドブック 社訓→自訓

【概要】

本企画は、私と私の「絆」をテーマに、自分軸から派生して、私と誰かまでの絆に繋がる過程を実践的に取り組める内容となっています。

「私との絆」がなにかを分からなくさせるもの――

現代の情報社会では、SNSからの影響や社会や周囲の空気を読みすぎてしまい、仕事でもプライベートでも、ネットもリアルも常に人に合わせる「オン状態」となり、自己理解の欠如から、迷いやプレッシャー、不安に襲われ本当に自分が望んでいることが見えにくくなっています。

これらにより私の本当の想いや、好きなもの、何をしたいのかも分からなくなり…私も相手も本当はどうしたいのか…正解は何だろう、過去の後悔や失敗、評価への恐れ、～すべき、私ばかり、これさえあれば、疎外感、言葉の裏読み、思い込み、自責他責で何かを守ろうとするなどの心の葛藤を生じさせています。本書は、日々巻き込まれている私たち、**認知の歪みから心が疲れてしまっている私たちへの「私との絆」**に向き合える心のトレーニング本です。

体も脳も鍛えられるように、心も鍛えられる。グルグル思考から自分に納得できるプロセスを示すハンドブックとして、具体的なシーンを章ごとにご紹介します。

読者の皆様が「私と私の絆」や、「周りとの絆」を感じるキッカケを『なるほど！少しずつね！』と読んで終わりにしない仕組みを創ることで、日々の小さな一歩を軽快に歩んでいただけるようにした一冊です。

分からないからくる困難や疲弊、孤独や他人との比較、過去の経験が足枷となり変われない自分へ日々の意味を感じられず「大丈夫かな？ハテナ」から「大丈夫！」と私が私に言える喜びと、『私へのYES！それNOだよ』から『誰かにもYES！私はこうかな』とも言える勇気がでてくる変化を、絆を、楽しんで、豊かな人生を切り開いていける本でありたいと願っています。

【想定する読者ターゲット】

- ①クォーター・ライフ・クライシス、ミッドライフクライシス男女その他
- ②自己成長を目指す人
- ③自分に自信を持ちたい人
- ④他者との絆を築き深めたい人
- ⑤人生の転機に不安を感じる人
- ⑥人間関係に悩み、孤独を感じている人
- ⑦私と誰かの幸せをと想える循環型の貢献をしたいと考える人

【構成案】

第1章 運命と宿命の繋がり

- ・現代人が抱える「変わりたいけど変わらない」という葛藤
- ・自分なんてどうせ変わらないのか
- ・日々の「変わりたいけど変わらない」とさせているもの
- ・小さな一歩／ステップ①

第2章 答えは自分の中にあり不安を超えて広がる選択肢

- ・自分の地位は実力ではなく、運や偶然によるものだと思っている
- ・答えがないと言われて不安、あっても見つけられないという不安と葛藤
- ・選択肢は実は多くあり、自分の思い込みに気づくことで変化が生まれる
- ・小さな一歩／ステップ②

第3章 感じる事が抑え込まれると、マイナスのトリガー始動

- ・自己嫌悪や孤独感、虚しさを繰り返し感じて、心がだんだん疲れてきている
- ・誰かの目や誰かの価値観が気になり、自分を出せず自分の意見が言えない
- ・感じる感覚を押し込み一時的に避けているだけの今を受け止め余裕を創り出す
- ・小さな一歩／ステップ③

第4章 考える事が抑え込まれると、頭も体も心の働きも鈍くなる

- ・成長や課題は大切だと分かっているけど、日々意識することが少なく過ごしてしまう
- ・自分を追い込み働き、疲れやストレスすら気づかず無意識に日常を過ごしてしまう
- ・「ない」と思っていたところに「ある」ことが分かる
- ・小さな一歩／ステップ④

第5章 自分で行動制限してアクションではなくリアクションをする毎日

- ・変化が感じられず次のステップに進めない
- ・「こうあらねばならない」「これがないからできない」という考えを手放せない
- ・「自分らしく」「全て良い」「どんなことも自由に選択できる」と気づける
- ・小さな一歩／ステップ⑤

第6章 運命を変える一歩で思い込みを超えて見つける新しい道

- ・自分に対する評価や自己理解が難しく感じる
- ・過去の経験や環境が自動的に反応してしまい癖や習慣となっている
- ・無意識のパターンを意識的に変え、できることを信じて一歩ずつ進んでいく
- ・小さな一歩／ステップ⑥

最終章 絆ってなんだろう／人生のサバンナを共存（ネガティブ・ポジティブ）で築く
変わった人は、変わらないねと言われるが、変わらなかった人は、変わっちゃったねと…

体が変われば心も変わる—食事ケア

脳が変われば心も変わる—瞑想呼吸ケア

体、脳、心の調和により、自訓への道を共存しバランスを保ちながら一歩一歩進む。

【サンプル原稿】

絆が見え始める瞬間

第1章 運命と宿命の繋がり

私たちの人生は、私の本質、私の価値観、私の目標、私の思考、私の感情、私の言葉、私の行動、私の習慣、私の環境によって今現在の人格や運命という結果に繋がってきます。これらは【私との絆を育む繋がり】が私たちの人生に深く影響をもたらします。

この様々な私との「繋がり」は、困難な時に私たちの生きる源となり活力となりえます。しかし、これらの繋がりを分からなくさせる現代では、一番身近で何十年と一緒に過ごしてきた「私との絆」も薄ぼんやりし、そこに住み着くように「誰かの繋がり」のハンコを私と思い、淡々とそのまま押し続けています。

物事の捉え方や解釈を無視し、自らにレッテルを張るような自己評価を次々と決めつけてしまうことで、積極的に行動することが少なくなり、【私との絆を育む繋がり】も、日に日に「誰かとの絆」も希薄にさせ分からなくさせてしまう。この迷子となった私たち自らでブラック企業のような厳しい自訓に追い込んでしまいます。

自分との絆を深めるのは一度限りのものではなく、日々の積み重ねで成り立つものなのに

■現代人が抱える「変わりたいけど変わらない」という葛藤

日々の忙しさやストレス、社会的要因から私に自信が持てない、毎日同じことを繰り返す私にはもう遅すぎる、何もかも無駄だと無力感に焦点を当て続け…

毎朝目覚めるたびに、「今日こそ変わらなきゃ」と思いながらも、夜には「結局また昨日と同じ一日を過ごしてしまった」と自己嫌悪に陥る。

周りの人たちが次々と変化し、成長していく中で、自分だけが取り残されているような気がして、やる気を失ってしまう。

これらは、誰もが通る変化への一つの試練とも言えます。

■私なんてどうせ変わらないのか？

「1.私の本質、2.私の価値観、3.私の目標、4.私の思考、5.私の感情、6.私の言葉、7.私の行動、8.私の習慣」の自訓を一つ一つ紐解き掘り下げて、時に俯瞰して見ることで大きな変化へと繋がります。この【私との絆を育む繋がり】のプロセスにおいては「やりやすく、できることから始める」「慣れてきたら真逆に挑戦や、同時 5.6.に取り組む」「これは今ではなかったと思えば、別を選ぶ」。軽やかな気持ちで進めることで、私に変化をもたらしてくれます。まずは、「私との関係」を見直し「私が想っていること」と「思おうとしていること」の違いに向き合うことで、心と頭の考えが一致していきます。

■日々の「変わりたいけど変わらない」とさせているもの

1 安定した環境を重視する心情——本能

変化とは、今までの経験や知識が通用しなくなる可能性があがり、未知への不安や恐怖を感じさせる緊急事態です。安定した環境こそが、安全であると認識されるのは、生物学的に人間は「危険から身を守る」本能を持っているからです。誰もが予測可能な状況や環境に安心感を抱きます。

2 比較することでの不安——過去①

変化とは、「私と誰か」や「私の過去」が関係しています。私がどう変わるのか、周りか

らの反応や、心配されることも含めて予測不可能な不安から逃れようとします。

また、気づかぬうちに過去に上手くいった方法や慣れ親しんだ環境下での心理的安心感を得ながら、変化したと認識するのは、安定を捨てることへの恐れや、周囲がそれを受け入れないのではないかという不安が、変化を避けてしまうこともあります。

3 失敗体験での恐れ——過去②

変化とは、過去と比較し検討した上で試したりします。その際に失敗した経験の恐れが頭の中をよぎり、再度失敗を引き起こすと考え身動きできず変化する事に消極的になります。

4 エネルギーと負担——心身的

変化とは、私に大きなエネルギー消費をさせます。私の時間、私の努力、新しい状況への適応、新たなスキルや知識を身につけ、習慣を変え、失敗を乗り越える。これらのプロセスは、身体的・精神的な負担となり、それが変化を避ける理由となることがあります。

■小さな一歩／ステップ①

【 現在・選択肢・アクション・未来 】

変わりたくても変われないと感じる時こそ、私への目配り、気配り、心配りを深め、同調圧力、承認欲求から適度な距離感を保つよう心がけます。

日常生活でのアプローチ／自己問答タイム（共通するキーワードはありますか）

1日10分でも、私の行動や感情を深掘りする時間を持つ。例えば、「この決断を下した理由は何だったのか?」、「どうしてその感情が湧いたのか?」、何かしらの違和感を無視せず「何故その感覚があるのか?」などを私が私に問いかけ、癖を掘り起こす。

毎晩寝る前に／1日の出来事を振り返ります

- ・「今日はどんな価値観や思考、感情が支配していたか?」「変わるために今、何を大切にしよう?」などを簡単に書く。週に一度、振り返りながら自分の成長を確認する。
- ・メモに、「毎日の小さな成功」「今日、できたこと」を書くことで、小さな成功や進歩でも自分を褒める習慣を持ち、自信を高める。

リラックス時間／エネルギーの回復をします ※情報が次々と入ってくるスマホは手放す本を読む、日光浴、散歩、温浴、推し活、食感の異なるメニューを選ぶ、癒しなど。

五感を磨き感謝の入り口を開く

感覚を深めると喜びに繋がり、喜びが繋がると充実感となり楽しさへと繋がります。

～会話形式で私に臨場感を持たせる／言霊でエネルギー活性化～

本書の著者である私が負のミーハーのような取り扱いにくい私を経てきたからこそ今の挑戦があります。以前は、人生オセロゲームのように自訓の面をひっくり返したり、ひっくり返されたり…。どっちがどっちだったかが分からなくなるような光（白）と影（黒）の激戦を繰り広げる一人オセロゲームをしていました。

他人に直接言わなくても心の中で、嫌なことをつぶやく――。

自分がする発信は、自分にむけての発信と同じことだと気づき…。

分かったことは、自分のアンチは自分。

これを受け入れられると、サッパリとして純粋に物事を良く捉えられ、少しずつ人生ゲームを緩やかで、勇気くじきをしない――光と影の両方を受け入れられるようになりました。私の人生の主人公である私がどんな物語を描くかで、結末は大きく変わります。失敗もその経験を糧にして前に進むことで、より軽快な日常へと繋がるのです。

エビングハウスの忘却曲線でも言われているように、人間は忘れる生き物といわれます。しかし、影の部分や外的要因などの反芻をすることで、記憶深くにしっかりと定着していきます。

特別な誰かの物語ではなく、私たち一人ひとりが、私の人生の著者であり、主人公――。幸福を創る主人公を創れるのは著者である私です。

あなたは、私は、どんな物語を描きますか？

私と光の擬人化（私と影は勇気くじきへ…。影さんは前項ステップ①で登場させます）

わたし 最近自分がどうしても変わらない気がして、なんだか焦っているんだ。

光さん わかるよ。それならまずは自分に優しくなって、少しずつでも挑戦していくと、自然な変化が訪れてくるよ。思い込みをなくして自分の価値観を見直すことを大切にしてみて。

わたし それってかなり大変そうだよね…自分の時間やエネルギーを新しいスキル（私）に使わないといけないし他の人がどう思うかも心配。それに、過去にうまくいった方法（私）に固執したくなる気持ちや安定した環境（私）が一番安心できるんだよね。

光さん 安定した環境（私）にいると安全だと感じるのは、人間の本能だからね。変化は、過去の成功体験を否定することになりかねないし、心の中で「上手くいかないかも」って恐れを抱いてしまうよね。

わたし それで、過去に失敗した事（私）があったりすると、変化を試すのが怖くなるんだね。

光さん そうだね。過去の失敗（私）が頭をよぎって、「また失敗するかも」って不安になる。それと戦うか…損得で考えると、身動きがとれなくなっちゃうよね。変化って、すごくエネルギーが必要だし、それだけ心身に負担がかかるからね。

わたし だよね…。今のままでいいのかもって思ってしまう自分と変化したい自分もいて、どうしたらいいのかな？

光さん その気持ち、すごく理解できるよ。無理に一気に変わろうとしないで、心の中で何を大切にすることか、今までの価値観を見直すと何かが変わるよ。

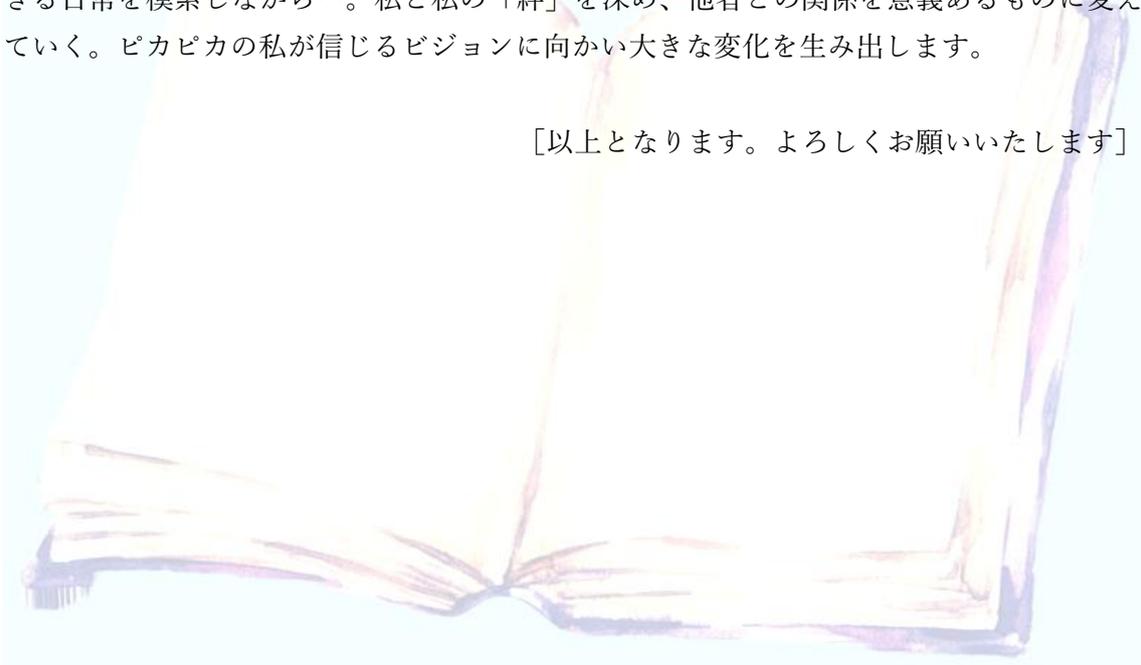
わたし 少しずつ内面的に変わるということか。それが外に出た時の自分も変わっていくということだよ。少しずつと思うと、始めやすいかも。不安や焦りがあっても実は成長の兆しだと思う！変わりたくて仕方がないから、焦っているんだよね。

光さん その通り！迷いや不安はつきものだよ。でも、その過程で学べることや気づきがあるから、焦らずに一步一步進んでいこう。

わたし でも、進む道が分からない時もあるよね…。どっちに進めばいいか悩んじゃう。
光さん うん、それはとても自然なことだよ。学校教育とは違い「自分の道に明確な答え」
なんてないからこそ、迷って試行錯誤しながら進んでいく。その迷いこそが、自
分を深く知る大切なプロセスだよ。
わたし 迷っている自分を受け入れ、焦らず自分のペースで進んでいけばいいのか。
光さん そうそう！変化は大変だけど、「大丈夫、わたしならできるよ！私を愛して私を
大切に」って焦らず少しずつ前に進んでいこう。

本書では、私と私の「絆」のトレーニングを通じて、変化の壁を乗り越えその先の道を創
り出すことの重要性をお伝えしました。日々の小さな積み重ねが自分との繋がりを深め、
絆へと繋がります。今の人生が終わりのない夢のリピート再生のように続くとしたら、私
はその状況を心から受け入れ、苦楽を楽しめるのか――。そう問いかけることで、耐えら
れない部分や変えたい箇所がないのかを見つけ気づくことが大切です。私が本当に納得で
きる日常を模索しながら…。私と私の「絆」を深め、他者との関係を意義あるものに変え
ていく。ピカピカの私が信じるビジョンに向かい大きな変化を生み出します。

[以上となります。よろしくお願いいたします]



表紙案



本文案

イメージできないことは続かないので各章に思い出すアイコン

