

【タイトル】自分との「絆」から始まる新しい人生

【概要】

本企画は、自分自身とつながるということをテーマに、それによって人生がどのように変わる、もっと幸せになれるかを考える内容です。世界的に孤独や不安が現代の一番の健康問題と言われ、若者の自殺がどんどん増え、民度が落ちどんどん内向きになっている日本で、自分自身との「絆」がどういうことなのか、そして、それがどのように人生を前向きに、自分軸で生きていけるように変えられるのかを具体的なエピソードとともにお伝えします。読者の方々が自分自身との関係を見直し、まずは自分とつながって、そこから作れる幸せと豊かな人間関係と絆にあふれた人生のヒントを見つけていただける一冊です。自分自身とのつながり、人との絆をより深くし幸せに生きていくための第一歩を、どう踏み出していくのか、読者の方々のより良い人生へのヒントとなる本にしたいと思っています。

【想定する読者ターゲット】

- ① 10代後半～60代の男女
- ② 人生に孤独を感じ、生きていくことに不安や絶望を感じている人
- ③ 表面的な家族や友人関係を、本心から信頼し合える人間関係に変えたいと思っている人
- ④ 自分の人生をよりよく、幸福にし、周りにも広げたいと思っている人

【構成案】

第1章 あなたは誰？

- ・あなたのアイデンティティ
- ・あなたの宿命
- ・あなたを作ってきた影響・プログラミング

第2章 あなたのライフ・レビュー

- ・誕生から7歳ごろ
- ・小学校から高校・大学
- ・社会人20-30代
- ・社会人40-50代
- ・社会人60代以降

第3章 本当のあなたは誰？

- ・このままでいい人生？
- ・表面的な人間関係のむなしさ
- ・もっといい人生の可能性

第4章 自分とつながるということ

- ・頭と心・ハートのつながり
- ・心の中の小さな私
- ・赦しと癒しから生まれる自分との「絆」

第5章 明るい未来とつながる

- ・本当の自分を生きる幸せ
- ・深い信頼で繋がれた人間関係
- ・源とつながる至福の未来

【サンプル原稿】

自分との「絆」から始まる新しい人生

第1章 あなたは誰？

私たちの人生は、普通に日本で生まれて育ってくると、よくも悪くも、おおむね常識に沿った、そつなく生きるという人生が多いのではないのでしょうか？もしくは、最近流行りの”親ガチャ“という言葉に見られるように、自分ではどうにもならない、生まれてきた家族・環境について絶望感や諦めを感じている人もいるかもしれません。しかし、本当にそうでしょうか？人生は、すべて偶然の出来事の繰り返しでつくられているのでしょうか？そして、その人生を生きているあなたは、いったい誰なのでしょう？

○ あなたのアイデンティティ

この本を読んでいらっしゃるあなたは、まだ10代かもしれません、また、もう60代・70代の方もいらっしゃるでしょう。この今の時点で、“あなたは誰？”という問いに答えしてみてください。ここで大切なのは、一言の答えで終わらせないことです。いくつもいくつも答えを出して、書き留めてみてください。最低3分、できれば5分かけて書き出してください。例えば、私は。。。。

女/男/LGBTQである。

母/父/親である。

娘/息子/子供である。

叔母/叔父である。

姉/兄である。

妹/弟である。

妻/夫である。

日本人/中国人/韓国人/ハーフである。

xx歳/若者/成人/年寄である。

小/中/高/大/社会人学生である。

アスリートである。

アマチュアピアニストである。

アマチュア写真家である。
xx 社の社員である。
xxx 部の係長である。
xxx 実行委員会のメンバーである。
xx 町内会のお世話役である。
xx で働くパートタイマーである。
保育士である。
外科医である。
エンジニアである。
A/B/AB/O 型である。
牡羊座/おうし座などである。

など、など。

最後の方になって、もう出てこないとなった時が、一番大切です。深彫りして、絞りだしてみてください。例えば、私は。。。

善人である。
悪人である。
正直者である。
嘘つきである。
弱虫である。
優しい人である。
ナルシストである。
肉体を超えた霊的存在である。
スピリット・魂である。
創造主の一部である。
リラ星人である。

など、突拍子もないことが浮かんでくることもあります。

この問答を終えて、自分のアイデンティティは何かを俯瞰してみてください。どう感じましたか？リストからわかる通り、私たちは、いくつものアイデンティティを持って、それを多次的に生きているということなのです。

○ あなたの宿命

”親ガチャ“という言葉に表されるように、自分ではどうにもできない環境、状況などは、一般的には宿命と呼ばれています。生年月日や、生まれた国、親、家庭など、表面的に捉えると、確かに、自分には選べないことのように思えます。生まれてきたときから宿っている命・人生ということです。しかし、世の中には、こういった宿命的なことも、実は、自分で決めて選んできた、という見解も存在しているのを、ご存じでしょうか？

[以上となります。よろしくお願いたします]