

大島健作の 元気便り

№.2 2023年5月編



目次

はじめに 元気の意味とは何ですか？ 日々を積極的にする
望む世界を思い描く ニュースレター自分で作れば楽しくて達成感も
ある！ 久々にスーツを着ました 理想としている未来を見つめて
何に時間を使うのか、改めて考えてみたい！ 新たなファイト
考えることが力になる ひそかに挑戦 常に願望を意識する 何でも
前向きに考えたい！ 行動することが欠点克服につながる 未知の世界
何もできなくても 平凡な日々の中にも これからの頑張りを
いろいろな仕事をしたことを 動くことで、ちょっとやる気が出る
未来の映像を浮かべて邁進したい 何事も前向きに捉えたい
母の命日 私自身の発奮にしたい 仕事の中で小さな喜びを見つける
小さな変革 ニュースレターによる潜在能力活用セミナー
潜在能力を発掘する手助け 一番に関心・興味があるものは何？
未来を切り開いていくきっかけ 大島健作のプロフィール
ニュースレターって何ですか？ トピックスとお知らせ 終わりに

【はじめに】

毎朝「元気便り」を書いています。振り返ると平成18年から10年間毎日書いていました。前職は建材店でしたので仕事のことから始まり、日々の出来事や自分の考え思いをできるだけリアルに書いたのが、割と興味を持って読まれていたようです。平成28年12月に建材店を閉じてからはフリーターになったのですが、令和2年10月から再び書き始めました。

令和3年6月に元気便りの冊子を作ったので、今回はNo.2で令和5年5月に書いたものをまとめてみました。5月の元気便りは「小枝にしばられたゾウ」という本の中の特に私が感銘した言葉から関連した記事となっています。当初、その言葉を冒頭に入れていたのですが、著作権に触れたら大変だと思いカットしました。私の文章なら安心ですね。

なお「元気」の言葉の意味を知ってもらうため前回の冊子の記事を最初に載せています。

【元気の意味とは何ですか？】

2020年10月8日

私は父が築いた建材店を平成28年12月に潰してしまい、以後はフリーターになりました。63歳の時です。建材店の親父として一生を終えると思っていたのに、想定外のことでした。現在は新聞配達や、ピザ屋・コンビニで仕事をしています。以前と比較したら、いろいろなことに束縛されず、割と自由に生きています。

人生は自分の考えで作るとも言われますが、様々な出会いや出来事などに左右されることもあります。私は高校3年生の夏休みに大阪の先生に「一隅を照らす」という言葉を教えていただき、決めていた進路を変更して父の跡継ぎをしようと思いました。

数年前には京都の先生に「元気」の言葉の意味を教えてもらいました。一般的に勢いがいい、健康の意味と思われませんが、「元」は神様のような天地創造の存在で、その方の意志が「気」だそうです。つまり「元気」は使命や志などの奥深い意味があるのですね。何気なく「元気」の言葉から「元気便り」としていたので、大変驚いたと同時に、とても嬉しかったです。毎日書くことにより、いったいどんな効果があるのか分かりませんが、まずは自分自身が元気になるのは建材店時代に知りました。できれば、読まれた方が元気になるような記事を書ければいいなと思っている今日この頃です。なお、「元気」が正しいそうです。

【日々を積極的にする】

2023年5月1日

100冊の本を読むより、1冊の本を100回読んだ方がいいと何かの本に書かれたのを思い出しました。

私の愛読書「小枝にしばられたゾウ」の中の素敵な言葉をフリーノートに書いているのですが、それらをしっかりと私の中に取り入れていくと、日々の考えや行動がより積極的になり、未来の展望も開けるように思う今日この頃です。

【望む世界を思い描く】

2023年5月2日

夕方、妻と一緒にワンコの散歩に行きます。妻はトイプードルのミールで私は雑種のタスケです。タスケは人が怖くて中々に苦労します。川沿いの道を歩くと、その景色に感動することがあります。妻は最近四葉のクローバーを見つけました。何気ない平凡な日々の中に小さな幸せを感じて、望む世界を思い描きながら過ごしたいと思う今日この頃です。

【ニュースレター 自分で作れば楽しくて達成感もある！】

5月3日

お店や会社や営業をされている方が、今より、もう少し良くなりたいと思われた場合に、ニュースレターを作ってみられることをお勧めします。

「良くなる」は具体的にはいろいろありますが、新規のお客様が増える、既存のお客様との関係が更に良好になる、過去のお客様とまたご縁ができる、これらのことができれば多くのことが良くなると思います。一番大切なのは、お客様と親しくなることではないかと思うのですが、その方法の1つがニュースレターです。

ニュースレターを自分で作れば費用もかからず、楽しくて達成感もあるし、出来上がったニュースレターを営業活動他様々なことに活用することができるので、試しに作ってみませんか、と私は提案しています。

昨日は昔出前してもらった自然食のお弁当のお店でランチを食べたのですが、ご主人が私の顔を覚えておられ嬉しかったです。次回ニュースレターの資料を持参したいと思う今日この頃です。

【久々にスーツを着ました】

2023年5月4日

昨日はお食事会があって、久々にスーツを着ました。振り返ると、高校を出て大阪で会社勤めをした3年間と、平成30年11月からユニットハウスの会社で営業をした9ヶ月がスーツ姿でした。

昨日はこれからおつきあいをさせて頂く方々と、美味しい料理を食べながら親交を深めさせていただき、とても喜びました。なお、

2年前に作った元気便りの冊子をお渡ししましたが、読んで頂ければ私のことを知って頂き、今後より親しくなれると思った今日この頃です。

【理想としている未来を見つめて】

2023年5月5日

一昨日お食事会をした相手の方のお1人は、私の生年月日より4日前でびっくりしました。後2カ月ちょっとで70歳、その響きと重みを感じます。寿命に少しずつ向かっていくのですね。

いつか誰もが死を迎える、これはまぎれもない真実で、生きてい
る中で何をするのが問われるのですが、つつい自分の興味を
持つことに意識が行き、日々を過ごしてしまいがちです。

それは決して悪いことではなく当然なのですが、時には理想とし
ている未来を見つめて日々を生きたいと思う今日この頃です。

【何に時間を使うのか、改めて考えてみたい！】

5月6日

広島福山から連休で帰っている長女がリビングで氣学を勉強
している時に、私がテレビを付けていると集中できないので消し
てくれと言います。

昨日は久しぶりにテレビを付けずに朝食を妻と食べたら、いろ
ろな話が出て良かったみたいです。テレビが付いていると、つい
話題もテレビの中に移ってしまいます。テレビで情報収集も
できますが、反面、弊害もあるようです。

何に時間を使うのか、改めて考えてみたいと思う今日この頃です。

【新たなファイト】

2023年5月7日

昨日は新しい仕事先で知り合いに会いました。コンビニでも会ったので結構に驚いた様子で、思わず握手。同じ建築関連の仕事をしていたので会合でよく一緒になり、お酒も飲んだ間柄。

私に対してどんな思いを持たれたのか分かりませんが、私の方は何か新たなファイトが湧いてきた今日この頃です。

【考えることが力になる】

2023年5月8日

物事を積極的に考える訓練をしていると積極的に生きられると本に書いてあったので、「積極的に」の言葉を様々な言葉に置き換えてみたらと考えてみました。

「明るく」「前向きに」「楽しく」などが浮かびました。他にもあることでしょう。私の場合、「考える」と「訓練」は今まで結びついていなかったもので、面白い発想だと思いました。「考える」ことが大きな力になると思った今日この頃です。

【ひそかに挑戦】

2023年5月10日

前職時代はいろいろな挑戦をしたものです。新しい商品、新たなシステムなど何かに向かっていく時が一番自分らしいと思っていました。

今はひそかに「ニュースレター事業」と「幸せを呼ぶおひさまショップ」に挑戦している今日この頃です。（笑）

【常に願望を意識する】

2023年5月11日

以前を振り返り、かなわないと思われた望みが叶えられたことがいくつかありました。「やればできる」ですね。日々過ごしている中で、常に願望を意識することが大事だと思う今日この頃です。

【何でも前向きに考えたい！】

2023年5月12日

先日、仕事の帰りにスピード違反で捕まり、いくらかショックだったのですが、以来50キロの看板に意識ができるようになり、今後より安全運転になるのではと思いました。66キロなんて、すぐに出るスピードですね。

昨日、仕事先でその話をしたら、社員さんも私と同じような違反を昨朝され、大島さんはポジティブだと言われました。何でも前向きに考えたいと思った今日この頃です。

【行動することが欠点克服につながる】

2023年5月13日

「欠点は受け止めたときに初めて克服できる」と本に書いてありました。私の欠点はいろいろあります。気が弱い(勇気が少ない)、集中力に欠ける、粘り強さと持続性が無い、などがありますね。

性格は中々変わらないと言われますが、欠点は努力すれば克服できるかもしれません。まずは認めることですね。

昨日は前職の時に新規に営業に行ったことがある隣町の工務店さんを訪問してニュースレターのハガキを渡しました。行動することが、欠点克服につながる1つだと思った今日この頃です。

【未知の世界】

2023年5月14日

未知の世界いいですね。あこがれます。新しい人との出会いもありますが、新しい自分との出会いもあることでしょう。

ニュースレターの仕事も未知の世界です。私がやろう、やりたいと思っているのは、あまり前例も無く、もしかしたら誰もやっていなかった事かもしれません。

自分がいいと思ったことを、必ずうまくいくと信じてやるのです。未知の世界に歩む自分に期待したいと思う今日この頃です。

【何もできなくても・・・】

2023年5月15日

昨日は母の日でしたが、妻は娘とお出かけし、ワンコと二日連続でお留守番したことでご勘弁頂いたようです。何もできなくても、ただ、いるだけでもいいのでは、と思った今日この頃です。

【これからの頑張りを・・・】

2023年5月17日

昨日は母の命日が来週なので墓掃除をしました。早いもので父が亡くなってから10年、母は5年前に、両親が築いたものを私は失くしてしまったのですが、それでも家族共々元気に暮らしていることで安心してほしいです。

まだ人生終わったわけではなく、今後の頑張りを見守ってもらえたらと思った今日この頃です。

【いろいろな仕事をしたことを・・・】

2023年5月19日

朝から雨が降っています。雨降りの時の新聞配達は大変でした。平成25年4月から3年半、令和元年6月から3年半ちょっと、足腰の鍛錬にもなったかと思います。今は朝起きるとポストに入っていて有難いです。新聞配達他、いろいろな仕事をしたことを（今もしている）今後を活かしたいと思っている今日この頃です。

【動くことで、ちょっとやる気が出る】

2023年5月20日

3月から始まった近所のコンビニ勤め、当初はいくらか不安があったのですが、慣れてきたのと夜の作業も少しずつ出来るようになり、今では行くのが楽しみになりました。地元なので、知り合いの方に会うこともあり、一言二言話すのもいいですね。笑顔の接客を目指しています。

昨日はミール君のカットでペットショップに行き、私が書いたものとニュースレターのハガキを渡しました。「すごいですね」「いえいえ、たいしたものではありません」などのやりとり。動くことで、ちょっとやる気が出ると思った今日この頃です。

【未来の映像を浮かべて邁進したい】

2023年5月21日

過去を振り返ると、たくさんの失敗や人に迷惑をかけたこともあるのですが、それらの痛い経験も反省しながら活かしたいと思っています。しっかりと頭に焼き付けられていて、映像も浮かびます。それは真摯に受け止めて、未来の映像を浮かべて邁進したいと思う今日この頃です。

【何事も前向きに捉えたい】

2023年5月22日

大好きな大リーグの大谷選手が先日ホームランを打たれた試合の後の会見で、「改善する点はいくつかあり、やってみないと分からないが、これから良くなり押えられると思う」と言われて、考え方が超前向きで強きだなと感心しました。

私も仕事している中で、注意されることがあるのですが、頭にしっかり焼き付けて次回は気をつけようと心掛けています。自分のスキルアップにつながるので有難いと思うようにしています。

起きた事実は1つですが、捉え方はたくさんあります。何事も前向きに捉えたいと思う今日この頃です。

【母の命日】

2023年5月23日

昨日は母の命日でお墓に行きました。「何とか頑張っています」とご先祖さまにご挨拶。その後、ラーメン屋に向かいました。まさか、息子が、今、ラーメン屋で仕事をしているとは、夢にも思っていないかもしれませんが、「何でもいいがね、元気なら」と言うような母でしたので……。そんな母の命日にちなみ、最新の元気便りの冊子を作ってみたいと思った今日この頃です。

【私自身の発奮にしたい！】

2023年5月25日

昨日、本棚を見たらニュースレターの本があって、以前買ったものの、よく読んでいなかったのですが、改めて読んで中々に参考になると思いました。一冊の本を書くのは大変なことです。

自らニュースレターを作られて結果を出し、多くの方にコンサルティングをされているから出来ることでしょう。世の中にはスゴイ人がたくさんおられ、その中のお1人だなあと思ったのですが、私自身の発奮にしたいなと思った今日この頃です。

【仕事の中で小さな喜びを見つける！】 2023年5月26日

今まで出来なかったことが出来るようになると嬉しいものです。昨日の仕事の中でも、ほんのわずかなことながらありました。少し努力すれば出来るのに、苦手だから、やったことが無いからと逃げてはダメですね。仕事の中でも、小さな喜びを見つきたいと思う今日この頃です。

【小さな変革】 2023年5月27日

4月末からフリーノートを書き始めたことが、私の小さな変革になっています。日々の出来事、仕事の予定他 いろいろなメモを書いていて、便利です。愛読書の中のいい言葉の欄は、考え方や心の持ち方の向上に役立っていますし、やりたいこと願望などの欄はモチベーションを高めてくれますね。

また、5月に書いた元気便りの冊子を作ることも小さな変革です。身近な自分に出来る小さな変革がやがて大きな変革につながると思う今日この頃です。

【ニュースレターによる潜在能力活用セミナー】 5月28日

潜在能力とは何？ どうしたら引き出して活用できるのか？
そうした関係の本もあり読んでみたいです。

自分の知らない自分を知ることが、潜在能力につながっているのではないかと思いました。そんな潜在能力と自分で作るニュースレターを関連させてみました。

将来、「ニュースレターによる潜在能力活用セミナー」をしたら面白いのではと思った今日この頃です。

【潜在能力を発掘する手助け】

2023年5月29日

昨日の元気便りは、潜在能力とニュースレターを結びつけたのですが、普段から考えていたことではなく、昨日ふと思い浮かんだのです。潜在能力という言葉から、どんな記事が書けるのかいろいろ考えた末のこと我ながら面白い発想だと思いました。

また、夢や目標や願望を叶える時に必要なものの一つが潜在能力のように思いました。私の元気便りも自分自身の潜在能力を発掘する手助けになればいいなと思った今日この頃です。

【一番に関心・興味があるものは何？】

2023年5月30日

あなたにとって、今、一番に関心・興味があるものは何ですか？家族のこと、仕事のこと、健康のこと他様々だと思われま

す。では、今の私に一番関心と興味があるのは、自分の可能性です。潜在能力です。将来がどうなっていくのか、どう変わるのか、それとも変わらないのか、などと考えたりします。興味関心があると同時に私が一番恐れていて、怖いものでもあります。ワクワクと同時に不安もあるのですね。しかし、その不安を超えないと新しい未来は開けないのでは、と思っている今日この頃です。

元気便りの冊子No.2の最後に、私の願望・理想としている自分の姿・夢などを書いてみました。そうしたことを口に出すのは結構に恥ずかしくて難しいのですが、書いたものを渡すのは楽ですね。将来、私と一緒に活動してくれる方や応援して下さる方が現れて増える1つの方法になるかもしれません。

冊子をお店や会社をされている方、またお友達やお知り合いの方などに渡すことが、私の新たな力になって、未来を切り開いていくきっかけになればいいなと思う、今日この頃です。

【大島健作のプロフィール】 (令和5年6月現在)



両親が築いた建材店の2代目として40年建材の仕事をしてきましたが、私の力不足で平成28年12月に店を無くしました。私は新しい物好きで行動力もあり、様々な取組をしたので山陰経済ウィークリーに5回掲載され、変わった建材店として見られました。今後は、お店や会社の発展につながるお手伝いをしたいです。

私は昔から書くことが好きで、建材店時代には情報誌や小冊子をたくさん作りました。今この時に、ニュースレターを通して人のお役に立つ人生をスタートできることにワクワクしています。

昭和28年7月生まれ・69歳・中学高校とバレー部でした

「いいところ」笑顔・アイデア・行動力

「好きな歌手」ZARD・チューブ

「日課」ありがとうございますと言いながらのスクワット30回

「趣味」ソフトバレーとスキーとゴルフ すべてただ今休憩中

「元気便り」毎朝、ホームページとフェイスブックなどに発信中

「自称」お役立ち屋 (お役立ち屋は私が作った言葉です)

【ニュースレターって何ですか？】

広い意味では新聞や地域・学校からのお知らせもニュースレターです。一度お客様になられた方を固定客（ファン）にするための1つの方法で、売込の極めて少ない「ひとり新聞」とも呼ばれています。

ニュースレターを勉強することで、チラシ・ホームページ等の情報発信の向上と、より良いコミュニケーションの構築に役立つ可能性もあると思います。

【トピックスとお知らせ】

○ 3月から一切のバイトを辞めてニュースレター1本で生計を立てようと思ったのですが現実は甘くありませんでした。すぐにバイト生活に戻り、今は複数の職場で日々スキルアップできるよう頑張っています。

○ 私のフリーノートの中の「なりたい姿・やりたいこと・願望」欄を紹介します。4年後から7年後の2030年が達成目標です。

自由きままに私がやりたいことをする日々にする、元気ニュースレター研究会の事務所を持つ、ソフトバレー・スキー・ゴルフの復活、信州でスキーをする、おひさまカップソフトバレー大会の開催、元気ニュースレター研究会と幸せを呼ぶおひさまショップの運営を高校生とシニアの方に委託、セミナー開催で全国行脚、おひさま館の建設、おひさまコンサートの開催、ガイアの夜明けに出演（達成時期は前後します）

○ 「ニューズレター元気セミナー」にご参加されませんか。ニューズレターを作ることで人・会社・お店が元気になることが目標です。参加費お1人さま2800円（交通費別途）最低開催人数は4名です。

○ 元気ニューズレター研究会の会員を募集しています。会費は最初の1000円のみ、いくつかの特典があります。

セミナーと研究会、詳しくは元気ニューズレター研究会のホームページをご覧ください。



【終わりに】

毎朝、元気便りを書いていることから、今回もNo.2の冊子が出来ました。前は28頁でしたので、今回はかなり薄いものです。私の近況や今後の展望などについて、またニューズレターのことも書いていますので、様々な効果を期待しています。

この冊子が、過去または最近知り合った方、これから出会い知り合う方など多くの方と親しくさせて頂けるきっかけになればと願っています。

なおNo.1も手元にありますので、ご連絡頂きましたら無料で進呈します。

大島健作の元気便り No.2

発行日 令和5年（2023年）6月

価 格 販売はしておりません。ご自由にコピーしてください。

印 刷 元気ニュースレター研究会のホームページの情報館に
PDFデータを入れています。冊子印刷設定、左綴じで
印刷して下さい。なおデータの修正はしないで下さい。

発行者 大島健作 kensaku.ohshima@gmail.com

〒699-1221 島根県雲南市大東町飯田53-4

携帯 090-8996-0850

○ ブログ「大島健作の元気便り」

<https://kensaku-genki.hatenablog.com/>

○ 元気ニュースレター研究会 <http://genki-newsletter.com/>

○ 幸せを呼ぶおひさまショップ <http://ohisamashop.com/>



題字 下川浩二氏（愛称：しもやん）