

ココロが元気になる ガイドブック 題字・上巻

ダイジェスト版

雲南市大東町飯田 92-10 大島健作

【はじめに】平成18年から毎朝「元気便り」というブログを書いています。前職の建材店時代は仕事関係の記事が主でしたが、今は割と自由な感じですが、「元気」は誰もが口にする言葉で、健康や勢いなどが浮かびますが、8年前にある方から「元」は神様のような天地創造の存在で、その方の意志が「気」だと教えてもらいました。つまり「元気」は使命や志などの奥深い意味があると知り驚きました。

さて、元気の類義語は「活力」「積極的」「情熱」「強気」「やる気」などがあり、元気が及ぼす影響や効力としては「自信」「行動力」「笑顔」他元気には良い物がいっぱいあると思われれます。一方、元気の反対の言葉としては「不安」「心配」「弱気」などが浮かびました。

一般的に、人は何かの出来事に影響されて元気になったり元気を失ったりします。私の場合もそうで、いいことがあると喜び、思い通りに行かない時にはいらだち、笑顔が消えてしまいます。ココロが元気だったら何でも出来ると思えて、無理だと思えることにもチャレンジできます。

つまり、どんな時でもココロが元気だったら、日々の生活も幸せを感じながら暮らせて、仕事も勉強も楽しく、また周りの人とも仲良くできて、自分の目標や夢も叶えられてより良い人生を送れると思いました。では、早速に[元気になる方法](#)を書いてみました。あくまでも私の考えで他にもきっとあると思しますので、教えて頂きますと大変に喜びます。

【元気になる方法】を私の体験から得た考えを書いてみます。

- ① 起きた出来事すべていいんだと思うようにしています。過去の失敗と思われることを悔やむと、ココロが暗くなって自信も無くなり、前に進めません。捉え方・見方を変える方が良いと思われます。
- ② 毎日、何かを書くことでココロが元気になります。私は「元気便り」を妻は日記を書いています。（何を書いているのか知りませんが）書くことは火くとも言われ、書くとココロの中に灯りが灯ります。
- ③ 自分のやりたいこと、理想としている姿を描いて楽しむとココロが元気になり、夢・目標の実現の可能性が高まる効果もあります。なお現実を受け入れて、現実から試算しなくていいと思います。
- ④ 元気を失うようなことがあったら、まあいいかと正面から受け止め、気分転換すると元気になるかもしれません。
- ⑤ 好きなことを楽しむ。私の場合は、好きなテレビを見る、ハガキや便りを作成して配る送る、仕事も楽しむ、人とお話して交流する、若干の家事（掃除・料理・洗い物）と犬の世話を楽しむ、昔に熱中したスキー・ゴルフ・ソフトバレー・麻雀も又やりたいです。
- ⑥ 今までに出来なかったこと、新しいことなどにチャレンジする。たいがいのことは、「やればできる」と言われます。やってみると、案外に簡単な場合もありますね。私も、最近からポテサラを作れるようになりました。（笑）
- ⑦ 「お役立ち」の精神を持つとココロが元気になると思われます。人に世の中に何かの役に立つと、気持が良くなり幸せ感に浸り、自信や希望や勇気や自己肯定感も生まれます。
- ⑧ いつも笑顔をやさず、注意されても怒られてもありがとうと言う。やりたいことがあったら「〇〇ができてありがとうございます」と先に言うと実現が近くなりますね。予祝（前祝）と言うそうです。
- ⑨ 神社やお寺に行き、いい空気と環境に浸る、そしていいお話を聞くのも効果あると思います。

なお10年前に「**お役立ち屋**」という名前を作りましたが、これといった活動はしていません。今現在、名乗っているのは私ですが、商標は取得していませんので、多くの方が賛同されてお役立ち屋が増えることを願っています。ただ、組織などを作る考えはありません。屋は酒屋や米屋など昔から使われ、今もなお、この言葉が残っています。

まずは身近な家庭・地域・職場などでお役立ちの意識を持つと、何かが変わるかもしれないと考えました。日々の生活で日常していることを、「当たり前」から「お役立ち」に替えてみるのです。トイレに行くことも、ご飯を食べることも、全ての毎日の出来事をお役立ちと捉えるとココロが元気になると思います。

さて、【**今後私がやりたいこと**】を書いてみました。

① 一緒に勉強をするスタイルで、学校や様々な所でお話をすること。

学校では「元気・お役立ち授業」その他は「元気・お役立ちセミナー」となります。テーマは「書くこと」「元気」「お役立ち」「情報発信」「ニュースレター」「70代からのチャレンジ」他で、ニュースレターセミナーの柱は「**ハガキ名刺**」と「**ガイドブック**」です。ハガキ名刺は私が作った言葉で、通常の名刺に比較してハガキは紙面が広く、プロフィールなどの様々な情報を入れることにより、相手の方と親しくなれる効果などが得られます。しかし、最大のテーマは多くの方が関心を持たれている「どうしたら、やりたいことや目標・夢が達成できるのか」それらを私の実体験を基に話すことができたら最高ですね。

参考【ニュースレターって何？】 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。お店会社の発展だけでなく、全ての人のコミュニケーションにも役立つと思います。このガイドブックは私の紹介や展望も入った「元気」に関する元気・お役立ちニュースレターです。

② 元気・お役立ちプロジェクトなる言葉を最近作りました。第一弾として、お店・会社・人を元気にする会社を作り、情報発信のお役立ちを。中心となるのが、ニュースレターとコンパクト(小型)でダイジェスト(要約)が特長のホームページ簡易版のネットレターです。



制作費が5500円と超激安で、令和6年9月にスタートしました。

その他、私しかやらないこと、私で出来ること、ひらめいたこと、思いついたこと、いろいろやって楽しみたいです。(笑)

【大島健作の自己紹介 (ハガキ名刺)】 2025年(令和7年)1月現在「ミニプロフィール」1953年(昭和28年)生まれ71歳。前職の建材店で多くの情報誌や冊子を発行。店消失後はフリーターとなり様々な職業を経験中で、「**お金をかけずに自分で作るニュースレター**」で、**お店や会社が発展するお手伝い**をしたいと意気込んでいます。現在はゴルフ練習場とコンビニで働いています。

【あとがき】10数年前に「資料請求が止まらないガイドブックセミナー」に得意先の工務店さんと一緒に参加したことがあります。ガイドブックは時代が変わっても、事業発展の大きな武器と思われます。ニュースレターを推進する中で、ハガキ名刺とガイドブックを主要な柱にしたらいいなと思った今日この頃です。(元気便り 令和6年12月23日)

元気ニュースレター 研究会

お役立ち屋

題字 しもやん(下川浩二氏)

発行者 大島健作

kensaku.ohshima@gmail.com

令和7年1月発行 699-1221 島根県雲南市大東町飯田92-10

携帯 090-8996-0850

元気ニュースレター研究会

幸せを呼ぶおひさまショップ



(この便りはコピー自由で、研究会サイトの情報館から印刷もできます。また、「元気・お役立ち便り」「元気便りの冊子」も情報館に入れています。)