

【タイトル案】

ひきこもり支援の現場から学んだ

心がふわっと軽くなる手帳

～3000人のひきこもりの人生を変えたわくわく手帳～

～小学校からひきこもりだった僕が、年商15億スタッフ200人の会社を作れた奇跡の手帳～

【企画概要】

この本は「生きるのが辛くなってしまっている人」が、もっと気軽に手帳を使って、自分に心地よく明るい毎日を取り戻すための本です。類書では「手帳は優秀なビジネスマンが、もっと効率的に働くため」の方法やテクニックが語られています。ただ、それではうまくいきません。

なぜなら、ひたすらタスクや達成に向かって自分を追い詰めていく既存の手帳術では、一部の優秀なビジネスマン以外は使いこなすことができず挫折してしまうからです。そこで私は、小学生からひきこもりで落ちこぼれだった私でも、手帳に「今日の気分をハンコにして、ポンと押す」という簡単なアクションを行うことで、日々の感情が可視化されます。さらにこの手帳を互いに見せ合うことで、コミュニケーションが円滑になったり、ひきこもりの人でも出かけたくなる理由が生まれたりします。そして心地よくあるための方法を手帳で振り返ることで、5つの「心地よさ」を常に感じられ、実際私自身も年商15億の社長になれました。また私がサービスを提供している3000人のひきこもりや障害を持った方でも、この手帳術を活用することで、生き生きと楽しく働けるようになっており、ご好評をいただいております。特徴的なメソッドは、以下の3つです。

- 1：手帳に予定は書かない。「その日の気分」をハンコや簡単なイラストなどで書く。
- 2：手帳の中身を人に見せて感情をシェアすることで、コミュニケーションが円滑になる。
- 3：認知行動療法×楽しさ・ゆるさ＝三日でやめてOKな「気まぐれ日記」で自己肯定感が上がる。

【プロフィール】

熊野賢（くまのさとし） 1981年 大阪生まれ 通称くま社長

幼少期から「寝れない、起きれない」など「起立性調節障害」で、なかなか学校に行けない不登校気味の少年時代を過ごす。自身の経験を元に、日々の感情を気軽に書き残す「感情記録」を始める。それによって「頑張るよりも、心地よい生き方を選択する」というマインドが整い、株式会社ワンダーフレンズを創業。「ひきこもり」「鬱」「不登校」「障害」など、すぐに就労が困難な人を対象とした就労訓練施設ワンダーフレンズを中心に、たった5年で年商15億全国30事業所に運営を急拡大し、延べ10,000人の支援を行うなど福祉業界で注目を集める。現在は「福祉×ビジネスで社会課題を解決する」を自分の理念として、7社の福祉事業所の役員として携わりながら、手帳を使ってひきこもり支援などを行い、全国で講演活動など積極的に活動している。

目次構成案

【はじめに】

- 1：あなたは運が良い人！底付きを迎えたあなたは、いまが人生の折り返し地点
- 2：愛を素直に受け取って、ありがとうと心の中で呟くことから始めよう

【第一章】きっとあなたの力になる

- 1：神社で見た祈り。「座れない人に座れ」という無理やり、みんなの「普通」を押し付ける日本
- 2：人生は山あり谷ありは選んで生きてる。すべての人生が愛される社会作り
- 3：自分をどうにかしたいなら記録・可視化・認知・共有 ～福祉の現場で使われている至極の技術～
- 4：起業のきっかけも一冊の手帳から。起業に理念とかいらさないから。

【第二章】心地よい自分になるために必要なこと

- 1：「感情を記録して見える化して認識する」ことで、無意識を意識していくことができる
- 2：長く続けるためには、続けないことが大切。書いたあとは忘れてしまって大丈夫！
- 3：手帳で大事なものは「楽しさ」と「ゆるさ」。手帳を身近な人に見せると、楽しく続けやすい。

【第三章】なぜ、私たちは普通の手帳では、うまくいかないのか？

- 1：早起きは三文の得は嘘。世の中の常識は僕らの非常識
- 2：良かれと思って、自分を落ち込ます為に目標設定を作り出す
- 3：良かれと思って、自分を夢から遠ざける為にタスクを作り出す

【第四章】無意識に追い詰められている人が、「追い詰めない自分」になるために必要なこと

- 1：「過去・未来」からではなく「いま・ワクワク」からはじめよう。ワクワク共感マトリックス
- 2：「集中力は五分しか持ちません」弱みをさらけ出そう。マイ取扱説明書
- 3：平和の花さか爺 竹田和さんの「ありがとう」から生まれた。気まぐれ日記
- 4：手帳はパワースポット化計画。リフレーミングと思考停止ワード

【第五章】いつも感情表現が乏しい人が、「感情豊かな自分になる」ために必要なこと

- 1：感情が乏しい人・わからない人でも大丈夫。感情はテクニックで補えます。
- 2：「怒ってる」「イライラ」「緊張している」自分の感情が分からない人が取り組むこと。
- 3：手帳は、人に見せてもいい。感情日記をシェアすることで、人間関係もスムーズに。
- 4：世界のありがとうおじさん本田健さんから学んだ人間関係のコツ。上・横・下でメンテナンス。

【第六章】いつも手帳が続かない人が、「楽しく続ける」ために必要なこと

- 1：これがあなたの人生パターン。人生やりきって死んだ人なんて誰もいないから安心して自分の人生を選んで欲しい
- 2：食事や呼吸、睡眠。何かたったひとつでも記録していくことが自信につながる。
- 3：自分が気持ちよく使えるようにカスタマイズ「手帳パワースポット化計画」

【終わりに】

- 1：乗り越えられない山はないけど、乗り越える必要はない。すべては1冊の手帳から始まる
- 2：親や家族、支えてくれたすべての人に感謝をすることから人生は動き出す
- 3：苦手な人を切り離していく人生にさよならを言おう

*出版プロモーションについて：

・弊社は全国に事業所がある福祉施設です。福祉施設に通われている当事者・ご家族が合計3000名
いております。施設でも当然手帳を毎年発行し活用しております。その企画書は配布している手帳の
解説本となりますので関係者全員への配布を行います。

・出版後は全国での講演会を予定しています。これまでも依頼があれば定期的に開催をさせていただ
いており、24年度ではひきこもり当事者の会（北陸大会、全国大会）での部会勉強会各400名、特
別支援学校やいきいき教室での保護者向けの講演会（10名～100名）を定期的に開催しています。

・講演会会場での即売会では、本屋さんへの挨拶周りを行う傍らで買い回り活動を行います。事業所
を毎月巡回していますので、全国の本屋さんを精力的に回る事が可能です。

・自社で運用している自立支援相談センターでのLINE登録者5000人の当事者、当事者候補、保護者
に対して、プロモーションを実施します。

・学生を対象として交流会イベントを1年間続けており、参加学生を対象としてプロモーションも検
討可能です。（100名の参加者実績があります）

・全国の行政・診療内科や精神内科・相談支援員に毎月ワンダー通信を6年間毎月発行しており、5
万社に購読していただいています。今回の書籍に含まれるワーク等の提供も行っており、通常のDMよ
りも販促効果が高いプロモーションが可能な状態になっています。

・毎年、関係者500人を集めた当事者の表彰式展を開催しており、23年は元TOKIO山口達也さん、
24年はロンドンブーツの田村亮さんと呼んでの講演会を開催しています。そこでの代表講演（著
者）での販売促進を行います。

・本田健さんの作家勉強会やコミュニティに10年間属しており、すでに出版されている方とのコラ
ボレーション企画（講演会やYouTube出演）を多数企画可能です。

・今回の1冊のみで企画で終わることなく、手帳をベースとして経営書籍や福祉・介護施設で働く人
のメンタルケア、自己啓発などの横展開を考えており、ヒット書籍ではなくベストセラーになる書籍
を作りたいと考えています。

・ひきこもりやうつは、日本だけの問題ではなく、海外（特にアジア圏）でも今後大きな社会課題と
して上がってくることは間違いありませんので、海外展開事業を検討しており、24年10月にはドイ
ツで開催されるブックフェアへの出展も決まっております。

・その他、会場での販売or配布を検討していきます。これまでのネットワークをフル活用していき、
全国での出版講演会・イベントを通じて著者自ら本の販促にも注力を行い10万部を目指して活動し
ていく所存です。