

「鼻歌メソッド誕生秘話」 スライドショー & 台本

【タイトル】 鼻歌メソッド誕生秘話 ～私が「私のまま」で救われるまで～

【スライド1/10】

- **タイトル：** 迷子の私
- **ビジュアル：** 少し暗い部屋で、タロットカードを前に途方に暮れているりかさんのイラスト。吹き出しに「何がいけないんだろう…」。
- **台本：**
「はじめまして、りかと申します。普段は会社員、副業でタロット占い師をしています。しかし、自己流の占い活動は5年間ずっと赤字続きだったんです。『自分のことが分からない』『私の価値って何だろう』…そのような悩みを、思春期から20年以上も抱えており、途方に暮れていました。」

【スライド2/10】

- **タイトル：** 笑顔を忘れた日々
- **ビジュアル：** モノクロの世界。こわばった表情で奥歯を食いしばる少女の姿と、家の雑事をこなす学生服の姿（ヤングケアラーを暗示）。
- **台本：**
「幼かった時代を振り返ると、悩みの原因がわかるような気がします。物心つき始めた頃は『よく笑う子』だったのに、気づけば全く笑えない子に。『暗いね』とからかわれ、不登校から引きこもり、母を世話をするヤングケアラーの日々…。誰かの役に立てている自分のイメージも自分の活かし方も分からず、ずっともがいていました。」

【スライド3/10】

- **タイトル：** 一筋の光
- **ビジュアル：** 暗闇の中に浮かぶ「イオリズムランド」というロゴ。そこに向かって、一歩足を踏み出そうとしているりかさんの後ろ姿。
- **台本：**
「両親の離婚…ひきこもりから脱出…社会復帰…副業…40歳手前になった私…。2025年1月。『ここなら、やりたいことが見つかるかもしれない』。そんな期待を胸に、私はコミュニティ『イオリズムランド』の扉を叩きました。これが、私の人生を変える大きな一歩になるとは、まだ知らなかったのです。」

【スライド4/10】

- **タイトル：** 試練とSOS
- **ビジュアル：** PCの前でたくさんの課題に追われ、頭を抱えてパニックになっているりかさん。スマホ画面に伊織さんへの「SOS」のメッセージ。
- **台本：**
「コミュニティで新しい挑戦、体験に心躍る一方、次々とやってくる課題に私はパンク寸前。この時、課題提出の日と起業コンサルの日が重なっていました。『もうダメかも…』と鬱になりかけ、コンサルタントの伊織さんにSOSを送りました。すると返ってきたのは、『コンサルの日まで好きなことしなはれ』という、温かい言葉でした。」

【スライド5/10】

- **タイトル：** 日常の中の「幸せ」
- **ビジュアル：** 窓から柔らかな光が差し込む部屋。りかさんがリラックスした表情で洗濯物を干しながら、口元から音符♪がこぼれているイラスト。
- **台本：**
「伊織さんの言葉で肩の力が抜け、いつもの日常に戻った私。仕事に行き、一緒に住む父とご飯を食べ…そして、コンサルの当日の朝に何気なく洗濯物を干しながら、鼻歌をうたっている自分に気づいたんです。『あれ…私、今、幸せだ』って素直に思えたんです。」

【スライド6/10】

- **タイトル：** 運命のコンサル
- **ビジュアル：** PC画面で向き合う伊織さんとりかさん。りかさんの吹き出しに「鼻歌うたいながら家事してる時、幸せなんです」。伊織さんがハッとした表情で、その言葉にキラリと光が当たる演出。
- **台本：**
「そして迎えた、伊織さんとのコンサル。私は、気づいたことを、何気なく話しました。『鼻歌うたいながら家事してる時って、幸せなんです』。その発言が、私の人生を変えるきっかけとなりました」

【スライド7/10】

- **タイトル：** 欲しかった言葉
- **ビジュアル：** 号泣しているりかさんの横顔。その心に、伊織さんの言葉が光となって降り注ぐイメージ。「ゴキゲンでいるだけで、誰かの役に立てているんだよ」。
- **台本：**
「伊織さんは言いました。『良いことに気づけたね。それはメソッドだよ』『りかちゃんがゴキゲンで家にいるだけで、お父さんはいろんなものを与えられているんだろうな』と。その瞬間、涙が溢れました。それは、私が20数年間、ずっと欲しかった言葉でした。」

【スライド8/10】

- **タイトル：** 過去との和解
- **ビジュアル：** 微笑む現在のりかさんが、うつむいていた過去の自分（少女）の肩を優しく抱きしめている。背景は夜明けのように明るくなっていく。
- **台本：**
「『等身大の私で良かったんだ』。ゴキゲンでいること、それ自体に価値があったんだ。そう思えた時、笑顔になれない過去の自分も、誰かのお役に立てないと悩んでいた自分も、すべてを肯定できました。初めて、過去の自分と和解できた瞬間でした。」

【スライド9/10】

- **タイトル：** 私の「青春」
- **ビジュアル：** イオリズムランドの仲間たちと、弾けるような笑顔で笑いあっているりかさん。キラキラした背景。

- **台本：**

「あの日から、私の人生は緩やかに充実し始めました。失敗も、悩みも、仲間との時間も、すべてが宝物。ヤングケアラーで経験できなかった、このキラキラした毎日…一言でいうなら、これって『青春』やん！アラフォーの今に青春を過ごしているんだと思います」

【スライド10/10】

- **タイトル：**「鼻歌メソッド」の誕生

- **ビジュアル：** 晴れやかな青空の下、鼻歌をうたいながら軽やかに歩くりかさんの全身イラスト。「♪〜」。キャッチコピーとして「あなたのゴキゲンが、誰かの幸せになる。」

- **台本：**

「特別な何かにならなくてもいい。等身大の自分。ただ、自分がゴキゲンでいること。それが自分を満たし、周りの大切な人も幸せにする。これが『鼻歌メソッド』です。もし、かつての私のように悩んでいる人がいたら伝えたいです。焦らずに『大切なもの』にしっかり目を向けることで前に進むきっかけになりますよ。」