

2026

1

月刊

ゆたからいふ

人生は自分が主人公の映画

他人から何か嫌なことを言われたとき
「あの人って本当に嫌な人だよな」と嫌な気持ちになって終わるのか？
それとも、「なぜこのタイミングでこういうことを言われたのか？」って
自分を中心に物事を考えることができるのか？
両者の世界はきっと違って見えるはず

腰痛に効く
太ももセルフケア

自分・家族
体を大切に

JVとは？
(ジョイントベンチャー)

2026年EC（通販サイト）を展開したい中宗の展望

写真：銭洗弁財天

ゆたからいふ 12月号

新年のご挨拶

腰痛に効くセルフケア

自分、家族、身体を大切に

人生は自分が主人公の映画

今月のワーク

JVとは？

最近考えていること



サンタさん、ありがとう

あけましておめでとうございます。
ゆたからいふをご覧いただき、ありがとうございます。
新しい年が始まりましたね。

年が変わると、
「今年はどうしようか」
「何か変えたほうがいいのか」
そんなことを、ふと考える人も多いかもしれません。

でも、無理に目標を決めなくてもいいし、
がんばる方向を急いで決めなくてもいい。

まずは、今の自分の状態を感じてみること
そこからで十分だと思っています。

「こうしなきゃ」ではなく
「こう在れたら心地いいよね」
そんな視点を大切にしたいですね。

仕事も、暮らしも、人生も。
少し肩の力を抜いて、
自分にとっての“豊かさ”を見つめ直す。

2026年も、
ラクに、自由に、そしてパワフルに。
今年も、ゆたからいふを
どうぞよろしくお願ひします。

腰痛に効くセルフケア

太ももの裏

ハムストリングをやさしく揉む

1. 椅子に座る
2. 片脚を軽く前に出す
3. もも裏を、手のひらで包む
4. つぶさないように、軽く揉む
5. 呼吸に合わせて30秒ほど
6. 反対側も同じように

強さの目安は、「気持ちいい手前」。
痛みが出るほどはNGです。

ポイントは「力を入れないこと」

- ・ほぐそうとしない
- ・柔らかくしようとする
- ・変えようとする

ただ、自分の身体と向き合うとか、感謝の気持ちを伝えるイメージで。それだけで、体はちゃんと変化します。

腰痛に効果的

腰を直接ほぐしたりストレッチするわけではありませんが、太ももの裏側がほぐれることで骨盤が安定します。

結果として腰痛も軽減されるのでおすすめです。



長谷寺にて

なぜ、軽く揉むだけでいいのか

もも裏がかたくなる理由は、筋肉そのものより緊張が抜けない状態にあることが多いから。

無理にほぐそうとすると逆効果。

やさしい刺激が入ると、体は自然とリラックスし緩み始めます。

家族と自分の健康を 少しだけ理解するために



最近、筋肉ほぐし講座を受けてくださる方が少しずつ増えてきました。参加される理由はさまざま、「自分の体のため」「家族にしてあげたくて」という方がほとんど。

講座をやっていて感じるのは、多くの方が体のことを知らないまま、がんばり続けているということ。「痛いから揉む」「硬いから伸ばす」それが悪いわけではありません。

ただ、体の仕組みを少し知るだけで、ケアの仕方はもっとシンプルになります。たとえば、強く押さなくてもいい理由。伸ばさなくてもラクになる理由。そういったことが分かると、自分の体にも、家族の体にも、安心して触れられるようになります。

特別な知識や資格がなくても大丈夫。プロになる必要もありません。「体って、こうなってるんだ」その理解があるだけで、健康との付き合い方はぐっと変わります。

これからも、自分のために。大切な人のために。体の仕組みを、できるだけ分かりやすく、日常で使える形でお伝えしていけたらと思っています。



映画の主人公は、「いつも順調」なわけじゃない

もし、あなたの人生が一本の映画だとしたら？
今あなたが体験している出来事は、すべて「物語の途中」です。うまくいっているシーンもあれば、正直、あまり観たくないシーンもある。

- ・思うように進まない仕事
- ・すれ違う人間関係
- ・頑張っているのに報われない感覚

そんな場面が続くと、「なんで自分ばかり」「運が悪いのかな」「もうこの流れ、変わらない気がする」そう思ってしまうこともあるかもしれません。

でも、映画として考えてみると少し見え方が変わります。

面白い映画ほど、主人公は最初から成功していません。失敗したり、遠回りしたり、人に誤解されたり。むしろ、うまくいかない時間があるからこそ物語に深みが出ます。

もし今、あなたがしんどい場面にいるなら、それは、物語がつまらないからではなく、ちゃんと「展開している途中」ということ。

他人はすべて登場人物 出来事を「事実」と「解釈」に分けてみる。



人生を映画として見るとき、もうひとつ大切な視点があります。

それは、他人はすべて登場人物だということ。
・ 厳しいことを言ってくる人

- ・ 助けてくれる人
- ・ なぜか苦手な人

その人たちは、あなたの物語に登場する役割を持った存在。敵役かもしれないし、成長のきっかけをくれる人かもしれない。

人生が重く感じる時、多くの場合、出来事そのものよりもその解釈が自分を苦しめています。

- ・ あの人にこう言われた
 - ・ 思った結果が出なかった
 - ・ 期待通りに進まなかった
- これらは「事実」。そこに、「自分はダメだ」「もう終わりだ」「きつとこの先も同じだ」という解釈を足した瞬間、一気に重くなります。

そう決めつけるのではなく、「なぜこういう出来事が起こったのか？」ポジティブな側面を見ることが大事です。

結局のところ
「いまを味わう」
ことが最強



映画の主人公は、起きた出来事を選べません。でも、次にどう動くかは選べます。

- ・ 立ち止まる
- ・ 助けを求める
- ・ やり方を変える
- ・ いったん休む

どれも、立派な選択です。

人生は、「正解ルート」を当てるゲームではなく、選んでいる物語。今どんな状況でも、次の一手は、あなたが決めていい。

ここで、少し立ち止まって考えてみてください。今のあなたは、映画のどのあたりにいますか？

- ・ 物語の序盤
- ・ 試練の真っ最中
- ・ 方向転換の直前
- ・ 静かな準備期間

どれだったとしても、受け入れることが大切。試練の最中であれば、それが伏線となつて今後の人生の「良かったこと」として現れることもあります。

いまはすぐにジャッジせず「今」を味わい尽くしましょう。



先が読めない
そんな映画の
「今」を生きる

人生は、一気見できない映画です。

先の展開は分からないし、途中で脚本が変わることもある。でもひとつだけ確かなことはすべての出来事、すべてのタイミング、それはもう全てが完璧だということです。

今その出来事を味わう理由があるし、他人から言われた一言も、今言われる必要がありました。なぜそれがいま味わうべきなのか？それを主人公の視点で見ると新たな解釈が出来るように成り、感情がより軽くなつていくことを実感できます。



道頓堀といえば、、、笑

今月のワーク

もし今の出来事が、
自分が主人公の映画のワン
シーンだとしたら？

この主人公は次にどんな選
択をするだろう？

正解はありません。前向きである必
要もありません。

少し休む、誰かに相談する、やり方
を変える、いったん何もしない、な
どなど。

オールOKです。

ワークの使い方

この問いは、答えを出すためのもの
ではなく、視点を一段上げるための
もの。

自分を責める視点から、主人公を見
守る視点へ。それだけで、状況の重
さは少し変わります。

JV（ジョイントベンチャー）とは？

Jジョイントベンチャーとは、お互いの強みを持ち寄って、一つの事業をつくること。得意なこと、すでに持っている人脈、場所、技術、発信力、これらを組み合わせて、一人では届かなかったところに一緒に挑戦する形です。会社を作る必要はありません。まずは「一緒にやってみる」それだけでも立派なJVです。

メリット

- 初期費用やリスクを分け合える
- 自分が苦手な部分を任せられる
- スピードが圧倒的に速くなる
- 一人では出ないアイデアが生まれる

デメリット

- 価値観が合わないと続かない
- 役割が曖昧だと不満が出やすい
- お金や責任の線引きが必要

だからこそ、「誰と組むか」「何をやるか」この2つがとても大切になります。JVは、大きな話から始める必要はありません。たとえば、イベントを一緒に開催する、商品やサービスを一緒につくる、自分の場に相手と呼ぶ／呼んでもらう、発信や集客を分担する。ポイントは、最初は小さく始めること。期間・役割・お金の流れをシンプルに決めて、まずは一度やってみる。それだけで十分です。

JVをやると、事業だけでなく視野そのものが広がります。「全部自分でやらなくていい」「人と組むのって、意外と楽しい」「自分の強みって、ここだったんだ」そんな気づきが生まれます。結果として、時間の使い方が変わり、できることが増え、次の選択肢も増えていきます。

ひとりで頑張るのが当たり前になっている人ほど、一度立ち止まって考えてみてほしい。誰かと組むことで、もっとラクに進める道があるかもしれないということ。

この考え方ってビジネスに限らず、家族、パートナー、友人関係でも同じことが言えますよね。結局のところ自分と相手をよく知ってコミュニケーションを積み重ねていこうって話なので。



外で遊ぶときは「寒いから」と毛布をくるむあいな

最近、考えていること

EC（通販サイト）をやるかどうかを考えています。大きく分けると、今考えている選択肢は、ふたつあります。

① 自社ブランド

ひとつは、自分のブランドをつくること。

② 誰かの商品を身につけてモデルになる

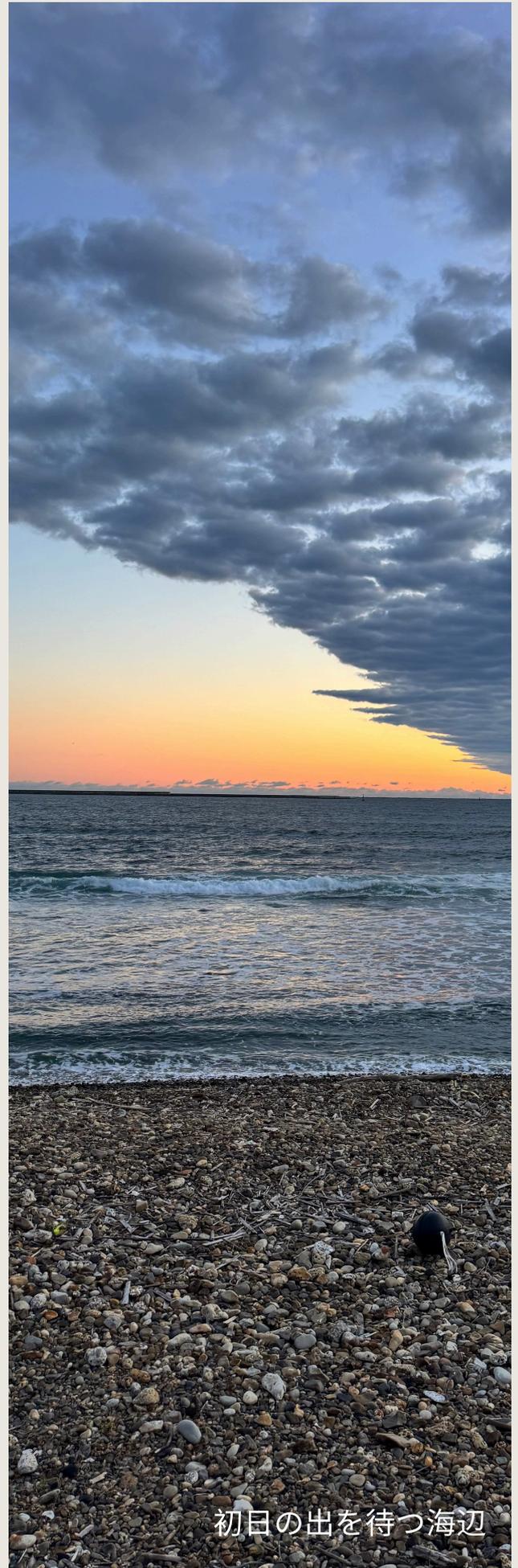
もうひとつは、すでにある誰かの商品やブランドを身につけてモデルになる。

ECというと、どうしても「売る・買う」の話になりがちですが、僕はもう少し違う見方をしています、関係性の延長としてのEC。

- ・この人が紹介してるなら安心
- ・この人の価値観が好き
- ・この人が選んでるものなら使ってみたい

そう思ってもらえる形で運営するECサイトって楽しいだろうなって。

もし形になったら報告しますね。



初日の出を待つ海辺

編集後記

年のはじまりは、「今年はどうしよう」「これをやりたい」そんな目標を立てたくなります。もちろん、自分のやりたいことがあるのは大切。

でも今年は、それと同時に、流れの中で動く一年にしたいなと思っています。無理に決めきらず、直感に引っかかったものを拾っていく。やってみて、違ったら戻る。しっくりきたら続ける。そんな軽さを、少し大事にしたい。



長谷駅

これまで積み重ねてきたものは、消えたりはしません。だからこそ、安心して動いている。止まってもいいし、進んでもいい。

その時その時で、今の自分に合う選択を重ねていけたらと思っています。

この一年が、あなたにとっても、力まず、自然に進めるそんな時間になりますように。



こういう雰囲気もいいよね

ゆたからいふ

NO.4



ゆたからいふNO.004

1/4 2026

発行：合同会社にはち
ひたちなか市足崎1504-21

中宗 豊

¥550