



アクティブにイキイキと過ごしていただくための夢通信

ナカジュン通信

2025 年

第 13 号

巻頭対談

「面白いをつきつめる人生」

ナカジュンのホームページが新しく！

開運！パワースポット巡り

中井 純子(ナカジュン)

大阪府出身。AI 発信コーチ。AI 技術と音声メディアを活用し
発信に悩む方をサポートしています。LINE オープンチャットや LINE
公式を活用し、ファンが自然と集まる仕組みづくりを提供。また、
「AIセールスマン生成動画講座」は、セールスが苦手な方からも好
評をいただいています。毎年 11 月 3 日に開催する「日本一早い
忘年会」は、発信を続けた結果、16 年連続で満席！
「一緒に寄り添う」をモットーに、伴走、サポートして
います。ナカジュンのサービス、イベント情報など
すべての活動はホームページよりご覧ください。→→



スペシャル対談

面白いをつきつめる人生

川上徹也

中井純子



ナカジュン 五十七冊目のノンフィクション『二人の蔦屋』をご出版されたばかりの川上徹也さんをお迎えしています。「日本一早い忘年会」には二年連続でご参加いただきありがとうございます。こうしてお話できるのがとても嬉しいです。本日はよろしく願います。

川上 ナカジュン、ありがとうございます。対談楽しみにしていました。

ナカジュン 今回の新刊『二人の蔦屋』は、NHK大河ドラマ「べらぼう」の主人公・蔦屋重三郎さんと、蔦屋書店創業者・増田宗昭さんという時代を超えてシンクロする二人を描かれた本ですね。

昨年、忘年会にお越しくくださったときは『キャッチコピーの作り方』を出版された直後でした。今回はノンフィクションというジャンルで、少し驚きました。なぜ川上さんが『二人の蔦屋』を書かれることになったのか、とても興味があります。

川上 本書の編集者と別件で打ち合わせをしていた時のことです。彼がトイレに立った際に、私がふとネットニュースを見たら二〇二五年の大河ドラマが「蔦屋重三郎になる」と発表がありました。その瞬間に『二人の蔦屋』というタイトルがふっと降ってきて、僭越ながら、この本を書くべきは自分だと思ったのです。

川上 トイレから戻った編集者に、三十秒前に思いついた『二人の蔦屋』の企画を話しました。

その場で企画書を通ったのです。

ナカジュン そんなにスーッと企画書が通るなんて、すごいです。どうして川上さんは「これは自分が書くべきだ」と感じられたのでしょうか？

川上 はい、以前出版した『400年前なのに最先端！江戸式マーケ』の中でも蔦屋重三郎のことを書いていて、以前から惹かれる人物だったんです。増田さんについても興味深い方だと思い、個人的に調べていました。

マニアックに迫りかけてきた僕が適任だと直感的に思ったんです。

ナカジュン そうだったんですね。川上さんにとって蔦屋重三郎さんと増田宗昭さんは、まさに推しの人だったということですね（笑）





川上 徹也(かわかみ てつや)

コピーライター。湘南ストーリーブランディング研究所代表。
大阪大学卒業後、大手広告代理店を経て独立。TCC 新人賞や
ACC 賞など受賞歴多数。経営理念や企業スローガンなど「川上
コピー」を得意とし、「ストーリーブランディング」手法を開発した
第一人者。著書は『物を売るバカ』『1行バカ売れ』など多数。
児童書や小説も手がけ、海外6か国で30冊翻訳されベストセラーも
誕生。広告制作や理念策定、広報アドバイザーとして幅広く活動中。



川上 ナカジュン、うまいこと言いま
すね。そうそう、推しの二人のことを
書きたいと思い、自分から手を挙げた
のです。

ナカジュン 本のあとがきに、この企
画をたてた事を何度も後悔したとあ
りますが、何を後悔されたのですか？

川上 取材の録音データがドンドン
ふえていくにつれ、プレッシャーがどん
どん増えていったのです。「ノンフィ
クションって、どう書くのだった
け？」と不安にかられ、自信を失って
いったのです。

ナカジュン え！！書きたいと手を
挙げたのに、「書き方がわからない」
それは焦りますね。どうやって自信を
回復されたのですか？

川上 かつて、私は一度だけ、ノンフ
ィクションを書いたことがありまし
た。「あの日、小林書店で。」という本
です。その時、主人公、小林由美子さ
んのノンフィクション部分は、由美子
さんの一人称の語りをそのまま綴り
ました。多くの読者がその語りに心が
動かされました。自分が書きたかった
のは、主人公の「肉声」がちゃんと生
きて、語りかける本だったと気がつ
き、もう一度取材テープを聴き直して
みたら、最初の1行が書けたのです。

ナカジュン わあ！最初の一行が書き出
せてよかったですね。川上さんのノンフ
ィクションの原点『あの日、小林書店で。』
が、昨年「ひょうご大賞2024」を受賞
されたこと、改めておめでとうございま
す。川上さんは毎年、さまざまなジャンルの
本を世に出されていますが、これからは
どんな本を書かれるのでしょうか？
そして、川上さんの今の夢をお聴きしたい
です。

川上 小さい頃の夢は「作家・小説家にな
る」でした。著者としてのスタートはビジ
ネス本ですが、いろんなジャンルに挑戦し
てきました。五十七冊目にして、自分の中
に「まだ、こんな能力があったのか！」と、
新しい境地を開拓してもらった気がして
います。これからも、ジャンルにとらわれ
ず、自分が一番面白いと思ったことを本に
していく！！それが今の夢です。

ナカジュン 五十七冊目にしてなお、新し
い境地を切り開かれる川上さんのチャレ
ンジする姿勢に、強い刺激をいただきました。
「面白いと思ったことを本にする」と
いう川上さんの夢は、私たちにとっても挑
戦し続ける勇氣になりました。
私自身も、いくつになってもチャレンジを
重ね、アップデートしていきたいです。
本日は本当にありがとうございました。



2024 ひょうご本大賞 受賞



PHP 文庫
『あの日、小林書店で。』 川上徹也



ホームページをリニューアルしました

「ナカジュンの活動が一目でわかる場所はないの？」
そんな声をたくさんいただいておりました

私が大切にしているのは、
「発信が変わると、夢が動く」ということ

AI や ChatGPT は、難しいテクノロジーではなく
あなたの想いを形にする
“相棒” のような存在です

新しいホームページでは、
「発信を始めたい」
「AI を使ってみたい」
「夢をもう一度動かしたい」
そんな方が、迷わず
次の一步を踏み出せるように設計しました



今すぐアクセス→

nakajun. jp

検索



ホームページの写真は
笑顔プロフィール写真家 青山智圭子さん
に撮影していただきました。

京都府向日市在住、カメラマン歴 22 年の
関西テレビ「よ〜いドン！」の人気コーナー

「となりの人間国宝さん」に出演し、見事認定された方です。

青山さんが撮影された活動実績は QR コードからご覧ください→→



ホームページの見どころ

1 つながるを意識して、イベント情報を詳しく説明



2 サムネイル画像やアイコンはナカジュンが CANVA で制作



3 ご縁を大切にしたい思いから、「ナカジュン通信」を全公開！



4 一番こだわったのは、Google の分析機能を導入

「発信したら終わり」ではなく
データを活かしてもっと届く発信へ

数字をやさしく見える化して、次の一歩へ
ここから「データサイエンティスト☆ナカジュン」を
目指します！

ナカジュンの“データサイエンティストの道のり”は
メルマガ（楽しいお手紙）でリアルにお届けいたします！

お手紙を受け取る→



第4回ナカジュン旅

高千穂・宮崎 パワースポット巡り

高千穂

1

真名井の滝

神話の里・高千穂を代表する名所「真名井の滝」。爽やかな水のしぶきと流れる風、峡谷が生み出す自然の造形にうっとり。高さ 17 メートルから流れ落ちる水が渓谷を潤し、貸しボートから見上げる光景はまさに幻想的でした。

高千穂峡貸しボート

事前ネット予約のみ。発売と同時に満席になる人気ぶりで、駐車場が混雑し、予約時間に間に合わない人もいます。早めの行動を～。



高千穂

3

あまてらす鉄道



高千穂あまてらす鉄道は、旧高千穂鉄道の跡を利用した観光トロリー列車。日本一高い鉄橋「高千穂鉄橋」から望む渓谷の絶景や、トンネル内の光の演出が人気です。約 30 分の往復コースで風を感じながら爽快な旅を楽しめます。



高千穂

2

天岩戸神社

天照大神が隠れたと伝わる天岩戸を御神体とする神社。岩戸川沿いの静かな杜に立ち、神話の世界を今も伝えていきます。

七本杉(東本宮)

天岩戸神社の東本宮の境内にたつ七本杉は見て欲しい。七本の杉が根元でつながり力強い姿は生命力を感じました。



高千穂

4

天安河原



天照大神が岩戸に隠れた際、八百万の神々が集まり、再び姿を現す方法を話し合ったと伝わる場所。無数の石が積まれた神秘的な空間です。

旅 行 に つ い て

ゴールデンウィークに初めての旅行へ。結婚 32 年になりますが、混雑が苦手な夫は毎年自宅派。ところが還暦をすぎ、「高千穂に行ってみよう」と言いました。混雑覚悟で出発し、ゆっくり派の夫に合わせて高千穂に 2 泊滞在。おかげで人気のあまてらす鉄道も高千穂ボートも楽しめました。手漕ぎボート初心者は大変と知り、直前に京都宝ヶ池に練習に行きました(笑)

高千穂神社



約 1900 年前に創建されたと伝わる高千穂神社。農産業や縁結びの神として知られ、恋愛運をアップさせたい女性が多く訪れる人気のパワースポットです。神話の里を象徴する存在です。

青島神社



亜熱帯植物に囲まれた青島に建つ神社で、境内へは海上の参道を歩いて入ります。南国ムードいっぱい朱色の社殿が美しい神社です。(高千穂から車で約2時間半)

産霊紙糺



青島神社オリジナルの縁結び祈願。写真スポットとしても人気！

あまのひらかなげ
天の平釜投げ

的に当たると願いが叶う。



青島神社の周囲に広がる「鬼の洗濯岩」は、波の浸食でできた珍しい岩肌が見事。

運のいい人は
神社で何しているのか

巻頭対談の川上徹也さんの本『「運のいい人」は神社で何をしているのか』を旅に持ち歩きました。運気アップ！



夜神楽

観光客向けに、每晚「高千穂神社神楽殿」で一部の舞を鑑賞できます。夜神楽は予想以上に楽しく、舞の前の丁寧な解説がわかりやすいです。每晚 200 人以上が集まり大人気です。事前のネット予約がおすすめです。昼の間なので座布団必須。

ホテル高千穂



高千穂神社から徒歩 5 分という好立地。高千穂峡のボート乗り場へも徒歩 20 分(急な下り坂あり)。夜神楽観覧用に座布団を貸してくれるのが嬉しい。

鵜戸神宮

鵜戸(うど)神宮は全国でも珍しい「下り宮」。参道を下った先の洞窟の中に本殿があり、海を背にした神秘的な景観が広がります。(高千穂から車で約3時間)



運玉 うんだま



「運玉投げ」は、願いを込めて玉を「亀石のくぼみ」に投げ入れると願いが叶うそうです。



宮崎おすすめグルメ

地鶏炙り焼き

宮崎名物、炭火で香ばしく焼き上げた一品。噛むほどに旨味。



チキン南蛮

甘酢にくぐらせた鶏肉にタルタルソースをかけた人気グルメです。



チーズ饅頭

定番スイーツ、サクッと香ばしい皮の中にチーズが入った人気のお菓子。



ナカジュンの ニュース

2024.9.1 ~ 2025.8.31



秋田へ！姪っ子たちと

サンフランシスコに留学していた姪っ子が帰国し、秋田の大学へ戻るというので、娘と姪っ子二人、そして私の4人で秋田を3泊4日で巡りました。乳頭温泉郷で癒され、角館の武家屋敷で歴史の街を歩き、田沢湖や男鹿半島・入道崎灯台の風景を満喫。ゴジラ岩やカンカネ洞窟も探検し、秋田犬と戯れ姪っ子の大学も見学しました。若い人たちと過ごす時間はかけがえないものになりました。姪っ子たち、また一緒に旅をしようよね！詳しくはブログに書きました→



大阪・関西万博の ステージで輝く山本和美さんを発見！

万博では、河内長野市とチェコのピルゼン・フィルハーモニー管弦楽団による共演を鑑賞しました。壮大な『奥河内音絵巻』の世界に引き込まれ、音楽と映像の迫力に感動。河内長野在住の山本和美さんも舞台に登場！歌やダンスで堂々と輝く姿を見つけた瞬間に、思わず涙があふれました。



MLB 開幕戦 TOKYO 母と大谷選手応援に！



82歳の母は、大谷選手の大ファン、毎日の試合を楽しみに生活しています。東京ドームで観戦する為に整骨院に通い、膝の調子も良くなりました。ホームラン第1号を目の前で見ることができ、大喜びでした。





魔法の質問 20 周年のお祝いを込めて マツダミヒロさん・わかなさんに会いに沖縄へ

沖縄・万国津梁館で開催された「しつもんカンファレンス（魔法の質問 20 周年）」に、西出まりりんさんと一緒に参加しました。マツダミヒロさん・わかなさんご夫妻が、学生 100 名を無料招待されました。若い世代への深い思いに感動しました。カンファレンス後は、神の島「久高島」へ。観光ガイドさんの案内で島を一周し、祈り・信仰・風習に触れる貴重な時間となりました。ご縁と学びに満ちた、心に残る沖縄の旅でした。

断食 14 日間・娘とチャレンジ



2025 年最大のチャレンジが断食 2 週間でした。ナカジュン 2 キロ。娘 5 キロ減量成功。娘にインタビューしました。音源はこちら👉



阪急電車の声の人 下間都代子さん講演会へ



『今すぐ！思わず！もう一度！人前で話したくなる声と話し方』
2025 年 11 月 21 日
発売です↓



第 15 回日本一早い忘年会

皆さんのおかげで 15 回開催できました。15 周年記念にグッズを作りました。刺繍職人の向田雅彦さんに「忘年会タオル」「ユニフォーム」を刺繍していただきました。「防災パン」も作りました。こんなに長く開催できたこと、参加してくださる方があつての事



です。ありがとうございます。「全員が主役！」を大切にしています。

日本一早い忘年会GOODS



出版講演会 岡本文宏さん（繁盛企業育成コーチ）



11 冊目の本『リーダーの任せる技術』の講演会に参加しました。セミナーあり、岡本さんのバンド演奏ありと盛りだくさんで楽しい会でした。本はこちらからどうぞ↓



夢を叶えて活躍する受講生に会いに行こう

ナカジュン
レポート

第35弾

心と体のセルフケア講座を開催！



11年間にわたり特定保健指導カウンセラーとして、大手企業や官公庁で生活習慣の改善をサポートしてきた荒井麻里江さん。これまでに10万人以上の健康診断結果を読み解いてきた経験から「どこに注意すればいいか、すぐにわかる」と語ります。日々のセルフケアこそが健康寿命を延ばす鍵と考え、2025年度「大阪市健康増進活動事業」にも認定。9月6日に開催された「心と体のセルフケア講座」は大好評で、第2回・第3回(2026年1月18日)の開催も決定！リアルでの参加が難しい方には、オンラインでの無料の健康相談(30分)を実施中です！



【個別コンサル半年コース】

10万人の健康診断結果を
読み解いてきた管理栄養士
荒井 麻里江



第36弾

LINE スタンプ作家デビュー！作家名は「ほぐれ書」



大阪府在住、書道歴45年の“シュレッダー書家”・木村知子さんが、「第15回 日本一早い忘年会」の看板文字を筆で書いてくださいました。木村さんは、幼稚園や小学校の入学式・卒業式の看板文字を手がけておられ、吊り看板の文字も、会場の大きさや雰囲気に合わせて丁寧に仕上げてくださいます。事前にホテルへ納品してくださるので安心です。

2025年から、木村さんはLINEスタンプの制作を始められました。スタンプの作家名は「ほぐれ書」。可愛いイラストと筆文字の組み合わせが魅力です。QRコードからご覧いただけます。



【脱アナログコース3か月コース】

LINEスタンプ作家名 ほぐれ書
シュレッダーで心を癒す書家 木村 知子



第 37 弾

500 人の前で表彰、堂々のスピーチ！



大阪市堂島在住の五感アロマセラピストの西出まりりんさん。
〈個人に寄り添う〉ことを大切にアロマヒーリングの世界を通じて
深呼吸の大切さ、触れることの大切さを伝えていらっしゃいます。

2025 年 9 月に京都での「25 周年ヤング・リビング・ジャパン」イベントに
お誘いいただき行ってきました。アロマを通じて、たくさんの方に
社会貢献されたと表彰がありました。大きなスクリーンに
「西出まりりん」とアップされ、見事に 8 分間。原稿なしでアロマと
出会った事、メディカルアロマの素晴らしさを話されました。



アロマの体験会や精油を使って行なう究極のトータルリラクゼーション
をサロンで受けることができます。完全予約制のゆえ、ホームページ
よりご予約ください。アロマのことだったら何でもご相談してみてね

【日本一早い忘年会連続 16 回参加】



五感アロマセラピスト
西出 まりりん



第 38 弾

忘年会の翌朝に届いた感動ムービー！



大阪府在住、映像制作 & 写真家の今西 英之(おーらいまん)さん。
「第 15 回日本一早い忘年会」にご参加くださり、翌朝には忘年会ソングと
ともに 3 分間の動画が届くというサプライズがありました。感激しました。
その場で映像を仕上げるという、ウェディング映像制作で培ったスキルが
光っていました。



プロフィール写真や宣材写真、カップルや家族撮影会に加え、対面講座と
オンラインを組み合わせたハイブリッド開催のサポートもなさっています。

ただいま、無料「*動画戦略診断*」を開催中！Google アカウントを
お持ちの方は、QR コードから回答すると、メールに診断結果が届きます。



【日本一早い忘年会連続 3 回参加】

映像作家 & 写真家

ゴールド・ストリーム 今西 英之さん



幸運を引き寄せる アクション診断



🎁 無料 \1分でわかる! /
幸運を引き寄せるアクション診断!
あなたは何タイプ? 今すぐ診断→→→

