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

2019年
第7号

パナソニックミュージアム特集

スペシャル対談第2弾
「三日坊主よ、さようなら」

夢クラブたまご組
十周年プレゼント

中井　純子(ナカジュン)

大阪府門真市出身。1967 年生まれ。同志社女子大学短期大学部卒業。松下電送サービス入社、特許事務所勤務を経て、1993 年結婚、2 児の母、2 世帯同居、介護生活を経験。2009 年専業主婦からアクティブブレイン認定講師に転身。2015 年オリジナルセミナー「SRの法則」を開講。同年11月ラジオ番組「ナカジュンのアップデート」をスタートさせる。2018 年オンラインセミナー開始。「夢の実現」をテーマに活動の幅を広げている。ニックネーム「ナカジュン♪」

2019年6月1日見学ツアーしました

パナソニック ミュージアム 特集

★松下幸之助の思いを、次の100年へ

Panasonic 創業 100 周年を記念して、創業者松下幸之助の思いを未来に伝えていくミュージアムが大阪府門真市に開館しました。オープン 1 年 7 か月で来館者 50 万人達成しました！世界中から見学者がお越しになる人気スポットです。2019 年 6 月 1 日は吉野講師、岸本講師が応援に来てくださり、総勢 30 名で松下幸之助の経営哲学や人生観、数々の歴代商品から最新商品までを見学。見学後は「一歩踏み出す懇親会」で盛り上がりました。見学ツアーのご縁からミュージアムの社員さんが私のラジオ番組に出演くださいました。ナカジュン感激！（来年 3 月もご出演）

★感想コメント★

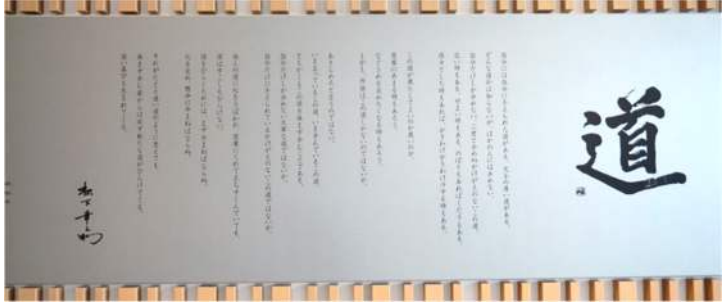
日本人が何を望んで生活をしていたか松下の製品をみてよくわかりました。同時に「あ！昔家にあったわあ」と嬉しい気持ちになりました。「ザ・日本」を感じられる場所でした。

K・M さん　女性

★感想コメント★

電化製品の昔からのへんせん（変遷）を見る事ができ、懐かしいやら、嬉しいやらで、とてもワクワク元気になれました！

佐藤成亮さん　40 代男性



★感想コメント★

松下幸之助氏の数ある詩の中で、「道」という詩が大好きです。
同時に今の道が私にとって、とても運がよかったと産んでくれた両親と周りの人たちに感謝しています。
向田雅彦さん　75 歳

★感想コメント★

松下幸之助歴史館はとても素敵空間で、仲間を大切にする、自分の人生の生きるヒントが学べてよかったです。
「道をひらく」の本を購入しました。
松下幸之助さんの生き方に触れてみたいと思います。
N・M さん　50 代　女性

★感想コメント★

吉野講師、刷り単 113,000 部突破おめでとうございます。(NJ)
エンドレス飲み放題で、ゆっくり喋れて楽しかった（A）
電車の時間で先に帰るのが残念なぐらいだった。(Y)

歴史館の入り口にチラシ置いてもらいました

ライブラリーがリニュアルされ小田先生の本も蔵書に

今すぐパソコン・スマホで聴ける

「パナソニックミュージアムを
100 倍楽しく見学するコツ」
2019 年 10 月放送
QR よりお聞きください☞

パナソニックミュージアム

大阪市門真市大字門真 1006 番地　TEL06-6906-0106
■開館時間/9：00～17：00■休館日/日曜日・年末年始
■入館料/無料■駐車場/若干数有り■京阪電車/西三荘駅下車徒歩 2 分

パナソニックミュージアム　検索

パナソニックミュージアムの川原さんと杉野さんがラジオ出演してくださいました。

継続の達人 十年間、一日も休まずメルマガ配信

スペシャル対談
～三日坊主は上出来です～

倉橋竜哉

中井純子

ナカジュン　「スペシャル対談」ゲストは倉橋竜哉さんです。倉橋さん、本日はお越しいただきありがとうございます。

倉橋　ナカジュンのお誘いとあれば喜んで引き受けますよ。

ナカジュン　今日は継続の達人の倉橋先生と「継続のコツ」というテーマでお話したいと思います。

倉橋　私自身、メルマガに関しては続いていますが、全てにおいて「続ける事」が得意かといいますと、そんなことはなくて、三日坊主、一日坊主だってあるのです。

ナカジュン　わあ、それはちょっと安心しました。メルマガを十年、一日も休まず4万人に配信なさっている倉橋先生でも一日で終わったものあるのですね。それは何ですか？

倉橋　ジョギングです。ウエアまで一式揃えて、一回限りで辞めてしまいました。一日坊主です(笑)

ナカジュン　形から入るタイプなのですね。なぜ一回しか続かなかったのですか？

倉橋　ウエアをきてジョギングしたら、楽しくなかったのです。予想していた感覚とは違いましたね。

倉橋　サイクリングも一式揃えて始めたのですが、サイクリングは楽しかったので、間隔はあいていますが、今も続いています。

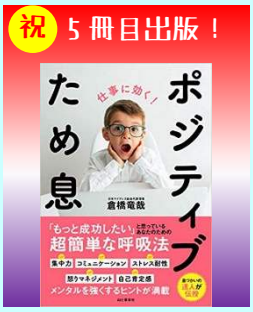
ナカジュン　そうなんですね。「楽しい」これキーワードですね。楽しい事は、「やめろ」と言われても続けたくなりますものね。

倉橋　一式揃える前に、楽しいか楽しくないか確かめたらいいのですが・・・

ナカジュン　揃えないと始める気がしないのもわかります。ジョギングウエアは今どこに？

倉橋　ウエアは見ていると嫌な気持ちになるので処分しました。

ナカジュン　思い切りがいいですね。倉橋先生、なぜメルマガは継続できたのだと思いますか？



倉橋竜哉

日本マイブレス協会代表理事。生まれたばかりの弟が亡くなり、父親から「死ぬということは、息ができなくなることだ」と教えられたことをきっかけに呼吸に興味を持つようになる。「セルフコントロール」と「呼吸」の関係性を研究、学んできたこと呼吸法を体系化し「マイブレス式呼吸法」を開発。「日本マイブレス協会」を設立し講師も養成。日本国内にとどまらず、海外でも急速に広がってきている。メルマガ「天才のヒント！」は 10 年間 1 日も休まず配信中。読者 4 万人。著書「呼吸で心を整える」他 4 冊。

倉橋　メルマガの場合は、読者の皆さんのおかげです。読者からの感想が励みになって継続できています。

ナカジュン　今は４万人の読者の皆さんの励ましがありますが、最初の頃どんな気持ちで毎日継続されていたのですか？

倉橋　最初は読者もいなかったので「何のために書くのか！」を明確にしていたのがよかったです。今日はもう無理かもという大変な事があった日でも、書く事ができました。

ナカジュン　私も倉橋先生を見習って、ほぼ毎日メルマガを書いているのですが、私の場合、倉橋先生の言葉が継続の原動力になっています。

倉橋　「私の言葉」って？

ナカジュン　倉橋先生が「何事も１００回続けると良い事がありますよ。１０００回を超えた人だけが見える世界がありますから、それを楽しみに継続してみてください」と言われた言葉です。私、その１０００回を超えた世界を見てみたくて継続しています。

倉橋　お！そうだったのですか。１００回を超えた世界」の事はみなさんによく言っていますね。

ナカジュン　おかげ様で私のメルマガは１０００回継続できました。

倉橋　おめでとうございます。

ナカジュン　ありがとうございます。倉橋先生のおかげで私も晴れて、１０００回を超えた世界に入ることができました。これから「１０００回」を目指す人の為に、「１０００回を超えた世界」を具体的に教えてもらっていいですか。

倉橋　「１０００回を超えた世界」というのは、理屈ではうまく説明できなくて「神様からご褒美」をもらうような感覚なのです。こういう新しい場あるから、お前やってみたらどう?という新しいチャンスの場を与えてもらう感じです。自分が知らない世界から声をかけてもらう感じです。

ナカジュン　私は１０００回継続したことで「信頼」をいただけた感じです。約束を守る人と思ってもらえたり、良い事がいっぱいです。

倉橋　私自身、１０００回・２０００回・３０００回継続できたタイミングで、チャレンジする機会やご縁をいただいてありがたいことばかりです。

ナカジュン　２０００回でまた良い事が起こるなら、今度はそこを目指して、日々コツコツと１回１回、丁寧にメルマガを書いてきますね。今から２０００回を超えるのが楽しみになってきました。

倉橋　是非２０００回目指してください。

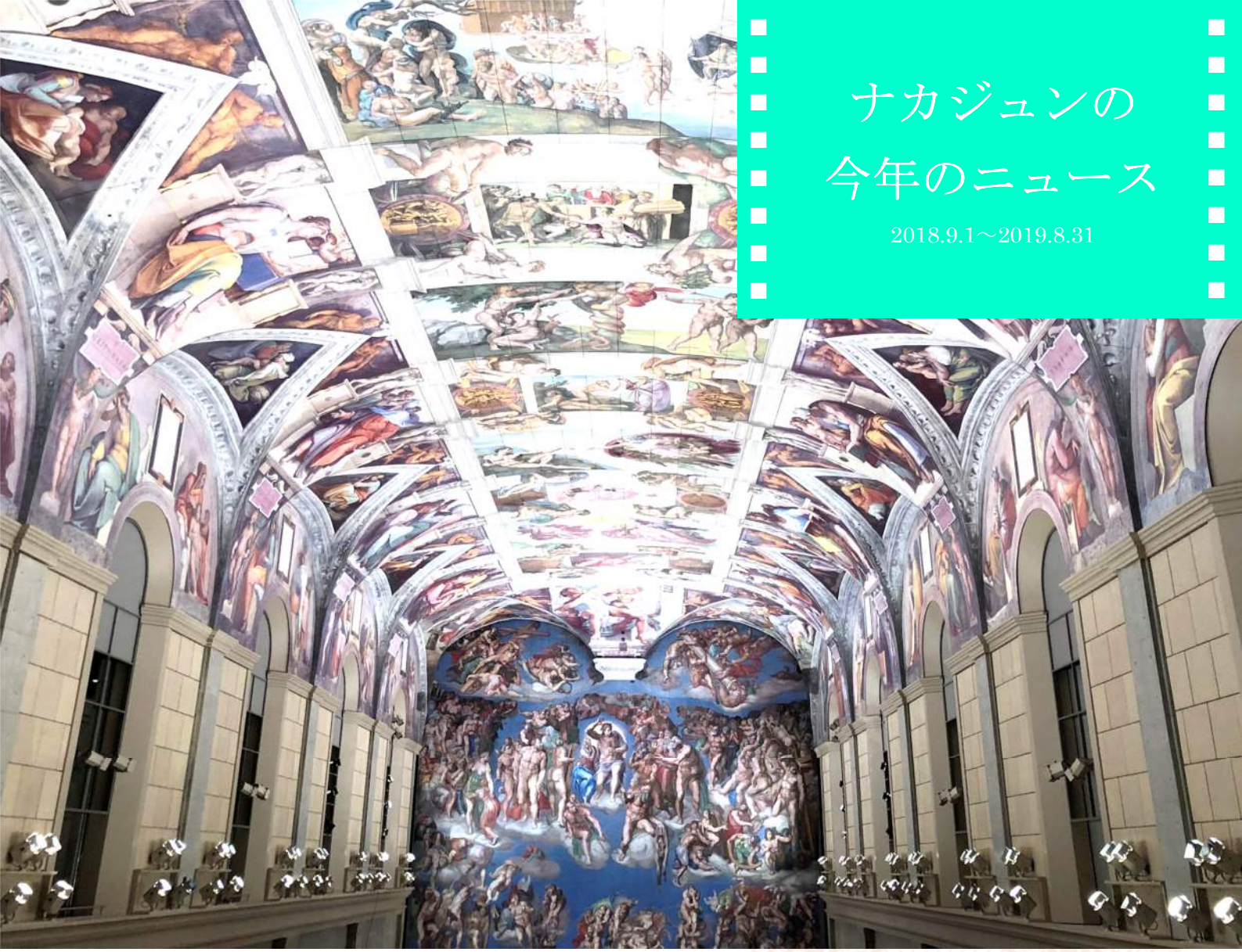
ナカジュン　１０００回はハードルが高いなあと感じておられる方には、何かアドバイスをもらえますか？

倉橋　まずは4日間を目指してみるのはどうでしょう。目標達成で「3日坊主」はクリアしています（笑）。4日間達成で多いに自分を褒めて、次に1週間継続する。1週間でだいたいの生活のリズムをつかんで、次は21日間継続する。21日間継続すると生活習慣になります。

ナカジュン　21日間継続するコツは？（笑）

倉橋　「何のために」それを続けたいのかを明確にしておくことです。

ナカジュン　「何のために」を忘れずコツコツと継続するのがコツなのですね。今日はありがとうございました。



ナカジュンの今年のニュース

2018.9.1～2019.8.31

世界初の陶板名画美術館･大塚国際美術館へ♪

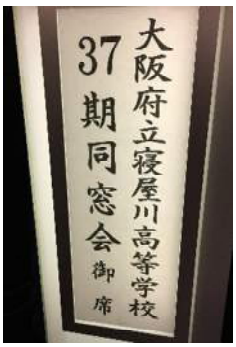
徳島県鳴門市にある大塚国際美術館は、世界中の名画 1,000 点以上をオリジナルと同じ大きさに再現して展示する陶板名画美術館です。徳島県出身のシンガー・ソングライター米津玄師さん（27）が昨年末のＮＨＫ紅白歌合戦に出演した際、生中継の舞台となった美術館として注目を集めています。前回は時間があまりなかったので、今回は開館から閉館まで鑑賞して、家族全員大満足でした＼(^o^)／

ムンクの叫びになってます？

真珠の耳飾りの少女？調子のっちゃって～

親戚が揃ったら

Amazon で購入した一番のお気に入り。実家に行くときは「ファイヤーステッィク」を持参。スマホ映像をＴＶに写すと両親が大変喜びます



34 年ぶりの再会

高校卒業以来に同窓会へ参加しました。
懐かしくお話しました。交流が復活して、パナソニックミュージアムも一緒に見学しました

父の願い「広島へ行きたい」
両親と平和記念資料館へ行ってきました

小田先生還暦
赤いちゃんちゃんこをプレゼントしました

10 周年夢クラブ
初開催した思い出の「大阪堂島のサロン・ドゥ・ポラリス」でサプライズのお祝いをしていただきました　感激！

オンライン忘年会
オンライン忘年会をしました
オンライン飲み会もいいなあ～

48 歳の大学生
講師仲間の梨本さん、47 歳で難関国公立大学に合格。現在大学 2 年生
学食にお邪魔しました

レンタルしてみた
モバイルバッテリーレンタルしました
返却場所はどこでも OK

おかげ様で夢クラブ
10周年ありがとうございます

10周年を迎えることができたのは
ひとえにご参加くださった皆さまのおかげです。
吉野講師・南講師・橋本講師と出会えた事で
「夢クラブたまご組」もそして「ナカジュン」も今が
あると思います。今改めて周りの全ての方々に
感謝いたします。ありがとうございます。

感謝を込めてプレゼント

ナカジュンのオリジナルLINEスタンプをプレゼント

ＱＲコードを読み込んで、フォーム入力してください。

締め切り　2020年１月１０日(金)

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 17 弾　NHK生放送でアナウンサーに絵本セラピー

絵本セラピスト太田久子さんが 2019 年 9 月 18 日、NHK大阪放送局「ほっと関西」番組内、「ええやん！この人」のコーナーに生出演されました。番組内で絵本の朗読、受け答えの落ち着いた様子が素敵でした。テレビの前で拍手しておりました。私が太田さんの絵本セラピーに参加した場所「大阪堂島のサロン・ド・ポラリス」も映っていて大変嬉しかったです。

絵本セラピー®では初対面の大人同士でもすぐに仲良くなります。お一人でも親子でも、お友達とでも是非一度ご気軽に参加してみてください。

絵本セラピスト® 太田久子さん
活動ネームは「チャコちゃん」
「大人に絵本をひろめ隊」隊長
https://ameblo.jp/hatafan/

第 18 弾　整理収納お茶会

高橋さんのご自宅で開催された「整理収納お茶会」に参加してきました。必要以上に物をもたない暮らしを全部公開してくださいました。整理方法や個別質問にも答えていただけるお茶会はすごく為になりました。是非行ってみてください。

整理収納アドバイザー　高橋　文代
https://www.yumenotane.jp/innovation

第 19 弾　年賀状講座開催

「簡単で楽しみにされる年賀状講座」に参加しました。字が下手でも、文章が苦手でも、絵が描けなくても大丈夫。販促効果もある年賀状を簡単に作れます。いつも笑わせてくれる灰谷さんらしい楽しい講座、オススメです。

コピーライター　灰谷　幸
https://www.facebook.com/gogoMIYUKI/

セミナー受講生の感想

姉弟で ABS 受講いただきました

覚えられたから大丈夫

自分はこんなに覚えられるんだとびっくりしました。うれしかったです。これから勉強をして、くじけそうになった時は、アクティブブレインの時覚えられたから大丈夫だと思うようにしようと思いました。

勉強にいかせそう

２０個の単語を覚えるとき言葉だと忘れてたりするけれど斬新にイメージを付けると１６０個も覚えられました。星座や難しい言葉も分けて覚えることで覚えられてこれからの勉強にすごくいかせそうでうれしいです。

夢クラブたまご組

温かい雰囲気でホッとしました。
復習はとても助かりました。「これこれ」と思いました。
こんな楽しい復習会なら何度でも参加したいですね。

満田聡さん

夢カードの記入で改めて自分の目標が明確になりました。ほかの皆様の夢を聞くのもわくわくしました。
久しぶりに復習しましたが満点でうれしかったです。

ROCOCO さん

一年ぶりの復習会、脳は一度覚えていると必要な時に引き出すことができることを実感しました。新しい夢を実現させる一年を今日からスタートできるいい時間を過ごせました。

荒川仁美さん

１０周年おめでとうございます。
はじめて参加したときから、変わりなく学びを頂いています。忘れたころに２０個復習してみるのもイメージ連結を深められていいですね

牧本理枝さん

夢・ラジオ音声がQRから声が聞けます

※QRの音源はナカジュンの公式サイト「nakajun.jp」からもお聞きいただけます

41 一万人の就活支援

2019 年 7 月出演
名古屋産業大学
教授　**竹澤　伸一** さん

卒業生の悩みを解決するために立ち上がった元中学教師

就活相談支援は 5000 人を超えました。無料相談受付中！

音源

こちらからすべての夢が聞けます

35 息づかいを伝えたい

2019 年 1 月出演
日本マイブレス協会
代表理事　**倉橋　竜哉** さん

メルマガ「毎朝 1 分！天才のヒント」9 年間 1 日も休まず配信！

34 ラップ落語で能力開発

2018 年 12 月出演
ラップ落語家
澄川白ボー さん

古典落語とラップを組み合わせた世界初の「ラップ落語家」

37 絵本で世界平和

2019 年 3 月出演
絵本セラピスト協会
代表　**岡田　達信** さん

絵本セラピー®の創設者、世界に巣立った絵本セラピストは 1100 人以上

36 フランダンスをラジオ体操に！

2019 年 2 月出演
サンディエイゴジャパニーズフラダンス
代表　**有本　満恵** さん

アメリカ・サンディエイゴでフランダンスを教え始めた日本人

39 利他思考で成功還元

2019 年 5 月出演
美容室 ビイスクウェア
代表　**正木　もとし** さん

美容師として 30 年。美容室経営、コンサルタント業、ラジオパーソナリティ

38 美脳学を子供たちに

2019 年 4 月出演
グレイスネクストジェン
代表　**笛吹　幸恵** さん

3 ヶ月で 25 キロ減量に成功した美脳・運動トレーニングを芦屋で指導

42 地球動物に優しい生活

2019 年 8 月出演
イスラエルの高校に通う 17 歳
泉　エデン さん

留学して 5 年、毎日猛勉強して語学も数学の成績もアップ！

40 記憶力大会主催

2019 年 6 月出演
脳力デザイナー
池田　義博 さん

2019 年度記憶力日本選手権大会で優勝！6度目の記憶力日本一！

44 家電製品を文化財に

2019 年 10 月出演
パナソニックミュージアム
川原 さん　**杉野** さん

パナソニックミュージアムの魅力的な企画展をされたお二人です

43 80 歳になっても絵本セラピスト

2019 年 9 月出演
絵本セラピスト®
太田　久子 さん

うけとり上手は幸せ上手をキャッチフレーズに絵本セラピー®を開催中