わたしの おうえんだん

身長188cmの大男がつづる、小さな応援メッセージ

あなたと

あなたの

大切な方が

少しでも

前に

進めますように

がんばらなくてもいいんだよ

たのしい

ほうが

いいよね

くらべ

なくても

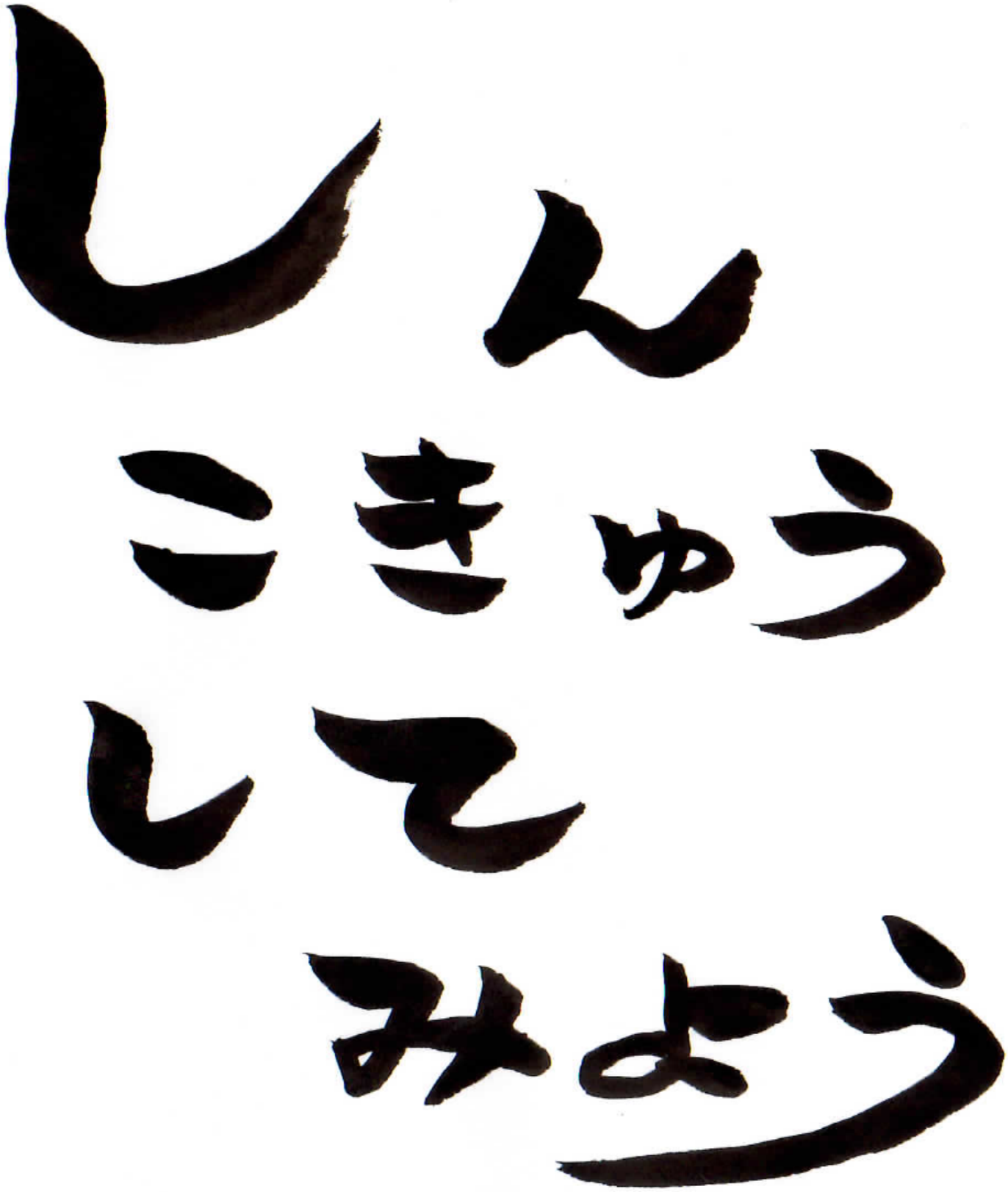
いいよ

だよ

あなたの

まんまで

すてきだよ


しんこきゅうしてみよう

ゆっくり すって

ゆっくり はいて

なんだか

おちついて

くるよね

なかれ
うみて
みよう

うれしくても

かなしくても

ちょっとうえを

みてみよう

次って
つけて
みよう

すてきだ ね

ごめん ね

また ね

なんだか

いいよ ね

ありがとう
って
いって
みよう

こえに

だしたら

きもちが

いいよ

いつも
そばに
いるのは
わたし
だよ

わたしの
いちばんの
おうえんだんは
わたし
だよ

～著者紹介～

鈴木憲治（ジャンボ）

身長188cm、靴のサイズ30cm。通称ジャンボ。
1974年8月20日東京都葛飾区生まれ。
学校卒業後、外資系食品メーカーと、外食チェーン本部にて勤務し、
真面目に頑張り、全国大会表彰等の成果をあげる。
しかし、34歳で燃え尽き症候群になり、逃げるように退職。
その後、ある出会いをきっかけに、
「人や本との出会いの素晴らしさ」
「頑張らずに楽しむことの大切さ」を学び、
『心の病を治すのは、クスリではなく、人とのご縁だ。』
と、徐々に通常の生活を取り戻す。
2013年1月、自分がいまできることは、
「自分自身に寄り添い、認めてあげること」
「自分の人生を、同じように苦しんでいる方々のために使うこと」と、
小冊子「わたしのおうえんだん」を発表。
現在は、想いをカタチにする工房「ジャンボファクトリー」にて、
ホームページ作成やコンサルティングを行い、
チャレンジする人を世界へ送り出すプロデューサーとして活動している。
夢は「一年 365 日頼まれごとだけで過ごす」こと。

※2016 年春
インターネットラジオ“fmGIG 幸せ発信局”ジャンボステーション開局！

【ホームページ】　「ジャンボファクトリー」

で検索を♪

Facebook やってます♪

https://www.facebook.com/kenji.suzuki.56863

最後までお読み頂き

ありがとうございます

ジャンボ