

「特製塗香レッスン」テキスト構成案(PDF or 冊子)

全体のイメージ

- ページ数: 16~24ページ前後(PDF版)
 - サイズ: A5(冊子にも最適・やさしいサイズ感)
 - デザインテイスト: 和モダン+静けさ+自然素材感
 - 読み心地: 余白が多め・縦書き/横書きは用途に応じて可変(横書き推奨)
-

テキストの章立て(見出しと中身)

【表紙】

- タイトル: 特製塗香レッスン
 - サブタイトル: 香りとともに、自分に還る静けさの時間
 - かもりちあきの名前、イラストまたは象徴的な香木の写真など
-

【はじめに】

- このレッスンを届けたい思い
 - 塗香がどんな存在なのか
 - 「がんばらない時間」の大切さについて
-

【第1章: 香りとわたしを結びなおす】

H4: 香りは、思い出の引き出し。

- 香りの記憶が心にもたらす影響
 - あなたにとって安心する香りはどんな香り?(小ワーク)
-

【第2章: 塗香とは何か】

H4: 手のひらに宿る、やさしいお守り。

- 塗香の起源と意味(仏教の話、香守の話なども少し)
- 主な香原料の紹介(白檀、丁子、龍脳 など)
- 今回お届けする特製塗香の調香の特徴・意図

【第3章: 塗香の使い方と整え方】

H4: 呼吸と香りで、自分に還る。

- 実際の使用ステップ(手順と写真／イラストつき)
 - 塗香を使うおおすすめのタイミング(朝・外出前・不安なとき など)
 - 呼吸ワーク: 香りと一緒に深呼吸する練習
 - 香りと共に行う「香りの言葉」の読み上げ例(7種程度)
-

【第4章: 塗香を日常の味方にする】

H4: 香りは、静かにあなたを守っている。

- 習慣化するコツ(小瓶を玄関に置く、香りノートを書くなど)
 - 自分だけの「香りの儀式」をつくるワーク
 - 塗香と季節・体調・心の変化に寄り添う方法
-

【巻末: 香りのメッセージカード一覧】

- 例: 「あなたは、ただここにいていい」
「すでに、あなたはあなたらしい」
「呼吸の中に、戻る場所がある」
-

【あとがき】

- かもりちあきからのやさしい言葉
 - 「このテキストが、あなたのひとり時間のお守りになりますように。」
-

付録案(必要に応じて)

- 香りの記録ページ(今日の香り・気分・一言メモ)
 - 調香ノート(今後自分で塗香を作る方向けに)
 - QRコードで音声ガイド or 動画リンクへ(YouTube／音声ブログ)
-

販売に向けた準備ステップ

1. 構成の確定(↑の案から取捨選択)
 2. 本文原稿の作成(ご希望あれば一緒に書き進めましょう)
 3. デザインレイアウト(**Canva**／**Word**で初稿 → **PDF**化)
 4. 印刷 or デジタル配布の準備(**BOOTH**, **BASE**, **note** など)
-

ネクストステップ

「まずはこの章から原稿を一緒に書きたい」
「Canvaで使えるテンプレートを作ってほしい」
「塗香の写真やイラストはどうする？」
など、どこからでも一緒にします 🍀

次に進めたい部分を教えていただけますか？
(たとえば「第1章の本文を書きたい」など)