

各 位

2022年11月16日  
株式会社天夢人

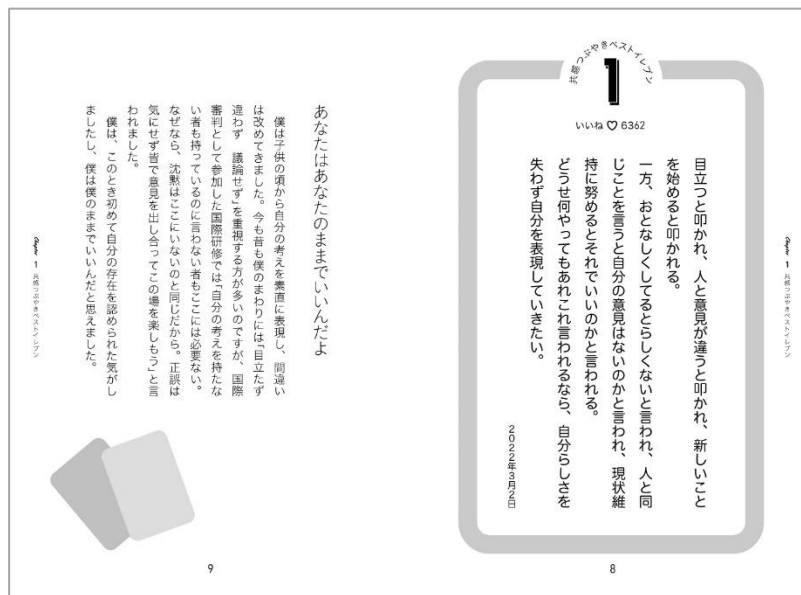
挫折、逆境を跳ね返したからこそ綴られた言葉には、人生のヒントが！  
“未来を変える”アドバイスが満載の一冊、  
『「最悪」の汚名を返上した主審家本政明の未来を変えるポジティブメッセージ』を発売

インプレスグループで鉄道・旅・歴史メディア事業を展開する株式会社天夢人(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:勝峰富雄)は、2022年11月16日に、『「最悪」の汚名を返上した主審家本政明の未来を変えるポジティブメッセージ』を刊行いたします。



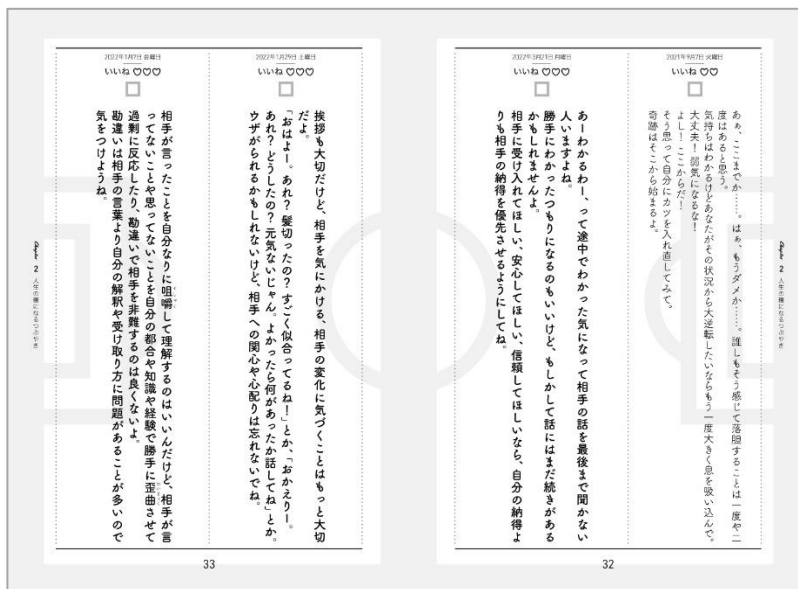
Jリーグの元プロ審判・国際審判だった家本政明氏。誤審や不安定な試合コントロールが多かったことから、一時は多くのサポーターに「最悪の主審」とまで揶揄されていましたが、その逆境、挫折を跳ね返し、2021年の引退時には最も安定した主審と称賛されました。その家本氏がTwitter (@referee\_iemoto)で2021年1月から2022年6月まで、毎日つぶやいてきたツイートから424のメッセージを収録。挫折から立ち上がった家本氏だからこそ、前向きで、優しく、あたたかみのある人生のアドバイスがあふれています。Jリーグのサポーターのみならず、人生やビジネスシーンで悩んだり、立ち止まったりしたときに思い出して読んでみることで、“未来を変える”ヒントが詰まった一冊です。

Twitterで「いいね」数が多かった、「共感つぶやきベスト11」は、言葉の真意の解説付きです



Twitterで「いいね」が多かったベスト11のメッセージには、そのつぶやきの背景や、真意を著者が書き下ろしで解説しています。当時問題となった2008年ゼロックススーパーカップ後の振り返りや、未熟な審判から変わったきっかけなど、影響を受けた言葉や人とのやり取りを通して、人生を変えてきたことが分かる内容となっています。

人生・仕事・健康などテーマ別に章立て。気に入った言葉にはチェックを入れて読んでください



400以上のメッセージを「人生の糧になるつぶやき」「仕事とともに生きる人へつぶやき」「体と心に気配りつぶやき」「Jリーグ元主審としてのつぶやき」とテーマ別に章立てして掲載しています。ひとつひとつの言葉にチェック欄を設けているので、気に入った言葉にはチェックを付けて、繰り返し読んでみてください。

### 【著者からのメッセージ●本書「はじめに」より】

人としての未熟さや審判としての実力不足によって多くの方に迷惑をかけましたし、数え切れないほどの誹謗中傷を浴びてきました。(中略)僕の経験や考えをTwitter で1年間発信し続けたらどうなるか挑戦してみたころ、「すごく共感します」「心が楽になりました」「笑顔になれました」といった声をたくさんいただきました。(中略)僕を何度も救ってくれた数々の言葉をみんなに届けたい。この本には、僕のそういった思いがたくさん詰まっています。

家本政明

### 【こんなメッセージが合計 424 掲載されています】

「ありがとう」をちゃんと言ってますか？

「ありがとう」をたくさん言われてますか？

「ありがとう」という言葉には人を癒したり幸せにする力があるので、最近ツイてない人や元気がでない人は、自分のまわりをとにかく「ありがとう」でいっぱいにしてみて。みなさん、いつも本当にありがとうございます。

ああ、ここまでか……。はあ、もうダメか……。

誰もそう感じて落胆することは一度や二度はあると思う。

気持ちはわかるけどあなたがその状況から大逆転したいならもう一度大きく息を吸い込んで。

大丈夫！ 弱気になるな！

よし！ ここからだ！

そう思って自分にカツを入れ直してみて。

奇跡はそこから始まるよ。

あなたはまわりを気にしてあなたの本当の力を隠したり、自分を小さく見せたりしてませんか？

それ、本当にもったいないですよ。

あなたは本当にすごい人なんだから、変に自分を抑えつけず、謙虚という言葉に身を隠さず、あなたの本当の力を全部開放させてね。

そうすればあなたもまわりももっと幸せになれますよ。

失敗から学ぶ、失敗を活かすって簡単なようでもすごく難しいよね。

人はなかなか自分を否定できないし、どこかで自分は正しいと思ってるから。

でもね、もし成長を望むなら、問題や失敗をひと括りにせず、事実と解釈と感情をしっかりと分けて、思い込みや囚われから離れて客観的に自分を観察することから始めてね。

## 【目次】

はじめに 「あなたは審判をやってみたいですか？」

Chapter1 共感つぶやきベストイレブン

Chapter2 人生の糧になるつぶやき

Chapter3 仕事とともに生きる人へつぶやき

Chapter4 体と心に気配りつぶやき

Chapter5 Jリーグ元主審としてのつぶやき

## 【著者 Profile】

家本政明 いえもと・まさあき

1973年広島県生まれ。元Jリーグプロフェッショナルレフリー、元国際審判。2002年からJリーグの主審を務めるも2021年で現役を引退。一時は誤審や一貫性のないレフェリングから最悪の主審ともいわれたが、引退直前には安定したレフェリングが評価されるようになった。現在はJリーグの魅力向上のための活動を行う。また、判定に関する見解や審判のことや人生のことで悩んでいる方へのアドバイスなどを「note」で発信したり「PARK」で対応している。

Twitter @referee\_jemoto

Note <https://note.com/masa197362>

PARK [https://referee\\_jemoto.park.jp](https://referee_jemoto.park.jp)

## 【書誌情報】

書名:『「最悪」の汚名を返上した主審家本政明の未来を変えるポジティブメッセージ』

仕様:四六判・192ページ

定価:1760円(税込)

発売日:2022年11月16日

全国書店、オンライン書店のAmazonなどで発売中。

<https://amzn.to/3eKYHF4>

【株式会社天夢人】 <https://www.temjin-g.co.jp>

2007年設立。隔月刊雑誌『旅と鉄道(奇数月21日発売)』をはじめとする、鉄道・旅・歴史・民俗・カルチャーをテーマとした雑誌や書籍を発行し、人生を豊かにするための情報を発信しています。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社:東京都千代田区、代表取締役:松本大輔、証券コード:東証スタンダード市場9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

---

**【本件に関するお問合せ先】**

株式会社天夢人 担当:真柄

Tel: 03-6837-4680 / E-mail: info@temjin-g.co.jp

URL: <https://www.temjin-g.co.jp>