

第一章 自分らしく生きる

- 01 人のせいにせず、すべて自分が引き受ける 16
- 02 日常をしっかりと生きてこそ「まさか」に対応できる 18
- 03 「人生、上出来」と思いながら生きていく 20
- 04 人と比べず、自分なりの幸せを見つけよう 22
- 05 求めすぎず、もっと楽に生きてみよう 24
- 06 世の中の意見に流されず、自分で決める 26
- 07 欲にとらわれるな、信じる道を進めなくなる 28
- 08 人と比較せず、自分らしく生きる 30
- 09 人から評価されることの危うさを自覚しよう 32
- 10 先の見えない辛かった時期を忘れるな 34
- 11 隠さず、逃げず、正直にさらけ出せ 36
- 12 「お金や富には限度がある」と知ろう 38

- 13 自分も他人も客観的に見よう 40
- 14 根のない切り花ではなく、根を張って生きていこう 42
- 15 「他人のお金」にも厳しくあれ 44
- 16 この世を生き切った「豊かな人間」を目指す 46
- 17 今に感謝して、今できること、やるべきことをやろう 48

第二章 役者として生きる

- 18 日頃から観察を怠るな、それが役に生きてくる 52
- 19 演じるには「考え抜く」ことが欠かせない 54
- 20 役者の力量は「何気ない日常をどう演じるか」 56
- 21 余計な思い入れを捨てあくまでもシンプルに 58
- 22 自分の立ち位置を正確に知ることでは成長できる 60
- 23 自分に過度に期待せず、余計なプライドも持たない 62

- 24 「世の中と面白がる」ことを大切に生きる 64
 25 賞をもらっても驕らず、もらえなくても妬まない 66
 26 ミスは直すな、ミスを活かせ 68
 27 おかしいことをおかしいと言えるからこそ信頼される 70
 28 言いたいことは我慢せず、代わりに保険をかけておく 72
 29 過去は悔やまず、そこからどう生きるかを考える 74
 30 マイナスも見方を変えればプラスにできる 76
 31 自分以外の人の芝居も理解しろ 78

第二章 人と生きる

- 32 他人も自分も、あるがままに受け入れる 82
 33 「生きるのに精一杯の人」こそ見事な人生を送る 84
 34 よき縁を求めるなら自分が変わるほかはない 86

- 35 自分のやった結果から決して逃げるな 88
 36 相手の悪いところではなくいいところに目を向ける 90
 37 人間関係の大変さを知ることでは人は成熟する 92
 38 親は子どもを自分の飾りにしてはいけない 94
 39 退屈な日々「さよなら」を言おう 96
 40 才能を見抜くだけでなく、人を活かしたい 98
 41 言葉は力と怖さを知ったうえで巧みに使おう 100
 42 自分にコントロールできないものに思い悩まない 102
 43 己の死に様を子どもや孫に見せる 104
 44 死ぬ時「やさしい人だったな」と思ってもらいたい 106
 45 「向こうが悪い」と言い続けても何も生まれたい 108
 46 社会に出て挫折するより、家で挫折する方がいい 110

第四章 ものと生きる

- 47 ものは捨てるのではなく生かし切る 114
 48 ものをたくさん持つより感性を磨け 116
 49 食に「気を使う」ではなく、「感謝する」 118
 50 家や土地は「自分のもの」ではなく「預かりもの」 120
 51 「買えるのに買わない」を貫き通す 122
 52 求めたのは機能性を備えた飾らない美しさ 124
 53 余計なものは買わず、最後まで使い切る 126
 54 「もらわない」を貫くにはそれなりの覚悟が必要だ 128

第五章 老いを生きる

- 55 「今日やること」があることに感謝し、精一杯生きる 132
 56 年齢を気にせずどこまでも自分らしく生きていく 134
 57 老いを「こう来たか」と自然体で受け止める 136
 58 年老いていく自分を面白がって生きていく 138
 59 老いていく姿を見せることは「人間を伝える」こと 140
 60 年を取る自分、がんの自分を俯瞰する 142
 61 一過性の「キレイ」を追い求めるな 144
 62 「いい顔をした」おばあさんになりたい 146

第六章 病と生きる

- 63 失ったものを悔やまず、あるもので上手に生きる 150
 64 病気を嘆かず、そのメリットに目を向ける 152
 65 最後まで生き切ることが人間冥利 154
 66 「健康が善、病気が悪」の二元論から脱しよう 156
 67 明日を諦めず、今日を懸命に生きる 158
 68 自分のことを自分で始末するのは大人の責任 160
 69 悪い言葉、辛い言葉はいい言葉に置き換える 162
 70 逃げず、闘わず、がんと上手に生きていく 164
 71 肩肘張らず、自分が美しいと思える生き方をしよう 166
 72 死ぬ覚悟は生きる覚悟につながる 168
 73 ご意見番や伝道師ではなく、自分らしく生きていく 170
 74 生きるのも死ぬのも上手でありたい 172

第七章 人生の勘どころ

- 75 短所を長所と読み替えよう 176
 76 人を頼らず、依存せず、自分で考える人であれ 178
 77 人間の性を知り、仕事を面白がろう 180
 78 「人はみな違う」と知ってこそ、人を理解できる 182
 79 「どう見られるか」よりも「人としてどう生きるか」 184
 80 形だけでも笑っていると嫌なことから抜け出せる 186