

第一章 「今」を感謝して 精一杯生きていこう

- 01 今日という日に最善を尽くせ 16
- 02 仕事の優先順位を間違えるな 18
- 03 仕事の価値は「心がけ」で決まる 20
- 04 「小さな幸せ」を大切にしよう 22
- 05 「3つの感謝すべきこと」を手帳に書き留めよう 24
- 06 時間の使い方は命の使い方 26
- 07 思い通りにいかない人生を受け入れていこう 28
- 08 「制約」があってもこそ最善の決断ができる 30
- 09 「人間にしかできない仕事」を心がけよう 32
- 10 失ったものより、得たものに目を向けよう 34
- 11 「どこで咲くか」ではなく「咲く」ことが大切 36

- 12 今日一日を精一杯生きてこそ明日が見えてくる 38
- 13 時には「時間の使い方」を振り返ってみよう 40
- 14 「有り難い」ものに感謝しながら生きよう 42

第二章 「あと一歩の勇氣」 を持つとう

- 15 傍観者になるな、あと一歩を踏み出そう 46
- 16 「面倒くさい」と思ったら、率先してやろう 48
- 17 平和は日々の暮らしの中でつくり出すもの 50
- 18 物事は時に「反対側」から見てみよう 52
- 19 自分の周りの「カルカッタ」に気付く人になろう 54
- 20 「したいことを、しない」意志を育てよう 56
- 21 「当たり前前なこと」をとことんやり通せ 58

- 23 22 よいことをした時は素直に満足する 60
 不完全な者同士が支え合うのが人間の姿である 62

第二章 「ほほえみ」を浮かべて 生きていく

- 31 30 29 28 27 26 25 24
 不機嫌を振りまくな、笑顔で生きよう 66
 他人が変わることを期待せず、自分が変わろう 68
 「笑顔」は人から人に伝播する 70
 しんどいからこそ、あえて笑顔を 72
 真の勇氣は、日々ほほえみながら生きていくこと 74
 角度を変えれば違って見える 76
 虚栄心に駆られず「自分らしく」生きる 78
 真の美しさはお金ではなく「心」がつくる 80

- 33 32
 奇抜さで目立つより、「美しい人」になろう 82
 「他人の評価」より「内なる評価」を大切にしよう 84

第四章 人は「変わる」ことで 成長できる

- 41 40 39 38 37 36 35 34
 自分の「未知の可能性」を信じよう 88
 「待つ」ことで、イライラする自分を変えていく 90
 自分の人生を人任せにするな 92
 責任を持つとは失敗から学び、失敗を活かすこと 94
 「才能」の差は「努力」で埋める 96
 変えられるものは変える勇氣を持つとう 98
 自力で成し遂げてこそ成長につながる 100
 「壁」があるからこそ人は成長できる 102

- 47 46 45 44 43 42
 責任を負ってこそ本当の「自由」である 104
 人は「欲しいもの」を願い、神は「必要なもの」をくださる 106
 「自分1人ぐらい」の周りにたくさんの人がいる 108
 人は「環境の奴隷」ではない 110
 試練の時は、耐える力が自分にあると信じよう 112
 人は何度でも変わることができる 114

第五章 出会いを育てて 「いい出会い」にする

- 51 50 49 48
 「聞きたくない意見」こそ大切にしよう 118
 「自分の価値」を安易に下げるな 120
 よい人間関係づくりには「合わせる力」が不可欠だ 122
 人の好意に甘えても、決して甘ったれになるな 124

- 63 62 61 60 59 58 57 56 55 54 53 52
 好意に見返りを期待してはいけない 126
 「出会い」は育ててこそ「いい出会い」になる 128
 人間同士も距離をあけてぶつからないように 130
 「許しの心」が人との関係をよくする 132
 他人を批判する時には思いやりと優しさを持て 134
 「一歩譲る」ことの大切さを覚えよう 136
 名前に関心を寄せて人との距離を縮めよう 138
 言葉は使い方次第で人を傷つけも癒しもする 140
 人を非難する前に自分の心に問いかけよう 142
 自立への闘いを優しく見守る人になれ 144
 共感することが相手への優しさになる 146
 安易に他人を「分かった」気になるな 148

第六章 「最高の励ましは「信頼」から生まれる

- 子どもは親や教師の背中を見て育つ 152
 最高の励ましは、相手への「信頼」である 154
 相手のよいところは遠慮なくほめよう 156
 真理、善を保有しているなら堂々と権威を行使しろ
 感情に任せて「怒る」のではなく冷静に「叱れ」 160
 成功したらみんなのお陰、失敗したら自分の責任 162
 私利私欲を離れてこそ正しい決断ができる 164
 「人間」を育ててこそ「真の教師」になれる 166
 自ら学び成長してこそ育児も教育も可能になる 168

第七章 「苦勞」は人生の誇るべき経歴になる

- 過去を振り返らず、「今」を精一杯生きる 172
 「ふがない自分」を受け入れる勇気を持つとう 174
 人生に「無駄なこと」は何一つない 176
 ダメな自分を反省したら、もう一度歩き始めよう 178
 まず誰よりも自分のことを好きになろう 180
 「苦勞」は人生の誇るべき経歴になる 182
 どんな時にも自分を嫌うことなく仲よくしよう 184
 年齢は自分が時間をかけてつくった財産である 186