

## 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

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

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